

Енергийна медицина Дона Идън

Увод Завръщане на енергийното лечение

„ЛЕКОВЕТЕ НАШИ ЧЕСТО СА У НАС САМИТЕ”
ШЕКСПИР

Вие сте мрежа от сложно и съвършено преплетени енергии. Огромното количество проявления на този единствен факт са в основата на енергийната медицина. Каня ви да прекратите смело в това необятно поле и да навлезете в област, намираща се извън видимата страна на нещата; да усетите как невидимите енергии оформят начина, по който се чувствате, вашето мислене и начин на живот; да подредите тези енергии и да ги накарате да работят за вашето здраве и добро самочувствие; да опознаете вечния си танц с невидимите сили във и около вас. Когато го направите, ще ви покана заедно с мен да се радвате на безкрайността на едно „неземно” чудо, тъй като динамичните енергии, които текат през вашето тяло, ум и душа, разкриват брилянтно гения на „рисуващата ръка” на природата.

Първият, който ще се възползва от енергийното лечение, сте *вие* — обитателят на това тяло, заслужаващо толкова много грижи. Като използвате принципите на тази целебна методика, вие увеличавате естествения капацитет на вашето тяло, за да може то да се излекува и да остане здраво. Вливате нова жизнена сила в уморената плът, свежа виталност в отслабналия ум и палава игривост в унилия си дух. Можете да организирате енергията си по-успешно, за да посрещнете стреса, да намалите излишната тревога и да се освободите от много напразни страдания. А всичко научено за себе си бихте могли да споделите с членовете на вашето семейство, както и с други любими хора.

За да култивирате тези способности, следва да научите езика, който вашето тяло вече говори и разбира — езикът на енергията. Тя е общата среда за тялото, ума и душата. Дължината на вълните ѝ, честотата на вибрациите и пулсациите образуват нейния речник, почти както промяната на тона и темпото създават изказа на музиката. Колкото повече изостряте сетивата си за този взаимен речник между тяло, ум и душа, толкова по-виртуозно и блестящо оркестрирате живота им симфония.

Всъщност днес, когато всеки човек е изолиран от естествения ред в природата, вие се нуждаете от поддържането на съзнателно сътрудничество с вашите телесни енергийни системи, ако желаете да живеете пълноценно. И е много по-лесно, отколкото си мислите, да се научите как да мобилизирате вътрешните си сили, които ви правят по-здрави, усилват ума ви и буквално карат духа ви да сияе.

• Енергийното лечение е неограничено във времето •

Енергийното лечение е безопасно, естествено и достъпно за всеки. То е и ново, и древно. Днес терминът има много смислови приложения, вариращи от внедряването на различни шамански оздравителни практики в съвременната ни култура до употребата на мощни електромагнитни и визуални технологии в болничните заведения. Той обединява официално признати принципи и мистерии; рутинни действия и изкуство; материя и дух. Енергийна медицина е най-подходящото, според мен, определение за описание на растящия брой техники, където е залегнало разбирането за тялото като система от енергии, водещи до установяването и процъфтяването на съвършено здраве, пълно излекуване и щастие.

Енергийната медицина е едновременно изкуство и наука, подхранващи физическото, психичното и духовното здраве и самочувствие. То съчетава рационалното познание с интуитивното разбиране за енергиите в тялото и околната среда. Изграждането на способността да вплитате тези енергии в единна тъкан ще ви направи *по-съзнателен* и *чувствителен* инструмент на това лечение, отколкото биха могли останали технологии, взети заедно. Фокусирайки се върху тялото като жива енергийна система, ще видите, че мощните енергийни техники са *вече* в ръцете ви, те са около вас и сред вашето ежедневие.

Определението *енергийна медицина* е само по себе си двустранно. Енергията дава живот на тялото. Лекарството се използва за лекуване или предпазване от болест. При енергийното лечение енергията *е* лекарството. И това лекарство *се прилага* към телесните енергии. Енергията *лекува* и енергийните системи *се лекуват*.

Завръщането на *енергийната медицина* е едно от най-съществените културни постижения на нашето време, тъй като е поглед назад към личната отговорност за нашето здраве, към предците ни, които са умеели съвършено и неосъзнато да се хармонизират с природните сили, а така също и възстановяване на напълно естествени и дълбоко познати за тялото, ума и душата практики. Независимо от постиженията на примамливи технологии като електромагнитното въздействие или несънуваните нови неща, които тепърва ще се появят, същността на *енергийната медицина* винаги ще остане в *енергийните системи*, които изграждат фината инфраструктура на всяко тяло.

• Работа с телесните енергии •

Винаги съм била в дълбоко интимна връзка с телесните си енергии. Мога да регистрирам присъствието им чрез сетивата си. Още в началото на кариерата ми като лечител усещах енергийните модели на моите пациенти и те ми говореха за физическите им проблеми. Една от първите ми пациентки имаше рак на яйчниците и дойде при мен с надеждата да отпусна тялото ѝ и да го подготвя за операцията, която ѝ предстоеше след пет дни. Бяха я посъветвали „да си уреди нещата“, тъй като имунната ѝ система била толкова слаба, че имала много малко шансове да преживее операцията. Предполагах и наличието на метастази.

Първото, в което се убедих, щом погледнах енергиите ѝ, беше, че ракът няма метастази. Енергията ѝ наистина беше много слаба и събрана близо до тялото, затова единственото място, което ми заприлича на рак, бе левият ѝ яйчник. Освен това вибрациите ѝ се оказаха съвместими с мен и подходящи за енергийна работа. Виждах и усещах промяната и в края на сеанса болката, която бе измъчвала жената от седмици, изчезна.

Казах ѝ, че тялото ѝ е податливо на моето въздействие и изразих съмнения относно операцията. Наистина имаше много слаба имунна система, но бях сигурна, че ако поработя с енергиите ѝ, не само че тя ще се подсили, но и ще спре растежът на тумора. Докато внимателно излагах становището си с големи резерви, тъй като се страхувах от санкции срещу практикуването на лечителство без разрешение, тя ми отговори, че се бои да се откаже от операцията. Предложих ѝ да отложи решението поне с две седмици. Жената си насрочи час при мен за следващия ден и каза, че ще обсъди нещата със съпруга си.

Същата вечер той ми позвъни. Беше ядосан и изплашен. Нарече ме шарлатанка. Обвини ме, че излагам живота на жена му на опасност, като ѝ давам фалшиви надежди, и как никога повече няма да ми позволи да я обърквам така. Категорично ми заяви, че тя повече няма да стъпи при мен. Опитах се да възразя, но той затвори. Позвъних малко по-късно и попаднах на нея. Говореше тихо и беше силно притеснена от разговора си с мен. Казах ѝ:

— Добре, не отлагай операцията, само спази уговорката си с мен за утре. Няма да ми плащаш. А няма и какво да губиш. Сигурна съм в твърденията си и настоявам да доведеш и съпруга си. Намери начин!

Тя не вярваше, че той ще съгласи, но на следващия ден дойдоха и двамата.

Сложих я да легне на кушетката. Надявах се да накарам по някакъв начин този консервативен и скептичен мъж, защитаващ толкова яростно жена си, да почувства целебната сила на енергията със сетивата си, и то така осезателно, че да не може да я отхвърли. Над левия яйчник на жената видях тъмна и гъста енергия и ръката ми потъна като че ли сред кално блато. Помолих съпруга да постави ръката си няколко инча над болното място и да прави кръгове, като използва движения, предизвикващи изтичане на енергия извън тялото. За негово голямо учудване, не само че незабавно почувства като че ли се движи срещу нещо, но след две минути ръката му пулсираше от болка. Жена му съвсем го смая, като потвърди, че нейната болка намалява с увеличаване на неговата.

Накрая на сеанса тя отново нямаше болки, чувстваше се по-добре и видимо изглеждаше така. Чрез *енергийно тестване* (обяснено малко по-нататък) им показах как сме придвижили лечебната енергия от имунната система към зоната на рака. Научих го на някои дребни неща, които можеше да ѝ прилага ежедневно. Решиха временно да отложат операцията и да поискат медицински изследвания, преди да насрочат нова дата. След около десет дни, през които съпругът ѝ беше прилагал лечебните техники, а аз проведох още три сеанса, жената се подложи на нови изследвания. Ракът беше изчезнал.

• Личното ми навлизане в целебния процес •

Мама ми е разказвала, че съм се родила усмихната и първата енергия, за която имам спомен,

е тази, преливащата в усмивка. Когато се усмихвам, изобщо не изглежда, че аз се усмихвам, а сякаш енергията ме усмихва. Обичам да усещам нейното преминаване през лицето ми, страните, очите и проникването ѝ в цялото ми същество. Усмивките и смехът са вашите най-светли прояви. Ако успеете да изпратите тяхната енергия навътре, по цялото си тяло, ще имате неизчерпаем източник на радост и на стабилно здраве. И ако настоящата книга ви запознава с много видове енергия, то тази на радостта, която преминава в дълбока усмивка, никак не е за пренебрегване. Тя е естествена и мощна оздравителна сила и щом изчистите и балансирайте различните енергийни системи в тялото, вие ѝ отваряте широко вратата, за да засияе в цялото ви същество.

Написването на тази книга се дължи, от една страна, на работата ми с енергиите на хората, а, от друга, на факта, че преодолях серия от лични здравословни предизвикателства. Родена съм с шум на сърцето, на петгодишна възраст се разболях от туберкулоза, минах през ужасни алергии от храни и сенна хрема, на 16 години развих начални симптоми на мултиплена склероза, в късните си 20 години имах лек сърдечен пристъп, в началото на трийсетте получих остра астма, на 34 години имах злокачествен тумор на гърдата; междувременно винаги съм страдала от хипогликемия.

Наред с това съм се родила с лек характер и минах през всички тези трудности с бодра стъпка. Твърде рано разбрах, че общоприетите принципи не винаги важат за мен и се наложи да използвам тялото си като лаборатория.

Аспиринът предизвикваше у мен главоболие, хапчетата за сън ме държаха будна, а от плодове и зеленчуци пълнеех. Лекарите също не успяха да постигнат кой знае колко голям успех с това тяло, което очевидно не се подчиняваше на никакви правила.

Както вече казах, след 30-ата ми година здравословното ми състояние доста се влоши. Оттеглих се на остров Фиджи, за да водя природосъобразен начин на живот. Още в началото на престоя ми обаче, ме ухапа отровно насекомо и тъй като имунната ми система беше силно отслабнала, няхах никакви съпротивителни сили срещу ухапването. Чувствах се много зле и постоянно изпадах в кома. Направо си отивах.

Шаманите от съседното селце Ватукараса разбрали за тежкото ми състояние и дойдоха при мен, като ми предложиха да ме лекуват. По няколко пъти на ден ме заравяха в пясъка до шията и ме оставяха така за дълги часове в продължение на две денонощия. Вярвах, че пясъкът ще извлече токсините от тялото ми. Наистина оздравях. Това беше един от повратните моменти в живота ми, които ме насочиха към лечителското поприще.

Още на Фиджи възстанових напълно здравето си. Със семейството ми живеехме като диваци, далеч от най-близкия град. Всеки ден се къпехме в океана. Хранехме се с плодове от хлебни дървета, които събирахме от земята, и с риба от морето. Не обработвахме нищо. Нито пък консервирахме. Всичко беше естествено. Нямаше газове от коли и химикали. Живеехме спокойно, без да бързаме за никъде. Нямаше надпревара и стрес. Нямаше радио, вестници, телевизия. След известно време даже не бях сигурна дали Съединените щати все още съществуват.

Живеейки по този изключително прост начин, сред живата природа, оздравях напълно. Това беше реминисценция на събитията от детството ми. Майка ми заболя от инфекциозна туберкулоза, а аз бях едва на четири години. Приеха я в интензивно отделение, без надежда, че ще оживее. Баща ми я довеждаше понякога у дома, но цялото ни семейство беше под карантина. На петгодишна възраст и аз се разболях. На майка ми ѝ бяха казали, че без пеницилин до края на живота си просто няма как да оцелее. Вместо това тя премина изцяло на естествени храни и големи количества витамин С. Отглеждахме кокошки, за да имаме винаги пресни яйца. Баща ми засади градина и ядохме пресни зеленчуци. Всичките ни храни бяха чисти. Бяхме здрави. По същия начин на Фиджи всичко беше прясно и аз отново се почувствах в отлична форма.

Когато обаче през 1977 г. се завърнах в Щатите, станах жертва на културен шок. Чувствах се почти мъртва от химикалите в храните. Усещах вкуса на опаковката, в която са били съхранявани и най-здравословните продукти. Усещах химикалите в дрехите. Искях да избягам в някое малко градче, далеч от замърсяванията. Искях да отглеждам дъщерите си в един чист свят. Но бракът ми се оказа на изчерпване и не знаех как ще продължа да живея.

Макар че лечителската работа беше в природата ми, не съм и допускала, че способността ми да виждам и чувствам енергията ще ме доведе до дълготрайна и успешна кариера. Имах колежанско образование с много добра диплома, но чувствителността ми беше в разрез с общопроетите възгледи за здравето, базиращи се повече на наученото от дисекции на трупове, отколкото на

познанието, което може да се извлече от живите енергии на тялото.

Скоро след завръщането ми от Фиджи, благодарение на едно от най-удивителните „съвпадения“ в живота ми, попаднах на курс за инструктори към „Допир за здраве“, воден от Гордън Стоукс и Шанти Дюрий. В началото на 70-те години д-р Джон Тай, в сътрудничество с основателя на приложната кинезиология д-р Джордж Гудхарт разви здравно-образователна система за лежачо болни, наречена „Допир за здраве“. Обединявайки китайската медицина с емпиричните западни техники, приложната кинезиология и нейното отроче „Допир за здраве“ представляват жив синтез от лечебните практики на двете култури. Много от техниките, представени в книгата, са адаптации на двете системи.

За тези методи на лечение научих от срещата ми с една жена, която носеше тениска с нарисувана ръка и думите „Допир за здраве“. Когато я попитах какво е това, единственият ѝ отговор беше:

— О, това е нещо уникално, следващата седмица отивам на курс за инструктори към „Допир за здраве“.

Сякаш светкавица премина през мен. Все още не знаех нищо за „Допир за здраве“, но се чух да казвам:

— Аз също.

Тя ми даде телефонен номер. Обадох се в офиса и поисках да ми изпратят информация. Те направиха една от онези грандиозни грешки, които преобръщат съдбата на човека. Изпратиха ми писмо, с което ми благодаряха за успешното завършване на първоначалния курс на обучение в „Допир за здраве“, който се явяваше задължителен етап, за да попаднеш в курса за инструктори. А такъв започваше следващия вторник. Заминах веднага. Всички други курсисти, освен мен, вече имаха стабилна основа в системата „Допир за здраве“.

Макар да нямах никакъв опит в алтернативните практики, почувствах, че съм се върнала у дома, при нещо толкова познато и близко. Курсът бе изключително полезен за мен. „Допир за здраве“ ми даде структурата, която подреди интуитивната ми същност, и легалността да работя с енергиите, които виждах и усещах от дете. Те прилагаша мускулно тестване, което аз наричам още енергийно, и това ми даде инструмента, за да мога да демонстрирам на клиента или ученика видяното от мен.

Обучението беше много интензивно. Завърших го във вторник, а в петък същата седмица започнах първия си курс като водеща. Аз и другата завършила заедно с мен възпитаничка, Хейзъл Улрих, поискахме десет долара за целия уикенд обучение. Казах на курсистите си:

— Досега не съм водила никакви курсове и затова този е толкова евтин. Ниската цена ми дава глътка въздух и чувството за сигурност, ако допусна грешки, докато се опитам да ви предам онова, което зная.

Признах си, че съм начинаеща, и пристъпих към преподаването на енергийното лечение.

Впоследствие изкарах курс по лечебен масаж, за да имам официално правото да „пипам“ хората. Колежът по холистични науки „Мюлер“ в Сан Диего имаше строги изисквания, поради което научих много за анатомията, физиологията и за други форми на терапевтичен допир. Изпитът ми за лечебен масажист в Сан Диего през 1977 г. премина, ако искате вярвайте, под надзора на групата срещу порока. Целта беше да не допуснат проститутки да станат професионални масажистки. Изпитите не са силният момент в характера ми и бях изнервена, когато дойде датата на събитието. Насаме в стаята с грубия навъсен офицер, очаквах да разбере дали ще ми задава въпроси или ще ме накара да му правя масаж. Вместо това той каза:

- Дайте да видя ръцете ви.

Погледна ги и рече:

- Минавате.

- Как така? - попитах го.

- Нямате маникюр и лакирани нокти - отговори той. - Значи не сте проститутка.

Въоръжена с този съмнителен сертификат за правоспособност, започнах частната си практика. Тя и преподаването се превърнаха в моя основна професионална дейност през следващите двайсет и повече години. Заедно със собствените ми физически заболявания и начин на живот, насочен към търсене на средства за тяхното облекчаване, с усърдие изследвах начините, чрез които да помогна на хората да балансират своите енергии и да ги излекувам от болестите им. Много

от клиентите ми страдаха от проблеми, които не се поддаваха на конвенционалните методи за лечение. Двайсет и двете години работа с тях ми помогнаха да проникна дълбоко в сложните дебри на енергийното лечение, както и да се подготвя за написването на тази книга.

• Енергийната кинезиология - моята емблема за енергийна медицина •

Отношението ми към думата „лечител“ е двойствено. Смисълът включва да извършваш нещо върху някого, да оказваш влияние върху него, а така лечителят се отделя от лекувания. За мен целебната връзка е нещо свещено, разглеждам я като основна - ръководеща тялото, ума и душата.

Приемам обаче идеята за ранения лечител. Моята лична здравословна съдба би могла да послужи като афиш на правилото: „Преподаваме онова, което самите ние трябва да научим“. Също така знам, че докато лекуваш себе си, откриваш неща, които никой друг не би могъл да ти покаже. Това е едно дълбоко потъване в основите и извора на живота и съвсем естествено носи със себе си съчувствие към хората, изплашени за здравето си и търсещи с надежда плодовете на твоя опит.

От момента на запознаването ми с методите на „Допир за здраве“ имах възможността да се сблъскам с много други пътища за неконвенционално лечение и отвсякъде вземах по нещо и изграждах собствените си принципи, тъй като не обичам готовите формули. Освен това всеки човек е уникален; всеки пациент ме отвежда на оздравително пътешествие, по чийто маршрут никога преди не съм минавала. Трудно ми е да дам определение за метода си, понеже съм заимствала от много източници, а и много е излязло от дълбините на интуицията ми. Най-накрая се спрях на термина „енергийна кинезиология“, от респект към метода за мускулно тестване, чийто откривател е кинезиологията.

През мен постоянно протича свеж поток от информация за енергията и лекуването и с всеки следващ клиент опитът ми расте. Изключително ценя възможностите на тялото и съм уверена, че то има способността да се самовъзстановява. Така е конструирано, че отпусните ли оздравителните му сили, те сами ви довеждат до цялостното излекуване. Не само личността или душата иска да се почувства по-добре. *Тялото* търси изцелението и всяка клетка е белязана с невероятна интелигентност и сила на духа. И ако ние всички понякога се нуждаем от външна помощ или насока, *излекуването е изцяло вътрешен процес*.

• Как да използвате тази книга •

Можете да употребите книгата по няколко начина: да я прилагате сами, да практикувате техниките ѝ с приятел или да я ползвате като част от групова дейност. Изчетете текста, опитайте упражненията и си изградете цялостна и устойчива представа за енергийното лечение до степен то да може да се прилага от всеки непрофесионалист. А може и да изчетете текста и после да се върнете към отделните раздели, които ви засягат лично. Бихте могли да я използвате и като пътеводител или справочник. Хората, които лекуват или проявяват интерес към самолечението, могат да си преснимат главите и да се отнесат към съдържанието, заглавията на разделите, както и към индекса и да извлекат необходимата им информация по теми. Например, купувате си книгата, защото страдате от хронични болки, отивате директно към главата за болки (глава 10) и се консултирате с предишните глави при необходимост. Когато търсената от вас техника изисква прочита на предишни страници, отивате на съответното място и четете само тях.

Част I: „Пробуждане на древния, двамилionaгодишен, лечител в нас“, разкрива твърдото ми убеждение, че ние притежаваме инстинктивно знание за вътрешните си енергии и как да ги използваме, така че максимално да работят в наша полза. Глава 1 изяснява някои термини — енергия, фина енергия, душа, дух, които формират езика на телесните енергии като система, която може да се изучи. Глава 2 въвежда техниките за разпознаване на енергиите, функциониращи в нас и около нас. Там е обяснено енергийното тестване, което определя личния ни „енергиен почерк“, а също е средство за определяне на въздействието на околната среда върху нашето енергийно поле. Освен това то ще ви помогне да подберете и нагодите процедурите в останалата част от книгата според личните ви потребности. Глава 3 въвежда серия техники, които могат да „наредят“ и поддържат вашите енергии в личния ви процес на самоизлекуване и установяване на добро здраве. Също така ви разкрива как да експериментирате тестването, за да почувствате ползата от всеки един метод, и завършва с изключително ценния подход за репрограмиране на реакциите на тялото срещу стреса.

Част II, „Анатомия на енергийното тяло“, разглежда подробно осем основни енергийни

системи. Моят сензорен апарат трансформира фините енергии в картини и затова виждам в човешкото тяло енергиен спектър, който често е много по-пъстър от цветния калейдоскоп по пролетните поляни. През годините открих, че се съсредоточавам главно върху осем точно определени енергийни системи. Оказа се, че описанието на всяка една от тях съществува в лечителските традиции на една или друга култура. Някои култури признават почти всички, други само една или две. Съвсем не твърдя, че съществуват само осем енергийни системи в човешкото тяло, но тези са напълно достатъчни за изграждането на системен режим за по-добро здраве. Нормалното поддържане на тяхната виталност ще освободи повече физическа и емоционална сила.

Част III, „Сплитане на всичко заедно“, ви показва как да прилагате наученото в трудните моменти от живота си. Ще прочетете как да посрещате по-успешно неизбежните болести, как да облекчавате болката и да създавате външни и вътрешни енергийни полета, които ви водят до пълно здраве и щастие. Епилогът ви приканва да се запознаете с тайнствените светове, които разкрива енергийното лечение пред вас, и ви отваря вратите за едно духовно пътешествие към самите себе си.

В текста са интегрирани над хиляда процедури и техники, които съм възприела или развила в резултат на работата ми с над десет хиляди пациенти по време на 90-минутни сеанси, както и на проведените от мен стотици лекции и учебни часове. Самолекуващите техники са много важни при енергийното лечение. Понякога един силен лечител може да отстрани даден проблем с еднократен сеанс, но в повечето случаи добрият енергиен сеанс почти неизбежно стартира процес, който изисква поддържане, поне за известно време, особено ако се чисти дългогодишен болестен модел. За разлика от основните средства на традиционната медицина - хирургия, лекарства и облъчване - методите на енергийното лечение са по-нежни, по-органични, по-малко натрапващи се и целта им по-скоро е да се превърнат във ваш стил на живот, отколкото да останат изолирана част от лечебна терапия. Предлаганите тук техники са конструирани за практическо приложение и не изискват предварително разбиране за енергията. Но самата им употреба е сигурен начин за развиването на подобна чувствителност.

Книгата е замислена така, че да използвате онова в нея, което ви привлича. Като ръководство, покриващо осемте енергийни системи, тя е написана твърде детайлно, за да очаквате да овладеете упражненията още при първо четене. Но намеренията ми имат по-дълбока мотивация — да получите мощен тласък във вашето лично развитие. Първите три глави са въвеждащ курс в енергийното лечение. След прочитането им може да оставите книгата с чувство на завършеност. В Глава 1 получавате обща представа как да впрегнете енергиите, за да внесат подобрение в здравето, в Глава 2 получавате безценното помощно средство - енергийното тестване, а в глава 3 - отработен основен петминутен режим, чрез който да поддържате енергиите си балансирани и жизнени. Разбира се, може да решите да продължите четенето, тогава ще получите още информация и с напредването ще развиете своите умения.

Естествено, бихте могли и да проследите с показалец заглавията на оградените с каре съвети „Как да ...“, отнасящи се за често срещани оплаквания. Това далеч не са предизвикателствата на съдбата, довеждащи хората при мен, а практически проблеми, които те установяват инцидентно. Включих ги, отчасти защото са практически ориентирани, а и защото ви показват, че техниките в тази книга могат да се прилагат по същество във всяка една ситуация.

На много места в текста има препратки към лабораторни и клинични изследвания, подкрепящи твърденията и предположенията на автора на книгата. Преди двацет години, когато навлязох в тази област, всеки, който предлагаше някаква форма на енергийно лечение, се стремеше да стъпи на научна теза. Оттогава насам в научната литература излязоха безброй материали, свързани с изследване на телесните енергии. Макар и все още да търси мястото си в научната медицината (всъщност в огромния поток от специализирани медицински списания няма строго научно и обосновано изследване върху енергиите), все пак енергийната медицина достигна своята юношеска възраст. Официалните ѝ права в американската медицинска практика се утвърдиха през 1992 г., когато Националният здравен институт откри Офис по алтернативна медицина. И макар че по-младите предвиждат блестящо бъдеще за този вид лечение, огромното изобилие от методи и непознати парадигми карат по-възрастните да се чувстват несигурни. Обширният изследователски материал, представен в книгата, хвърля мост към скептиците с надеждата, че поне ще провокира техния интерес.

Книгата *Енергийна медицина* излага систематичен, но отворен подход за постоянна работа със собствените ви енергии или тези на хората, за които се грижите, за постигане на по-здраво тяло, по-остър ум и по-радостен дух. На мен ми се наложи да взимам многобройни трудни решения за това, кои техники да бъдат включени в една книга за самолечение и кои не. Общо взето, не съм се стараела да представям единствено техники, които имат потенциала да разрешат сериозни здравословни проблеми. Просто по моя преценка, въз основа на опита ми да обучавам най-различни хора на тези техники, съм придобила добра представа какво въздействие има всеки от представените тук методи върху широк диапазон от случаи. За вас остава да прецените как най-добре да изпълните тази програма. Ако имате нужда от лекар, консултирайте се с такъв! В този случай техниките в тази книга само допълват лечението. Искам искрено да подчертая важността на професионалната намеса, без да подценявам основното си послание и дълбоко убеждение, че вие сами можете да направите най-много за себе си. В края на краищата, вие сте отговорни за собственото си здраве и колкото повече научавате и правите за вашето тяло, толкова по-пълноценно ще живеете. Книгата предлага средствата и начините за това. Дано ви послужат добре.

Част I

Пробуждане на древния двамилionaгодишен лечител в нас

ПОД ИНТЕЛЕКТА НА СЪЗНАНИЕТО РАБОТИ ЕДНА ПО-
ДЪЛБОКА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ ЕВОЛЮЦИОНАЛАТА СИЛА НА
ЧОВЕШКИЯ ВИД.

Антъни Стивънс

Глава I

Всичко е енергия

$$E = mc^2$$

АЛБЕРТ АЙНЩАЙН

Тялото ни е така конструирано, че да може да се лекува само. Способността му да поддържа доброто си физическо състояние и да преодолява болестите е наистина сред най-забележителните явления в природата. Но вие живеете в свят, който системно се противопоставя на тази естествена даденост, и затова е необходимо съзнателното ви въздействие върху здравето, ако искате да просперира.

Настоящата книга ви показва как да работите с електромагнитните и другите фини енергии, които изпълват с живот вашето тяло. Те са в основата на вашето здраве, осигуряват горивото и жизнената среда за тялото. Вие сте създадени с помощта на земното електромагнитно, гравитационно и ядрено поле. Израснали сте благодарение на животворната слънчева енергия. Собствените ви енергийни системи като меридианите и чакрите излъчват електромагнитна енергия и светлина. Както ще видите, във вас и около вас действат енергии, толкова фини, че дори няма как да се измерят, и те са в основата на енергийното лечение.

Макар че нашата култура не ни възпитава в такъв възглед, енергията *наистина* е навсякъде. Дори материята, както показва елегантната формула на Айнщайн, е съгъстена енергия. Когато наблюдавате горящото дърво в камината, вие виждате съгъстената енергия, в която то се превръща, благодарение на бумтящата сила на огъня. Освен това огънят може да се трансформира в механична енергия и да управлява локомотив или да задвижи генератор. Генераторът от своя страна създава електричество. Вероятно, както предполага Айнщайн, съществува една-единствена енергия, която има безброй форми на проявление.

Редица култури описват очевидно една и съща матрица от фини енергии, които поддържат, оформят и оживяват физическото тяло, наречена *ци* или *чи* на китайски, *прана* в йога традицията на Индия и Тибет, *йесод* в юдейската кабалистична традиция, *ки* в Япония, *барака* при суфите, *уакан* при лакотските индианци, *аренда* при ирокезите, *мегбе* при пигмеите Итури и *Свети Дух* в християнската религия. Едва ли е нова идеята, че фините енергии действат заедно с по-грубите, „съгъстени“ енергии на материалното тяло.

• **Интелигентността на тялото и неговите енергии** •

Най-съществената предпоставка за енергийното лечение е, че тялото и неговите енергии са интелигентни и можете да водите с тях интелигентен диалог, който ускорява вашето здраве. Това става очевидно, когато работите в полза на здравето си и се свързвате с енергийния поток, протичащ през човешкото тяло. Често, когато работя с пациент, се усещам водена от енергиите, като че ли в лечебния процес се е включила удивителна интелигентност. Най-доброто, което мога да направя в този случай, е да се оставя да ме направляват.

Биологът Люис Томас в класическата си книга *Животите на клетката* прекрасно изразява благоговението си пред способността на една-единствена клетка да взима разумни решения. Чувствам се по същия начин по отношение на енергията. Колкото по-отблизо се вглеждате в танца от енергия и протоплазма, толкова повече красота съзирате навсякъде. Чудесна е мисълта, че един сложен орган като сърцето притежава някаква форма на съзнание. В книгата *Подмяна на сърцето* Клер Силвия, претърпяла сърдечна трансплантация, описва как много хора в тази ситуация внезапно се усещат обсебени от мислите, спомените, сънищата, вкусовете и желанията на донорите на съответния орган. Колкото повече работите с фините енергии в човешкото тяло, все по-ясно ви става, че се сблъсквате и си сътрудничите с интелигентни сили.

• Как да виждаме фините енергии •

Усещам енергийните вибрации на хората. Понякога се чувствам като камертон. Виждам и чувствам енергиите на другите като ритми и вибрации, честоти и потоци, разтърсващи токове, цветни вихри и геометрични форми. Още в ранна възраст разбрах, че цветовете, формите, движенията и тъканите, които виждах, носят определен смисъл.

Като четвъртокласничка веднъж чух учителите да си шушукат за една своя колежка, мис Проктър, подигравайки интелекта ѝ, присмивайки ѝ се, че е ексцентрична и странна, учудвайки се на висок глас как изобщо е завършила колеж. Бях шокирана и много озадачена. Слепи ли бяха? Най-силното нещо у мис Проктър беше красивата, бледа, кремавожълта енергия, която струеше от тялото ѝ и ми говореше много. Интуитивно чувствах, че това означава, че тя е умна и добра. Изглеждаше малко наивна, но аз знаех, че е образовано и бъдещо доверие създание. Нейните критики, както разбрах по-късно, щяха да я приемат по-лесно, ако не бе така спонтанна и естествена, а се държеше по-официално и резервирано.

Към днешна дата преценките ми за хората се градят на фините енергии, които виждам и чувствам, че те излъчват, а не на думите, външния вид или характера им. Това се оказва безценно помагало в работата ми. През годините се научих не само да разбирам, че всичко, което виждам и усещам в енергиите на хората, има смисъл, а и как да използвам ръцете си, за да изплитам от тези енергии по-добро здравословно състояние, жизненост и яснота на ума. Материята следва енергията. Това е фундаментален закон при енергийната медицина. Когато енергиите са лъчисти, такова е и тялото.

• Лечение с фините енергии •

Доведоха Лий при мен в кабинета и я качиха по стълбите. Мъжът, който я донесе, ми каза, че преди това е била в клиниките „Скрипс“ и „Майо“, както и при много други лекари. Диагнозата ѝ беше бронхит и никой не можеше да разбере защо не се влияе от лечението. Тя, изглежда, си отиваше. Най-добрата ѝ приятелка беше починала точно преди да се разболе и лекарите ѝ препоръчали да отиде на психиатър, тъй като предположили, че е развила бронхита вследствие на голяма скръб. Явно аз бях последната ѝ надежда.

Когато Лий се опита да проговори, от устата ѝ излезе само хриптене. Понеже дробовете ѝ вече бяха подлагани на най-различни прегледи и изследвания от редица медицински светили, реших да прескоча очевидните симптоми и потънах в най-дълбоката ѝ енергийна система, която наричам основна решетка. Стори ми се, че два от енергийните канали там са толкова увредени, че жизнената сила едва преминава през тях. Допрях точките в двата края на единия от каналите (едната в областта на бедрото, а другата на челото ѝ) и използвах собственото си тяло като проводник, за да се включа към нейната енергийна мрежа и така да възстановя решетката.

Щом енергията потече през мен, най-напред нещо ме преряза. После дъхът ми спря. Лий ме наблюдаваше безмълвно, учудена какво ли става с този алтернативен лечител, който агонизираше. Това продължаваше ли, продължаваше. Почти се задушавах в разстояние на трийсет минути. Изведнъж почувствах как енергията в мен се включи, тя се задъха и пое нормално въздух за първи път от месеци насам. Моето дишане също се възстанови.

Придвижих са към втория блокиран енергиен канал. Малко след като бях докоснала точките му, в мен нахлу такава дълбока скръб, каквато не бях срещала в човешко същество. Тя преливаше. Започнах да плача и не можех да спра, беше ми все едно как изглежда това в очите на Лий. По-късно тя ми разказа, че ако не било подобреното ѝ дишане, щяла да стане от леглото и да си тръгне на секундата поради моята липса на професионализъм. След един, на пръв поглед много дълъг период от време - в мига, в който почувствах как енергиите се съединиха - *тя* започна да ридае силно, неконтролируемо от надигащата се в нея скръб.

За миг решението на загадката излезе на повърхността. Лий и най-добрата ѝ приятелка бяха вървели заедно в живота. Когато приятелката ѝ се разболяла от рак, Лий решила да пропътуват и това пътешествие заедно и се грижела за нея през последната година от живота ѝ. Скръбта на Лий след смъртта на приятелката ѝ не бе продиктувана толкова от загубата. Тя бе потънала в пропастта на екзистенциално отчаяние, породено от мисълта, че никой няма да се погрижи за нея така, както тя за своята приятелка. На ниво подсъзнание се бе отказала от живота. Чувството ѝ за празнота и самота бе заседнало в дробовите ѝ и външно това се проявяваше като бронхит. При положение, че основната ѝ решетка беше възстановена и имунната ѝ система получи силен тласък към подобрение, имах най-положителни очаквания за нея. Бяха я донесли в кабинета ми, сега тя си тръгна сама.

Няколко дни по-късно, идвайки в офиса, намерих дълъг низ от гватемалски племенни звънчета, които висяха над вратата. Към тях бе прикрепена бележка от Лий, която ми съобщаваше, че се чувствала „все по-добре и по-добре“. Духът ѝ също бе обновен и тя имаше планове за бъдещето. Искаше да получи познания за енергийната кинезиология и да замине за Гватемала, където бяха мечтали да се заселят с приятелката ѝ. Гледаше на болестта си като на дар, който ѝ бе отворил вратите към нови хоризонти. След като мина курс на обучение при мен, тя замина за Гватемала и се отдаде на лечителска дейност. Няколко години получавах от нея картички за Коледа с разкази за успешно излекувани хора.

Как да прекратим развитието на болестта още в зародиша

Ако почувствате, че се разболявате, можете да прекратите развитието на болестта още в самото начало с помощта на няколко добре подбрани енергийни техники. Описаните по-долу техники може да се прилагат поотделно или заедно. Първите три могат да се правят и без партньор. (Време — от 5 до 20 мин.)

- 1. Направете упражнението Отделяне на небето от земята.*
- 2. Направете Окачване и Трите потупвания.*
- 3. Масажирайте невролимфатичните си точки за детоксикация на тялото.*
- 4. Ако сте с приятел, направете Гръбначно енергетизиране.*
- 5. Ако сте с приятел, направете почистване на чакрите.*

• Работата с енергията е работа с душата •

Медиците, лекували бронхита на Лий, без да се вслушат в гласа на душата ѝ, не успяха да ѝ помогнат. Болестта и излекуването са спирки от пътуването на душата. Трудно е да разбереш това фино, неуловимо и сложно нещо, наречено душа, а конвенционалната медицина даже не се и опитва да включи подобен подход в методите си.

За да се доближат до разбирането за душата, ренесансовите теолози изучавали необятността на нощното небе, като метафора на необятността вътре в нас. Това е едно вълнуващо упражнение. Именно душата е източникът на повечето фини енергии на вашето същество. Освен това същата тази фина енергия дава форма на всичко, свързано с вас, от клетките ви до вашата същност. Ако Духът е всепроникващата, интелигентна енергия на създанието, душата е неговото проявление на личностно ниво. Душата и Духът са неуловимите живи мистерии на съществуването ни. Ние обаче усещаме енергията им директно, било чрез любов, размишление, изцеление или мистични преживявания. Уилям Колиндж, изследовател на фините енергии, ги описва като „мостовете между Духа и материята“:

„ Чрез физиката Айнщайн разкрива онова, което мъдреците ни учат от хилядолетия: всичко в нашия материален свят - живо и неживо - се състои от енергия и всичко излъчва енергия ...В заключение той казва, че постоянно развиващата се и динамична природа на вселената може

да бъде разбрана единствено като действие на по-висша, водеща интелигентност от друго измерение".

За мен душата е искрата на Духа, която изпълва тялото с живот, а мозъка със съзнание. Щом душата ни напусне, умът изчезва, а тялото умира. Да работиш с човешката енергия е все едно да докосваш душата, както докосваш тялото. Може да ви се струва невероятно, но колкото по-надълбоко прониквате в живота на душата си, толкова по-навътре навлизате в корените на вашето съществуване като вселенски, интелигентен Дух. И вашето тяло се чувства по-добре.

Когато всичките ви енергии са в хармония, вашето тяло просперира. А щом това е налице, душата ви получава почвата, върху която да разцъфти и да се прояви в света. Това са крайните цели на енергийното лечение - да подготви почвата и да натопри цвета.

Как да преодолеем отчаянието чрез духовно свързване

Когато хората са отчаяни, самотни, болни, страдащи от физическа болка, разтревожени от неизлечимо заболяване или просто не можещи да намерят отговора, който болезнено търсят, следващото упражнение ще ги окуражи. То ще ви свърже със свещеното измерение на живота ви, ще ви изпълни с увереност, че не сте сами, и ще ви даде успокояващото разбиране, че всичко, което виждате, е само мигновен поглед върху много по-мощна картина.

Ако ви е възможно, правете го навън, най-добре под звездите или на друго място, което ви изглежда съкровено. За мен това е вид молитва. Тя ме свързва с духовния свят. Наричам я Божествено проникване. (Време — две минути или повече)

1. Застанете изправени. Заземете се за момент. Поставете ръцете си с разперени пръсти върху бедрата, дишайте дълбоко, почувствайте стъпалата си върху земята и осъзнайте връзката си със земята, както енергията тече по пръстите ви, по бедрата и отива в земята. Подгответе се за свещена връзка.

2. Поемете дълбоко дъх, разтворете широко ръце и ги съберете на гърдите в молитвена поза.

3. Отново поемете въздух, разтворете широко ръце и ги вдигнете нагоре. Погледнете към небето (виж: фиг. 1). „Докоснете " небето с вдигнати ръце и почувствайте как то ви докосва в отговор. Издишайте. Изпълнете се със съзнанието, че не сте сами във вселената и че заслужавате тази благословия от Небето. След малко може да усетите писък в ушите, бръмчене или топлина в ръцете. Вие току-що общувахте с лечебните енергии на космоса.

4. Загребете енергията с ръце и ги съберете пред гърдите. Там се намира вихърът, наречен Божествено проникване, и Небето прониква в сърцето ви с изцеление, докосва се до вашата истинска природа, поглежда към вас, но в по-широк план. Дори и да не получите отговори, знайте, че те ще ви се открият в най-подходящия момент.

5. Ако определено място в тялото ви се нуждае от лечение, поставете заредените си ръце върху него и оставете енергията да потече навътре.



Фиг. 1. Божествено проникване

• Баланс и дисбаланс •

Енергиите от слънцето и от земята проникват във всяка ваша клетка и там се съединяват, за да образуват енергията на тялото. Тя от своя страна се трансформира в отделна саморегулираща се вселена, сила отвътре и сила отвън. Тя постоянно взаимодейства с енергиите около себе си и раздвижва собствените си енергии, за да ви стопли, да ви охлади, да ви активизира, да ви успокои,

да установи цикъл от корекции и подмладяване. В тази изключителна алхимия енергиите се изграждат, съхраняват, изразходват, трансформират, хармонизират и балансират.

Балансирането е основна концепция за енергийното лечение, както хомеостазата е за биологията. Всички системи се стремят към енергиен баланс, състояние на вътрешна стабилност и хармония с другите енергии. Едновременно с това всяко извършване на усилие и всяко взаимодействие с околната среда нарушават този баланс. Вие постоянно се стремите към него и го разрушавате, докато живеете и се развивате.

Когато някоя от енергийните системи на тялото ви е хронично дисбалансирана или няколко системи не са в хармония една с друга, тялото ви не работи добре. Телесната енергия винаги приспособява наличните енергии, за да възстанови техния баланс. Някои фактори в съвременния начин на живот затрудняват повече от всякога тялото ни да поддържа енергиен баланс, който най-добре го съхранява и зарежда, като започнем от многобройните и изключително префинени психологически стресове и стигнем до потъването в среда от замърсен въздух, обработени храни и изкуствена електромагнитна енергия. Тази книга ви сочи как точно да откриете енергиите, които се нуждаят от баланс, а също и как да го осъществите, като освободите застоялите, ускорите плахите или като изразходвате или сердирате излишните енергии.

• Пробуждане на древния, двамилionaгодишен, лечител •

Обучавала съм в лечителство хора по целия свят и затова знам, че на практика всеки може да се научи да управлява енергиите си и да подобрява здравословното си състояние. Вие също го можете! Инстинктивното познание как да се лекувате сами е било заложено у вашите предци и все още е затаено дълбоко във вас.

Еволюционните психолози доказаха, че оцеляващите стратегии се предават чрез нашата ДНК. Тъканите ви съдържат оздравителни енергии, а изцелителните способности са закодирани във вашата психика. Карл Юнг говори за архаичния компонент на човешката психика като за „човека на два милиона години“, който живее в нас. Преди два милиона години предците ни, с мозъци малко по-големи от тези на горилите, са извършвали много културни дейности. Те не само са „ловували, строили навеси, произвеждали оръдия на труда, обработвали кожи [и] живеели като в лагерни общности“, но можели да се лекуват взаимно. През по-голямата част от историята на човечеството *природното* лечение е било единственото възможно.

Нашите предци трябвало да разчитат изцяло на себе си за собственото си здраве, а така също и за оцеляването на племенната група. Те просто не можели да отскочат до съседната клиника за антибиотици или за бъбречен трансплантат. Били са авторитети сами на себе си и това е предизвиквало у тях много по-силна настройка към фините енергии, отколкото ние имаме днес. Усещали енергията в храните, в дивите животни, в болния член на племето и знаели как да регулират собствените си енергии за постигане на максимална сила и жизненост. Те не биха могли да оцелеят, ако не са усещали интуитивно какво трябва да съхраняват и поддържат в онзи суров и жесток свят отпреди милиони години. Фактът, че нашите предци са знаели как да се излекуват сами, работейки с енергиите си, и че трудно изработваните от тях стратегии за оцеляване са дълбоко заложени в нашите стремежи, желания и разсъдък, следва да засили вярата в латентните ни способности. Трябва само да почукате на вратата, за да пробудите двамилionaгодишния древен лечител у вас.

Как да се освободим от тежко главоболие

В източната медицина традиционните точки против главоболие се използват от хиляди години и са много ефективни. (Време — около минута)

1. *Масажирайте точките, намиращи се във вдлъбнатината на тила, придвижете се нагоре към основата на скалпа и масажирайте ръба на окосмената част на главата, като разтривате силно с кръгови движения.*

2. *Поставете пръсти в основата на врата, веднага след преишлените на гръбначния стълб. Масажирайте с натиск с кръгови движения.*

3. *Като поддържате натиска, изтеглете пръстите към страничните части на врата.*

4. *Повторете няколко пъти същите движения, като се придвижвате постепенно нагоре, докато стигнете до основата на скалпа.*

• Можете ли да усвоите езикът телесната енергия? •

Лечителските ни способности все още обитават в костите, наследени от предците, в нашите

целебни ръце, милосърдни сърца и интуитивно съзнание. Убедена съм, че като съвсем малки деца виждаме и чувстваме енергиите, които излъчват и заобикалят хората, и несъзнателно получаваме информация за здравето, настроението, характера и душата им. Но за съжаление културата ни не обсъжда, нито окуражава подобни възприятия. До две-тригодишна възраст тези способности атрофират, тъй като не се използват, подобно на емпатията, която е заложена у нас и би изчезнала, ако не се култивира и подхранва от хората, ангажирани с възпитанието на децата.

Така или иначе, от собствените си наблюдения знам, че способността да виждаш или чувстваш фините енергии се възстановява. Има хора, които могат да чуят или дори да усетят вкуса на енергията, която пулсира през тялото. Животните са естествено настроени към нея, а хората могат да я култивират съзнателно. Веднъж в Ява видях демонстрация на слепи, които се бяха научили толкова добре да се адаптират към енергиите на неживи обекти, че можеха безпрепятствено и точно да вървят в лабиринт, изграден от бамбукови пръти.

Независимо че някои хора са по-предразположени от други, не съм срещала нито един човек, у когото напълно да липсва лечителска способност. По време на моите курсове многократно се сблъсквам с хора, които за първи път чуват за енергийно поле и успяват да осъществят успешно лечебен сеанс, като съвсем инстинктивно откриват подходящия метод.

Докато провеждах курс в Сан Диего, станах свидетелка на едно изключително събитие. През първия половин час един мъж в дъното на помещението получи сърдечна криза и припадна. Не можех да си пробия път поради морето от хора, струпани над него. Един лекар, който седеше близо до мъжа, успя да се приближи. Започна да му оказва първа помощ, докато чакахме идването на спешния медицински екип. Лекарят се нагърби със задачата да спаси мъжа, но не успя да накара сърцето му да тръгне и още преди да дойдат от бърза помощ, го чух да казва: „Той умря“. Усетих как сърцето ми се качи в гърлото. В този миг едно момче на около 16 години скочи и си проби път до мъжа. Хвана кутретата на двете му ръце, сложи ги между зъбите си и ги стисна здраво отстрани на връхчетата. Мъжът подскочи на пода и сърцето му заби отново! Тези точки бяха окончанията на сърдечния меридиан, но момчето никога не бе чувало за това и нямаше понятие какво го бе набрало да извърши това действие.

Един от първите ми курсове беше в старчески дом. Възрастен мъж, успял да прехвърли осемдесетте, беше с парализирана дясна страна вследствие на мозъчен удар и страдаше от силна депресия. Питаше се защо все още живее, съжаляваше, че бе оцелял след удара. Без никакви усещания или контрол върху дясната си страна, той не можеше да извършва упражненията, целящи да подобрят енергийния поток. Опитвах се да му помогна, като го помолих да седне пред огледало и да си *представи* как прави упражненията, които кръстосваха енергията и я прехвърляха от едното мозъчно полукълбо към противоположната страна на тялото. Окуражих го, като го насърчих да „вижда“ енергията, излъчваща светлина, цветове и сила към парализираната част от тялото му. Той се упражнява в продължение на няколко дни. И неочаквано чувствителността на парализираната страна започна да се възвръща. Лекарите му бяха казали, че никога повече няма да може да движи десните си крайници. До края на курса, 12 седмици по-късно, дясната му ръка и крак бяха достатъчно раздвижени, за да може да прави, а не само да си представя, необходимите упражнения. Той беше толкова въодушевен как мозъкът беше реактивирал функциите на тялото, че бе изпълнен с ново самочувствие. Не беше загубил тялото и ума си, а умът му дори подсилваше тялото. Визуализираното извършване на упражненията беше подобрило физическото му състояние, което надхвърляше всички очаквания, както неговите, така и на медиците. Ползата обаче е малка, докато не разберем, че фините енергии наистина се влияят от съзнанието.

• Измерване на фините енергии •

През последните години учените въведоха термина *фина енергия*, за да опишат неустановените досега, но очевидно интелигентни сили в обкръжаващата ни среда и в човешкото тяло. Както любовта към растенията ги кара да растат, молитвата ускорява изцелението на молециите се и ръцете на лечителя облекчават симптомите на болния, то всяко от тези явления се включва в понятието фина енергия.

С презумпцията, че съществуват извън електромагнитния спектър, фините енергии действат в обсега, който доскоро убягваше дори и от най-чувствителните уреди. Сега вече съществуват устройства, които имат обхват най-малко до нивото на по-наситеното електромагнитно съответствие на фините енергии. Електроди, прикрепени към ръцете и глезените например, отчитат

напълно енергията, протичаща през всеки меридиан и съответните вътрешни органи, които той захранва. Промените, измерени в потока от йони, или светлинните емисии, излъчвани от чакрите и меридианите, съответстват на енергийните изменения след медитация, акупунктура, проникване на ци и други енергийни лечебни методи. Те дори изпреварват болестта. Промените във физическото състояние се предшества от изменения в дейността на меридианите, които се проявяват часове, дни, а понякога и седмици по-рано.

Мисълта също излъчва фина енергия. Уилям Тилър и колегите му от университета „Станфорд“ конструирали генератор, който регистрира електронната активност, и открили, че само със силата на менталната концентрация хората могат да увеличат електронната активност в генератора. Други изследвания, проведени в инженерната школа на университета „Принстън“, стигат до същите изводи - че мисълта въздейства върху фините енергии.

Освен че определени хора могат със силата на ума си да влияят на устройства, които генерират цифри на принципа случаен подбор, присъствието на организирани групи налага степен на подреждане на *случайно* излъчените цифри. Забелязано е, че при 10 вида събирания на хора - от бизнес срещи и научни конференции до религиозни събития, най-силен ефект се постига при висока концентрация на групата, при силно единение между хората или когато членовете споделят общо емоционално преживяване. Подобни резултати са установени и при други експерименти.

Сред най-възбуждащите приложения на фините енергии е умението на някои хора да дават точни медицински диагнози от разстояние. Когато погледна нечия енергия, често мога да кажа дали тя носи конкретно заболяване. Някои лечители дори нямат нужда от лично присъствие. При едно проучване, оглавявано от неврохирурга К. Норман Шийли, на клиничния консултант Карълайн Мис ѝ било дадено името и рождената дата на пациент, когото тя не познавала и с когото не била в контакт. Мис „проникнала“ психически в тялото на пациента и систематично огледала състоянието на всеки вътрешен орган и система. От петдесет случая имаше 93 процента покритие между ясновидските данни на Мис и лекарската диагноза на д-р Шийли. Твърденията на Мис бяха категорични — „злокачествено образование в левия тестис“, „разпространяващо се до левия бъбрек“, „херпес на половите органи“, „шизофрения“. Нарастващият брой случаи доказва, че подобно на квантовите полета определени фини енергии са „нелокални“ във въздействието си, тоест не се влияят от разстоянието. И така физиката ни дава правдоподобно обяснение на експлозията от научни данни в подкрепа на телепатичното общуване, влиянието на молитвата и разни чудеса като диагностицирането от разстояние на Мис.

Хората, страдащи и изживяващи се като жертви на собственото си тяло, се окуражават, когато имат възможност да направляват фините си енергии и да влияят върху процеса на собственото си излекуване. Този подход стимулира желанието им да продължат нататък. След като повярвате, че притежавате способността да си помогнете и да се чувствате по-добре, да мислите и да действате по-продуктивно чрез настройването си към фините енергии във и около вас, сигурна съм, че ще пожелаете да развиете това качество. И ако техническите уреди за разчитане на фините енергии все още изостават, всички средства, от които вие се нуждаете, са вградени в собствената ви физиология. Въвеждайки ви в *енергийното тестване*, следващата глава ще ви информира как да отчитате фините си енергии без специално оборудване и без необходимостта от екстрасензорни възприятия.

Глава 2 **Енергийно тестване**

Начин да разговаряш с енергийното си тяло

„КИТАЙСКИЯТ ЛЕКАР МОЖЕ ДА УСТАНОВИ НАРУШЕНИЯТА НА МЕРИДИАНИТЕ ЧРЕЗ ОПИПВАНЕ НА ПУЛСА, НО ТОВА Е ТОЛКОВА ФИНО И ЛЕКО ДОКОСВАНЕ, ЧЕ СА НЕОБХОДИМИ ОТ ДЕСЕТ ДО ДВАЙСЕТ ГОДИНИ, ЗА ДА СТАНЕШ ДОБЪР ПРОФЕСИОНАЛИСТ. „ДОПИР ЗА ЗДРАВЕ“ ИЗПОЛЗВА МУСКУЛНОТО ТЕСТУВАНЕ ЗА УСТАНОВЯВАНЕ НА СЪЩИТЕ НАРУШЕНИЯ.“

Джон ТАЙ

Тялото ви е жива каскада от енергийни системи, удивително сложни, изключително координирани и съвсем уникални. Затова никой експерт не може да ви каже какво да правите, за да живеете в благоденствие и комфорт със себе си и света около вас. Не само отделният човек носи определена енергия, но и всяка клетка, всеки орган, всяка система от тялото. Всяка част разговаря на своя местен диалект, а всички заедно споделят един общ език.

Енергийното тестване е много точен инструмент за превеждане на тези диалекти, фраза по фраза. Чрез него можете да почувствате собственото си уникално, вечно вибриращо енергийно тяло. Настоящата глава насочва вниманието ви към тази възможност. Тя също така ви отвежда към едно интуитивно усещане за вашето енергийно поле, както и за енергийните полета около вас.

Болестта се изявява най-напред енергийно, преди да се спусне на физическо ниво. В китайските провинции, където основното задължение на лекаря било да поддържа нормалното здраве на хората чрез запазване на енергийния баланс, се плащало само докато човекът се чувства добре. Ако трябвало да лекува дадено заболяване, лекарят не успявал да се справи и съответно не получавал парично възнаграждение. Западната практика да се изчака проявлението на физическите симптоми, за да се намесим в човешкото здраве, е доста по-жестока. Много по-лесно и мъдро е да излекуваш дисбаланса, докато той все още е само на енергийно ниво, а не да чакаш да се развие във физически симптом, който е далеч по-травмиращ, дълбоко загнезден и трудно обратим.

Всеки добре приспособен към съвременното общество индивид е изтласкал голяма част от вътрешната си мъдрост далеч под прага на осъзнаването. Докато сте израствали, вашата култура е възпитавала и изграждала интелекта ви, като за сметка на това е пренебрегвала първичното ви познание за вашето тяло. Да бъдеш цивилизован до голяма степен означава *да не правиш* онова, което тялото ти изисква от теб. Всички сме с наранени инстинкти.

Тялото ви все още носи една интелигентност, която надхвърля разбиранията на вашия ум. През годините се научих да прокарвам пътища за хората, които не познават своята енергия, да им показвам как да я почувстват, да се свържат с нея, да си взаимодействат и да работят заедно в екип. Като се научите как да разпознавате фините си енергии и тяхното влияние, вие ще развиете собствените си латентни способности да виждате, усещате и въздействате на своя организъм. Това не е пасивно четиво. Всяка унция усилие, приложена към енергийните ви системи, поражда тонове възнаграждение.

• Енергийно тяло •

Енергийното тяло е фината част от вашето физическо тяло и е много по-чувствително от него към всякакъв вид интервенции. Понеже енергийното тяло е отпечатък на здравето на физическото тяло, то е обектът на интерес за енергийното лечение. Процесите, които влияят на вашето енергийно тяло, отекват през цялостната ви система.

Енергийното тяло се разкрива в груб и безпогрешен вид във фантомната болка на крайниците, една от най-объркващите загадки на медицината. Човек може да усеща ужасна и необяснима болка в част от тялото, която вече не е там. Над 300 000 души в Съединените щати са минали през ампутация на крак или ръка и повечето от тях регистрират сърбеж или болка в зоната, където се е намирала липсващата част. Благодарение на „живото им сетивно усещане и точна локализация на мястото - отбелязва Роналд Мелзак, психолог от университет „Макджил“, фантомните крайници изглеждат толкова истински, че пациентът може да опита да се изправи от леглото и да стъпи на несъществуващ крак или да хване чаша с липсващата ръка ... Човек може да чувства болезнена раничка или подутина на стъпалото на липсващия крак или дори стегнат пръстен на отрязаната ръка." Болка в крайник фантом е регистрирана както при хора, родени без този крайник, така и при хора, които са го загубили впоследствие, и медицината не е в състояние да облекчи страданието нито на едната, нито на другата група.

Някои невролози считат, че при раждането мозъкът получава закодирана карта на човешкото тяло и липсващият крайник остава върху нея. Според тази теория усещанията в крайника фантом са породени от нервите, намиращи се в неговия остатък. Теорията намира потвърждение при моите наблюдения на пациенти с крайник фантом, ако е съчетана с разбиране за енергийното тяло. Убедена съм, че крайникът фантом е енергиен „двойник“ на липсващия.

Един мъж с ампутирания пръст на ръката, който решил да съхрани пръста в буркан в отопленото мазе на майка си, нямал никакви оплаквания в продължение на няколко години.

Изведнъж се наложило да отиде при лекаря, извършил ампутацията, защото усещал силен студ на мястото на липсващия пръст. Изпълнил съвета на доктора да проучи условията, при които се намирал съхранения пръст, и разбрал, че мазето било станало изключително студено поради ступен прозорец. Щом изнесъл буркана от студено помещение, оплакванията изчезнали. Подобни явления показват, че енергията на крайника фантом остава свързана по някакъв начин с енергията на физическия крайник. Това обяснение става още по-приемливо поради нарасналия броя на документираните случаи на нелокално въздействие, като лечението от разстояние и лечебната сила на молитвата.

Следващите три случая на болка в крайник фантом илюстрират действителното съществуване на енергийното тяло.

Непоносима болка фантом. Доведоха ми на инвалидна количка симпатичен мъж, който бе загубил и двата си крака във Виетнам. Никой не можеше да облекчи болката на мястото на дясното му стъпало. Той все още пазеше жив спомена за избухването на мина, чиято експлозия бе пръснала на парчета костите и плътта на стъпалото му. Сегашната му болка беше обширна. Усещанията бяха толкова близки до първоначалния шок, че той не можеше да забрави травмиращия спомен. Безмилостната болка водеше и до ужасни кошмари. Лявото стъпало не беше толкова болезнено. Понякога го сърбеше, но това беше лек дискомфорт в сравнение с дясното. Както седеше с приятеля си, изведнъж той се развика:

- Болката е толкова мъчителна, а връзката с миналото толкова силна, че ми идва да хвана пистолета и да се гръмна.

Виждах енергията и в двата му липсващи крака и я усещах с ръце. Проследих я до мястото, където са свършвали стъпалата му, и тогава ръката ме заболя силно. Попитах го дали ръката ми беше на мястото на най-силната болка. Той потвърди. Най-болезнени бяха зоните отстрани на стъпалата, което е и крайт на меридиана на пикочния мехур.

- Може да ви изглежда странно - казах аз, - но мисля, че хващам някои точки в зоната, където са били стъпалата ви, и мога да ви помогна.

Придвижих ръцете си надолу, където са свършвали краката му, и хванах точките на меридиана на пикочния мехур. Двамата мъже, които наблюдаваха странните ми движения, като че ли правех фокуси, може би са смятали, че хващам въздуха. Но не беше така! Виждах и чувствах линиите на меридиана, сякаш краката му си бяха все още там. Когато най-напред го хванах за мястото на липсващото дясно стъпало, за него беше много болезнено. След няколко минути каза, че е изчезнала не само болката в стъпалото, но и хроничната болезненост в гърба, малко над кръста. Тази зона също се управлява от меридиана на пикочния мехур.

Меридианите на бъбреците и черния дроб също се включиха, така че трябваше да хвана и тези точки. Бъбречният меридиан отговаря за страха и както държах тези точки, отворих врата на един мощен катарзис. Дълбоко погребаните страхове и ужас, които го бяха държали в емоционална изолация, буквално изскочиха навън. Той се разплака. Държах точките, докато емоциите излязат от него. След изчезването на страха той изпадна в еуфория. А когато приключвах с точките на черния дроб, вече нямаше болки. Показах на приятеля му, който живееше с него, как и къде да го държи. Мъжът и приятелят му не дойдоха повече, но по мое настояване ми се обаждат веднъж месечно. Приятелят ми разказа, че след моя сеанс мъжът започнал да излиза от дълбоката си депресия. А когато болката фантом се появявала от време на време, те вече знаеха как да се справят с нея.

Сърбящи пръсти на ръката и стомашно разстройство. Фабрична машина бе притиснала ръката на един мъж и отрязала показалеца и върха на малкия му пръст. Той усещаше мястото, където се били пръстите му, но това не му създаваше проблеми. В действителност намираше усещанията за „забавни“, освен когато пръстите фантоми го сърбяха. Дойде при мен с оплакване за тежко стомашно разстройство. След редица неуспешни лечения при представители на конвенционалната медицина отишъл да се консултира с психотерапевт, за да провери дали разстройството му не се дължи на стрес или неосъзнати страхове вследствие на инцидента. Разказът му ме накара да си помисля, че показалецът е началото на меридиана на дебелото черво, а малкият пръст — на меридиана на тънките черва. Запитах се дали меридианите, които преминават през липсващите му пръсти, не са свързани със стомашно-чревните проблеми. Казах му го. Той не знаеше нищо за никакви меридиани и му се стори доста невероятно разстройствата му да са свързани с липсващите пръсти.

Въпреки това проследих меридианите нагоре и надолу по хода на ръцете му и се опитах да освободя енергиите на дебелото и тънките черва, като се съсредоточих по-специално върху липсващите части от показалеца и малкия пръст. Използвах техника, предназначена за освобождаване на блокирана енергия в самите акупунктурни точки. Това прилича малко на изцеждане на паста за зъби от тубичка: предизвиквате изтеглянето на енергията нагоре и навън. Щом хванах точките, активизиращи дебелото черво, липсващият му показалец започна да пулсира толкова силно, че той ме помоли да спра. За да премахна пулсирането, хванах седиращите точки на същия меридиан, тоест трябваше да държа „празното“ пространство, където е бил показалецът. Болката спря, но енергията все още ми изглеждаше блокирана. Опитах отново, но този път от другия край на меридиана и задвижих енергията в обратна посока. Имах успех. Усещането за подутост в червата му не се появи няколко дни, но после пак се върна. На втория сеанс му показах къде да хваща, къде да масажира и как да проследява меридианите. Той правеше това ежедневно и този път разстройството му се изчисти и не се върна повторно.

Вродена болка фантом. Една жена, която имаше назначен сеанс при мен, доведе своето бебе - момченце, като се надяваше, че то ще спи. Бебето обаче беше много неспокойно. Едната му ръчичка липсваше по рождение. Момченцето плачеше безутешно в ръцете на майка си. Започнах да галя мястото, където трябваше да се намира ръчичката му, някъде леко, на места по-смело. То започна да се успокоява, да гука и накрая заспа. Майка му каза, че често плаче и не може да се успокои. Обясних ѝ как да раздвижи и хармонизира енергиите в неговия „крайник фантом“ и оттогава тя отстраняваше всяка появила се фантомна болка.

Тези и много други подобни случаи хвърлят нова светлина върху мистерията с фантомната болката в крайниците. Може да изглежда доста странно какдържа точките на меридианите във въздуха, но хората бързо забравят тези мисли, щом хронични фантомни болки или други състояния, свързани с тези меридиани, започнат да изчезват или да отшумяват от само себе си. Представата, че енергийният крайник съществува, независимо дали физическият си е на мястото или не, ви дава добър начален старт за визуализиране на собственото ви енергийно тяло или поле.

• Вътрешните енергии са уникални •

Всяко енергийно поле се променя и следващия миг вече е различно. Вероятно често сте усещали енергийните промени, които настъпват у вас, когато в стаята влезе някой, който ви е симпатичен, или друг, който ви е неприятен. Това е само илюстрация за начина, по който текат фините енергии около и във вас.

Вашите енергии имат общи качества с енергиите на останалите: всеки е заобиколен от цветен нюанс, наречен аура, всеки има седем основни енергийни центрове, наречени чакри, меридианите на всеки текат по еднакъв начин. Но тези универсални твърдения са само бегли абстракции в сравнение с богатите тъкани, необикновените форми, сложните преплитания и хармонизиращите цветове, които определят всяко от нашите енергийни полета.

Енергийните промени предхождат физическите. Енергиите ви са толкова уникални и така силно оформят физическото ви тяло, че то започва да прилича на енергийното, както двама души, живели заедно петдесет години, почти заприличват един на друг. Енергийното поле, което пулсира в тялото, постепенно наслажда своя отпечатък върху физическата ви структура, оформена от гените. Материята следва енергията. Ако искате да живеете дълго, погрижете се добре за енергиите си. Физическото ви здраве отразява здравето, чистотата и потока на енергийното ви тяло и методиката, която четете, ще ви покаже как най-добре да поддържате и двете.

Хората, които са чувствителни към енергийните полета, имат способността да усещат промените в електронната активност на нечие друго тяло. Техните описания съвпадат с данните от стандартни уреди за измерване на галванично-кожните реакции, мозъчните вълни, кръвното налягане, сърдечния ритъм и мускулните контракции. Нещо повече, отчетите им за енергийното поле, подобно на данните от уредите в предишната глава, които измерват фините енергии, малко *предхождат* измененията във физически план. Промените, наблюдавани в енергийното поле, предсказват вероятните, измерваеми физически промени. Поддържането на вибрациите на вашето енергийно тяло поддържа вибрациите на физическото ви тяло.

Как да възстановим енергиите си във ваната

Обичам да се къпя. Съществуват много упражнения, които могат да превърнат къпането в басейн за енергийно зареждане. Ето някои от любимите ми:

1. Изсипете във ваната около 200 г сода за хляб. Содата пречиства аура на ви.
2. Легнете във ваната и се отпуснете напълно, като същевременно държите невроаскулярните точки отпред на челото ви.
3. Ваната е много удобно място за масажирание на невролимфатичните точки.
4. На широката част на ходилата, във вдлъбнатините между костите, които са на една линия със зоните между пръстите на краката ви, се намират вашите „рефлексни точки за ходене“. Енергията често се задържа там. Обхванете стъпалото с ръце и с палци масажирайте и успокойте петте рефлексни точки за ходене (петата рефлексна точка се намира на ставата под малкия пръст) . Завършете с цялостно разтриване на стъпалото.
5. Ако чувствате приближаването на простуда, седнете напречно във ваната и оставете коленете да се опрат до стената на ваната. Кръстосайте ръце и опрете лакти от вътрешната страна на бедрата. Натиснете с палци бицепсите си. Седенето в тази поза за две-три минути предизвиква излизането на всички задръствания от белите дробове, а много пациенти са ми казвали, че докато излязат от ваната, чувстват, че са преодолели настъпваща простуда.

Установяване на телесните ви енергии. Един от най-простите начини е като използвате ръцете си. Ръцете ви могат да възприемат енергията със същата лекота, с която очите ви възприемат светлината:

1. Разтрийте енергично дланите си за около десет секунди.
2. Раздалечете ги на около 15 см и задръжте така. Много хора в тази поза имат чувството, че дланите им допират някаква осезателна преграда.
3. Експериментирайте, като продължавате да държите ръцете си в тази поза или ги движете съвсем леко навътре и навън.

Фината енергия, която тече между дланите ви, е подобна на тази, която без прекъсване се движи, завихря и върти през тялото ви. Ако усещанията ви не са ясни, разтрийте отново длани. Този път ги свийте във формата на чаша. Почувствайте „окончанията“ на енергията, която държите, и потупайте топката от енергия между ръцете си.

Направете второ упражнение:

1. Разтрийте енергично длани.
2. Поставете лявата си ръка пред гърдите, на около 10 см разстояние.
3. Започнете да правите бавни, въртеливи движения обратно на часовниковата стрелка (все едно че часовникът е върху гърдите ви).
4. Настройте се към всички фини промени, които ще почувствате в дланта, пръстите или гърдите си. Вие се движите през енергийното поле на сърдечната си чакра и получавате нейните енергии чрез ръката си. Всички сънуваме през нощта, но не си спомняме сънищата, затова регистрираме подобни усещания, но не ги осъзнаваме.

5. Поставете дясната си ръка на същото място и извършете същите движения по посока на часовниковата стрелка. Забележете дали усещанията ви са идентични или се различават.

• Енергиите около вас влияят на енергиите във вас •

Количеството соларна радиация, достигащо до земята, взаимодейства с фазата на луната и изглежда, влияе на човешкото поведение. Психиатрите отбелязват внезапни отклонения в психичното поведение на хората при пълнолуние; процентът на самоубийства нараства с намаляването на луната; процентът на смъртни случаи стига връхната си точка два дни след пълнолуние. Взаимоотношенията също се движат по модел, свързан с лунарните цикли. Периодите на затишие на земното магнитно поле съответстват на повишена чувствителност, изразяваща се като телепатия, ясновидство и предчувствия.

Енергиите на другите влияят върху вашите, както и върху менталното ви състояние, което се вижда от следните изкази: „Енергията ѝ ми действа добре“, „Той има лошо излъчване“, „Енергийното поле по време на срещата бе удивително“. С ръцете си можете да усетите енергията на други хора:

1. След като сте разтрили длани и сте ги разтръскали, завъртете бавно лявата си ръка обратно на часовниковата стрелка, на около 10 см от гърдите на ваш приятел. Останете отворени и за най-

фините промени в ръката си.

2. Направете същото с дясната си ръка по посока на часовниковата стрелка. Регистрирайте усещанията и в двете посоки.

Взаимодействието между енергиите на хората е научно изследвано. Сърдечната енергия, произведена от един човек и изследвана чрез електрокардиограма, въздейства върху сърдечната дейност и мозъчните вълни на друг, което се отчита от електроди, закрепени към тялото. Ефектът е най-силен, когато двамата са във физически контакт, но може да бъде отчетен и когато се намират на разстояние 90 см един от друг.

Способността да усещат фините енергии на другите често се засилва при слепи хора. Скоро след като загубил зрението си при инцидент на осемгодишна възраст, Жак Люсейран разбрал, че има и друг начин да вижда:

- Почувствах излъчване ... видях светлина и продължих да я виждам, независимо че бях слеп ... Светлината даваше цвят на нещата и хората. Майка и татко, хората, които срещам на улицата, всички имаха свой специфичен цвят, който не бях осъзнавал, преди да оследея. Сега тази характеристика ми говори за човека точно толкова, колкото и специфичният израз на лицето.

Тази „виждане“ се доказало неопровержимо, когато през 1941 г., на 17-годишна възраст Жак Люсейран помагал на френската съпротива. Бил взет като помощник при набирането на доброволци поради специфичното му „усещане за хората“. Той бил главен двигател на извънредните акции на Съпротивата и се провалил, защото подценил значението на цвета, излъчен от един човек. При срещата с Елио, който се оказал внедрен предател и предизвикал ареста на Жак и на много други членове на Съпротивата, независимо от безпогрешните му препоръки, „нещо като черна преграда ... изникна между мен и Елио. Виждах я ясно, но не знаех какво може да означава.“

Независимо дали умът ви регистрира или не собствените ви енергии и енергийните полета около вас, вие ги усещате през цялото време. Например помислете си какво изпитвате, когато влизате в стаята на децата ви или в кабинета на ваш колега, който ви е ядосан, нетърпелив да ви види или просто е потиснат. Или си представете усещането, докато произнасяте реч. Преди да сте отронили и дума, дружелюбната публика ви обгръща със съвсем различна енергия, отколкото враждебно настроената група. Със сигурност познавате хора, с които се чувствате радостни, приказливи и с лекота прекращавате прага на енергийното им поле. Но вероятно около вас има и такива, които ви карат да се затваряте, да усещате умора или нежелание за разговор. Ако пък нечие поле се намира в екстремална ситуация, то усещането е като че ли ви е ударил тайфун.

Енергиите в околната среда могат да ви помагат, но могат и да ви вредят. Доказано е например, че домашните животни правят атмосферата по-подходяща за лечение. От друга страна, продължителното излагане на високоинтензивно електромагнитно поле се свързва с нарастване на случаите на Алцхаймер, депресии, самоубийства, рак на кръвта, на мозъка, дебелилото черво, простатата, нервната система, лимфната система, белите дробове и гърдата.

Помещенията имат своя енергия. Помислете за кухнята на баба си. Как резонира тялото ви на нейната енергия? Представете си класната стая; гаража; библиотеката; театъра; катедралата; затворническата килия. Също така може да сте привлечени от специфичен вид енергия, а не от останалите. Някои например ги привлича изкуството. Други се увличат по конете. Трети са особено чувствителни към нуждаещите се от помощ. Четвърти ги привлича кибернетичното пространство. Пети обичат да се катерят по планините. Помислете за видовете енергии, към които имате специална нагласа.

Как да избегнем сграбчването на страха

Когато сте обзети от страх, тревога или фобия, потупването по точката на меридиана на тройния енергетизатор, който управлява реакциите за борба или бягство, може да облекчи състоянието ви:

1. Започнете да почуквате върху гърба на ръката си, по средата на разстоянието между китката и пръстите, около мястото, където се съединяват костите на безименния пръст и кутрето. Почуквайте около една минута.

2. Ако все още ви е страх, започнете да почуквате и по другата ръка.

Дори при дълготрайна фобия постоянното използване на тази техника започва да променя установения енергиен модел.

• Носене на енергийното поле •

В определени мигове съзирам нещо толкова уникално и специално в нечие енергийно поле, че имам желание да скоча и да изрека поредица от въодушевени слова за чудесния цвят в аурата на човека или в неговата чакра, който струи като прекрасна картина. Старая се да се въздържа от подобни импулсивни реакции, но често не мога да устоя и дарявам човека с усмивка, която му връща обратно хубавото чувство, с което току-що ме е залял. Когато обаче съм с клиент, част от работата ми е да му разкажа всичко, което виждам. Ако например човекът е отчаян или изгубил надежда, говоря за частта от енергийното поле, разкриваща неразвита способност или друга сила, които би могла да го извади от това състояние.

Може да се прояви всяко от множеството качества. Понякога човек притежава форма или комбинация от цветове в дадена чакра, които не съм виждала дотогава, но интуитивно разбирам значението им. Спомням си колко учудена бях, когато за първи път наблюдавах енергийното поле на един юноша. Майка му го бе довела на сеанс. Беше ученик в гимназията и го смятах за изоставащ, даже със забавено развитие. Когато той влезе в стаята обаче, трудно срещнах погледа му, тъй като моите собствени очи бяха силно привлечени от красивите геометрични форми в неговото енергийно поле. Беше обгърнат от такова изобилие от форми, сложни и с естетическо великолепие, че надхвърляше всичко видяно от мен до момента. Първата ми мисъл беше: „Това не може да бъде човек със забавено развитие. Това е енергия на гений!“

Бях силно объркана и не можех да скрия учудването си. Взех лист хартия и казах:

— Искам само да ви покажа какво виждам.

Пред погледа им започнах да рисувам различните форми, които виждах в енергийното му поле. Тогава *те* останаха учудени. Майката разказа, че той прекарвал дълго време в рисуване на геометрични форми, приличащи твърде много на моите. Фигурите със сложно вътрешно преплитане на извивките бяха запомнящи се. За миг се поколебах дали не беше учен математик, но бързо отхвърлих тази мисъл. Енергиите му не се концентрираха в лазерен лъч, както бях виждала у други учени. Неговото поле беше по-скоро огромно и разлято. Предположих наличието на широка интелигентност, каквато просто не е измервана до този миг.

Първата ни среща беше през април, в края на учебната година. Училището не искаше да го приеме за следващата година. Майка му отлично знаеше, че синът ѝ не е глупав, но нямаше и представа, че може да е твърде умен. Проблемът беше единствено в липсата на синхрон между него и собствените му енергии. Никой до този момент не беше разбрал уникалния му начин на възприемане и преживяване на света, а той полагаше огромни усилия да прави нещата като другите. Повечето хора получават леки умствени отклонения, когато енергиите им са увредени. Момчето беше умствено изостанало, защото между неговите енергии и начина, по който се опитваше да живее, съществуваше дълбока пропаст.

Единственото нещо, което очевидно поставяше момчето в синхрон с енергиите му и го караше да се чувства по-добре, беше да рисува геометричните форми, които виждаше около себе си, и затова прекарваше голяма част от времето си в драскане. Той виждаше тези форми ясно и постоянно. Майката го беше водила на очен лекар, защото понякога формите се натрапвали като визия. Лекарите открили някакви органични изменения в очите му.

Тялото и енергиите му бяха в такъв дисонанс, че той трябваше да крачи през живота много бавно. Речта му беше забавена, походката, отговорите; и всичко това, събрано заедно, беше създавало мнението на училищните власти, че момчето има забавено развитие. Затова целият сеанс при мен бе посветен на установяване на по-добър синхрон между тялото му, света и собствените му енергии. Представете си мъж, чиито движения са затруднени, защото ризата му е обува вместо панталони, а панталоните са на главата му. Ето така живееше това момче в енергийното си поле. Усилията ми бяха насочени да го науча как да носи онова, което имаше, колкото и необикновено да изглеждаше то, и да съчини енергийните упражнения, които да пре моделират движенията и действията му в съответствие с неговите енергии. Трябва да добавя, че много от тези упражнения наподобяваха спонтанната му връзка с енергийния свят в него чрез рисуването на геометричните фигури, които виждаше.

Веднъж получил поне малко потвърждение за своя начин на възприемане на света, той се насочи към пълните му измерения. Като че ли изведнъж се настрои към полето, което го заобикаляше. Речта и движенията му станаха значително по-бързи. Напредъкът му в училище беше бърз и очевиден. Сега, когато „енергийните панталони“ не бяха вече на главата му, той можеше,

фигуративно и буквално, да тича, да скача и да играе, вместо да пълзи слепешката инч по инч. Даже хроничната умора, която го мъчеше години наред, също бе изчезнала внезапно още след първите няколко сеанса, без да се бяхме спирани специално на нея.

Поради геометричните форми, които продължих да виждам в енергийното му поле, го попитах дали е добър по математика. Той каза, че не мисли така, но при продължилите ни беседи разбрах, че просто не е имал шанса да го покаже. Окуражих майката да му потърси учител по геометрия с по-прогресивни разбирания и да видят какво ще се получи. Скоро намериха и курс по геометрия, и частен учител. Само след няколко седмици момчето вече учеше своите преподаватели. Умствените му възможности не бяха навреме разкрити, но бяха налице и сега просто разцъфваха. След като учудените учители започнаха да разговарят с колегите си, университетските врати се отвориха пред него и той получи стипендия за познанията си по геометрия. Най-после беше стъпил на своя път, по-напред от всички, които бях срещала дотогава, и това личеше явно в енергийното му поле.

• Усещане на фините енергии •

Убедена съм, че при раждането си бебетата са много по-отворени към енергийните светове от нас, възрастните. Обръщали ли сте внимание как бебетата понякога се вглеждат настойчиво някъде над главата ви или в посоката на вашето лице? Не се съмнявам, че те виждат енергиите, които ви заобикалят. Бебетата виждат енергията, чувстват я, усещат я и я познават. Но понеже умът има да учи толкова много неща, а светът на фините енергии рядко получава официално признание, тези усещания постепенно замират. Бързо изпадат от веригата на познавателния процес.

Когато имам възможност да поговоря с бременни жени, аз им препоръчвам да говорят с бебетата си за енергиите от самото начало. Независимо дали родителите виждат енергията или не, моля ги да си я представят как дава живот на цялото съществуване и да разговарят за нея. Родителите може да коментират само въображаеми неща, но по този начин те се настройват към това, което за децата им е реалност. Познавам деца от такива родители, които даже в по-късна възраст продължават да виждат енергията и да разговарят за нея свободно и с лекота. Познавам също и много възрастни, които с помощта на техниките от тази книга започнаха да виждат и точно да усещат енергиите. Отварят се към дълбоко заложили и забравени способности.

Една жена доведе своя съпруг, лекар по професия, на вечерно седмично занятие при мен. Според него идеята за енергийно лечение беше неправдоподобна, а представата, че човек може да вижда човешките енергии в цветове, му се струваше смешна. Но докато излагаше своите, понякога саркастични, коментари за „виждането“ на енергиите, аз се заслушах в гласа му. Това бе един от най-дълбоките и красиви гласове, които бях чувала. Хората се разделиха по двойки, за да практикуват техниките, и той също се усамоти с жена си в дъното на стаята. Последния ден от курса, както всеки практикуваше със своя партньор, от дъното на залата се разнесе писклив, високо креслив глас: „Виолетово, виждам виолетово!“ Беше лекарят. Бе толкова учуден да види виолетов цвят в енергийното поле на жена си, че гласът му бе скочил с три октави по-нагоре.

Когато опознаете местния език на собственото си, уникално енергийно поле, започвате да го разчитате, чувате и разговаряте с него. Един от най-големите трикове при култивирането на новите ви способности относно вашите и чуждите енергии е, че те често съвсем не се проявяват, както вие очаквате. Подобно на синестезията, където хората миришат цветове, за да видят звуци, възприемането на енергията може просто да проникне в някой от нормалните ви сензорни канали. Познавам хора, които чуват, душат или вкусят определени енергии, докато аз ги виждам и чувствам. Дори моето сетиво за вкус се изостри силно. Обикновено мога да вкуся кой от петте елемента преобладава в нечие енергийно поле — в устата си усещам метален вкус, ако работя с човек, в чиито енергии преобладава метала — и това ме кара да бъда нащрек за нарушения баланс. В момента познавам трима души, които *чуват* движението на енергията. Една от колежките ми започна да усеща мириса на енергиите и ароматите станаха толкова натрапчиво осезаеми, че и се

налага от време на време да напуска работното си място. Не можете да знаете предварително как ще започнете да усещате фините енергии. Всички имаме различна сила и различни пътища на познание. Щом навлезете в езика на енергиите, единственото нещо, в което можете да сте сигурни, е, че те ще разговарят с вас, както изберат, и не непременно по начина, по който вие очаквате или се надявате.

Моята приятелка и сътрудничка Сенди Уонд често вижда символи, докато работи с някого.

Тя никога не знае предварително къде ще я отведат. Научи се да ги описва подробно на пациентите си, често без никаква представа какво означават, но с убеждението, че евентуално ще разкрият скрития си смисъл. Аз не ѝ разказах за ужасното преживяване, което имах веднъж в една хотелска стая в Лондон, и мислех, че ще умра. Както си лежах в леглото, почувствах как цялата ми енергия внезапно се оттича към коренната ми чакра, все едно е асансьор, летящ надолу, и спира с леко раздрусване. Изведнъж не виждах вече стаята. Виждах единствено нещо синьо-черно, като че ли горещо мастило вреше в коренната ми чакра. Започна да се издига, изпълвайки цялото ми тяло. Сякаш в мен имаше отровна течност.

Когато се завърнах вкъщи, все още с усещането за отрова, Сенди ми направи сеанс. След като работи с мен няколко минути, тя каза:

— Знаеш ли, това е лишено от смисъл, но нали знаеш как сепията изхвърля мастило, за да се защити? Получавам образ, че, подобно на сепия, коренната ти чакра изхвърля мастило, за да те предпази.

Тя ми даде липсващото парче от пъзела. Докато си мислех, че това дълбоко синьо-черно е енергията на смъртта, тя го видя тъкмо по обратен начин. Това беше енергията на самия живот, който защитава себе си. Сепията изхвърля мастило, за да не може никой и нищо да я види или докосне. Ако не започна да се грижа повече за себе си, *тогава* може да умра. И понеже не бях успяла да изградя защитните си бариери, енергийната ми система ги градеше вместо мен. Синьо-черното мастило издигаше ограда едновременно да запази моята енергия, а също така и да ме предпази от енергиите на останалите, които биха могли да ми навредят. Сенди притежаваше безценен дар, но само допреди няколко години не подозираше за него. Отворете се за уникалния начин, по който енергиите искат да ви се открият, и естествените ви способности да работите с тях също ще се развият.

• Енергийното тестване: чиста проба обратна информация •

След като развиете своята чувствителност към фините енергии, завихрящи се във и около вас, ще ви бъде доста от полза да имате реално средство, което може да се пипне или почука, а не да се оставите изцяло на интуицията си. Навлезте в енергийното тестване. Енергийното тестване, развито като „мускулно тестване“ от Джордж Гудхарт, основателя на приложната кинезиология, и най-старателно дооформено от неговия последовател Алън Биърдол, е съвсем конкретна и напълно осезаема процедура. Тя ви дава възможност да разберете дали енергията преминава свободно или е блокирана, дали съответният орган получава необходимата му енергия, за да функционира нормално, както и дали външната енергия (от определена храна или вероятни токсини) е вредна за организма ви.

Когато започнах да изучавам енергийното тестване, проблемът, който беше загадка за мен през целия ми съзнателен живот, бе решен. След години експериментиране не бях могла да установя причините за моята хипогликемия или наднорменото ми теглото при положение, че най-стриктно спазвах всички мерки, които трябваше да контролират и двата проблема. По време на обучението ми в „Допир за здраве“ меридианът на далака ми постоянно даваше слаби резултати. Панкреасът, който контролира хипогликемията и често теглото, се намира върху меридиана на далака. Работейки с този меридиан, успях да се справя с хипогликемията. Бях потресена. Отслабнах с 8 килограма, без да променям диетата си. Бях *наистина* потресена. През всичките тези години енергийното тестване се оказа безценно помагало в личния ми живот.

Предпочитам определението „енергиен тест“, отколкото по-популярното „мускулен тест“, тъй като обективните резултати от теста определят не *силата* на мускулите, а по-скоро начина, по който енергиите текат през него. Ако различните медицински скенери дават важна и често животоспасяваща информация, все още не е намерено медицинско устройство, което надеждно да определи *фините* данни, предлагани от енергийното тестване. В нас е вградено цялото оборудване, от което имаме нужда, за да установим кои енергии са полезни за човека и кои не са. Енергийното тестване е винаги на разположение, денонощно, не изисква специална апаратура и ако го прилагате непрекъснато, ще започнете да го усещате инстинктивно. Това е езикът, на който можете да запитате тялото си от какво има нужда. Този език има сравнително малък речник и лесно може да се усвои.

Всъщност енергийното тестване е много лесно. Измамно лесно. Ето защо хората често го прилагат инцидентно и неакуратно. Много хора са се сблъскали с енергийно тестване, извършено

от неопитен практикант, получили са поток от обяснения за неговите предимства или пред тях то е било използвано по-скоро като фокуснически трик, а не като средство за само-познание. Бих желала да поставя в съзнанието ви енергийното тестване на правилното му място, което всъщност е между науката и изкуството. Изкуство е да се научим как правилно да го прилагаме. Щом веднъж сме го усвоили, то се превръща в барометър на тялото ни, на нашите енергии и на околната среда.

Ако можех да повлияя на медицината по някакъв начин, бих помолила лекарите да включат енергийното тестване в комплекса си от средства за диагностициране, за да могат да направят най-верния избор и дозировка на предписанията си. Ятрогенните болести — нарушения, предизвикани от медицинско лечение — са едни от най-сериозните проблеми на медицината в наши дни. Енергийното тестване може значително да намали тяхното разпространение. И ако можех да избира няколко техники от тази книга, които да променят начина ви на живот, една от тях непременно ще бъде енергийното тестване, което би могло да определи най-точно кои храни, витамини и добавки следва да използвате и кои не. За поддържане на здравето познанието е сила и понеже всички сме уникални създания, а не извадени от шаблон, енергийното тестване е жизненоважно в моята работа. Определението „енергийна кинезиология“ (използване на мускулите за измерване на енергиите) е еталон на моя метод на енергийно лечение, който утвърждава ролята на енергийното тестване.

Енергийното тестване ви дава възможност да оцените собственото си енергийно състояние, както и на другите хора, да откриете дисбаланси и да си изберете процедурите от останалата част от книгата, които да подхождат най-добре на вашите нужди и на хората, за които се грижите. Една жена със силна чувствителност към много химически препарати и с живото-застрашаващи алергични реакции имала нужда от антибиотици срещу стрептококова инфекция. В аптеката тя попитала дали може да върне обратно антибиотика, ако установи, че е алергична към него. Фармацевтът естествено отказал, но жената продължила да настоява, че не може да задържи толкова скъпо лекарство, което не може да използва. Тя знаела как да си направи енергиен тест и помолила друг аптекар да тества препарата върху нея. Обяснила му теста на меридиана на далака и когато той показал добър резултат, казала:

— О'кей, ще взема лекарството, но искам само половината от предписаната доза. Другата част ще купя, само ако не развия непоносимост.

Първият фармацевт бил толкова удивен, че историята накрая стигна до мен. Тя имаше неочакван, но поучителен край. След неколкодневно прилагане на лекарството жената получила сърбежи по врата, стомахът и глезените ѝ се подули, сърцето ѝ започнало да прескача. Тя разпознала остра алергична реакция и помолила внучката си да изследва върху нея всичко, което била консумирала напоследък. Тестът на антибиотика този път показал лош резултат. Скоро след като го спряла, симптомите изчезнали. Както често се случва с хора, които са хипералергични, тя била развила непоносимост към антибиотика. Означава ли това, че първоначалният тест е бил погрешен? Не. Тялото е динамична система, която е в постоянно движение. Непоносимостта може да се развие по всяко време и обикновено става така. И понеже енергийното тестване е бързо, лесно и винаги приложимо, е изключително удобно средство за получаване на информация заменящите се потребности на тялото.

До каква степен можем да разчитаме на енергийното тестване?

Първото публикувано лабораторно изследване в защита на потенциалната стойност на мускулното, или енергийно тестване е една статия в списание „Възприятини и двигателни умения“ от 1984 г. Изследователят Дийн Рей-Дън коментира по-късно: „За най-голямо мое учудване установих, че при двустранно „слепи“ тестове хората проявяваха малко по-силна слабост, докато държат буркан със захар без етикет, отколкото когато държаха буркан с пясък, пак без етикет.“ Други тестове не са успели да направят връзка между мускулното тестване и хранителните потребности. Разглеждането на резултатите от последвалите тестове също дава противоречиви данни. Например изследванията на трима експериментатори дават еднакви резултати при използването на мускулите пириформис и пекторалис, но не и когато включвали в теста мускула тензор фасция лата. Съществуват множество начини за провеждане на енергийното тестване, както и разнообразни нюанси по време на самия тест, затова неговата научна достоверност предстои да бъде доказана.

Но докато научните потвърждения винаги изостават зад клиничните експерименти, бяха

установени някои детайли, които е желателно да намерят място и в клиничната работа, и в научните изследвания. Например различните изследователи постоянно изтъкват еднакви данни при едни и същи пациенти, когато инструкцията е „натисни към мен колкото се може по-силно“, но резултатите им рядко съвпадат, когато инструкцията е просто за оказване на „съпротивление“. Други пък проучват физиологията на самия тест. Например мускулите, показващи слабост по време на енергийното тестване, отчитат различно волтажно ниво в сравнение с мускулите, които са просто изморени, така че тестът измерва вътрешна промяна, различна от изтощението. Нещо повече, енергийното тестване е в съотношение с електроактивността на централната нервна система, затова събраната информация по време на теста отразява и мозъчната дейност, а не само състоянието на мускула индикатор.

И така, докато науката още не е категорична в становището си, аз обучих на енергийно тестване хиляди хора през последните 20 години и получих обратна информация от стотици, които се върнаха отново на курсове, писаха ми писма и дори ми докладваха за резултати от организирани частни сеанси; всички изтъкваха ползата от тестването като надежден начин за получаване на точни данни за потребностите на тялото. Личният ми опит е доказал, че енергийното тестване съответства напълно на онова, което виждам в енергиите на другите. Тестовите ми показват върху кои части от тялото да работят, а последвалите резултати непрекъснато потвърждават валидността им. Често самият клиент ми дава доказателството, ако, да речем, тестът покаже слабост на меридиана на пикочния мехур и човекът отговори: „Току-що се излекувах от инфекция на мехура.“

• Биологична основа на енергийното тестване •

Нервната ви система е феноменално чувствителна, шейсеткилометрова антена, която отеква към фините и не дотам фини енергии в света около вас. Всичко — от храната, която консумирате, до хората, с които се срещате, носи своя собствена честота и влияе на нервната ви система. И ако вие е осъзнавате по-голямата част от вибрациите, то вашето тяло резонира на някои, а към други се напъга. Като резултат вие приемате някои храни или човешки енергии, а отхвърляте други. Тази чувствителност на нервната система към енергиите, влизащи в нейния диапазон, е основата за енергийното тестване. Честотата на изследваното вещество въздейства върху нервната система и това се отразява от мускула, използван в енергийния тест.

Енергийното тестване може да улови онези фини енергийни честоти, които не се отчитат от съществуващите измервателни уреди. Всяка енергийна система има своя честота и тя може да се измери. Например четирите основни честоти в човешкия мозък са известни като делта-, тета-, алфа- и бета-вълни. Тези честоти представляват скоростта на движение на електрическите заряди през мозъчните клетки — невроните. Те може да имат стабилизиращ ефект, например делта-вълните по време на сън, когато сигналите се движат през мозъчните клетки за около четири цикъла в секунда, или зарядът може да е възбуждащ, например бета-вълните в нормалното будно състояние на съзнанието, когато сигналите преминават за около 12 цикъла в секунда и повече. Много нарушения, като депресия, тревожност, обсебване, епилепсия и липса на концентрация, са свързани с аномални мозъчни честоти и са податливи към форма на биофийдбек (обратна биовръзка), наречена неврофийдбек, където терапията е насочена по-скоро към активизиране на правилната честота, отколкото към употреба на лекарства или друг вид физическа интервенция.²¹ Различните техники с почукване, които ще намерите в следващите глави на книгата, също частично работят, като допринасят за правилната честота.

Енергийното тестване определя вибрационното влияние на дадено вещество върху нервната ви система и така се идентифицират фини разграничения, които не могат да се установят чрез кръвен анализ. Например влиянието на даден хранителен продукт върху нервната система е различно в зависимост от това дали храната е била обработена или не. Самата аз показвам силен резултат при сурово мляко, слаб при пастьоризирано и много слаб при обезмаслено. Естествените продукти притежават свой баланс и когато им отнемате някаква част, нарушаваме баланса и променяме честотата на вибрациите им. В такъв случай тялото асимилира изкривена вибрация, която нарушава неговата собствена вибрация или най-малкото не му позволява да получи пълноценната хранителна стойност. Невероятно трудно е да бъдеш по-мъдър от Майката природа и енергийното тестване може най-добре да ви отговори дали вибрациите на тялото ви хармонизират с тези на храната или витамина.

Как да прилагаме енергийното тестване. Това се научава за няколко минути, но за да

станете добри специалисти, ви е необходимо да внедрите новите си познания във вашата кинестетична банка от умения, както се научавате да сменят скоростите на колата си. Като започнете да изучавате етапите на енергийното тестване, приемоте мисълта, че единствено с практиката ще се научите да контролирате външните влияния и ще се настроите към фините различия, които дават точността на теста. Натискът, който прилагате при тестването на дете, е различен от този при възрастния и съвсем Друг при един футболен състезател. Но ако вашата енергия се комбинира по подходящ начин с тази на човека, когото измервате, тестът ще сработи независимо от силата на тествания.

Енергийното тестване подсилва връзката между вашия мозък и фините енергии на тялото, като създава нови нива на вътрешна комуникация. Започва да се развива нова сфера на самопознание. Много хора откриват, че интуитивно знаят резултатите от теста, преди още да са натиснали ръката на другия. И това не е просто налучкване, а по-скоро общуване, при което съзнанието ви работи в тандем с фините енергии.

Обикновено тестът се извършва с партньор, но можете да го приложите и върху себе си и аз ще ви опиша този алтернативен метод. Но за да усвоите процеса, е по-добре да започнете с партньор. Мимиходом ще спомена колко важно да преодолеете стеснителността и съпротивлението, когато работите с партньор. Без значение дали това е близък за вас човек или случаен познат, ползата ще бъде взаимна. Склонни сме да докосваме другите от обич, от сексуално желание или от гняв. Но лечението е достатъчно важна причина да окосваме чуждото тяло. Преди да отворите вратата за нови възприятия, чувства и разбирания, лечебното докосване може да спаси живота ви.

Енергийно тестване с приятел. Всеки мускул, меридиан или орган от мотото ви може да бъде енергийно тестван. Меридианът е фиксиран път, който разпределя енергията от и към поне един орган. Ще започнем с тест, който бихте могли да използвате в много случаи. Той определя пътя, по който тече енергията през меридиана на далака — енергийния поток през далака и панкреаса. Далакът е обвързан с имунната система. Той също така определя дали тялото може да се справи с определена храна, емоция, мисъл, енергия или друго външно въздействие. Далакът и панкреасът са включени в метаболизма на храненето, в нивата на кръвната захар и промените в настроението, свързани с тях. Двата органа и техният меридиан влияят върху общото ви енергийно ниво и са силно податливи на стрес. Поради всички тези причини далачно-панкреасният енергиен тест може да отговори на множество въпроси относно реакциите на организма ви към дадени храни или неща, които смятате да включите в живота си. Той също е отличен индикатор за цялостното ви здравословно състояние.

Тъй като предубежденията биха повлияли на теста, по-добре не се опитайте да предполагате какви ще са резултатите. Фините енергии са много податливи на мислите ви, затова изчистете колкото можете съзнанието си, преди да пристъпите към тестването. Ако някой от участниците е жаден, първо да изпие чаша вода. Водата провежда електричеството, а дехидратацията пречи на енергийния поток. Освен това попитайте човека, когото ще тествате, дали има някакви наранявания, които биха могли да се травмирят при натиска върху ръката. Ето как се провежда самият тест на меридиана на далака:

1. И двамата поемете дълбоко дъх. Издишвайки, се освободете от всички очаквания.
2. Подлагащият се на теста отпуска ръцете си покрай тялото, като палците допират страничната част на краката, а пръстите сочат надолу.
3. Провеждащият теста промъква ръката си между ръката на тествания и тялото му, точно над китката (фиг. 2).
4. Тестваният моли тествания да държи ръката си изпъната, в лакътя също. Често използвам думите: „Не ми позволявай да отдалеча ръката ти от тялото.“
5. Тестваният оказва натиск за една-две секунди и бавно издърпва ръката си.

Без никакво усилие от страна на двамата участници ръката или ще се дръпне настрана, или ще остане като блокирана на място. Възможно е също при натиска мускулът, през който протича енергията, да се дръпне леко встрани, но веднага ще отскочи обратно. Не се напъгайте твърде много да държите ръката си изпъната, защото ще включите други мускули; ако сте изпитващият, не се опитвайте да отделите ръката на другия от тялото. Това не е състезание, нито е съревнование за доказване на мускулна сила. Ако потокът от енергия тече свободно, при натиска ръката на тествания ще остане на място или ще се отклони за малко и ще отскочи веднага обратно.

Ако ръката се отклони и не отскочи веднага обратно, енергийният тест показва слабост в мускула. В такъв случай го засилете го чрез енергични почуквания или масажирание на точките на далачния меридиан, показани на фиг. 3, и повторете теста. (Всъщност, ако се усещате предразположени към изтощение, инфекции или заболявания, бихте могли да поддържате силата на този меридиан чрез постоянно потропване върху точките му.) След като сте ги почукали, тестът може да отчете силен меридиан. Ако тестът отново покаже слаб резултат, вероятно енергиите ви са твърде задръстени. Не изпадайте в тревога. Преминете директно към следващата глава, която предлага няколко техники за отпушване на енергийното ви поле, и после отново се върнете тук, за да довършите тази глава.

Енергийно тестване без партньор. Идеята за това се роди спонтанно, защото понякога имам нужда от енергиен тест, а около мен нямаше никой точно в този момент. Взех си от един спортен магазин гиричка и установих, че мога да я вдигам, ако я държа право пред мен и ако имам положителни мисли; когато имам потискащи мисли, не можех да я вдигна. (Споменатите експерименти в Станфорд и Принстън показаха, че мислите генерират фина енергия, която въздейства на материята, по същия начин ведрите или потискащи мисли влияят върху мускулите.)

Поставях гирата върху кухненски бюфет на височината на раменете ми. Протяхах ръка напред, хващах гирата и се опитвах да я вдигна. Ако исках да експериментирам с конкретна храна или витамин, държах продукта в едната си ръка, а вдигах гирата с другата. Енергията на храната влияеше върху моите енергии точно толкова активно, колкото ведрите или депресивни мисли. Отчитах влиянието на продукта върху енергийното ми поле в зависимост от това дали можех или не можех да вдигна тежестта. Тъй като гирата по естествен начин поражда силен натиск по посока на гравитацията, тя може да бъде много обективна мярка за всичко, което се тества чрез нея.

Фиг. 2. Далачно-панкреасно енергийно тестване

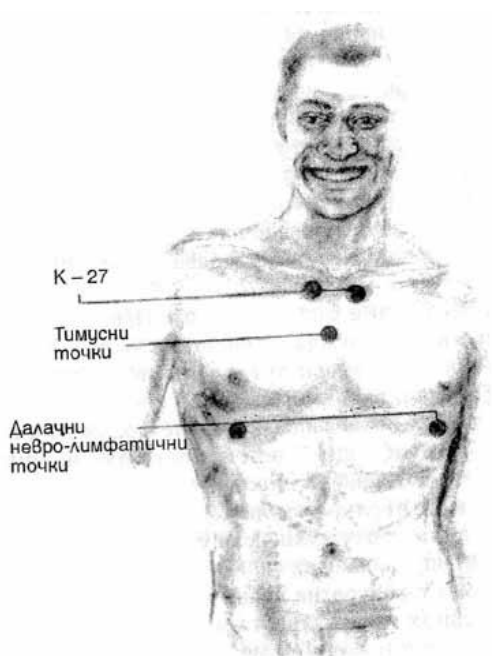
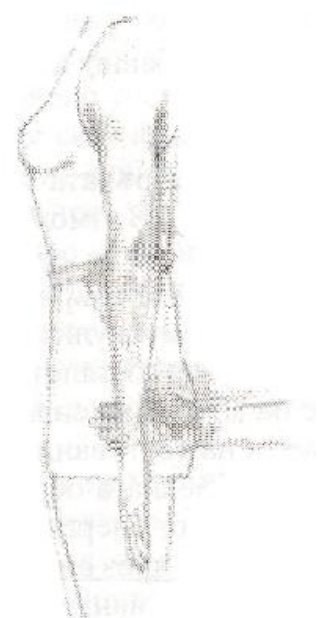
От критично значение обаче е да се използва гира с подходящо тегло, така че да можете да я вдигнете с опъната пред себе си ръка и да мислите за нещо положително, а не да допуснете отрицателни мисли.

Разработени са и други начини за енергийно тестване без партньор. Понеже повечето от тях изискват едновременно да се поражда и да се устоява на натиск, да бъдеш и тествуващ, и тествуван, много е трудно да се изведе обективен резултат, освен ако човек не е много опитен. Един от методите, с които аз експериментирам, се нарича „човешко махало“ и се състои в следното: Тествуваният предмет се поставя на стомаха, като вие сте изправени и поддържате предмета с двете ръце. Оставате неподвижни, концентрирате се, поемате дълбоко въздух и издишвате. Ако след няколко секунди се почувствате привлечени в посока на предмета, т. е. напред, това е показател, че предметът е в хармония с вашите енергии. Ако усетите, че се наклонявате назад от тествания предмет, това е показател, че той е в конфликт с вашите енергии.

Фиг. 3. Трите потупвания

В този тест трябва да сте особено внимателни по отношение на желанията или предварителните идеи, които биха могли да повлияят на резултата. Също така инструкциите за фино настройване на способностите за енергийно тестване с партньор може да се адаптират към този тест.

Практикувайте енергийното тестване при следващото си хранене. Макар че съществуват различни тестове за всеки от четиринайсетте меридиана и седемте чакри, усъвършенстването ви в теста на далачно-панкреасния меридиан може да ви послужи в безброй много ситуации. Този тест се базира на мускула латисимус дорзи и практически е предназначен за метаболизма на



храните. Но можете да го приложите и като индикатор за всичко, което става в тялото ви.

Следващото ви хранене може да се превърне в чудесна работилница за практикуване на енергийното тестване. Изпробвайте всички храни, които смятате да употребите. Допрете се до храната и нека някой да тества енергийно другата ви ръка. Ако загубите силата си, докосвайки храната, нейните вибрации не са в хармония с вашите. Това означава, че храната не е подходяща за вас изобщо, в момента или сте алергични към нея.

Изпробването на храната по различно време ще ви даде отговор дали тя не е подходяща за вас по принцип или от време на време. Тъй като химията на всеки човек е уникална, храненето е строго индивидуален процес. Един витамин, полезен за някого, може да бъде едва ли не отрова за друг. При положение, че енергията на дадена храна, витамин или добавка не съвпада с тази на тялото ви, вие няма да я усвоите и преработите, ако ще всички специалисти по света да ви уверяват колко ви е необходим дадения продукт. Даже и добрата храна е токсична, ако нейната вибрация предизвиква имунната ви система да се затвори в защитна реакция. Подобни хранителни алергии често остават неразкрити, но не и без натрупан вреден ефект. Енергийното тестване ще ви помогне да знаете със сигурност какво точно желае организмът ви в момента, а така също и да разработите своя система на хранене, уникална и според вашите нужди.

Как да се храним по-мъдро

При много хора усвояването на енергийното тестване променя режима на хранене. Изпробвайте дали тялото ви ще хареса дадена храна. Може да накарате децата си да избират храните в бакалията или да ги тестват, преди да ги сготвите. Това може да се превърне в забавна игра и те ще се радват, поне до мига, в който покажат слаб резултат за нещо, което обичат. Дори е възможно, когато видят, че желана от тях храна предизвиква загуба на сила в ръката им, това да предизвика смях и да разреши напрежението.

Разбира се, те момее да поискат да изядат храната при всякакъв случай, но, според моите наблюдения децата често губят интерес към храна, която причинява загуба на сила в тях. Най-добре е, ако успеят да направят връзката, че загубата на сила при енергийното тестване води до състояние на дискомфорт. Трябва обаче да сте честни. Здравият организъм би могъл да преработи известно количество от „вредната“ храна без болестни последици, така че се старайте да не опорочавате теста, като се налагате на детето със силата на мисълта си. Използвайте препоръките от тази глава, когато сте убедени, че тестът ви е точен и най-вече че не е бил повлиян от вашите разбирания или от желанията на детето ви.

Накрая оставете децата ви сами да преценят как им въздейства храната, която е дала неподходящ резултат. Едва когато те наистина обвържат енергийното тестване с начина си на живот — без да го възприемат като фокус или фриволна игра, то се превръща в градивно средство, в начин за получаване на полезна информация и обратна биологична връзка. Те ще бъдат доволни да обърнат нещата към мама и татко и да ви направят тестване за кейка със сирене или за вашите цигари. А защо не? Може би ще ви бъде интересно да разберете дали ежедневната ви чаша червено вино е полезна за сърцето ви. Използвайте теста и за да установите реакцията на вашия организъм и на организма на децата ви към витамините и добавките.

• Как физическото обкръжение влияе върху енергийното ви поле •

Преди изобщо да сте осъзнали енергийното влияние върху вас, вашият организъм вече е влязъл във взаимодействие с физическото обкръжение в околния свят и е принуден да му отговаря или да се приспособява към него. Ако просто приближите нещо до себе си и си направите енергийния тест, ще усетите незабавно, макар и много фино, енергийното влияние върху вас. Много пъти съм си уреждала срещи с пациенти на пазара, за да може на място да проверим кои храни са подходящи и кои не са. Дори различните търговски марки от една и съща храна или витамин имат съвсем различен ефект върху енергийното поле. В различните етапи от живота ви потребността от млечните продукти също се променя и не можете да си представите какво огромно количество информация бихте натрупали само от едно отиване в магазина за хранителни продукти.

Първите енергийни тестове са експериментирани, което ще помогне на вас и партньора ви да усъвършенствате точността си. За начало приемоте тестването като игра. Нека партньорът ви приложи тест, докато се движите в най-любимата част от дома си, а също и когато се намирате в

най-неприветливото за вас кътче. Намерете трети човек, който да излъчва „негативни“ мисли близо до вас и установете как това ви влияе енергийно. А после накарайте някой да ви дари с прекрасна усмивка и тествайте отново. Отчетете как ви въздейства телевизията, когато сте само на 5-6 см пред апарата, след това на 20 см. Експериментирайте с различни set-ups на компютъра си или с вашия офис. Открийте как се променя енергията ви, когато гледате някое произведение на изкуството или слушате музика.

Докато изследвате обкръжението си, не мислете за временните отслабвания в енергийното ви поле. Понеже непрекъснато навлизаме в енергийни полета, които ни влияят, нашият организъм — поне когато е относително здрав, се приспособява към дисбалансиращото го поле чрез бързо пренастройване. Всъщност една от дефинициите за добро здраве е доколко тялото ни е готово да се адаптира към спектъра на външните условия. Използвайте енергийното тестване, за да проучите всеки елемент от вашето обкръжение, който събужда любопитството ви. Забавлявайки се, ще развиете нагласа към това безценно средство.

Как да тестваме енергийно бебе, домашно животно или човек в кома

Тестът заместител ви дава възможност да изследвате някой, който не може да ви окаже съпротивление по време на теста. Той може да се използва и когато не ви се удава да тествате прецизно даден човек. Например поради сложните енергийни връзки с членове на семейството може да откриете, че за всеки друг получавате точни резултати, но не и за съпруга или детето си. Понякога човек с изразени мускули и мъжкар може да използва допълнителни групи мускули само и само да не излезе слаб на теста. Тези проблеми се преодоляват с теста заместител.

7. Застанете до съществото, което ще тествате. Хванете го за ръката.

2. Помолете някой да извърши теста върху вашата ръка — това ще ви покаже данните на съществото, чиято ръка (или лапа) държите.

В началото това изглежда странно, но всъщност е подчинено на начина, по който тече енергията. Ако искате да разберете дали някоя храна дава обратна реакция върху бебето ви, можете да станете негов заместител в тестването. Сложете храната върху кожата на бебето, поставете едната си ръка върху ръчичката му или върху корема и помолете някой да извърши теста с другата ви ръка. Ако тестът даде слаб резултат, значи енергията на храната не е съвместима с бебето ви. Ако това ви се струва много странно, моля ви, не приемайте думите ми на доверие. Сами можете лесно да се убедите в достоверността им, като се тествате сами за няколко вещества и след това намерите заместител, който да ви тества отново за същите продукти.

• Усъвършенствайте вашите способности за енергийно тестване •

Отдавна чувствам, че ползата от енергийното тестване не е само информацията. То е като начален етап на лечението, тъй като обвързва моите енергии с тези на пациента в цялостен целебен процес. Енергийното тестване веднага насочва лечебните сили към тестваната зона — казано по-точно, вашите фини енергии се фокусират по начин, който ги подготвя за работата, която следва да се извърши. Установила съм, че лечебният процес дава по-добри резултати, ако предварително съм направила енергийно тестване. Какво е обяснението на това?

Фините енергии се влияят от мислите и намеренията ни и не са локализирани, затова енергиите на лечителя започват да общуват с тези на пациента още докато тестът е само проект. Тъй като фините енергии са свръхчувствителни към всякакви влияния, не можем да постигнем пълна обективност в нито един тест. Все пак ние можем да се научим да контролираме нашите надежди, страхове и очаквания и да си изработим контейнер, в който енергийният тест дава съвсем точна и полезна информация. Всъщност тестването с партньор разкрива едно по-дълбоко информационно ниво, отколкото ни предоставя който и да било нежив уред. Сложното взаимодействие между тестваш и тестван поражда двупосочна връзка, което превръща теста в несравнимо изследване с цел получаване на надеждна информация. След като съм прехвърлила резултатите от много мои ученици, за които знам, че са добри в тестването, мога уверено да кажа, че това умение може да стане и ваше и то си струва усилията да го реализирате. Следващите съвети ще увеличат точността ви. Упражнете ги сега или изчетете книгата и тогава пак се върнете тук.

1. Поддържайте съзнанието на начинаещ. Съзнанието ви въздейства върху енергийното ви

поле във всеки миг и много мощно. За да си създадете непредубедени представи за онова, което ще ви даде тестът, подходете към него като към съзерцателна практика, като навлезете в концентрирано, медитативно „съзнание на начинаещ“. Ако смятате, че вашите или на партньора ви надежди или предубеждения проникват в начина на тестване, следващите съвети ще ви помогнат да се абстрахирате от тях.

2. Отхвърлете очакванията. Този начин на неврологично елиминиране на предубежденията от енергийното тестване, който научих от моя първи инструктор в „Допир за здраве“ Гордън Стоукс, може да изглежда нереален, но с годините се убедих, че действа. Може да се използва от тествания, от тествания или от двамата:

- а. Поставете палеца и средния си пръст в точките, където вратът ви се съединява с главата.
- б. Извършете теста с другата ръка.

В китайската медицина тези две точки се наричат „точките за главоболие“, но държането им е по-важно от ефекта на премахването на главоболие. Енергията, протичаща в нервната система по гръбначния стълб, минава през тези точки. Когато вие сте тестваният и допирате вашите точки, прекъсвате енергийната верига с другия човек и се връщате обратно във вашата и така се откъсвате от вярванията и представите на другия. Ако пък сте в ролята на тествания и държите вашите точки, това ви откъсва от вашите мисли по проблема и осигурява на теста по-дълбоко ниво на информация. Да успеете да удържите собствените си вярвания и очаквания от намеса в теста е най-важната ви крачка към постигането на максимална точност.

3. Фокусирайте намеренията си. Намеренията ви влияят на крайния резултат от теста. Вместо да отработвате различни начини да намалите тяхното въздействие, можете да обърнете този факт в своя полза, като фокусирате намеренията си върху очакването на верни резултати. Например намерете храна или друго вещество, което има силен резултат върху ваш приятел. Повторете теста върху вашия приятел, без да му казвате за какво го изследвате. Решете предварително, че резултатът ще бъде слаб. Не дърпайте по-силно. Просто проверете дали промяната в намеренията ви ще повлияе на резултата. Често става точно така. Така че просто насочете очакванията си към точен тест. Далачният тест е по-малко уязвим към влиянието на намеренията, отколкото енергийното тестване, използващо други мускули.

4. Създайте енергиен резонанс между тествания и тествания:

- а. Едновременно поемете дълбоко въздух.
- б. Едновременно издишайте, като с това се освободите от мислите си.
- в. Направете теста, след като издишате.

5. Останете в покой, за да уловите нюансите. Убедете се, че човекът е готов, преди да започнете теста. Дръпнете ръката плавно. Окажете натиск дотолкова, за да сте сигурни, че съпротивлението на ръката е достатъчно (обикновено една-две секунди). Ако мускулът е заключен на място или даде отклонение от 2-3 см и с отскок се върне обратно, това означава, че енергията протича през него. Не претоварвайте мускула, само „за да сте сигурни“. Едновременно с научаването на механиката на изпълнение на теста се опитвам да ви накарам да развиете силна и ярна интуиция. Енергийното тестване е върховно средство за това, защото осигурява реална информация за фините енергии. С всеки тест, който извършвате, вие получавате обратна реакция, която настройва интуицията ви към енергийния поток у вас и около вас, а така също и към тънкостите на самото тестване.

6. Упражнявайте се „на сяпо“. Практикуването при условия, в които можете да получите бързо потвърждение на резултатите, ще ви помогне да станете по-уверени в способностите си за точност при тестването. Имате нужда от двама помощници — единият да контролира теста, а другият да бъде тестван. Вземете нещо, за което тестваното лице знае, че е здравословно и се приема от неговия организъм, например ябълки или ментов чай. Вземете още нещо, за което вие знаете, че би било вредно за храносмилането, например шишенце амоняк. Контролиращият взема веществото и го поставя в енергийното поле на тествания така, че да не го виждате нито той, нито вие, да речем, на гърба, под ризата на тестваното лице. Направете теста последователно с двете вещества. Не се обезкуражавайте, ако в началото нямате висок процент точност. Експериментирането „на сяпо“ е отлично средство, за да опознаете сложността на енергийното тестване, освен това ви позволява да отидете една степен по-нагоре във вашето усъвършенстване.

Енергийните тестове ви дават метод за оценяване на собствените ви енергии, а така също и

да прецените по какъв начин им влияе външната среда, в това число и храната, която поемате. Следващата глава ви отвежда една крачка по-нататък, като ви разказва как да балансирате личното си енергийно поле за постигане на максимално здраве.

Глава 3

Поддържане на вашите енергии в активно състояние

Дневен режим

ВЪЗПЯВАМ НАЕЛЕКТРИЗИРАНОТО ТЯЛО.

Уолт Уитмън

Когато усещам тихото „жужене“ на енергиите на даден пациент, пред мен се разкрива изключителна, пулсираща и заплениваща картина, сякаш енергийни ленти се движат нагоре и надолу по тялото, оплитачи сложни и красиви шарки. Енергийните пътища са отворени и широки, а не тесни и задръстени. Като безкраен водопад енергиите преливат нагоре и се разливат над главата, създавайки енергийно поле, което милва и гали тялото.

В контраст на тази картина, дисбалансираното енергийно поле изглежда нарушено или хаотично разблъскано. То прилича на статичен телевизионен екран. Енергиите текат обратно на своята естествена и органична посока. Шарките са хаотични и налудничави или изглеждат застояли и инертни, без движение.

Хубавото на разбирането за вашето тяло като енергийна система е, че можете да усвоите уменията да поддържате енергиите си течащи и във вибрираща хармония, която ускорява доброто ви здраве. Негативната страна е, че съвременният живот ежедневно ви атакува и ви засипва с предизвикателства, които по-скоро пресушават енергиите ви и ги изваждат от равновесие.

Голяма част от днешния свят води до това разрушение. Постоянно сме изложени на радиация и влиянието на електромагнитни полета, които разбъркват нашите енергии по начини, несънвани от стотици години. Лекарствата, които носят временно облекчение, дезорганизируют енергиите ни, създавайки дълготрайни проблеми. Пестицидите, които убиват насекомите, заплещават храните ни, се промъкват в тях и объркват енергийните ни системи. Дезориентиращият ефект на редица подобни въздействия, в комбинация с комплексните стресове, с които се сблъскваме всеки ден, както и ускореният ритъм на живот, имат натрупващ се ефект и опустошават човешкото енергийно поле. Дори енергиите, които по природа са в хармония, могат да станат антагонистични.

Но нека се върнем на хубавите страни. Съществуват множество неща, чрез които бихте могли да попречите на тези разрушения. През дългата история на човечеството са измислени упражнения и техники, с помощта на които телесните енергии отново да бъдат балансирани. Култури, отдалечени във времето и разстоянието, без комуникация помежду си, често са използвали сходни методи. В собствената ми практика много пъти спонтанно „откривам“ техника или упражнение, за които впоследствие научавам, че са част от някоя туземна традиция. Независимо че сме уникални, подобно на отпечатъците от пръсти, всички споделяме еднаква физиология. Ще срещнете техники, които са полезни за *всяко* тяло, както и ще се научите да ги приспособявате към своя *конкретен* организъм. Вие сте в състояние буквално да изгъчете енергийно поле, което да е стабилно, силно и хармонично, докато се движите през този объркан съвременен свят.

Как да разберете дали енергиите ви се движат в здравословна, естествена посока? Ако се чувствате прекрасно, *това е така*, ако ли пък не — *те не текат в правилната посока*. Толкова е просто.

Щом енергиите ви са ритмични и чисти, те поддържат здравето ви. Колкото по-кохерентни са вълновите модели в индивидуалната електрокардиограма например, толкова по-ефективно функционират нервната, хормоналната и имунната система. Едно пилотно изследване показва, че кохерентният електрокардиограмен сигнал се съгласува със забавен растеж на култивирани ракови клетки и с ускорен растеж на здрави клетки. Лечителите често постигат ефекта на синхронизация на енергиите на клиента. По време на оздравителните сеанси мозъчните вълни на лечителя и пациента влизат в състояние на кохерентност и синхрон, унифицирайки се в единно енергийно поле. Този съюз, изглежда, повишава нивото на хемоглобина в кръвта на реципиента, намалява остротата на болката, снижава тревогата и лекува по-бързо рани.

Ако енергиите ви текат естествено, действия като ходене или тичане ви правят по-жизнени и

силни. Един от първите признаци за силна умора или разболяване е, че дейностите, които нормално ви освежават, започват да ви изтощават. Това е защото меридианите ви са започнали да текат в обратна посока. По принцип ходенето или бягането изпомпва енергиите в правилната посока; ако обаче те сменят естествения си ход, действията ви започват да противоречат на енергийния поток и вие се изтощавате, вместо да се изпълвате с жизненост. Организмът ви принуждава да забавите своя ритъм, за да може да изхвърли токсините, да се ребалансира и регенерира в енергийновъзстановителната магия на съня. Колкото и да се опитвате да се стимулирате, вие само увеличавате умората и тялото ви принуждава да си починете, когато наистина имате нужда от това.

Как да се освободим от напрежението

Лицето може да задържа огромно количество напрежение. Ето две техники, с чиято помощ бързо ще се освободите от излишното напрежение. (Време — по петнайсет секунди всяка.)

1. Поставете възглавничките на пръстите си върху скулите. Притиснете силно и нагоре. Постепенно изтеглете пръстите си по хода на костта към ушите. Това предизвиква приток на кръв към лицето ви и отваря пространствата, които са били запушени.

2. Поставете ръката си на противоположното рамо. Притиснете и изтеглете пръстите си по рамото. Направете го по три пъти за всяка страна.

Сканирано и разпознато от Спиралата

Ако пренебрегнете сигналите на организма ви за намаляване на активността, накрая тялото ви ще вземе решението вместо вас. Вероятно ще „хванете“ грип или простуда, ще се нараните или ще изпаднете в депресия. Организмът още по-настойчиво ще изисква своята почивка и ще ви принуди да се спрете. За съжаление живеем в свят, който се ръководи от изкуствени цикли, каквито са часовникът и календарът, а не от естествения ритъм на тялото, планетата или космоса. Какво да правим?

Усвояването на езика на тялото ви помага по-добре да чувате неговите потребности и да комуникирате с него, така че то да бъде в синхрон с начина ви на живот. Вместо да се разминават непрекъснато помежду си, вашият избор и тяло могат да сключат споразумение, дори и когато обстоятелствата налагат да се влачите от умора. В съвременния свят е невъзможно да живеете изцяло според естествените ритми на тялото си, но бихте могли да му кажете да не сменя посоката на енергиите, когато не можете да си осигурите необходимата почивка. Това не означава да не спите изобщо. Вие ще черпите от резервите си, но щом отправите молба към организма, няма да губите енергия в борба с телесните си механизми, които ви карат да спрете в неподходящ момент.

Следващите техники могат да бъдат от полза за всички, които живеят в стресова, замърсена, откъсната от природата, енергийно затормозяваща среда, с която се отличава технологичният ни прогрес. Предлагам ви също да комбинирате тези методи в петминутен дневен режим, който е разяснен по-нататък в главата, и да го прилагате всеки ден. Дневният режим изгражда положителни навици в енергийното ви поле. Техниките са прости, но ефикасни и водят до натрупване на положителен ефект. След всяка следват инструкции за енергийно тестване на ефективността ѝ. Първо изучете техниката и *почувствайте* ефекта ѝ върху тялото си. След това експериментирайте с енергийното тестване.

• Трите потупвания •

Известни точки върху тялото, когато ги потупаме с пръсти, влияят на енергийното поле по желан от нас начин, като изпращат електрохимични импулси към мозъка и освобождават невропредавателите. С потупване върху три специфични комбинации от точки, техника, наречена от мен „трите потупвания“, вие активизирате цяла последователност от реакции, които действат възстановително при умора, увеличават вашата жизненост и поддържат силата на имунната система при стрес. Инстинктивно ще започнете да разбирате кога имате нужда от това потупване. Освен това не се задълбочавайте твърде много да търсите точното разположение на тези точки. Използвайте няколко пръста, за да потупвате описаната област, и ще уцелите точното място.

Потупайте точките К — 27

Акупунктурните точки са малки центрове на електромагнитни и още по-фини енергии; те са разположени по хода на четиринайсет меридиана. Точките К — 27 са 27-ия чифт акупунктурни точки върху бъбречния меридиан. Потупването или масажирането им е просто упражнение, което:

- Ви енергетизира, ако сте сънливи
- Ви фокусира, ако трудно се концентрирате

Това са ключови точки, които влияят върху всички енергийни пътища. Работата с тях изпраща сигнал на мозъка да настрои енергиите ви така, че да се чувствате по-будни и действени. Нека потупаме нашите точки К — 27 времетраене — около 30 секунди):

1. Поставете пръсти върху костта на ключицата. Плъзнете ги към центъра и открийте леката изпъкналост, където свършва костта.

Спуснете се около 2.5 см по-надолу от това място и малко встрани към К — 27 (фиг. 3). Повечето хора тук имат лека вдлъбнатина, където потъват пръстите.

2. Кръстосайте ръце и поставете средните си пръсти върху противоположните точки К — 27. Кръстосването на ръцете не е толкова съществено, но помага на енергията да потече от лявото мозъчно полукуълбо към дясната страна на тялото и от дясното мозъчно полукуълбо към лявата половина на тялото.

3. Потупайте и/или масажирайте точките внимателно, докато дълбоко поемате въздух през носа и издишате през устата. Продължавайте около двацет секунди. Ако състоянието не ви позволява да използвате и двете си ръце едновременно, разперете пръсти и потупайте или масажирайте двете точки едновременно.

4. След като сте изпълнили процедурите върху точките К — 27, можете да усилите ефекта, като поставите средния пръст на едната си ръка, леко свит като дъга, в пъпа, а пръстите на другата ръка оставите да почиват върху точките К — 27. В това положение направете две-три дълбоки вдишвания. Ще почувствате леко спъване под корема.

Потупването върху К — 27 леко „тласва“ енергиите ви, ако са започнали па текат в обратна посока. „Да текат обратно“ буквално означава, че вие вървите в една посока, а енергиите ви — в друга. Толкова е просто и лесно да потупвате или масажирате точките К — 27, че можете да го правите в класната стая или на бизнес-среща. Или пък си представете, че шофирате късно през нощта и чувствате сънливост. Ако с една ръка пуснете волана и потупате върху точките К — 27, вероятно ще усетите приток на енергия към очите и ще се събудите поне малко. Останете в будно състояние и продължете пътя; малко по-късно направете кръстосано плъзене (виж следващата част) освежавайки движенията си. Ако не почувствате незабавна реакция от потупването върху точките К — 27, значи тялото ви дълго време се е борило с умората. Незабавно зарежете всичко и се отдайте на почивка. Техниките за екстремални ситуации, когато сте принудени да бъдете активни, са дадени по-нататък (виж Хомолатерално прекръстосване, и Отделяне на небето от земята).

Потупването върху тези точки може не само да ви държи будни, но и да изостри мисълта ви. Виждала съм безброй пъти деца в училище, които седят на чиновете и първо поглеждат към написаното от учителя върху черната дъска, а после към чина, надолу. Но докато очите им стигнат чина, умът им е изпразнен или информацията се е размила напълно. Енергийната им верига е била нарушена от това постоянно поглеждане нагоре и надолу. Това движение на очите помага да се разтоварим от стресова реакция вследствие на травмиращ спомен, но също пречи за получаване на нова информация. С потупването върху точките К — 27 енергийната верига се поддържа в силна форма дори когато очите на детето се движат нагоре-надолу. Техниката е полезна даже в случаи на дизлексия и други състояния на слабост във възприемането, както и при всяка ситуация (например игра на тенис или четене), когато погледът се мести бързо от една точка в друга.

Енергийно тестване на потупването върху К — 27. В глава 2 се научихте как да тествате далачния меридиан, за да определите предразположеността си към дадена храна или влиянията на околната среда. Ако далачният меридиан е хронично слаб, той няма да може да ви послужи при общия тест. Тестът за обща индикация е друг вид енергиен тест, който може да се използва на практика при всяка ситуация, тъй като не изолира специален меридиан, а по-скоро изтъква едно по-общо нарушение на енергийното поле. Основните принципи на теста са същите; единственото различие е в начина, по който държите ръката си. Как да го направим:

1. Протегнете която и да е ръка напред, успоредно на земята, и после я придвижете на 45 градуса встрани. Лакътят ви е изправен и ръката отворена, с дланта към земята (фиг. 4).

2. Накарайте вашия партньор да постави пръстите си върху ръката ви точно над китката. Вие държите ръката си опъната, а партньорът ви натиска леко надолу за около 2 секунди, толкова силно, че да установи дали има “отскок”.



Фиг. 4. Тест за обща индикация

Използвайте теста за обща индикация, за да проверите как телесните енергии реагират на умората. Когато сте силно уморени:

1. Направете седем-осем крачки напред, спрете и накарайте партньора ви да извърши теста. Какъв резултат показва - слаб или силен?

2. Сега направете същите крачки назад, спрете и повторете тестването.

3. Ако вървенето напред ви прави по-слаби, значи повече от половината ви меридиани текат в обратна посока. В такъв случай потупайте или масажирайте точките К 27 и повторете точка 1.

Често хората се объркват, ако по време на демонстрация загубят енергията си, докато вървят напред, а *запазват* силата си когато вървят назад.

Щом меридианите ви са обърнати, вие сте в по-добра хармония с енергиите си, докато вървите назад, затова тестът ви дава силен резултат. Потупването или масажирането на точките К — 27 излъчва енергия към всички меридиани, тласкайки ги в правилната посока, като ви позволява да вървите напред или назад или да извършвате други дейности, без да губите енергията си.

Потупайте тимусната си жлеза

Потупването върху зоната на тимусната жлеза е проста техника, която:

- Събужда енергиите
- Усилва имунната система
- Увеличава жизнеността и силата

Тази техника помага, ако се чувствате атакувани от негативни енергии, при простуда, за борба с инфекция или в случай, че имунната система е провокирана по един или друг начин. Тимусната жлеза се намира на около 5 см под точките К — 27, в центъра на гръдната кост. Тази жлеза е надзирателят на имунната система. Ако претоварите интелигентността на тимуса, като пренебрегнете нуждите на тялото, неговият надзорен механизъм се обърква. Ако непрекъснато злоупотребявате, той става ленив и хаотичен. Потупването върху тимуса го събужда и пренарежда.

1. След като сте потупали върху К — 27, придвижете пръсти 5-6 см по-надолу, в центъра на гръдната кост

2. Дишайки дълбоко, леко потупайте тимусната точка с четирите пръста на едната ръка за около 20 секунди (фиг. 3).

Много хора автоматично потупват тимусната си точка, когато са в стрес. Обръщали ли сте внимание как хората се хващат за средата на гърдите си, когато са се сблъскали с емоционален шок; или как гаят това място, ако чувстват, че ще припаднат? Така че постъпете като Тарзан и потупайте върху тимусната си жлеза, преди да се потопите в някоя предизвикателна ситуация.

Енергийно тестване на тимусното потупване. За да тествате тимуса, просто поставете върху него пръстите на едната си ръка и накарайте партньора си да ви тества с другата ръка.

Потупване на далачните точки

Потупването на чифта невролимфатични точки от далачния меридиан е бърз начин да:

- Повдигнете енергийното си ниво
- Да балансирате химичното състояние на кръвта
- Да подсилите имунната система

За разлика от акупунктурните точки невролимфатичните точки са част от лимфната система. Тъй като далакът е централен орган на имунната система, потупването върху невролимфатичните рефлексии точки служи за синхронизиране на телесните ритми, за хармонизиране на енергиите и хормоните, за премахване на токсините, за борба срещу инфекциите, за съпротива срещу общата отпадналост по време на и след стрес, против виене на свят, подобряване химията на кръвта и подобър метаболизъм на храните. Как да потупаме върху далачните точки:

1. Намерете точките, като придвижете пръсти надолу от тимуса, встрани към зърната на

гърдите, право надолу под гърдите, над следващото ребро (виж фигура 3).

2. Потупайте леко с няколко пръста за около 15 секунди, като дишате дълбоко през носа и издишате през устата.

Веднъж, след като се бях въртяла твърде дълго на празни обороти, се озовах пред курс от 120 души, в чужда страна и чувствайки се много болна. Струваше ми се, че ще умра. Без да мисля, инстинктивно подредих останалата ми енергия и потупах върху невролимфатичните си рефлексни точки. На сцената, пред всички, без да давам обяснение, започнах да се потупвам силно и с бясна скорост. Неочаквано почувствах как в мен проникна нов живот, издигна се над тялото ми и запулсира навън. Като видях как ме гледаха курсистите, разбрах колко нелепо изглеждам отстрани и се разсмях. Продължих да се смея да се потупвам, да се потупвам и да се смея. Дойдох на себе си.

Възстановявах се пред очите им, промених състоянието си от бяла като платно, към бледа, от раздрусана към събираща се, вибрираща и с нормален цвят. Това се оказа много ефикасна демонстрация. Двама души от курса все още ми пишат как тази техника ги е измъкнала от физическа криза. Едната е млада жена, която работи на място за оказване на медицинска помощ. Веднъж се била докарала толкова извън предела на физическите си сили, че се разлюляла мощно и имала чувството, че ще припадне пред пациента си. Започнала да чука върху далачните точки и бързо се оправила. След като обяснила какво се било случило, пациентът започнал да прилага техниката върху себе си и по-късно я описва като едно от най-полезните неща в лечението си.

Енергийно тестване на далачното потупване. Тъй като това потупване влияе на далачния меридиан, можете да приложите или теста за обща индикация, или далачно-панкреасния, който научихте в миналата глава. За да разберете въздействието на далачното потупване, накарайте приятел да ви направи енергиен тест в момент, когато химичното състояние на кръвта ви е в дисбаланс, както и когато изживявате негативна емоция, чувствате се объркани, раздразнителни, замаяни, повръща ви се от глад. Ако тестът отчете слаб резултат, направете далачното потупване и отново тествайте.

2. Кръстосано пълзене

Кръстосаното пълзене подобрява кръстосването на енергиите между ляво и дясно мозъчно полукулбо. То помага да:

- се чувствате по-балансиран
- мислите по-ясно
- подобрите координацията си
- хармонизирате енергиите си

Може да откриете, че кръстосаното пълзене е много полезно, ако се чувствате физически или ментално изтощени без видима причина, ако се почувствате по-зле вместо по-добре след извършване на упражнения, ако сте летаргични и немотивирани, ако излизате извън баланс само от носенето на куфар, чанта през рамо или пакетче с книги.

Фиг. 5 Кръстосано пълзене

Преди да започнете с кръстосаното пълзене, потупайте вашите точки К — 27, за да се уверите, че енергиите ви текат в естествената им посока. Това е просто едно маршируване на място. (Време — около минута.)

1. Както стоите, вдигнете едновременно дясната ръка и левия крак

2. Като ги приберете обратно, вдигнете лява ръка и десен крак. (Ако не можете да извършите това, да речем, че сте приковани към инвалиден стол, просто вдигайте колената си към срещуположния лакът или извийте горната част на торса заедно с ръката, така че тя да минава през средната линия на тялото).

3. Повторете, като този път увеличите повдигането на крака (или извийте торса на другата страна).

4. Продължавайте, увеличавайки маршируването за поне една минута, отново и отново, като вдишвате дълбоко през носа и издишате през устата.

В основата на кръстосаното пълзене лежи фактът, че лявото полукулбо на мозъка трябва да изпраща информация на дясната страна от тялото, а дясното полукулбо — на лявата страна. Ако енергията от лявото или дясното полукулбо не може да преминава нормално към противоположната страна на тялото, вие не сте в състояние да използвате пълния си мозъчен капацитет или пълната



интелигентност на тялото си.

Щом не може свободно да се прекръстосва, енергията се забавя и това има неприятни последици. Тя започва да се движи по така наречения хомолатерален модел — право нагоре и надолу по тялото — и това сериозно намалява самолечителските способности на организма. Хомолатералният модел е естествен при новородените бебета. Тяхната енергия все още не се прекръстосва: дясното полукълбо управлява дясната страна на тялото, а лявото полукълбо — лявата. Чрез пълзенето се установява моделът, позволяващ енергиите да се кръстосват от всяко полукълбо към противоположната страна на тялото. Деца, които не пълзят, често развиват умствена недостатъчност. Моделирано въз основа на наблюденията върху ролята на пълзенето при бебетата, кръстосаното пълзене спомага за по-ефективното функциониране на целия организъм, а също така улеснява оздравителните процеси.

Ходенето, тичането и плуването са все естествени начини на кръстосано пълзене. Но при заседналият начин на живот ние рядко намираме време за тези дейности, дори когато ходим, не използваме модела на кръстосаното пълзене. Например чантата през рамо ограничава движението на ръката и реже основните меридианни линии в нея. Кръстосаното пълзене дава възможност за бързо постигане — в рамките на минута, ако сте добре балансирани — на полезния ефект от кръстосването на енергиите при ходене. Така че ако ви се налага да носите нещо през рамо, можете да си направите кръстосано пълзене, като стигнете на местоназначението си. Но ако упражнението ви уморява, вместо да ви енергетизира, това може да означава, че енергиите ви са блокирани в хомолатерален модел, т. е. не се кръстосват от едната страна на мозъка към другата. В такъв случай прескочете към хомо-латералното кръстосване и го приложете, преди да направите кръстосаното пълзене.

Дори и в седнало положение можете да се възползвате от положителния ефект на кръстосаното пълзене. Съвсем естествено ще почувствате необходимост от позициите, помагачи за кръстосването на енергиите ви, тъй като „езикът на тялото“ действа непрестанно. Ако например инстинктивно скръстите ръце на гърдите си, това не означава непременно, че се затваряте за другите, а че имате нужда от балансиране на енергиите си. Понякога хората се притесняват от тази поза, защото смятат, че останалите са приели жеста им като прекалена затвореност или ненужна защитна бариера. Експертите по езика на тялото, които охотно обясняват значението на позите, в действителност ни правят лоша услуга по отношение на естествените ни инстинкти. Точно обратното, ако попаднете на човек, чиято енергия ви отблъсква, кръстосването на ръцете пред гърдите ще отключи собствения ви енергиен поток и вие ще можете да го приемете по-лесно и да бъдете истински и цялостни в общуването с този човек и със самия себе си. Основната тема на моята практика, както и на настоящата книга е постоянно да сте настроени към естествените реакции на тялото си и да разчитате неговите послания. През следващите няколко дни обърнете специално внимание на ефекта, който оказват спонтанните ви пози върху вашите енергии.

Преди години чух за невероятната чудодейна сила на кръстосаното пълзене от моя приятелка, чийто осемгодишен син си играел с други деца на един трактор. Детето на приятелката ми се озовало пред трактора и той минал върху главата му. В паниката си децата сменили скоростите и обърнали трактора на задна скорост, така че той минал за втори път върху главата на момчето. Част от вътрешността на черепа му буквално се разляла навън. Никой не очаквал той да оживее. Приятелката ми била добре запозната с прилагането на кръстосаното пълзене. Качила се в линейката и въпреки отчаянието и безпомощността си започнала още по пътя да вдига ръцете и краката му в съответните движения. Лекарите в болницата се учудили, че детето не е умряло на място. Понеже семейството било католическо, дали му последно причастие.

През цялото време, докато бил в кома, приятелката ми продължавала да прави движенията за кръстосано пълзене. Понеже момчето не умряло, лекарите зашили главата му, но се съмнявали, че някога ще излезе от състоянието на дълбока кома. Приятелката ми прекарвала по-голямата част от времето си в болницата и не спирала да прави необходимите движения върху сина си по няколко пъти на ден. Била сигурна, че именно тези упражнения поддържали живота му. Детето останало в кома шест месеца. Един ден, когато тя започвала да прави упражненията, той отворил очи и продължил упражнението сам. Очният му нерв бил сериозно засегнат и той ослепял, но мозъкът възстановил дейността си. Каквато и да е щастливата комбинация от случки, допринесла за оздравяването му, мога смело да заявя, че много пъти съм виждала кръстосаното пълзене да

извършва неврологични чудеса, но такова чудо не съм срещала.

Тестуване на кръстосаното пълзене. Направете няколко подскока. Накарайте партньора си да ви тества енергийно. Скоковете водят до лека умора. Много от упражненията, предназначени да тонизират мускулите, не са насочени и към енергиите. Скоковете например пречат на кръстосването на енергиите от едното полукълбо към противоположната страна на тялото. Ако упражнението ви измори, направете кръстосаното пълзене и повторете теста. Вероятно ще сте по-силни. Може да редувате няколко упражнения, така че те да се изравнят с енергиите ви. Скок, който е в хармония едновременно с енергиите и с мускулите ви, е с разтворени крака и ръцете на хълбоците. Започнете с него. След това съберете крака и сложете ръцете си на главата. Направете няколко скока в това положение. Повторете теста. Би било полезно, ако приятел ви тества след всяко упражнение. Ако упражнението ви прави енергийно по-слаби, използвайте модела на кръстосаното пълзене, за да го модифицирате така, че в края му да се чувствате силни. Или просто правете кръстосано пълзене след всяко упражнение като предпазна мярка.

Как да повишите тонуса си в най-сънливото време на деня

Спрете за малко работа и направете някое упражнение, което активизира дихателната ви система. Например Отделяне на небето от земята вкарва във вас кислород, освобождава въглеродния двуокис, обтяга тялото, за да може енергията да тече по-свободно през него, и отваря ставите, освобождавайки застоялата енергия. Много полезни са Трите потупвания и позицията „ Уейн Кук ", особено ако имате проблеми с възприемането на информация.

3. ПОЗИЦИЯ „УЕЙН КУК"

Когато съм претоварена, истерична, нямам яснота в дадена ситуация, не мога да внеса ред в живота си, налага се да се конфронтирам с някого или съм разстроена от нечия конфронтация към мен, използвам позиция „Уейн Кук". Тя е наречена на Уейн Кук, един от пионерите в областта на биоенергийните силови полета, открил метода, който адаптирах и излагам тук. Дори когато сте толкова разстроени, че не можете да спрете да плачете, имате желание да захапете някого и да крещите, потънали сте в отчаяние, чувствате, че сте на предела на издръжливостта си, упражнението ще премахне стресовите хормони от тялото ви. Почти светкавично се усещате по-малко натоварени и не толкова луди. Позиция „Уейн Кук" помага да:

- Подредите вътрешния хаос
- Виждате позитивни перспективи
- Фокусирате съзнанието си по-успешно
- Мислите по-ясно
- Учите с по-голяма вещина

За да извършите упражнението „Уейн Кук", седнете удобно на стол, с изправен гръб. (Време — около две минути.)

1. Поставете дясното си стъпало върху лявото коляно. С лявата ръка хванете десния глезен, а с дясната — изпъкналата част на дясното ходило (фиг. 6а).

2. Бавно поемете въздух през носа, като го оставите да повдигне тялото ви. Едновременно с това дърпайте крака си към вас, предизвиквайки обтягане. При издишване бавно изпуснете въздуха през устата и оставете тялото да се отпусне. Повторете четири-пет пъти.

3. Сменете краката. Поставете лявото стъпало върху дясното коляно. С дясната ръка хванете левия глезен, а с лявата — изпъкналата част на лявото ходило. Дишайте по същия начин.

4. Оставете краката в нормално положение и съберете върховете на пръстите на ръцете така, че да образуват пирамида (фиг. 6б). Поставете палците си върху „третото око", точно над моста на носа. Бавно поемете въздух през носа. След това бавно издишайте през устата, като позволите на палците да се придърпат встрани по челото, опъвайки кожата.

5. Върнете палците си върху „третото око". Бавно отпуснете ръце надолу, събирайки ги в молитвена поза, като същевременно дишате дълбоко. Върнете се към нормално дишане.

Уейн Кук изтъква ефикасността на тази техника при лекуване на дизлексия и заекване. Упражнението свързва енергийната верига по начин, позволяващ свободното протичане на енергиите през тялото. Стресът води до доминиране на задната част от мозъка над челната. Мислещата част от мозъка се обръща. Дълго преди еволюцията на главния мозък вегетативната нервна система опазвала нашите предци в ситуация на заплаха. Реакциите били автоматични,

непреднамерени, естествени. Съвместната дейност на главния мозък и вегетативната нервна система обаче, съвсем не е природно постижение. Позицията „Уейн Кук“ помага на енергиите на тези две отделни системи да работят в по-добра хармония. Тя помага и при широк диапазон психологически проблеми, включително объркване, обсебване, различни затруднения, дезорганизация, депресия и необоснован гняв. Освен това упражнението засилва енергийния интегритет в тялото, правейки го по-малко уязвим към външните влияния, като замърсяване на околната среда и токсични енергии.

Щом енергиите са блокирани, езикът също блокира. Слушателят често не получава информацията, която се опитвате да му изложите, защото тя попада в капана на енергийния хаос. Енергията на говорещия може да действа приспивно на слушателската аудитория или да отклони вниманието ѝ. Енергийният удар е мигновен и често остава извън съзнанието на слушателя. Ако проведете енергийно тестване сред публиката на оратор, чиито енергии са блокирани, ще видите, че резултатите са слаби. Енергийният блокаж е заразен.

Не ви ли се е случвало толкова силно да ви въздейства театрална постановка, че нямате търпение на следващия ден да помолите някой да ви придружи, за да я видите още веднъж? Следващото представление обаче, далеч няма силното въздействие от първия път. Предната вечер актьорите са говорили гладко и съгласувано. На втората, по неизвестни причини, вероятно комбинация от стрес и натрупана умора, енергиите на актьорите се оказват блокирани. Практикуването на позиция „Уейн Кук“ много би помогнало на артистите при повторното представление.

Фиг. 6. Позиция „Уейн Кук“

Понеже живея в театрален град, често имам възможност да демонстрирам как енергийното задръстване може да доведе до отлив на публиката от даден спектакъл и съм обучила мнозина да разблокират енергийното си състояние преди представлението с помощта на упражнението „Уейн Кук“. Разликата е огромна. Не е необходимо да сте актьор, за да намерите приложение на тази техника и във вашия живот. Използвайте я и освен всичко останало, ще станете по-добър слушател и пълноценен член на аудитория. А както ще ви каже всеки музикант, актьор или комедиант, добрата публика създава големите изпълнители. Или пък, ако сте в контакт с партньор, който изглежда не ви чува, или вие самите имате затруднения при излагането на вашата истина, това е една отлична техника,

която бихте могли да правите преди някоя среща или важна дискусия.

Ако се намирате на важна среща или друго мероприятие и нямате възможност да приложите техниката, а усещате, че това ще ви даде по-голяма яснота, можете да скръстите ръце, да кръстосате коленете и глезените си и/или китките, докато преплитате пръстите на ръцете си. Дишайте бавно. Това ще бъде поне част от полезното въздействие на „Уейн Кук“.

Тестуване на позицията „Уейн Кук“. Ако чувствате умора по време на четене и се затруднявате да разберете смисъла на думите, тестът на енергиите ви ще отчете слаб резултат. Причината е, че мозъкът разпознава умората ви и следвайки своята логика, се опитва да ви забави, т. е. не ви позволява да схванете новата информация. Енергиите ви блокират и се затруднявате в четенето, поглъщането на нови познания, както и в решаването на задачи. Щом срещнете подобни трудности, направете упражнението „Уейн Кук“ и повторете теста. Всъщност прочетете един ред от дясно на ляво (четете думите отзад напред: „напред отзад думите четете“). Тестувайте. Ако енергиите ви са блокирани или обърнати в обратна посока, четенето отзад напред ви прави по-силни, а нормалното четене — по-слаби. Това е почти като ходенето назад, което ви прави по-силни от вървенето напред, когато сте изтощени. Дизлексичните хора могат да извлекат голяма полза от тази

техника.

4. Коронно издърпване

По естествен път енергията се натрупва на върха на главата и може да се получи застой, ако не излезе през коронната чакра — енергийната спирка в теменната част на главата. Коронното издърпване освобождава тази акумулирана енергия. Изчиства ума от излишните паяжини и успокоява нервната система. Често премахва главоболие или стомашна болка, причинена от стрес. Коронното издърпване:

- Освобождава менталното задръстване
- Освежава ума
- Отваря коронната чакра за по-висше общуване

Коронната чакра е вратата, която ни свързва с по-висшите космически енергии, с духовния амниотичен поток, заобикалящ и поддържащ всеки един от нас. През годините много хора са ми казвали, че коронното издърпване е дало възможност на цялостния им интелект да достигне до трансцендентни източници на информация. То чисти главата и съзнанието, като отваря място в черепа, за да може енергията да се движи свободно. Напомня ни да се присъединим към света на коронната чакра, който ръководи нашата духовност.

Все повече расте броят на хората, които са гладни да получат това вдъхновение и напътствие и да се почувстват напълно свързани с природата, Бог или както са си избрали да наричат огромната картина на съществуването. Докато извършвате коронното издърпване, дишайте дълбоко, навътре през носа и навън през устата. (Време — около петнайсет секунди.)

1. Поставете палците си върху слепоочията, отстрани на главата. Свийте пръсти и поставете върховете им точно над центъра на веждите (фиг. 7 а).
2. Бавно, с лек натиск, издърпайте пръсти встрани така, че да опънете кожата над веждите.
3. Придвижете пръсти нагоре, към средата на челото и повторете обтягането.
4. Отпуснете пръсти на линията на косата и повторете обтягането.
5. Продължавайте по същия начин със свити пръсти, които се движат над всяко едно от следните местоположения:



а. Пръстите са на върха на главата ви, като малките пръсти се намират на линията на косата. Натиснете леко и издърпайте ръцете си встрани една от друга, като че ли разполовявате главата си на две части (фиг. 7б).

б. Придвижвате пръсти към центъра на главата, отново натискате леко и издърпвате ръцете една от друга.

в. Пръстите са на извивката върху тила на главата ви, отново същото издърпване. Повторете всяко спъване един или повече пъти.

Фиг. 7 Коронно издърпване

Тестуване на коронното издърпване. Поставете едната си ръка където и да е на върха на главата и помолете приятел да тества енергийно другата ви ръка. Тестът вероятно ще отчете слаб резултат, ако чувствате главата си стегната. В такъв случай направете коронното издърпване и тествайте-те отново.

5. Гръбначно енергетизиране

Ако се събудите уморени, гръбначното енергетизиране може да влее свежи сили у вас; ако вечерта се чувствате огорчени, то ще ви отпусне. Гръбначното енергетизиране работи с лимфната ви система. Лимфата няма своя помпа, но вие я помпате с всяко движение на тялото си. Същият ефект се постига и при масажирание на невролимфатичните рефлексии точки. Разположени предимно по гърдите и гърба, те регулират енергийния поток към лимфната система. Задръстването на тези точки компрометира всяка от системите в тялото. Гръбначното енергетизиране ви:

- Енергетизира
- Прочиства енергийния застой
- Освобождава токсините в тялото

Запушените невролимфатични рефлексии точки предизвикват болезнено усещане при масаж.

Поради тази причина се откриват лесно. А толкова много от тях са затворени, че не можете да ги подминете. Масажирането им е начин да се прочистят и да са позволи на блокираната енергия да потече отново. Това е една чудесна процедура, която може да се прави с приятел. Време — около минута, но може и да не ви се иска да спрете.)

1. Легнете по очи или застанете срещу стена, на около 10 см, и се подпрете на ръцете си. Това осигурява стабилност на тялото ви, докато приятелят ви прилага натиск върху гърба ви.

2. Нека вашият приятел масажира точките по гърба от двете страни на гръбначния стълб, използвайки палците или средния си пръст, като с тежестта на тялото си създава по-силен натиск. Масажирайте надолу от врата до дъното на сакрума (фиг. 8).

3. Нека вашият приятел проникне между прешлените и масажира активно и дълбоко всяка точка. Оставайки върху всяка точка поне за пет секунди, нека отлепи кожата нагоре и надолу или в кръг, със силен натиск.

4. Като стигне до сакрума, приятелят ви може да повтори масажа или да завърши с изтегляне на енергията надолу по тялото ви. От рамената, с отворени ръце, той изтегля енергията по краката и извън стъпалата два-три пъти.

5. Не се тревожете за някоя случайно пропусната точка. Проникването във вдлъбнатините между прешлените ще ги покрие всичките. Вместо да помните кои точки с кои меридиани са свързани, просто помолете да се наблегне на по-болезнените.

Фиг. 8. Гръбначно енергетизиране

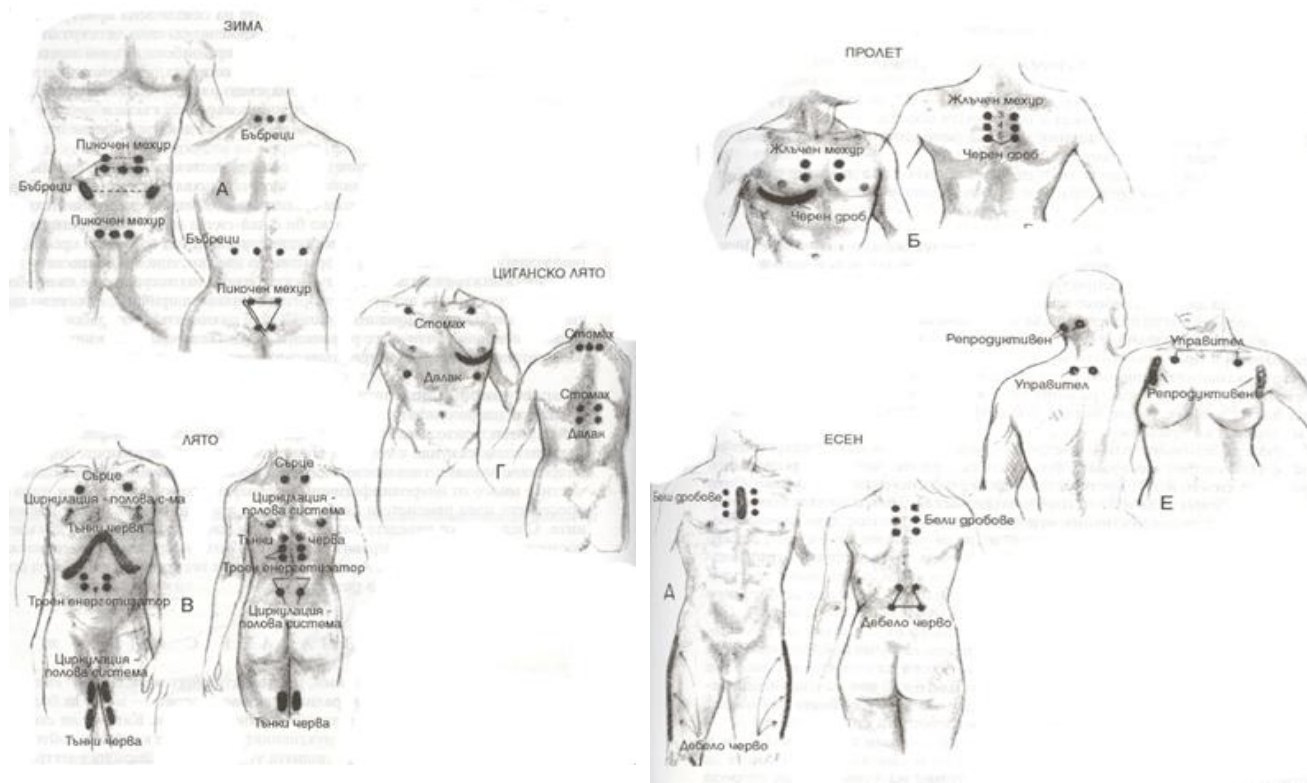


Ако преминавате през силен емоционален или физически стрес, или сте или изложени на токсична околна среда, гръбначното енергетизиране ще прочисти изцяло лимфната ви система. Тя се нарича още и втората циркулираща система в тялото. И ако кръвоносната се помпа от сърцето, лимфната се помпа от упражнения и масаж. Сигурно сте виждали чиста лимфна течност при порязване. Предназначението ѝ е да изхвърля чуждата материя.

Лимфата играе ключова роля в дейността на имунната система, като помага на съпротивителните сили от случаите на обикновена простуда до ракови заболявания. Тя създава антитела и произвежда една четвърт от белите кръвни телца. Лимфоцитите са специализирани бели кръвни телца, произвеждани от лимфните възли, разположени по врата, в подмишниците, абдомена и слабините. Лимфната система също разнася белтъчините, хормоните и мазнините към клетките и отстранява мъртвата тъкан и другите отпадъчни продукти. В организма лимфните съдове са два пъти повече от кръвоносните.

Гръбначното енергетизиране не само прочиства лимфната система, то стимулира гръбначномозъчния поток, като продухва и главата. Това е бързо пренастройване и балансиране на организма и от всички енергийни техники, с които съм запозната, тази е може би с най-силен ефект при минимум усилия. Ако чувствате, че сте се простудили, този метод премахва простудата още в зародиша ѝ. Често я препоръчвам на двойки, едновременно като ласкава, любовна грижа един към друг и като начин за отстраняване на проблеми. Ако атмосферата вкъщи се нагорещи по някаква причина, кажете на партньора си колкото се може по-мило: „Хайде на стената!“ и поработете енергично с невролимфатичните рефлексии точки. Тази проста техника намалява надигането на стреса и премахва свръхемоционалните реакции.

Енергетизиране без партньор. Ако нямате под ръка приятел, който да масажира невролимфатичните рефлексии точки по гърба ви, просто разтрийте онези, които успеете да достигнете сами, показани на фиг. 9. Работете по няколко секунди с точките, в които чувствате болезненост. Дори тя да не изчезне веднага, така или иначе, вие чистите блокажите. Можете да прочистите много от невролимфатичните рефлексии точки по гърба си, като се пресегнете през раменете и сами натиснете вдлъбнатините между прешлените. След това се наведете назад и с палци масажирайте надолу, докдето достигате. Чудесно е да правите ежедневно този невролимфатичен масаж. Ще почувствате разликата. А отделно направете тестуване **преди и след** процедурата, за да се убедите в резултата.



Фиг. 9 Невролимфатични рефлексни точки

Закопчаване с цип

Когато сте тъжни или уязвими, репродуктивният меридиан — енергийният път, ръководещ централната нервна система — може да бъде като антена, приемаща чужди негативни мисли и енергии. Като че ли сте открити и изложени на показ. Репродуктивният меридиан е като цип, който върви от пубиса (срамната кост) до долната устна, и с помощта на електромагнитните или други фини енергии на ръцете си можете да го „закопчаете“. Издърпването на ръцете нагоре по меридиана изтегля енергията по неговата линия. „Вдигането на ципа“ ви помага:

- Да се чувствате по-уверени и позитивни относно себе си и вашия свят . Да мислите по-ясно
- Да пробивате във вътрешната си сила
- Да се предпазите от вероятните негативни енергии около вас

За да извършите процедурата (време — 20 секунди):

1. Потупайте енергично върху двете точки К — 27, за да сте сигурни, че меридианите ви се движат в правилната посока.
2. Поставете ръка върху долния край на репродуктивния меридиан, който се намира на срамната кост (фиг. 10).
3. Поемете дълбоко въздух, като едновременно с това движите ръката си нагоре, през средата на тялото, до долната устна. Повторете три пъти.

Фиг.10. Проследяване на репродуктивния меридиан

Това е естественият път, по който тече репродуктивният меридиан. Прослушвайки неговия ход по този начин, вие го засилвате, а той засилва вас. Можете „да закопчавате“ репродуктивния си меридиан, колкото често решите. Помнете да дишате дълбоко през това време и ще се почувствате по-центрирани, овладени и разполагащи със собствената си сила. Енергиите на лечителските ръце излъчват електромагнитна сила, която прониква в меридиана при проследяването му.

Репродуктивният меридиан е изключително чувствителен към мислите и чувствата на другите хора, разбира се, и към вашите. Освен това директно влияе върху вашите чакри. Когато сте добре, „ципът“ като че ли е постоянно затворен и ви предпазва.

Обичам да демонстрирам нагледно взаимодействието между

Сканирано и разпознато от Спиралата **39**



енергиите на хората: Най-напред намирам доброволен сътрудник, чийто репродуктивен меридиан е силен, нещо, което установявам чрез енергийно тестване. След това моля публиката да излъчи отрицателни мисли. Почти винаги повторното тестване на репродуктивния меридиан на доброволеца дава по-слаб ретат. После го моля да „се закопчее“ и „да се заключи ментално“, докато публиката вече не само излъчва негативни мисли, но и изпраща отрицателни енергии към помощника ми. Независимо от всичко, повторното тестване на меридиана винаги дава силен резултат, въпреки че често се обръщам към аудиторията с думите: „Дайте най-мощния тласък, който можете“. „Закопчаването“ помага да устоите на отрицателното въздействие на друг човек, с когото сте в конфликтна ситуация. Шансовете му да понижи нивото на вашите енергии значително намаляват. Много хора са споделяли с мен как са успявали да говорят спокойно с шефа си благодарение на „закопчаването“, как са се справяли с труден родител, ядосано дете или бивш любовник, ставайки центрирани в своята истина и в собствената си реализация. Понеже репродуктивният меридиан е тясно свързан с нашите мисли и чувства, той също е силно податлив на хипноза и самохипноза. Можете да постигнете мощно психологическо имплантиране на утвърждения от рода „Аз съм с ясна мисъл, центриран и добре организиран“, ако ги заявявате, докато проследявате меридиана си и си представите, че ги „закопчавате“ във всяка клетка от тялото си. Нещо повече, след като сте „затворили“ репродуктивния меридиан, можете да си представите как *заключвате* „ципа“ на място и скривате ключа. Това ще удължи ефекта от техниката във времето.

Тестване на „закопчаването“. Излъчването на положителна мисъл засилва потока на вашите енергии. И обратното, излъчването на отрицателни мисли го отслабва.

1. Излъчете позитивна мисъл и накарайте някой да ви тества енергийно.

2. Повторете теста, като излъчите отрицателна мисъл.

3. Накарайте партньора ви да излъчва отрицателна мисъл и да повтори теста върху вас. Вероятно негативната мисъл на партньора ви ще отслаби вашия репродуктивен меридиан.

4. Нека партньорът ви продължи да излъчва негативно мислене, но този път се „закопчайте“. Повторете тестването, за да проверите дали това е защитило енергийното ви поле от негативното влияние на партньора.

5. Завършете с изчистване на негативното мисловно поле, като и двамата направите „закопчаване“ два-три пъти, дишайки дълбоко.

• Дневен енергиен режим. •

Както пиете витамини всяка сутрин, така тези шест „енергийни витамини“ ще ви помогнат да станете по-здрави, по-жизнени и по-устойчиви срещу болестите и стреса. Комбинирайте тези техники в дневен петминутен режим (не е необходимо да ги тествате енергийно всеки път) и ще направите много за поддържането на енергийното си състояние разблокирано и свободно течащо. Не забравяйте да дишате дълбоко и осъзнато при всяко действие, винаги навътре през носа и навън през устата.

Дневен енергиен режим

1. Трите потупвания

2. Кръстосано пълзене

3. Позиция „Уейн Кук“

4. Коронно издърпване

5. Невролимфатични рефлексии точки

6. „Закопчаване“

Някои от техниките ще ви въздействат повече от други, но комбинирайки ги, вие създавате положителни модели във вашето енергийно поле. Ще забележите постепенно подобряване на вашата издръжливост, жизненост и на общото здравословно състояние. Напредвайки по книгата, ще добавяте и нови техники. Освен това след време ще установите, въз основа на самочувствието си или на енергийното тестване, че една или повече от тях не са необходими за личния ви режим, но засега ви предлагам да ги опитате в комплект.

Какво е доказателството, че енергийният дневен режим помага? Извън моя опит с хиляди клиенти и многобройни курсисти, растящият брой от налични свидетелства доказва, че тези техники подобряват личната изява и намаляват безпокойството. Образователната кинезиология е специализиран подход, който адаптира и въвежда в образователните заведения много приложения

на кинезиологията и техниките на „Допир за здраве“, а практикуващите често проследяват резултатите от своите действия. Серии от по-тесни, по-разширени изследвания в училищни райони в редица страни, в това число САЩ, Канада, Израел и Австралия, доказаха подобряване, понякога впечатляващо, на такива качества, като концентрация, организация, работоспособност, четене, говорни и математически способности, писмена матура, себепознание, себеизразяване и увереност в себе си. Например първокурсници, подготвящи се за медицински сестри и санитарии, били обучени в шестминутен дневен режим чрез техники, сходни или идентични с кръстосаното пълзене, масажирането на К-27 и позиция „Уейн Кук“. След няколкоседмична практика те показват 69.5% намаляване на състоянията на тревожност и напрегнатост, както и 18.7% подобрене в изпълнението на тестовите по видове умения и способности.

Как да събудите децата си сутрин

Едно от най-големите предизвикателства на ежедневието е да приготвим децата си за училище. Етап номер едно е да ги извадим от леглата. Следващият съвет е много ефикасен. Той може да помогне и на вас да ставате по-лесно. Опитайте го върху себе си, а после го покажете на детето си. Докато все още сте в леглото (време — около минута):

1. Разтрийте внимателно ушите си, като ги подръпвате за меката част. Това стимулира акупунктурните точки, миниатюрните електромагнитни резервоари по кожата, които ви отварят към енергиите на новия ден.

2. Протегнете ръцете и краката си с три дълбоки дишания.

3. Направете Трите потупвания.

• Препрограмиране на уязвимостта ви към стреса •

Стресът има моментално въздействие върху всички системи в организма. Ефектът от влиянието му е натрупващ се, затова най-важната стъпка за поддържането на добро здраве е да се научим да приспособяваме реакциите на организма към стреса. Една проста, но ефикасна енергийна техника, която възпира реакцията ни на стреса още в момента на пораждаването ѝ, може да бъде отлично средство за репрограмиране на телесните отговори. Тъй като първичното поведение е било вградено в нас преди милиони години, организмът ни често отвърща на ударите на цивилизования живот, сякаш те са предизвикателствата на джунглата.

Направете следния прост експеримент. Накарайте някой приятел да ви тества енергийно. Ако дадете слаб резултат, потупайте или масажирайте К-27 и направете кръстосано пълзене, за да възстановите силите си. След това помислете за стреса и в това време повторете теста. Ще установите, че въздействието му върху организма е моментално и автоматично. Този експеримент е провеждан с хиляди хора по време на курсовете ми, затова с увереност мога да твърдя, че дори само мисълта за значително стресово събитие вече отслабва силата на мускулите. Поставете възглавничките на пръстите си върху челото, поемете дълбоко въздух и енергиите ви ще се възстановят.

Капанът на аварийния отговор. Много от нас се оказват, хванати в следния капан: Стресът в ежедневието дърпа спусъка на примитивни мозъчни центрове и ги вкарва в състояние на аварийна реакция. В резултат до 80% от кръвта напуска главния мозък, стресови химични съединения се вливат в кръвния поток, върху нас се изсипват първични стресови емоционални реакции и ние преминаваме през още един ден от съвременния цивилизован свят с биохимичното състояние на първобитен човек, озовал се в смъртна опасност. Мобилизираме се, като се опитваме да се адаптираме към сложното обкръжение, предизвикало стреса, с най-примитивните части от мозъка ни. По-новите ни когнитивни умения са унищожени. Възприятията ни са нарушени. Възможностите ни за съзидателна реакция са сведени до минимум.

Посттравматичните нарушения вследствие на стресови ситуации илюстрират този капан в неговата крайност. Съвсем безобидна гледка, звук, миризма или възприятие активизират концентриран стресов отговор и организмът преживява отново ситуацията на силна заплаха. В доста по-лека форма ние всички се справяме със стресове или напрежение, които по неестествен път провокират у нас реакция да противостоим или да избягаме, сковават ни в ограничената реалност на примитивните ни мозъчни центрове, разпръскват стресови хормони из цялото ни тяло и ни оставят с много по-силно чувство на страх, безпокойство, гняв или агресия, отколкото всъщност предизвиква ситуацията.

Биологически сме програмирани така, че когато преживяваме силен стрес, не можем да седнем и да помислим върху проблемите си. Дори главният ни мозък не е така добре организиран, че да ни предпази от непосредствена опасност; структурата на гръбначния мозък може да реагира много по-бързо и ефективно, но той не прави разграничение между това, дали сигналът за тревога е предизвикан от физическа заплаха, или от междуличностен проблем, напрежение в работата и безброй други ежедневни дразнители. Когато аварийният отговор се проявява, без да е необходимо, не само че мозъкът не може да ни помогне да оцелеем, но внася хаос в здравето и нарушава душевния ни мир.

Какво можете да направите? Можете да пренастроите вегетативната си нервна система да преустанови аварийния отговор към обичайния ежедневен стрес. Като я тренирате да задържа кръвта в главния мозък, ще бъдете в състояние да мислите по-ясно и да се справяте по-успешно, дори сред постоянния натиск на живота.

Задържането в ума на стресов спомен и едновременно с това докосването на определени места по главата, наречени невроваскуларни точки, настройва примитивните мозъчни центрове към състояние на творческо, а не на аварийно реагиране спрямо този спомен. По този начин не се активизира стресово-циклически отговор при изплуване на конкретен спомен. Ако извършите това със серия от спомени, резултатът започва да се генерализира както към останалите спомени, така и към текущите стресови моменти. Тази проста техника не само носи повече спокойствие на съзнанието, но спомага за доброто самочувствие и подобрява здравето.

Едно от предимствата при работа с невроваскуларните точки е, че няма нужда да се стараете да бъдете позитивни. Даже е по-добре, ако се потопите в негативното чувство, докато държите точките. С притока на кръв към мозъка ще почувствате как се издигате и измъквате от стреса. Същевременно с това преустройвате вашите реакции. Държането на невроваскуларните точки също така осигурява краниално регулиране, така че симптоми, като хронично главоболие, шийни болки или напрежение в челюстите постепенно отшумяват.

Невроваскуларните точки са разположени по главата и на още три места по тялото. Те влияят върху кръвообращението. Като държите леко определени невроваскуларни точки за три до пет минути, увеличавате притока на кръв към онази част от тялото, върху която влияят тези точки. Две невроваскуларни точки, наречени фронтални височини — изпъкналостите на челото, точно над очите — въздействат върху циркулирането на кръвта по цялото тяло. Те са особено важни, защото, докато ръцете ви са върху тях по време на стрес, енергията на върховете на пръстите задържа кръвта в главния мозък. Още повече, това връща кръвта обратно към мозъка, дори да е започнала да „изтича“ оттам. Ако не можете да напипате изпъкналостите на челото си, просто намерете точките, разположени на около 2 см над веждите.

Всъщност ние познаваме тези точки инстинктивно. Когато сме в шок, ръката ни съвсем спонтанно отива към челото, което често е придружено с възклицанието: „О, Господи.“ Затова наричам тези точки „О, Господи“. Понеже у повечето хора са леко повдигнати, те се наричат още фронтални височини. Следващия път, когато се намирате под влиянието на стрес и се чувствате претоварени или твърде емоционални (време — 3 до 5 минути):

1. Поставете леко върховете на пръстите си на челото така, че да покриете фронталните височини, или точките „О, Господи“.

2. Поставете палците си върху слепоочията, като дишате дълбоко.

3. Понеже през следващите няколко минути кръвта ще се върне към главния мозък, ще започнете да мислите по-ясно. Толкова е просто!

Препрограмираме на капана на аварийния отговор. Спомнете си ситуация, която ви е струвала доста усилия, докато се справите с нея. Може би сте били уплашени, изпаднали в паника или бесни от гняв. Или завладени от ревност или тъга. А може би просто сте се „изпуснали“.

Поставете възглавничките на пръстите си върху точките „О, Господи“, палците върху слепоочията; дишайте дълбоко. През следващите няколко минути задръжте сцената на спомена в съзнанието си. Докато релаксирате, започвате да се освобождавате от емоционалната хватка на спомена.

Опитайте с един и същи спомен, като използвате техниката ежедневно, докато почувствате, че той вече не предизвиква стресова реакция в тялото ви. После преминете към друг спомен. Може да използвате тази техника не само за да освободите минали стресове; във всеки един момент,

когато се почувствате стресирани или силно завладени от дадена емоция, сложете пръсти върху съответните точки. Това е едно от най-простите, но най-ценни средства в книгата.

Как да се освободим от вграден стрес

От време на време се налага да отворите клапана, изпускащ парата. Щом се почувствате като тенджера под налягане, значи имате нужда да се освободите от акумулираната в организма енергия. Ето няколко последователни стъпки за отваряне на клапана, освобождаване на вградения стрес, разблокиране на енергиите и изваждането ви от състоянието на биохимично претоварване. Направете някоя от тях или всички заедно. (Време — около 5 минути.)

- 1. Изпълнете Прогонване на яда*
- 2. Направете Трите потупвания и Коронно издърпваме.*
- 3. Направете позиция Уейн Кук.*
- 3. Направете обтягащо упражнение, каквито са Отделяне на небето от земята и Гръбначно обтягане, любима йогийска поза или усилено ходене.*
- 4. Погладете мястото зад ушите.*
- 5. Разтрийте със супена лъжица от неръждаема стомана ходилата си. Металът извлича излишъка от енергия надолу към стъпалата и извън тях. Разтриването с лъжица има фин центриращ ефект върху нервната система и ви заземява.*
- 6. Завършете с енергично Кръстосано пълзене.*

• Напред към осемте енергийни системи на тялото •

Обикновено започвам лечебните си сеанси с вариации от дневния енергиен режим или с невроваскуларните точки, за да съм сигурна, че няма да се сражавам с блокирало енергийно поле. Това не отнема много време, а рутинността осигурява един чудесен комплект от средства за поддържане на собствените енергии в нормален баланс, както и за коригирането на енергии, които са били стресирани, блокирани или текат в обратна посока. На практика, преди да пристъпите към другите самолекуващи техники, би било чудесно да започнете с дневен енергиен режим и, ако се чувствате стресирани, да държите невроваскуларните си точки. Тялото ви ще стане по-възприемчиво към лечението и здравето ви ще се подобрява по-бързо от сеанс в сеанс, освен ако не използвате сеансите само за да се отърсите от натрупания през цялата седмица стрес. Когато хората си определят втора среща с мен, обикновено давам тези техники за домашно, така че да могат да развият и засилят здравословните навици на енергийното си поле.

Щом веднъж енергиите на пациента се успокоят и балансират, доколкото позволяват тези прости интервенции, насочвам вниманието си към специалните енергийни системи. Осем вътрешно свързани енергии въздействат постоянно върху състоянието на вашето тяло, ум и дух. В част II имате възможност да се запознаете по-обстойно с всяка една от тях.

Част II

Анатомия на енергийното тяло

Осем енергийни системи

Чрез изучаване на енергийната анатомия ... получавате възможност да разчитате тялото си подобно на ръкопис и се освобождавате от усещането, че гледате като слепци в празното пространство, очаквайки отговор.

Карълайн Мис

Глава 4

Меридианите

Вашата енергийна транспортна система

Меридианите не само захранват с жизнена енергия прилежащите им вътрешни органи, но отразяват всяко паталогично нарушение в тези органи, като по този начин

**дават в ръцете на лекарите удобно и изключително точно
средство за диагноза и лечение.**

ДАНИЕЛ РАЙД

Всеки един от нас е съвкупност от енергийни системи, така както тялото с неговите имунна, ендокринна, сърдечно-съдова и други системи е сбор от физически системи. Осемте енергийни системи, представени в тази част от книгата, работят съвместно по естествен начин, обикновено под прага на нашите усещания. В тях влизат: меридианите, чакрите, аурата, келтският сплит, основната решетка, петте ритъма, тройният енергетизатор и „странните потоци“.

При влизането на всеки нов пациент се сблъсквам със смесица от впечатления. Усещам дали енергиите му са хаотични или блокирани. При някои те текат обратно на естествената им посока. Преливането на енергиите понякога е хармонично, но може да е и безредно разблъскано. Някоя от енергийните системи може да подскочи към мен, ако се нуждае от специално внимание. Възможно е меридианите да протичат в обратна посока, а чакрите да са прекалено плътно приближени около органите. Ауричното поле може да е разрушено или наранено от пробиви, които го правят уязвимо. Енергиите от лявото и дясното полукълбо може да не се кръстосват правилно към противоположните страни на тялото. През годините се научих да различавам в цялата тази бъркотия осемте системи, представени тук.

Всяка от тях е отделна енергийна форма, която съответства на древните описания. Различните култури и техните лечебни методи изтъкват някои системи пред други. Например *меридианите* и *петте ритъма* са водещи за китайските специалисти по акупунктура от хиляди години. Индийската система от *чакри* предхожда китайската. Изображения на *аурата*, често виждани като ореол в традиционния религиозен символизъм, също датират от незапомнени времена. *Странните потоци* са добре познати на Изток, техни описания могат да се открият сред шаманите в скандинавските страни, както и сред американските индиански племена. *Келтският сплит* е познат на Изток като тибетският енергиен пръстен. *Основната решетка*, която се свързва с оргонната енергия на психоаналитика ренегат Вилхелм Райх, е идентифицирана през 60-те години от учени, изследващи крави. Те говорят за нея като за клоакална система.

• Вашата енергийна транспортна мрежа •

Конструкцията на мрежата от меридиани е божествено проявление. Вместо да мислите за тях като за нещо абстрактно или непонятно, достатъчно е да си представите, че това са четиринайсет магистрали, по които енергията тече във, през и извън тялото. Във вашите меридиани живее една изключителна интелигентност. Те ви служат прекрасно, без дори да осъзнавате тяхното съществуване, на свой език питат и очакват да получат енергиен тласък, готови са да направят онова, за което ги помолите.

Меридианите са енергийните пътища, които съединяват „точките“ — стоиците миниатюрни резервоари от топлинни, електромагнитни и още по-фини енергии по повърхността на кожата. Известни в китайската медицина като акупунктурни точки, тези енергийни пунктове, или „горещи места“ се стимулират с игли или с физически натиск, за да освободят или преразпределят енергията. Подобно на реката, която се издига и спада, потокът на меридианите се променя постоянно и движенията му се усещат от по-чувствителните хора, както и от механичните уреди. Акупунктурните точки се намират по повърхността на кожата, докато меридианите, към които те се отварят, протичат надълбоко в тялото и преминават през всеки орган или мускулна група, вашите меридиани са енергийният кръвоносен поток на тялото ви. Всеки един от 12-те меридиана всъщност е сегмент от единен енергиен път, протичащ през тялото ви. Всяка част носи името на вътрешния орган, който обслужва. Има още два енергийни пътя, репродуктивен и управител, които също се считат за меридиани. Понеже споделят еднакви качества със странните потоци (разгледани в Глава 8), репродуктивният и управителят се считат едновременно и за меридиани, и за странни потоци. Останалите 12 меридиана образуват верига, в която всеки е свързан със следващия. Репродуктивният и управляващият меридиан се отварят по-директно към околна среда. Заобикалящите ни енергии проникват и излизат през тях. Меридианите излъчват светлина, която се регистрира от инфрачервени снимки. Древните китайски карти на системата от меридиани първоначално са приети на Запад, защото нямат познато анатомично съответствие. Но радиоактивни изотопи, инжектирани в акупунктурните точки, показаха наличието на фини, подобни на каналчета тръбички около 0.5-1.5 микрона в диаметър, което съответства на древните

описания на пътищата на меридианите. В последвалите проучвания пътищата, разкрити от инфрачервените снимки, също доказват, че описаните в древните текстове карти са били напълно точни. Акупунктурните точки, разположени по протежение на меридианите, наподобяват на усилвателите, поставени в телефонните кабели, усилващи сигнала така, че да стигне до следващия усилвател. Хирургът ортопед Робърт Бекър откри, че „акупунктурните точки са точно такива усилватели, предаващи се по меридианно-предавателните линии“.

Меридианите влияят върху всеки орган и физиологична система. Всяка система се захранва от поне един меридиан. Както артерията носи кръвта, така меридианът носи енергията. Като телесни „енергийни кръвни потоци“ меридианите осигуряват жизненост и баланс, отстраняват блокажите, настройват метаболизма, дори определят скоростта и формата на клетъчните промени. Потокът им е важен, колкото и кръвният; животът и здравето зависят от правилното функциониране и на двата. Ако енергията на меридиана е запушена или нерегулирана, системата, която той захранва, е застрашена.

• **Балансиране на меридианите** •

Ако разгледате меридианите като сложна транспортна мрежа, разполагате с конкретен модел на начина, по който си взаимодействат меридианните енергии. Когато едно шосе се задръсти, налага се отклоняване на движението по друга магистрала. Нарушеният участък се нуждае от прочистване или разширяване. Ако магистрала или меридиан се задръсти от твърде много енергия, както става често сред врявата и хаоса на всекидневие, образува се гърло на бутилка. Ресурсите, предназначени да поддържат обществото или тялото, се блокират. Затруднява се снабдяването с храна и изхвърлянето на отпадъчните продукти. Почти по същия начин, ако се повреди шосе вследствие на земетресение, аварийните поддържащи служби, които образуват „имунната система“ на обществото — полиция, пожарна и бърза помощ — не могат да функционират нормално. И понеже тялото ви е в употреба по 24 часа, ден след ден, и понеже е под непрекъснат стрес и има периодични „земетресения“, неговите пътища се нуждаят от регулярно поддържане и ремонт, както и от основно обновяване от време на време.

Нарушенията в меридианните енергии са свързани с болестно състояние. Количеството светлина, излъчвано от меридианите на лабораторни животни, намалява, когато са болни, и се увеличава при провеждането на акупунктурно лечение. Тъй като нарушените меридианни енергии често предхождат болестта, има практика да се изследват меридианите, за да се установи уязвимостта на организма. Например някои служители в Япония по време на годишните профилактични прегледи се подлагат на изследване от уред, снабден с 28 електрода, прикрепени към крайните точки на меридианите. На по-нататъшно изследване се подлагат само хората, показали отклонения в меридианите.

Да балансирате меридианите си означава да им дадете възможност да функционират безпрепятствено и ефикасно. Това става по няколко начина: можете (1) да проследите меридианите, (2) да „съживите“ потока на задръстен меридиан, (3) да завъртите и опънете специфични точки, свързани с всеки меридиан, наречени сигнални точки, (4) да масажирате невролимфатичните точки на меридиана или (5) да държите или потупвате определени акупунктурни точки, намиращи се към краищата на меридиана.

• **Проследяване на меридианите** •

Много от най-важните структури на тялото, включително и меридианите, са еволюирали в продължение на милиони години, но те са били устроени да поддържат един организъм, който е трябвало да се адаптира към значително по-различен свят от днешния. Така че съвсем не е учудващо, че вашата система за енергиен транспорт може понякога да кръстосва пътната си, снабдявайки един орган с повече от необходимата енергия, а донасяйки до друг по-малко. Стресиращите ни ежедневно условия изправят най-уязвимите меридиани пред алтернативата да се претоварят от бясна работа или да преустановят функционирането си за известно време. Когато това претоварване или стопиране се повтаря, другите меридиани, в стремежа си да компенсират дисбаланса, се въвличат в критични състояния. Вследствие на тази верижна реакция цялата система за енергийно транспортиране може да престане да действа нормално, пресушавайки вашата жизненост и оставяйки ви в състояние на изтощение и уязвимост към всякакви заболявания. Стратегията на изчакване, докато телата ни еволюират, за да се приспособят към този начин на живот, е процес, отнемаш еони, т. е. е практически неприложима. Но човешката адаптация не

зависи само от генетичната мутация. Можем да се учим.

Проследяването на меридианите е един от най-простите и ефикасни начини за коригиране на разминаването между вашето генетично програмиране и изискванията на околната среда. Независимо от различните удари, стресове и постоянно възникващи нови условия, натоварващи нашата система от меридиани, ако успеете да поддържате магистралите си открити, да сведете до минимум задръстванията на трафика, да задоволявате вашите системи за импорт и експорт, да отстранявате застоялата енергия и да внасяте свежа, вие ще бъдете здрави.

Понеже меридианите, подобно на ръцете, носят електромагнитни и още -фини енергии, може да повлияете върху потока им, като ги проследявате с ръце. Енергията следва движението на ръцете ви и енергийният поток през меридианната верига се усилва. По този начин вие можете да управлявате трафика на вашата енергийно-транспортна система и да комуникирате с нея език, който тя разбира — да ѝ обясните, че поддържането на енергийния ток в неговия естествен ход е по-разумно от една побъркана, критична реакция. Проследяването на цялата ви меридианна система отнема около две минути, процедура, която можете да извършвате ежедневно или когато почувствате вътрешен подтик. А ако знаете, че някой меридиан се нуждае от специално внимание, явявате по няколко пъти на ден. Можете, разбира се, да добавите проследяването дневния си енергиен режим, с който се запознахте в Глава 3. Освен това вече — Закопчаването на ципа проследява репродуктивния меридиан.

За да проследите който и да е от меридианите, използвайте отворена ръка с длан, насочена към тялото, докосваща го директно или намираща се на около 5 см разстояние. Като движите ръката си над меридиана, вие обединявате енергиите на ръката с тези на меридиана, подобно на луната, предизвикваща отливите. Следващите напътствия ви обясняват как да проследявате всеки от 14-те меридиана. Ще видите, че за всеки меридиан съществува времеви интервал от два часа, освен за репродуктивния и управителя. Това е периодът от време, в който енергиите на меридиана се намират във върхово състояние. Практическото приложение на този факт ще разберете малко по-късно в настоящата глава.

Фиг. 11. Проследяване на меридиана управител

Репродуктивен меридиан: Поставете и двете си ръце на срамната кост и ги движете право нагоре по тялото си до долната устна (фиг. 10).

авител: Поставете едната си ръка върху опашната кост и движете нагоре по можете. Стигнете до раменете и опитайте да хванете другата си ръка, която се тъцете ви не могат да се срещнат, допрете ги със силата на ума си. Тогава с те енергията по гръбнака, главата, носа до горната устна (фиг.11).

иан (9.00 — 11.00 ч): Започнете от външния ъгъл на палците на краката и дгнете до спелата на белпната се отклонете о ръба на



Фиг. 12. Проследяване на далачния меридиан

Фиг. 13. Проследяване на сърдечния меридиан

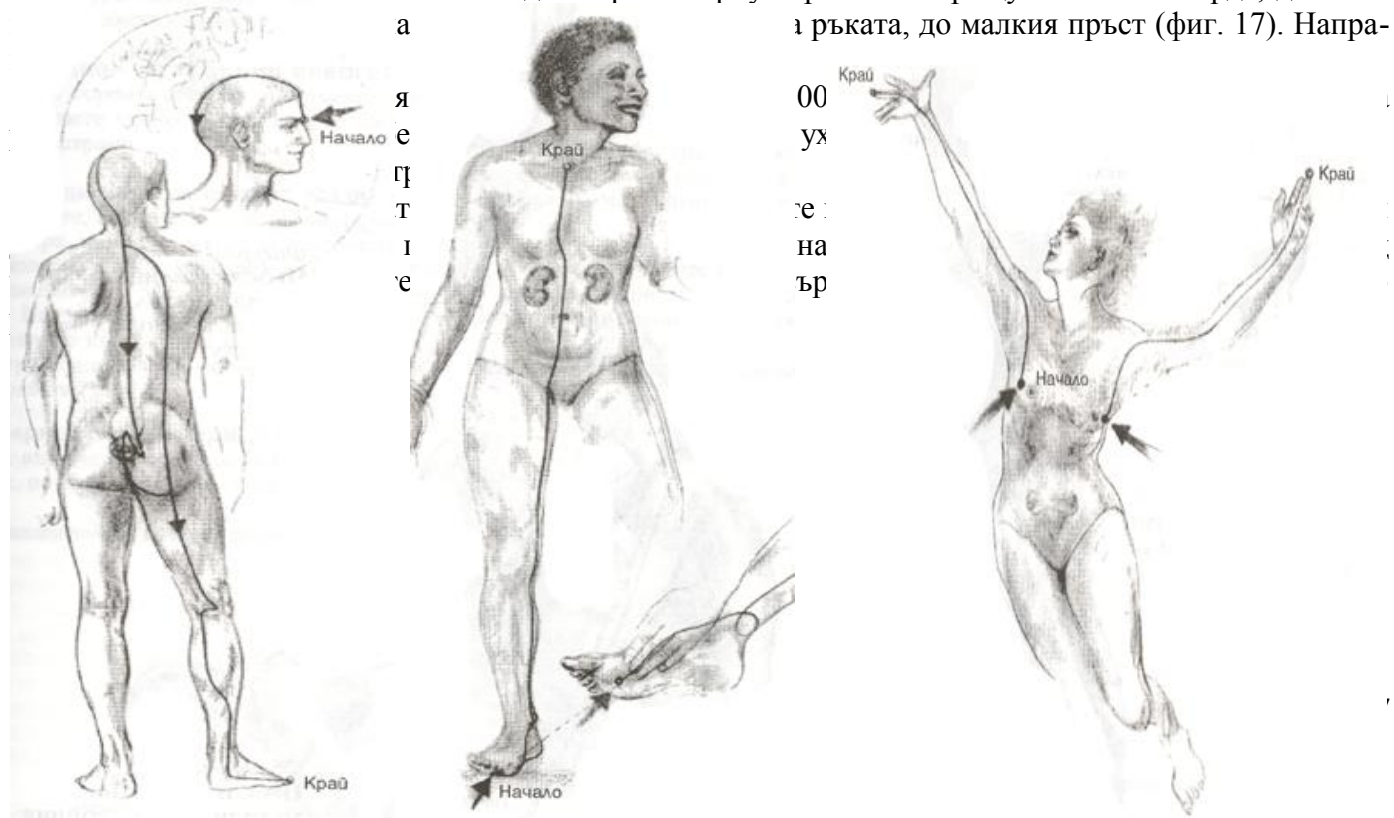
Фиг. 14. Проследяване на меридиана на тънките черва

Поставете ръце отзад на раменете, спуснете се право надолу към свивката на коленете и продължете надолу. Като стигнете до средата на прасеца, извийте към външната страна на краката. Като стигнете до ходилото, се придвижете до малките пръсти (фиг. 15).

Бъбречен меридиан (17.00 — 19.00 ч): Поставете пръстите на ръцете под възглавничките на ходилата, като средният пръст е в линията между първи и втори пръст на крака. Движете пръстите на ръцете нагоре към вътрешната част на всяко стъпало, направете окръжност около вътрешната част на глезените и движете нагоре, до точките К-27, които се намират под костта на ключицата, в горната част на гръдната кост (фиг. 16). Масажирайте енеогично тези точки.

Меридиан на околосърдечната структура (свързан с циркулацията и половата система) (19.00 — 21.00 ч): Поставете пръстите на едната ръка върху зърното на срещуположната гърда, движете

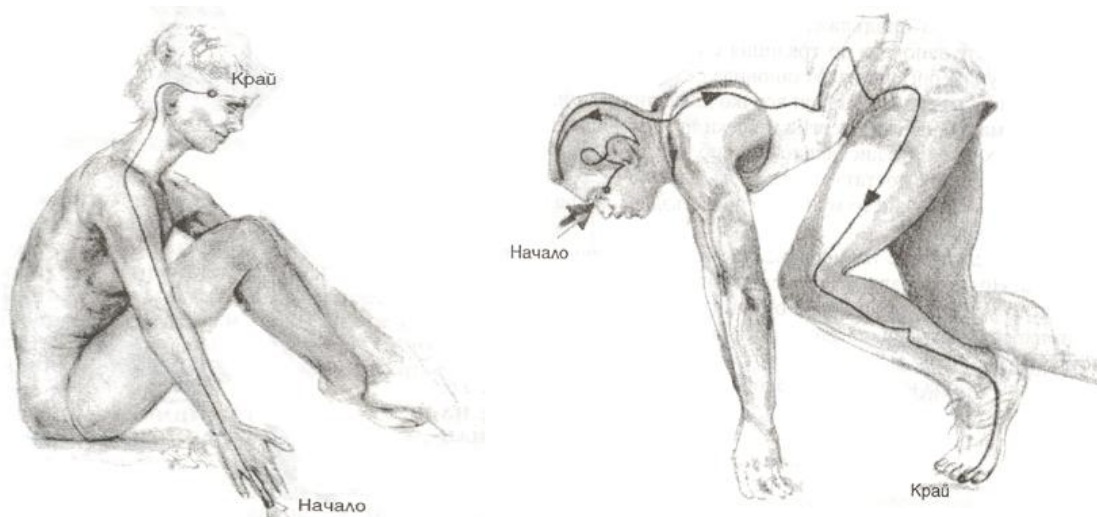
и ръката, до малкия пръст (фиг. 17). Напра-



Фиг. 15. Проследяване на меридиана на пикочния мехур

Фиг. 16. Проследяване на бъбречния меридиан

Фиг. 17. Проследяване на меридиана на околосърдечната структура

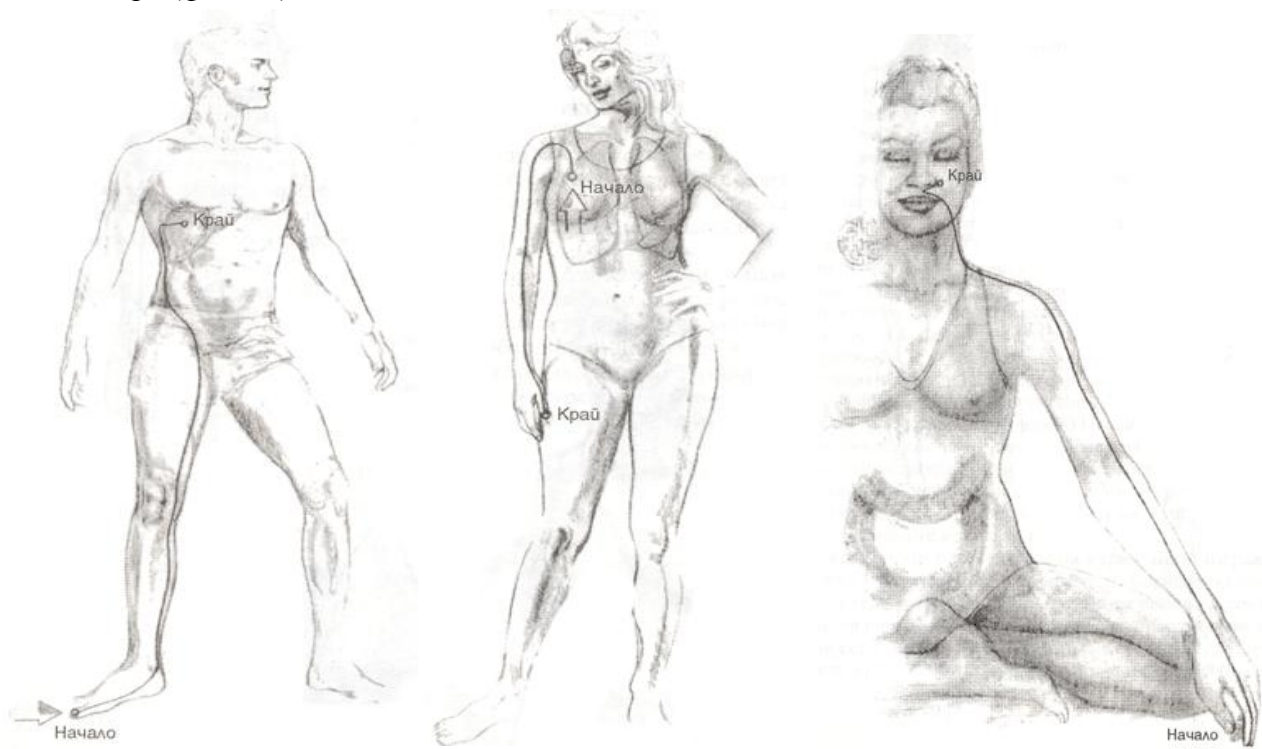


Фиг. 18. Проследяване на меридиана на тройния енергитизатор

Фиг. 19. Проследяване на меридиана на жлъчката

Напуснете раменете и поставете ръцете отстрани на гръдния кош, извийте към кръста и се спуснете по тазобедрените стави, продължете по страничната част на краката и завършете в края на четвъртия пръст на краката (фиг. 19).

Чернодробен меридиан (1.00 — 3.00 ч): Поставете пръстите на ръцете от вътрешната страна на големите пръсти на краката и вървете право нагоре, по вътрешната част на краката, като в тази направите завой и продължете нагоре по гръдния кош, и на нивото на зърната на гърдите завийте леко навътре (фиг. 20).



Фиг. 20. Проследяване на чернодробния меридиан

Фиг. 21. Проследяване на белодробния меридиан

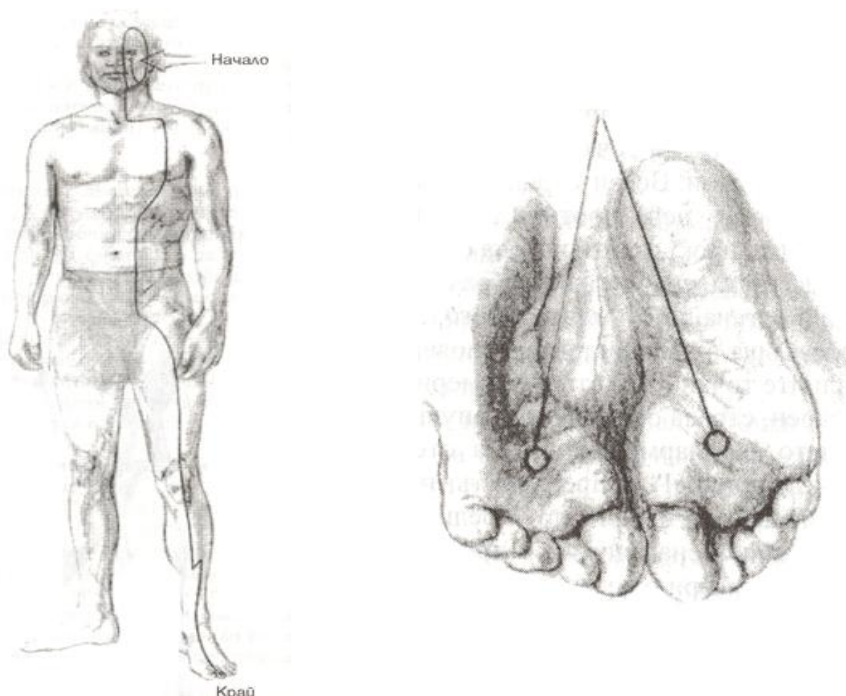
Фиг. 22. Проследяване на меридиана на дебелото черво

Белодробен меридиан (3.00 — 5.00 ч): Поставете едната ръка на срещуположния бял дроб и движете нагоре през рамото, после надолу по ръката, като завършите върху палеца (фиг. 21). Направете двустранно.

Меридиан на дебелото черво (5.00 — 7.00 ч.): Поставете пръстите на едната ръка върху показалеца на другата и се движете нагоре по ръката, през рамото, пресичате врата и стигате до носа, там завийте около ноздрата (фиг. 22). Направете двустранно.

Стомашен меридиан (7.00 — 9.00 ч): Поставете двете си ръце под очите, спуснете се към челюстната кост, завийте към ушите и отидете нагоре към челото, спуснете се надолу през очите към ключицата, придвижете се към раменете и се спуснете перпендикулярно към зърната на гърдите. Извийте леко към средата на тялото, като стигнете до слабините, се отклонете към тазобедрените стави, надолу по краката и завършете на втория пръст на краката (виж фиг. 23).

Вместо да помните как точно се проследява всеки меридиан, предлагам ви да си запишете инструкцията на касета и да оставите тя да ви води. Точно както рутинно започваме с репродуктивния, управителя и далачния меридиан, така завършваме пак с тях, за да покрием и засилим циркулацията. Затова прибавете напътствията за тях още веднъж в края на записа в последователност далачен, репродуктивен и управител.



Фиг. 23. Проследяване на стомашния меридиан

Фиг. 24. Точки “Извор на живота”

Всъщност можете да започнете с който и да е меридиан. Давате най-мошен тласък, когато започнете там, където сте най-уязвими. Затова след репродуктивния и управителя продължете с далачния или който ви подсказва интуицията. Китайците започват по традиция с белодробния меридиан, защото той дава въздух на организма. Установила съм, че има голяма полза да се започва с далачния меридиан. Преди всичко далачният меридиан снабдява имунната система с жизнена енергия и всеки друг меридиан се влияе от това. Той коригира химичните дисбаланси и проблемите с кръвоснабдяването. Ако сте болни и нямате достатъчно енергия, далачният меридиан ще дава слаб резултат. Проследяването му най-напред създава добра предпоставка за останалите меридиани.

Ежедневното проследяване на меридианите изгражда много силна здравословна защита. Но не забравяйте, че меридианът може да е толкова завладян от героичното усилие да балансира органите, които управлява, или да е толкова претоварен и запушен, че едно проследяване не би могло да възстанови естествения му поток. Останалата част от настоящата глава ви обяснява как да

различавате и да коригирате подобни нарушения.

Меридианите функционират на принципа на органите, които обслужват

Всеки меридиан протича през и обслужва поне един орган или физиологична система. Например действието на бъбречния меридиан, подобно на бъбреците, е пречистващо. Той филтрира токсичната енергия, позволявайки на задръстените енергии да започнат да се движат. Обикновено си избирам този меридиан, когато искам да „съживя“ някоя конкретна система — примерно лимфната система работи мудно, гърбът е скован, енергията е заседнала под кръста или тялото преживява болест. Бъбречният меридиан пречиства телесните енергии, като ги прави свежи, чисти и жизнени, а бъбречните енергии са обновени. Първите точки от бъбречния меридиан, които се намират от долната страна на ходилата, се наричат „извор на живота“ (фиг. 24). Казват, че този меридиан съдържа жизнената сила на началото и обновлението.

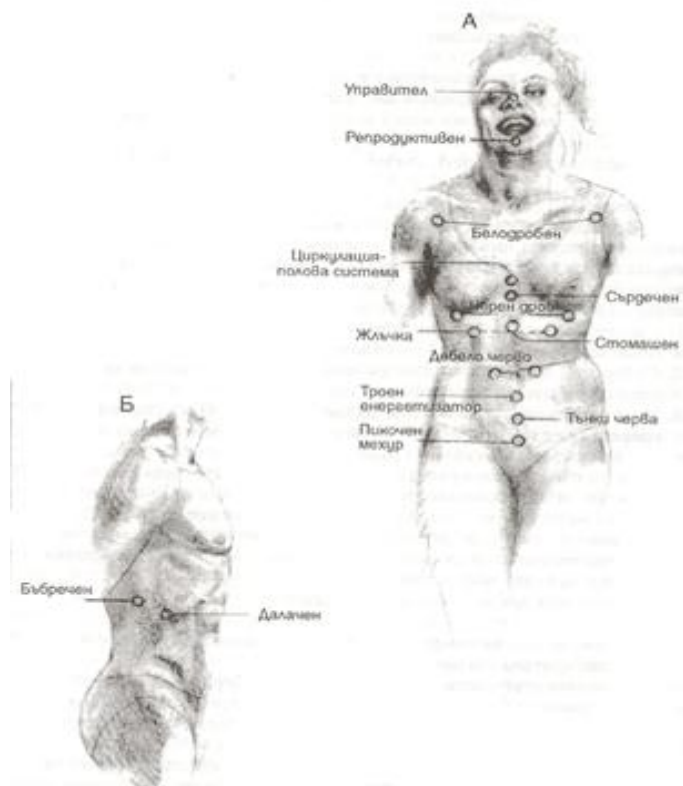
Към един от курсовете ми се присъедини лекар от бърза помощ, защото искаше да научи повече неща за алтернативното лечение. Но остана разочарован, защото не усещаше енергиите, които останалите курсисти явно чувстваха. Въпреки уверенията ми, че това не е необходимо и ще стане от само себе си, когато му дойде времето, той беше толкова ядосан от разговора за енергиите, които не чувстваше или не виждаше, че курсът по-скоро го затваряше, отколкото да го отвори към новите идеи. Една вечер, докато бил на смяна, при него докарали пациент в шоково състояние. Той не давал признаци на живот и не се повлиявал от нито една стандартна процедура. Човекът умираше. Внезапно в съзнанието на лекаря изпъкнала демонстрацията ми за точките „извор на живота“. Натиснал точките със средните си пръсти, колкото можел по-силно. По-късно той ми разказа: „Имах чувството, че съм карал запушалка в контейнера, от който изтичаха жизнените му сили“. Неочаквано всички уреди показали, че пациентът се връща към живота. Болият оживял, а на следващия ми курс лекарят с гордост разказваше за своето първо изживяване, когато *разбрал*, че усеща енергиите.

• Енергийно тестване на меридианите •

Едно от най-мощните средства, които можете да развиете, за да се грижите за собственото си здраве, е да се научите да тествате потока от енергии през вашите меридиани. Това ви дава възможност да направите здравословен избор въз основа на реалните нужди на тялото си. Меридианите не са свързани само с някой орган или енергийна система, а и с мускулите, което е базата за енергийното тестване.

Интересен факт е, че меридианът не протича задължително през мускула, върху който влияе. Ако изучите традиционното мускулно тестване, използвано от приложната кинезиология или от „Допир за здраве“, ще установите, че меридианът не винаги минава през мускула, участващ в теста. В развиващия се човешки ембрион всеки меридиан *протича* през свързания с него мускул. Но докато меридианът и мускулът може да се разделят (например и растежа на крайниците), първичната връзка между тях остава непокътната. Енергийният мост прескача физическата пропаст и енергийното тестване се възползва от тази трайна връзка.

Макар че са разработени тестове за всеки меридиан, които трябва да се усвоят за по-напреднала работа; по-лесно е да се използва само един тест — тестът за обща индикация, плюс специфичните сигнални, или алармиращи точки (фиг. 25). Това са акупунктурни точки, които действат като прекъсватели върху системата от меридиани. Всеки меридиан има сигнална точка или чифт такива точки. Когато през него протича твърде много енергия, тя „стрелва“ алармиращата точка, прекъсвайки потока от енергия. Щом намерите „стрелната“ алармираща точка, значи съществува нарушение в енергията някъде по меридиана или в органа, обслужван от него. Хронифицирането на подобни смущения се превръща в предпоставка



за появата на болести, тестването на сигналните точки на съответния меридиан ви дава информация дали той е претоварен, страда от дефицит, запушен е или просто тече мудно. Когато докосването до алармираща точка отслабва индикиращия мускул, тя иска да каже: „Внимание!“, и прекъсвачът на веригата трябва да включи отново с преминаването на кризата. Преди много години, когато хората са живеели в непосредствена близост с природата, сигурно интуитивно са усещали дисбалансите при алармиращи реакции на тялото и инстинктивно са знаели как да се справят с това чрез допир или масаж. Днес сме изложени на много по-силен стрес, който постоянно активира нашата алармена система, но сме изгубили връзката с естествените си инстинкти за балансиране.

Фиг.25. Сигнални точки

Можете да определите кои сигнални точки са активирани, като обърнете внимание дали са чувствителни при масажиране:

1. Локализирайте всяка сигнална точка на фигура 25. (Погледнете и писмените обяснения, които следват).

2. Поставете палеца, показалеца и средния пръст върху точката и с натиск завъртете на четвърт оборот.

3. Запишете или запомнете кои от сигналните точки са чувствителни.

Ако решите да работите с партньор, ви съветвам да тествате енергийно всички сигнални точки. В основата си това означава да докоснете съответната точка с палеца, показалеца и средния си пръст, събрани заедно, и да накарате партньора да извърши върху свободната ви ръка теста за обща индикация, показан в Глава 3. Ако докосването до алармиращата точка дава слабост в енергийния поток, тя идва от меридиана, свързан с точката. Започнете с енергийно изследване на управляващия меридиан:

1. Локализирайте сигналната точка за управляващия меридиан от фиг. 25.

2. Съберете върховете на палеца, показалеца и средния си пръст на една от ръцете и ги допрете до тази точка.

3. Използвайте теста за обща индикация: изпънете свободната си ръка напред, пред вас, успоредно на земята, и я отместете леко встрани под ъгъл 45 градуса (лявата ръка — на ляво, а дясната — на дясно). Лакътът е изправен, а ръката отворена, като дланта гледа към земята (виж фиг. 4). Нека вашият приятел постави своята ръка над китката ви. Той натиска леко и енергично надолу, докато вие оказвате съпротивление, за около две секунди, за да се убеди в силата на мускула.

4. Ако работите с меридиан, който има чифт сигнални точки, тествайте всяка поотделно.

5. Съществуват три възможни резултата:

а. Ако мускулът не помръдне по време на теста, енергията по меридиана протича гладко.

б. Ако мускулът покаже слабост, някъде по меридиана съществува нарушение — свръхенергия, дефицит от енергия или комбинация от двете, както по една магистрала отделни участъци са задръстени, а други са празни.

в. Ако меридианът има чифт сигнални точки и едната даде слаб резултат, а другата силен, значи нарушението е от тази страна на тялото, от която е точката, показваща слаб резултат.

С помощта на сигналните точки можете бързо да тествате всичките четиринайсет меридиана. Започнете от управляващия, после се прехвърлете на репродуктивния и оттам — върху всички останали, като локализиращите сигналните точки.

Първите осем сигнални точки са разположени по линията, минаваща през средата на тялото:

Управител: Върхът на носа.

Репродуктивен: Средата на брадичката.

Циркулация — полова система: Средата между зърната на гърдите.

Сърдечен: Долният връх на стернума (гърдната кост).

Стомашен: Средата на разстоянието между дъното на стернума и пъпа.

Троен енергетизатор: Около 2.5 см под пъпа.

Тънки черва: Още 2.5 см надолу.

Пикочен мехур: Още 2.5 см надолу.

Останалите сигнални точки са двойни и трябва да се тества **всяка** страна поотделно. Върнете се към горната част на тялото:

Белодробен: Свийте ръцете си в лактите и ги допрете към тялото. Извийте палците си към мястото, където те естествено се озовават върху външната страна на гърдите, близо до мястото,

където ръцете се свързват с торса.

Чернодробен: Спуснете се отвесно надолу от зърната на гърдите до едно ребро под тях.

Жлъчка: Спуснете се около 2.5 см към ръба на гръдния кош.

Далачен: Поставете ръцете си отстрани на гръдния си кош, спуснете ги право надолу, докато стигнете последното ребро. Това е единственото „плаващо“ ребро в тялото.

Бъбречен: Проследете гръдния си кош още 2.5 см назад към гърба, към върха на най-долното ребро.

Дебело черво: Придвигнете пръсти към пъпа и се отдалечете на 2.5 см встрани от него.

Как да преодолеем нервността от предстояща презентация, интервю за работа или конфликтна среща.

Трите потупвания, позиция Уейн Кук, както и енергично кръстосано пълзене са силни еднократни, двукратни или трикратни упражнения за отпушване на енергийното ви поле, кръстосване на енергиите между лявото и дясното полукълбо и отвеждане на стресовите хормони извън системата на организма. Направете ги, докато се подготвяте за събитието, както и непосредствено преди него, „започвайте се“ с позитивни твърдения.

• Коригиране на дисбаланаса в меридианите •

Ако ръката ви отслабне по време на енергийното тестване на сигналните точки, значи е налице нарушение в енергиите, протичащи през съответния меридиан. Причината за това може да е реакция на околната среда, временно физиологично неразположение, като разстройство или инфекция, емоционални катаклизми; в случай, че дисбалансът е хроничен, това е индикация за болест. Тъй като много от потребностите на организма се обслужват от застъпващи се системи, един меридиан рядко може да причини заболяване сам по себе си; това обикновено е по-масирано нарушение, енергийното тестване ще покаже от колко време съществува проблемът, кои други меридиани са извън баланс и общото ви здравословно състояние, какъвто и да е резултатът, хубаво е да знаете, че имате възможност да поправите срива, преди дори да сте почувствали сериозно въздействието му. Следващите процедури ви предлагат изграждане на силно енергийно поле и укрепване на цялостното ви здраве. Създайте силно енергийно поле и ще устоите на всякакъв болен процес.

Дотук в тази глава се научихте да проследявате меридианите си, за да ги чистите и засилите, както и да ги тествате енергийно, за да проверите дали някои от тях не са нарушени все още. Ако даден меридиан не е реагирал проследяването, това е показател по-скоро за хронично неразположение, колкото за бързо преминаващ проблем. Съществуват многобройни начини за коригирането на подобни хронични състояния, в това число и следват четри техники:

- Опънете и завъртете сигналните точки;
- Освежете меридиана;
- Масажирайте невролимфатичните точки на меридиана;
- Хванете акупунктурните стимулиращи точки на меридиана;

Опънете и завъртете. Прост, но ефикасен метод за оправянето на излязъл от строя меридиан е спъването и завъртането на кожата над сигналната точка, която докосвате при тестването на меридиана (време — десет секунди за точка):

1.. Поставете пръстите на едната ръка върху точката и поемете въздух.

2. Издишвайки, натиснете сигналната точка с палец и още три пръста и завъртете кожата на около четвърт оборот в едната посока, после в другата.

Освежаване на меридиана. Изберете меридиан, който дава слаб резултат или такъв, чийто орган или система са проблематични за вас. Ако нямате проблем, използвайте белодробния меридиан. Следващите процедури, подобно на къпането, няма да наранят тялото ви, а многобройните замърсявания изискват ежедневно филтриране на белите дробове, затова освежаване му, дори и да е балансиран, ще бъде поне добра превантивна мярка. Направете следното (около 30 секунди):

1. Намерете диаграмата, показваща как да проследите съответния меридиан, който сте избрали (фигури 10 — 23).

2. Използвайте едната или и двете си ръце, за да проследите меридиана в обратна на естествената посока, в която тече енергията му.

3. Като прокаравате ръцете си над меридиана, вдишвайте. Представете си, че ръката ви е

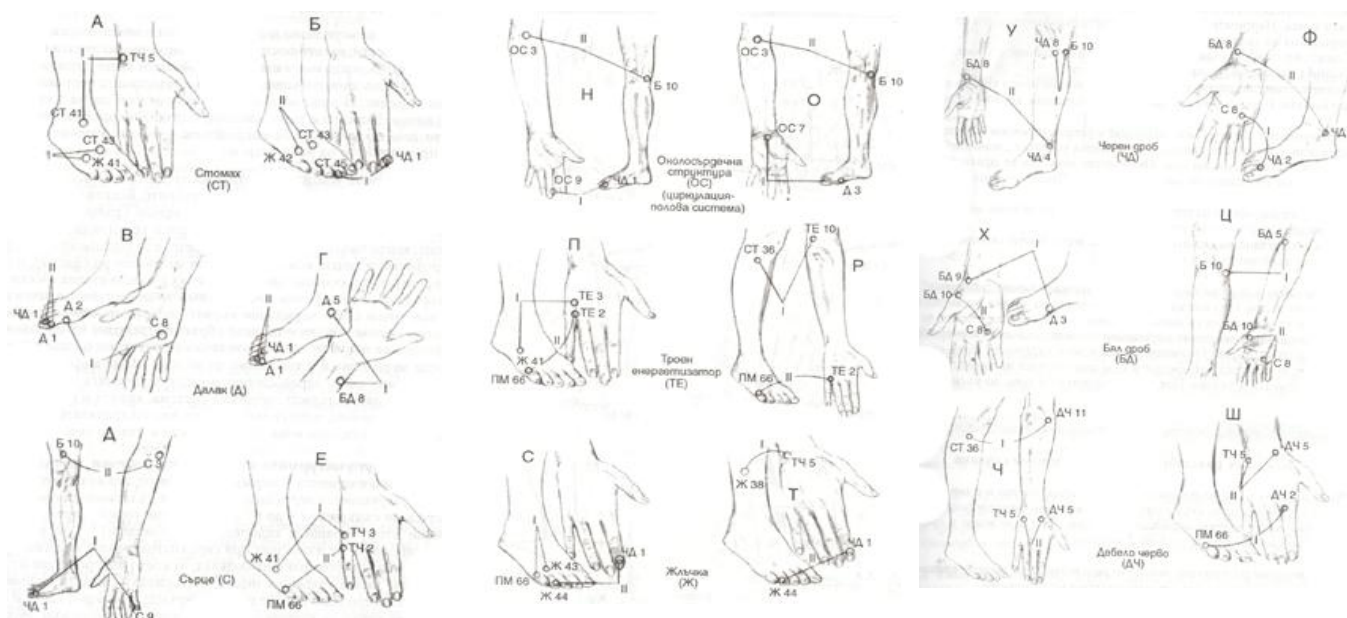
магнит, който изтегля застоялата енергия навън.

4. Издишайте и изтръскайте тези енергии от ръцете си.

5. След освежаването проследете три пъти меридиана в нормалната посока, бавно и осъзнато.

Освежаването на меридиана в обратна посока измива енергиите така, че пътищата да са чисти, когато после движите хармонично ръката си по посока на потока му. Освежаването има успокояващ или енергетизиращ ефект, в зависимост от това дали меридианът е бил презареден с енергия или е съществувал дефицит. Изваждането на енергиите от меридиана е като промиване на филтър. Полезно е да освежавате меридиана, преди да го подсилите, защото това го изчиства от енергийните отломки, като оставя повече място за проникването на нови енергии.

Невролимфатичен масаж. Когато проследявате или освежавате даден меридиан, енергиите на ръцете ви движат неговите. Когато масажирате невролимфатичните точки, изваждате токсините навън. Гръбначното енергетизиране чисти лимфната система, както и всеки меридиан. Друг полезен навик, който бихте могли да си създадете, е да опознаете невролимфатичните рефлексни точки, които се достигат от ръцете ви (фиг. 9), и редовно да ги проверявате, особено ако някоя от тях е чувствителна. Всеки меридиан е свързан със специфични точки, но вместо да тествате всички или да помните кои точки с кои меридиани вървят, можете просто да масажирате болезнените. Веднага ще почувствате обратната реакция на организма си, щом енергиите се отпуснат. Ако някоя точка е постоянно болезнена, следва да намерите меридиана ѝ и това може да ви даде ценна информация как да си изградите сами ваши здравословни модели. Функцията на невролимфатичните точки е да поддържат лимфната система, кръвта и потока на енергиите през меридианите; като ги масажирате, вие отстранявате токсините от вашите мускули и вкарвате нова, свежа енергия в цялото тяло.



Фиг. 26. Акупунктурни стимулиращи и седращи точки

Сканирано и разпознато от Спиралата

Държане на акупунктурните стимулиращи точки.

Акупунктурните стимулиращи точки са места в меридианите, които, ако се поддържат за две-три минути, разрушават енергийните блокажи и възстановяват хармонията. Всеки меридиан съдържа от 9 до 67 акупунктурни точки. Определени точки — наречени стимулиращи и седращи (успокояващи) — са извънредно мощни. *Седращите* се използват при свръхнатоварените енергийно меридиани, както и за контролиране на болката, за което ще прочетете в следващите страници. Засега трябва да знаете, че държейки *стимулиращите* точки на конкретен меридиан, ръцете ви се превръщат в амперен кабел и създават канал, през който се изтегля енергия от един меридиан към друг. Тези точки могат да предизвикат енергиен изблик в дадената зона и мануалното действие върху тях е една от основните процедури в лечебния метод, наречен акупресура. Фигура 26 дава акупунктурните стимулиращи и седращи точки на дванайсет меридиана, без репродуктивния и управителя. За стимулиране на меридиана (време — около пет минути за меридиан):

1. Открийте фигурата (фигурите), съответстващи на меридиана, останал небалансиран след проследяването, освежаването и масажирането. Съкращенията и цифрата представляват името на акупунктурната точка. Например ТЧ 5 означава петата акупунктурна точка от меридиана на тънките черва).

2. С леко, но стабилно движение хванете стимулиращите точки, отбелязани като първи (I), за две до три минути.

3. Хванете стимулиращите точки, отбелязани като втори (II), за около две минути. Продължете с всеки следващ меридиан, който е нарушен.

Ако енергийният тест покаже дисбаланс в репродуктивния или управляващия меридиан, следващата процедура, наречена условно „окачване“, довежда и двата в състояние на баланс. Окачването може да се прави всеки път, когато чувствате енергиите си малко изтощени. (Време — около 2 минути.)

1. Поставете единия си палец или среден пръст на челото, между двете вежди, а другия — на пъпа.

2. С леко изтегляне на кожата нагоре и на двете точки затворете очи, поемете дълбоко въздух и се отпуснете.

Често ме питат как да разберем дали сме държали нечий „окачващи“ точки достатъчно дълго. При внимателно наблюдение на човека ще видим как в един миг той въздъхва или си поема дълбоко дъх. Това е индикация, че репродуктивният и управляващият меридиани са били „скачени“ и енергийният тест може да го потвърди. Окачването подсилва и ауричното поле, съединява енергиите, които текат от предната към задната част на тялото, образува мост между главата и тялото. Пак ще се върнем към това по-късно.

Фиг. 27. Гръбначно обтягане



Как да се разслабим, когато се усещаме сковани

Чрез опъването и разтягането на гръбнака, както и с отварянето на лопатките, акумулираното гръбначно напрежение въздейства върху всички меридиани и чакри. Това освежава и прогонва умората. (Време — 1 до 2 минути.)

1. Застанете разкрачени така, че разстоянието между краката ви да бъде по-голямо от широчината на раменете.

2. Поставете ръцете си на бедрата, над присвитите колене, и изправете раменете. Направете няколко дълбоки вдишвания. Позата наподобява на седене върху невидим стол.

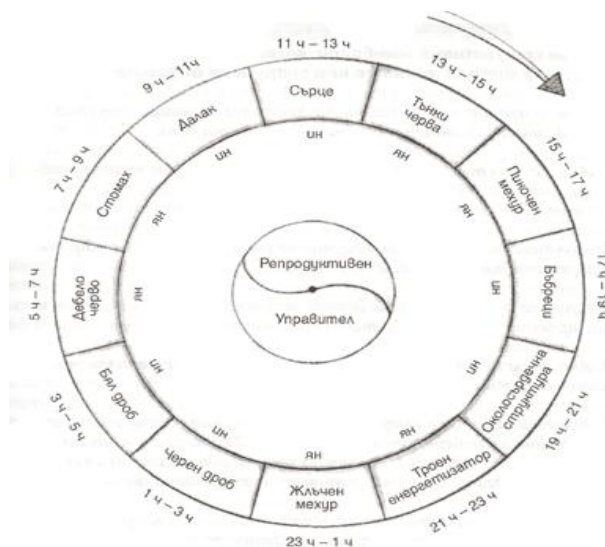
3. С изправена глава и изпънат назад таз, нагласете стъпалата си така, че коленете да бъдат точно над глезените, а ръцете и гърбът — изпънати. По този начин образувате нещо като напрегнат мост.

4. Бавно протегнете едното рамо накръст и надолу към противоположното коляно. Повторете същото с другото рамо. Това е прекръстосващо упражнение. Ще почувствате обтягането през гърба. Можете да повторите няколко пъти.

5. Бавно се изправете, като ръцете ви висят свободно покрай тялото, докато застанете в изправено положение.

• **Настройване на меридианите с тези на земята •**

Фиг.28. Колело на меридианния поток



Ежедневните ритми на земята, времевите зони и смяната на сезоните влияят върху енергията, протичаща през меридианите. Точно както приливите се редуват, следвайки дневните цикли, всеки меридиан си има собствен 24-часов часов цикъл. Всеки от основните дванайсет меридиана има двучасов „върхов“ период, когато неговият енергиен поток е най-силен, пулсациите най-мощни, а приемането на енергия от околната среда е най-активно. Дванайсет часа по-късно той е в своя „отлив“, т. е. е в покой. Всеки меридиан стига до своето „силно“ време, подобно на часовников механизъм, и това време е отбелязано на Колелото на

меридианния поток (фиг. 28). Обърнете внимание на меридиана, който се намира в опозиция на силния в момента. Когато меридиан с ян енергия е на върха на своя цикъл, съответстващият му меридиан с ин енергия е в своя надир. Ян е активният, външен и разширяващ се принцип в китайската космология, докато ин е приемащият, обърнат навътре, свиващ се принцип.

Сами можете да разберете как циклите на тялото ви взаимодействат с Колелото на меридианния поток, като се опитате, поне за една седмица, внимателно да наблюдавате промените в усещанията си през различните часове на деня. Съществува ли определен период от време през деня, когато губите енергия и ставате сънливи? Има ли време през денонощието, когато чувствате главоболие? Дали сърцето ви бие ускорено по едно и също време всеки ден? Кога се чувствате най-жизнени? Най-раздразнителни? Записвайте дори и незначителните промени. След около седмица огледайте евентуалните модели на повторение. Отбележете всяко условие или състояние, което може да се появи или да се усили в определен час от деня, и помислете дали меридианът, намиращ се в своя връх по това време, има някаква връзка със ситуацията.

Подсилване на отслабена връзка между енергиите ви. Често хората се оплакват, че се чувстват уморени между 15.00 и 17.00 ч. Това е върховото време на меридиана на пикочния мехур. Той командва нервната система, тъй като е приютит всички нерви по гръбначния стълб. Ако през това време си почивате, енергията има възможност да възстанови състоянието на нервната ви система. Вероятно природата е съчинила този модел, за да ви освежи за вечерта. Били сте активни през целия ден, изразходвали сте огромно количество енергия за хранене и храносмилане (меридиана на тънките черва е най-силен от 13.00 до 15.00 ч) и не е случайно съвпадение, че културите, живеещи по-близо до земните ритми, си почиват точно между 13.00 и 15.00 ч. Един поглед към меридиана, намиращ се в своя спадов период, допълва картината. Опозиционният меридиан на пикочния мехур е този на белия дроб (вижте колелото) и по това време той се намира в най-ниската си точка. В този времеви интервал организмът ви получава най-малко кислород, което също е причина да се нуждаете от дрямка. Това е естественото време за възстановяване на храносмилателната и нервната система и няма нищо нередно, ако се чувствате леко уморени.

Най-вероятно е обаче, естествените ви потребности да не съвпадат с работния ден или с други условия от начина ви на живот, когато желанията са високи, а енергийното състояние ниско. За периода от 15.00 до 17.00 ч най-често ми се оплакват майките, които казват: „Това е времето, през което искам да съм най-будна, защото тогава децата ми се връщат от училище. Те имат нужда от присъствието ми, а аз направо падам върху тях. Не изглеждам даже заинтересувана от това, което ми разказват.“

Как да се чувстваме най-бодри, когато трябва да посрещнем децата от училище или съпруга си от работа

Десет минути преди близките ви да са влезли вкъщи, преустановете всякаква дейност и (време — десет минути):

1. Ако се чувствате уморени, значи енергиите ви текат в обратна посока. Започнете с трите потупвания.

2. Ако това не ви съживи, енергиите ви вероятно са блокирани. Направете позиция „Уейн Кук“.

3. Ако сте разгневени, освободете потиснатия гняв или лошото настроение с упражнението за прогонване на яда.

4. Ако това не ви успокои напълно, направете упражнението за потушаване на огъня.

5. Все едно дали сте уморени или ядосани, завършете ритуала с „отделяне на небето от земята“ и „се закопчайте“ утвърдително, така че да се отдадете изцяло на децата или съпруга си и да сте готови за енергийната атака.

Можеете да извършите това с децата, за да пренастроите техните енергии след училище, или с партньора си, за да си осигурите по-приятни часове на домашен уют.

Ежедневното проследяване на меридианите по начин, който ви приспособява към нискоенергийния ви период, не само помага на организма да се нагоди към наложените му условия, но и предпазва от бъдещи заболявания. Ако редовно проследявате меридианите си по време на нискоенергийния си период и следвате долните напътствия, давате мощен тласък на тялото и засилвате уязвимите системи.

Времето, посочено на Колелото на меридианния поток, показва върховия период на всеки меридиан, когато неговите пулсации са най-силни. На всеки два часа друг меридиан навлиза в своя върхови период. При проследяване на меридианите винаги започваме от репродуктивния и управителя. Ако желаете, следвайте указанията, дадени по-напред в настоящата глава, като след репродуктивния и управителя продължете с далачния меридиан; друг начин да получите чудесно енергийно зареждане е да „влезете в колелото“ на меридиана, който е в своя връх в момента, например:

1. Координирайте часа с меридиана, който в този момент се намира в своя енергиен връх. Да речем, часът е 15.30 следобяд и вие сте изгубили своята жизненост. По това време меридианът на пикочния мехур се намира на върха. Така че след репродуктивния и управляващия меридиан продължете с този на пикочния мехур.

2. Продължете по посока на часовниковата стрелка и следвайте кръга.

3. Завършете, като отново проследите пикочния мехур, репродуктивния и управляващия меридиан, следвайки този ред.

Забавянето на потока нарушава вашата настройка със земните меридиани. Забавяне в потока се появява, когато организмът е измъкнат насилствено от електромагнитното обкръжение, към което са били настроени меридианите му, и е бил изпратен във времева зона, чиято фаза не съвпада с тях. Тялото продължава да функционира спрямо времевата зона, в която е било. Ако например излетите от Лос Анжелис за Лондон по обяд, тялото ви е било във времето на сърдечния меридиан (виж фиг. 29). През десетчасовия полет вие преминавате през пет двучасови сегмента и организмът ви отива в периода на тройния енергетизатор. В града, от който тръгвате, Земята е във времето на тройния енергетизатор, там е и организмът ви, а после, в Лондон, се намирате в периода на меридиана на тънките черва. И понеже вашите меридиани не са вече в синхрон със земните, вие изпитвате поточно забавяне.

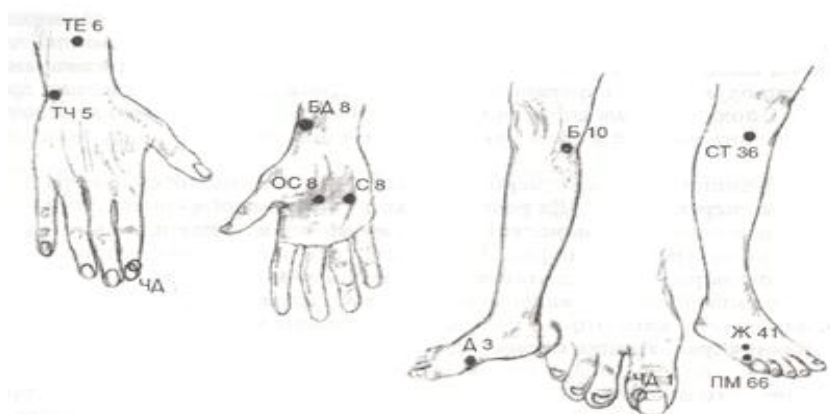
При забавянето на потока която и да е техника действа по-добре, ако по време на полета на всеки два часа ставате и се протягате. Във връзка с работата ми пътувам много и през годините съм установила, че най-добре помага, ако:

1. През няколко часа правя трите потупвания и дишам дълбоко. Първото потупване — на К-27, ви уверява, че меридианите не текат в обратна посока; второто — на тимуса, укрепва имунната система, защитавайки ви от всякакви вероятни микроби в самолета; третото — далака, също помага на имунната система и балансира химичното състояние на кръвта.

2. Правя упражнението Отделяне на небето от земята през няколко часа. А също и протягане на краката и всички други части, които могат да се обтягат.

Един много лесен и удобен метод за стабилизиране на организма, когато преминавате през времеви зони, е употребата на магнити. Вземете два кръгли магнита и определете северната и южната им страна. Привържете ги към колана си — единия отляво, другия от дясно. Левият трябва да е обърнат със северния си полюс към тялото, десният — с южния си полюс. Свалете магнитите или колана веднага след пристигането си на местоназначението. Никога не носете магнитите повече от 24 часа. Обяснението на тази техника е свързано с факта, че при полет сте откъснати от действи-

ето на земното електромагнитно поле и присъствието на магнитите до тялото ви поддържа нарушения баланс и попълва дефицита.



Фиг. 19. Пресурни точки при забавяне на потока

Време от деня	Меридиан	Акупунктурна точка
5.00-7.00	Дебело черво	ДЧ1
7.00-9.00	Стомах	СТ36
9.00-11.00	Далак	Д3
11.00-13.00	Сърце	С8
13.00-15.00	Тънки черва	ТЧ5
15.00-17.00	Пикочен мехур	ПМ66
17.00-19.00	Бъбреци	Б10
19.00-21.00	Околосърдечна структура	ОЦ8
21.00-23.00	Троен енергизатор	ТЕ6
23.00-1.00	Жлъчка	Ж41
1.00-3.00	Черен дроб	ЧД1
3.00-5.00	Бял дроб	БД8

Сканирано и разпознато от Спиралата

Има още два метода за предотвратяване забавянето на потока, които пренастройват върховете и спадовите моменти във функционирането на меридианите в зависимост от времевата зона на града, в който пристигате. Първата техника представлява потупване на акупунктурните точки. Преснимайте си фиг. 29, вземете я с вас в самолета и:

1. Веднага след като се качите, установете точния час в самолета и точния час в града, към който летите.

2. Погледнете фиг.29. Срещу двучасовия времеви интервал се намира меридианът, който е в най-силния си момент, както и акупунктурната точка. Намерете мястото на точката върху рисунката.

3. Срещу времеви интервал на града, към който летите, се намира меридианът и акупунктурната точка, които са също в най-силния си период. Намерете мястото на точката върху рисунката.

4. С лек натиск потупайте и двете точки, едновременно или последователно, за около минута. Най-напред потупайте точката на времето в момента на полета, после точката на времето в града, към който пътувате, първо от едната, после от другата страна на тялото ви.

5. На всеки два часа повтаряйте процедурата, само че върху следващата двойка меридиани. Тоест намерете в таблицата меридиана под този на местното ви време и другият, намиращ се под меридиана на времето в града, към който летите. Ако сте проспали определеното време, просто, след като се пробудите, потупайте точките, които ви връщат най-бързо към реалността.

6. Ако полетът продължава осем или повече часа, намерете акупунктурната точка, свързана с очакваното време на пристигане. През последните четири часа на пътуването потупвайте тази точка едновременно и от двете страни на тялото, за около минута на всеки час.

7. Тази техника може де се подсили от кръгъл магнит с дупка по средата, така че да може да се носи окачен на копринен или друг конец. След потупването върху точките завъртете магнита над тях, по три-четири кръга във всяка посока.

Вторият метод за предотвратяване на забавянето на потока включва проследяване на меридианите, вместо потупването по акупунктурните точки. Макар и да е по-сложно, след като се научите как да проследявате правилно меридианите си, може да предпочетете тази техника.

1. Преди да се качите на самолета, потупайте К-27, направете кръстосано пълзене и проследете меридианите си (фигури 10—23). След репродуктивния и управителя проследете меридиана, чието върхово време, според Колелото на меридианния поток, съвпада с времето в момента. Ако извършвате проследяването в 18.00 часа например, ще видите, че за това време отговаря бъбречният меридиан (17.00 — 19.00 ч).

2. Продължете по колелото по посока на часовниковата стрелка и проследете останалите единайсет меридиана. Завършете с меридиана, проследен най-напред (например бъбречния, ако сте започнали в 18.00 часа), и приключете с репродуктивния и управителя.

3. Горедолу по средата на полета пренастройте часовника си към времето в града, в който ще кацнете, и заставайки на някое удобно място, проследете меридианите си; започнете с меридиана, намиращ се в своя върхови период в момента. Винаги започвайте с К-27, кръстосано пълзене, репродуктивен, управител.

4. След като пристигнете, проследете меридианите си още веднъж според местното време.

Очаквайте продължението на книгата