

***SEBELÉČENÍ
VLASTNÍ
ENERGIÍ
A JINÉ
PRAKTICKÉ
DOVEDNOSTI***

Josef Červienka

O AUTOROVI

Josefa Červienku jsem potkala před několika lety jako terapeuta. Patřil k těm dobrým a brzy se stal i oblíbeným lektorem. Rozdával totiž své „umění“ plnými hrstmi a když bylo potřeba, nabídl svou vlastní energii. Vážím si ho především jako člověka, který se s rozvinutými výjimečnými schopnostmi nenarodil, ale přinesl mu je až hluboký zájem a tvrdá práce na sobě. Hnacím motorem mu byla touha pochopit zákonitosti, jimž podléhá zázračná uzdravující a inteligentní energie, která stojí za vším.

První teoretické informace o uspořádání toku tělesné energie mu poskytla literatura zabývající se akupunkturními systémy. Když později pociťoval ony zákonitosti na svém vlastním těle a byl schopen je dále rozvíjet, obohacovat a měnit, otevřela se mu cesta k léčení, jasnovidnosti a k dalším „výjimečným“ schopnostem. Byla to léta těžce vydaných zkušeností bez jakéhokoliv vnějšího vedení, která však přinesla prospěch nejen jemu, ale i lidem kolem něho, když začal diagnostikovat a léčit pomocí energie. Činnost mu ulehčovala schopnost vnímat podprahově pochody energií v těle člověka, což mu umožnilo vést a korigovat práci s lidmi tím správným směrem. Zpočátku jen individuální vedení klientů postupně přerostlo ve skupinové instruktáže, přišly první přednášky, kurzy a nakonec škola.

Semináře Josefa Červienky už absolvovalo na stovky zájemců z řad laické veřejnosti a dnes už školí také terapeuty nejrůznějšího zaměření. Při předávání vlastních zkušeností se nikdy netváří tajemně, protože ví, že stejná cesta, na kterou vstoupil před lety on sám, je otevřená každému z nás. I proto vděčím osudu za možnost podílet se na vzniku této knížky.

Jana Linhartová

I. KAPITOLA

ÚVODEM

Co nabízí tato kniha

Pokud se snažíte najít cestu ke zlepšení svých schopností, uvažujete o tom, že už máte dost teorie a že by to chtělo opravdu něco praktického, pak vám blahopřeji. Dostala se vám do rukou příručka k používání lidského těla a mysli, s jejíž pomocí můžete být chytřejší, klidnější, zábavnější, hezčí, láskyplnější, zdravější... Rád bych vás šokoval tím, jak jednoduše a rychle lze aktivovat ty obvody mozku a těla, které vám pomohou být dokonalejšími.

Chcete-li porozumět sami sobě i svému okolí, vylepšit svou každodennost a možná celý svůj život, pak určitě stojí za to tuto knihu nejen důkladně přečíst, nýbrž ji prostudovat. Naučí vás energetickým cvičením, s nimiž objevíte, jak zlepšit své vztahy k lidem, jak zkvalitnit schopnost učit se, jak ovlivnit fyzickou kondici a zdraví i jak svět kolem sebe vnímat bez stresu. Najdete zde mnohé jednoduché návody, jak se rychle zbavit důsledků stresu, jak si pomoci od obav a strachu nebo jak tříbit své smysly. Alespoň jeden člen vaší rodiny by se měl tomuto umění naučit.

Výjimečné schopnosti nejsou jen pro vyvolené

„Nadpřirozeno“ by mělo dosednout na zem do každodenní všednosti, aby získalo na vážnosti a dostalo se blíž k lidem. Kdo ví, kde poletuje, když je jen zřídka k mání? Mohu vás ale uklidnit - výjimečné schopnosti nejsou jen pro vyvolené. „Shůry dáno“ je opravdu nám všem a věřte, že nikdy nemůže být vyprodáno! Jen vědět, jak na to. A tak vstupte společně se mnou do „kabiny“ svého těla a začněte je řídit. Probud'te svou dobře utajenou životní sílu a objevte své skryté schopnosti.

Nedovolte, aby vám nadále úžasná hra života jen tak volně proklouzávala mezi prsty, protože v ní hlavní roli hrajete vy sami.

Akceptujte své charizma! Staňte se inteligentními a sebevědomými správci vlastního těla!

Že nevíte jak? Nic jednoduššího neznám!

I vy můžete začít fungovat jako přijímač a vysílač vyšší energie a nového vědění. Každý mozek a každé tělo jsou geneticky připraveny a disponovány k surfování na vlnách energie. Jen je nutné vědět, kam plout a jak kormidlovat. Nezůstávejte proto sami se svým upoceným tělem, spoutaným sociálními nejistotami, sužovaným starostmi všeho druhu. Raději se vydejte na fascinující stezku životní síly, pestrou, provokující a hravou, zábavnou a zároveň poučnou. Rozkmitujte svá pohodlná těla a ochutnejte směsici nových podnětů a pocitů, okořeněnou moudrostí a magickými třenicemi! K tomu všemu vám pomohou energetická cvičení. Neotálejte a s chutí se do nich se mnou pusťte. Jsou vybudována na kvalifikovaných znalostech energetického systému lidského těla. Tisíckrát odzkoušená a prověřená.

JENOM PŘEČÍST TUTO KNIHU JE VSKUTKU MÁLO

**Slovo má váš průvodce -
specialista na „podprahové vnímání“**

Sebedestruktivní většinou všichni jsme, staňme se tedy raději nevázanými, sobě prospívajícími, sebestimulujícími a soběstačnými! Umožním vám očima specialisty na „podprahové vnímání“ sledovat vaše energetická těla vznášející se v prostoru a čase a také vaši mysl, jak žongluje s energetickými systémy. Naučím vás vnímat to, co je mnoha jiným odepřeno a co se stalo mou profesí. Má cesta ukazuje jasně, že každý člověk je schopen vyvíjet se až za hranice hmatatelných forem energie.

Nic neodkládejte, začněte hned, dlužíte to sami sobě

Znáte to všichni - „nervy v kýblu" nebo „nervy nadranc" - významově stejné a všem nám srozumitelné. Skoro každému už někdy „nervy ruply", a přestože většina z nás tvrdí, že má jen jedny, ještě jsem nepotkal nikoho bez nervů. Nejspíš proto, že vždy překvapivě vydržely. Neustále si na ně „brnkáme" a vůbec si neuvědomujeme, že nám mohou v určitých situacích chybět. Jsem zastáncem švejkovské kampaně „to chce klid" a našel jsem řešení jak nervům pomoci. Zavedl jsem povinná energetická cvičení s názvem „pozice klidu". Prostřednictvím této knihy si můžete tento jedinečný relaxační zážitek plný „kadidlového rauše" dopřát.

II. KAPITOLA

ENERGETICKÉ CVIČENÍ 1

Energetický postoj „pozice klidu“
aneb uvolněte se, prosím!

Jsme na úplném začátku pochopení toho, co energie v našem slova smyslu je, a přesto si dovoluji udělit vám energetickou lekci dříve, než se rozkoukáte a než proniknete k důležitým informacím ukrytým na dalších stránkách knihy. Jde o první cvičení, nazvané „pozice klidu“. Naučíte-li se „pozici klidu“, dokážete změnit vnější i vnitřní projevy neviditelného spektra energií, do něhož denně zasahujete. Je to skvělá technika, kdy za trošku námahy při jejím nácvičku obdržíte velkou odměnu v podobě pevnějších nervů a zdravějšího i radostnějšího života. K praktickému cvičení musíte být teoreticky připraveni a schopni pochopit principy toho, čemu se budete učit. Nalistujete-li si další vybrané pasáže k tomu, co se nyní o pozici klidu dočtete, brzy vše pochopíte. Najděte si část „o mozkou“, nevynechte „nové pocity“ a nastudujte kapitolu o slovních pokynech.

Neviditelné působení energie v nás

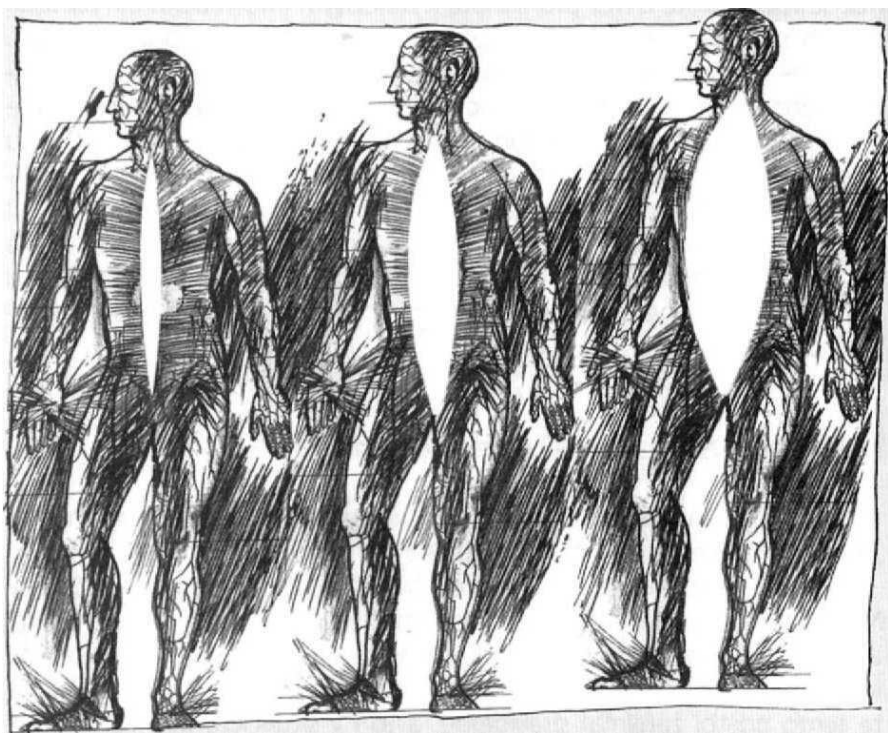
Jak zapůsobí smyslově nedosažitelné energie v organismu „bez vás“ a čeho cvičením docílíte?

Celé vaše tělo se pod vlivem nového postoje okamžitě promění. Nastolí se jiné proudění energetické, chemické, tekutinové, hormonální atd. Vaše nervová soustava se skutečně zklidní a mimo jiné vyvolá na vašich tvářích dokonce i úsměv. Ale to vše jen za předpokladu, že budete tento postoj zaujímat pravidelně, a to i v situacích, kdy vám žádné nervové vypětí nehrozí.

Co se stane, když vnitřní konflikty ve vás náhle ustanou?

Budete mít víc energie, zvýšíte svou vitalitu, porostete jako osobnost a několikanásobně zesílí i vaše imunitní odolnost. Jestliže nebudete blahodárné působení pozice klidu v organismu vnímat, nepřijali jste nový postoj zcela za svůj a častěji se vracíte zpět k původnímu, méně prospěšnému.

Zklidnění je energetická pozice vašeho organismu, která nemá nic společného s aktivitami vašeho fyzického chování. Můžete být uvnitř klidní a navenek přitom křičet, řvát, radovat se, poskakovat,



Pulzující energie je symbolem života. Postava vlevo - nemoc (pulzující jádro je sevřené); uprostřed - energetickým cvičením odstraňujeme sevření a obnovíme pulzaci; vpravo - obnovení zdraví (pulzující jádro zdravého člověka)

jančit, rozhorlit se, vystoupat na vysokou horu nebo plavat. Vnitřní klid „i pohoda zůstanou. Při nácviu pozice klidu není třeba „dělat mrtvého brouka“, ale měli byste nastolit vnitřní řád energií zcela jiného druhu, jak se vám pokusím poradit. Pokud tak učiníte, odměnou vám bude zásadní vnitřní obrat, který přinese velký energetický náboj a pravidelnou pulzaci organismu.

Pulzující energie je symbolem života

Tam, kde nedochází k odporu a tření, nezná energie hranic. Její hladina se mění a snižuje vnitřním neklidem, napětím a zadržáním přirozeného vyzáření do prostoru, rozporem, kdy se např. nemůžete rozhodnout pro jediné řešení, protože máte nepočítaně představ... Ty většinou neodpovídají skutečnosti, kterou zažíváte. Tak proč s tím něco neudělat? Aby se vaše mysl zregenerovala a energeticky obnovila, je potřeba být citlivější k energetickým signálům, jež jsou k vám vysílány. Položme si otázku - ať jste mladí či staří, zda chcete něco změnit na způsobu svého života, a to hned, bez dalšího otálení a výmluv, že nemáte čas. Nedostatek času není totiž nic jiného než absence schopnosti uspořádat si své priority. Pokud nemáte svůj život, spokojenost, klid a zdraví na prvním místě, pak není o čem hovořit.

Obětujete se takzvaně pro druhé? Měli byste tedy vědět, jak málo jim prospíváte, nejste-li vyrovnaní a klidní. Uvědomujete si to? I oni by mohli čerpat z vašeho pokladu, ale jen v případě, budete-li soběstační a energeticky nezávislí - jinými slovy svobodní. Energii potřebujete nejen pro patřičnou změnu, nýbrž i pro zkoumání, dívání se a konání. Ne-mrhejte svou životní silou a pojd'te si pohrát s energií klidu!

RADY SPECIALISTY NA „PODPRAHOVÉ VNÍMÁNÍ“

Energetické cvičení „pozice klidu“

Postoj „pozice klidu“ se dá vnímat na fyzickém těle a nervové soustavě jako neustále se proměňující formy energie, ve finále končící u rovnovážného pulzního pole vyzařovaného lidským organismem.

Co udělat nejdříve

Slovním pokynem „pozice klidu“ dáme do pohybu zatuhlé struktury energie a vyprovokujeme tak potřebnou změnu. Nejde o kouzla ani čáry, jen o jednoduchý pokyn vysílaný prostřednictvím mozku vašemu tělu. A protože mozek je připraven okamžitě splnit všechna vámi požadovaná přání, nastaví vám opravdu víc uvolnění a klidu slovním pokynem „pozice klidu“. Nic jiného nedělejte! Dokonce není u toho nutné ani myslet, tedy na to, co si v duchu či nahlas opakujete. Po několikaminutovém slovním působení se k vám dostaví první výsledky vašeho snažení. Tělo začne reagovat na váš podnět a opravdu přemění napětí v klid a pohodu.

Nejprve se uklidní a uvolní napětí na povrchových strukturách těla kůže a svalů, pak ztěžknou postupně ramena a ruce, dochází k uvolňovacímu procesu horních končetin, které se stávají částečně strnulějšími a méně vitálnějšími. Hovoříme o první fázi pozice klidu. Následují vnější pásy periferie nohou a zbytků těla, boků, trupu.

Druhá fáze začne v okamžiku, kdy se přesune vlna uvolnění přes hlavu a klesá středem těla po jeho přední i zadní straně do pánevních oblastí a vnitřních částí stehen, lýtek a kotníků.

Projev umrtvení a ztěžknutí fyzického těla je krátkodobý.

Třetí fáze stabilizuje uvolněnou pulzní formu organismu. Dojde k oživení a vám zůstanou pouze kontrolní body, přes něž máte možnost sledovat úspěšnost svého cvičení s novým postojem. Jsou to teplejší a

aktivnější dlaně, chodidla a přechod mezi žaludkem a prsní kostí. Váš dech se prohloubí a tělo více prokrví.

Jedinci citlivější k projevům svého těla se rychle zorientují podle svých pocitů, ti méně citliví na sobě požadovanou změnu rozhodně pocítí v konečném výsledku. Klid a uvolnění se však dostaví u všech. Zpočátku k tomu bude potřeba víc času, ale po pár dnech výcviku kýžená úleva přijde v době mnohem kratší.

Varování

Nezaměňujte slovní pokyn „pozice klidu“ za jiný, poměrně blízký - „klídek, pohoda“. Účinky vyvolané podobnými pokyny se nemusí zákonitě shodovat s pokynem původním, směřujícím ke klidu a uvolnění. Výsledky pak mohou být podstatně oslabeny nepřesnou formulací a mozek ani tělo pak nevyvinou patřičnou odezvu.

Zprvu jde vše pomalu a ztěžka

Po několika odcvičených hodinách, dnech a týdnech „pozice klidu“ na sobě zjistíte jisté změny v chování a vystupování. Nejste tak útoční jako dřív, zasmějete se rádi, jste uvolněnější a nevstupujete tak často emocionálně do konfliktů a hádek. Navíc případný konflikt nemusí získané nové fungování energie zcela zničit a změnit. A to se vyplatí! Odpadne mnoho problémů zdravotního rázu a dospějete k pocitu, že jste rychlejší a efektivnější ve svém konání.

Opakujte si nový postoj každý den - o samotě a nikým nerušení si zafixujete potřebné návyky. Poté se bez obav můžete pustit do odváznějších projektů - např. můžete cvičit pozici klidu při chůzi, při sportu, při práci na zahradě. Vezměte si pozici klidu s sebou do zaměstnání a využívejte volné chvíle k regeneraci organismu pro lepší zvládnutí pracovních úkolů. Zasáhnete i své okolí - i vaši blízcí budou postupně klidnější a usměvavější. Neustálým opakováním postoje klidu se vám prodlouží čas skutečně strávený v „pozici klidu“.

Začnete několika vteřinami, minutami a skončíte u hodin, celého dne, týdne, měsíce... !

Jak dlouhý čas je potřebný pro nácvik

Začínáte-li, nepočítejte s dobou kratší než deset minut, doporučuji čas spíše delší. Po zvládnutí cvičení (může to trvat cca týden) se „pozice klidu“ dostavuje v minutě, i rychleji. I zde platí známé „těžko na cvičišti, lehký na bojišti“: Cvičte nejen doma, ale i v zaměstnání na poradách, ve frontách, na úradech, při sportu, vaření, při úklidu ... Vaší fantazii se meze nekladou.

Hlavní fyzické příznaky při nácviku

V první řadě pocítíte teplejší srdíčka dlaní, mravenčení v konečcích prstů, uvolnění, zpočátku možná také tlak kolem solar plexu. Na hrudníku se rozkryjí energie proudící do rukou, do hrtanu a krku. Pod jazykem naběhnou sliny, uvolní se sedmý krční obratel... a další si můžete přečíst v kapitole o nových pocitech dostavujících se při cvičení na stranách 27 a 28.

Pozor!

Výsledek celkového uvolnění není závislý na vašich prožitcích v průběhu nácviku „pozice klidu“. Není to úžasné? Abyste zjistili, co se stane, nahlédněte do čarovných vod energie, aniž se vám třeba podaří v průběhu cvičení cokoliv vnímat a pociťovat. Po ukončení nácviku pozice klidu vám bude odměnou volnost a menší napětí v celém těle. Projdete procesem očištění a nebudete o tom vědět.

Jaké pulzní pole kolem sebe v „pozici klidu“ vytváříte

Smršťování a roztahování energie vašeho organismu bude méně poruchové, biopole kolem těla se zahustí a rovnoměrná energetická pulzace vám zaručí to, čemu říkáme zdraví.

Každý citlivý člověk, který dokáže vnímat energii rukama, dokáže jejich pomocí prozkoumat kvalitu vámi vyzářeného biopole a výsledek cvičení pozice klidu vám může potvrdit. Budete překvapeni - vaše bio-pole bude pevnější, stabilnější, celistvější! Vaše „bublínky“

budou díky „pozici klidu“ milejší a příjemnější vůči okolí, lépe „ohlídají“ váš organismus a poskytnou mnoho nových informací. A to stojí za to!

Z praxe všedního dne

Pokud na vás někdo nepříjemně dotírá, křičí a vyvíjí psychický nátlak, dejte se do „pozice klidu“. Zafunguje, jestliže jste ji částečně předtím procvičovali. Nejde o to zapůsobit na okolí, na šéfa či partnera a dorazit ho nevinným úsměvem. Především tak pečujete o své duševní a fyzické zdraví, o to nejcennější, co máte. Chraňte si tento poklad!

POZICI KLIDU VYUŽIJETE JAKO PREVENCI PŘED STRESEM

Kde se bere stres

Okolní svět vás nenechá netečnými. Promlouvá k vám a chce znát vaše postoje a reakce. Rozhodujícími činiteli pro vznik emocionálního stavu jménem stres jsou vaše biologické vztahy a vazby. Vy a lidé, vy a zvířata, vy a rostliny, atd... Pro vás ovšem není stresující vaše blízké a vzdálenější okolí, ale stres si působíte vy sami! Rodí se uvnitř každého z nás. Je důsledkem našich návyků, zvyků, zlozvyků...

Jestliže není jakákoliv situace totožná s vaší předem vytvořenou představou, reagujete na rozpor stresem. Ten je tím větší, čím jsou představy rozporuplnější. Očekáváte konkrétní reakci okolí, ale ta se nedostaví. Nejste spokojeni, jste podrážděni a nedokážete se s nově vzniklou situací vyrovnat. Odmítáte přijmout skutečnost, protože vám nevyhovuje. Jsou-li vaše postoje a představy v příkrém rozporu s realitou, dostavuje se napětí a stres.

Stres je výsledkem vašich postojů k realitě

Toto tvrzení by znamenalo, že stres mimo nás neexistuje. Situace, události, informace, k nimž zaujmete konfrontační postoj, přináší

emoce, jakými jsou strach a obavy. Vyvolají nezvykle silnou odezvu a naruší vaši rovnováhu. Stres se šíří tělem rovnoměrně a nejslabší článek tuto zátěž neunes, dostane se do potíží. Někomu se při stresu stáhne hrdlo, jinému žaludek, případně se dostaví tlak na prsou. Jsou to nepřehlédnutelné signály, kterými dává váš organismus najevo nespokojenost. Uvědomujete-li si projevy stresu, máte možnost s tím něco udělat. Člověk, který nemá citlivost a vnímavost vypěstovanou, se naivně domnívá, že se ho stres vůbec nedotkl. Ovšem i on je jím zasažen, a pokud bude déle trvat, dostaví se zdravotní potíže, které mohou být opravdovým překvapením.

Zní to možná podivně, ale je nanejvýš zřejmá rovnice energie = informace.

Zvykejte si na tuto skutečnost, stojíme teprve na samém začátku odhalování tajemných a neviditelných forem energie.

Energetická cvičení pomohou i od stresu a pozorovací talent, zdánlivě banální schopnost, vás vystřelí na oběžnou dráhu evolučních energetických technik.

Máte-li porozumět energetickým signálům a impulzům, je třeba zvýšit hladinu citlivosti svých nervů a také zjistit, jak schopnými pozorovateli v tuto chvíli jste. Přestože by mělo pozorování mysli a těla náležet k vrcholnému umění jak dokonale porozumět svým životním potřebám, což by měl ovládat úplně každý, není tomu tak. Signály svého těla většinou ignorujeme a umíme je bravurně potlačovat. Proč se však ve stejném duchu nebráníme třeba svým nezřízeným chutím, projevům prázdného žaludku, bolesti nebo suchým sliznicím prahnoucím po tekutině? Všichni přece dobře víme, že z dlouhodobého pohledu se v tomto směru nic nepromějí a dříve nebo později se dostaví obtíže organismu, vedoucí k utrpení a nemoci. Stejně tak jsou týrány jednotlivé orgány, třebaže u některých z nich si nejste žádného ataku vědomi jen proto, že jsou vaše „nervy v kýblu“. Stresem zcítlivěly, zhlouply, otupěly.

Můžeme s tímto stavem něco udělat? Já s jistotou odpovídám ANO. Za předpokladu, že se umění naslouchat a rozumět svému tělu budeme učit, nebudeme tělo zanedbávat a ničit.

Už je vám známo, jaký dopad má nevyvážený a poruchový tok energie v organismu člověka na zdraví, tvořivost, moudrost, intelekt a radost.

Závěrem přeji hodně klidu

Už zažíváte plody své práce z první energetické seznamky a jste v „pozici klidu“ dvacet čtyři hodiny denně? Že ne? Ale převážnou část dne už určitě ano. Nebo také ne? Že by jen několik hodin? Raději vás už nechám v klidu, abych vám nezpůsobil stres. Nejspíš jste zapoměli, jak je těžké učit se novým činnostem, vytvářet si nové zvyky - a tohle byste chtěli zvládnout jinak a rychleji?

Jak jsem zjistil v seminářích a kurzech, účastníkům nedělá problém naučit se něčemu novému, ale spíše si vzpomenout na vhodnou techniku ve správný čas. Bohužel je většinou každý generálem až po bitvě. Proto nečekejte, až krizové situace nastanou, ale jděte jim vstříc tím, že budete cvičit pozici klidu jako prevenci. Jedině tak nový návyk posílíte a zafixujete, až vytvoříte zcela nový podmíněný reflex (návyk), který se bude spouštět zcela automaticky. Přeji hodně klidu! Nezapomínejte na to, co už umíte, a hojně toho využijte!

III. KAPITOLA

EXISTUJE I JINÁ ENERGIE NEŽ JEN TA Z ELEKTRÁREN

Od chápání světa hmotného k energetickému

Člověk sám, stejně jako okolní svět či celý vesmír, je utkán z energetické sítě podobné síti pavoučí, dokonce i síti energetických závodů. Tu první utkala matka příroda z neviditelného spektra duhových energií, druhou má na svědomí technický pokrok a člověk. Kterou se z pohledu rozvoje člověka a jeho schopností budeme zabývat? Chytrému napověz!

Energie je pohyb a konání, cítění a myšlení jsou energie -energií je všechen život.

Abychom byli zdravější a moudřejší, měli bychom svou energetickou síť udržovat v rovnováze sami

Víte, co nevyvážený tok energie s tělem nebo myslí člověka způsobí? Zatímco porucha z hlubin organismu cestuje na povrch celé dny, dokonce měsíce a roky, nemáte vy po celou tu dobu, než se tak stane, o blížící se katastrofě sebemenší potuchy. Vyvalí se, zaskočí vás nepřipravené a zasáhne energeticky dlouhodobě oslabovaná místa vašeho organismu s nebývalou razancí. Ta tam je dobrá nálada a radost ze života. Znechuceni se potácíte v mrtvolném rozpoložení a saháte po pilulkách z tuzemska i z dovozu.

Každý z nás už působení zákona nerovnováhy na vlastní kůži někdy zakusil. Proto není divu, že považujeme za lepší tetelit se zdravím než se klepat zimnicí. Stejného názoru byli už naši předkové v dávných dobách různých kultur, protože už kdysi ke znovunastolení rovnováhy a harmonie hojně používali energetická cvičení. Očividně dokazovali svými skutky jejich výjimečnost a prospěšnost. Věřili,

léčili nemocné, definovali příčiny nemocí, naznačovali duševní aspekty posmrtného projevu energie a nečinilo jim potíže domlouvat se s vyšší mocí.

Znalosti a zároveň i praktikování energetických cvičení váš život vyladí do polohy, v níž už nemusíte zažívat nemoci a utrpení.

**Vyladěný motor pracuje spolehlivě
a spotřebuje minimální množství energie**

S člověkem je to stejně jako s motorem automobilu. Pokud je dobře a odborně seřízen, udělá mnoho práce s minimálním opotřebením a nízkou spotřebou paliva. Je-li dobře seřízený a vyladěný člověk, slouží mu jeho tělo dlouho a dobře s minimálními poruchami a spotřebou energie. Jak ale dosáhnout optimálního stavu?

V případě, že bychom byli bytostmi dokonale vyváženými, pak k zachování dlouhého života, zdraví či rozvoje intelektu bychom žádné rezonanční pulzační cvičení a techniky nepotřebovali. Protože jsme však „jen lidé“, neumíme si myšlenkové pochody srovnat do takového pořádku, který by nám zaručoval pevné a stabilní zdraví. Hledáme podporu u pomocníků pocházejících z říše bylin, kamenů, masáží, zábalů, koupelí nebo i vnitřních energetických cvičení.

JAK V SOBĚ PROBUDIT ŽIVOTNÍ ENERGII

**Všichni oplýváme netušenou životní silou,
která čeká, až bude aktivována**

Velká životní síla je zde stále, je neuchopená, nepopsatelná a nemá jméno. Je bez směřování, bez výběru a nadbytečného úsilí. Je zde v takové hojnosti, že ji nic nemůže zmenšit, okleštit nebo dokonce zničit.

Dejte si šanci a tuto nespoutanou energii probud'te sami v sobě! Přestanete toužit po bezpečí, jistotě a věčné existenci. Většina lidí dostatečnou tělesnou citlivost už nemá, a proto ztratili i schopnost sledovat hnutí energie ve svém nitru. Pokud vám ještě něco z této citlivosti zbylo, uvědomujete si, že rozumové představy a

bezmyšlenkovité reakce je načase odložit. Je třeba naučit se jednoduchosti vidění a vnímání života bez obav a strachu. Tváří v tvář tomuto faktu se už konečně začněte zajímat i sami o sebe!

Všechna cvičení směřující k probuzení a ovládnutí životní síly jsou tak prostá, až se za to stydím. Vyznačují se jednoduchostí, velkou rychlostí, jak se jim naučit, a snadnou přenositelností kamkoliv do všedního dne každého z nás.

Co vám při pravidelném energetickém nasazení cvičení přinesou?

1. Pomáhají od zdravotních obtíží těm, kteří cvičí, i ostatním v jejich blízkosti. Jsou účinná ještě v mnoha dalších směrech a jejich efekt se odrazí i na okolí cvičícího.
2. Posilují nervovou soustavu člověka, což ho činí odolnějším vůči stresu. Ten ze života postupně mizí a s ním i nejčastější příčina mnoha nemocí. Už nebudete mít „nervy v kýblu“ ani „nadranc“!
3. Cvičení vnáší klid a pohodu do každodenního uštvaného života. Umožňují lépe rozumět sobě i okolnímu světu. Odtud pak přichází potřebný nadhled při řešení nezvyklých nebo obtížných situací. Konfliktů a střetů ubývá, dostavuje se životní spokojenost a velkorysost. Smysl pro humor sílí a lehkost bytí je na dosah.
4. Učí lépe využívat tělo i mysl. Staré neefektivní vzorce chování a myšlení jsou nahrazeny pro nás mnohem dokonalejšími a prospěšnějšími.
5. Působí jako preventivní nástroj k udržení zdraví a dlouhověkosti.
6. Zvyšují přirozenou inteligenci, což vede k porozumění sobě samým i okolnímu světu. Sebepoznávání vede k moudrosti.
7. Probouzí nové talenty a netušené dřímající schopnosti. Dávají nahlédnout do zákulisí vývoje člověka.
8. Napomáhají zbavit se strachu a obav.
9. Posouvají dovednosti člověka za jeho současné hranice. A to ve všech jeho činnostech.

Základy mi poskytla čínská akupunktura

Pro mé bádání v energetické anatomii člověka mně ty nejdůležitější informace poskytla bájemi opředená, akupunkturou světoznámá Čína. Vše ostatní už záleželo jen na mně a na mých schopnostech vědomostí využít. Pro okolí, významně si poklepávající na hlavu, jsem mohl být tápajícím slepcem nebo někým, kdo nemá všech pět pohromadě. Bez úsměvných a trpkých zkušeností, bez klečení na kolenou a „polykání bahna “ bych však nebyl tam, kam jsem ve svém poznání došel.

Životaschopnost a přenositelnost schopnosti cítit i ty nejjemnější energie jsem si ověřil a potvrdil v praxi s konečným výsledkem: je to nakažlivé, je to pro všechny, nedá se to zastavit ani odstínit.

Cvičení, techniky a metody kromě mne odzkoušelo mnoho mých žáků a nad nezvykle rychlými i nečekanými účinky vždy projevovali nadšení, údiv a samozřejmě radost.

IV. KAPITOLA

ENERGETICKÉ CVIČENÍ ČÍSLO 2 ZAČÁTEK SEBELÉČENÍ A SEBEPOZNÁNÍ

První krok k moudrosti a rozšířenému vědomí vede dovnitř těla

Vyzkoušejte si svůj pozorovací talent a energetickou citlivost. Připravte se na procitnutí těla. Naučíme se ovládat své nespoutané síly. Pro úvodní cvičení a seznámení s energiemi jsem vybral část břicha, konkrétně pupek. Slouží tělu jako obrovská zásobárna energie, kterou můžeme kdykoli použít.

Energetické cvičení č. 2 - jen tak na zkoušku, ale vážně vám zvýší vaši citlivost

Zaujměte nejpříjemnější pozici - vleže, vsedě, vestoje? Polohu, při níž se nejvíce uvolníte a cítíte se příjemně. Vyberte si, co vám nejvíc vyhovuje. Já začínal vsedě a byl jsem spokojený. Zvolte prostředí, které máte rádi, a na sebe vezměte volný oděv. Domluvte si, aby vás nikdo nevyrušoval.

Začínáme uvolněnou pozicí vsedě na židličce či v křesle

1. Pohodlně se usad'te, ruce při sedu položte dlaněmi dolů na stehna a cvičení zahájíte úvodním slovním pokynem (příkazem) otevírám bod pupku. V duchu si pokyn několikrát zopakujte (10x-20x) v časovém odstupu několika desítek sekund).
2. Pozorujte případné odezvy těla na vydané pokyny. Ponechte si časový prostor na vyvolání reakcí a pak už jen sledujte pocitové změny, zprostředkované nervovou soustavou. Hledejte nejen v pupku, bříše anebo jeho blízkém okolí, nýbrž v celém těle, protože

pocity nemusí být logicky nejsilnější tam, kde jste svými pokyny začali působit. Uvědomte si, co cítíte - zda se ve vás rozprostírá teplo, chlad, brnění, pulzace atd. Zapište své pocity pro možné porovnání s jinými energetickými cvičeními.

3. Zesílenou očistu spustíte druhým pokynem čistím a uvolňuji bod pupku. Opakujte víckrát po sobě a pozorně sledujte reakce bodu na slovní příkazy. S nimi vzroste síla vašich pocitů, uvolnění nervové soustavy proběhne rychleji a dostaví se další etapa léčivého procesu.

Porovnejte situaci před pokyny a po nich. Nejste si jisti, zda jste vůbec něco cítili? Zdá se vám, že si pocity namlouváte? Se stejnými pochybnostmi se potýká většina začátečníků. Jestliže změny nepostřehnete napoprvé, nevěšete hlavu, cvičení si zopakujte a popsané pocity zkuste rozpoznat. Dokonce ani při úplné necitlivosti nemáte důvod klesat na mysli. O účincích energetického cvičení naštěstí nerozhoduje váš snížený práh citlivosti. Proto lze celkové uvolnění a vyladění organismu očekávat i u vás.

4. Délku cvičení s bodem pupku si upravte dle vlastního uvážení, ale nemělo by trvat méně než 5 minut.
5. Ukončení cvičení v pupku

Neměli bychom zapomínat na zdánlivou maličkost - celé cvičení ukončit jednoduchým závěrečným pokynem konec cvičení -pupek! Pokyn několikrát za sebou zopakujte! Pocity se utlumí a vy se vracíte do původní hladiny energie.

Co jste pochopili?

Dělá vám potíže pozorovat se? Nebo nevíte co hledat? V klidu a pozorně si znovu přečtěte předchozí kapitoly, potom cvičení zopakujte a mějte trpělivost sami se sebou. Vždyť přece co umí člověk hned napoprvé a k tomu ještě dokonale!?

Pro délku cvičení by mělo být rozhodující, zda cítíte projevy energie a zda jsou dostatečně silné.

Jaké doprovodné projevy energie můžete při aktivaci energobodů na sobě pozorovat

Plynoucí energie se v lidském organismu projevují energetickými vzruchy v pocitech a náladách. Seznamte se s některými z nich.

1. Fyzické projevy

- změny teplot (chlad, teplo)
- mravenčení
- brnění
- vibrace
- vlnění
- tlukot srdce
- pulzace
- tlaky
- mírně se projevující bolesti
- šimrání, lechtání
- průvan v hlavě
- ztuhlost některých částí těla
- velké uvolnění
- velké sevření
- od jemného až po výrazné slinění (tzv. „slintačka" pod jazykem)
- další osobní projevy

2. Projevy nálad

- nekontrolovatelná radost
- smích
- pláč
- smutek
- zlost
- chaos
- nervozita
- napětí
- podráždění.

Uváděné projevy energie, které nejspíš pocítíte, považujte za jevy doprovázející každé energetické cvičení, i když o nich v začátcích nemáte ani potuchy. Mají smysl především orientační, potvrzují vám

správnost cviků, posilují vaši sebedůvěru. Představují zlomek všech možných pocitů.

Pokud si některé z projevů vlastního organismu neuvědomujete, neznamená to, že uvnitř žádné reakce neprobíhají.

„Vlezte mi na záda s takovými návody“, řeknou si možná ti méně důvěřiví. Nejspíš si pamatujete velmi dobře, co jste doposud prožili, a také to, že jste v sobě nepocítili žádnou životní sílu. Věřím vám! Ale to jistě není důvod, proč byste to neměli vyzkoušet.

Doprovodné vedlejší pocity při otevření bodu pupku jsou pro vás neocenitelnými pomocníky

Zda něco pocítíte, záleží především na vašem pozorovacím talentu, ale také na kvalitě nervové soustavy, která je většinou zahlcena hlukem a stresem. Rovněž je to podmíněno stavem vašeho zdraví, protože proud energie přednostně uzdravuje postižené oblasti a tím odvádí pozornost jinam, případně rozhoduje, zda se přespříliš nekoncentrujete, což zvyšuje napětí a stres a mění kvalitu pocitů.

Oblast břicha a okolí pupku neoplývá příliš velkým množstvím nervového zakončení a tím je citlivost v této oblasti méně intenzivní. Snad vám to usnadní v začátku můj doprovodný popis pocitů obvyklých po otevření bodu pupku. Reakce jsem zachytil svým podprahovým viděním, sestavil a upravil tak, abych ve vás posílil důvěru v něco, co vy sami sice vidět nemůžete, avšak v roli pozorovatele pocítit na sobě dokážete.

S prvním slovním příkazem spustíte neobyčejně pestrou a stále se měnící škálu energetických pocitů, které chvíli krouží kolem pupku, později stoupají přes žaludek vzhůru do hrudníku. Přes prsní kost se pocity rozeběhnou do rukou, dlaní a konečků prstů. Dochází k sevření či stlačení žaludku, na hrudní kosti a v prsou se objevuje tlak nebo teplo. V dlaních či v konečcích prstů si uvědomujete brnění, šimrání a zahřívání, v ústech pod jazykem zesílené slinění. I ledviny se mohou přihlásit teplem, chladem, příp. nepříjemným tlakem. Pocity proudící

energie v těle se z výchozího bodu rozeběhnou i do podbřišku a přes stehna dolů do nohou a chodidel.

Z tohoto pohledu si uvědomuji, že např. plynatost s výraznými tlaky a bolením v podbřišku mohou být často nesrovnatelně silnějšími prožitky, než je tomu třeba u prvních pocitů vyvolaných cvičením energetických „paniců a panen“, promiňte mi toto malé přirovnání.

Ovládat energie vlastního těla za pomoci slov je jednoduché, rychlé a přesné

Energii probudíte ze „zimního spánku“ slovními pokyny. Není třeba pouštět je ven bránicí, stačí, když použijete sílu myšlenky. Místo vyřčených slov pouhý záblesk. Úžasné! Hranice možného za pomoci metody slovních pokynů nejsou dány. Domnívám se, že může být dosaženo jakékoli změny, jestliže se podaří najít vhodnou slovní formulaci. Slovní pokyny jsou nedostižné v rychlosti, s jakou spouštějí požadované úkony. Oproti vizualizaci a představitosti, které bývají častým zdrojem chyb, jsou slova přesným zadáním toho, co má být provedeno. Nemůže tak dojít k omylu. Slova lehce zvládají kontrolu nad různorodými činnostmi, nic neponechají náhodě. Při chůzi tak můžete procvičovat páteř nebo tenké střevo, aniž vyvoláte negativní reakce okolí. Nic nemusí vědět ani vidět. Tuto výhodu oceníte např. v okamžicích sportovního výkonu a zároveň probíhajícího energetického cvičení. Ano, až takhle daleko můžete dojít. Budete schopni plně se věnovat několika aktivitám současně a mezi nimi mohou být vždy i energetická cvičení, budete-li chtít.

Aktivace a vedení energie

1. slovními příkazy, pokyny, formulkami (preferuji)
2. přesunem pozornosti (možné spojit se slovními pokyny)
3. představitostí (pomalé a nepřesné, vzbuzující napětí a stres).

Pozor!

I bioenergetická asociace má důkazy, že slovem lze působit na všechny ovlivnitelné děje. Používejte proto přesné formulace jako při

práci s počítačem, ať nevnášíte do činnosti energie chaos. Jedná se o metodu osvědčenou a tisíciletými prověřenou.

Po nových pocitech a slovních pokynech je pro cvičení důležitá bdělá pozornost, nikoliv však koncentrace

Jaké rozdíly jsou mezi pozorností a koncentrací, vysvětlím v následujících řádcích. Naučíte se pozorovat se a nebýt u toho v křeči. Obnovíte si zdraví a upevníte je přes očištěnou nervovou soustavu, uvolnění pak už přijde samo.

Koncentrace je při našich cvičeních škodlivá a nežádoucí. Vyvolává v lidském organismu napětí a stres. Položili jste si někdy otázku, zda je koncentrovaná mysl schopná uvolnit se? Není. Je ustrašená a napjatá z očekávání, zda správně pochopila, co se od ní vyžaduje. Za slovem „koncentrace“ je spíše rozpoznatelný stres z povinnosti než cokoliv jiného. Objeví se všude tam, kde se snažíte vyloučit a potlačit nežádoucí projevy okolního světa. Dospěli jsme tak daleko, že se při výrazu „koncentrace“ spouští u většiny lidí přebytečné napětí, byť jen v malé míře.

Vnímáte něco podobného? Ne?

Tak si pěkně několikrát za sebou v duchu řekněte „koncentrace, koncentrace, koncentrace“ a sledujte, co se bude dít! Celkové stažení, sevření hrtanu, krku, silnější bušení srdce... Nebo se odehrává něco jiného? Ať už emocionální stres vnímáte nebo nevnímáte, existuje a škodí.

Jak dlouho vydržíte být v napětí?

Za jak dlouho přijde únava?

Když jste unavení, neděláte častěji chyby?

Můžete se koncentrovat stále?

Odpovězte si sami a zvažte, co s tím můžete udělat.

Dnes, v době, kdy jsme nuceni koncentrovat se na všechno, je výrazem statečnosti být pouze „bděle pozorným“. Bdělá pozornost neunavuje, nic nevytěšňuje ani nepotlačuje, ba naopak ponechává

okolní svět volně na nás působit. Co je hlavním znakem pozornosti? Živý čínorodý zájem o dění kolem nás i v sobě. Při bdělé pozornosti nic nemusíte, vše je na vaší svobodné úvaze. Bdělá pozornost nic nezavrhuje a neodsuzuje.

Pro srovnání:

Pozorní jste při sledování malířem namalovaného obrazu, kdy vaše mysl neposuzuje a neporovnává dílo s něčím podobným, protože nemá s čím. Pozorní jste, když sledujete pocity doprovázející vaši snahu uvolnit organismus.

Při energetických cvičeních máte zakázáno koncentrovat se

Dostal jsem vás do pastí? Vyvolává ve vás tento zákaz napětí a obavy, protože si nevěříte, že dokážete být bděle pozorní? Uvolněte se, prosím, a jděte do „pozice klidu“!

Člověk, který se koncentruje, ostatní dění okolního světa mimo vytčený cíl potlačuje a tlumí. Mrhá svou energií v boji s nežádoucími a rušivými vlivy okolí. Koncentrující se jedinec v sobě potlačuje zájem o okolní svět, protože nechce být rušen ani rozptylován ve své koncentraci. Tím, že v daném okamžiku utlumuje vnímání pro něho nedůležitého okolí, na zvolený cíl lépe vidí, má pocit sveřepého bojovníka. Ale jaké škody napáchá svým přepjatě koncentrovaným postupem na životě svém a osob mu blízkých, už není schopen si uvědomit. Je pro něho normální, že je třeba v zájmu dosažení cíle obětovat hodně, případně všechno.

Jak se vy sami díváte na život člověka sevřeného pouze zájmy týkající se jeho samého? Patříte snad mezi bytosti převážně se koncentrující a upjaté? Pak máte nejvyšší čas změnit to. Na nic nečekejte, život není tak dlouhý...!

Člověk, který je bděle pozorný, nechá na sebe v plné míře působit hluk okolí a svou pozorností posiluje vybrané činnosti a záměry. Bdělý člověk vnímá všechny vlivy okolního světa a svou pozorností posiluje jen vybrané činnosti.

Vzácným a všem známým úkazem, že člověk může žít v uvolněném stavu bdělé pozornosti, jsou děti a jejich celodenní neunavitelná pohyblivost při hře. Za celý den toho naběhají a vymyslí... Přesto jsme to my dospělí, kteří večer při čtení pohádek usínáme dříve než děti. Proč? Jsou zapálené, nadšené a hlavně se nekoncentrují.

Dokážete si vzít ještě dnes něco z jejich dětského světa? Udělejte to, prokážete tím obrovskou službu především svým nervům a svému už beztak otrávenému okolí. Buďte lidmi milujícími hru a „člověče, nezlob se!"

V. KAPITOLA

PUSŤTE SE DO TOHO!

Má-li člověk hlavu a srdce na pravém místě, může se bez obav pustit do praktických cvičení, pomáhajících vyrovnat naše dluhy vůči zdraví, inteligenci, radosti, kráse, moudrosti a mimořádným schopnostem. Nic není nemožné s proudící energií. Možná někteří nevěříte, proč byste také měli. Teprve vlastní prožitky jsou těmi nejpřesvědčivějšími důkazy. Energie koluje tělem stále - někdy volněji, jindy více blokována. Podle toho jí k orgánům, k žlázám s vnitřní sekrecí a k jiným tělesným tkáním proudí dostatek, nedostatek či nadbytek. A tak otevřete své energie a obnovte pulzaci svému organismu, ať si už konečně odpočinete a načerpáte sílu! S ní zažijte sami na sobě její blahodárné působení!

TROCHA ENERGETICKÉ ANATOMIE NEZAŠKODÍ

V tuto chvíli nabízím jen informace nezbytně nutné pro správné zvládnutí energetického výcviku. Stručně, výstižně, ale hlavně jednoduše vám přiblížím energetické zákonitosti, bez nichž by se vám dařilo méně. Obávat se nemusíte ani informačního zahlcení, ani přebytečného kibicování.

Co jsou to energetické body

Energetické body (energobody) se nacházejí v blízkosti žláz s vnitřní sekrecí (epifýza, hypofýza, štítná žláza, brzlík, slinivka břišní, nadledvinky, pohlavní žlázy) a slouží jako křižovatky kanalizačního toku energie. Jde o specifická místa na těle člověka, která plní funkci významných křižovatek energetických kanálů rozvětřujících se do dalších částí těla. Jsou zvoleny v blízkosti žláz s vnitřní sekrecí.

Pro následující cvičení s hormonálním energetickým okruhem velkým jsem vybral 15 energobodů. Jejich počet se podle potřeby může měnit, lze je přidávat i ubírat.

Co jsou energetické kanály - dráhy, meridiány

Mezi jednotlivými žlázami, a tudíž i mezi jednotlivými body, směřují informační toky, díky kterým lidské tělo funguje. Již spojení dvou bodů vede ke vzájemné komunikaci, vytváří volnou informačně-energetickou cestu - silnici, která jednotlivé body vzájemně propojí. Energetické kanály jsou spojením mezi jednotlivými body a utvářejí hustou spleť energetické sítě, z níž je hmotné tělo utvořeno.

Co jsou energetické sítě

Velká množství energetických uzlů - bodů utvářejí mezi sebou navzájem složité komunikační vztahy na různorodých úrovních. Proto lze rozlišovat energetické sítě kanálů hlavních či vedlejších. Dva takové hlavní kanály s jejich vedlejšími energetickými sítěmi tvoří podstatu nového pojetí jak se uzdravovat a zdokonalovat za pomoci vlastních sil a prostředků. Jedná se o bodové uspořádání energie v lidském těle a dvě hlavní energetické tepny tvořící energetický okruh (energookruh) velký hormonální.

Co je energookruh velký hormonální

Jde o vlastní sílu člověka a o snahu vytvořit zásadní postupy prevence a sebeléčby nejružnějších bloků (porušení rovnováhy) v organismu, které vedou k nemoci. Organismus člověka je schopen samoregulace a samoorganizace. Po letech špatného zacházení se už nedokáže sám vyrovnat s napáchaným zlem a potřebuje k tomu něco, co mu vrátí jeho původní rovnoměrnou a harmonickou pulzaci. Tvořit nové skutečnosti, nové reality, znamená tvořit také zdraví. Proto komplex energetických vztahů pod nadvládou činného hormonálního energetického okruhu lze obnovit ke své spokojenosti.

Pro jednoduchost a rychlost, s níž můžete praktikování s okruhem zvládnout, jsem jej rozdělil do tří menších částí. Přinese vám to i méně únavy a více radosti. Tři menší části jsou ve skutečnosti tři malé energetické kroužky, z nichž každý je tvořen pěti energetickými body.

Co jsou tři malé energetické kroužky

Pokud jsem hovořil o velkém hormonálním okruhu o patnácti bodech, pak jednotlivé kroužky jsou tvořeny úplně stejnými body, avšak vždy pouze pěti ($5 \times 3 = 15$). Toto členění nabízí větší přehlednost o jednotlivých bodech a současně nám dává šanci vytvořit si podmínky k okamžitému procvičování probrané teorie. První jednoduchý krok vašeho studia směřuje tedy k tomu, abyste jednotlivé body poznali, věděli, kde leží a jak s nimi zacházet.

I. VELKÝ ENERGOOKRUH HORMONÁLNÍ

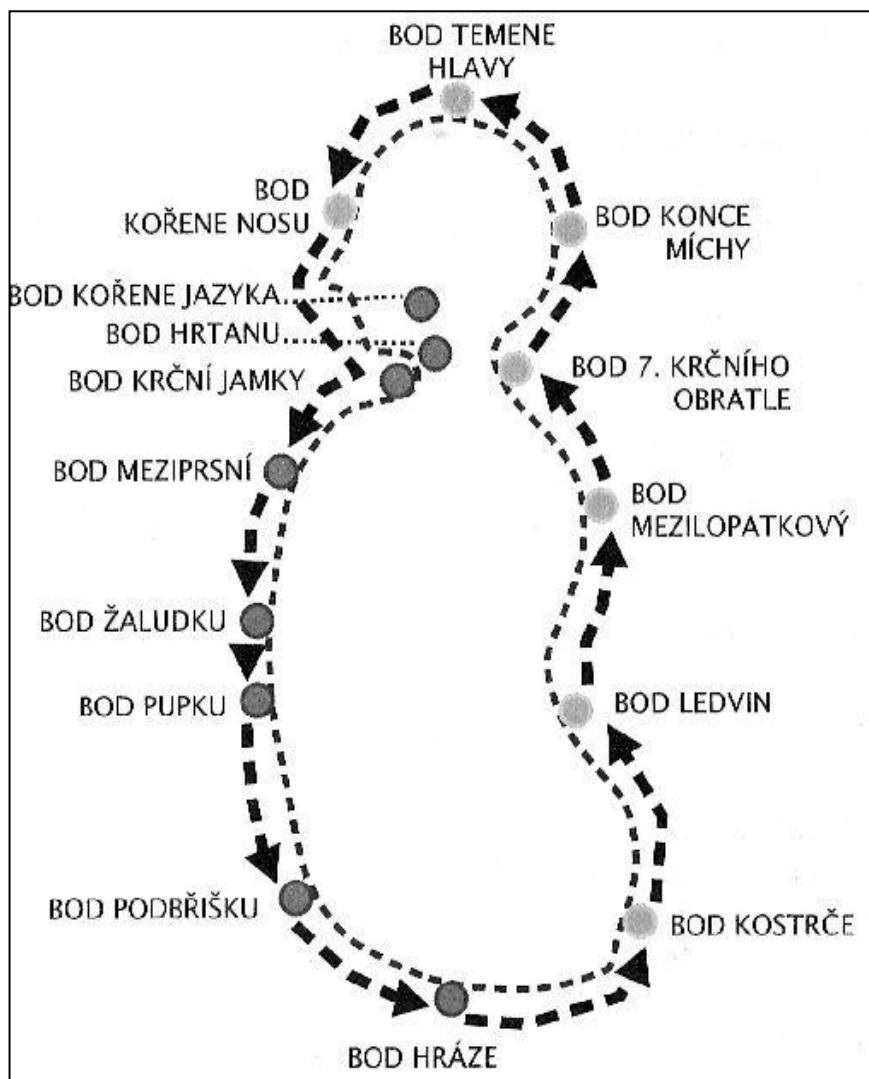
Energobody, které tvoří hormonální energetický okruh

1. pupík - začátek energookruhu, zdroj energie
2. podbříšek - na úrovni vaječníků nebo kořene penisu
3. bod hráze - mezi genitáliemi a konečníkem
4. bod kostrče - dolní zakončení páteře
5. bod ledvin - naproti pupku na páteři mezi ledvinami
6. mezilopatkový bod - proti bodu mezirprsámu

7. bod sedmého krčního obratle - zvaný také „sloní hrb“
8. bod konce míchy - jamka v zátylku na horním zakončení páteře
9. bod temene hlavy - vrcholek lebky
10. bod kořene nosu - oblast „třetího oka“
11. bod jazyka - v ústech
12. bod hrtanu - na přední straně krku
13. bod krční jamky - také sídlo štítné žlázy
14. bod mezizprsní- mezi prsy 15. bod žaludku - solar plexus
1. bod pupíku - konec energookruhu.

K energetickým bodům a kanálům

Energetické body podávající si mezi sebou informace utvářejí dva základní kanály energie. První se nachází na přední straně těla, začíná bodem brady, asi v úrovni jazyka, a končí bodem mezi genitáliemi a konečníkem - nazývá se bod hráze. Máte před sebou kanál citu, který se vyznačuje pocitovou energií chladu. Druhý kanál prochází oblastí páteře z bodu hráze a končí u kořene nosu - tzv. kanál řídící. Je to kanál vůle, který je o něco teplejší než kanál citu. Oba dohromady se spojují do hormonálního okruhu s dynamickým pohybem energie pro energetické zásobování tělesných orgánů.



Zadržaná pulzace je zárodkem nerovnováhy a nemoci. Energetická cvičení s energookruhem vedou k obnovení pulzace organismu a k jeho celkovému ozdravení.

II. TŘI KROUŽKY

Pro snazší zvládnutí energookruhu hormonálního velkého

Začněte zdokonalovat a očisťovat svůj organismus pomocí třetího energetického cvičení. Získané zkušenosti budete používat pro svou další, pozdější aktivitu, a tak si usnadníte práci a ušetříte čas.

Co je podstatné

Především se jako začátečníci můžete ze zvýšeného toku energie přes vaši necvičenou nervovou soustavu velmi rychle unavit, pokud byste chtěli zvládnout napoprvé velký energetický okruh vcelku. Tomu zamezíte kratšími časovými úseky cvičení, potřebnými pro aktivaci pouhých pěti bodů z celkových patnácti. Čas určený pro aktivaci malého energetického kroužku zohledňuje fakt, že jste „energetičtí začátečníci“. Únava se dostavuje hlavně z nepřiměřené délky výcviku v samotném počátku cvičení. Rovněž se může dostavit jako odléčovací reakce latentních či chronických poškození vašeho organismu. Aby vám projevy tohoto druhu nebránily v sebeléčení víc, než je nezbytné, věnujte patřičnou pozornost radám a doporučením, jak správně cvičení provádět.

**Opakovanou a systematickou očistou bodů
obnovujete jejich pulzaci,
tedy schopnost stahovat se a roztahovat**

Pro subatomickou, atomickou i buněčnou strukturu vašeho organismu je velmi výhodné začít malými energetickými kroužky dílčích částí těla i proto, že pracujete s menšími celky těla, což je vždy vysoce účinné. Malými kroužky výrazněji ovlivníte potřebné děje a na vytyčené trase dosáhnete povzbudivých harmonizujících výsledků. Už z dob pravěku platilo pravidlo „od konkrétnějšího k obecnějšímu“, tedy čím konkrétnější oblasti, tím rychlejší požadované účinky.

Speciální doporučení před začátkem

Člověk má unikátní nástroj k ovládnání organismu v podobě slovních pokynů a příkazů. Energetický organismus vás bude poslouchat jako hodinky, budete-li vy sami chtít. O tom jsem se ostatně už zmiňoval.

Krok k úspěchu

Na základě výše zmiňovaného ke koncentraci a bdělé pozornosti je životně důležité nekoncentrovat se, jinak se dostanete do křeče a vaše nervy se „zhroutlí“. Proces přenosu informací nebude pokračovat a vy nebudete mít skvělou příležitost zkontrolovat si, jakých výsledků v průběhu výcviku dosahujete. Stresem je potlačíte. Objevte bdělou pozornost, pokud vám zůstala utajena až do dnešní doby. Zaujměte roli „pozorovatele“.

Několik základních údajů o bioenergetických pocitech

Schopnost pohybu buněk a energetické vyzařování vrstvami lidského těla vyvolávají patřičnou odezvu nervové soustavy v pocitech. Těch obvyklých i neobvyklých je nepřeborné množství. Osvěžte paměť a dokonalost svého vnímání na stránkách, kde se zmiňujeme o tom, jak se rodí nové pocity.

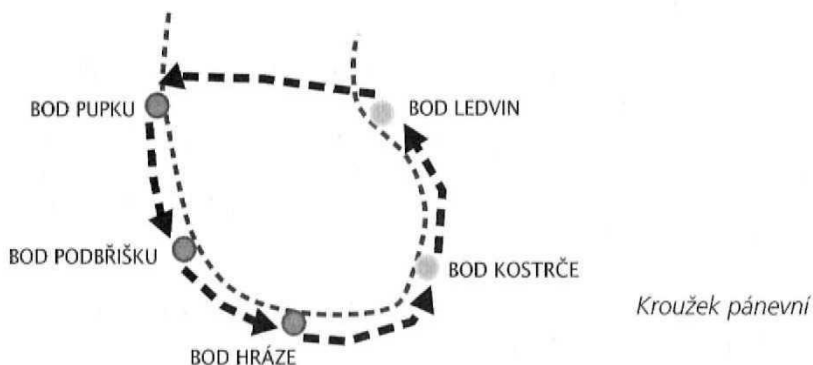
Tři fáze energetické očisty

Tři kroužky nacházející se ve třech částech těla významně ovlivní orgány včetně žláz s vnitřní sekrecí a osloví i tvořivost, paměť a také mimořádné schopnosti. Výčet toho, co uvolnění energie a zprůchodnění jejího toku v jednotlivých bodech a kroužcích umí s organismem člověka udělat, by byl velký. Sami brzy zjistíte, kde nejvíce pomáhá a co nejrychleji rozvíjí.

Co je úkolem energetického kroužku

Účelem je zbavit tělesný systém všech negativně se tvářících energií a bloků, bránících volnému proudění energie v oblastech energobodů a posléze v celém organismu. S každým uvolněným bodem se otevírají i jím procházející energetické dráhy, které se rozbíhají do celého těla. To dokazuje existenci energetické sítě bodů a jejich spojů. Probudit jednotlivé body k energetickému životu a zabezpečit, aby jimi protékala energie, znamená v samém důsledku vytvořit dobře fungující koloběh. Spolehlivě zasáhnete celý svůj energetický organismus, protože dáte do pohybu celou soustavu energetických bodů a kanálů.

zde je prvních pět energobodů:



ENERGETICKÝ KROUŽEK PÁNEVNÍ – OČISTNÝ

1.bod - pupek

Zásobárnou energie a zároveň prvním energobodem je pupek. Navazujeme na první seznamovací energetické cvičení s bodem pupku. Skrze jednotlivé energetické body ovlivníte psychickou i fyzickou kondici. Chcete-li zabezpečit správný chod tělesných funkcí

včetně duševních, pak aktivizujte postupně všechny vybrané body společně se mnou.

Zapíchněte prst do pupku, který je prvním bodem vaší energetické trasy. V tomto bodě cvičení zahájíte a rovněž skončíte. Otevírám bod pupku je první příkaz vyslaný do nitra těla. Jde o myšlenkový pokyn bez hlasitého projevu, který má stejné účinky jako nahlas vyřčený.

Záleží na vás, co si oblíbíte, a také na místě, kde zrovna cvičíte. Podivně byste působili na okolí, jestliže si sami se sebou budete nahlas povídat na ulici. Abyste dosáhli silnějších a rychlejších účinků při cvičení s energobody, opakujte pokyn vždy několikrát po sobě s časovým odstupem několika vteřin až minut, ne v rychlém sledu za sebou.

Nyní se zaměřte na své tělo

Kde se objevily nové zajímavé pocity? Dokážete popsat, co vnímáte? Je to tlak, teplo, brnění, pulzace, chlad? Nebo ještě něco jiného? Možná jste už první impulzy energie zachytili. Máte teplejší dlaně a cítíte mravenčení v konečcích prstů u rukou? Cítíte něco jako lehký tlak do žaludku a do hrudníku? Zesílilo vaše slinění pod jazykem? Projevy bývají zpravidla u každého jedince odlišné. Některé pocity jsou známé všem, kdo s energiemi cvičí, jiné jsou individuální. Projevy lze vnímat i mimo dobu cvičení, nejspíše si je však v hluku a chvatu rychlého životního rytmu vůbec neuvědomíte.

Aby bylo dosaženo silnějšího léčebného a regeneračního účinku, použijte slovní pokyn č. 2 - čistím a uvolňuji bod pupku. Tento pokyn je dobré v duchu několikrát zopakovat. Čas potřebný k otevření bodu a k jeho harmonizaci lze určit řádově okolo 5-10 minut, ale může to být i podstatně déle.

Zamířila energie do bederní části zad a provokuje k činnosti ledviny? Směřuje pocit energie do podbřišku? Skvělé! Je ještě někde energie vnímatelná? Máte více energie v jedné ruce a v druhé méně? Nevadí, postupně se mezi sebou energetické pocity srovnají. Už to funguje? Cítíte teplé celé břicho a do rukou vám proudí stále více energie? Vnímáte obě ruce? Je to úžasný pocit, ještě nikdy jste nic

podobného necítili, třebaže o energiích už toho víte dost? Jak je to možné? Po cvičení si odpovíte sami.

2. bod – podbříšek

Bod není třeba dlouho hledat - u mužů ho najdete u kořene penisu, u žen na středu podbříšku v oblasti vaječníků. Už v průběhu otevírání a čištění prvního bodu se části energie přesouvají do bodu následujícího. Pokud jim v tom nic nebrání, postupují zcela samovolně. Nezabývá vás to však povinností vědomě se do následujícího bodu pokynem přesunout!

Přesouvám energii do podbříšku je další příkaz. Po určité chvíli se dostaví obdobné pocity jako v případě bodu prvního. To je pro vás signál k dalšímu pokynu - čistím a uvolňuji bod podbříšku. Silnějších účinků dosáhnete opět častějšími opakováními příkazu.

Už cítíte něco v bodě podbříšku? Možná má břicho navrch, ale to se změní. Rozhostilo se vám v podbříšku teplo, chlad, tlak, brnění? Přemísťuje se energie dolů mezi nohy? Cítíte zesílený proud energie do nohou? Chodidla svědí, brní?

Pokud nic z toho nevnímáte, neznamená to v žádném případě, že byste prováděli úkony špatně. To jen vaše citlivost a pozorovací talent potřebují čas ke svému růstu. Buďte trpěliví, vyplatí se to!

3. bod – hráz

Bod se nachází mezi genitáliemi a konečníkem, někde uprostřed, rozděluje tělo na části přední a zadní.

Pokud jste už pocítili energii v bodu podbříšku, vydejte příkaz přesouvám energii do bodu hráze. Už v tom bodě nějaké pocity máte? Výborně! Při probouzení bodu hráze se nevyhnete pocitům v kyčlích, kříži a nohou.

U žen právě tato oblast energetického kolování většinou selhává. Bývá nedostatečné, a studené nohy pod peřinou nejsou výjimkou, proto spávají v lyžařských ponožkách. Už toto je projev nerovnováhy, ale celkem snadno léčitelný.

Pro umocnění cvičení vydejte další pokyn - čistím a uvolňuji bod hráze - a v duchu ho několikrát zopakujte. Částečně bude v tuto chvíli energeticky činná i kostrč, na níž převedete pozornost a vydáte příkaz přesouvám energii do bodu kostrče.

4. bod – kostrč

Začne-li se bod kostrče probouzet, ucítíte energii v jemných projevech vybíhat po páteři až do hlavy. Částečně se z kostrče vrátí její menší část v podobě vlny do bodu hráze, podbřišku a někdy až do bodu pupku. Zatímco na kostrči se energie uvolňuje bez přerušení dál, probouzejí se k činnosti kyčle a celá pánevní oblast včetně páteřního kanálu. Některé energie tohoto bodu se projeví v nohou. Aktivnější budou nejen kyčle, ale i stehna a další části nohou směrem od kolen dolů. Energie z již otevřených bodů se samozřejmě neztrácí.

K jejímu posílení a k uvolňování vydejte další pokyn - čistím a uvolňuji bod kostrče.

5. bod - bod ledvin

nazývaný první energetickou pumpou organismu

Od kostrče se vydává energie cestou vzhůru k první energetické pumpě umístěné naproti bodu pupku mezi druhým a třetím bederním obratlem. Jejím úkolem je pohánět energii směrem vzhůru, ale také dolů. Přesouvání energie páteří do hlavy bývá často úmyslně sabotováno vašimi stresi a postoji k životu. Proto si dávejte dobrý pozor na bod ledvin a šetřete svou nervovou soustavu.

Uskutečňte vědomý přesun do bodu ledvin slovním pokynem přesouvám energii do bodu ledvin. Energie se pohybuje od bodu kostrče vzhůru, až dosáhne bodu ledvin. Jestli se v bodě objeví vám známé pocity, použijte stupňujícího příkazu čistím a uvolňuji bod ledvin. Není na škodu formulaci několikrát zopakovat. Uvolnění bodu ledvin vnáší do organismu léčivé účinky nadledvinek, ledvin, močového měchýře, žaludku. Dosáhnete navíc uvolnění v jednotlivých kloubech a také v páteři.

Levá ledvina - pravá polovina těla a naopak

Jste-li všímaví, pak jste možná zaregistrovali, že ledviny nejsou aktivní najednou. Jedna je v činnosti a druhá jako by odpočívala. Jestliže jsou vaše pocity silnější v levé ledvině, dostávají se silnější pocity proudící energie v pravé noze a pravé ruce. Pak dojde k výměně, víc se bude hlásit o slovo pravá ledvina a bude výraznějším způsobem zásobována levá ruka, levá noha. Křížení energie levé ledviny s pravou stranou těla a pravé ledviny s levou stranou těla je zcela přirozené.

Bod ledvin je natolik významný, že doporučuji poskytnout prostor dalšímu specifickému pokynu - čistím a uvolňuji ledviny a jejich meridiány.

Je třeba vědět, že projevy pohybu energií lze vnímat i mimo procvičované body. Provokuje váš pokyn k činnosti nejen ledviny? Pociťujete ještě i mnohé jiné projevy v různých dalších částech těla? Jsou souběžně na více místech? Prosim, proč ne. Máte víc energie v jedné ledvině a ve druhé ji už necítíte tak silně? Už to funguje?

Chcete přerušit cvičení právě zde? Žádný problém! Je čas, abychom vymezili proudění a uzavřeli tok energie do podoby kroužku. Stačí maličkost - projít z bodu ledvin do bodu pupku skrz tělo.

Zaměřte se na nový pokyn v bodě ledvin. Dodejte nový impuls vnitřní energii a projděte skrz tělo z bodu ledvin do bodu pupku pokynem prostupuji z bodu ledvin do bodu pupku. A máte-li chuť, projděte si body ještě jednou a důkladněji.

Ponechte si na projevy energie dostatečný čas a uvědomte si tvar utvořený z prvních pěti bodů. Je jím kroužek. Udělali jste hlubokou očistu pěti energobodů, počínaje pupkem. Nastavili jste změnu v proudění energie těla a připravili si půdu pro hlavní cvičení a zdravý organismus.

Shrnutí

Cílem energetické techniky s energobody je obnovit energetickou pulzaci organismu a klíčem k tomuto úspěchu je i shrnutí již procvičeného.

Postup a použité pokyny:

otevírám bod pupku

pupek - čistím a uvolňuji

přesouvám energii z bodu pupku do bodu podbřišku

podbřišek - čistím a uvolňuji

přesouvám energii z bodu podbřišku do bodu hráze

hráz - čistím a uvolňuji

přesouvám energii z bodu hráze do bodu kostrče

kostrč - čistím a uvolňuji

přesouvám energii z bodu kostrče do bodu ledvin

ledviny - čistím a uvolňuji

prostupuji z bodu ledvin do bodu pupku

pupek - končím cvičení nebo přesouvám do bodu podbřišku...

A opakujeme znovu! Jakmile jste pocitově v bodě pupku, oběhněte body malého kroužku ve stejném pořadí znovu. Dělejte to stále dokolečka...

Varování!

Nezůstávejte příliš dlouho v energetických bodech, které vám působí slast, ale především se zaměřte na ty, u nichž jste nerozlišovali žádné nebo jen zcela ojedinělé pocity. Těm je třeba pomoci, ty vyžadují víc vašeho času. Ty méně citlivější z vás nebo s nedostatečně rozvinutým pozorovacím talentem potěším sdělením, že důvodů, proč tomu tak je, je mnoho. Uvádím proto z mého pohledu ty hlavní: nedostatek sebedůvěry (to se cvičením změní), strach, že dělám něco špatně (velké dávky stresu znecitlivily nervová zakončení, ale to se cvičením rovněž změní), zvyk potlačovat bolest a city (to se cvičením změní).

Nyní je ale na místě udělat si oddechovou pauzu, přestat usilovně cvičit a přečíst si informace o citlivosti.

Hledají se stopy zvýšené citlivosti

Při samotném hledání musíme začít zkoumáním samého nástroje zkoumání - lidského mozku. Stále si ještě uvědomujeme jen velmi málo, jak je podstatné přeprogramovat své energetické obvody, abychom byli schopni vědomě zpracovávat - okamžik po okamžiku - skutečné procesy odehrávající se v organismu.

Víte, co se v nás odehrává, když energetické signály přijímáme? Jak na vás působí informace o smrti někoho druhého, koho jste třeba vzdáleně znali? Zapůsobilo to na vás tak, že jste se stáhli a možná pocítili narůstající napětí ve svalech a hlavě, zrychlil se vám dech? Je nezbytné být si toho všeho vědomi. Nejspíš to ve shonu a zmatku všedního dne hned nedokážeme, ale je třeba posunout se od hmotného chápání světa k bioenergetickému a začít se v této speciální disciplíně, které říkáme život, rozvíjet.

Nedostatečná vysvětlení našich modelů chování

Jiným příkladem energetické neznalosti chování vašeho organismu je, když něco „musíte“. Nastolení povinnosti nevyvolá příjemnou odezvu organismu takřka nikdy. Dosáhnete mimo jiné toho, že se vám stáhnou ramena, vzroste napětí v krční šíji a dalších okolních svalech, mizí vaše radost. Zřejmě budou podobně zasažena i jiná místa těla. Sledovat je ovšem nepřipadá příliš v úvahu, protože vysílají velmi slabý signál a ten už vaše necvičená soustava nervů nezachytí natolik silně, aby se promítl do vašich smyslů.

Praktická zkouška

Vyslovujte v krátkém časovém odstupu za sebou po dobu minimálně pěti minut „musím, musím, musím...“. S jakým výsledkem jste cvičení ukončili? Stáhla se vám oblast prsní kosti, zablokovalo se lehce dýchání, zasáhla vlna sevření žaludku, sevřelo se cosi v krku?

Uvědomovali jste si příjem energetického signálu v podobě slovního spojení „musím“!

Procesy, které uchovávají zdraví a zamezují vzniku nemoci

Pro některé výkony a úkony člověka (např. sport) je krátkodobá přemíra napětí důležitá a snad i nezbytná, ale i tam následně po výkonu dojde k uvolnění. Proč ale tvořit nadbytek přepětí tam, kde škodí a není potřeba?

Co vnímáme, když si přijaté informace třídíme, co prožíváme, jak se cítíme, co děláme, jak se chová celý organismus? Podle čeho vlastně třídíme? Zdá se, že my lidé máme některá kritéria společná a jiná ryze subjektivní, osobní. Odpověď, že víte, kam přijaté i roztříděné signály ukládáte, ani neočekávám. Na vědomé úrovni toho o procesu přijímání, třídění a začlenění energetických signálů skutečně mnoho nevíme - k naší škodě. Ale položme si společnou otázku: není na čase, abychom tuto evoluční schopnost probudili a začali se o ni zajímat? I poslech symfonického orchestru může neznalému připadat „chaotický“, než se vcítí do pravidel orchestru, jeho rytmu a pravidelnosti. Konec povídání, pokračuje cvičení k uvolnění druhé pětice vybraných energetických bodů.

ENERGETICKÝ KROUŽEK HRUDNÍ OČISTNÝ v pořadí už druhý po pánevním

Přípravná fáze – přesun

Abychom mohli zahájit očistu dalších pěti bodů a nesetrvávali v prvních pěti zbytečně dlouho, provedeme velmi rychlý přesun.

_Definujte pokyn k přesunu do bodu č. 6 mezi lopatkového přes body 1-5 následujícím způsobem:

bod pupku – otevírám
přesouvám energii do bodu podbřišku
přesouvám energii do bodu hráze

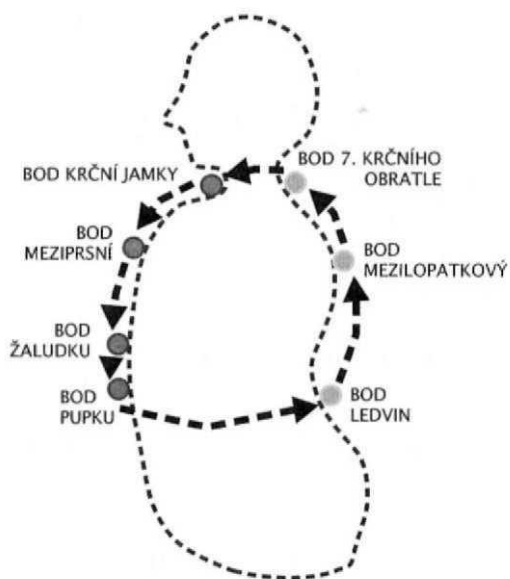
přesouvám energii do bodu kostrče
přesouvám energii do bodu ledvin
přesouvám energii do bodu mezilopatkového - v tomto bodě zahajte
očistu.

Zkoumejte a procit'te společně se mnou druhou pětici bodů s názvem energetický kroužek hrudní. Jestliže jste uskutečnili přípravnou fázi přesunu přes první pětici bodů, můžete začít uvolňovat už pětici druhou!

6. bod – mezilopatkový

Jde o šestý energobod po bodu ledvin a druhý energetický kroužek - hrudní očistný jím i začíná.

Energetický kroužek hrudní



Nenechte se překvapit či dokonce zaskočit volným pohybem energie z bodu do bodu v přípravné fázi. Uvolněné body jsou výtečnými přečerpávacími stanicemi, a tak se dostanete do požadovaného bodu rychle a bezpečně.

Vydejte příkaz čistím a uvolňuji bod mezilopatkový, počkejte si na příslušné projevy a vyvolané účinky v této oblasti. Nezkoumejte své

pocity dlouze, unaví vás to a pak se vám už nebude chtít ani cvičit. Pokud se účinky již jednou ozvou, vydejte pokyn k přesunu energie do bodu sedmého krčního obratle.

7. bod - sedmého krčního obratle

Dejte pokyn čistím a uvolňuji bod sedmého krčního obratle. Vyčkejte na příslušné energetické projevy a vydejte se dál skrz tělo do bodu krční jamky pokynem prostupuji do krční jamky (bod č. 13). Očistěte ji pokynem čistím a uvolňuji bod krční jamky. Uvědomte si, co cítíte, a pokračujte dál. Přesuňte se do bodu mezizprsního - přesouvám se do bodu mezizprsního (bod č. 14) a pročistěte jej pokynem čistím a uvolňuji bod mezi-prsní, pokud si jej uvědomíte. Z bodu mezizprsního klesněte do bodu žaludku - přesouvám se do žaludku (bod č. 15). S patřičným pokynem k pročištění chvíli posečkejte. Do pupku už trefíte snadno a zrovna tak ho i pročistíte, protože to nebude poprvé. Pokyn k prostupu do bodu ledvin vydáte jen v případě, že chcete udělat ještě jedno kolečko. V bodě pupku skončíte pokynem konec cvičení, jestliže už dále nepokračujete. Záleží jen na vás, kolikrát si čistící kroužek hrudní hodláte oběhnout.

Poznámka:

Nespěchejte a v jednotlivých bodech několik minut zůstaňte!

Po bodu 7 pokračujeme bodem 13, chceme-li udělat celý hrudník. Nespletl jsem se, opravdu! Po č. 7 následují opravdu body 13, 14 a 15, pokud chceme dodržet schéma kroužku hrudního.

Shrnutí obtížného úseku kroužku hrudního

- 13. bod krční jamky - také sídlo štítné žlázy
- 14. bod mezizprsní - mezi prsy
- 15. bod žaludku - solar plexus.

Bod pupku je výchozím a současně koncovým bodem, do něhož energii přesunete. Zde ukončíte cvičení. V případě, že se rozhodnete v očistě bodů pokračovat, prostoupíte opět z pupku skrz tělo do bodu ledvin a následuje opět očista jednotlivých bodů v předepsaném pořadí. Pro pořádek jsem to zopakoval ještě jednou, aby nedošlo k nějakému omylu. Nákres postavičky s energetickým kroužkem hrudním (viz str. 48) vám pomůže dokreslit chybějící detaily skládačky tohoto kroužku.

Shrnutí

Po přípravné fázi přesunu do bodu mezilopatkového začíná očista právě zde:

	čistím a uvolňuji bod...
mezilopatkový	čistím a uvolňuji přesouvám energii do sedmého krčního obratle
sedmý krční - krční jamka -	čistím a uvolňuji - prostupuji do krční jamky...
meziprsní -	čistím a uvolňuji
žaludek -	čistím a uvolňuji
pupek -	čistím a uvolňuji...

A takhle můžete čistit a uvolňovat body neustále dokolečka.

Co je pro vás důležité

Znáte už celkem 10 energetických bodů. Uvolnili jste z nich napětí a obnovili jejich pulzaci, čímž jste udělali dobře pro sebe a zdravý životní styl. A budeme v tom pokračovat, až si vysvětlíme skrytý fenomén, který může být skvělou terapií pro každého bez výjimky. Nazval jsem jej „čtení malých a velkých písmen“. Cvičení je zaměřeno na střídání napětí a uvolnění očních linií a mozku.

Svůj zrak zapíchněte do natištěných stránek s písmenky bez tematického obsahu a sledujte, jak na vás působí.

Spočítejte na několik minut na následující straně velkých a následně pak velmi drobných písmen - pozorně, ale uvolněně, bez zvýšené

koncentrace. Veledůležitou roli v tomto cvičení opět sehraje vaše schopnost pozorovat proměny vašeho organismu pod vlivem čtených písmen.

O O O O O O O O O O O O O O O O

O O O O O O O O O O O O O O O O

U U U U U U U U U U U U U U U U

U U U U U U U U U U U U U U U U

O O O O O O O O O O O O O O O O

O O O O O O O O O O O O O O O O

U U U U U U U U U U U U U U U U

U U U U U U U U U U U U U U U U

*Uvědomili jste si něco při čtení stránky velkých písmen?
Pozorovali jste, jaké účinky se dostávají ve vašem organismu?*

Zajímá vás, jak jste na vyslané energetické signály písmen reagovali?

V prvním případě šlo o uvolnění, ve druhém o napětí.

Při čtení velkých písmen se rodí v energetickém organismu velká dávka uvolnění. Pouhým díváním na velká písmena se zbavujete nervového napětí a zároveň uvolňujete a zlepšujete oční vnímání. Je to příjemná relaxace a přitom ani nemusíte vědět, jaká písmenka očima vnímáte, ani co čtete.

Díváte-li se na velmi drobná písmenka, zvyšujete vibrace nervové soustavy a rozbijíte energetické bloky, které se vzápětí samovolně uvolní, až napětí povolí.

Podívejte se na malá písmenka a ucítíte zvýšené napětí. Mozek bude prokrvenější, bude vám tepleji než u písmen velkých. Zahřejí vás, rozvibrují, rozmělní stres, který vzápětí odezní. Jak výjimečný a jednoduchý nástroj k terapii! Jen je třeba vědět, že takový vztah existuje a že je možné ho vyvolat!

Opakného efektu mohou dosáhnout jen jedinci s oční vadou. U nich se pak napětí objeví třeba při pozorování velkých písmen a u malých se dostavuje uvolnění - jenže tento vztah je nezdravý a je třeba ho změnit.

Další zkouška

Virtuální vidění zavřenýma očima
(s účinky možná většími než při otevřených očích)

Virtuálně velká písmena

Zavřete oči. Zda sedíte, ležíte či stojíte, není rozhodující. Vyšlete signál čtu velká písmena. Mozek je poslušný vykonavatel vyslaného příkazu a čte velká písmena, i když máte oči zavřené. Oči, mozek, tělo čtou! Tohle virtuální čtení přetváří váš organismus a zanechává v něm stopy. Nevíte o nich, ale z ničeho nic se dostavuje uvolnění. Nejprve jen v oblasti hlavy a očí, později také rukou, nohou a trupu. Budete více ochlazováni.

Všimli jste si těchto změn? Sledovali jste projevy, o nichž jsem hovořil? Pokud vás to zajímá, nečekejte už na nic a zkoušejte! Máte-li virtuálně přečtena velká písmena, pro lepší srovnání si začněte prohlížet ještě také písmenka drobná - ovšemže virtuálně, tedy se zavřenýma očima.

Virtuálně velmi drobná písmenka

Zavřete oči a vydejte pokyn svému mozku čtu velmi drobná písmenka. Energií k vyřešení tohoto děje je vaše pozornost, kterou věnujete čtení. Určitě si je nemáte představovat a usilovat o jakoukoliv vizualizaci. Ta není potřebná, protože se vše odvíjí od paměti vašeho mozku. Když něčemu dáte celou svou pozornost, všechnu, co ve vás je, zaznamenáte rychlý nástup vibrací v hlavě, pulzování a napětí vyvolané mírným sevřením. Také se postupně zahřejete, stejně jako tomu bylo u skutečného čtení drobných písmen. Za pět minut čtení opět prostřídejte. Žádné představy a dojmy, ale skutečné výsledky! Zdržte se, prosím, souhlasu či nesouhlasu a raději si ještě několikrát zacvičte.

Tato cvičení by měla formovat organismus člověka stejně dobře jako probíhající realita vašeho života. Čtení, ať už virtuální či skutečné čtení písmen, považuji za skvělou oční a nervovou gymnastiku, která přináší ovoce v celkové regeneraci organismu. U virtuálního čtení zcela jistě oceníte množství variací bez jakýchkoliv fyzikálních nástrojů či potřeb. Střídání velikosti písmen můžete regulovat. Cvičit můžete kdekoliv na ulici, na pracovišti, sportovišti atd. Nic než svou hlavu k tomu nepotřebujete. A pokud chcete o technice virtuálního čtení vědět víc, navštivte některé z kurzů Bioakademie Věku Vodnáře.

Studiem biologických, atmosférických a kosmických vztahů lze dešifrovat hru života. K tomu je zapotřebí nových pojmů, které by lépe vystihovaly samotnou podstatu energetického pulzování člověka, atmosféry a vesmíru. Základem změny by mohla být právě vypěstovaná zvýšená citlivost vůči energetickým vzruchům, které každodenně přijímáme a vysíláme. Pak by bylo možné podrobit energetické procesy zkoumání a vyhodnocování z hlediska většího či

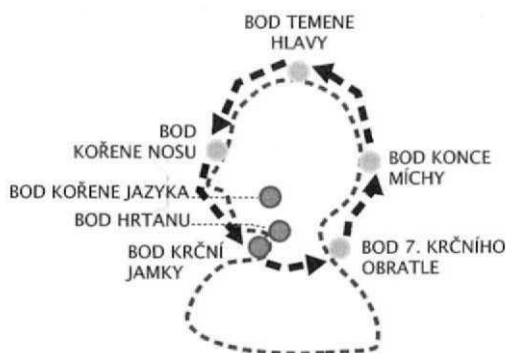
menšího prospěchu pro náš život. Na základě výše uvedených energetických cvičení to všechno, o čem byla řeč, možné je.

ENERGETICKÝ KROUŽEK HLAVY – OČISTNÝ

Přípravná část – přesun

Začněte v bodě pupku, který otevřete pokynem otevírám bod pupku a následně po jednotlivých bodech od č. 1 se posouvejte v rychlém sledu za sebou až do bodu konce míchy č. 8.

Nejrychlejší postup, jak se dostat do bodu 8, je tento: bod pupku - otevírám přesouvám energii do bodu podbřišku přesouvám energii do bodu hráze přesouvám energii do bodu kostrče přesouvám energii do bodu ledvin přesouvám energii do bodu mezilopatkového přesouvám energii do bodu sedmého krčního obratle přesouvám energii do bodu konce míchy - v tomto bodě zahajte očistu.



Slůvko přesouvám je možné vypustit a použít jen pojmenování dotyčného bodu k energetickému přesunu.

Obrázek očistného kroužku hlavy

Vaše úspěchy nejsou jen zdánlivé, ale skutečné

Projďte z bodu č. 1 - pupku až do bodu č. 7 - sedmého krčního obratle! Jednak zachytíte v průběhu přesunu známé energetické signály jednotlivě se ohlašujících bodů a navíc si prohloubíte a zopakujete návyky z předchozích kapitol. K výchozímu bodu posledního kroužku, jak sami vidíte, vede cesta jednoduchá a rychlá v podobě tzv. tempování.

Poznámka:

Tempování je výraz pro pojmenování jednotlivých bodů v rychlejším sledu za sebou.

A až nyní můžete začít očistnou fází třetí pětice energobodů!

8. bod - konec míchy

Druhá energetická pumpa se ukrývá v osmém bodě na konci míchy.

Otevírám bod pupku - ponecháte čas k projevům energie a tempováním se podle předchozí přípravné fáze přesunete do potřebného bodu konce míchy. Odpověď energie vás vybídne k pokynu čistím a uvolňuji bod konce míchy. Očistné pocity se rozeběhnou po hlavě a krční páteři a může se dostavit i tlak či lehký průvan do hlavy při uvolnění bloků v těchto místech. Vydejte se dál pokynem přesouvám energii do bodu temene hlavy.

9. bod - temeno hlavy

Dodejte sílu k uvolnění bodu pokynem čistím a uvolňuji bod temene hlavy. Horní část hlavy a čelo se ohlásí a energie poputuje ke kořeni nosu. Vyčkejte, až se projeví dostatečně silně.

10. bod - kořen nosu a třetí duchovní oko

Desátý bod, kořen nosu i třetí duchovní oko jsou shodná označení pro stejnou oblast. Pokynem k přechodu do bodu kořene nosu se vědomě uloží nová informace do mozku a už ji nezapomenete.

Přesouvám se do bodu kořene nosu je první pokyn. Ponechte čas pocitům a dodejte druhý pokyn čistím a uvolňuji bod kořene nosu. Snad se zčásti spustí energie samovolně nosohltanem ke kořenu jazyka. Ale na to nelze spolehnout, a proto máme další pokyn pro tento nevšední okamžik, kdy se zadní teplý proud spojí s předním chladným - přesouvám energii do kořene jazyka.

Pravděpodobně se i ostatní části těla a také jiné body, u nichž jsme vědomě neměli důvod se zastavit, samovolně uvolní. K řízenému probouzení a harmonizaci dochází jen v bodech oslovených.

11. bod - kořen jazyka

Začnete pěkně i nepěkně slintat, občas i ukápnete, nemáte-li zavřená ústa. S tím slintáním to ovšem nemusí být tak zlé, jak to líčím.

Přidejte pokyn čistím a uvolňuji bod kořene jazyka. Pokud vás projevy energie přesvědčily o správném průběhu cvičení, vyrazte se slovy na rtech přesouvám energii do bodu hrtanu.

12. bod – hrtan

Při prvních náznacích aktivace bodu přitvrděte příkazem čistím a uvolňuji bod hrtanu a do krční jamky už zbytečně nespíchejte, dejte si načas. Příkaz přesouvám energii do bodu krční jamky vám neuteče, ale nezapomeňte na něj.

Nevyčerpávejte své zásobníky energie, ale nabíjejte

Krční jamkou uzavíráte tvar třetího malého kroužku s prostupem do sedmého krčního obratle. Získali jste neocenitelný nástroj pro uvolnění stresů a napětí z krční páteře, šíje a hlavy. Povzbudíte žlázy - štítnou, hypofýzu a epifýzu. Prokrvíte mozek a vylepšíte nervovou soustavu a paměť. Zklidníte se a zapůsobíte na celý organismus. Vylepšíte koordinaci hemisfér a jednotlivých stran těla. Zabezpečíte přísun energie a krve do mozku.

Shrnutí

Ležíme-li celý den na slunci, můžeme přijmout velké množství energetického náboje, ale tutéž službu vám poskytne energetické cvičení.

otevírám bod pupku

presouvám se do bodu konce míchy, to dá rozum,

že pěkně po jednotlivých bodech

konec míchy - čistím a uvolňuji

presouvám se do temene hlavy

temeno hlavy - čistím a uvolňuji

presouvám se do kořene nosu

kořen nosu - čistím a uvolňuji

presouvám se do kořene jazyka

jazyk - čistím a uvolňuji

presouvám se do hrtanu

hrtan - čistím a uvolňuji

presouvám se do krční jamky

krční jamka - čistím a uvolňuji

prostupuji do sedmého krčního obratle.

A takhle můžete čistit a uvolňovat body opět neustále dokola.

Co jste čistili?

Asi už víte, proč napřed cvičit s energetickými kroužky a teprve potom se vrhnout do energetického okruhu hormonálního velkého. Nebo nevíte? Takže opakují:

Otevřeli, pročistili a uvolnili jste 15 energetických bodů. Obnovili jste jejich fungování v energetickém systému a abyste to, co máte umět, zvládli rychleji a lépe, rozdělil jsem našich 15 bodů do 3 skupin po pěti. Tím jsem z nich vytvořil tři samostatné energetické kroužky - pánevní, po něm následoval hrudní a závěr náležel kroužku hlavy.

Obnova energetické pulzace bodů znamená změnit běh jednotlivých okamžiků života

Už dovedete hravě uvolnit vybrané energetické body a meridiány. Mezi prvními byly - bod pupku, bod podbřišku, bod hráze, bod kostrče a bod ledvin s prostupem do bodu pupku. Všech pět bodů společně utvořilo a dalo vzniknout energetickému kroužku pánevnímu. S jeho pomocí se můžete zbavit obtíží v močových cestách, pohlavních orgánech, v trávicím ústrojí, v kyčlích a kloubech atd. Dáte do pohybu žlázy nadledvinek a slinivky břišní, zvýšíte prokrvení nohou a tím je ozdravíte. Srovnáte energetiku páteřních obratlů...

Stručné shrnutí pro vyvolání samoregulační pulzace

Potřebujete k tomu bod ledvin, bod mezilopatkový, bod sedmého krčního obratle s prostupem do krční jamky. Dále jsou to body mezipsrní, bod žaludku, výchozí bod pupku s prostupem do bodu ledvin. Druhý energetický kroužek už vznikl jakoby samo sebou - jmenuje se kroužek hrudní. Pomáhá hrudní a bederní páteři, plicím, srdci, průduškám, štítné žláze, brzlíku a nadledvinkám.

Od duševně - tělesných zátěžových situací pomůže kterýkoli z kroužků, ale dobře to umí energetický kroužek hlavy. Na řadu přichází, sedmý krční obratel, konec míchy v zátylku, temeno hlavy, kořen nosu, jazyk, hrtan, krční jamka s prostupem do sedmého krčního obratle.

Všechny tyto body tvoří energetický kroužek hlavy.

Pokud body čistíme a uvolňujeme, hovoříme o kroužcích očistných! Ze zorného úhlu energií bude při dalších aktivitách s energetickými body kladen důraz na oběh a automatizaci. Proto předkládám následující pořadí funkcí a působení: očista, oběh, automatizace.

Nejčastější začátečnické chyby

- příliš rychlý postup - máte snahu přeskakovat a spěchat
- nedostatečné uvolnění - jste sevření přílišnou sebekontrolou
- přemíra napětí díky velké snaze uspět - jste vedeni snahou být dokonalí
- psychická či fyzická vyčerpanost - jste už vysílení včetně vaší nervové soustavy
- neschopnost pozorovat se - byli jste spíše naučení všechny projevy potlačit
- nízká počáteční citlivost - nervová soustava je zahlcena napětím a je necitlivá
- očekávání silných projevů energie na počátku.

CO JSTE SE UŽ NAUČILI

- Poznali jste se s energetickými cvičeními. Zjistili jste, k čemu jsou a jak je používat. Prvním v pořadí byla pozice klidu. Rychle a pohodlně ji lze zaujmout a vyladit organismus do lepší energetické polohy, tedy méně škodlivější.
- Hlubším cvičením nebo spíše energetickým testem bylo cvičení s bodem pupku jako zásobárnou energie. U něho jste měli možnost uvědomovat si energetické pocity a projevy organismu na vyslané slovní signály. Zvyšovali jste hladinu energie v těle a první náznaky vaší improvizace se stávaly praktickými zkušenostmi.
- Třetí cvičení by se dalo nazvat znovuobjevením bioenergetických kvalit organismu. Těžiště činnosti energie se nacházelo v pozvolném uvolnění celého organismu za pomoci energetických bodů poskládaných do tří energetických kroužků. Podařilo se vám s jejich pomocí pozorovat a označit energetické procesy vedoucí k uzdravování a mimořádným schopnostem, třebaže zrovna toto si asi příliš neuvědomujete.
A to není nic proti tomu, co na vás ještě čeká!

Jestliže jste se drželi návodů na předchozích stránkách, jste připraveni na spoustu dalších, energeticky mnohem objemnějších, nikoliv však náročnějších cvičení. Jste na nejlepší cestě, jak se stát dokonalejšími ve všech směrech!

Uplatnění výsledků energocvičení v každodenním životě jsou nepřehlédnutelná

Jsme zdravější, efektivnější, dovedeme uplatnit bystrost a důvtip, vnášíme do svých životů radost a nehledáme žádné zázraky, protože o nich už víme své. Stávají se pro nás všedními událostmi života. Dokážeme vyvolat bouři mimořádných schopností našeho organismu včetně jeho sebeuzdravení!

Přijímejte hodiny energetické samoléčby a pomůžete si i v oblasti uspokojování svých životních potřeb. V okamžiku, kdy poznáte, že vás tělo poslouchá a že něco vnímáte, získáte jistotu, že je možné úplně všechno.

VI. KAPITOLA

ODHALUJEME PRAVDU O NAŠEM FUNGOVÁNÍ

„Za všechno může mozek," tvrdí udavač žlučník. Asi bych s přítelem žlučníkem výjimečně souhlasil, protože mozek člověka je skutečně to nejgeniálnější, co ve vesmíru znám. Přesto vím o jedné povážlivé trhlíně - lidský mozek nedovede odlišit představu od skutečnosti, vzpomínku od okamžitého prožitku. Začnete-li např. přemýšlet o jídle, zahájí tělo hormonální a chemickou přípravu, i když se vůbec žádné jídlo ve vaší blízkosti ještě neobjevilo. Díky mozku budete výrazněji slinit, možná i slintat. Také vaše představy o sexu ocení vaše tělo slintáním, třebaže odlišným. Proč si ale myslet, že

mozek reaguje na myšlenky či představy vybrané, chronicky známé již od školních let, a na ostatní nereaguje?

Opravdu vás nikdy nezajímalo, co se ve vás odehrává v okamžiku, kdy na vás váš šéf nepřičetně křičí a rozčiluje se nad nesplněnými úkoly? Jakými reakcemi se váš organismus v dané chvíli zabírá? Uvědomujete si je? A když ne, myslíte si, že žádná změna neprobíhá? Nedejte se obalamutit vlastní necitlivostí nebo špatným pozorovacím talentem! Působí na nás úplně všechno, bohužel ale nevíme, zda ku prospěchu organismu nebo k jeho škodě.

Náboje z energetických procesů procházejí celým organismem

Procesy odehrávající se mimo dosah našich necvičených smyslů dost často mylně považujeme za neexistující. Zatímco podprahové energie hrozí zkázou tělu a psychice, my záříme spokojeností a ohrožení se necítíme ani trochu. To ale změni okamžik, kdy nahromadění podprahových poruch překročí přípustnou mez a ty zaútočí nezvykle silně na tělesnou schránku. Tak se dlouho skrývaný problém projeví v plné negativní míře na povrchu a my jsme ochotni připustit, že náš organismus má potíže. To už ale bývá docela pozdě, pokud chcete zasáhnout v jeho prospěch bez razantní léčby klasické medicíny. Ta nám sice v mnoha případech zachrání životy, ale za jakou cenu?

Sebeléčení vlastní energií je cestou sebepoznávání

Energetickou samoregulaci za pomoci energookruhů zvládne každý bez rozdílu - dítě stejně jako důchodce, lékař jako horník, křesťan jako muslim, žena jako muž. Název si cvičení vydobylo podle tvaru trasy, po níž energie obíhají. Všechna energetická cvičení jsou prevencí proti nemocem, vytáhnou do boje, když je organismus napaden a volá o pomoc, roztočí se v boji s psychickou i fyzickou únavou.

Zkoumat energetické vazby neznamená usednout někam do kouta a meditovat. Známe nové možnosti a způsoby, jakými lze sledovat děje uvnitř nás:

sami sebe budete schopni léčit;
sami sobě lépe porozumíte;
sami sebe zdokonalíte;
sami si pomůžete od nesnází a potíží;
sami se zbavíte stresu a napětí;
sami si vylepšíte paměť;
sami se zlepšíte v učení;
sami zjistíte, jak je to jednoduché;
sami zmoudříte;
sami se zbavíte strachu;
sami si zajistíte klid, mír, radost;
sami zvýšíte odolnost vůči nemocem;
sami položíte pevné základy vaší budoucnosti.

Už po jednom týdnu energetických cvičení se projevuje více a více reakcí celého organismu, pocity tepla a horka. Od tohoto okamžiku většinou začíná také klesat intenzita případných přetrvávajících bolestí.

Umění sebeléčení je elegantním vyjádřením skutečnosti, že tělesnou energii je třeba povznášet do roviny zabezpečující její harmonii a vyváženost a naplňující člověka pocitem svobody a nevázanosti.

Čistá energie se jeví jako chaotická, proto je jednoduché usměrnit ji a vtisknout jí potřebný řád. Sebeléčení vlastní energií nabourává šed' všedního dne a dodává člověku pocit, že je třeba dobrat se pomocí vlastního pozemského snažení „energetického rauše.“ Takové prožitky byly v minulosti záměrně umožněny pouze vybraným jedincům a byly popisovány řečí obyčejnému člověku nesrozumitelnou a cizí. My dnes už ale víme, že úplně každý může sám sebe objevovat, nastavovat, ladit či zaostřovat dle potřeby, což bylo dokládáno prozatím pouze náhodně jednotlivci, kteří byli považováni za mystiky. Kumulovat a rozšiřovat řady „elity“ žijící v blahobytu zdravého ducha i těla můžeme všichni.

Veškerá cvičení, jež nabízí má metoda, jsou aplikovaná na mysl a fyzické tělo současně. Osvětlují existenci „nadpřirozena“, zabývají se praktickou filozofií, přibližují léčitelské praktiky, hovoří o neexistenci stresu, věnují se rozvoji nových schopností, poskytují návody, jak zacházet s energetickou sítí.

Sebeléčení se nevyhraňuje vůči vědě ani mystice či náboženskému citění kohokoliv. Má člověka pouze dovést na hranice známého a nepoznaného, připravit a vybavit jej vším potřebným pro dosud neprobádaný život. Vyzbrojení osobními zkušenostmi a vlastním poznáním se můžete i vy vydat po stopách vyšší inteligence s blahodárnými účinky.

Není vyvolených, není zatracených

Okamžik přechodu lidské komunity ke kvalitnějšímu životu nastane v momentě, kdy přístup k vyšší inteligenci nebude dopřáván pouze hrstce vyvolených, ale bez rozdílu všem. Nevstoupíte do jámy se Ivem jako primitivní šamani, neprojdete klinickou smrtí jako někteří guru, nevezmete si LSD, „neprásknete si koks“, ani nebudete šlukovat „marjáнку“ jen proto, abyste změnili kvalitu svého vědomí a dosáhli tak mimo jiné i stavu trvalé osvícenosti. K tomu stačí zvládnout vlastní mozek, nervy a „kabinu“ těl.

Probouzet mimořádné schopnosti a používat je stejně neobratně a primitivně jako člověk doby kamenné s sebou přináší první uspokojení a radost z nově objevených hraček. Vaším nástrojem k pochopení, proč tu jste, kam jdete a jak se tam dostanete, je schodiště evoluce, po němž stoupáme všichni směrem vzhůru, podle stejné noty. Ale každý velký objev má význam jedině tehdy, je-li uskutečňován člověkem -samoukem vždy znovu a opakovaně!

Energetické cestičky týkající se vývoje člověka vždy znamenaly nebezpečná tabu. Nové poznatky o podstatě našeho fungování a chování jsou schopny podkopávat spánek a brnkat na nervy leckteré zakoušené autoritě v každém čase. Ututlat nové průlomy do lidského vědomí úmyslným i neúmyslným překrucováním bylo a je cílem každého mocenského aparátu, každé organizované skupiny, která má za úkol ovládat ty druhé.

Konec se „second hand people“ - „nelidmi z druhé ruky“

Duševní „panny a panicové“ očekávají neustálý přísun informací od někoho, kdo se tyčí nad nimi. Od vedoucích kádrů státu, od učitelů, od úředníků, od kamarádů, od kněžích, od psychologů... Napodobují kohokoliv a doufají, že vyšší moc zasáhne v jejich prospěch a naplní jejich zbožná přání mít všechno to, co obdivují na svých modlách a vzorech.

Pro všechny je nebezpečná především jejich závislost. Jsou závislí na rituálech, lpí na symbolech a hledají jistoty. Představují pasivní a papouškovité chování, jsou naivní a jejich slepá důvěra ve druhé jim nedovoluje rozvinout vlastní osobnost. Nacházejí se v období hledání, ne tvoření, v období napodobování, nikoli vlastního myšlení a poznání. Zobrazují lidského jedince žijícího z druhé ruky, v chaosu rozpolcenosti mezi sebou a těmi, které napodobují a kterým se přizpůsobují. Nedožví se nikdy nic o sobě, ale zato všechno o těch druhých. Jak mohou žít v radosti a vnitřním klidu, když jdou sami proti sobě a proti své přirozenosti?

Pevný základ pro budoucí stavbu scénáře či domu je nezbytnost

Všechny části energetických cvičení se vztahují k životu každého z nás, proto se domnívám, že naše kniha může pomoci komukoli bez ohledu na profesi, vyznání, pohlaví atd.

Každý oplývá v netušené míře silou, kterou nemusí získávat, pouze šlechtit, modelovat, tvarovat a dobře používat. Potřebujete dobrý návod, jak začít a jak se nedostat do obtíží, když si informace řítící se na vás odevšad odporují. Vědomé chápání a porozumění, že je třeba jít od hmotného světa k energetickému, se dostaví zcela automaticky v momentě vašeho vlastního sebepoznání.

VII. KAPITOLA

ENERGOOKRUH HORMONÁLNÍ VELKÝ

Očíslované body energookruhu znáte z předchozí části knihy a spolu s nimi i tři malé energetické kroužky, které měly za úkol očistná cvičení zjednodušit, rozdělit do tří částí a tím podstatně urychlit jeho zvládnutí.

Začínáme účinně zvyšovat kvalitu svého života přes zesílené reakce celého organismu a za vydatné pomoci energetického okruhu. Jeho existenci způsobil okamžik, kdy jedna spermie z několika set milionů dorazila vejcovody k vajíčku a jako první protнула hrudí jeho cílovou pásku. A počátek našeho ENERGOOKRUHU, který propůjčuje pohyb všemu v těle a zároveň ho i řídí, byl na světě.

Probudit energookruh k činnosti je snadné a rychlé a naučí se tomu každý. S úsměvem vzpomínám na své první pokusy. Otevřít první bod a pocítit energii se mi podařilo teprve po několikerém opakování a rozhodně to trvalo déle než několik málo hodin

Energeticko-navigační manuál ke cvičení se tvořil postupně

První velkou očistu energobodů jste absolvovali s energetickými kroužky pánve, hrudníku a hlavy. Proto vám čištění stejných bodů zabere nyní mnohem méně času.

Uvolněné energetické pulzace jednotlivých bodů jsou doprovázeny jistými projevy (popisují je na jiném místě knihy), jakými jsou například teplo, tlak, mravenčení, brnění, pulzace, vibrace, chlad atd. Uvolnění energie vázané stresem a napětím ovlivňuje nejen svalový tonus, ale také celkový stav tekutin v těle, hormony, nervovou tkáň a jiné informační substance. Ty pak ovlivňují pocity, proces učení,

paměť, nálady, celkovou osobnost. Opět „naskočí“ samoregulační schopnost vašeho organismu a vy se budete cítit lépe. Nutno podotknout, že vnímat teplo nebo chlad je věc jedna, druhá pak celé cvičení dokončit s pocity příjemného „vatičkového“ tepla v jednotlivých bodech i částech těla. Je-li cvičení dobře zvládnuté, vymizí z těla bolestivé a nepříjemné pocity. Nespornou výhodou je rychlost, snadnost, přesnost a přenositelnost takového cvičení kamkoliv.

Několik pravidel do začátku nikdy nezaškodí

Jak postupujeme

Přečetli jste si řadu tvrzení. Porozuměli jste jim? Energobody otevíráme a čistíme mentálně, přímým oslovením a pomocí vnitřní pozornosti, kterou jim věnujeme, protože myšlenka je energie. Uvolňují se, vnímáte-li projevy, jako jsou teplo, tlak, mravenčení, brnění, pulzace, vibrace, chlad atd. Avšak známkami uvolnění pulzace organismu jsou déle trvající a do celého těla se rozlévající pocity tepla doplňované závanem mírného ochlazení. Chcete-li proces urychlit, vydávejte slovní pokyny častěji za sebou.

1. Slovním pokynem otevřete a probudíte energii a pokuste se zachytit její projevy (teplo, chlad, mravenčení, brnění, pulzace).

2. Setrvejte v bodě dostatečně dlouho, abyste mohli pocítit blahodárné účinky tohoto očištění procesu.

3. Pokud nejste schopni nic vnímat v jednom bodě (třebaže jste se k němu vraceli opakovaně), přejděte a převed'te pozornost a s ní současně i energii do dalšího bodu. Pak uvolněte tento druhý bod stejnými pokyny a cvičeními podle vzoru prvního. Některé body na své cestě očištění cvičení si uvědomíte a některé vám zůstanou více méně uzavřené. Nespěchejte, vše má svůj čas. Opakováním se nakonec uvolní všechny potřebné energobody, vy s nimi navážete spolupráci a postupně je zapojíte do systému energookruhu.

ENERGETICKÝ OKRUH HORMONÁLNÍ VELKÝ – OČISTNÝ

Řazení bodů v hormonálním okruhu, jak jdou bezprostředně za sebou, včetně jejich opětovné očisty

1. pupík - začátek energookruhu, zdroj energie. Počáteční pokyn otevírám bod pupku, druhý čistím a uvolňuji bod pupku, posilující účinky. Třetím pokynem přesuňte energii do dalšího bodu - přesouvám energii do bodu podbřišku;
2. podbřišek - na úrovni vaječníků nebo kořene penisu; Pokyn čistím a uvolňuji bod podbřišku - necháte projevit energii a přesunete - přesouvám energii do bodu hráže;
3. bod hráže - mezi genitáliemi a konečníkem. Jeví-li bod známky energie, dejte pokyn čistím a uvolňuji bod hráže. Vydržte v bodě a přesuňte se - přesouvám energii do bodu kostrče;
4. bod kostrče - dolní zakončení páteře - čistím a uvolňuji;
5. bod ledvin - naproti pupku na páteři mezi ledvinami - čistím a uvolňuji;
6. mezilopatkový bod - proti bodu mezipsrnímu - čistím a uvolňuji;
7. bod sedmého krčního obratle - zvaný také „sloní hrb“-čistím a uvolňuji;
8. bod konce míchy - jamka v zátylku na horním zakončení páteře - čistím a uvolňuji;
9. bod temene hlavy - vrcholek lebky - čistím a uvolňuji;
10. bod kořene nosu - oblast „třetího oka" - čistím a uvolňuji;
11. bod jazyka - v ústech - čistím a uvolňuji;
12. bod hrtanu - na přední straně krku - čistím a uvolňuji;
13. bod krční jamky - sídlo i štítné žlázy - čistím a uvolňuji;
14. bod mezipsrní - mezi prsy - čistím a uvolňuji;
15. bod žaludku - solar plexus - čistím a uvolňuji pupík - konec cvičení nebo můžete pokračovat dokola.

Jak poznáme, že pracujeme a cvičíme správně

Pomocné projevy energie v průběhu cvičení jsem pro vás připravil díky „podprahovému“ vidění. Zachytil jsem je tak, jak se nejčastěji objevovaly u většiny cvičících. Pomocná citění jsou zpětnými vazbami na určitý druh vyslaných signálů. Zvýší vaši sebedůvěru ve správnost prováděných cviků. Pokud nebudete zcela vnímat pomocné vzruchy, neznamená to, že provádíte něco špatně. Po určité době cvičení se citlivost většinou zvýší natolik, že lze toky energie pocitově vnímat i bez výraznějšího úsilí.



Název okruhu očistný je odvozen oč slovní výzvy k zahájení očisty jednotlivých bodů. Při cvičení mentálně vyzýváte jednotlivé body k energetické očistě. Jde pouze o pomyslnou formu čištění, pravý význam pokynu spočívá v celkové harmonizaci dané oblasti. Cvičení s energookruhem očistným začínáte otevřením a očistou bodu pupku slovním pokynem a vnitřní pozorností.

Pomocná cítění

- Otevírá-li se bod pupku, má energie tendenci vyběhnout vzhůru na prsní bod až krční jamku. Někdy dosáhne bodu pod jazykem a dostaví se silné slinění. Může se šířit až na bederní oblast ledvin. Energii jako první ucítíte v rukou a prstech, v dlaních.
- Otvíráme-li bod podbřišku, lze energii cítit v oblasti pohlavních orgánů s následným propojením do oblasti ledvin a nadledvinek. Současně energie otevírá třísla a pánevní kosti. Část energie pádí do nohou po vnitřních stehnech.
- Bod hráze vjemově otevírá kyčle, sedací části, třísla a vnitřní stranu stehů až k vnitřním kotníkům a palcům. Zároveň prostupuje na vnější stranu kyčlí. Proudí po zadní linii nohou, pokračuje bodem konečnicku a kostrče. Zde vnímáme i křížovou oblast naproti podbřišku.
- Od bodu kostrče se energie vrací do bodu hráze, podbřišku, až do oblasti břicha. První zachycené energie po páteři jsou velmi jemné a zároveň lze vnímat sedací kosti.
- S bodem ledvin cítíme z levé ledviny přes hrudní páteř pravé rameno a pravou kyčel, z pravé ledviny pak opačně.
- Mezilopatkový bod uvolňuje energii do sedmého krčního obratle a kopíruje zadní linii rukou přes triceps na malíčkové hrany.
- Při otevírání sedmého krčního obratle se energie spouští přes šijové partie na střední část ramene směrem na prsteníček a prostředníček.
- Konec míchy aktivizuje oblast zátylku až nad uši směrem do spánku na čele.
- Temeno hlavy spouští energii do uší.
- Kořen nosu otevírá energie do oblasti obličejových dutinek.
- Jazyk - lehké brnění na špičce jazyka či na jeho jiných částech.
- Krční jamka otevírá uzlinky ze spodní části do uší a krční uzlinky.
- Prsní bod - směrem do žaludku a do prsou, přední strana ramenou přes biceps na palce u rukou.
- Žaludek vytváří tlak kolem bránice směrem do ledvin.

Kdy můžete považovat cvičení za zvládnuté

Jestliže budete dobře vnímat energetické projevy v jednotlivých bodech (teplo, chlad...) a energii dokážete posunout k dalšímu bodu. Můžete se domnívat, že vše půjde hned napoprvé hladce a rychle? Správně, nemůžete! U někoho to budou pouhé dny, u jiného týdny nebo měsíce, než se prokouše počátečními neúspěchy. Nenechte se vyprovokovat k rekordním výkonům a necvičte o mnoho déle než je váš vnitřní zájem o cvičení. Vaše pozornost věnovaná cvičení je měřítkem pro jeho délku. Součástí cvičení nemá být nuda, ale naopak hravost, veselost a zábava. Snad je nyní na místě zavzpomínat na dobu mého vlastního zážitku.

Můj vlastní zážitek z prvního setkání s „Paní Energií“

Příliv energie byl na počátku nekontrolovatelný ale já si na odlivových a přílivových vlnách „Paní Energie“ plul dál a bystře zachytával všechna její znamení a signály. Začal jsem uvnitř sebe nahlížet na senzorká místečka a pokoušel se rozluštit elektrochemické signály které mé tělo vysílalo. Chtěl jsem vědět, po čem touží, co si přeje.

Pocit pomalého proplouvání tělesnými kanály mě pomaloučku ukolébával do spánku. Cítil jsem a věděl, že jsou mi jakýmsi záhadným způsobem dávány pokyny. Během té vznešené konverzace jsem si uvědomil svůj obdiv k ní. Postupně jsem byl vtažen do měkké, smetanově hebké atmosféry, která mé tělo oblažovala. Silné energetické prsty meridiánů mě hladily po celém těle. Cítil jsem, jak se stále více uvolňuji a rozplývám. Horko a světlo se stupňovaly.

Potom jsem ucítil, jak je každý můj atom objímán a zapojován zpět do pevné vazby těla. V okamžiku návratu si uvědomuji, že stojím teprve na samém začátku vlastního velkého objevu.

Je zřejmé, že nás nosí po světě náš energetický systém, z něhož vyvěrá neutuchající životní síla vybavená dokonalou inteligencí. A my o něm nevíme!

ENERGETICKÝ OKRUH HORMONÁLNÍ VELKÝ – OBĚHOVÝ

Až naučíte energookruh očistný běhat stejně dobře jako švýcarské hodinky, rázem se z něj stane okruh oběhový. Neměl by sám od sebe měnit tempo nebo se zastavit a lelkovat či dokonce dlouze odpočívat, pokud si to nebudete výslovně přát. Navlečte si tretry a vyběhněte na energetický ovál! Váš běh nebude hned po startu uvolněný a ani dostatečně rychlý, ale ne na dlouho. S každým přibývajícím kolečkem se zbavíte přebytečné zátěže v podobě stresu a vaše tempo nezadržitelně poroste. Budete silnější a rychlejší. Rychlejší tempo oběhu a silnější prožitky pocitů jsou neklamnou známkou toho, že většinu bodů se vám podařilo zprůchodnit.

Jen pro připomenutí

Uvolněnost, relaxace, pozornost či bdělost umožňují tělesné změny lépe rozlišovat. Naopak přílišná koncentrace tomu zabraňuje. Člověk by měl být pouze v roli nezúčastněného pozorovatele. Přílišné chtění a snaha jsou na překážku, a to nejen při práci s vlastní energií.

Pro nácvik použijeme tempování

Oběhový okruh léčí, zvyšuje intelekt a rozvíjí schopnosti člověka za pomoci řízeného přesunu energie z bodu do bodu. Okruhy oběhový i očistný jsou složeny ze stejných energobodů. Co je pro ně ale rozdílné, je způsob cvičení s nimi. U okruhu očistného jste docílili nejsilnějších léčebných účinků tím, že jste jednotlivé body postupně jeden za druhým čistili.

U okruhu oběhového se dosahuje výrazného léčebného efektu za pomoci přesunu energie z jednoho bodu do druhého, a to bez hloubkového čištění. Pohybující se energie uvolňuje kanály mezi jednotlivými body a oběhový okruh plní funkci „harmonizéra“ tělesného systému tím, že energie běhá na pokyn z jednoho bodu do druhého za pomoci tempování. Postupujte od nejpomalejšího k nejrychlejšímu a pozorně

sledujte, zda nejeví občas viditelné známky samostatného samovolného pohybu ještě před vámi vyřknutým pokynem.

Energii ved'te jednoduchými slovními příkazy z bodu do bodu vyslovováním jednotlivých názvů bodů. Hlásíte si v duchu body energetického okruhu v pořadí, jak jdou za sebou. V tomto případě již nečekáte na příslušné zpětné pocity v jednotlivých bodech, ale přesouváte se bez ohledu na to, zda je vnímáte či nikoli. Tempo neustále zrychlujte!

Otevírám bod pupku - jakmile vnímáte již známé projevy energie, jak jste se tomu naučili u okruhu očistného, ohlásíte další bod v pořadí. Setrvejte v každém bodě jen několik desítek sekund;

bod podbřišku - interval několika desítek sekund

bod hráze - interval...

bod kostrče - interval...

bod ledvin - interval...

bod mezilopatkový - interval...

bod sedmého krčního obrátle - interval...

bod konce míchy - interval...

bod temene hlavy - interval...

bod kořene nosu - interval...

bod jazyka - interval...

bod hrtanu - interval...

bod krční jamky - interval...

bod meziprsní - interval...

bod žaludku - interval...

bod pupku...

Při každém dalším oběhu tempování zrychlujte!

Při rychlejším způsobu přesunu z bodu do bodu se může stát, že energie na váš slovní pokyn nepočká, přesune se zcela samovolně, a rázem se z okruhu oběhového stává oběh automatický. Pohybem energie se u vás obnovuje pulzace organismu, uvolňujete napětí a stres. Oběhový okruh je přestupem k okruhu automatickému.

Kdy můžete považovat cvičení s okruhem oběhovým za zvládnuté

Jestliže se energie na vaše pokyny okamžitě přemístí z bodu do bodu, aniž by zaváhala. Jste schopni vést energii po obvodu různě zvolenou rychlostí a nečiní vám potíže prostrídat je mezi sebou. Vnímáte-li projevy vašeho cvičení na tělesné a nervové úrovni, objevují se pocity doprovázené pozitivními účinky. Uvědomte si, že vám cvičení pomáhá udržet se ve stavu zdraví.

SHRNUTÍ

Tempováním zrychlujeme pochody energie z bodu do bodu

V duchu si odříkávejte jednotlivé body nejprve v rychlejším sledu za sebou, až se dostanete k variantě nejrychlejší, téměř samovolnému pohybu. Vyslovujte pozice bodů v rychlém sledu za sebou, energie se bude mezi body pohybovat v rychlém tempu. Hlaste jednotlivé body s delšími pauzami mezi sebou, energie se bude přesouvat pomaleji.

Kdo určuje, jakým tempem se má energie mezi body přesouvat? Jste to vy a vaše slovní pokyny, podle nichž se řídí rychlost přesunu energie. Rychlost tempování lze libovolně měnit.

Všichni můžeme prohlédnout

Občas se trefím dvakrát i třikrát denně hlavou do dveřního rámu. Dá se to odstranit touto cestou? Říkám, že prohlédnout můžeme všichni a myslím tedy, že skutečně všichni.

Zpočátku jsem byl přesvědčen stejně jako mnoho jiných, že cítit projevy energie a dostávat jasnovidné zprávy mohou jen vyvolení jedinci a že já k nim nepatřím, že nejsem ten vyvolený, který umí cítit teplo nebo chlad v těle. Nic ve mně nevibruje ani nepulzuje a už vůbec nejsem schopen rozeznávat projevy jemnějšího typu. Zemřu jako člověk, který nemůže být evolučně

povýšen, protože tohle všechno nezvládám. To je smutný konec, když si představím, co všechno bych s tím mohl udělat užitečného.

Nepodlehl jsem tomuto klamnému vábení a neusedl s rukama v klíně. Střední věk mého života mě zastihl v plném proudu příprav, jak změnit svůj život k lepšímu zdravotnímu projevu a jak rozvinout to, o čem jsem kdysi jenom čítával.

Jak se vlastně mohu naučit cítit něco ze světa neviditelných energií? Jak pocítit čarování energie na svém těle, a stát se tak přímým účastníkem toho krásného a kouzelného snění o energii, která léčí, je všemocná, všudypřítomná, vševedoucí a pomáhá každému jedinci, když ji požádá?

Dnes už vám dokážu odpovědět. Použijte variantu nejrychlejšího okruhu automatického a dostane se vám všeho, o čem sníte. Jeho předností je univerzálnost ve všech směrech. Lze ho použít k jakémukoliv účelu, na jakémkoliv místě a v jakémkoliv čase. Víte o něčem lepším? Já ano, ale to necháme na jinou knihu.

ENERGETICKÝ OKRUH AUTOMATICKÝ

Třetí energetické cvičení je nazváno cvičení s energetickým okruhem automatickým. Uvolněná, nenapjatá mysl a relaxace ve spojení s pozornou bdělostí umožňují tělesné změny lépe rozlišovat, na rozdíl od přehnané upjatosti a koncentrace, které tomu spíše brání. Člověk jako pouhý pozorovatel má větší šance poznávat své pocity, než je tomu u někoho, kdo se upnul na syndrom „musu“. Kýženému výsledku je přílišné chtění a snaha na překážku. Krůček za krůčkem jsem vás přivedl k vrcholu vašeho snažení, ke cvičení s „okruhem automatickým“. Máte za sebou okruh očištný a přes okruh oběhový jste došli až sem. Harmonizující a očištné účinky organismu spočívají v pravidelném automatickém oběhu. Nepoužíváte hloubkové čištění jako v okruhu očištném a ani netempujete jako při okruhu oběhovém.

Další vývoj energetické obnovy organismu

Slovo „automatické“ už nespojuji pouze se stroji a „vynálezem zkázy“, ale dnes k nim řadím ještě energetické okruhy a dráhy.

Co víte o tom, že „automat vesmíru“ fungoval už před miliony let a odjakživa pro člověka pracoval? Mimochodem, dnes už to musí být úctyhodný kmet. Ve skrytu duše se občas ptám, co kdyby se jednoho dne automat porouchal? Co bude dál?

Čemu se říká automatický okruh

Spouští se jedním pokynem ve zlomku sekundy. Vyznačuje se rychlým nástupem a přesným rituálním oběhem. V automatickém okruhu koluje energie zcela samovolně, nečeká na žádné pokyny a z výchozího bodu se vydává sama na neuvěřitelně rychlou pouť vaším tělem. Obíhá jedno kolečko za druhým bez přestání, nikde se nezastavuje a neodpočívá. Už není nadále vedena žádnými doplňujícími pokyny. Jeden jediný jej udrží v dokonalém chodu a člověk se stává jen udiveným pozorovatelem. Nečiní žádná rozhodnutí, kudy se má energie pohybovat nebo kam má směřovat. O ničem nerozhoduje, nechává se jen a jen vést svými pocity.

Pokud jste v předchozích částech knihy nepřeskakovali a cvičení jste nešidili, budete překvapeni, jak jednoduše a rychle celé cvičení s automatickým okruhem zvládnete.

Jak správně cvičit okruh automatický

Okruh automatický používá stejné body jako dva okruhy předchozí, jen způsob jejich použití je jiný. Body v tomto případě slouží jako přečerpávací nebo předávací stanice. Energie vyrazí z bodu pupku na trasu vyznačenou vybranými body, prolétne jimi, a než se kdo naděje, znovu se objeví v bodě počátku. Nezastaví se, obíhá neustále dokola. Kroužit s automatem můžete několik minut nebo hodin, záleží na vašem přání, vytrvalosti a pílí.

Postup cvičení

Nejprve vydáte pokyn k otevření základního energobodu, kterým je pupek. Otevíráme bod pupku - pocity k vám dorazí takřka souběžně s vysloveným pokynem. Spusťte zrychlující a veledůležitou fázi cvičení automatizace. Vydejte pokyn automatický oběh. Energie se dá na úprk po předem připraveném schématu bodů. Posilněte účinnost samovolného proudění energie opakovaně příkazem automatický oběh. Jste pouze pozorovateli, sledujete pohyb a účinnost tohoto cvičení. Pozorujte dopad energetického cvičení ve svém těle. Vnímejte rozdíly před vydaným pokynem a po něm. Rozdílné pocity vás informují o probíhajících změnách.

V průběhu cvičení se rychlost pohybu energie v okruhu mění. Někdy bývá zpočátku velmi pomalá, postupně zrychluje a opět zpomaluje. Až nastane okamžik, kdy už další změny v rychlosti nejsou znatelné, pak je tok energie takzvaně optimální.

SHRNUTÍ ENERGETICKÉHO OKRUHU HORMONÁLNÍHO VELKÉHO

Zopakujte si 15 základních bodů, kterými je okruh tvořen. Pečlivě si pročtěte kapitoly, které pojednávají o nových pocitech, o technice slovních pokynů, o koncentraci, o automatizaci, o tom jak se může změnit váš život a o stručném postupu jak začít samotné cvičení. Takto vyzbrojeni vědomostmi se přesuňte k výčtu bodů začínajících pupkem a zahajte cvičení. Jednotlivé body uvolňujte tak dlouho, jak je potřeba pro částečné zachycení pocitů uvolňující se energie.

Poznámka:

Cvičení doma jsou o poznání méně pocitovější než na kurzech a seminářích, kde se projevuje zesilující účinek lektora a celé skupiny.

Nejvíce času zaberou úvodní cvičení s energookruhem očištným, protože při něm probíráte každý bod jednotlivě, postup se značně urychlí při druhém okruhu oběhovém.

Energookruh oběhový je výrazně hbitější kolega. Oběh si můžete řídit různou rychlostí. Vyhráno však máte, až budete cvičit s okruhem automatickým, který je z hlediska časového nejméně náročný a odvede stejnou práci za kratší čas než oba okruhy předchozí. Budete si blahořečit, že jste vydrželi, nepolevili a došli až sem. Technika okruhu automatického je rychlá, na čas nenáročná a na vědomostech nezávislá. Cílem našeho snažení je tedy ENERGOOKRUH AUTOMATICKÝ!

1. opakovací krok

ENERGOOKRUH OČISTNÝ využívá pokynu
čistím a uvolňuji bod...

FÁZE UVOLNĚNÍ OD NAPĚTÍ přichází s očistou. K zafixování a prohloubení nového návyku použijte pokynu čistím a uvolňuji

bod pupku,
bod podbřišku
bod hráze
bod kostrče
bod ledvin
bod mezilopatkový
bod sedmého krčního obratle
bod konce míchy
bod temene hlavy
bod kořene nosu
bod jazyka
bod hrtanu
bod krční jamky
bod mezizprsní
bod žaludku

bod pupku atd. Provádíte jen fázi uvolnění napětí z celého organismu.

2. opakovací krok

ENERGOOKRUH OBĚHOVÝ oběhem - tempováním, v duchu odříkáváte body za zvyšující se rychlosti.

FÁZE ZRYCHLENÍ - OBĚH

K zafixování a prohloubení nového návyku použijte tempování, jednoduše odříkávejte jednotlivé body:

bod pupku
bod podbřišku
bod hráze
bod kostrče
bod ledvin
bod mezilopatkový
bod sedmého krčního obratle
bod konce míchy
bod temene hlavy
bod kořene nosu
bod jazyka
bod hrtanu
bod krční jamky
bod mezipsrní
bod žaludku
bod pupku atd.

Zrychlujte tempo, až se energie bude řídit rychleji než vaše pokyny.

3. opakovací krok

ENERGOOKRUH AUTOMATICKÝ - vydáváte pokyn automatický oběh **FÁZE AUTOMATIZACE - SAMOVOLNÝ POHYB** K zafixování a prohloubení nového návyku použijte automatický oběh. Spusťte zrychlující a veledůležitou fázi cvičení automatizace.

Otevřete bod pupku a vydejte druhý pokyn automatický oběh. Energie se dá na úprk po předem připraveném schématu bodů.

Účinnost samovolného proudění energie umocňujte opakováním příkazu automatický oběh. Nyní jste se stali pouhými pozorovateli, sledujete pohyb, účinky a zaznamenáváte si pocity z automatického okruhu.

4. opakovací krok

Pět znaků správného cvičení energetického okruhu - ENOK

Při všech třech typech energookruhu velkého se po určité době od zahájení cvičení dostávají energetické znaky:

- energetické projevy dlaní (pravá a levá)
- energetické projevy chodidel (pravé a levé)
- energetické projevy na prsní kosti směrem k žaludku.

Cvičení s okruhem vás rozvíjí v každém směru

Zdraví můžete posílit automatickým okruhem, inteligenci prohloubíte automatickým okruhem, moudrost se dostavuje za pomoci automatického okruhu. Zdokonalit se v zaměstnání vám pomůže automatický okruh, ve všem, co kdy budete dělat, vám pomůže automatický okruh. Automatický okruh se naučte používat za všech možných situací.

POZOR!

Při energetickém cvičení s okruhy není vhodná energetická představivost

Energie na oběžné dráze mění rychlost pohybu, aby lépe vyrovnávala nastřádané poruchy. Za skutečně nevhodné proto považuji spojení automatického oběhu s představou kolující energie. Rychlost pohybu byste ovlivnili negativně, požadovaných účinků dosáhli později a ne zcela. Vaše cvičení bude svižněji a efektivněji směřovat ke kýženému výsledku, ponecháte-li stranou svou představivost. Občas se vám sice vloudí nějaká ta představa ruku v ruce s vašimi slovními pokyny, ale to není problém. Rozptýlí se stejně rychle, jak se objevila,

Poznámka:

Budete-li si chtít např. „opravit játra“ a nevíte, kde se v těle přesně nacházejí, uděláte si chybnou představu. Účinnost regenerace pak bude nižší než při použití přesně vymezeného slovního pokynu, který energie sama precizně vykoná.

VIII. KAPITOLA

POZORNĚ ČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ DOPORUČENÍ

Nezapomeňte na přípravu a dostatek trpělivosti!

- Čtete především zásadu, že energetická cvičení jsou záležitostí příjemná, a proto se vyvarujte jakéhokoliv nepohodlí, asketismu, přepínání či soutěživosti. To vše vytváří podmínky bránící vám v hlubokém uvolnění a relaxaci.
- Pro cvičení vyberte nejlépe nikým a ničím nerušené místo (především v období vašich začátečnických pokusů). Vyřešte a zlikvidujte vzruchy prostředí, které ve vás vyvolávají nervozitu a napětí.
- Oblečení by vám nemělo být na obtíž. Méně prádla, pokud možno nepříliš stahujícího, tlačícího a škrťícího. Oblékněte si raději něco volnějšího, abyste lépe rozlišovali energetické pocity vyvolané cvičením. Objevují se nenadále a nečekaně, a stejně tak i mizí. Proto je důležité vzruchy, které by mohly být vyvolány nevhodným oděvem, pokud možno zmírnit, případně zcela vyloučit.
- Až s energiemi zahájíte vnitřní rozhovor, budete si stále více uvědomovat, jak může být paleta vnitřních pocitů široká a pestrá. Budete příjemně překvapeni, možná uneseni sami sebou a tím, co v hlubinách svého nitra a myšlení naleznete. S povděkem uvítáte, že vám cvičení umožnilo nahlédnout do samotné podstaty vašeho bytí

a dovolilo rozvinout netušené schopnosti, doposud tolik obdivované jen u jiných.

- Už po prvních odcvičených hodinách si uvědomíte, že vaše tělo je jiné, volnější, pružnější a že i vy jako osobnost proděláváte změny téměř neskutečné. Budete překvapeni svým přerodem, stejně jako vaše blízké okolí. První změny, první radosti i strasti, povznášející pocity, láska, teplo hřející někde uvnitř, přesvědčení, že nic není nemožné... Kolik času ze života vám zabere tato rozkoš, je podmíněno tím, zda se považujete za zdravé či méně zdravé.
- Průměrná délka cvičení pro udržování se ve stavu zdraví je 20-30 minut. U nemocného člověka se čas přiměřeně prodlužuje, méně závažný stav vyžaduje cca 1 hodinu cvičení denně, těžší stavy pak až několik hodin. Nemocný většinou čerpá nemocenskou, což mu umožňuje napravovat chyby v nerovnováze organismu takřka v neomezeném čase.
- Nespěchejte s návratem k dokonalé harmonii a radosti ze života, připravujete se tím o požitky, které se ničemu nevyrovnají. Netrpělivost vám uzavře cesty, bude vám chybět síla k nápravě a k návratu k některým částem výcviku. Netrpělivost by mohla způsobit zklamání, neúspěch a zavržení něčeho, co ve své jednoduchosti zvládne každý „energetický kojeneček“, pokud bude v požehnaném stavu trpělivosti. A stará moudrost přece říká, že trpělivost i růže přináší.

Chvála náleží automatizaci

Neskonalá chvála náleží automatizaci, kterou najdete ve všem. Lidský organismus je obdivuhodný energetický systém a ví, co chce. Srdce přepumpuje za život 200 milionů litrů krve, a to zcela automaticky. Učit se psát všemi deseti na klávesnici počítače je automatizace jiného druhu, ale každý ji zná, ti starší spíše klávesnici psacího stroje. Nejprve jsou prsty zchromlé a neohrabané a jako naschvál nestrefují ty správné klávesy. S trochou trpělivosti a cviku se však dostavuje i potřebný návyk, vyznačující se obratností, hbitostí a i dostatečnou přesností. Prsty kloužou po klávesách samy a bez námahy, vyhledávají patřičná písmena automaticky a poslepu.

Jiným příkladem je návyk čištění zubů. Věnujete mu velkou pozornost, nebo téměř žádnou? Asi nevíte, protože se pro vás stala hygiena dutiny ústní zcela samozřejmou rutinní záležitostí, kterou vykonáváte automaticky a zkoumáte při ní už v duchu zítřejší časový rozvrh.

Všechny opakující se návyky spějí k završení, kterým je automatizace, jev objevující se v celém vesmíru. Návyk, který je postupně mozkiem zpracován a programově uložen, může být oprášen v kteroukoli roční dobu od zapomenutí a opět použit bez zjevných obtíží. Z počátku snad jen o poznání pomaleji. Vždy platilo, že procesy, postupy nebo činnosti různého druhu, jsou-li realizovány poprvé, bývají většinou zdlouhavé až pomalé a proti očekávání bez patřičného efektu. S povděkem jsem přijal, že i má energetická „šmrdolení“ jsou podřízena pevnému zákonu automatizace, a to hned z několika pohledů.

Výhody plynoucí z automatizace

Zpočátku jsou nové návyky pomalejší a méně efektivní, ale jak čas ubíhá a vy cvičíte pravidelně, dochází ke zrychlování. Cvičení nabíhají zcela samovolně při pouhé vzpomínce na ně a vy nečekáte dlouhé minuty, ale jen vteřiny, než se ohlásí.

Neméně důležitá automatizace se dostavuje při cvičeních. Energie nečeká na vaše svolení a stále větší rychlostí krouží po předem vytyčených trasách, jako by je už znala odedávna. Bravurně se přemísťuje sem tam, nebo je chaotická? Je skutečně tak hloupá a neřídí se žádným vnitřním jízdním řádem? Nebo je naopak velice inteligentní a má svůj specifický jazyk, kterému prozatím rozumí jen ona sama?

Pohyb energie po předem zvoleném „hracím plánu“ těla či mimo ně je samovolný a není zde potřebné vaše vědomí. Potřebujete kratší čas na uvolnění a očistu těla. Jakékoliv pochody, postupy nebo činnosti, jsou-li realizovány poprvé, bývají velmi pomalé a neefektivní.

Fascinující experimenty s automatizací

1. Energetická cvičení se spouštějí za stále kratší čas (čekání na projevy energie je kratší).
2. Energie se při cvičeních pohybují po předem stanovených trasách samovolně a bez vašeho vědomého vedení. Zná každý ukrytý kámen, každou zákrutu.
3. Čas potřebný k vyrovnání energetických poruch se zkracuje, až se balancování provádí zcela automaticky bez vašeho vědomí, jen na základě nové zkušenosti s energetickým výcvikem.
4. Zpočátku se „automaty“ spouštějí na vědomé podněty a teprve později zcela spontánně jako odezva na vnější prostředí.
5. Všechny procesy se zrychlují do té míry, až jsou zcela autonomní a začnou pracovat bez vašeho vědomého vedení či zásahu, jako třeba činnost srdce.
6. Automatizace je obsažena ve všech procesech a dějích.

IX. KAPITOLA

RADY PRO PRÁCI S VNITŘNÍ ENERGIÍ

Pravidla a rady, které vám nyní nabízím, nejsou řazeny podle důležitosti

- Zpočátku je třeba věnovat energetickým cvičením zvýšenou pozornost a provádět je nejlépe na nerušeném místě a v klidu. Jen tak si potřebné pozorovací návyky osvojíte v krátkém čase a rychle dokážete rozpoznat projevy energie ve svém těle.
- Po dobu energetických aktivit dochází k přeměně vzorců, podle nichž tělo a jeho jednotlivé části fungují a napravují bioenergetickou pulzaci. Vy máte možnost průběh těchto změn na sobě zaznamenat jako fyzickou bolest, chlad, tlak, teplo, brnění, mravenčení atd. Mohou se objevit i emoce v podobě nekontrolovatelného výbuchu radosti, smíchu, žalu, pláče apod.
- Aby účinnost cvičení byla maximální, je třeba cvičit pravidelně. Pak budete pociťovat s každým cvičením výrazné zlepšování celkové

kondice. Lépe je cvičit každý den 20 minut než jednou týdně dvě hodiny.

- Konečným cílem každého cvičení je jeho plná automatizace, což značí, že každý jednotlivý pohyb energie probíhá samovolně a bez úsilí. Naučené trasy absolvuje energie bez vašeho vedení, vy jste pouhými pozorovateli tohoto dění. Automatizace je výsledkem opakujících se činností, kterým říkáme návyky. Návyky se spouštějí během několika setin sekundy a nemusí být po dobu jejich činnosti kontrolovány, ale pouze pozorovány.
- Zesilovačem jsou opakující se pokyny, kterými uvádíte cvičení do chodu a případně je regulujete. Čím častěji opakujete slovní formulace, tím více posilujete zpětnou odezvu organismu a zaregistrujete zesilující efekt. Důležité je to především na samém začátku energetických praktik - „pupík, pupík, pupík...” - a už to frčí!
- Vyruší-li vás někdo či něco při cvičeních s energií, nic se neděje. Až odbavíte potřebné záležitosti, vraťte se do místa, kde jste byli nuceni své cvičení přerušit, a pokračujte dál. Vždyť se jedná o zábavu a ne o řeholi a sebetrýznění. Snad jen při vašich začátečnických pokusech vám to může být hodně nepříjemné, ale i tak doporučuji uvolněný přístup bez stresu a napětí.
- Osvědčeným místem ke spouštění energetického cvičení s okruhy je bod pupku. Není to zákon ani dogma, jen doporučení pro zajištění osvědčených návyků. Budete-li chtít, začínejte jinde, ale faktem je, že břicho je velkou zásobárnou energie, můžete ji zde čerpat nebo ukládat na horší časy. Zakončit práci s energookruhem v břiše doporučuji především pro váš klid a pohodu. Určitě dodržujte návyk, jste-li začátečníci. Později je možné cvičení neukončovat a ponechat je volně vyšumět.
- Jak dlouho setrvat v tom kterém bodě, stejně jako určit počet opakování energetických okruhů, je na každém z vás. Obecné doporučení - spíše časové - je pro zdravého člověka 20-30 minut, při akutním onemocnění 1 hodina a při chronickém mnohem déle.
- Pořouchlost energie při okruhových cvičeních je různá, proto se připravte, že ne vždy se objeví nejsilnější projevy tam, kde si to zrovna vy přejete. Řídí se svými informačními zdroji a vyhodnocuje proto některé postupy odlišně. I tak máte pocity v těch předem

určených oblastech, jen vám je přehluší jiné, s nimiž jste nepočítali. To není na závadu. Klidně se rozhodněte, že budete cvičit dál, a nevsímejte si jiných projevů nebo se jim věnujte a neprovádějte další postupy. Je to zcela ve vaší režii.

- Vytvořte si návyk, že si budete energetické okruhy a jiná cvičení spouštět při nejrůznějších příležitostech a činnostech. Je jasné, že nebudete věnovat celému průběhu cvičení svou pozornost, ale stačí, když čas od času povzbudíte průběh cvičení jen na krátký okamžik a ihned se vraťte ke své hlavní činnosti.
- Naučte se zapojit cvičení s energookruhy v krizových situacích, ve stavech zvýšeného nervového vypětí, při fyzické vyčerpanosti a únavě, pocitu nespavosti, nedostatečné vitalitě apod.
- Čím častěji vědomě zapojujete energii do všedních činností, tím více využíváte jejich obdivuhodných schopností. Poroste ale i vaše odolnost vůči prostředí a nebudou se dostavovat napětí a stres tak často, jako tomu bylo dříve, když jste ještě necvičili. Při cestování poslouží k relaxaci, při sportu k doplnění energie, při učení posílí paměť, při nových činnostech podpoří jejich automatizaci. Vše zvládáte geniálně, jste zdravější a vitalitu máte na rozdávání.
- Jen v ojedinělých případech jsem ochoten připustit, že to, co získáte energetickým výcvikem, nedokážete v plném rozsahu ihned uplatnit v každodenním životě. Rozhodněte se sami, zda to, co vám nabízím, stojí za trochu námahy.

Pokyny používané při energetických cvičeních s okruhy

Většina pokynů není dogmaticky určena, vyjadřují nejčastěji používané tvary a spojení slov. Jsou osvědčené a mají především skvělé harmonizační účinky. Je důležité uvědomit si, že účinky cvičení vyvolané pokyny pod vedením zkušeného lektora, který vás odborně vede a zesiluje vaše pocity, bývají mnohonásobně širší. Jste-li na začátku, mějte trpělivost. Pokud ji nemáte, navštivte raději úvodní kurz Bioakademie Věku Vodnáře.

Přinášejí-li vaše příkazy ovoce a tělo vás začíná poslouchat, jste skvělí! Nedaří-li se vám a nic nenasvědčuje tomu, že by se energie

rozproudila, nedejte se odradit a vytrvale cvičení opakujte. Změna nastane v okamžiku, kdy to budete nejméně čekat.

Energetické pokyny můžete doplnit, rozšířit či pozměnit dle svých vlastních potřeb, fantazii se meze nekladou. Co je třeba cítit u tvoření slovních formulek, je stručnost a jednoduchost.

Energopokyny pro okruhy

Pro celý soubor energetických praktik vystačíte s minimem pokynů:

- otevírám bod čistím bod...
- uvolňuji bod...
- přesouvám energii do bodu...
- spouštím automatický okruh (zkráceně - spouštím automat nebo spouštím okruh)
- automatický oběh (samovolný pohyb energie po jednotlivých bodech)
- zrychlují oběh (rotaci)
- zpomalují oběh (rotaci)
- dokončuji okruh, končím cvičení v pupku.

Jak se vám dařilo?

Odpovědi na některé z mnoha dotazů studentů Bioakademie Věku Vodnáře:

- *„Cvičila jsem poctivě každý den asi 30 minut Stačí to?“*

Pro člověka relativně zdravého a bez vážnějších zdravotních potíží snad ano. Ovšem pokud je porucha pulzace organismu výrazně hlubší, což značí, že usazování napětí není jen ve svalech, ale už i ve střední vrstvě organismu, je vhodné cvičení prodloužit minimálně na hodinu denně.

- *„Cvičilo se mi zpočátku dobře a intenzita energie byla znatelná, ale po čtyřech dnech se vše změnilo. Dělán při cvičení nějakou chybu?“*

NE, to rozhodně ne! To jsou běžné projevy začátečníků. K zesílení pocitů a k jejich oslabení často dochází v důsledku nevyváženého toku energie v těle člověka.

Jestliže se např. nachladíte nebo vás přepadne chřipka, budou vaše pocity z vnímání energie při cvičeních zcela jistě oslabené. Přejdete-li pocitovou nedostatečnost, dostaví se výsledek, uleví se vám, protože vaše pocity nerozhodují o zdaru či nezdaru cvičení. Účinky se dostaví a projeví vždy, ale uvědomovat si skrze nervovou soustavu všechny pocity v okamžicích, kdy máte horečku, zakalený zrak a uvadající výraz ve tváři, bude nad vaše síly. A na vašich úplných začátcích se spíše jedná o proměnu vašich pocitů, které se vždy jeví jako velmi silné, jsou-li probuzeny poprvé. Opakováním se však táž energie rozptýlí do celého těla takřka rovnoměrně a vy ztrácíte silnou rozlišovací schopnost. Ta se opět po určitém pravidelném cvičení znovu objevuje.

Váš případ ale není příznačný pro všechny, kdo energeticky cvičí, některým zůstanou jejich rozlišovací pocity nezměněné. Naopak s každým dnem výcviku narůstají!

• „Často při cvičení usínám. Nevadí to?“

Pokud se stane, že usnete nebo vás někdo vyruší, nic se neděje. Začněte tam, kde jste skončili.

• „Jenže když budu usínat ve stejném bodě, nedostanu se dál.“

Procvičujte postupně všechny body, a nejen ty, které stihnete do usnutí. Paní X se podařilo u programu čištění bodů dojít vždy jen k bodu tři - k bodu hráze a tam usnula. Když jsme se pak setkali na pokračovacím semináři školy, byla překvapená, že její postup jsem považoval za nešťastný. Nedokázala uvolnit celý energetický pulzující mechanismus, což byla příčina jejích zdravotních potíží. Stačilo jen body už dříve pročištěné rychle přeběhnout a zahájit čištění od bodu následujícího, kterým byla kostrč. Jak se později ukázalo, bylo začátečníků tohoto druhu více. Proto varuji! Nesetrvávejte slastně v bodech už pročištěných, ale navazujte dalšími, doposud nprocvičenými.

- „*Dříve jsem byla zvyklá hodně pracovat s představou energie. Tvrdíte, že ji užívat nemám, ale děje se mi to samo.*”

Není třeba bránit se tomu. Pokud to však nemáte jako návyk, je lépe s tím nezačínat. V opačném případě se návyku zbavte. Jak? Smysly člověka jsou výkonné všechny, zrovna tak i představivost obrazová. Není třeba ji potlačovat, ale postačí ponechat ji jejímu osudu, přijde-li. Nerozvíjejte ji a nepodporujte, mohla by vás později ve vašich snahách o uzdravení brzdit a působit obtíže!

- „*Mohu se přetrénovat?*”

Humorné, ale ze života! Ne, přetrénovat se nemůžete, i kdybyste cvičili deset hodin denně, o čemž pochybuji.

- „*Mohu si něco nadtrénovat?*”

Příliš nechápu, jak to myslíte? V neděli si nadehnat cvičení na celý týden dopředu? To nelze, protože nevíte, co bude zítra nebo pozítří. Fakt, že pravidelnost vydá za víc než cvičení jednou týdně, je nezpochybnitelný.

- „*Vy uvádíte, že cvičení máme dělat vsedě a já bych raději vleže. ‚Nepřilehnu‘ si okruh v posteli?*”

Žerty stranou! Nepřilehnete, ale nejspíš usnete.

X. KAPITOLA - BONUS PRO VÁS

ENERGOOKRUH PROSTOROVÝ

Technicky vzato, máte před sebou okruh automatický, který se za pomoci pokynu automatický okruh zrychlený silněji propojí s vaším vnějším energetickým tělesným obalem, auru. Energie proudící po vnitřním kanálu předním a zadním je shodná s energií v obalu těla. Okruh automatický a okruh prostorový se vzájemně propojí, splynou a utvoří prostorovou verzi okruhu.

Pro vaši představu jde o spojení vnitřních energetických bodů, tvořících oválný okruh s prostorem kolem vašeho těla. Toto propojení nazývám energookruh prostorový - energie vnitřní se mísí s energií vnější, utváří energetický ovál, bublinu v podobě vajíčka -auru.

Zde je velká podobnost vnitřního a vnějšího energetického systému. Energetická aura vás chrání před vnějšími vlivy prostředí a současně zajišťuje s tímto prostředím i komunikaci.

Jde o vaše „energetické bubliny“, v nichž se pohybujete světem a vzájemně do sebe vrážíte. Obal je shodný s vnitřním tokem energie v bodech a meridiánech, a to všechno jste vy.

Velikost vaší „bubliny“ se psychickými i fyzickými vlivy mění a má pak mnohdy závažný dopad na kvalitu vaší komunikace či na ochranu vás samotných.

Energetické pole přesahuje tělo hmotné

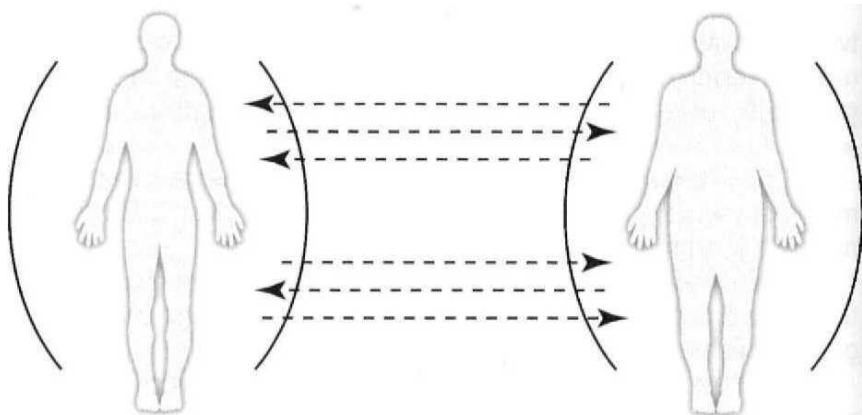
Zde je na místě otázka, zda svou aurou (biopolem) můžeme ovlivnit své okolí. Odpověď zní ANO, samozřejmě. Lidé kolem nás se mění pod vlivem energie jiné kvality. Někdo se může cítit v naší blízkosti velmi příjemně, jiný, aniž ví proč, dost nepříjemně.

Určitě to každý z vás už zažil. Sedíte vedle neznámého člověka. Nekomunikujete spolu verbálně, ale vaše biopole na to nedbá a předává informace. Jsou dvě základní možnosti - sympatie či antipatie.

Zajímá vás, do jaké vzdálenosti dosahuje vaše biopole? Jeho nejsilněji vnímatelná část je v dosahu několika metrů od těla. Tu si můžete u ostatních sami „osahat“ vlastníma rukama. U každého jedince je individuální. Zdravý, vitální, pozitivně naladěný člověk má logicky své biopole mnohem kvalitnější a rozsahem dále zasahující než ten, kdo je oslaben nemocí či špatným přístupem k životu.

„Bubliny“, s nimiž kráčíte světem, na vás vše prozradí

Co se stane, když necvičíte a setkáváte se s lidmi - ve veřejné dopravě, na ulici, na pracovišti...



Bublina říká „nelíbíš se mi“, ale vaše ústa sdělují lehkovážnou lež „líbíš se mi. Jen vy o tom zatím nevíte. Mozek vám totiž nepřekládá všechno do srozumitelné podoby. Je to výhoda nebo nevýhoda?

Energookruh prostorový je totožný s předchozími třemi okruhy

Má stejné energobody i kanály, lze ho použít pro vědomé rozšíření vlastního biopole, k jeho posílení, pročištění a zkvalitnění. Okruh napomáhá propojení vnitřního i vnějšího energetického systému. Vaše biopole („bublina“) spolu beze slov hovoří, aniž o tom máte sebemenší ponětí. Myšlenky jsou vně vašich těl, pouze vám je mozek nepřekládá. Důkazem toho je pocitování vzájemných sympatií, antipatií, příjemných či nepříjemných vjemů z okolí. Čím je vaše biopole silnější, tím menší šanci mají informace různých nemocí či oslabující stresy prostoupit vaší auru.

Jak postupovat při aktivaci energookruhu prostorového

Pokynem otevírám bod pupku spustíte energii. Přidáte pokyn automatický okruh. Pocity se budou měnit a vy se zbavujete napětí a stresu. Vydáte pokyn zrychlují automatický okruh a po několika minutách vydáte pokyn okruh prostorový.

Příklady pokynů:

- otevírám bod pupku
- zrychluji okruh

Jaké pocity vnímáte, zjistíte až při vlastním cvičení.

Cvičte kdykoliv a kdekoliv

Někomu bude více svědčit, zaměří-li se na cvičení v odpoledním čase, jinému udělá dobře cvičení hned po ránu. Rozhodněte se sami, až vyzkoušíte různé časy, který z nich se vám jeví jako vhodnější a prospěšnější. Obecné doporučení ke cvičení je ráno i v podvečer. Ranní cvičení prospěje k probuzení celého těla, přivítají to zejména vaše klouby a kostra. Večerní poslouží jako energetická sprcha k očistě celodenních nánosů napětí a stresů.

Nejprve cvičte doma v klidu, později venku na ulici, v zaměstnání, při sportu... , až se dostaví automatizace. Jako začátečníci se rozhodněte pro místnost, v níž se cítíte dobře, uvolněně a nejste zde zatíženi vnějšími vlivy způsobujícími stres. Návyky, které si osvojíte v ideálním prostředí, jste pak schopni hravě přenést i do mnohem náročnějších podmínek. Není lidské činnosti, s níž by nebylo možné energetické cvičení propojit.

Meditace a cvičení, které vyžadují vaši přísnou kontrolu, ve vás vždy probudí napětí a stres. Proto se vyvarujte přílišného chtění a spěchu při jednotlivých cvičeních. Vychutnejte si nové možnosti, s nimiž přijdete do styku. Výhodou je, že nemusíte cvičit jen doma, ale třeba na ulici při procházce, v zaměstnání při práci, na poli při okopávání, na hřišti při sportu, při jízdě v dopravních prostředcích, při opalování u vody atd. Neexistují meze pro využití tohoto cvičení.

XI. KAPITOLA

CO BYSTE JEŠTĚ MĚLI VĚDĚT

Abych dokázal popsat všechny formy a možné reakce vyvolané změnami energetických postojů a nebo cvičeními, potřeboval bych slovník s novými pojmy a názvy. Vzájemné vztahy dvou typů energie, vůle a citu, jinu a jangu, polohy plus a minus považuji za vůbec nejstarší projevy světa a vesmíru. Studiem citu a vůle, tepla a chladu konečně poznáte to, co je těžko slovy popsatelné, i jakých účinků tím lze dosáhnout.

Automatický okruh jako nástroj určený k sebepoznání, sebeléčení, sebestimulaci, soběstačnosti a rozvoji mimořádných schopností i intelektu

Máme jen velmi málo možností, jak zasahovat do svého zdraví a svého intelektu a navíc je donekonečna vylepšovat. S automatickým okruhem si vytvoříte pravidelný návyk - zapnutí se - a vaše časté zapínání bude čím dál trvalejší. To je úžasný příslib pro všechny, kteří se chtějí vydat na „energetickou cestu“.

Cvičení s energetickými okruhy, případně se specializovanými okruhy a smyčkami jsem pojal jako základ pro revitalizaci kosmického plánu, který je zosobněn energetickou sítí, energetickými kanály a energetickými body. Jak „chutná“ dvojice základních energií, jakými účinky se vyznačují a jak nás oslovují v našem životě, máte možnost vyzkoušet sami na sobě, když se „zapnete“ a zaostříte smysly na své energie. Vaše „zapnutí“ si však vyžaduje průvodce, který vás povede a upozorní na smyslové, buněčné a atomické projevy energie. Dožaduje se rovněž vytrvalé energetické pozornosti v každodenním životě a nejen obvyklého strastiplného výcviku těla a ducha v tělocvičnách.

PRAKTICKÉ VYUŽITÍ HORMONÁLNÍHO OKRUHU

**Umíte plout vesmírem svého těla složeného z citu a vůle?
Co s vámi provede nerovnováha mezi citem a vůlí?**

Jak působí převaha energie citu?

Domníváte se, že je možné v sobě najít nezrušitelný vnitřní klid, který by nebyl vymyšlený, ale byl by spojen s prostředím každodenního života, s prací, s domovem, se vzděláním, se sportem.. ? Ptáte se, jak zařídit, abychom dokázali nastolit rovnováhu mezi citem a vůlí, aby přišel klid a mír? Jak se vymanit z únavy a vyčerpanosti a nastartovat plný výkon svého organismu? Jak „přistříhnout křídélka“ pocitům marnosti a depresí, abychom mohli být znovu dynamičtí, plni života a energie? Jak pochopit, k čemu nás nabádá energie citu a vůle? Nemůžeme jen teoretizovat a stát s rukama za zády. Potřebujeme to zažít a učinit vlastní objev vyvěrající z prožité zkušenosti.

Možná vás dosud vůbec nenapadlo, že můžete cvičit i cit, který je jedním ze dvou kanálů automatického okruhu. Nachází se na přední straně těla, počínaje bodem hráze a bodem na bradě v rovině kořene jazyku konče. Vyznačuje se pocitově chladem a jeho nadbytek způsobuje, že se nám do ničeho nechce, jsme líní a nedokážeme uskutečnit nic z toho, co si naplánujeme. Jako důkaz mého tvrzení jsem pro vás připravil energetické cvičení s automatickým okruhem s převahou kanálu citu. Zatímco jste plni představ, jak složitým organismem člověk je, cvičení vás přesvědčí, že tomu tak není.

Automatický okruh s převahou kanálu citu

Pohodlně se usadte nebo zaujměte jinou polohu, která vás udrží alespoň malou chvíli bdělými.

Zapněte se!

Otevřete si bod pupku pokynem otevírám bod pupku. Počkejte, až vám proběhnou známé pocity, tepla, brnění, slinění atd.

Vylad'te se!

Pokynem automatický okruh si spust'ete jeho kroužení. Vytrvejte při něm pět, deset minut.

Přelad'te na citový kanál!

Proved'te změnu pokynem automatický okruh s převahou kanálu citu.

Kolik tréninku vyžaduje toto cvičení?

Rozrušení, které se dostaví, se nazývá převaha citu. Nastupující uvolnění se vám může zpočátku jevit jako velmi příjemná změna, která ovšem později přeroste v pocity apatie a hluboké nechuti dělat cokoli, dokonce ani dýchat se nechce. Máte pouze chuť usnout a nechat se zmrazit citem „na sněhu a ve vánici chladu“. Demonstrace nadbytku citu končí totálním propadem vitality a akceschopnosti těla, včetně psychického stavu. Jen někteří jedinci s poruchami energie citu jsou v dobré kondici při nadbytku citu, protože jim je toto prostředí důvěrně známé - často se v něm pohybují. Ale to není pro organismus člověka prospívající a prosperující stav.

Celé cvičení by mělo zpočátku trvat maximálně 15 minut a pro lepší srovnání a kontrast je dobré přepnout na cvičení s kanálem vůle přímo z automatu s převahou citu - jednoduchou záměnou pokynů automatický okruh s převahou vůle.

Praktické užití energie citu

Automatický okruh s převahou citu cvičte tehdy, budete-li příliš napjatí až přepjatí, když se ve vás vzedme vlna zlosti a agresivity, případně máte-li některé části těla ztuhlé až do bolesti. I „automat typu klasik“ vám s tím pomůže, ale tímto „urychlovačem“ se vyladíte dříve. Po velkém fyzickém nebo psychickém výkonu se potřebujete rychle uvolnit a nechat tělo odpočinout. Zamezte přebytečnému narůstání

napětí, které nespotřebujete. Jste-li vydráždění nervově, jste-li v depresi, nepopadnete-li dech a hrozívám, že zkolabujete, zapojte si okruh s převahou citu. Pomůžete snížení tlaku, jak akutně vyvolaného, tak i chronicky zakořeněného. Vaše potlačená agresivita či zabrzděný nesouhlas potřebují energeticky přes kanál citu uvolnit! Aplikací této techniky uvolníte bušení srdce, chvění svalstva, nadměrné pocení a jiné projevy zadržného napětí v organismu. Podrobnějším popisem se nebudeme v této knize zabývat, neboť je určena především pro celkové formy uvolnění, hru a zábavu.

Automatický okruh s převahou kanálu vůle

Můžete být někým zcela jiným, můžete se úplně změnit. Rozvíjejte sami sebe a svou vůli, která všemu dává tvar a formu! Cit nám slouží jako materiál, z něhož vůlí uhnětete vše, co si zamanete.

Pochybujete o této skutečnosti? Převalující se oblaka a mlha nad blaty jsou cit a uchopí-li je vůle, dodá vám celý vesmír. Je mistrem převleků - poskytne třeba umělohmotné hračky, ale bude-li chtít, nechá je opět rozplynout na samu podstatu citu.

Proved'te změnu cvičení z kanálu citu pokynem automatický okruh s převahou kanálu vůle. Postup od citu k vůli není okamžitý, ale pozvolný. Pokud jste zažívali v předchozím cvičení uvolněnost a propad vitality, budete za chvíli plni napětí a očekávání. Každá buňka bude aktivně zapojována do energie síly a napěchována odhodlaností vykročit kamkoliv, jen už nečekat a neodpočívat. Dostaví se síla a chuť něco dělat. Bude-li vůle nabývat na síle, dostaví se zvýšená aktivita a v případě jejího nadbytku dokonce hyperaktivita.

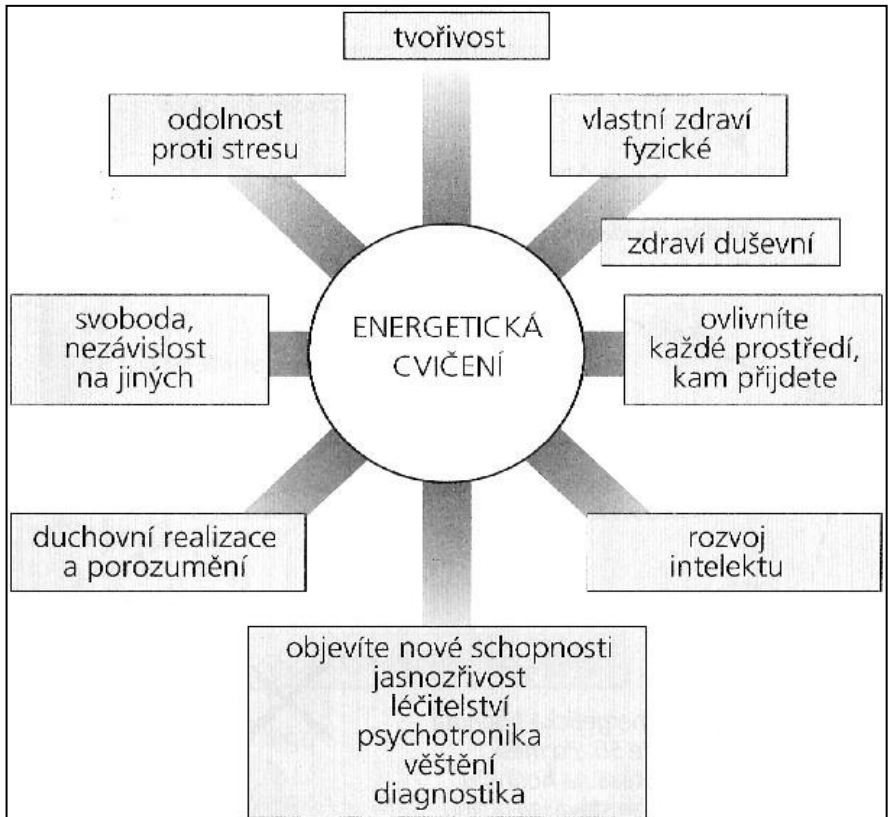
Praktické užití

Budete-li vysílení a už se vám bude zdát, že se nemůžete hýbat ani mluvit, zapněte si automat s kanálem vůle a proberete se! Ujdete další kus cesty. I „automat klasik“ pomůže, ale „s vůlí“ to jde rychleji a lépe. Potíže s dechem astmatického a částečně i alergického projevu se vám mohou upravit zesílením kanálu vůle, protože ve vás doposud měly navrch city a přespříliš velká forma uvolněnosti.

XII. KAPITOLA

PREVENCE, PREVENCE, PREVENCE!

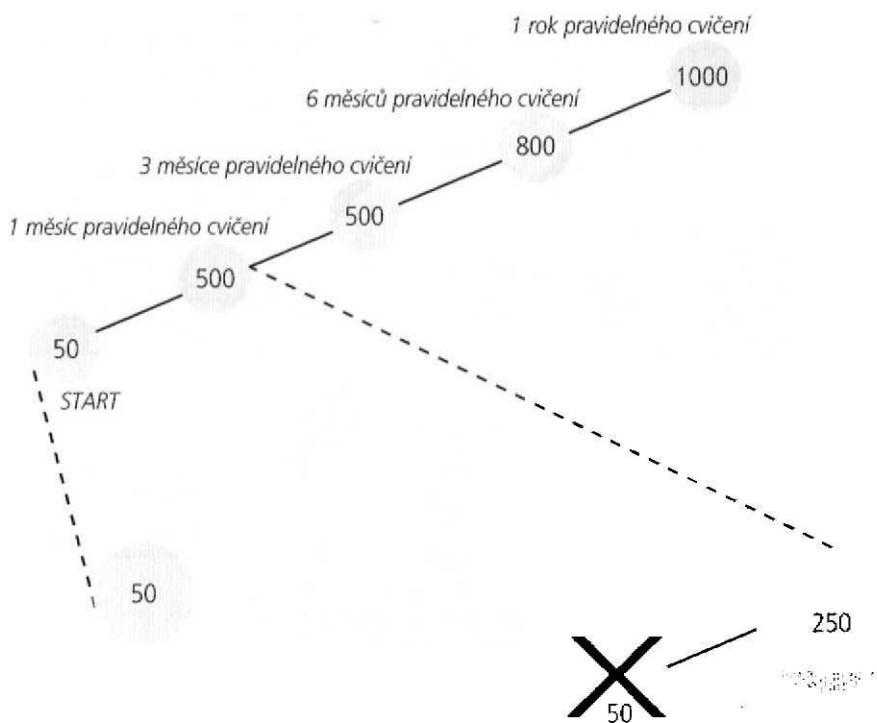
Proč energeticky cvičit
a obnovovat energetickou pulzaci organismu



Co se děje s energií při pravidelném cvičení

K ilustraci použijeme člověka, např. jménem Klára, jehož průměrná startovací hodnota energie je 50 jednotek. Při pravidelném cvičení se hodnota jednotek zvyšuje. Klára se stává více odolná (proti stresu, únavě, nemocem...). Nově dosažená energetická hodnota už zůstává, zpět dolů klesá pouze ve zcela výjimečných případech.

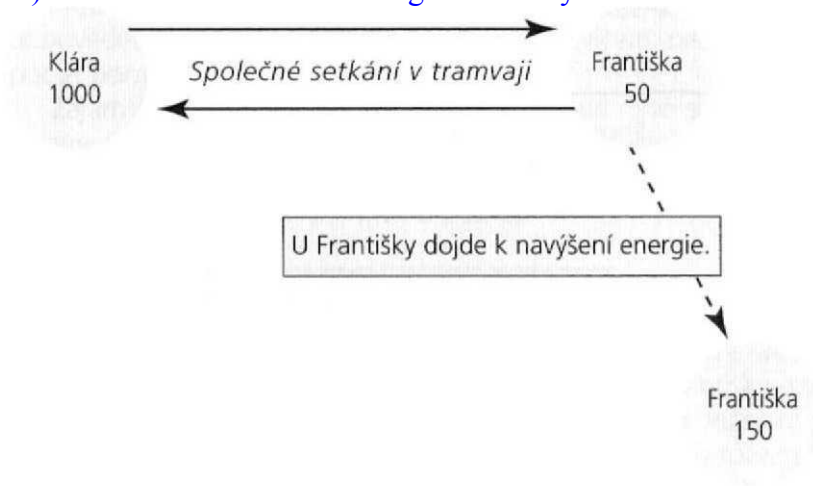
Schéma zvyšování průměrné energetické hodnoty Kláry, která pravidelně cvičí:



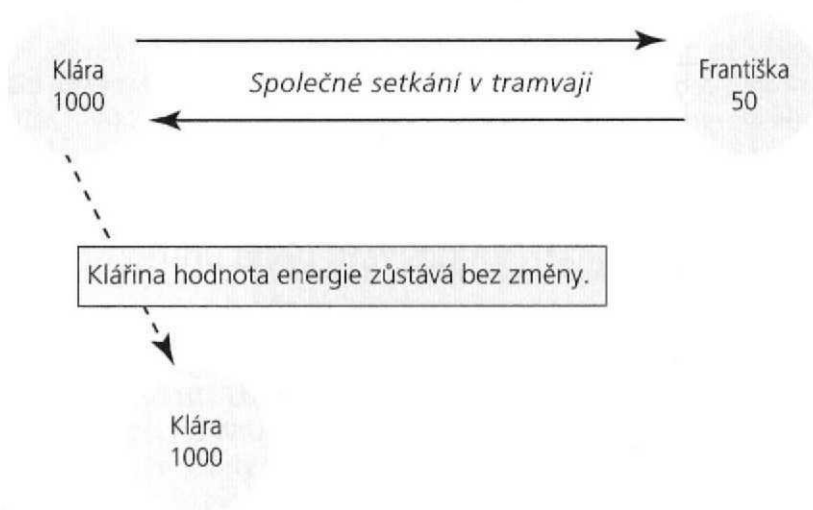
Průměrná Klářina energetická hodnota na začátku cvičení je 50. Po měsíci cvičení se Klára dostává na hodnotu 250. Tato hodnota se stává její novou průměrnou hodnotou.

Co se stane při setkání Kláry a Františky, která je zapřísáhlá pesimistka a necvičící:

a) Co se stane s hodnotou energie Františky?



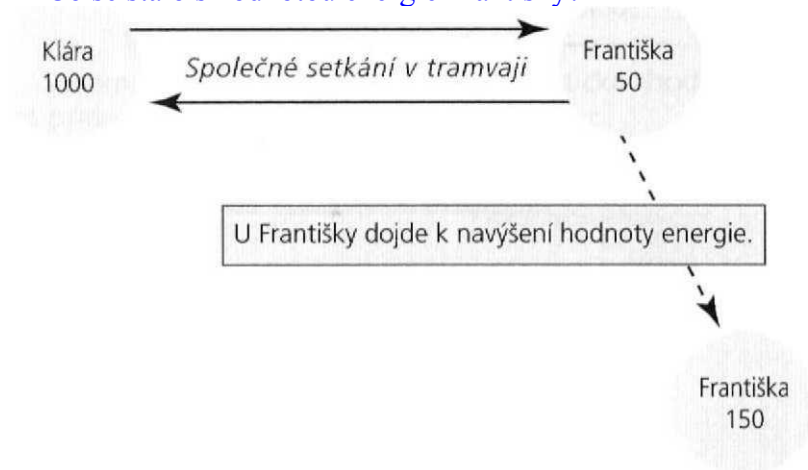
b) Co se stane s hodnotou energie Kláry?



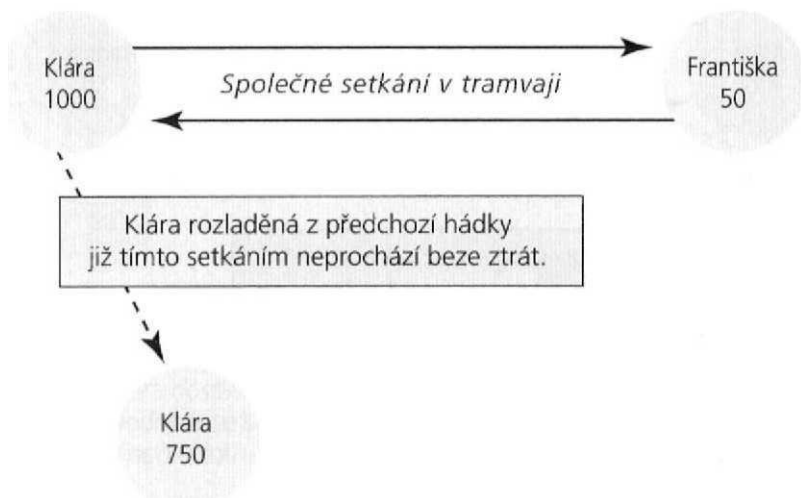
Existují energetičtí upíři nebo je to jinak?

Co se stane při stejném setkání Kláry a Františky, když se předtím Klára doma nepohodla se svým manželem Karlem:

Co se stalo s hodnotou energie Františky?



Co se stalo s hodnotou energie Kláry?



Byla Klára v tramvaji okradena o energii, nebo je snad její stav výsledkem nežádoucí upíří aktivity Františky? Nebo má na všem vinu manžel Karel? A nebo si způsobila úbytek energie sama Klára svým postojem a snížila si tak hodnotu své energie?

Jakými energetickými vztahy se vyznačují lidé při osobních setkáních? Předávají a „kradou“ si energii, nebo je tomu jinak? Už si dokážete odpovědět sami po absolvování předchozích cvičení, nebo potřebujete podat pomocnou ruku?

Zájem je hlavně o tzv. energetické upíry, ale mně se zdá, že rádi svalujeme vinu za své pocity na druhé. Proto za virtuální energii prohlašuji, že upíří nejsou a vše si způsobujeme sami svými pochody a procesy, o nichž nic nevíme. Pokusím se o pohled na tento problém z jiného úhlu.

Nejčastějším jevem ve vztazích tohoto typu je tzv. stimulace (nabuzení jedné bytosti druhou). Proudící pole energie mezi nimi dává pocítit druhému, jak jeho energie „chutná“, jakou má barvu a jak se mu bude zamlouvat. V našem případě Klára „nabuzovala“ Františku a sama zůstala vždy na stejném potenciálu energie. Rozmíška s manželem ji ale oslabila, což snížilo hodnoty její energie. Převedeme-li tento vztah do řeči energie, muselo dojít k různým nežádoucím energetickým proměnám, když se necítila dostatečně silná a nabitá. Nejedná se o žádné čáry, jen o jakousi nestabilní formu pulzace její energie, která pocitově neodpovídala její dlouhodobě stabilizované hladině energie.

Co se stalo s energií člověka, který se z ničeho nic cítí slabý a je málo aktivní? Je pravděpodobné, že si sám spustil nežádoucí proměnu, protože jeho aktivitu poznamenalo psychické a nervové nesouznění.

Jak se zbavit postoje způsobujícího stresy různého druhu aneb pravidlo nejistého

Přijměte za své, že jediná jistota je, že žádná jistota není! Stane-li se toto tvrzení vaším novým postojem k životu, bude pro vás znamenat svobodu a radost. Uvědomíte si, jak dětinské je požadovat po všech kolem nás i po vesmíru samé záruky a jistoty. Ulpívání na jistotách ve

vás násobí stres, že jistoty nemůže být dosaženo, což je samozřejmě v rozporu s vaší představou.

S tímto pohledem budete připraveni přijmout i nečekaně nepříznivé zvraty ve vašich plánech a představách, třebaže jste do nich investovali čas a peníze. Nepřízeň života do vás neudeří silou uragánu, ale jen silou podvečerního vánku, který sice rozčeří hladké čelo vráskami, ale pouze na krátký okamžik a pak zmizí v nenávratnu.

Znovu tedy opakují zdravý životní postoj: Jediná jistota je, že žádná jistota není!

Udělejte si test a pak si přečtěte, co odhalil

- Nemáte možnost volně se vyjádřit doma, na pracovišti a vůbec?
- Zakazují vám neustále něco druzí?
- Zakazujete si něco neustále sami?
- Trpíte příliš velkou sebekontrolou?
- Jste příliš aktivní a neumíte vypnout?
- Nedokážete si říci o pomoc i když víte, že ji potřebujete?
- Trpíte bolestmi zad nebo strnulostí šíje či blokováním páteře?
- Nenaplnujete své potřeby s ohledem na jiné?
- Obětujete se pro druhé na úkor svých potřeb?
- Potlačujete své touhy včetně sexuálních?

Odpovědi na otázky s převahou ano znamenají, že vytváříte v těle nadbytečné napětí vznikající zadržováním energie. Lidé tohoto obrazu se potřebují na obecné rovině zbavit napětí za pomoci citu, který vyvolá rychlé uvolnění blokované pulzní energie. Vzápětí je nutné celý energetický systém doladit „automatem klasik“.

SLOVO AUTORA

Skutečný znalec energií respektuje jakékoliv duchovní proudy, třebaže on sám není vyznavačem žádného z nich. Má pochopení pro všechny - je mu cizí jakékoliv posuzování, odsuzování zatracování či ponižování. Pak mu vesmírná energie odevzdá do rukou, stejně jako všem ostatním, nesmírné možnosti poznání, jež byla pro širokou veřejnost po tisíciletí ukryta. Tato knížka by se měla stát manuálem k používání lidské energie v souladu s „návodem výrobce“ - nabízí osvědčené praktiky i teoretické výklady.

Soustava pulzně-energetických a virtuálních cvičení ENERAGONU, které jsem vybudoval s pečlivostí a krajní obezřetností, je výsledkem několikaletého bádání v oblasti energií člověka a Universa, ale také letitých praktických cvičení, nesčetněkrát prověřených. Nenajdete zde teorii s popisem všech zákonitostí energie, ale základy, které umožňují dále se rozvíjet dle vlastního uvážení, vlastním tempem a vlastním směrem. Vývoj absolventů mých kurzů dokazuje, že vše, co bylo v naší „energoškole“ vyřčeno, bylo zprvu přijato a následně pak podrobena zkoušce pravdivosti. Vše, co v knize tvrdím, je možné ověřit si a opakovaně se přesvědčit o pravdivosti předkládaných „energetických tvrzení“. Zpočátku bývá pro mnohé obtížné uvěřit skutečnosti, že každý žák se po určité době učení může stát mistrem. Nemohu a ani nechci domýšlet, jak mocné a výjimečné nástroje v podobě energie se nám do rukou dostávají. Už proto, že ji stále nemáme dostatečně přečtenou ani zmapovanou.

Celou knihou mě vedla snaha po srozumitelnosti a jednoduchosti. Rovněž zde snad objevíte špetku humoru a veselosti, vždyť co je všechno bez volnosti a radosti! Snažil jsem se předestříit látku tak zřetelně, jak jen jsem toho schopen. A co v knížce naleznete vy sami, stane se vaším majetkem.

Komu záleží na vlastním zdraví, duchovnosti a moudrosti, má možnost přiblížit se k tomu všemu prostřednictvím energetických cvičení různých stupňů obtížnosti, jež vedou

čtenáře neomylně k vlastnímu rozvoji osobnosti se všemi příznaky zázraků. Ty se mohou stát součástí života, aby pronikly do jeho všednosti.

Josef Červienka

Obsah

O AUTOROVI

KAPITOLA 1

Úvodem - co nabízí tato kniha

KAPITOLA 2

Energetické cvičení 1 - pozice klidu

KAPITOLA 3

Existuje i jiná energie než jen ta z elektráren

KAPITOLA 4

Energetické cvičení 2 - začátek sebeléčení a sebepoznávání

KAPITOLA 5

Pusťte se do toho! - energetická anatomie

KAPITOLA 6

Odhalujeme pravdu o našem fungování

KAPITOLA 7

Energookruh hormonální velký

KAPITOLA 8

Pozorně čtěte následující doporučení - automatizace

KAPITOLA 9

Rady pro práci s vnitřní energií

KAPITOLA 10

Bonus pro vás - energookruh prostorový

KAPITOLA 11

Co byste ještě měli vědět

KAPITOLA 12

Prevence, prevence, prevence! Proč energeticky cvičit

**BIOAKADEMIE
VĚKU
VODNÁŘE, OLOMOUC**

ul. 8. května 15, 779 00 Olomouc

tel. 775 733 573

www.energoweb.cz

**BIOAKADEMIE VĚKU VODNÁŘE
POŘÁDÁ KURZY, SEMINÁŘE
A DLOUHODOBÉ STUDIUM
„SEBELÉČENÍ VLASTNÍ ENERGIÍ“**

Jednodenní, víkendové
nebo vícedenní prožitkové semináře
pro začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé
vás naučí základům
SEBELÉČENÍ, RELAXACE, ROZVOJE OSOBNOSTI

Pokud vás zajímá cesta za sebepoznáním,
kontaktujte nás na

www.energoweb.cz

a my vám sdělíme,
kde a kdy se semináře SEBELÉČENÍ
konají ve vašem nejbližším okolí.

Doporučujem tisk 1 stránky na A4 **(kvůli větší síle textu či šetření očí)**

- Lze však použít také klasickou přenosní verzi při větším písmu.

DRUHY A5 TISKU

*) při tisku nastavíme Více stran na list (2)

- 2 A5 strany na A4 list / 4 str. oboustranně

A) Nasledné pořadí stran tisku (1,2,3-100)

má vazbu NA BOKU - výsledek je A4 svazek

(můžete svázat vazbou hřebenovou či do knihy)

B) Níže uvedené překročné (míchané) pořadí (4,1-3,...)

má vazbu UPROSTŘED - výsledek je A5 svazek

(každou stránku je třeba ohnout V PŮLI)

**4,1-3,8,5-7,12,9-11,16,13-15,20,17-19,24,21-23,
28,25-27,32,29-31,36,33-35,40,37-39,44,41-43,
48,45-47,52,49-51,56,53-55,60,57-59,64,61-63,
68,65-67,72,69-71,76,73-75,80,77-79,84,81-83,
88,85-87,92,89-91,96,93-95,100,97-99**

(můžete tisknout najednou)

Pozn. 1: Zde se dokument vytiskne bez této 101 strany.

Pozn. 2: Při tisku více stran lze většinou vkládat najednou max256 znaků