



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Praca z energiami

**Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia online
„Praca z energiami – aura, czakry, meridiany”**

Marta Pyrczała-Zarzycka

www.astrosalus.pl www.sukces-biznes.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

Czym jest chi

Chi to energia życiowa, która przenika cały wszechświat. Z niej wytwarza się materia. Krótko mówiąc, chi jest podstawą i przyczyną wszelkich zjawisk zachodzących w naturze. Wszystko istnieje dzięki działaniu energii chi. Dobrze to opisuje neokonfucjonista *Zhang Zai*:

"Kiedy qi gęstnieje, staje się widoczna, wtedy pojawiają się kształty pojedynczych rzeczy. Gdy rozprasza się, przestaje być widoczna, jej kształty znikają. Czy kiedy jest zagęszczona można powiedzieć coś innego niż to, że jest przemijająca? A czy kiedy jest rozproszona można po prostu stwierdzić, że wtedy nie istnieje?"

Znaczenia słowa chi

Słowo "chi" w języku chińskim ma wiele znaczeń. Nieraz wymienia się ich nawet 20. Są to m.in: "wola", "energia witalna", "duch" lub "energia wewnętrzna".

Pisownia tego wyrazu jest różnorodna. Wyróżniamy w niej na przykład: chi, ch'i, ki, k'i, trsri, qi oraz tschi.

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Ideogram chi

Ideogram chi składa się z kilku części. Środkową stanowi symbol snopka ryżu. Jest on zawarty w symbolu naczynia, na którym z kolei można zobaczyć symbol pary wodnej.

Próby wyjaśnienia ideogramu chi

Snopki zboża może być symbolem energii pochodzącej z materii, a para wodna energii bardziej subtelnej i nieuchwytniej.

Jak wiadomo, para wodna ulatuje z garnka, pod którym jest ogień - źródło energii. Ryż w postaci naturalnej jest bogaty w węglowodany złożone, które przynoszą siłę. Spożycie pokarmów pełnoziarnistych podwyższa poziom energii. Można powiedzieć więc, że ideogram chi oznacza energię pochodzącą z pożywienia lub wytwarzanie się energii w ciele poprzez spożycie bogatego w węglowodany złożone, gotowanego posiłku.

Rodzaje chi

Jest około 30 rodzajów chi. Między innymi wyróżniamy:

- **chi powietrza,**
- **chi pożywienia,**
- **chi wszechświata,**
- **chi wrodzoną.**

Chi powietrza znajduje się w powietrzu, chi pożywienia w spożywanych posiłkach, wrodzoną dziedziczymy po przodkach, a chi wszechświata otacza nas.

Chi wypełnia i przenika wszystko. Istniejemy w morzu energii chi.

Chi w medycynie chińskiej

Chi to pojęcie, które jest podstawą całej **medycyny chińskiej**. W tym rodzaju terapii chorobę rozpatruje się, jak nadmiar, brak, zablokowanie lub nieprawidłowy przepływ chi.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Wszelkie medyczne działania mają na celu przywrócenie harmonijnego przepływu chi. Dokonuje się tego za pomocą specjalnych masażu, ćwiczeń fizycznych, właściwego doboru pożywienia i stosowania ziół.

Gromadzenie i wydatkowanie energii chi

Człowiek w procesie życia pobiera i wydatkuje energię chi. Od jej poziomu zależy jego żywotność i odporność na stres i choroby.

Gromadzenie chi zaczyna się już w momencie poczęcia. Część chi jest dziedziczona po przodkach.

Gromadzenie chi odbywa się poprzez jej pobieranie.

Jak można pobierać energię chi?

- za pomocą oddychania,
- poprzez jedzenie,
- wykonując różnego rodzaju ćwiczenia energetyzujące,
- z kosmosu (chi kosmosu, wszechświata).

W przypadku oddychania pobieram **chi powietrza**. Im głębiej i wolniej oddychasz, tym więcej pobierasz energii z powietrza. Tlen zawarty w powietrzu służy do spalania składników pokarmowych w **ciele. Spalanie to wyzwala duże ilości energii.**

Zadanie. Jeśli chcesz pobierać więcej energii z powietrza, zwróć uwagę na to, jak o oddychasz. Płytkie oddychanie nie da Ci wystarczającej ilości energii. Bądź świadomy swojego oddechu i oddychaj głęboko i spokojnie. Nie bez powodu słowa w różnych językach, które oznaczają energię, mają często jeszcze jedno znaczenie - "oddech" lub "tchnienie".

Bardzo ważne jest też **chi pożywienia**. Im lepszej jakości jedzenie, tym więcej dostarcza ono energii chi. Stąd niezwykle istotną sprawą jest właściwe odżywianie się.

Zgodnie z ideogramem chi, dużo energii przynosi spożywanie potraw z pełnego ziarna. Chińczycy natomiast twierdzą, że posiłki mrożone lub przygotowywane w mikrofalówce, są pozbawione energii chi.

