

Содержание

Слова благодарности	9
Вступительное слово автора к новому, юбилейному изданию	11
Предисловие	16
Введение. <i>Возвращение энергетической медицины</i>	19

Часть I

РАЗБУДИТЕ В СЕБЕ ЦЕЛИТЕЛЯ, ДРЕМЛЮЩЕГО ДВА МИЛЛИОНА ЛЕТ

Г л а в а 1. Все есть энергия	37
Г л а в а 2. Энергетическое тестирование. <i>Общение со своим энергетическим телом</i>	55
Г л а в а 3. Поддержание энергетического баланса. <i>Ежедневная энергетическая практика</i>	91

Часть II

АНАТОМИЯ ВАШЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Девять энергетических систем

Г л а в а 4. Меридианы. <i>Системы транспортировки вашей энергии</i>	133
Г л а в а 5. Чакры. <i>Энергетические центры вашего тела</i>	171
Г л а в а 6. Аура, электрические импульсы, Кельтское плетение и энергетическая решетка. <i>Защита, связь, взаимодействие, поддержка</i>	215
Г л а в а 7. Пять ритмов. <i>Барабаны, под которые вы маршируете</i>	245
Г л а в а 8. Тройной обогреватель и радиантные потоки. <i>Энергетические «руки» вашей иммунной системы</i>	271

Часть III

КАК ВСЕ ЭТО СВЯЗАТЬ

Г л а в а 9. Болезнь. <i>Кнопка «перезагрузки» вашего организма</i>	311
Г л а в а 10. Боль. <i>Суровая любовь матушки-природы</i>	335
Г л а в а 11. Купание в электромагнитных потоках. <i>Как адаптироваться к техногенной экосистеме</i>	353
Г л а в а 12. Настройка оптимального привычного поля	377
Эпилог. <i>Путешествия в другие миры</i>	400

Рисунки

<i>Рисунок 1.</i>	Связь с Небом	48
<i>Рисунок 2.</i>	Энергетическое тестирование селезенки и поджелудочной железы	81
<i>Рисунок 3.</i>	Тройной массаж	81
<i>Рисунок 4.</i>	Общий энергетический тест	99
<i>Рисунок 5.</i>	Ходьба кролем	104
<i>Рисунок 6.</i>	Поза Уэйна Кука	109
<i>Рисунок 7.</i>	«Снятие короны»	113
<i>Рисунок 8.</i>	Промывание позвоночника	117
<i>Рисунок 9.</i>	Нейролимфатические рефлекторные точки	118
<i>Рисунок 10.</i>	Трассировка центрального меридиана	140
<i>Рисунок 11.</i>	Трассировка управляющего меридиана	140
<i>Рисунок 12.</i>	Трассировка меридиана селезенки	142
<i>Рисунок 13.</i>	Трассировка меридиана сердца	142
<i>Рисунок 14.</i>	Трассировка меридиана тонкого кишечника	143
<i>Рисунок 15.</i>	Трассировка меридиана мочевого пузыря	144
<i>Рисунок 16.</i>	Трассировка меридиана почек	144
<i>Рисунок 17.</i>	Трассировка меридиана зачатия	145
<i>Рисунок 18.</i>	Трассировка меридиана тройного обогревателя	145
<i>Рисунок 19.</i>	Трассировка меридиана желчного пузыря	146
<i>Рисунок 20.</i>	Трассировка меридиана печени	147
<i>Рисунок 21.</i>	Трассировка меридиана легких	147
<i>Рисунок 22.</i>	Трассировка меридиана толстого кишечника	148
<i>Рисунок 23.</i>	Трассировка меридиана желудка	148
<i>Рисунок 24.</i>	Точки источника жизни	150
<i>Рисунок 25.</i>	Точки тревоги	153
<i>Рисунок 26.</i>	Акупунктурные тонизирующие и успокаивающие точки	158
<i>Рисунок 27.</i>	«Висячий мост»	163
<i>Рисунок 28.</i>	Колесо меридианных потоков	164
<i>Рисунок 29.</i>	Акупунктурные точки для восстановления биоритмов	169
<i>Рисунок 30.</i>	Семь основных чакр	173
<i>Рисунок 31.</i>	Изометрический метод снятия головной боли	179
<i>Рисунок 32.</i>	Энергетическое тестирование чакр	209
<i>Рисунок 33.</i>	Плетение ауры	225
<i>Рисунок 34.</i>	«Ритмические восьмерки»	232
<i>Рисунок 35.</i>	Колесо сезонных ритмов	259

<i>Рисунок 36.</i> Нейроваскулярные точки	264
<i>Рисунок 37.</i> Точки желудка	288
<i>Рисунок 38.</i> Акупунктурные точки меридианов	288
<i>Рисунок 39.</i> Соединение энергий Неба и Земли	301
<i>Рисунок 40.</i> Дренажные точки селезенки и толстого кишечника	316
<i>Рисунок 41.</i> Восстановление илеоцекального клапана	319
<i>Рисунок 42.</i> Меридианы и нейроваскулярные точки	327
<i>Рисунок 43.</i> Карта меридианов и мышц	343
<i>Рисунок 44.</i> Карта зубов	344
<i>Рисунок 45.</i> Болевые зоны	347
<i>Рисунок 46.</i> Начальные и конечные точки меридианов	373
<i>Рисунок 47.</i> Десенсибилизация психотравм движениями глаз	392
<i>Рисунок 48.</i> Височное простукивание	395

Практические советы

Как предупредить развитие болезни	44
Как справиться с отчаянием через духовную связь	46
Как избавиться от головной боли напряжения	50
Как восстановить энергии тела во время принятия ванны	62
Как избавиться от приступа страха	66
Как протестировать и улучшить свой рацион питания	83
Как протестировать маленького ребенка, домашнего животного или больного, находящегося в коме	85
Как снять напряжение	93
Как взбодриться, когда у вас упадок сил	107
Как утром поднять детей из постели	123
Как избавиться от накопившегося стресса	127
Как справиться с волнением накануне выступления, собеседования или серьезного разговора	154
Как избавиться от напряжения в спине	162
Как быть в лучшей форме, встречая детей из школы, а мужа с работы	165
Как избавиться от хронических головных болей	178
Как успокоить своих детей (или себя)	206
Как накачать стальной пресс	219
Как избавить ребенка от боли	226
Как избавиться от напряжения в плечах и шее	247
Как сохранить память	257
Как сосредоточиться в состоянии страха или стресса	260
Как избавиться от аллергической головной боли	279
Как вернуть самообладание на грани нервного срыва	296
Как сохранить здоровой грудь	315
Как «искупать» ребенка, находящегося в утробе матери	322
Как успокоиться после страшного сна	328
Как обрести радость жизни	335
Как устранить проблемы с пищеварением	339
Как работать с магнитами при лечении переломов	361
Как избавиться от боли в суставах	363
Как снять мышечный спазм	365
Как избавиться от боли в кистях, запястьях или локтях	381
Как избавиться от боли в пояснице	388

Слова благодарности

Прежде всего, хотелось бы выразить безграничную благодарность и профессиональную признательность Доктору Джону Таю, у которого хватило таланта и мужества объединить сложные техники самоздоровья в систему «Прикосновение во имя здоровья», сделав их доступными для многих миллионов людей по всему миру (его книга переведена на тридцать четыре языка). Доктор Тай, Гордон Стоукс, Шанти Дьюри, Хейзел Ульрич, доктор Уоррен Якобс и многие другие, с кем я познакомилась благодаря организации «Прикосновение во имя здоровья», помогли мне найти свой путь в жизни.

Сэнди Уонд оказалась замечательным другом, целителем и источником постоянной поддержки. Мэдисон Кинг была одной из моих лучших студенток и всегда вдохновляла своего преподавателя. Доктор Пол Бреннер показал мне, каким должен быть настоящий врач. Мои редакторы, Ирена Прокоп, Уэнди Хубберт и Сара Кардер, проявили огромное терпение и профессиональную компетентность. Мой агент, Сьюзен Шульман, обеспечивала меня мудрыми и надежными советами. Особая благодарность и признательность организации «Innersource» и ее друзьям, особенно Лейле и Хью Бейконам, Дороти Лэмб, Уинн Фрэнклэнд, Линг Чин и Роднею Плимптону. Конструктивная критика Стэнли Крипнера существенно улучшила структуру и содержание книги. Кэтрин Физер Потенза была моей главной опорой в работе и остается одной из самых близких подруг. Ричард Дьюри обеспечил документальную базу исследований, ссылки на которые приводятся в книге. Рик Дженсен, наш мастер на все руки и просто душевный человек, служил для нас примером того, как «оставаться на плаву» во время наводнений и других катастроф, которые вполне могли погубить первое издание этой книги. Десятки тысяч студентов, изучавших энергетическую медицину в «Innersource», внесли свой вклад в развитие моего мышления и доработку первоначального варианта книги.

Огромное спасибо замечательной административной команде «Innersource» в лице Лори Кэтс, Лесли Адамс, Катрины Хилл, Вероники Санпер, Шерри Ри, Керры Сенто, Эрика Штальмана, Фрэнка Доулера, Синди Хейт, Джулии Конли и не менее замечательному преподавательскому составу программы «Энергетическая медицина» за неоценимую помощь и источник постоянной гордости. Наша программа аттестации и сертификации специалистов-энергопрактиков, объединившая в себе сложные аморфные идеи и таланты двух десятков преподавателей, увидела свет благодаря героическим усилиям Вики Мэтьюз, за что ей отдельное спасибо. А теперь о моих дочерях! К моей огромной радости, Донди и Таня Далин тоже присоединились к «Innersource», наложив отпечаток на всю ее деятельность — от административных вопросов до совершенствования качества преподавания.

Мой муж, Дэвид Фейнштейн, неустанно вел со мной беседы, делал их черновые наброски, редактировал аудиозаписи моих занятий, проводил компьютерные и библиотечные исследования — в общем, привносил левополушарную организацию в мой правополушарный образ жизни. Он сумел структурировать обширный материал, подобрать точные аналогии и мастерски изложить суть каждой идеи, сохранив при этом дух *моего* голоса. Обладай я его способностями, то написала бы эту книгу именно так.

Вступительное слово автора к новому, юбилейному изданию

С о времени выхода первого издания «Энергетической медицины» в 1998 году я и представить себе не могла, насколько разрастется это направление за последующее десятилетие — от смутного любопытства, проявляемого альтернативными целителями, до интегрального аспекта мировоззрения ведущих светил традиционной медицины. Доктор медицинских наук Мехмет Оз, профессор кафедры хирургии Колумбийского университета и один из самых уважаемых врачей США, выступая в знаменитом шоу Опры Уинфри в 2007 году, заявил, что «очередным крупным рубежом в медицине станет энергетическая медицина». И действительно, в то время как расходы на здравоохранение достигают космических цифр, а риск летального исхода от побочных эффектов традиционного лечения стремительно растет, наше общество отчаянно нуждается в хорошей, надежной народной медицине, и энергетическая медицина готова удовлетворить эту потребность.

Когда в каком-нибудь городе я провожу еженедельный обучающий семинар, группа обычно принимает на «ура» новые инструменты и идеи, но на последнем занятии я им напоминаю: «Завтра я уезжаю. Кто знает какого-нибудь местного специалиста, занимающегося целительскими практиками, — врача, массажиста или просто кого-нибудь с табличкой «Целитель» на двери — который привнесет энергетическую медицину в свою практику и кому вы сможете доверить лечение родных и близких вам людей?» На начальном этапе моего преподавания руку поднимали один или два человека из 200, и мы записывали имена рекомендуемых ими специалистов на доске. Теперь руки поднимают почти 40 процентов группы. За последние десять лет я провела 600 обучающих семинаров и презентаций, которые посетили 40 тысяч человек, в том числе врачи и медперсонал, и многие из них теперь сами ведут занятия. Кроме изменения парадигмы в западной медицине, энергетическая медицина быстро прокладывает себе дорогу и в общественном сознании.

Чтобы испытать на себе преимущества энергетической медицины, вам совсем необязательно быть специалистом в этой области. *Вы* можете использовать предлагаемые в этой книге техники самопомощи, чтобы запустить в своем организме механизм самоисцеления, гармонизировать свои энергии, укрепить здоровье и почувствовать себя счастливее. Основные принципы энергетической медицины удивительно легки в обучении, просты в использовании и невероятно эффективны при лечении большинства болезней и недугов. За последние десять лет мы получили тысячи сообщений и писем о том, как одна эта книга помогла людям решить проблемы со здоровьем. С некоторыми из них вы познакомитесь на следующих страницах.

Энергетическая медицина вобрала в себя мудрость многих культур мира. Вот почему меня особенно радует тот факт, что моя книга переведена более чем на десять языков. Несколько лет назад мне выпала честь написать введение к китайскому изданию, в котором я сказала:

Эта книга обязана своим появлением великому трактату Хуанди, легендарного Желтого императора Китая, который 4500 лет назад решил систематизировать знания о практике акупунктуры. Невозможно передать, с какой радостью и удовлетворением я узнала о том, что «Энергетическая медицина» будет переведена на китайский язык. Такой беспрецедентный взаимный обмен идеями и практиками стал возможен только благодаря процессам глобализации, происходящим в современном мире. Подобно тому как древнее целительское искусство Китая оказывает влияние на западный мир, научные достижения китайских исследователей совершенствуют целительские процедуры и концепции времен Желтого императора.

Когда Джереми Тарчер и Джоэл Фотинос попросили меня выпустить новое, переработанное и дополненное издание «Энергетической медицины», мне пришлось дважды подумать, прежде чем согласиться. Проработав двадцать три года в области энергетической медицины, я систематизировала в этой книге все свои идеи и техники. Ее материал лег в основу многих обучающих программ и тренингов, в том числе нашей двухлетней Программы сертификации специалистов-энергопрактиков. За это время я стала соавтором «Энергетической психологии», в которой применила принципы энергетической медицины к психологическим

аспектам, и заканчивала работу над «Энергетической медициной для женщин», объединившей наиболее близкие для меня вопросы здоровья и развития. Что нового я могла сказать миру? Размышляя над этим вопросом, я пришла к выводу, что основная модель, представленная в первом издании, выдержала проверку временем, заслужив одобрение многих читателей и самых требовательных студентов. Однако за это время мы с Дэвидом приобрели опыт работы с аудиторией из 40 тысяч человек и знали лучше, чем десятилетие назад, какие проблемы волнуют людей и как более понятно представить определенные концепции и техники. Поэтому мы перечитали каждое предложение книги и внесли в буквальном смысле слова тысячи поправок как на уровне единичных слов (для придания большей ясности или логического ударения), так и более существенных.

Я также включила в книгу полезные рекомендации своих читателей, студентов и преподавателей. В частности, одна из трудностей, с которой сталкивались мои студенты, близко знакомые с китайской традиционной медициной, заключалась в том, что акупрессурные точки на рисунках первого издания книги часто не совпадали с точками стандартных атласов акупунктуры. Синди Кон переделала многие рисунки для нового издания (рисунки Синди подписаны ее именем; оригиналы, сделанные Бруксом Гартеном, остаются неподписанными), чтобы они соответствовали традиционным схемам, но это не значит, что прежние были «плохими» или «неверными». Наоборот, эти различия помогают лучше понять концепцию телесных энергий.

Я *вижу* энергию, отчетливо и ясно, как свои пять пальцев. Именно это позволило мне описать энергетические системы так, чтобы они были понятны людям, которые *не* видят энергию. С помощью этих описаний и физических процедур, изложенных в книге, любой человек может улучшить здоровье телесных энергий — как своих, так и других людей. Все люди имеют не только разное физическое строение, но и разную энергетическую анатомию, поэтому точки, изображенные на картах и схемах книги, имеют примерное, а не точное местонахождение (плюс-минус несколько миллиметров). Примечательно не то, что их расположение не всегда совпадает с традиционной топографией, а то, что точки, которые я *вижу*, схожи с теми, что были описаны китайскими врачами тысячи лет назад.

Сколько существует акупунктура, столько же идут дебаты о *точном* расположении биологически активных точек. Эти дебаты абсолютно бессмысленны по двум фундаментальным причинам: 1) не бывает двух одинаковых людей или двух одинаковых энергетических систем; 2) расположение акупунктурных точек на теле человека может изменяться. Прежде чем вы закатите глаза и зададите вопрос, как можно строить научно обоснованную практику на таких зыбких и неточных истинах, позвольте мне кое-что пояснить об энергетической анатомии. Акупунктурные точки — это места выхода на поверхность кожи энергетических каналов, или меридианов. Система меридианов представляет собой своеобразный «призрак», не имеющий отчетливых границ, поэтому точки на коже тоже могут «плавать». Считаю ли я, что точки, изображенные на рисунках первого издания книги, лучше точек на стандартных схемах? Никоим образом. И те и другие имеют примерное местонахождение. В данном издании я решила познакомить читателей со стандартными схемами акупунктуры, но еще раз подчеркиваю, что они носят условный характер (более того, мне часто приходилось подумать, *какую* стандартную схему выбрать).

Хорошие новости заключаются в том, что техники, представленные в книге, не требуют такой точности, как акупунктура, где воздействие на точки производится тонкой иглой. Опытные специалисты инстинктивно находят места расположения биоактивных точек. В частности, в Японии считается, что слепые люди лучше других видят и чувствуют энергии тела. Слабовидящих иглотерапевтов готовят в специальном колледже в Токио, и они считаются лучшими специалистами в этой области. К счастью, для тех, кто не обладает такими способностями, существует *акупрессура*. Палец значительно шире иглы, а если использовать три пальца, сложенных вместе (большой, указательный и средний), то вы наверняка не промахнетесь. Другой фактор успеха — это намерение. Мысль приводит в движение энергию. Когда вы ставите перед собой какую-то задачу, организм сам направит энергию ваших рук туда, где она необходима. Здесь нет никакой метафизики, и все это можно измерить научными приборами.

Книга содержит несколько новых разделов. Самый важный, на мой взгляд, касается совместного использования методов энергетической и традиционной медицины. Как укрепить организм перед хирургической