



Katarzyna Miernicka

# Częstotliwość energetyczna

***$E = mc^2$ : czyli wszystko jest energią i wszystko sprowadza się do energii.***

„W 1905 roku facet z dziwną fryzurą, który nazywał się Albert Einstein, nabazgrał na tablicy  $E = mc^2$  i świat już nigdy nie był taki sam. Co oznacza  $E = mc^2$ ? Po jednej stronie mamy  $E$ , które oznacza energię. Po drugiej – całą resztę. Takie właśnie jest znaczenie  $E = mc^2$ : wszystko jest energią i wszystko sprowadza się do energii” – dr Alexander Loyd.



▲ Ćwiczenie to wspaniale wentyluje płuca i rozluźnia klatkę piersiową, również serce. Stań swobodnie na lekko rozstawionych stopach i wraz z wdechem przyciągnij ramiona do siebie, uginając lekko nogi w kolanach, a wraz z wydechem prostuj kolana, rozciągaj ramiona w bok w obie strony, tak jakbyś miała/a rozpychać rozsuwane drzwi. Poczuj napięcie w całym ciele, zwłaszcza w dłoniach w tej fazie. Powtórz kilka razy.

Nie przypadkiem pierwsze państwa spotkanie z qigongiem rozpoczęłam od słów: „Podstawą wszelkiego życia była i jest energia” – tym samym oddałam hołd fizyce kwantowej, z nieukrywaną satysfakcją łącząc odkrycia starożytnych z geniuszem współczesnych naukowców. To, co uważamy za mistyczne, wcale takie nie jest, ale przynależy do fizyki kwantowej.

Człowiek się nie zmienił, bo wszechświat funkcjonuje i zawsze funkcjonował w taki sam sposób!

Zatem fizyka również się nie zmieniła, ale inna jest nasza wiedza o niej, jej rozumienie i zastosowanie. Cytując dalej dr. Alexandra Loyda: „Gdy Einstein to udowodnił (zostało to m.in. ostatnio potwierdzone badaniami przeprowadzonymi teleskopem Hubble’a), wszystko na świecie

się zmieniło. Każda gałąź przemysłu, jaka tylko przyjdzie ci na myśl, zwróciła się ku elektronice i energii – przemysł samochodowy, telekomunikacyjny, telewizja, radio. Jedyną dziedziną, która najbardziej pozostała w tyle, jest przemysł medyczny (!)”.

To wszystko zatem jest energią, a każda jej forma składa się z trzech elementów: częstotliwości, długości fali i spektrum koloru. **Energia przyjmuje nieskończoną ilość form – na przykład energia światła. Jej częstotliwości odbierane są w naszym ciele za pomocą oczu.** (Istnieją ćwiczenia leczące oczy bezpośrednio energią słoneczną). Inne częstotliwości, charakteryzowane jako dźwięk, możemy odbierać uszami oraz, uważa, receptorami na stopach i tkankach ciała. (To kolejna dobra nowina na przykład dla osób cierpiących na neuropatię cukrzycową\*. Z całego serca rekomenduję wszystkim zmagającym się z tą dolegliwością, aby wypróbowali masaż dźwiękiem mis tybetańskich ze szczególnym uwzględnieniem stóp. Jest to terapia jakby stworzona do uśmierzania wszelkiego bólu typu neuralgicznego. Częstotliwość dźwięku wydawanego przez misy wchodzi bezpośrednio do komórek nerwowych i naczyń krwionośnych i pojawia się niemalże natychmiastowa ulga).

Energię o częstotliwości podczerwienu możemy odbierać jako ciepło, ale już energii nadfioletu nie jesteśmy w stanie zobaczyć, tak jak innych niezliczonych jej częstotliwości, ponieważ ludzkie ciało fizyczne nie ma do tego receptorów. Mamy już zato narzędzia do ich wykrywania, takie jak promieniowanie rentgenowskie, ultradźwięki, radiolokacja. Ale.

„A czy stosujemy częstotliwości w medycynie? Owszem, ale w bardzo ograniczonym zakresie, kiedy musimy. Zrozum jednak: kiedy pojmiemy, czym jest częstotliwość i czego może

dokonać, uświadomisz sobie, że zastosowanie częstotliwości w medycynie doprowadziłoby do zlikwidowania przemysłu farmaceutycznego w takiej postaci, jaką znamy. Myślisz, że najbogatszy na świecie przemysł na to pozwoli?” – dr Ben Johnson.

Czy słyszeli państwo o genialnym naukowcu i lekarzu **Royalu Raymondzie Rife’ie**, który w latach 30. XX wieku za pomocą samych tylko częstotliwości leczył skutecznie chorych na raka? Wyleczył tą metodą ponad 10 000 ludzi z chorób „nieuleczalnych”. W 1934 roku zaprosił najznamienitszych onkologów w kraju, ażeby ją zaprezentować. W 1939 roku AMA (Amerykański Związek Medyczny) wypowiedział wojnę Rife’owi i wszystkim, którzy stosowali jego metodę. Efektem było doszczętne zniszczenie laboratorium naukowca i spalenie dokumentacji oraz zastraszanie współpracujących z nim lekarzy. Resztę życia Rife spędził w zapomnieniu i osamotnieniu.

Piszę o tym, ponieważ my nie stoimy na progu wielkich zmian, odkryć i nowej ery. My już dawno jesteśmy po tej drugiej stronie progu. (Tak jak Era Ryb potrzebowała kurtyny dla przeczuwanego, ale bliżej nieokreślonego mistycyzmu, tak Era Wodnika zrezygnowała z kulis i teatru, i wyszła na ulicę, dosłownie tak, jak się teraz rozmawia na ulicy przez komórkę. Ach, gdyby ten przeciętny człowiek, któremu geniusz Wodnika leje do stóp krystaliczną wiedzę o nim samym, to rozumiał...

Zaoszczędziłby sobie ciężko wymyślonych problemów (tym samym omijając wielu potrzebnych mu do tego pośredników), korzystając z tego skarbu, a nie myśląc tylko o tym, jaką tapetę ściągnąć na komórkę lub czy powiedzieć cioci, że nie może w tej chwili rozmawiać, bo jest na ulicy i nic nie słyszy.

No, ale podobno na każdego ma przyjść odpowiedni moment. I coraz więcej z nas intuicyjnie poszukiwało lub jeszcze szuka owych starych, sprawdzonych systemów ćwiczebnych, jak qigong, joga i inne praktyki duchowo-zdrowotne, które mają za zadanie **uporządkowanie częstotliwości energetycznej** na wszystkich

poziomach ludzkiego ciała, nie ograniczając się tylko do jego powłoki fizycznej. Taniec derviszów też temu służy, taniec wykonującego masaż ma-  
uri wokół swojego klienta również.

To dlatego same tylko ćwiczenia fizyczne nie są w stanie uleczyć, a taki nadmierny wysiłek, jak już wiemy, niszczy ciało i skraca życie.

### **Leczenie ludzi bez zrozumienia energii to leczenie martwej energii.**

– dr nauk med. **Albert Szent-Gyorgyi**  
(laureat Nagrody Nobla 1937, Węgry)

W tym świetle praktyka qigongu, który dosłownie oznacza pracę z energią i zajmuje się rozpoznawaniem, pielęgnowaniem i porządkowaniem tej energii, nabiera o wiele głębszego sensu.

### **Absolutnie podstawowe**

O fizyce kwantowej nie mam większego pojęcia i przyznaję, że nie w pełni rozumiem, jak działa. Ale słucham z zachwytem najlepszych w tej dziedzinie i z entuzjazmem obserwuję, jak dają mi możliwość wglądu w mechanizmy wszelkich życiowych wydarzeń dziejących się i w ciele i na zewnątrz. Jednak o czymś takim jak rezonans\*\* słyszał chyba już każdy z nas. A zwłaszcza o rezonansie magnetycznym i o tym, jak trudno zapisać się na zabieg do przychodni rehabilitacyjnej oraz jak łatwo wypaść z długiej kolejki, w której wszyscy potwierdzają, że jakoś to pomaga. A może powiedzenie polskiego przedwojennego jasnowidza Stefana Ossowieckiego: „Czym promieniujesz, tym się nasycasz”, dość powszechne, bardziej swojsko brzmi?

Otóż Chińczycy już dawno wykorzystali rezonans w postaci... uśmiechu. Są konkretne ćwiczenia, które polegają na przesyłaniu wewnętrznego uśmiechu do poszczególnych narządów w ciele. Nie chodzi tu oczywiście o szczerzenie zębów, tylko o **wewnętrzną zmianę stanu umysłu i szczerę, serdeczne nastawienie do siebie samego.**

Niejednokrotnie spotkałam się z bagatelizowaniem tego ćwiczenia przez ludzi, nawet tych praktykują-

Chińczycy już dawno wykorzystali rezonans w postaci... uśmiechu. Są konkretne ćwiczenia, które polegają na przesyłaniu wewnętrznego uśmiechu do poszczególnych narządów w ciele. Nie chodzi tu oczywiście o szczerzenie zębów, tylko o wewnętrzną zmianę stanu umysłu i szczerę, serdeczne nastawienie do siebie samego.

cych wiele lat. Uznawali je widocznie za równie infantylne, co nieskuteczne, ponieważ nie trzeba w wykonywanie go wkładać dużego wysiłku. Otóż wewnętrzny uśmiech jest jednym z najpotężniejszych ćwiczeń, jakie sobie można wyobrazić. Robi dokładnie to, co jest konieczne do uzdrawiania i do zmiany szkodliwej częstotliwości na poziomie komórkowym ciała i narządów wewnętrznych.

Kwaśna mina, wszelkie negatywne nastawienie, obciążające emocje szkodzą, to wiadomo, ale co więcej, **utrwalają ten destrukcyjny program w komórkach i przyciągają niepożądane zjawiska i wydarzenia do naszego życia.**

Dobrze, założmy, że warto spróbować rozstać się ze stereotypami o sobie samym i zacząć postrzegać ciało jako wielowymiarowy żywy organizm funkcjonujący na harmonijnych, albo i nie, dla siebie częstotliwościach.

Co dalej?

Pierwsze słowa, jakie z pewnością usłyszysz, jeśli nauczyciel jest prawdziwy i doświadczony, będą brzmiały: Qigong nie da pani/panu gwarancji na wyleczenie ani nie zapełni wolnego czasu jako modne i pożądane ćwiczenia przynoszące długowieczność i szeroko rozumianą obfitość w życiu seksualnym, ale może pozmieniać wiele w państwa życiu i może nawet nie będą państwo tego żałować.

### **Najprostsze pod słońcem**

Kolejne słowa będą już padać, wypowiedane jak mantra, regularnie, z łagodnością przypominane jak dziecku, aż staną się twoim nowym, dobrym nawykiem.

*Ćwicz wolno, spokojnie; oddychaj naturalnie, spokojnie; niech twoja uwaga podąża za ruchem ciała równie spokojnie.*

Wszelka zmiana częstotliwości energii jest możliwa prawie natychmiast poprzez spowolniony oddech, spowolniony ruch i spokój umysłu. Wymaga jednak zrezygnowania z większości aktywności zewnętrznych (jakże często jałowych i niepotrzebnych) i osławiania się z przechodze-



niem na nowe częstotliwości płynącej energii.

**Choć może to oczywiste, kilka uwag do praktyki:**

- ćwiczenia przeznaczone są dla wszystkich, niezależnie od wieku i stanu zdrowia; wszelkie ruchy ciała, skręty i wygięcia wykonuj tylko na tyle, na ile jesteś w stanie w danym dniu;
- nie śpiesz się: lepiej zrobić ćwiczenie poprawnie kilka razy niż kilkadziesiąt byle jak. Pamiętaj, że płynne, naturalne ruchy pomagają w przepływie qi, tak by mogła „zdążyć” pokonać blokady i rozgrzać ciało;
- ćwicz regularnie; ważniejsze jest wykonanie jednego ćwiczenia, ale codziennie, nawet przez 5 minut, niż całej sesji sporadycznie. Nawyk przychodzi z powtórzeniami, a nie z ilością czasu na coś poświęconego;
- zakładaj luźne ubrania, z naturalnych włókien, najlepiej, jeśli przeznaczone są tylko do takich ćwiczeń, a obuwie miękkie, tak by stopy dobrze wyczuwały podłoże (np. tenisówki, ale nie klapki; zawsze zdejmuj do ćwiczeń zegarek i biżuterię (także kolczyki);
- oddychaj w sposób jak najbardziej naturalny i zgodny z twoim rytmem oddechu; dobrze jest oddychać nosem lub wdech robić nosem a wydech ustami; ważniejsze jest jednak, by oddech był swobodny i niewstrzymywany;
- staraj się ćwiczyć na świeżym powietrzu, w naturalnym otoczeniu i wybieraj zaciszne miejsca z ładnym widokiem przed sobą i wokół. Jeśli to nie jest możliwe, ćwicz w cichym, czystym i dobrze przewietrzonym pomieszczeniu lub jeszcze lepiej przy otwartym oknie.
- proste ćwiczenia są największym skarbem całego systemu.

Dziś pierwsze ćwiczenie – z mojego qigongowego folderu „Najcen-



niejszych skarbów, najprostszych pod słońcem: Pojedyncze ćwiczenia qigong”. Można je robić w każdej dowolnej chwili, zwłaszcza gdy siedzimy za długo przed ekranem albo jesteśmy w dalekiej podróży autem.

### „Odświeżanie oczu i mózgu”

Rozetrzyj mocno obie dłonie dość intensywnie, aż poczujesz ciepło i powoli zbliż je do oczu, zakrywając je tak, żeby dłonie tworzyły nad gałkami małą kopułkę. Zamknij oczy i zrób trzy powolne wdechy i wydechy. Nasz mózg może się odprężyć i zrelaksować tylko wtedy, kiedy wzrok jest wyłączony i nie odbiera przez ten czas żadnych bodźców z zewnątrz. Proszę, pamiętaj o tym ćwiczeniu w czasie pracy. Rób je właśnie wtedy, kiedy odczuwasz zmęczenie i napięcie z powodu dłuższej pracy i wyęźniania wzroku.

### Katarzyna Miernicka

\* W cukrzycy występuje takie powikłanie jak polineuropatia. Jest to uszkodzenie naczyń krwionośnych i receptorów nerwowych, najczęściej atakujące oczy, stopy i dłonie – części ciała, w których nie ma prawidłowego krążenia, co jest przyczyną silnego bólu, a w przypadku oczu uszkodzenia wzroku.

\*\* Jest to znaczne wzmocnienie drgań niektórych obiektów pod wpływem zewnętrznych drgań o częstotliwości zbliżonej do drgań własnych tych obiektów.

Fot. z archiwum K. Miernickiej

**Kontakt z autorką:**  
tel.: 607 499 888 [www.taichi.waw.pl](http://www.taichi.waw.pl)