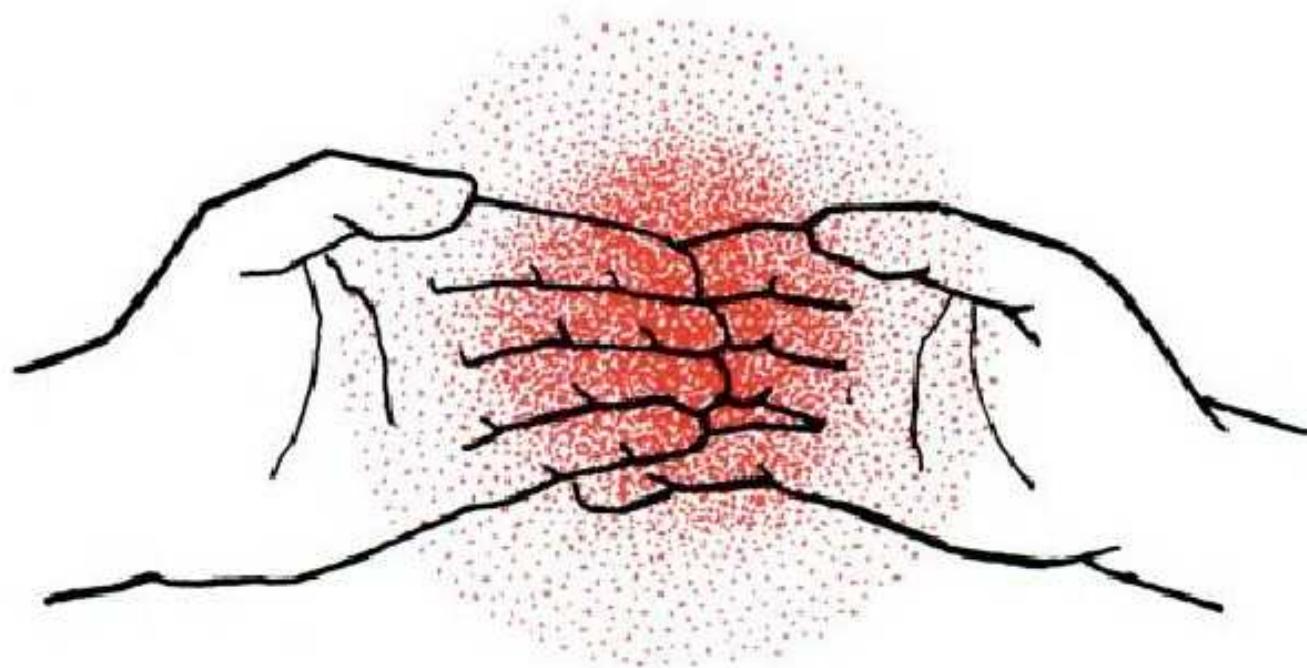


RICHARD GORDON

A CURA PELAS MÃOS

ou A Prática da Polaridade



PENSAMENTO

RICHARD GORDON

A CURA PELAS MÃOS
ou
A PRÁTICA DA POLARIDADE

Tradução de
Ma Dhyan Beatriz



Editora Pensamento
São Paulo

RICHARD GORDON

A CURA PELAS MÃOS
ou
A PRÁTICA DA POLARIDADE

Tradução de
Ma Dhyan Beatriz



Editora Pensamento
São Paulo

**Título do original:
Your Healing Hands
UNITY PRESS – SANTA CRUZ**

© Richard Gordon, 1978

O primeiro número à esquerda indica a edição, ou reedição, desta obra. A primeira dezena à direita indica o ano em que esta edição, ou reedição foi publicada.

Edição	Ano
12-13-14-15-16-17-18	04-05-06-07-08-09-10

Direitos de tradução para a língua portuguesa
adquiridos com exclusividade pela
EDITORAS PENSAMENTO-CULTRIX LTDA.
Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo, SP
Fone: 6166-9000 – Fax: 6166-9008
E-mail: pensamento@cultrix.com.br
<http://www.pensamento-cultrix.com.br>
que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Impresso em nossas oficinas gráficas.

S U M Á R I O

PREFÁCIO, 9

INTRODUÇÃO, 12

SEÇÃO I – Polaridade, 20

Força Vital, 20

Experimentando a Força, 22

Como Acabar com uma Dor de Cabeça, 24

Histórico da Polaridade, 26

O Princípio da Polaridade, 26

Resultados, 28

Condições Crônicas, 30

Pessoas Idosas, 30

Crianças, 31

SEÇÃO II – Polaridade Um-a-Um, 34

Tipos de Toque, 34

Atitudes, 34

Autoproteção, 35

Efeito Magnético, 36

Atmosfera, 37

Vestimentas, 37

Mesas de Trabalho, 37

Começando uma Polaridade, 38

Respiração, 38

Aprendendo as Posições, 39

LIÇÃO UM

Posição 1 – O Embalo, 40

Posição 2 – Estiramento do Pólo Norte, 42

Posição 3 – Movimento do Ventre, 44

Os Pés, 46

Posição 4 – Limpeza, 46

Posição 5 – Inclinar e Puxar, 48

Posição 6 – Pressão na Parte Interior do Calcanhar, 50

Posição 7 – Rotação do Calcanhar para o Lado de Fora, 53

Posição 8 – Estiramento do Dedo do Pé, 54

Posição 9 – Fricção com os Nós dos Dedos, 56

LIÇÃO DOIS

Posição 10 – Pressão que Flexiona o Tendão, 58

Posição 11 – Pressão no Cubóide, Rotação do Calcanhar, 60

Posição 12 – Pressão nos Lados Direito e Esquerdo do Occipital, 62

Posição 13 – Estímulo do Antebraço e do Tecido entre o Polegar e Indicador, 64

Posição 14 – Estiramento do Dedo, 66

Posição 15 – Movimento no Plexo Solar e Clavícula, 68

LIÇÃO TRES

Movimentos Finais, 70

Posição 16 – Mão e Pé, 70

Posição 17 – Balanço do Quadril e Mão no Ombro, 73

Posição 18 – Testa e Umbigo, 74

Posição 19 – Expansão do Alto da Cabeça, 76

Posição 20 – Carregar a Espinha, 79

Posição 21 – Carregar o Centro, 81

Posição 22 – Limpeza das Costas, 82

Posição 23 – Limpeza da Frente, 85

SEÇÃO III – Movimentos Específicos, 88

Harmonia Reflexiva, 88

Zonas de Polaridade Horizontal, 89

Linha Central, 89

Localizando Pontos Doloridos – Princípios, 91

Identificando os Pontos Doloridos, 94

Os Princípios dos Movimentos Específicos, 96

Aplicando os Princípios, 97

Sumário, 101

Centros Dinâmicos, 101

O Cóccix, 102

O Centro do Umbigo, 107

A Base do Osso Occipital, 109

SEÇÃO IV – O Círculo de Polaridade, 114

O “OM”, 115

Posição do Círculo de Polaridade, 116

Procedimento no Círculo de Polaridade, 119

SEÇÃO V – Cura Natural com Força Vital, 122

A Célula, 122

Medicina Moderna e Consciência Integral de Saúde, 123

Entremos em Concordância, 124

A Qualidade de Pensamentos e Sentimentos, 124

Nutrição e Atitudes, 128

SEÇÃO VI – Ciência e Força Vital, 134

Aplicações, 136

Demonstração, 136

NOTA BIOGRÁFICA, 143



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

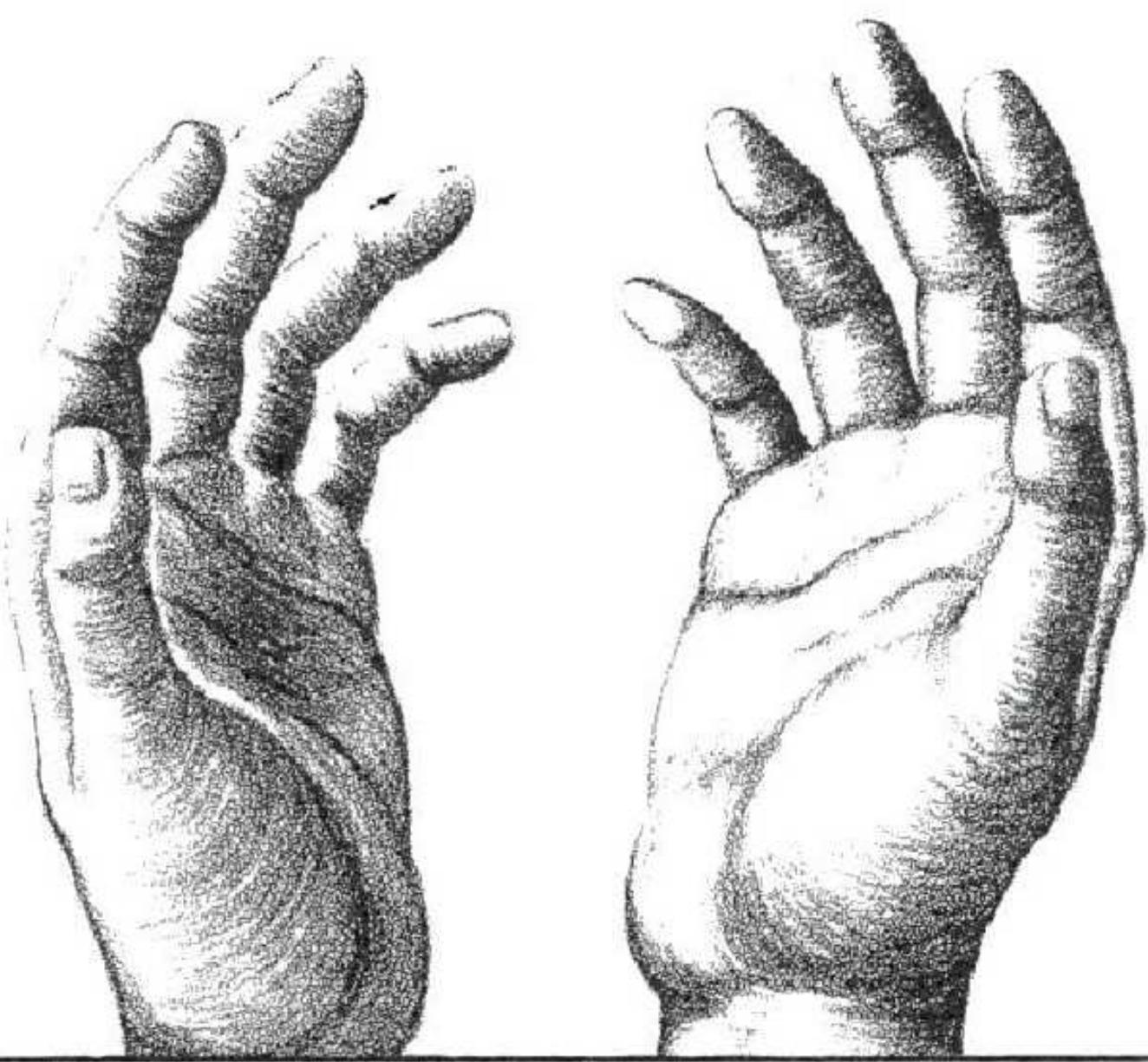


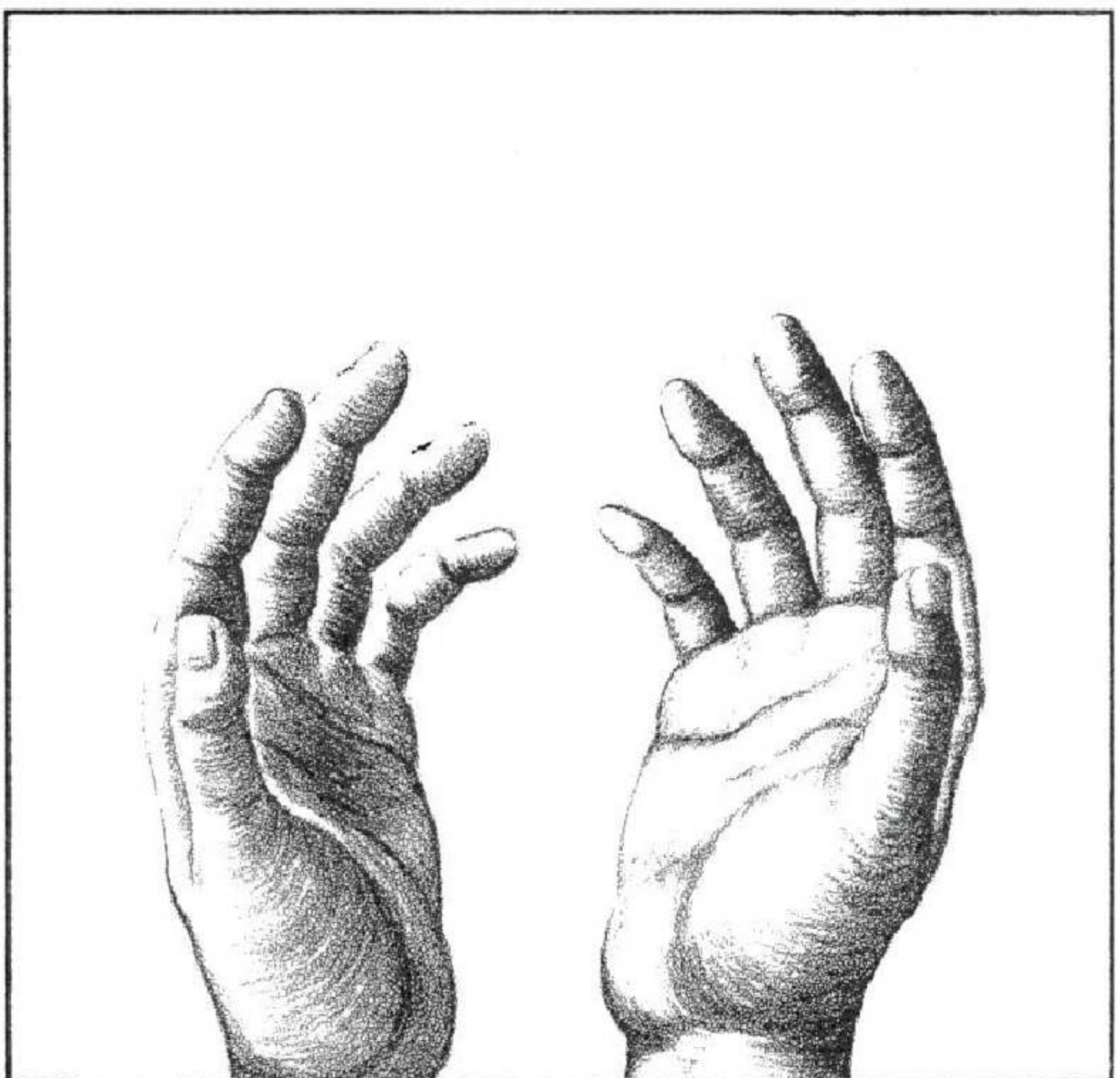
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





INTRODUÇÃO

Certa vez um menino se deparou com uma pequena semente em sua mão. Ele plantou a semente e ela germinou. Passadas algumas semanas, ele disse: "Olhem, aquela semente se transformou numa videira verde". Poucos dias mais tarde a videira começou a apresentar brotos graciosos. Então o menino comentou: "Ah, então esta é uma vinha verde com lindos brotos". Ele acreditou nisso até chegar o verão, quando a planta fez aparecer centenas de flores douradas, amarelas, azuis, vermelhas e laranja. "Agora eu sei o que é isto", disse o menino. "É uma vinha verde com lindos brotos produzindo muitas flores de cores brilhantes." Na estação das chuvas, porém, a vinha estava coberta de frutas de cor púrpura, de sabor esquisito.

A polaridade, para mim, é como aquela vinha: cada vez que eu a redescubro ela se torna mais maravilhosa. Descrevê-la a pessoas que nunca a vivenciaram é como descrever pedras raras a pessoas que nunca tiveram contato com elas. É como tentar descrever cores a um homem cego. Essas pessoas podem ter uma vaga idéia do que é dito, mas até que elas entrem em contato com os objetos, não compreenderão.

Saber que há alguma coisa que eu posso dar, alguma coisa que flui através das minhas mãos e que ajuda outras pessoas a experimentar vida e saúde mais amplamente, tem sido uma fonte de enorme felicidade para mim. Por isso eu nunca me sinto impotente perante um amigo com dor.

Olhar para trás e perceber como fiquei surpreso quando aquela pequena semente que eu plantei começou a crescer, brotar e florir tão rapidamente é notável.

Na época de colégio eu sentia que meus estudos eram muito abstratos para nutrir diretamente minha vida. Eu queria ser capaz de personalizar o que estava aprendendo e expressar o meu potencial criativo, e não simplesmente exteriorizar fatos com a finalidade de passar nos exames. Minhas intenções eram criar um estilo de vida simples e gratificante para expressar minha vida com amor e honestidade, deixar os meus medos para trás e explorar os mistérios dentro e fora de mim. Com esse objetivo dei xeixi o colégio para cursar um estudo independente e, nestes últimos dez anos, tenho estado profundamente envolvido no movimento de crescimento pessoal. Mas meu interesse na cura natural e no equilíbrio de energia polarizada começaram somente quando eu me conscientizei completamente da minha própria saúde.

Da Califórnia mudei-me para as montanhas do México, acima da cidade de Tepoztlán. O povo dali tinha um espírito encantador, livre da velocidade neurótica e da paranóia com as quais eu tinha crescido por mais de duas décadas em Los Angeles. Durante esse tempo eu estudei ioga, nutrição, ervas, jejuns e escritos espirituais. Para complementar minha educação, fui para a Escola Christos de Cura Natural, em Taos, Novo México, e estudei com o Dr. William LeSassier, ND. Estudamos ervas medicinais e técnicas terapêuticas, tais como acupressura, reflexologia, shiatzu, massagem muscular profunda, massagem linfática e adaptações selecionadas quiropráticas, assim como métodos de relaxamento, visualização e meditação para cura. Quando nos foi apresentada a polaridade não surgiu em mim nenhuma esperança especial, já que todas aquelas diferentes técnicas eram fascinantes.

Após três dias de estudos sobre a polaridade acordei muito fraco, quando então, naquela mesma manhã, minha amiga Valerie se ofereceu para me dar uma sessão completa de polaridade.

Valerie trabalhou em mim por quarenta minutos, e a polaridade transformou o meu desânimo em total bem-estar, fato que me deixou profundamente impressionado.

Aprendi, então, que o sistema de polaridade tem uma visão integral para com a saúde e para com o curar. Isto significa que a polaridade lida com o todo da pessoa: pensamentos e atitudes, necessidades de nutrição, exercícios especiais conhecidos como



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

16

Em outra ocasião em testemunhei o fato de um simples movimento de polaridade, o movimento do ventre, fazer maravilhas numa criança hiperativa, quando usado diariamente. Toda manhã, mais ou menos à mesma hora, esse menino perdia todo o controle – a ponto de a terapeuta descrever o seu comportamento como histérico. Então ensinei à terapeuta o movimento do ventre: primeiro teria que agarrar o menino e forçá-lo a se deitar para que ela pudesse fazer o movimento. Após alguns minutos de polaridade o menino dormia profundamente por uma ou duas horas. Depois de acordar, ele estava relaxado e apto para se relacionar normalmente com outras crianças. Algumas vezes ele até se desculpava com os outros por seu comportamento rude. A terapeuta ficou tão impressionada que ensinou para a mãe do menino o uso do movimento do ventre com resultados gratificantes.

Os efeitos da polaridade, porém, nem sempre são instantâneos, ou tão radicais. Pessoas com condições crônicas muitas vezes precisam de uma série de sessões em conjunto com uma dieta aperfeiçoada, exercícios e, o mais importante, atitudes e emoções positivas. Algumas vezes uma pessoa pode sentir-se pior temporariamente antes de sentir uma melhora. Outras vezes pode aparentar não ter sido ajudada de maneira alguma. Um de meus vizinhos foi um ótimo exemplo disso. Um dia ele deu um mau-jeito nas costas ao fazer exercícios. A dor foi tão grande que ele não podia se virar. Então, dei-lhe uma completa sessão de polaridade, mas que acabou sem ele sentir alívio. Um pouco inquieto, entrei em contato com uma das minhas professoras e contei o ocorrido. “Oh, eu não te falei?”, ela riu. “Leva mais ou menos vinte e quatro horas para a polaridade fazer efeito nas costas.” E na manhã seguinte meu vizinho estava em frente de sua casa, cortando lenha.

O que eu contei aqui é apenas um pequeno resumo das muitas



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

16

Em outra ocasião em testemunhei o fato de um simples movimento de polaridade, o movimento do ventre, fazer maravilhas numa criança hiperativa, quando usado diariamente. Toda manhã, mais ou menos à mesma hora, esse menino perdia todo o controle — a ponto de a terapeuta descrever o seu comportamento como histérico. Então ensinei à terapeuta o movimento do ventre: primeiro teria que agarrar o menino e forçá-lo a se deitar para que ela pudesse fazer o movimento. Após alguns minutos de polaridade o menino dormia profundamente por uma ou duas horas. Depois de acordar, ele estava relaxado e apto para se relacionar normalmente com outras crianças. Algumas vezes ele até se desculpava com os outros por seu comportamento rude. A terapeuta ficou tão impressionada que ensinou para a mãe do menino o uso do movimento do ventre com resultados gratificantes.

Os efeitos da polaridade, porém, nem sempre são instantâneos, ou tão radicais. Pessoas com condições crônicas muitas vezes precisam de uma série de sessões em conjunto com uma dieta aperfeiçoada, exercícios e, o mais importante, atitudes e emoções positivas. Algumas vezes uma pessoa pode sentir-se pior temporariamente antes de sentir uma melhora. Outras vezes pode aparentar não ter sido ajudada de maneira alguma. Um de meus vizinhos foi um ótimo exemplo disso. Um dia ele deu um mau-jeito nas costas ao fazer exercícios. A dor foi tão grande que ele não podia se virar. Então, dei-lhe uma completa sessão de polaridade, mas que acabou sem ele sentir alívio. Um pouco inquieto, entrei em contato com uma das minhas professoras e contei o ocorrido. "Oh, eu não te falei?", ela riu. "Leva mais ou menos vinte e quatro horas para a polaridade fazer efeito nas costas." E na manhã seguinte meu vizinho estava em frente de sua casa, cortando lenha.

O que eu contei aqui é apenas um pequeno resumo das muitas experiências que tive. Cada vez mais os efeitos da polaridade superavam as minhas expectativas, aumentando assim a minha confiança nela. Agora reconheço que todos nós temos o poder de assistência na cura — não através de magia, mas através de uma simples ciência ampliada pelo nosso amor.

Em outra ocasião em testemunhei o fato de um simples movimento de polaridade, o movimento do ventre, fazer maravilhas numa criança hiperativa, quando usado diariamente. Toda manhã, mais ou menos à mesma hora, esse menino perdia todo o controle — a ponto de a terapeuta descrever o seu comportamento como histérico. Então ensinei à terapeuta o movimento do ventre: primeiro teria que agarrar o menino e forçá-lo a se deitar para que ela pudesse fazer o movimento. Após alguns minutos de polaridade o menino dormia profundamente por uma ou duas horas. Depois de acordar, ele estava relaxado e apto para se relacionar normalmente com outras crianças. Algumas vezes ele até se desculpava com os outros por seu comportamento rude. A terapeuta ficou tão impressionada que ensinou para a mãe do menino o uso do movimento do ventre com resultados gratificantes.

Os efeitos da polaridade, porém, nem sempre são instantâneos, ou tão radicais. Pessoas com condições crônicas muitas vezes precisam de uma série de sessões em conjunto com uma dieta aperfeiçoada, exercícios e, o mais importante, atitudes e emoções positivas. Algumas vezes uma pessoa pode sentir-se pior temporariamente antes de sentir uma melhora. Outras vezes pode aparentar não ter sido ajudada de maneira alguma. Um de meus vizinhos foi um ótimo exemplo disso. Um dia ele deu um mau-jeito nas costas ao fazer exercícios. A dor foi tão grande que ele não podia se virar. Então, dei-lhe uma completa sessão de polaridade, mas que acabou sem ele sentir alívio. Um pouco inquieto, entrei em contato com uma das minhas professoras e contei o ocorrido. "Oh, eu não te falei?", ela riu. "Leva mais ou menos vinte e quatro horas para a polaridade fazer efeito nas costas." E na manhã seguinte meu vizinho estava em frente de sua casa, cortando lenha.

O que eu contei aqui é apenas um pequeno resumo das muitas experiências que tive. Cada vez mais os efeitos da polaridade superavam as minhas expectativas, aumentando assim a minha confiança nela. Agora reconheço que todos nós temos o poder de assistência na cura — não através de magia, mas através de uma simples ciência ampliada pelo nosso amor.



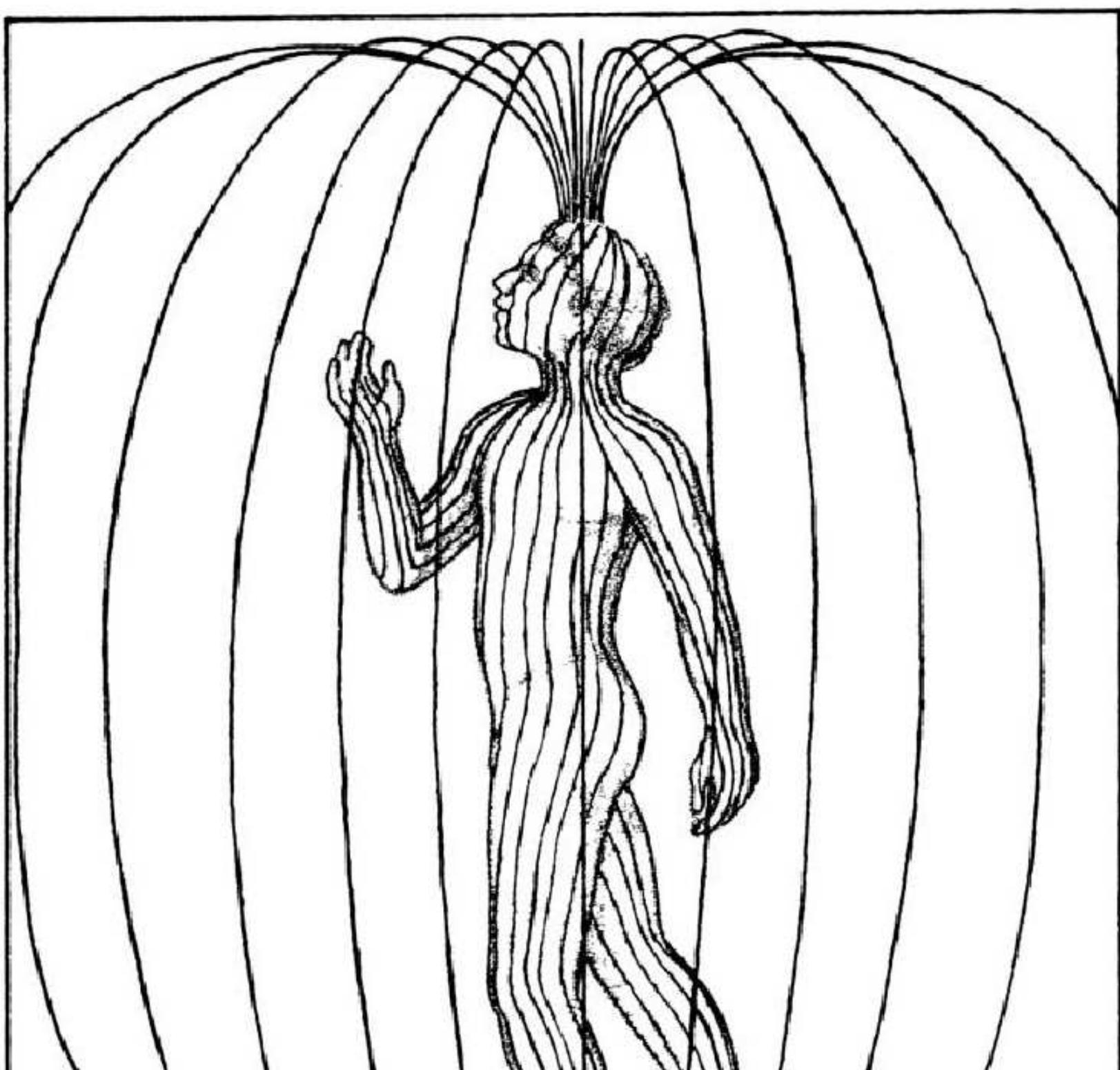
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



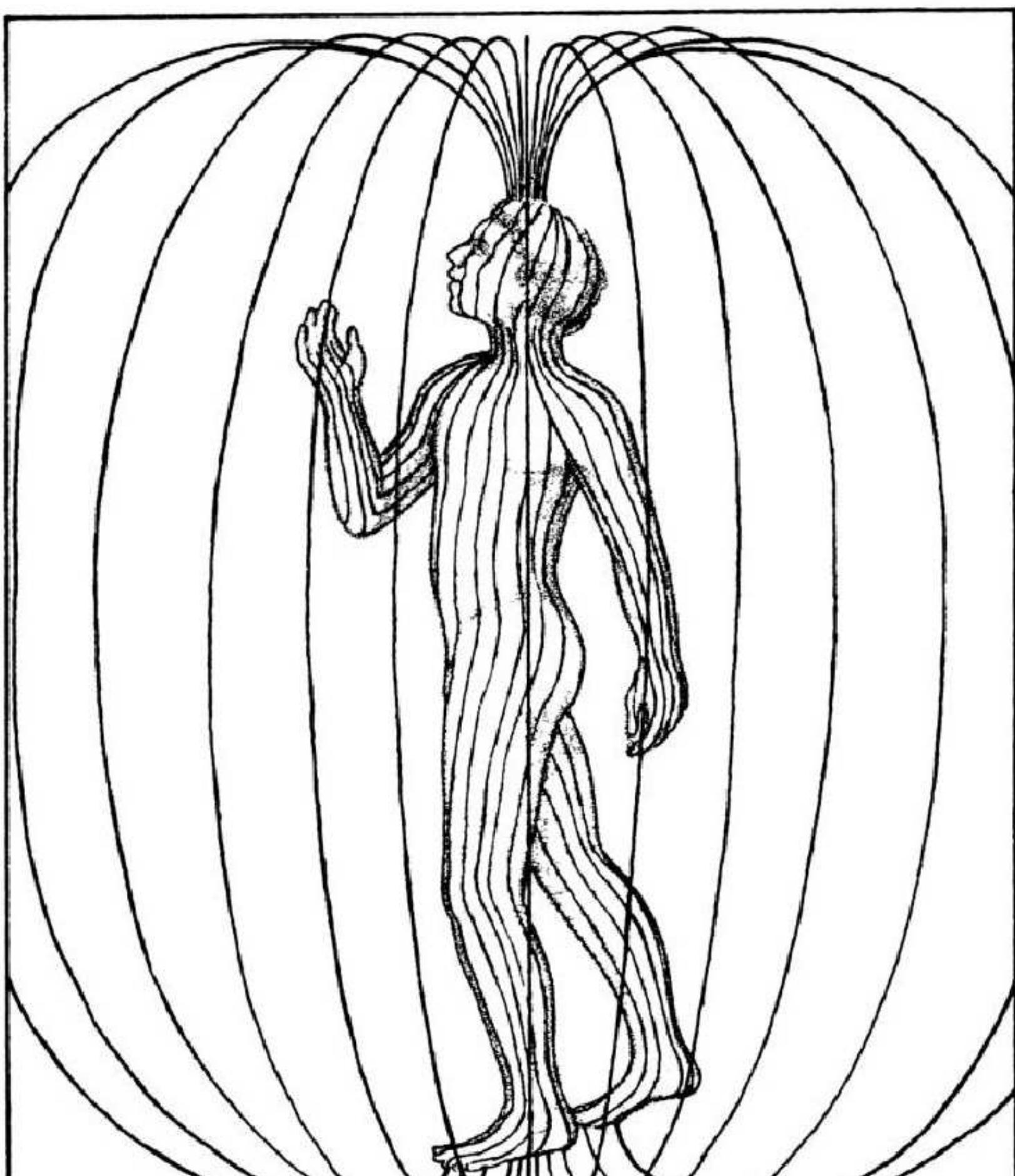


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

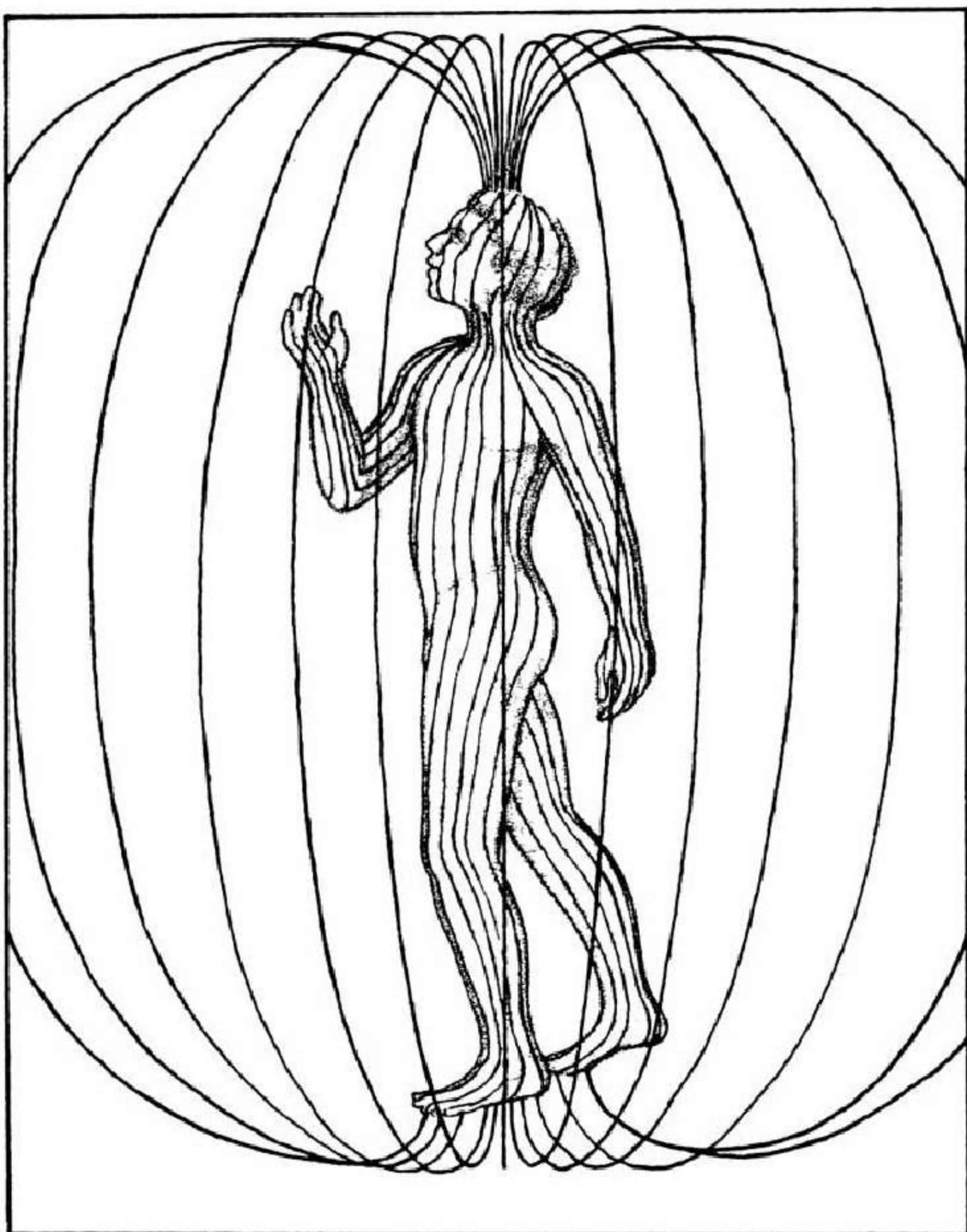
21



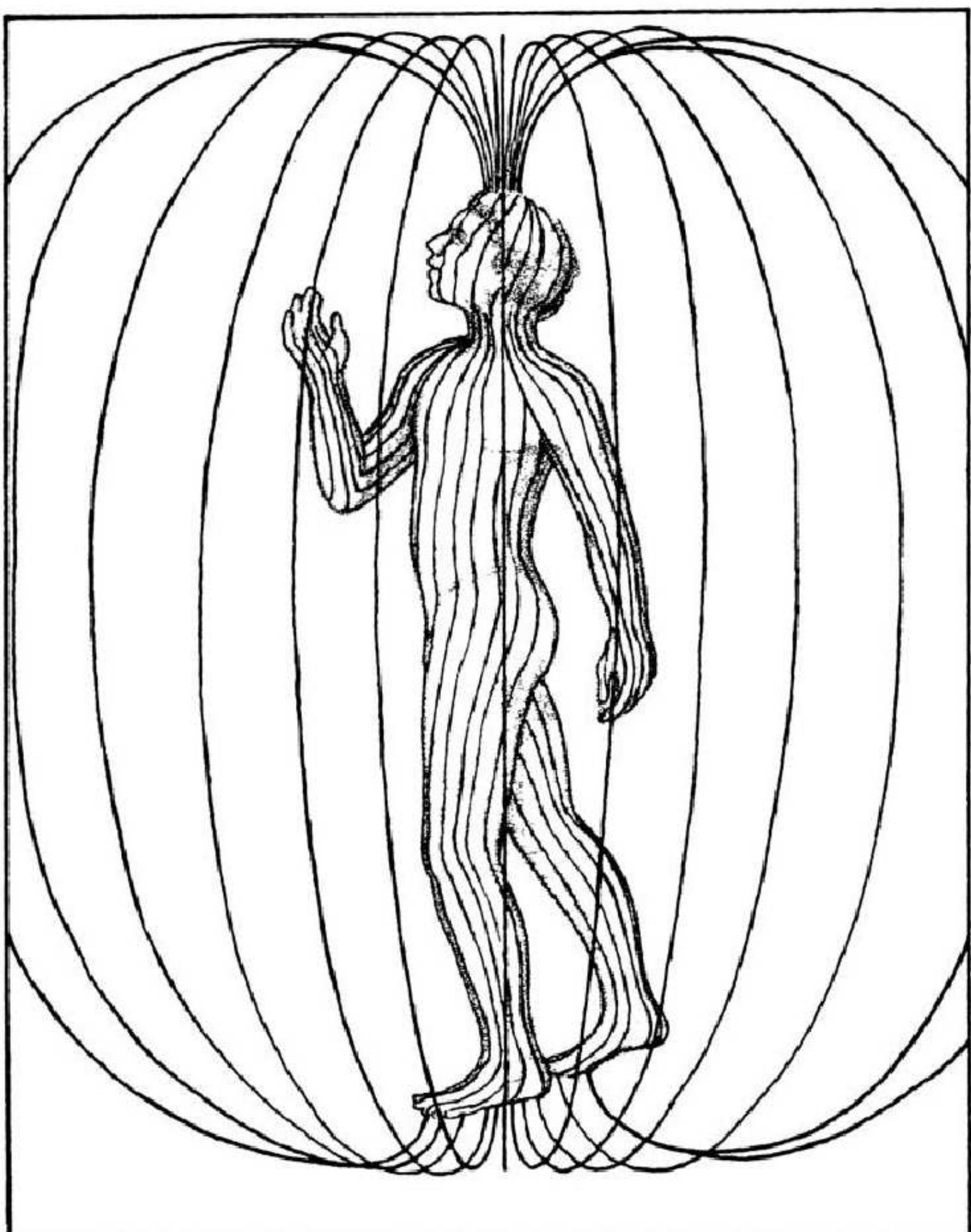


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

21



A força vital pode ser imaginada como um campo de energia circulando e penetrando o corpo. É a corrente que anima a vida e é direcionada naturalmente



A força vital pode ser imaginada como um campo de energia circulando e penetrando o corpo. É a corrente que anima a vida e é direcionada naturalmente pela inteligência do corpo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



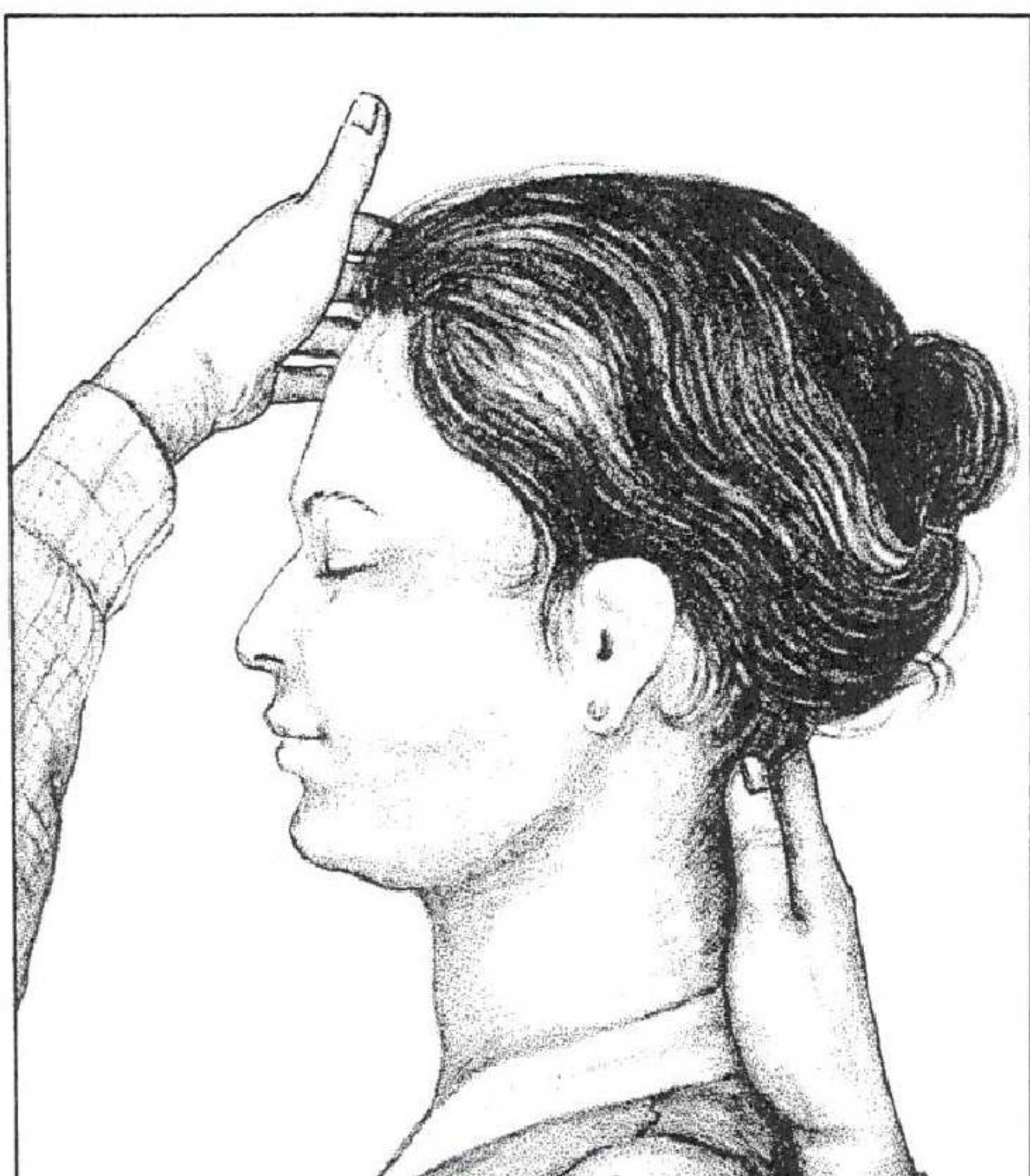


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

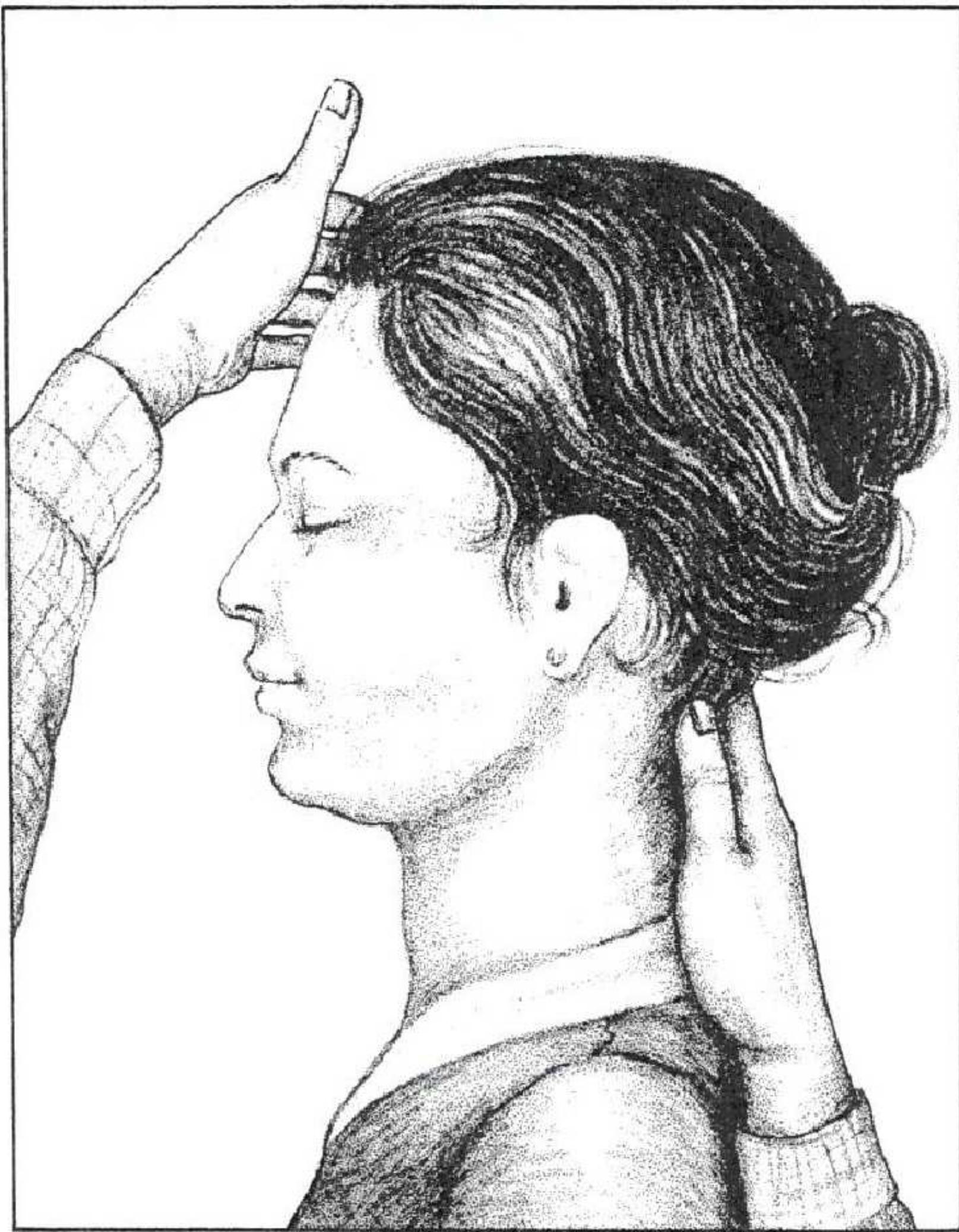
25



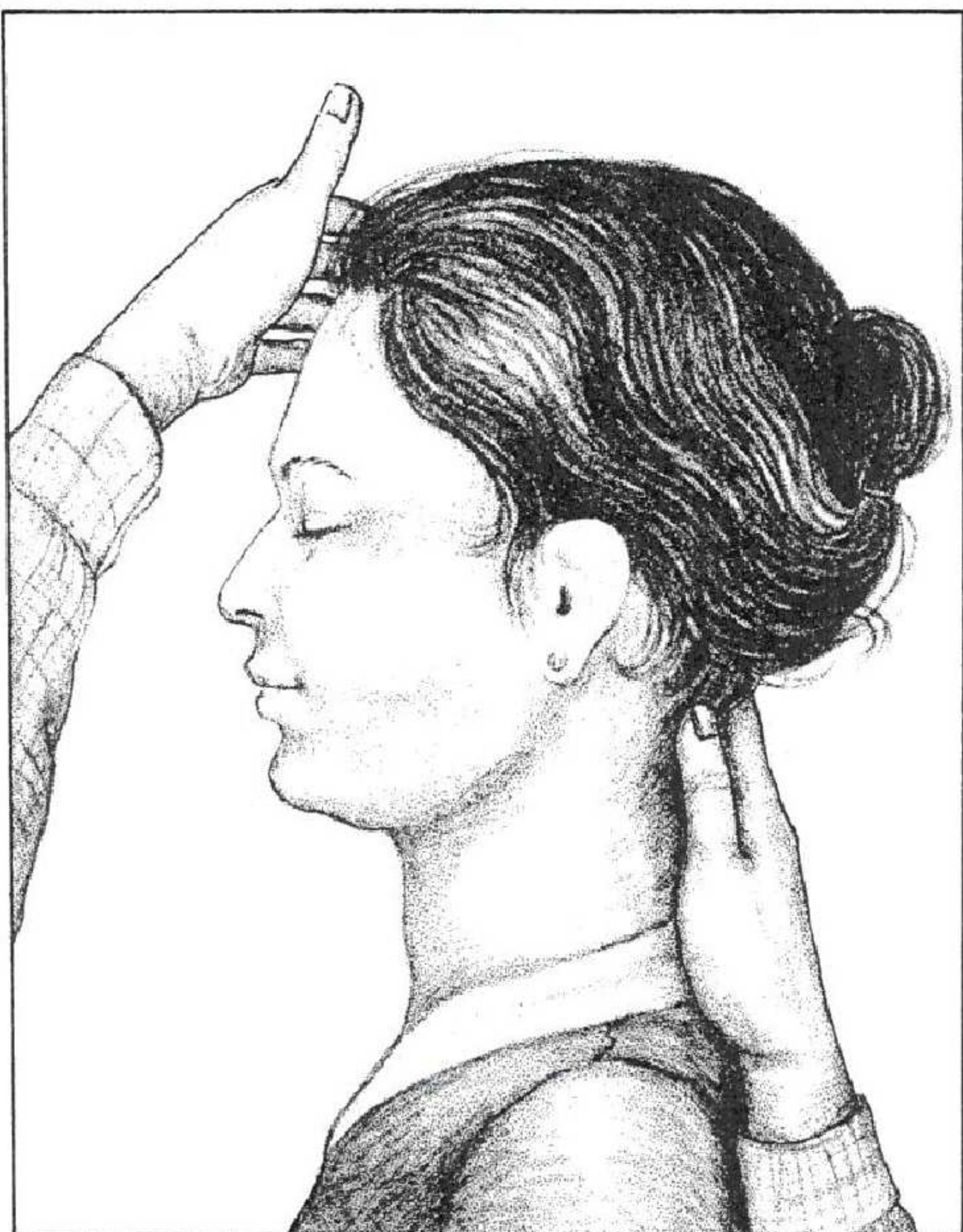


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

25



Acabando com uma dor de cabeça: Você pode sentir um formigamento de força



Acabando com uma dor de cabeça: Você pode sentir um formigamento de força vital mais intenso na sua mão esquerda nesta posição porque ela não está tocando fisicamente a testa do seu amigo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

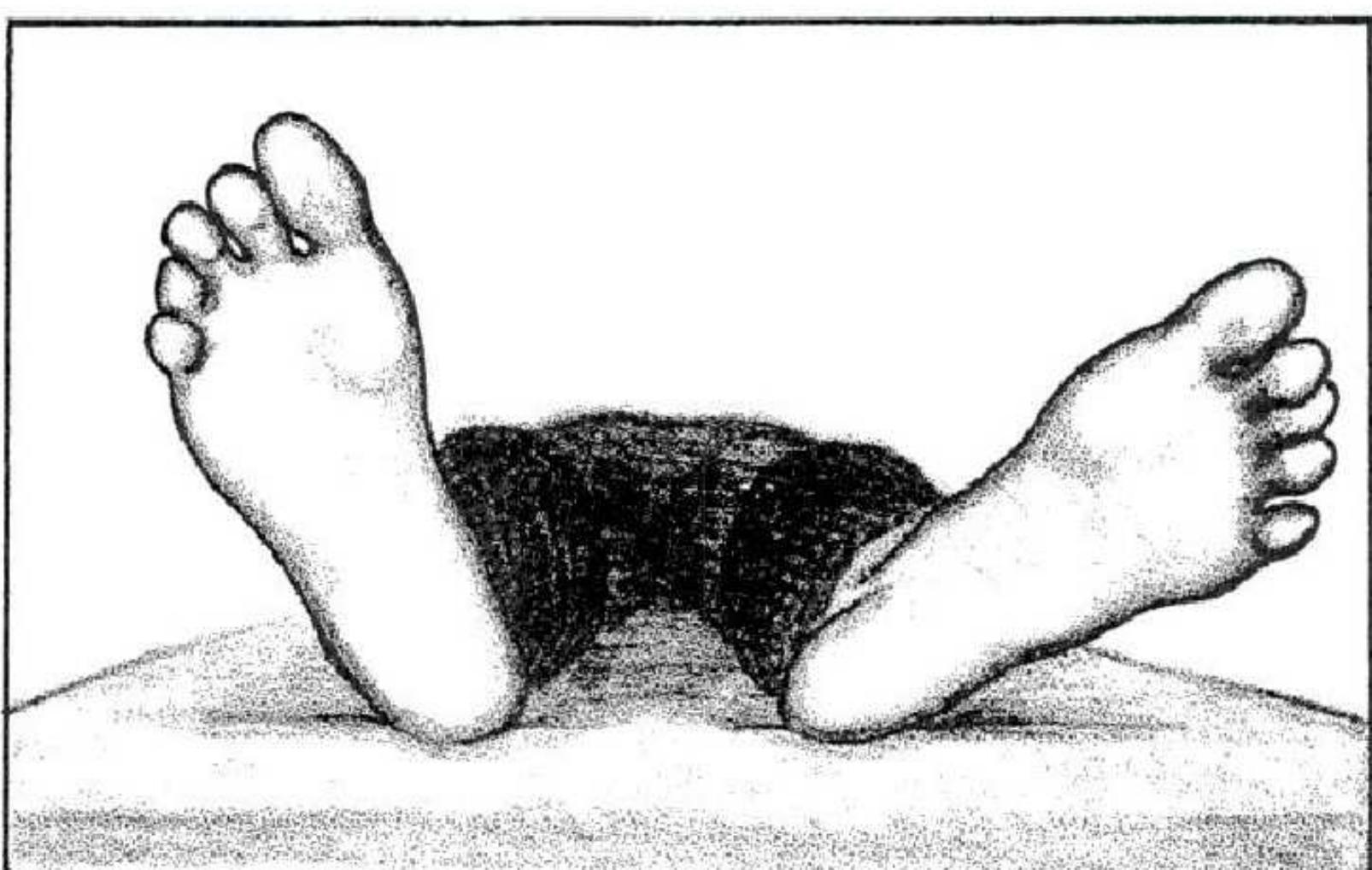


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

29



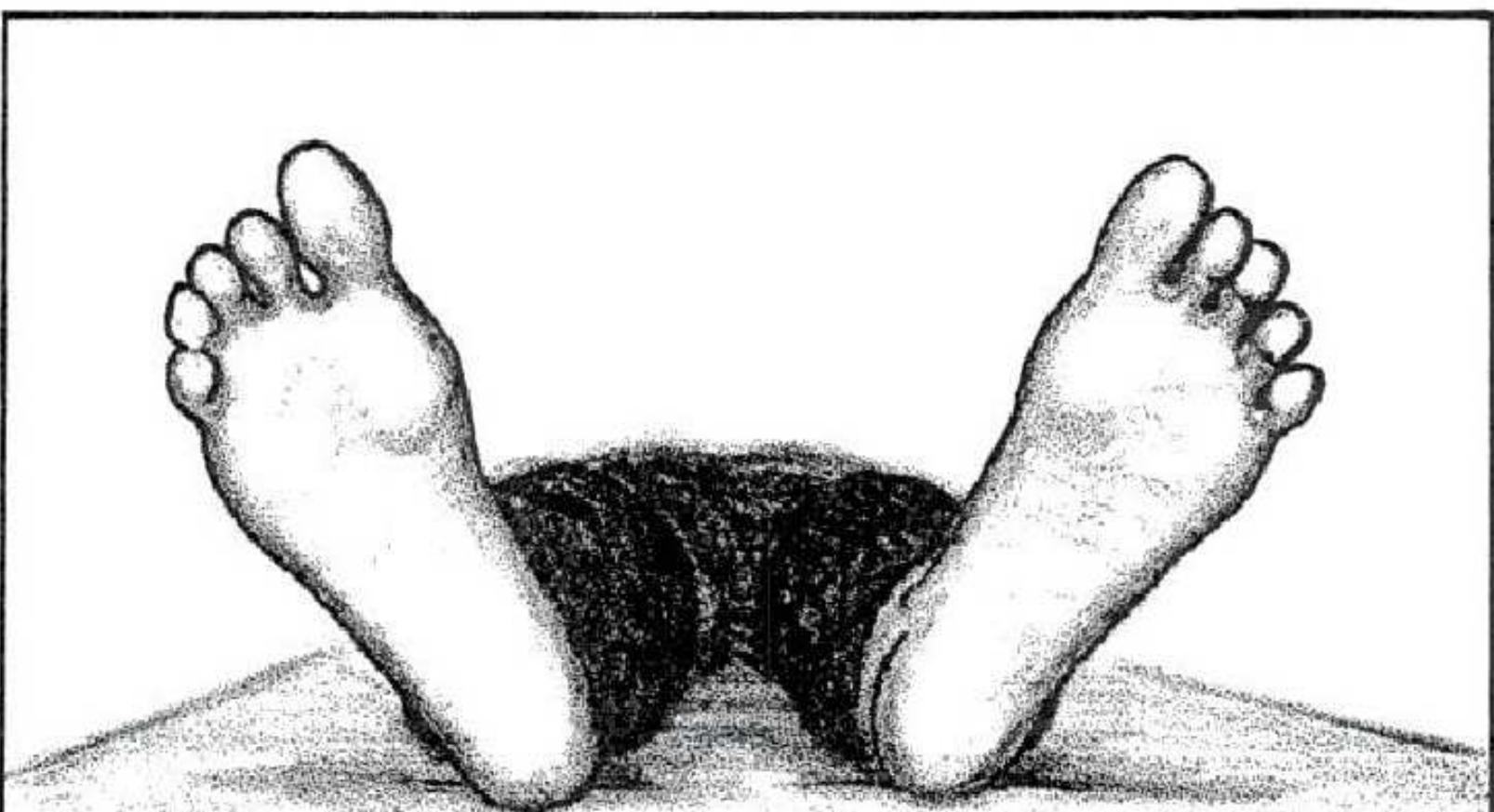
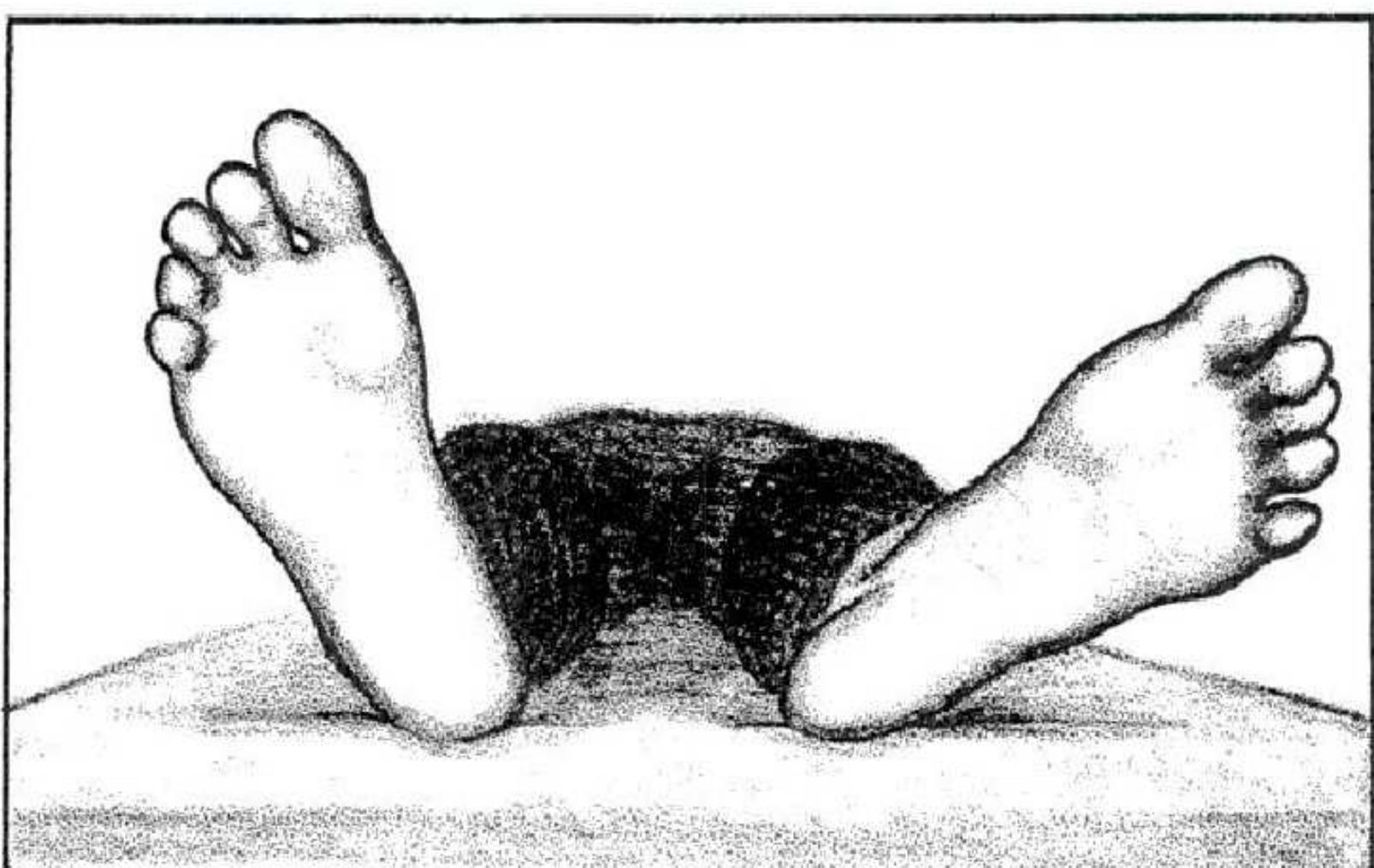


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

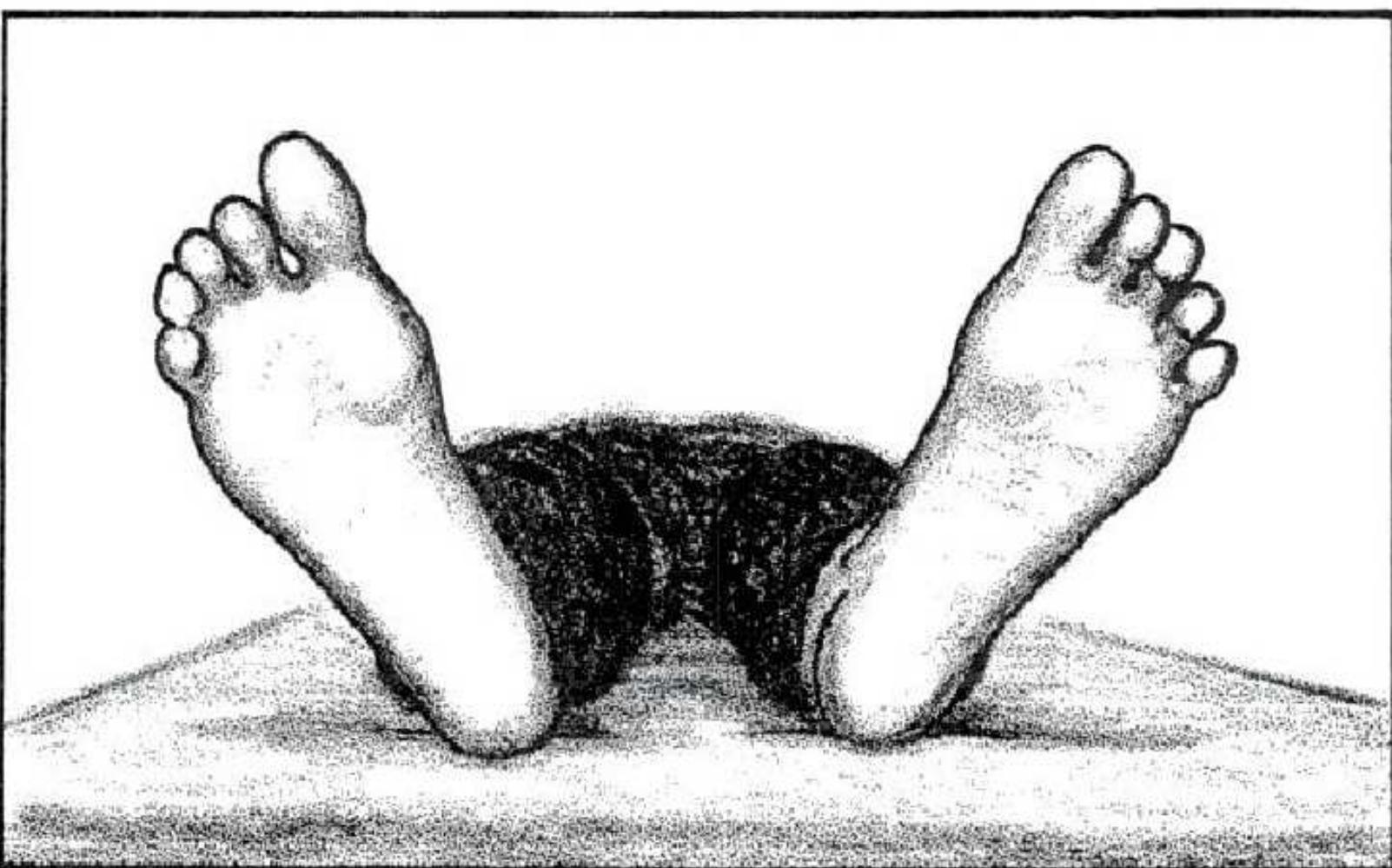
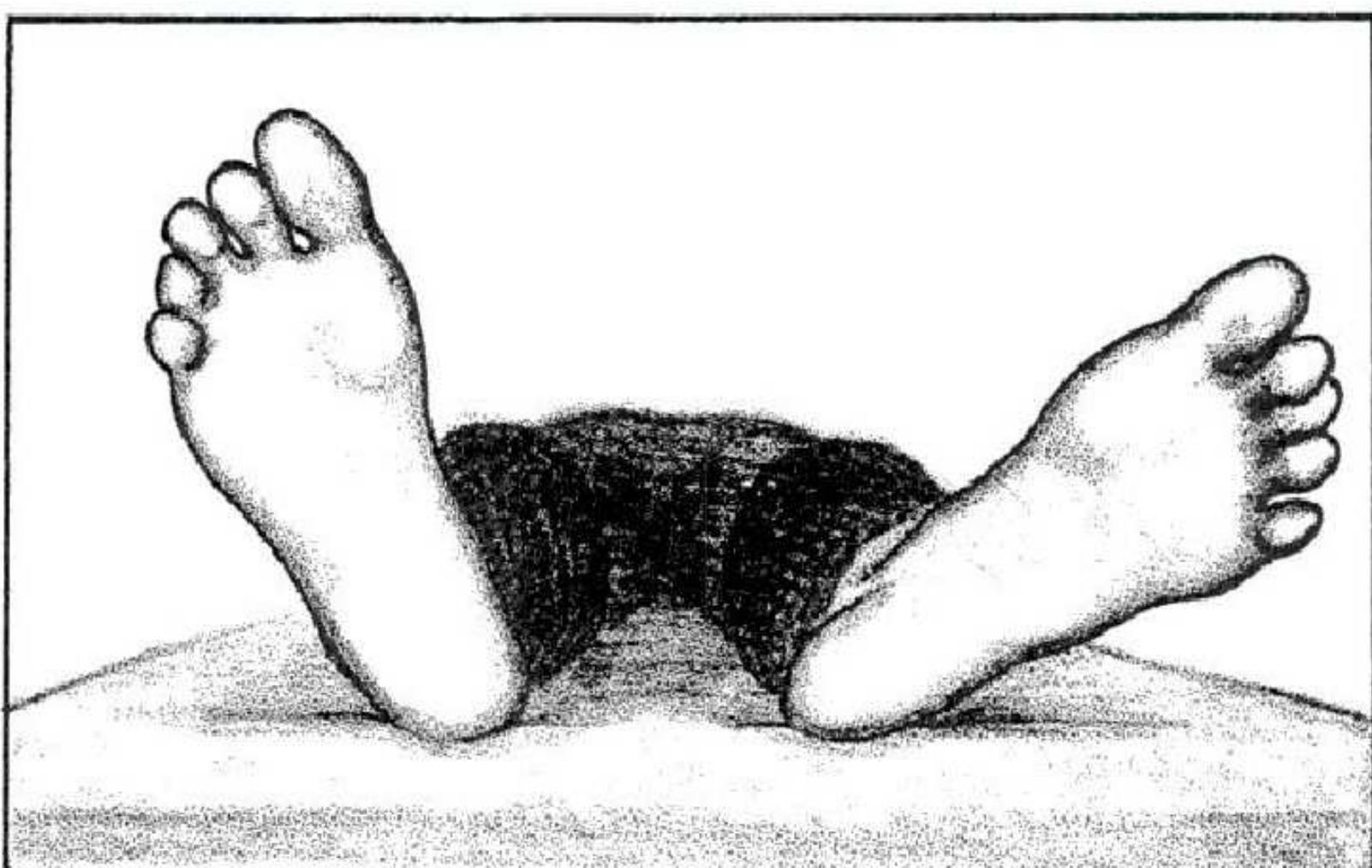
29



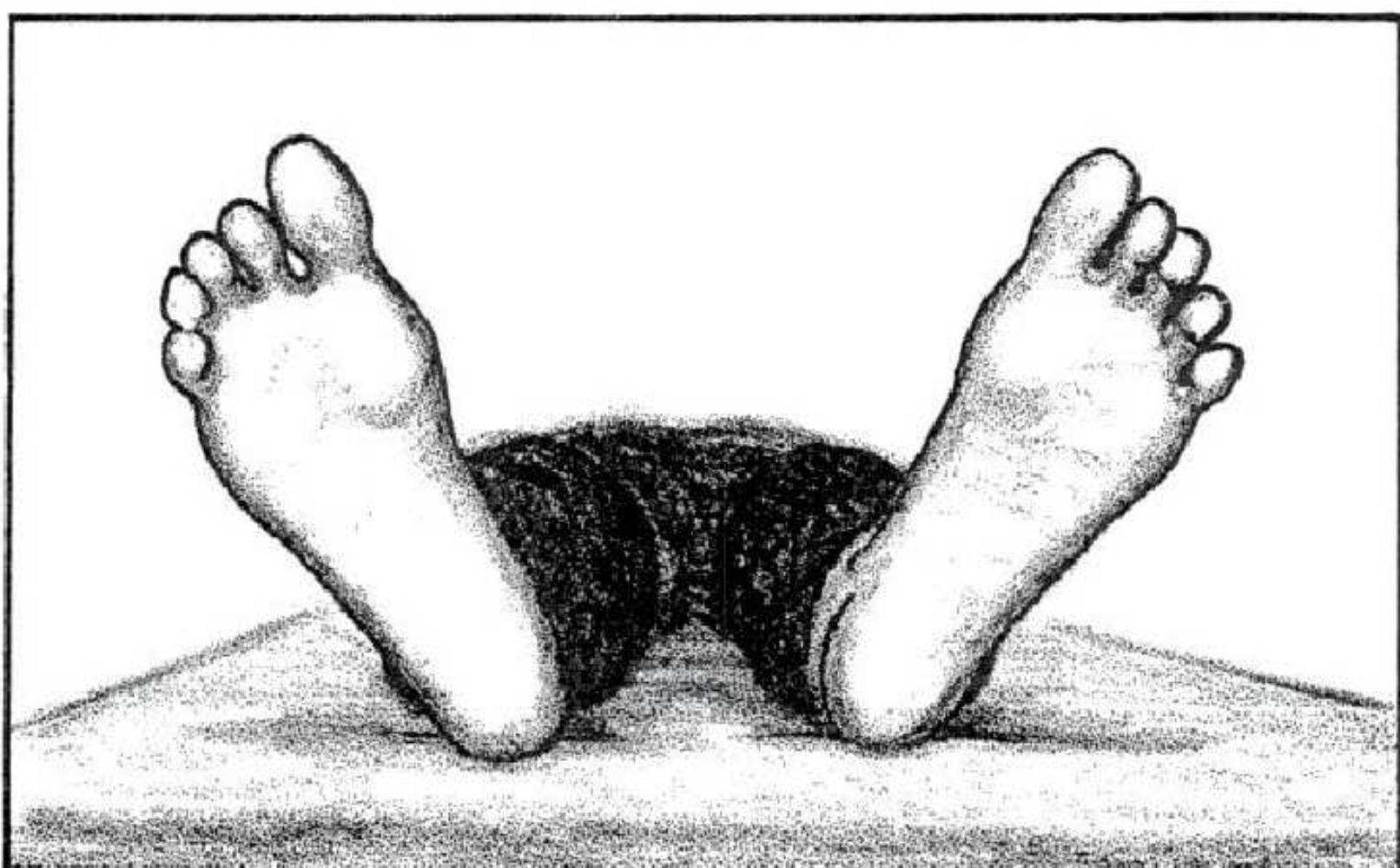
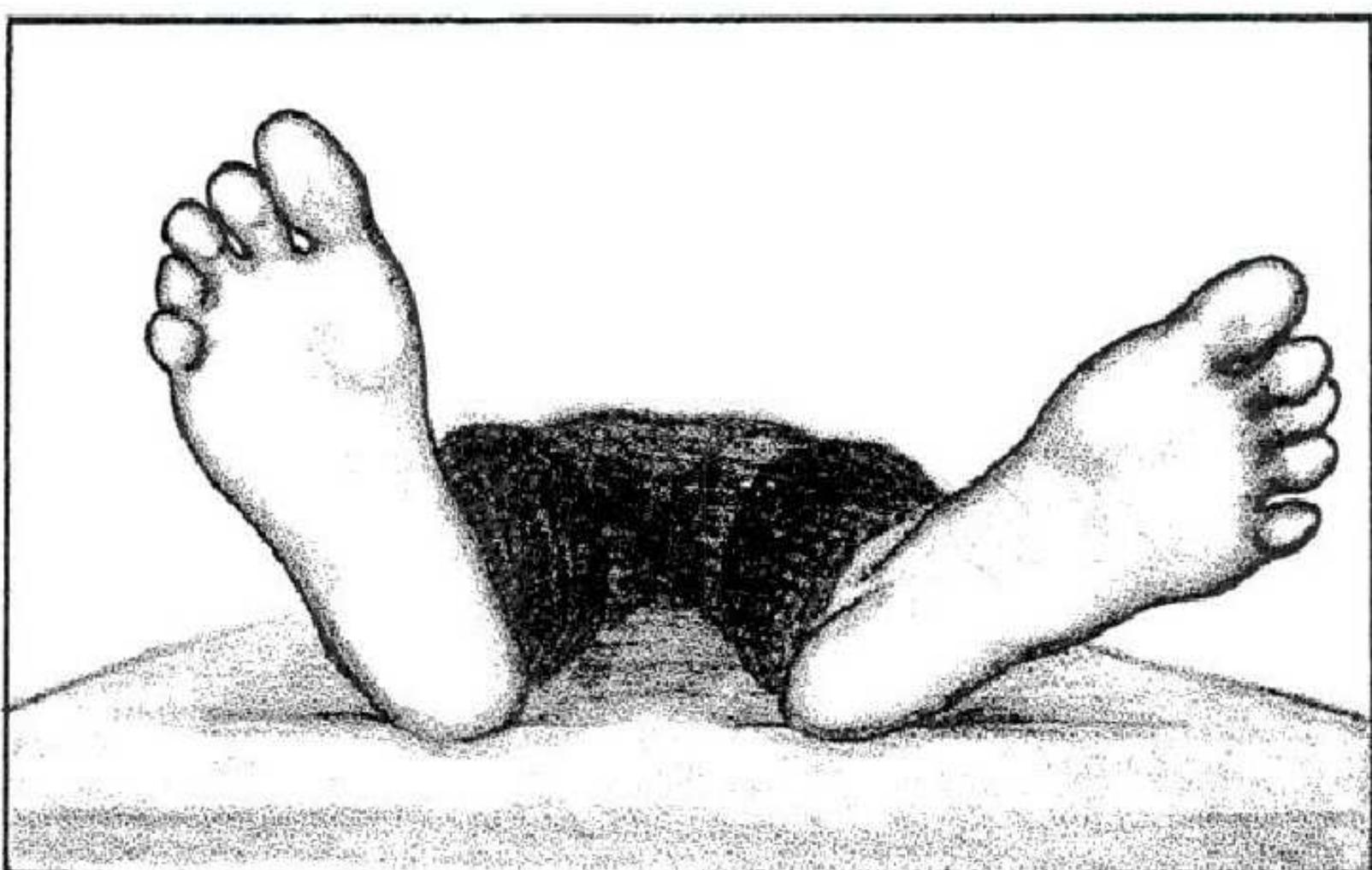


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

29



O ângulo dos pés sugere o posicionamento dos ossos dos quadris. As sessões de polaridade podem induzir a um tão profundo relaxamento que os ossos muitas vezes mudarão sua posição e alterarão o ângulo dos pés. O resultado é uma melhora



O ângulo dos pés sugere o posicionamento dos ossos dos quadris. As sessões de polaridade podem induzir a um tão profundo relaxamento que os ossos muitas vezes mudarão sua posição e alterarão o ângulo dos pés. O resultado é uma melhora na postura.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

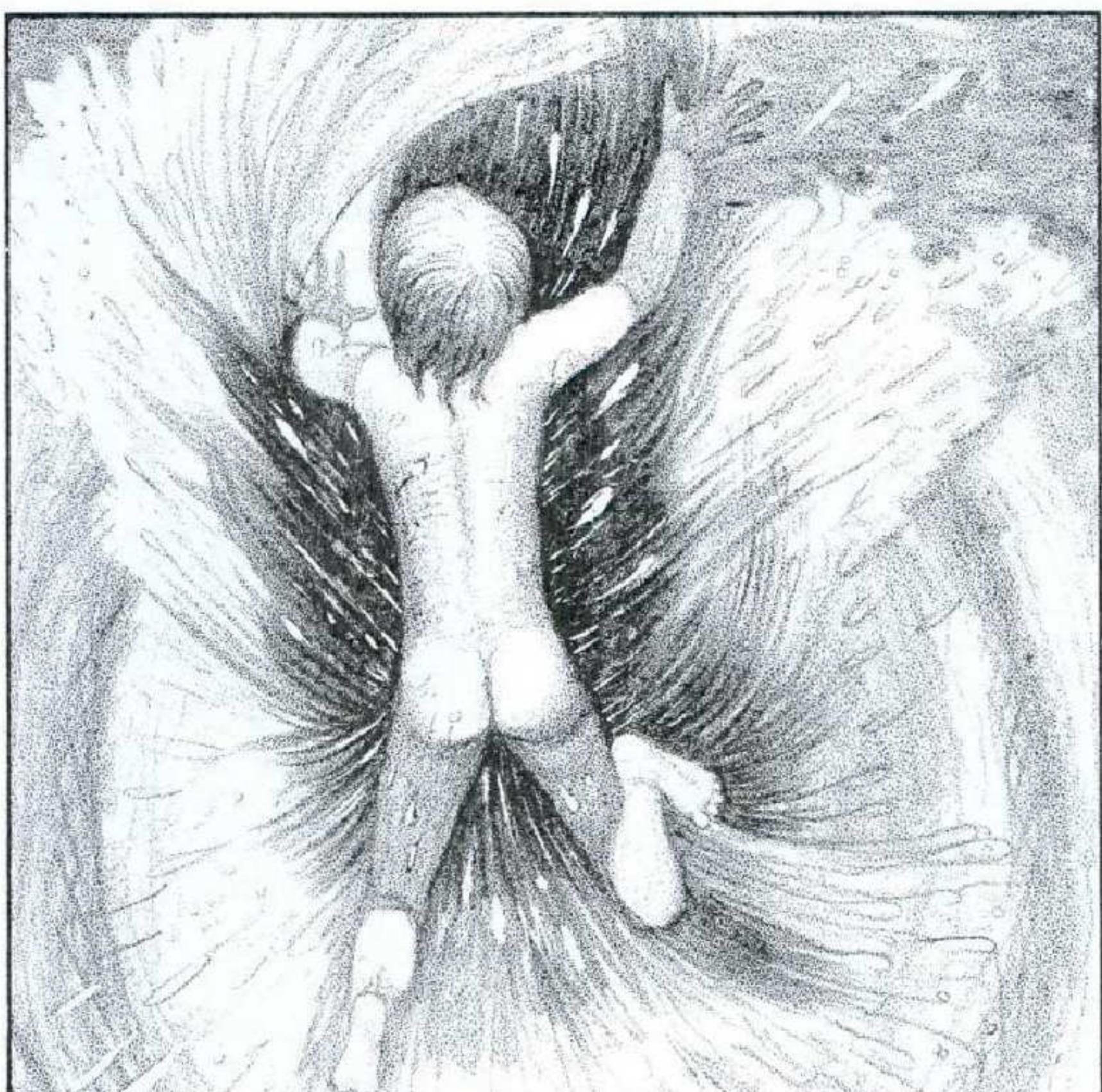


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Atmosfera

Quando aplicar uma polaridade, cuide que o aposento esteja quente, silencioso e confortável, com espaço suficiente para que se possa ter movimentos. Se possível, evite que ocorram fatos que provoquem distrações. Desligue o telefone, retire animais e ponha um aviso de "não perturbe" na porta, etc. Como entretenimento, ponha uma música suave.

Vestimentas

Use roupas largas e confortáveis.

A pessoa que recebe a polaridade deveria tirar seus sapatos e meias. Isto permite um contato direto com a energia pelos pés. Tirar os sapatos também é confortável para quem aplica a polaridade.

É aconselhável remover todo metal da roupa e do corpo quando você dá ou recebe uma polaridade, pois o metal parece interferir levemente no fluxo de força vital. Tire jóias, cintos com fivelas, chaves, moedas, relógios e quaisquer outros objetos de metal antes de começar.

Mesas de Trabalho



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Atmosfera

Quando aplicar uma polaridade, cuide que o aposento esteja quente, silencioso e confortável, com espaço suficiente para que se possa ter movimentos. Se possível, evite que ocorram fatos que provoquem distrações. Desligue o telefone, retire animais e ponha um aviso de "não perturbe" na porta, etc. Como entretenimento, ponha uma música suave.

Vestimentas

Use roupas largas e confortáveis.

A pessoa que recebe a polaridade deveria tirar seus sapatos e meias. Isto permite um contato direto com a energia pelos pés. Tirar os sapatos também é confortável para quem aplica a polaridade.

É aconselhável remover todo metal da roupa e do corpo quando você dá ou recebe uma polaridade, pois o metal parece interferir levemente no fluxo de força vital. Tire jóias, cintos com fivelas, chaves, moedas, relógios e quaisquer outros objetos de metal antes de começar.

Mesas de Trabalho

Aplicar uma polaridade em uma mesa de massagem constitui o meio mais confortável. Você pode fazer todos os movimentos e posições estando relaxado e à vontade. Uma mesa provisória pode ser tão simples quanto uma tábua com uma espuma sobre ela, colocada sobre dois cavaletes. Mesas de massagens comerciais são excelentes e podem ser facilmente compradas em lojas que vendem artigos hospitalares ou



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Atmosfera

Quando aplicar uma polaridade, cuide que o aposento esteja quente, silencioso e confortável, com espaço suficiente para que se possa ter movimentos. Se possível, evite que ocorram fatos que provoquem distrações. Desligue o telefone, retire animais e ponha um aviso de "não perturbe" na porta, etc. Como entretenimento, ponha uma música suave.

Vestimentas

Use roupas largas e confortáveis.

A pessoa que recebe a polaridade deveria tirar seus sapatos e meias. Isto permite um contato direto com a energia pelos pés. Tirar os sapatos também é confortável para quem aplica a polaridade.

É aconselhável remover todo metal da roupa e do corpo quando você dá ou recebe uma polaridade, pois o metal parece interferir levemente no fluxo de força vital. Tire jóias, cintos com fivelas, chaves, moedas, relógios e quaisquer outros objetos de metal antes de começar.

Mesas de Trabalho

Aplicar uma polaridade em uma mesa de massagem constitui o meio mais confortável. Você pode fazer todos os movimentos e posições estando relaxado e à vontade. Uma mesa provisória pode ser tão simples quanto uma tábua com uma espuma sobre ela, colocada sobre dois cavaletes. Mesas de massagens comerciais são excelentes e podem ser facilmente compradas em lojas que vendem artigos hospitalares ou coisas usadas.

Quando escolher uma mesa, certifique-se de que ela satisfaz suas necessidades. Alguns requisitos que devem ser observados são uma boa altura (assim ela se torna confortável para você e outros podem usá-la), largura satisfatória (para que um homem grande possa deitar de costas

Atmosfera

Quando aplicar uma polaridade, cuide que o aposento esteja quente, silencioso e confortável, com espaço suficiente para que se possa ter movimentos. Se possível, evite que ocorram fatos que provoquem distrações. Desligue o telefone, retire animais e ponha um aviso de "não perturbe" na porta, etc. Como entretenimento, ponha uma música suave.

Vestimentas

Use roupas largas e confortáveis.

A pessoa que recebe a polaridade deveria tirar seus sapatos e meias. Isto permite um contato direto com a energia pelos pés. Tirar os sapatos também é confortável para quem aplica a polaridade.

É aconselhável remover todo metal da roupa e do corpo quando você dá ou recebe uma polaridade, pois o metal parece interferir levemente no fluxo de força vital. Tire jóias, cintos com fivelas, chaves, moedas, relógios e quaisquer outros objetos de metal antes de começar.

Mesas de Trabalho

Aplicar uma polaridade em uma mesa de massagem constitui o meio mais confortável. Você pode fazer todos os movimentos e posições estando relaxado e à vontade. Uma mesa provisória pode ser tão simples quanto uma tábua com uma espuma sobre ela, colocada sobre dois cavaletes. Mesas de massagens comerciais são excelentes e podem ser facilmente compradas em lojas que vendem artigos hospitalares ou coisas usadas.

Quando escolher uma mesa, certifique-se de que ela satisfaz suas necessidades. Alguns requisitos que devem ser observados são uma boa altura (assim ela se torna confortável para você e outros podem usá-la), largura satisfatória (para que um homem grande possa deitar de costas sem que seus braços caiam de lado), firmeza suficiente e de pouco peso, para que possa ser portátil.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

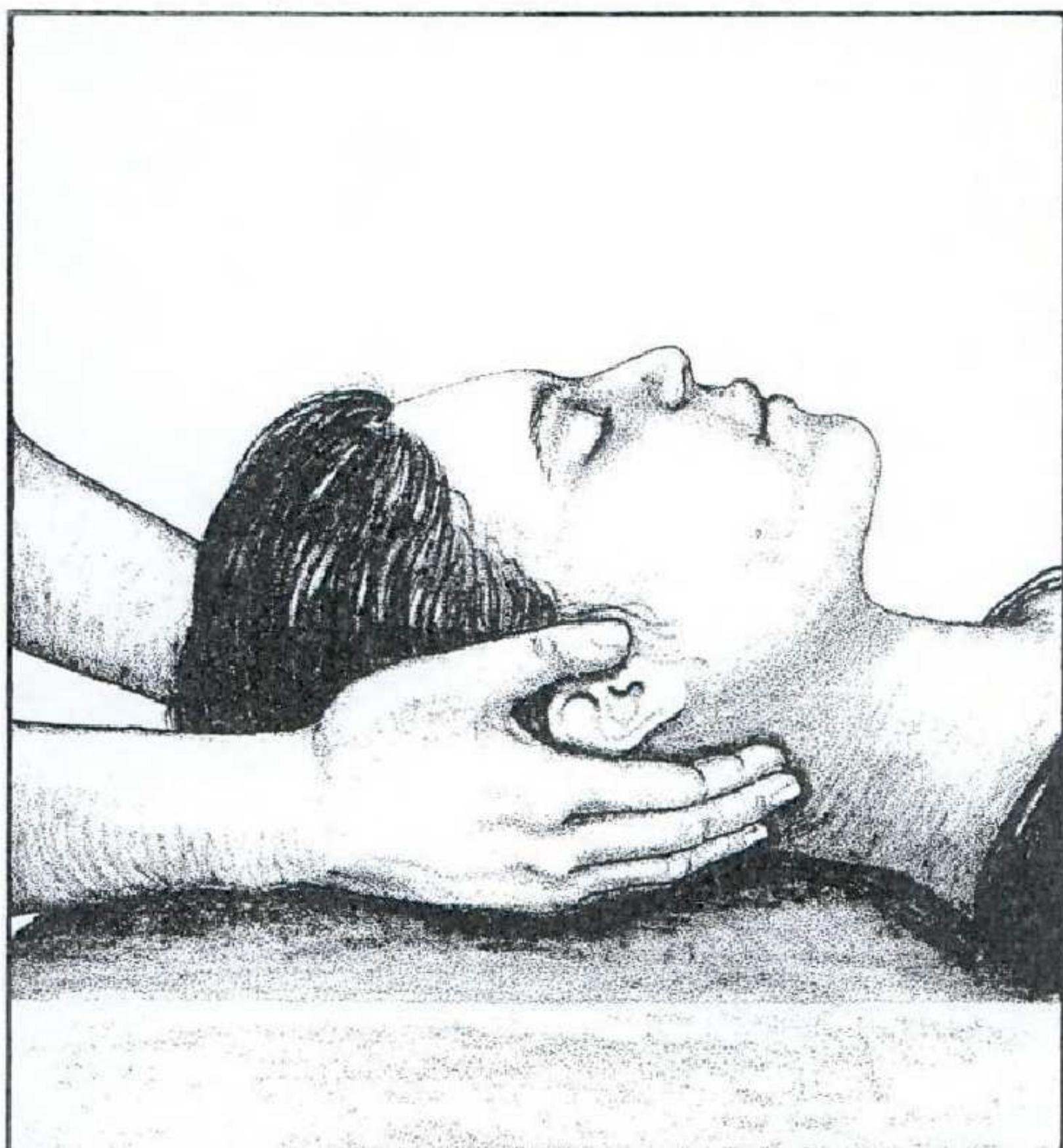




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



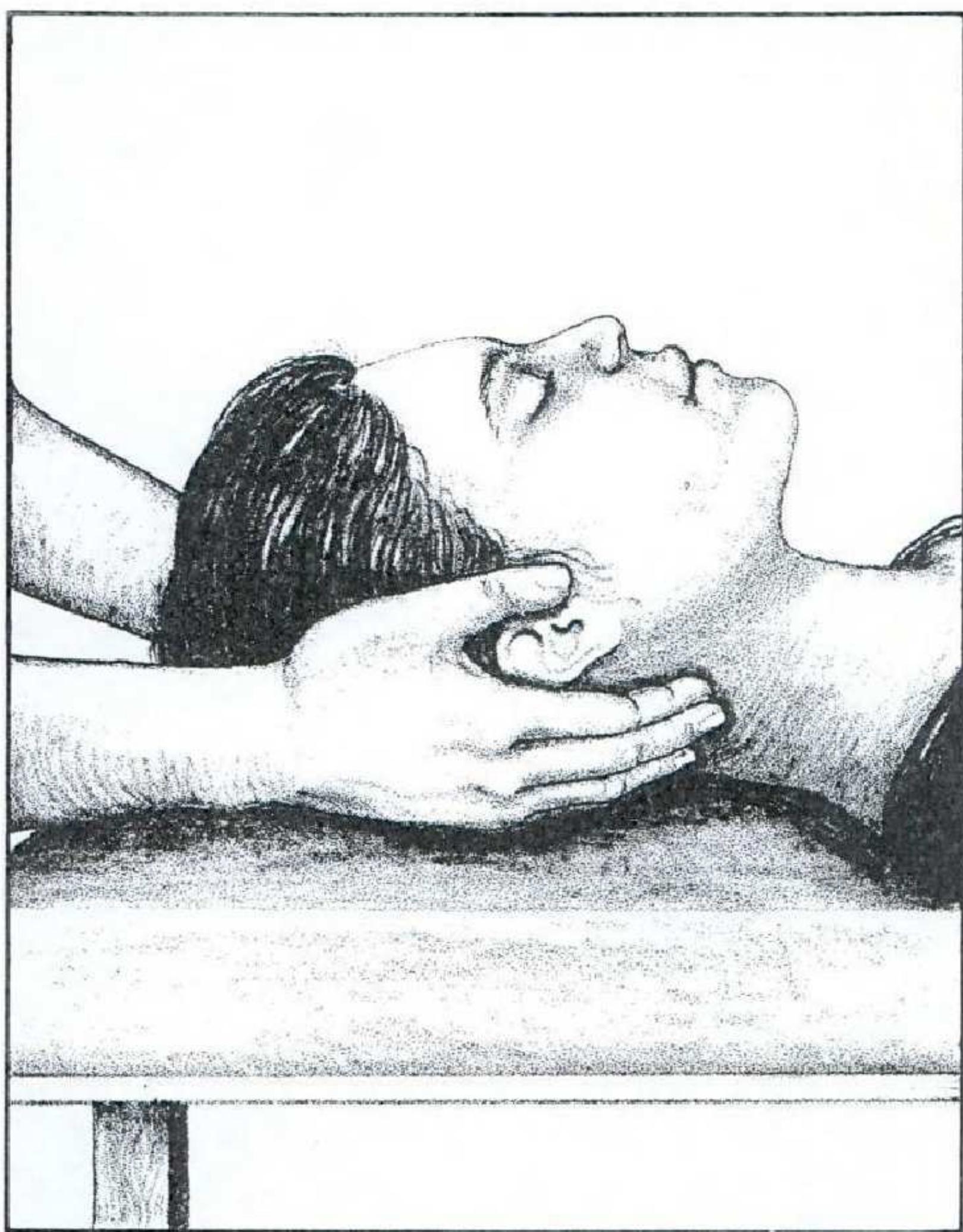
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

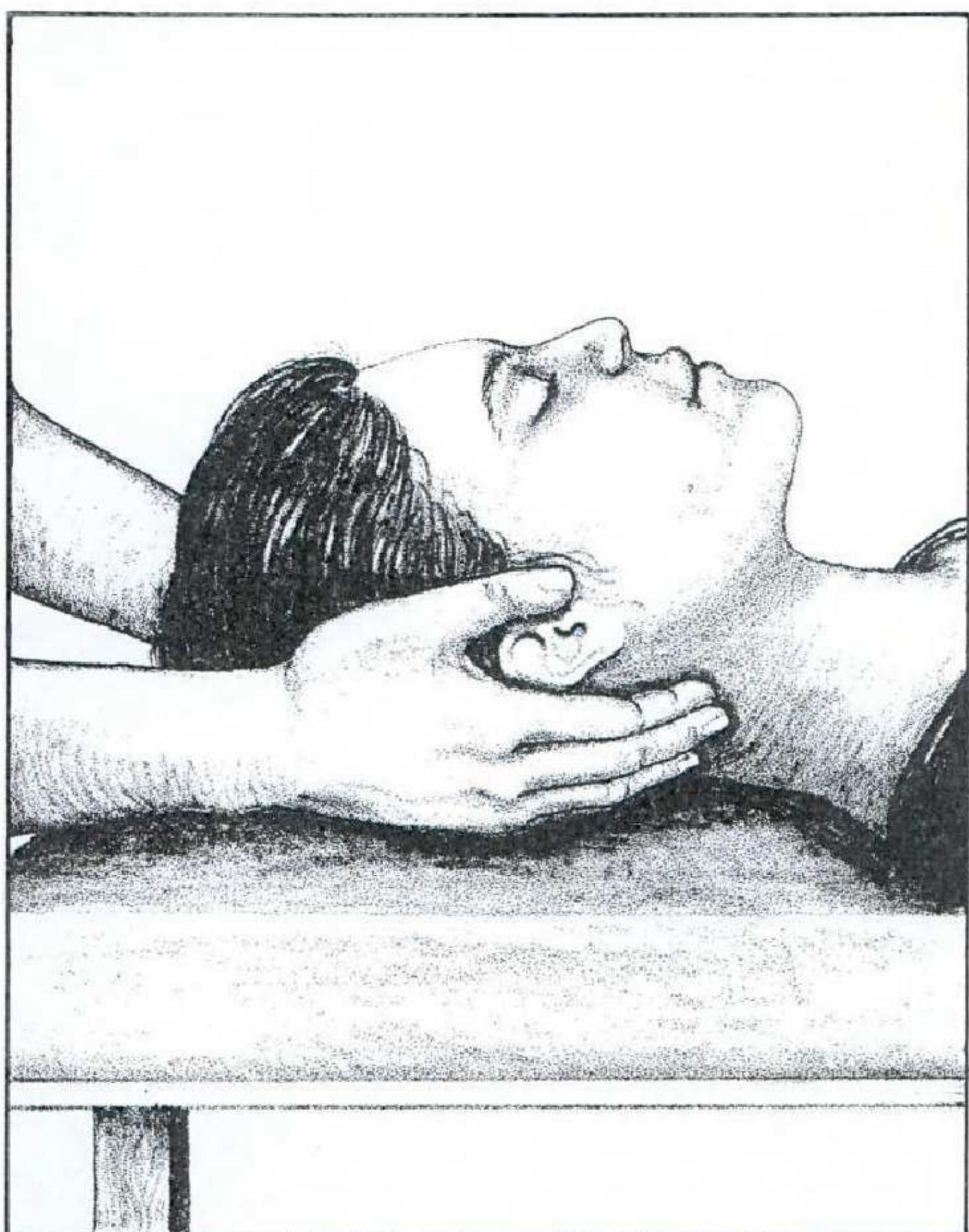




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

41





O Embalo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

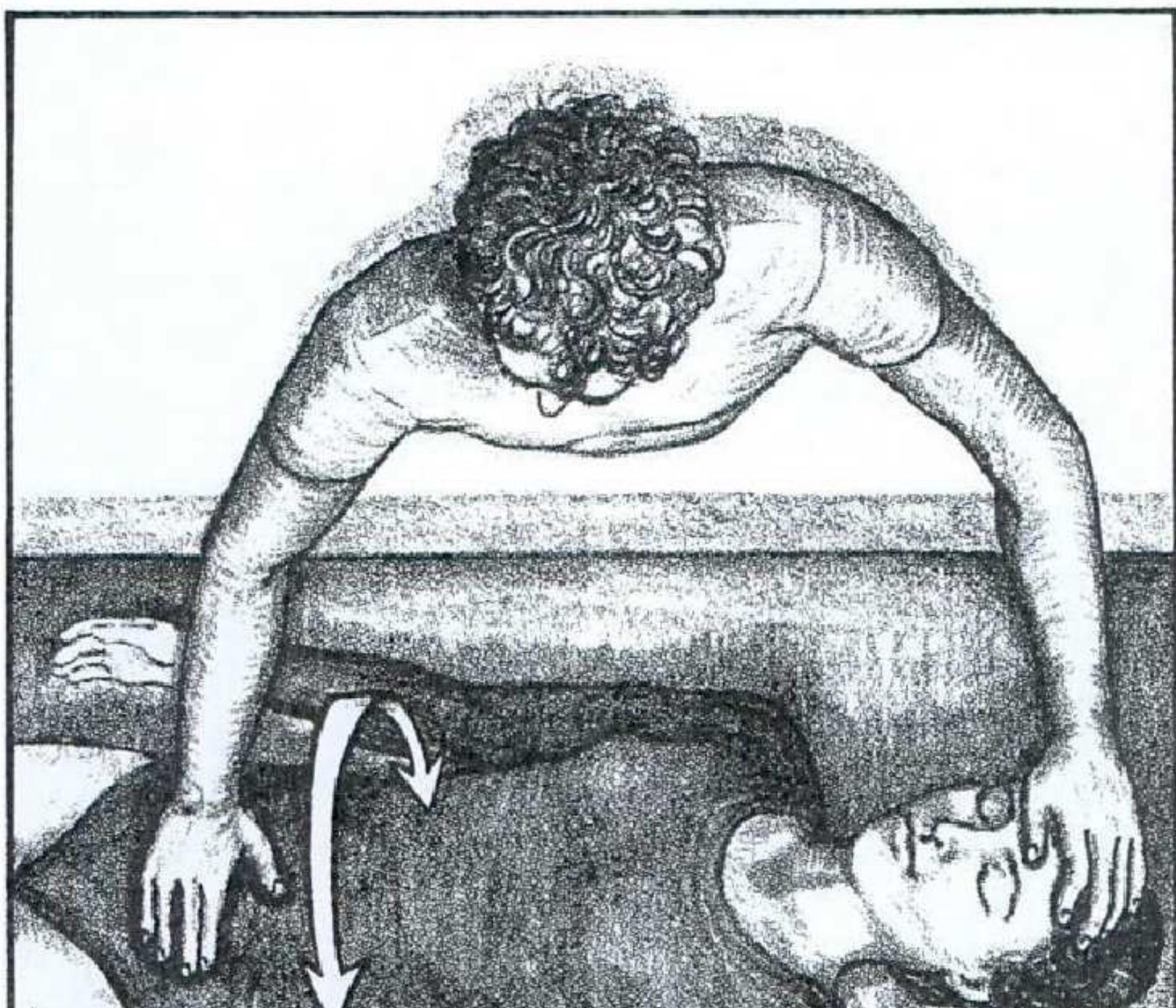


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

45



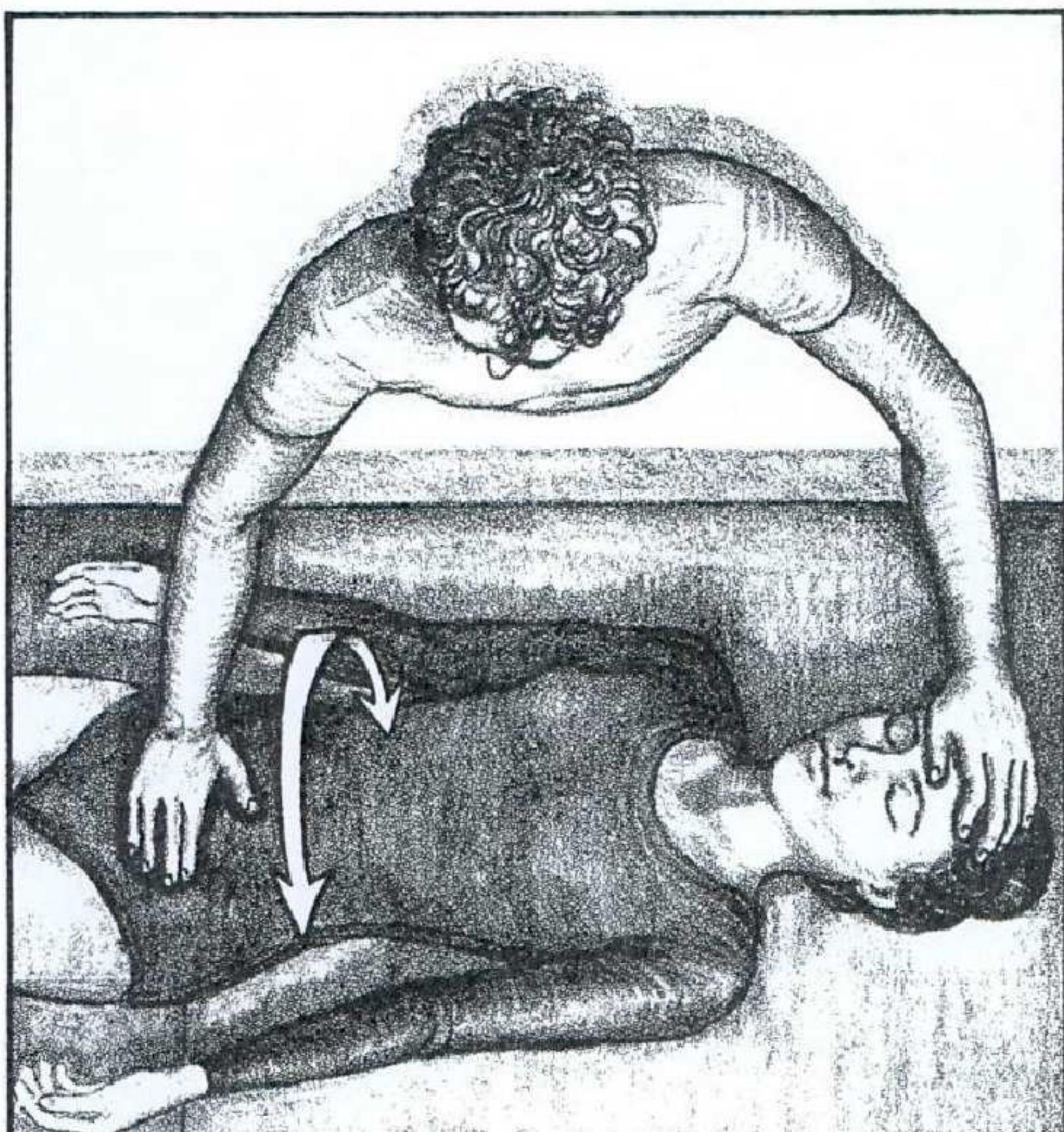


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

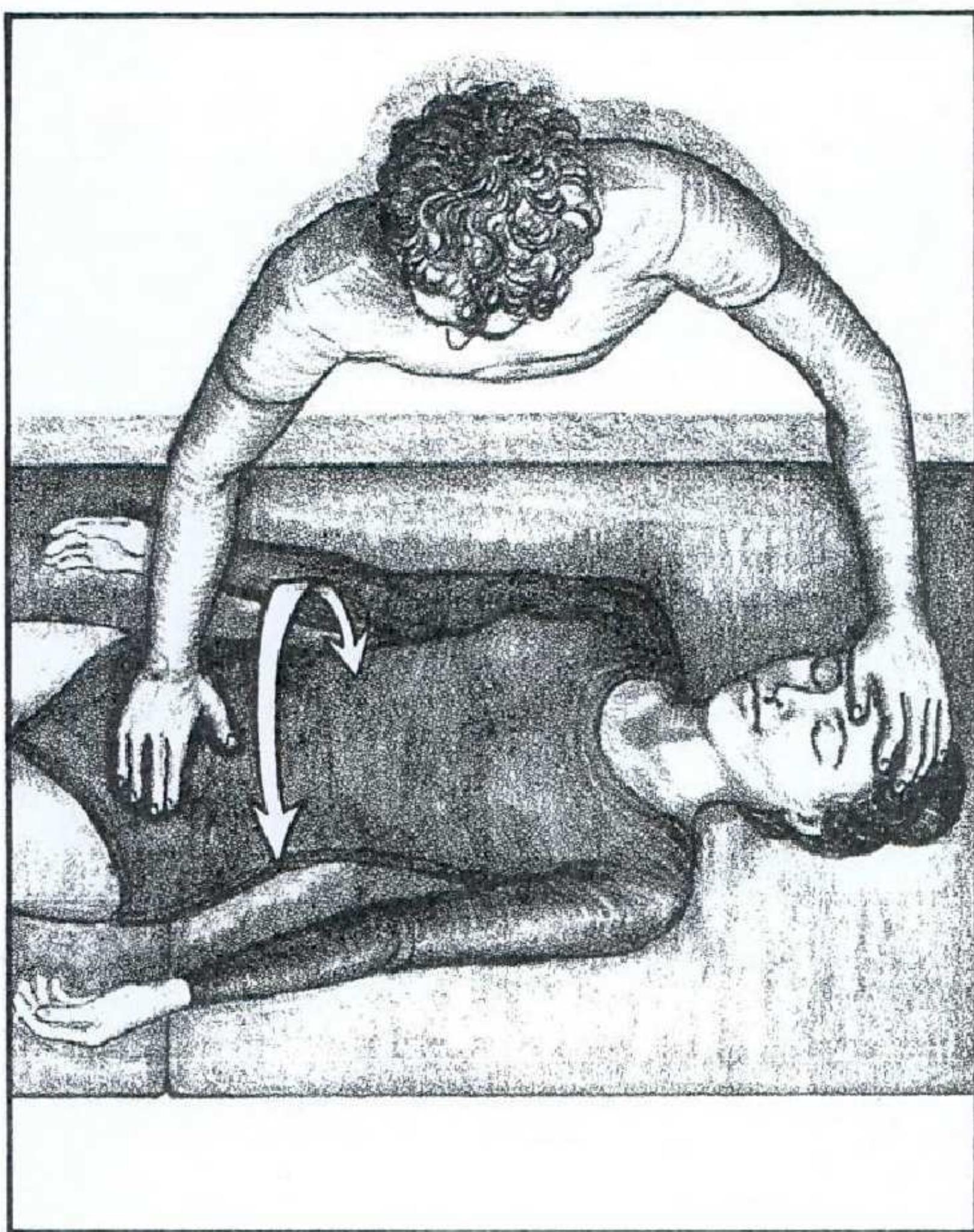
45

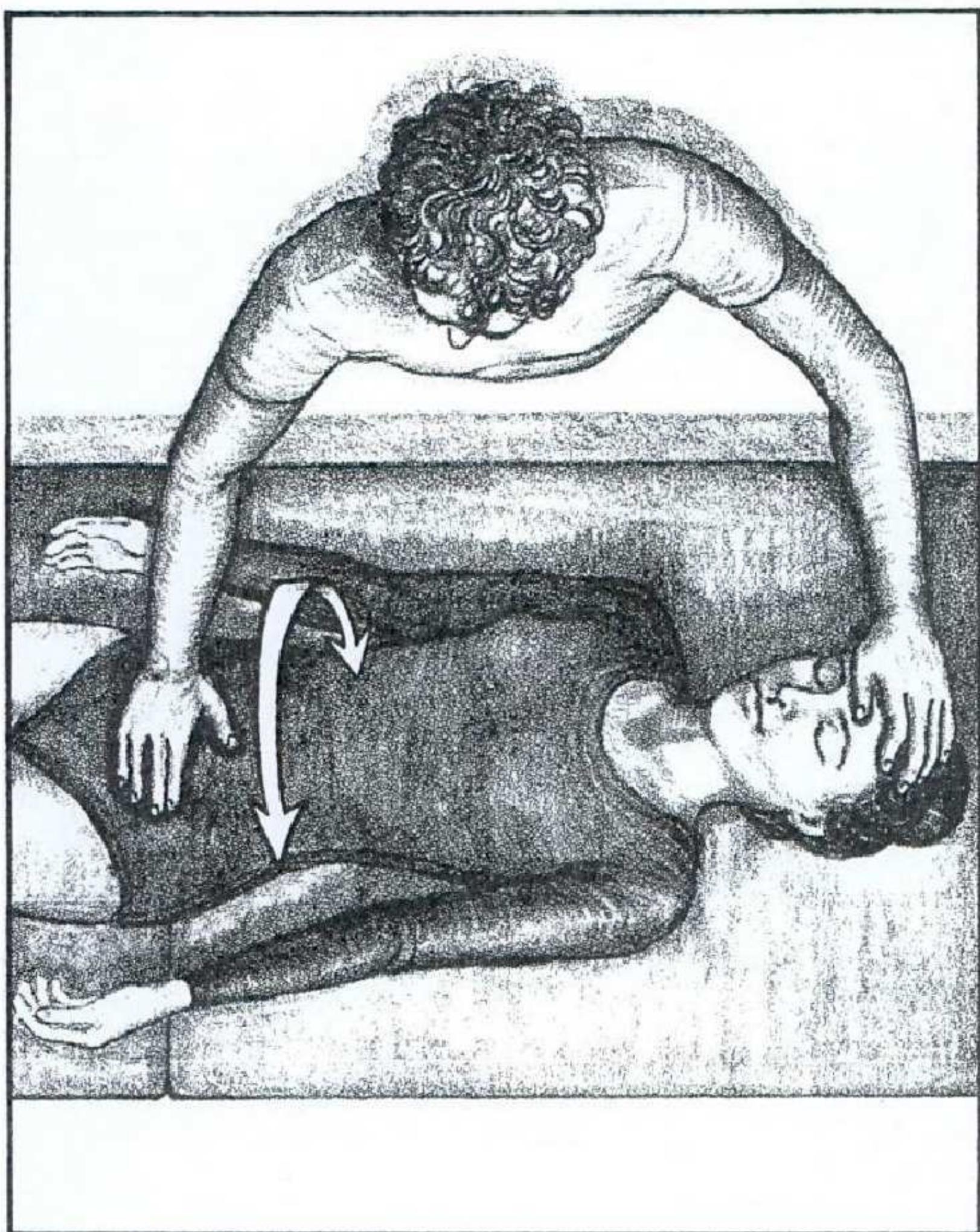




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

45





O balanço do ventre.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Comentário: Você pode usar bastante força no movimento para frente. No entanto, no movimento para baixo seja bem suave. Verifique com seu amigo como ele se sente.





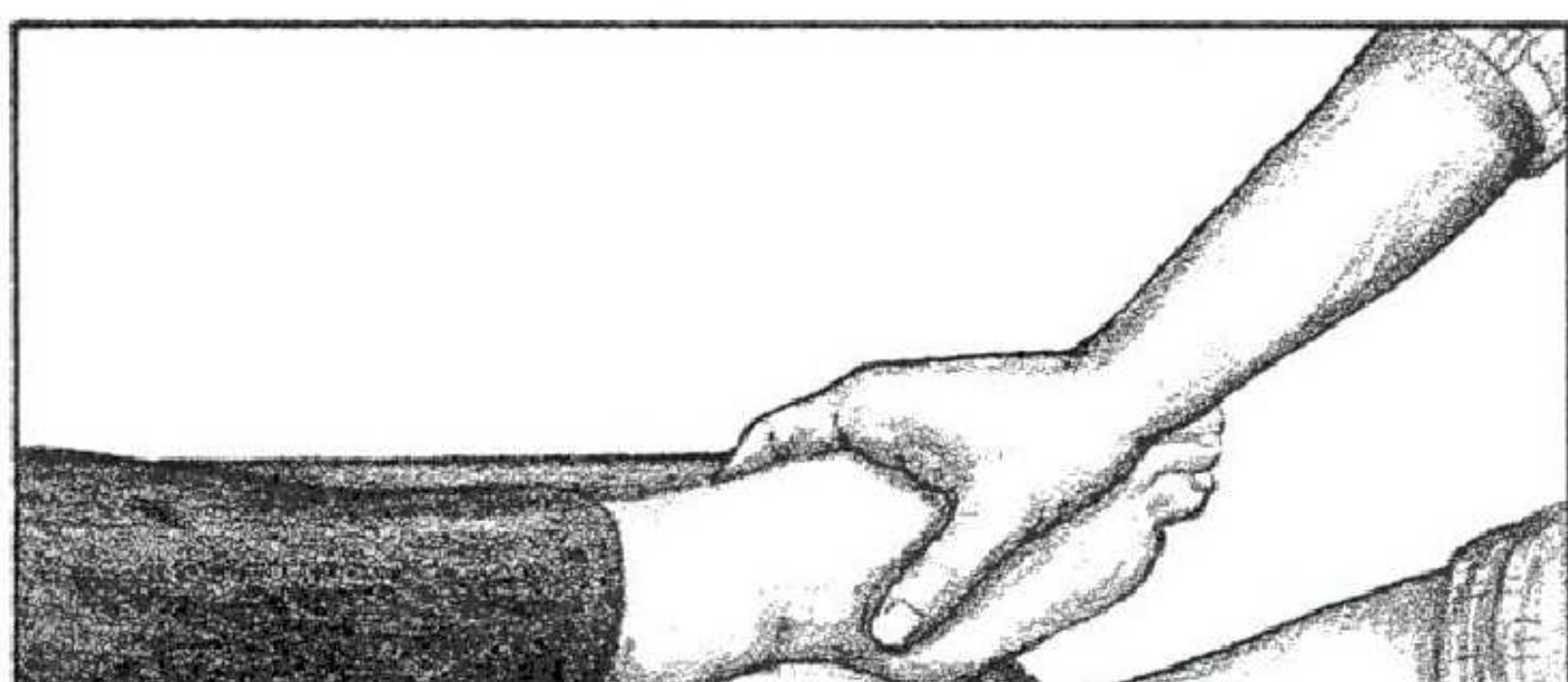
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

49

Comentário: Você pode usar bastante força no movimento para frente. No entanto, no movimento para baixo seja bem suave. Verifique com seu amigo como ele se sente.

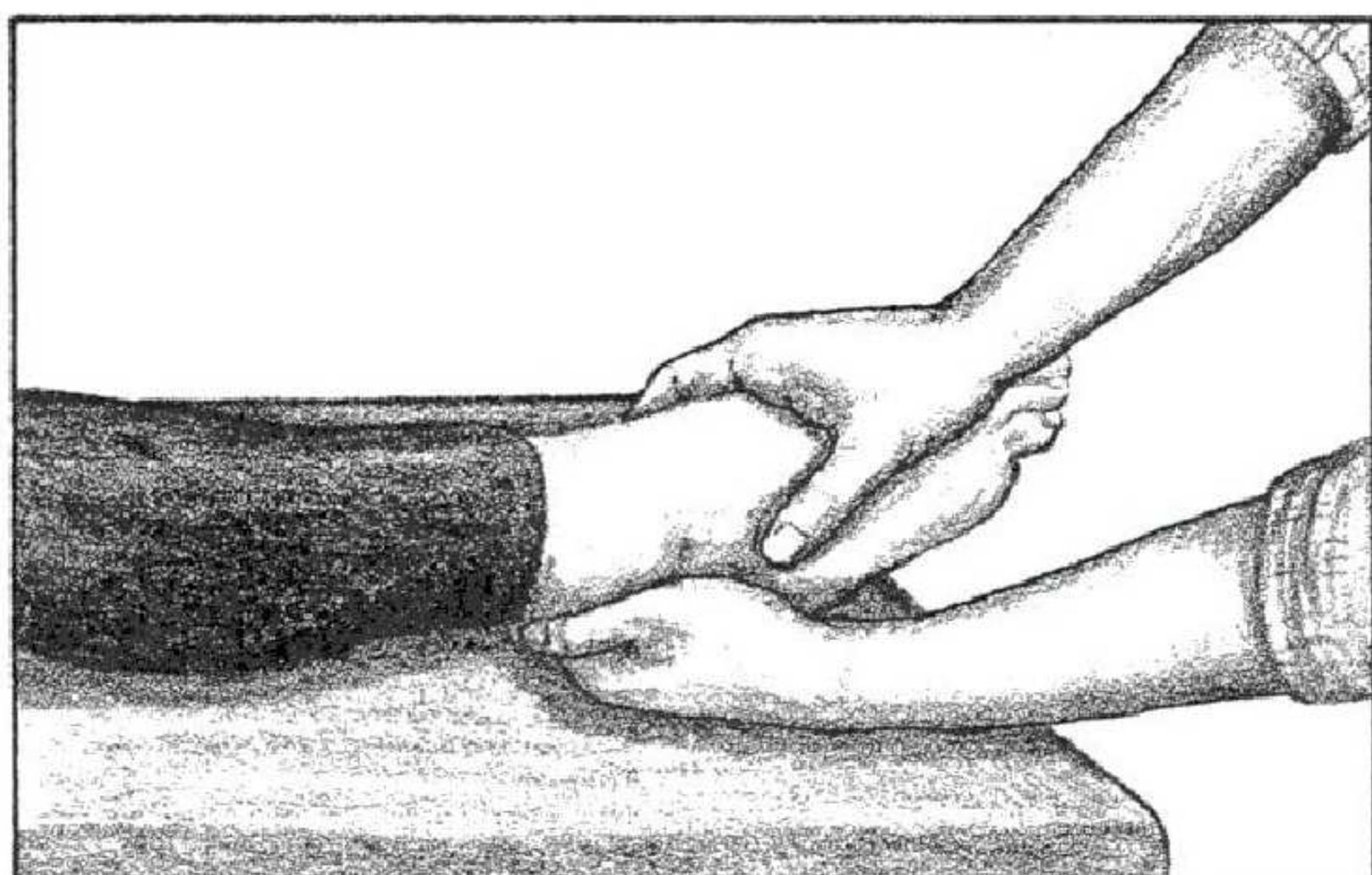




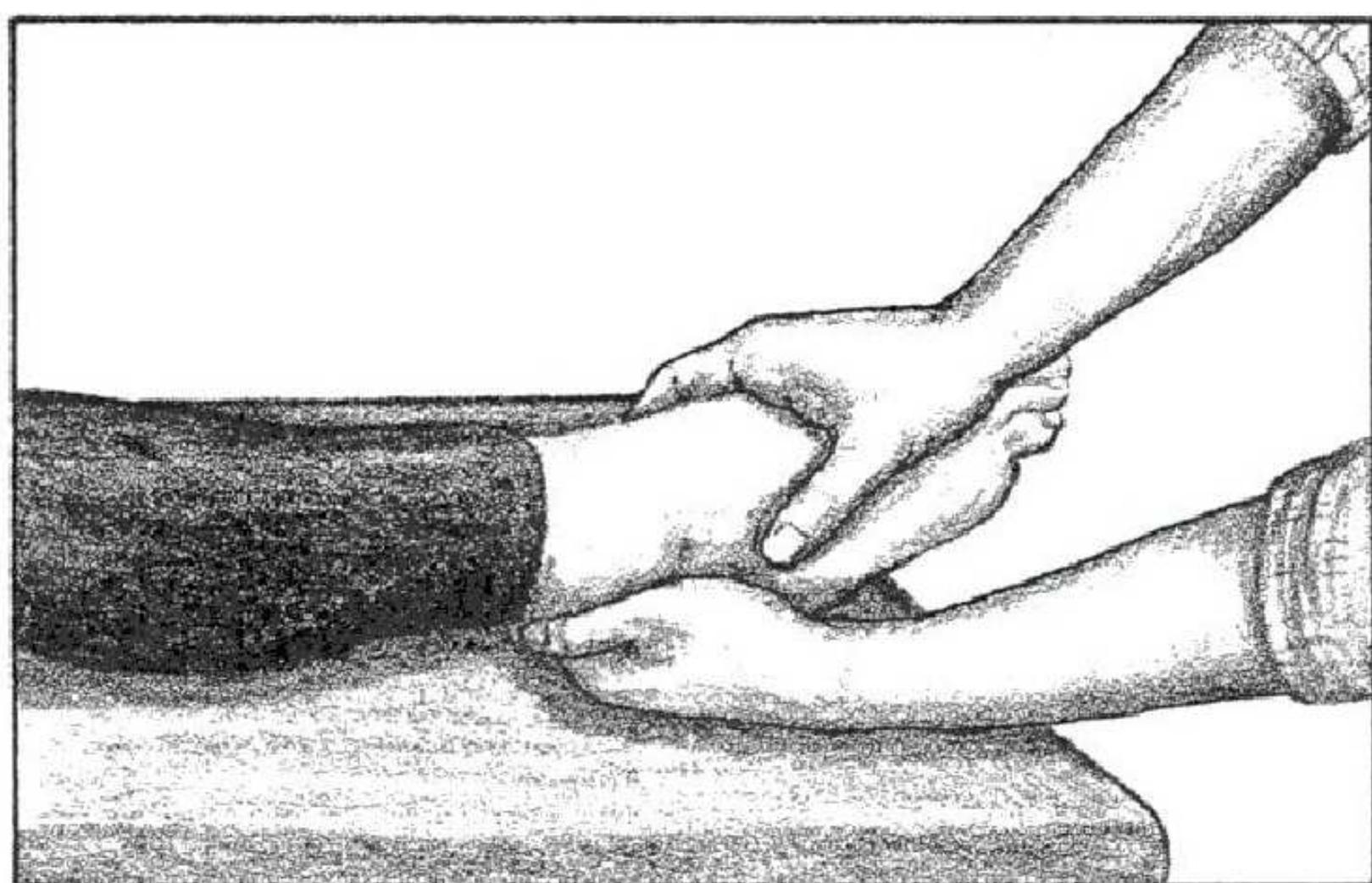
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

49

Comentário: Você pode usar bastante força no movimento para frente. No entanto, no movimento para baixo seja bem suave. Verifique com seu amigo como ele se sente.



Comentário: Você pode usar bastante força no movimento para frente. No entanto, no movimento para baixo seja bem suave. Verifique com seu amigo como ele se sente.



Puxar para baixo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Posição 7 – Rotação do Calcanhar para o Lado de Fora

Mova o pé direito num ângulo de 45°. Segure o calcanhar do pé direito com os dedos da mão esquerda. Com o seu polegar esquerdo, procure um ponto dolorido no lado de fora da área do calcanhar. Seja sensível, *faça uma pressão firme, não massageie*. Com a mão direita segure as pontas dos pés e faça rotação.

Comentário: Tenha o mesmo cuidado que você teve no último movimento com os pontos delicados. Trabalhe os pontos delicados tantas vezes quantas você encontrar no lado de fora do calcanhar.

Mova o seu corpo para uma posição mais confortável, se você não conseguir fazer a rotação no pé.

Este movimento também tem influência sobre as áreas pélvicas baixas, mais na direção dos lados do corpo, do que a Posição 6.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Posição 7 – Rotação do Calcanhar para o Lado de Fora

Mova o pé direito num ângulo de 45º. Segure o calcanhar do pé direito com os dedos da mão esquerda. Com o seu polegar esquerdo, procure um ponto dolorido no lado de fora da área do calcanhar. Seja sensível, *faça uma pressão firme, não massageie*. Com a mão direita segure as pontas dos pés e faça rotação.

Comentário: Tenha o mesmo cuidado que você teve no último movimento com os pontos delicados. Trabalhe os pontos delicados tantas vezes quantas você encontrar no lado de fora do calcanhar.

Mova o seu corpo para uma posição mais confortável, se você não conseguir fazer a rotação no pé.

Este movimento também tem influência sobre as áreas pélvicas baixas, mais na direção dos lados do corpo, do que a Posição 6.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Posição 7 – Rotação do Calcanhar para o Lado de Fora

Mova o pé direito num ângulo de 45º. Segure o calcanhar do pé direito com os dedos da mão esquerda. Com o seu polegar esquerdo, procure um ponto dolorido no lado de fora da área do calcanhar. Seja sensível, *faça uma pressão firme, não massageie*. Com a mão direita segure as pontas dos pés e faça rotação.

Comentário: Tenha o mesmo cuidado que você teve no último movimento com os pontos delicados. Trabalhe os pontos delicados tantas vezes quantas você encontrar no lado de fora do calcanhar.

Mova o seu corpo para uma posição mais confortável, se você não conseguir fazer a rotação no pé.

Este movimento também tem influência sobre as áreas pélvicas baixas, mais na direção dos lados do corpo, do que a Posição 6.

Posição 7 – Rotação do Calcanhar para o Lado de Fora

Mova o pé direito num ângulo de 45º. Segure o calcanhar do pé direito com os dedos da mão esquerda. Com o seu polegar esquerdo, procure um ponto dolorido no lado de fora da área do calcanhar. Seja sensível, *faça uma pressão firme, não massageie*. Com a mão direita segure as pontas dos pés e faça rotação.

Comentário: Tenha o mesmo cuidado que você teve no último movimento com os pontos delicados. Trabalhe os pontos delicados tantas vezes quantas você encontrar no lado de fora do calcanhar.

Mova o seu corpo para uma posição mais confortável, se você não conseguir fazer a rotação no pé.

Este movimento também tem influência sobre as áreas pélvicas baixas, mais na direção dos lados do corpo, do que a Posição 6.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

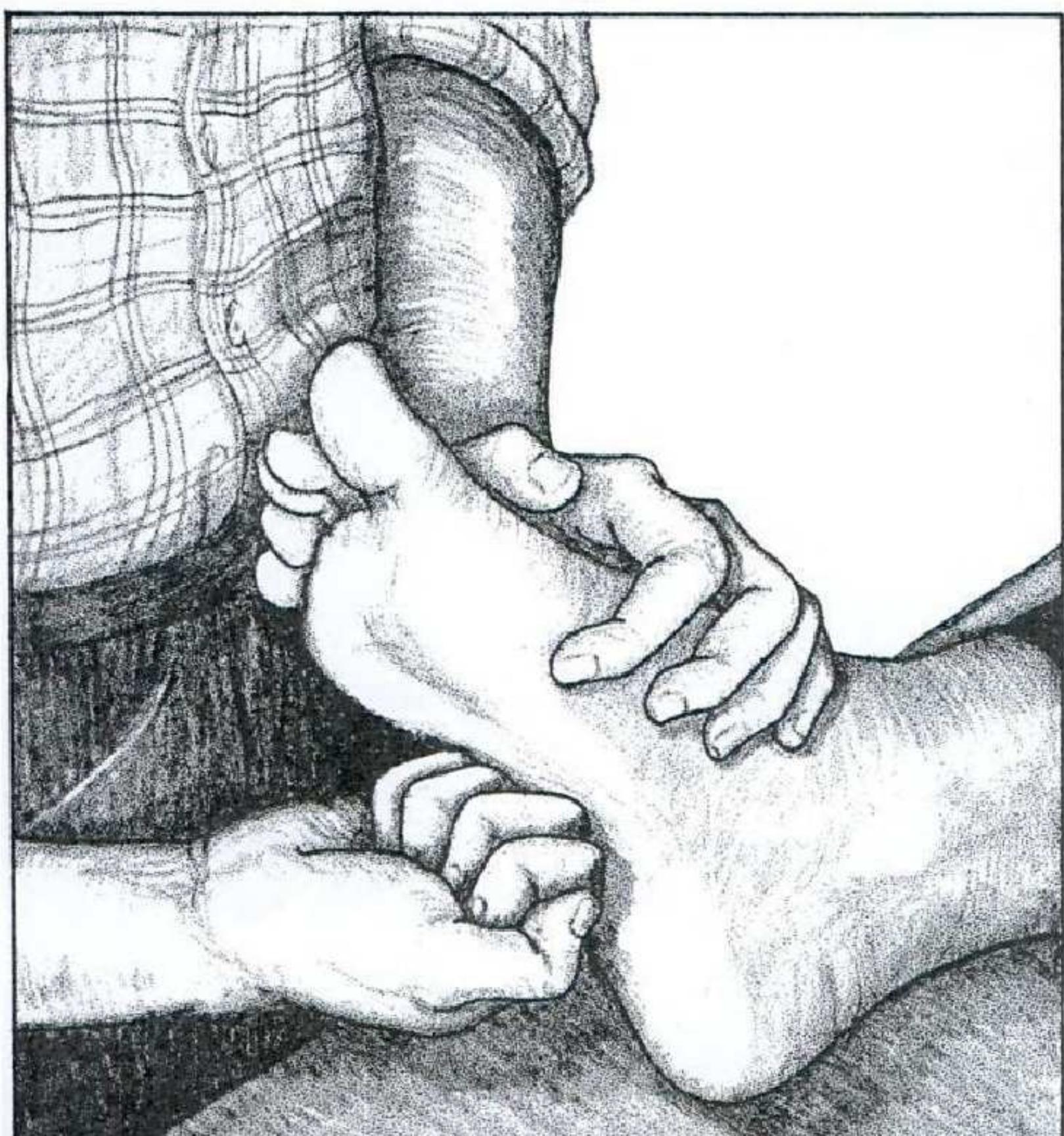




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



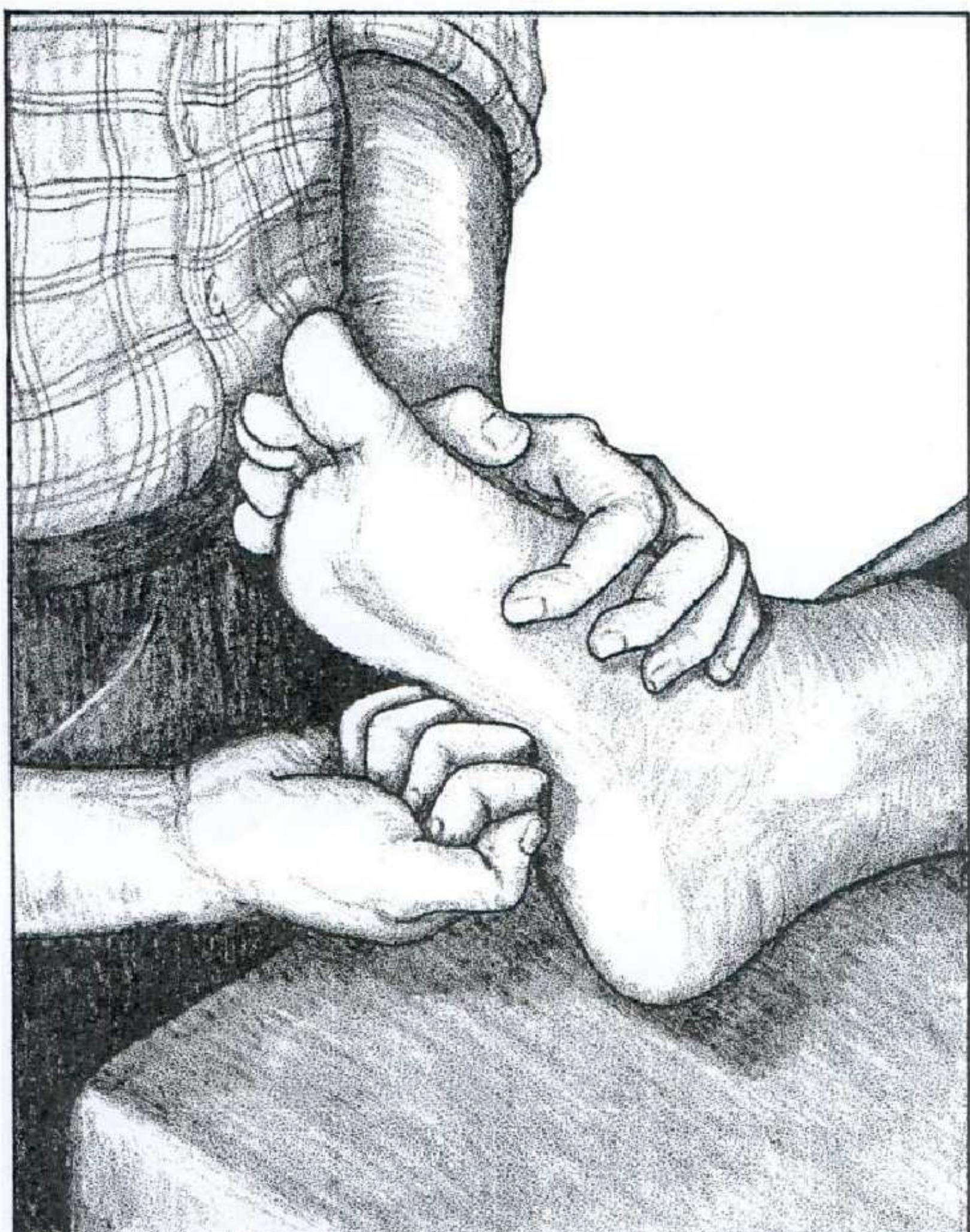
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

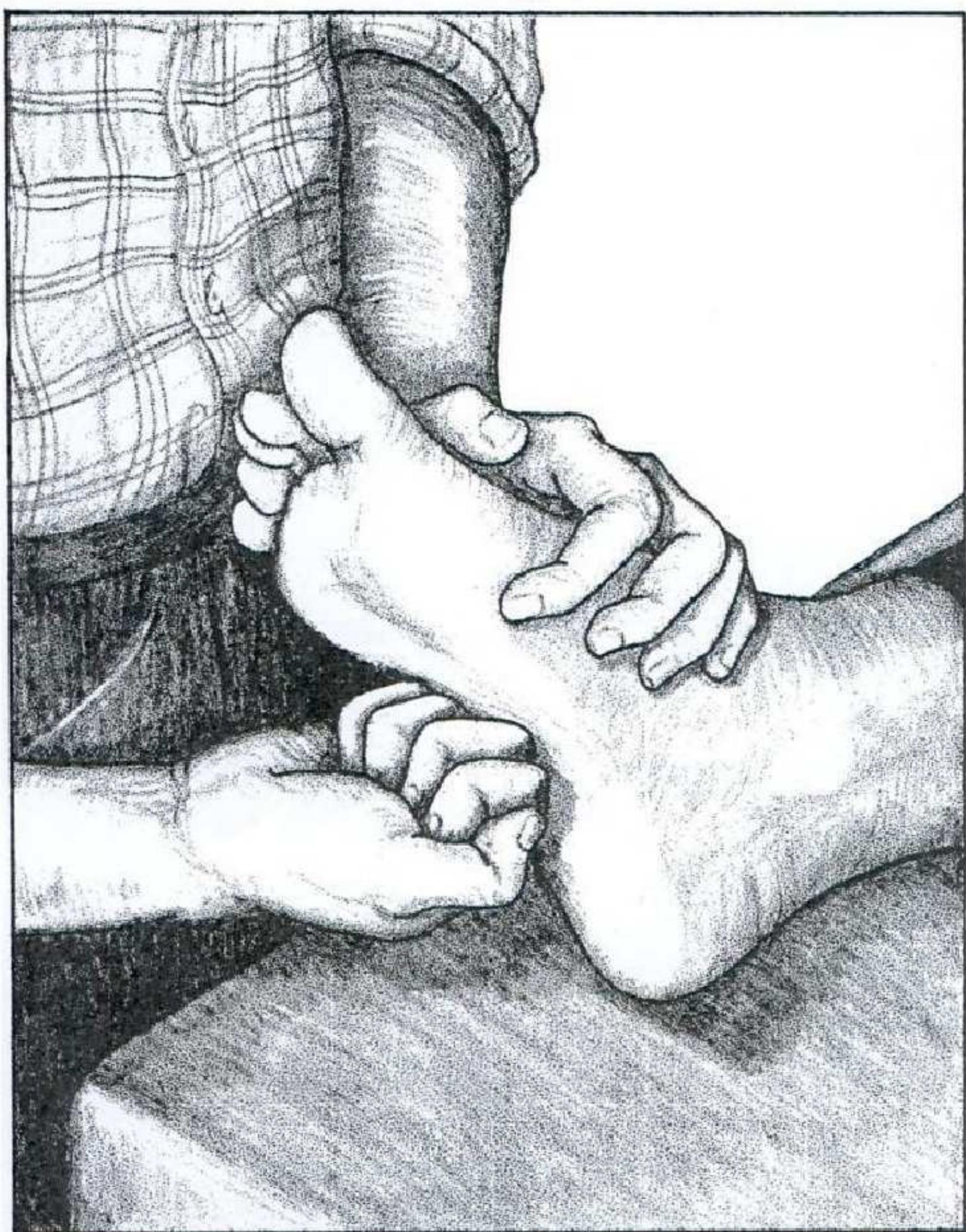




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

57





Fricção com os nós dos dedos



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



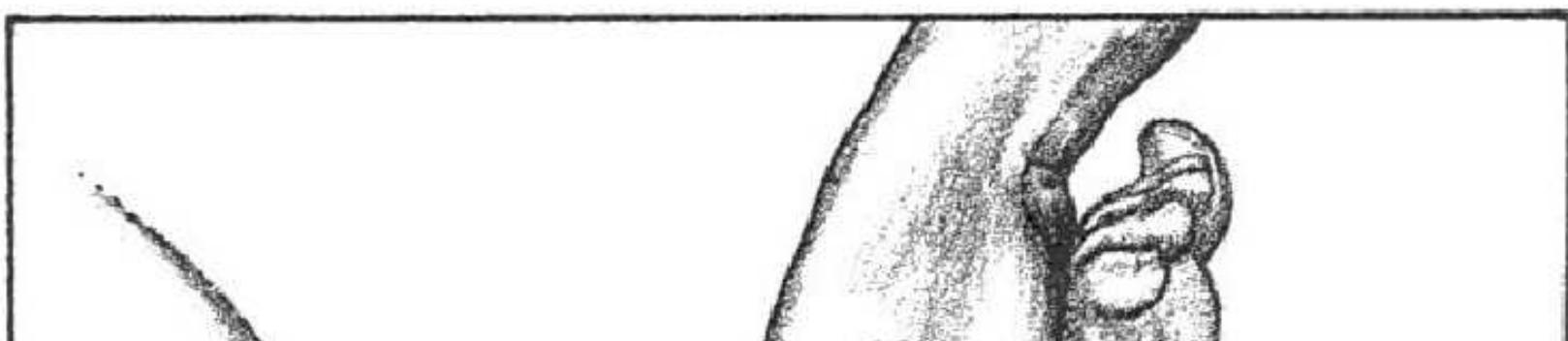
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

61

Comentário: Endireite a sua posição para que você fique confortável enquanto faz a rotação do calcanhar.

O trabalho nos pés pretende basicamente liberar energia bloqueada. Como estamos somente trabalhando no pólo sul do corpo, não nos preocuparemos aqui com polarização da força vital. *Não tem importância que mão você use, exceto para o seu próprio conforto.* Complete todos os movimentos no pé direito da pessoa, e depois todos os movimentos no pé esquerdo. Se você conhece reflexologia, ou qualquer outra massagem para o pé, seria uma hora ideal para incluí-la.

Sugestão: Pare aqui e tente o que você acabou de ler.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

61

Comentário: Endireite a sua posição para que você fique confortável enquanto faz a rotação do calcâncar.

O trabalho nos pés pretende basicamente liberar energia bloqueada. Como estamos somente trabalhando no pólo sul do corpo, não nos preocuparemos aqui com polarização da força vital. *Não tem importância que mão você use, exceto para o seu próprio conforto. Complete todos os movimentos no pé direito da pessoa, e depois todos os movimentos no pé esquerdo.* Se você conhece reflexologia, ou qualquer outra massagem para o pé, seria uma hora ideal para incluí-la.

Sugestão: Pare aqui e tente o que você acabou de ler.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

61

Comentário: Endireite a sua posição para que você fique confortável enquanto faz a rotação do calcâncar.

O trabalho nos pés pretende basicamente liberar energia bloqueada. Como estamos somente trabalhando no pólo sul do corpo, não nos preocuparemos aqui com polarização da força vital. *Não tem importância que mão você use, exceto para o seu próprio conforto. Complete todos os movimentos no pé direito da pessoa, e depois todos os movimentos no pé esquerdo.* Se você conhece reflexologia, ou qualquer outra massagem para o pé, seria uma hora ideal para incluí-la.

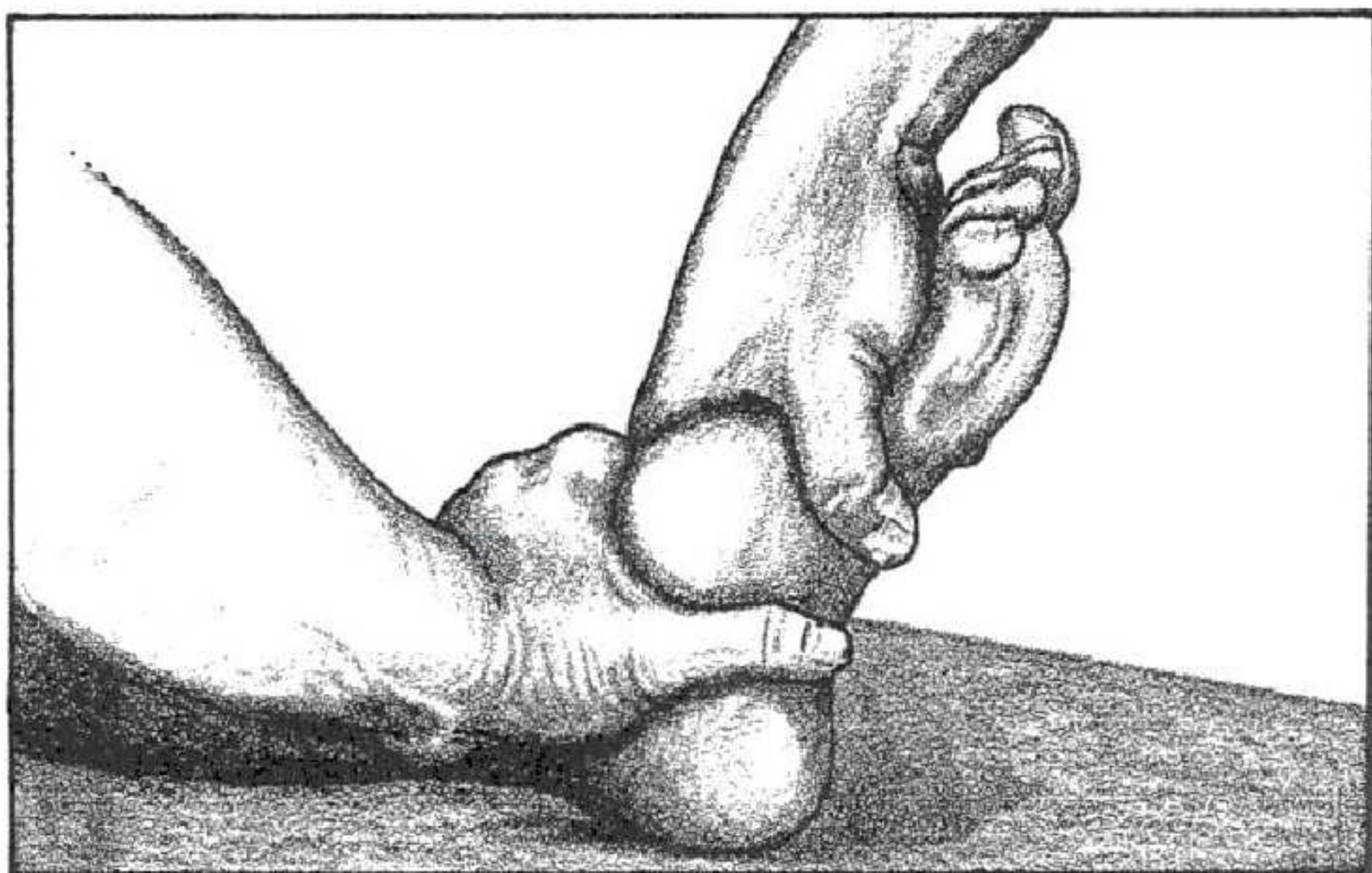
Sugestão: Pare aqui e tente o que você acabou de ler.



Comentário: Endireite a sua posição para que você fique confortável enquanto faz a rotação do calcanhar.

O trabalho nos pés pretende basicamente liberar energia bloqueada. Como estamos somente trabalhando no pólo sul do corpo, não nos preocuparemos aqui com polarização da força vital. *Não tem importância que mão você use, exceto para o seu próprio conforto. Complete todos os movimentos no pé direito da pessoa, e depois todos os movimentos no pé esquerdo.* Se você conhece reflexologia, ou qualquer outra massagem para o pé, seria uma hora ideal para incluí-la.

Sugestão: Pare aqui e tente o que você acabou de ler.



Pressionando o cubóide enquanto se faz a rotação do tornozelo.



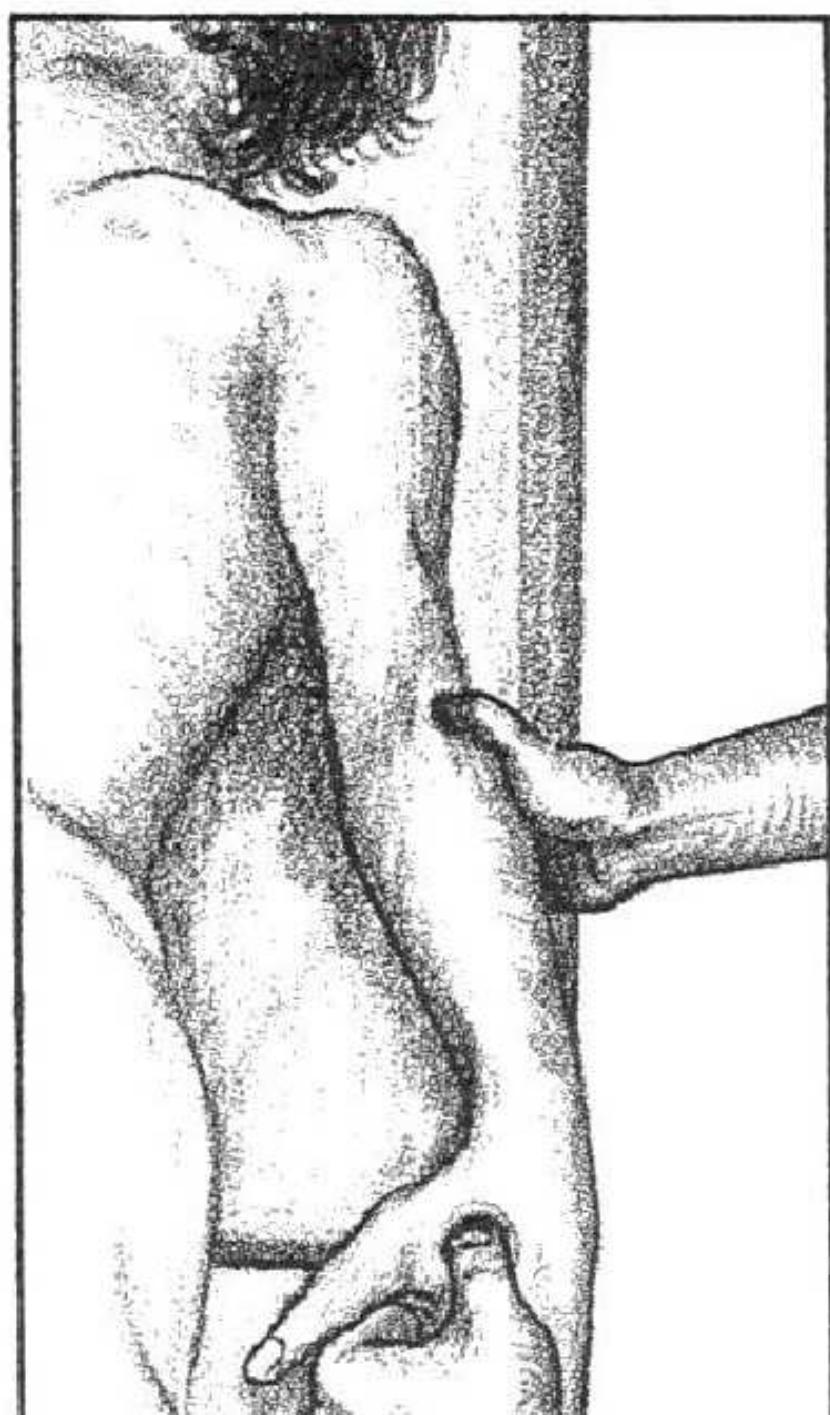
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

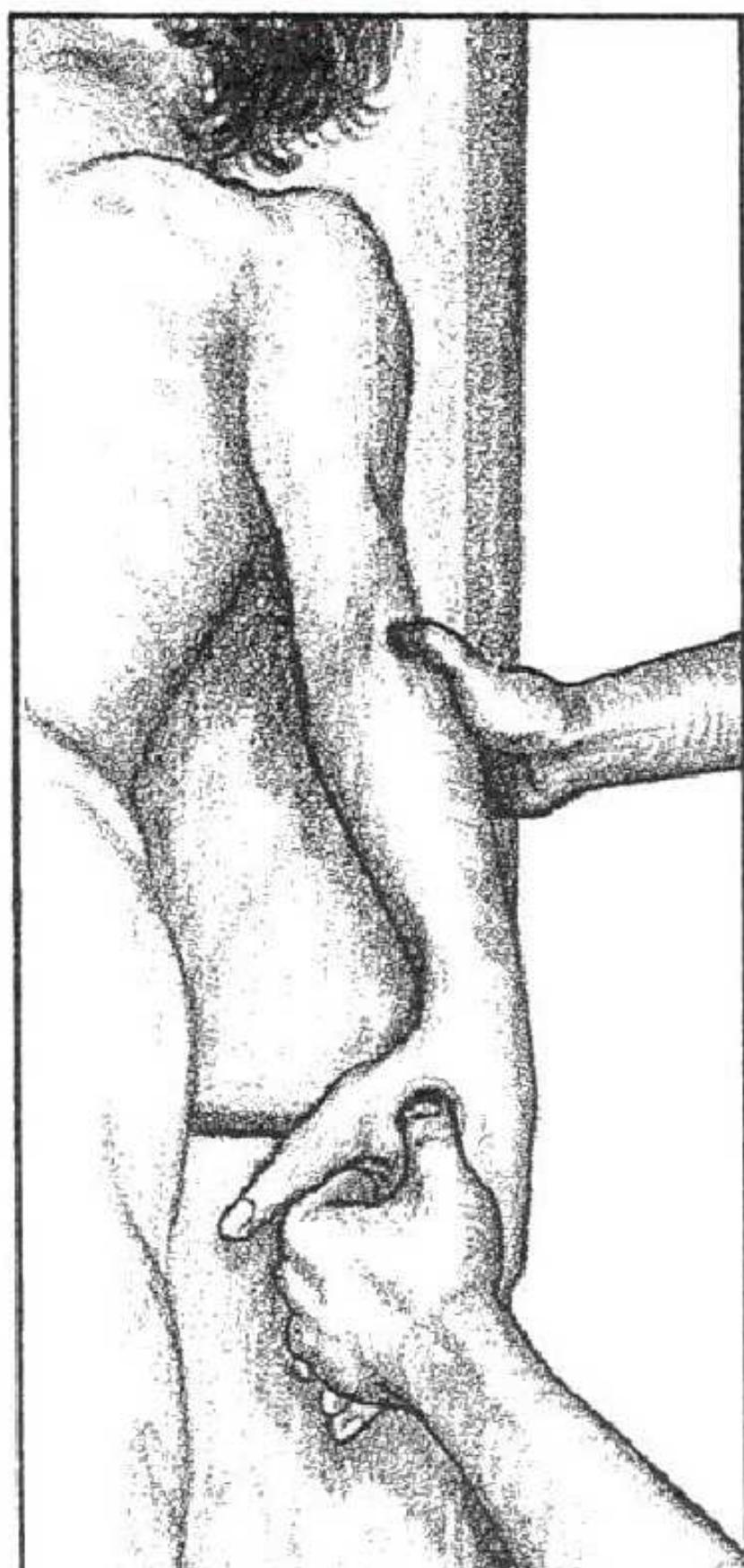




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



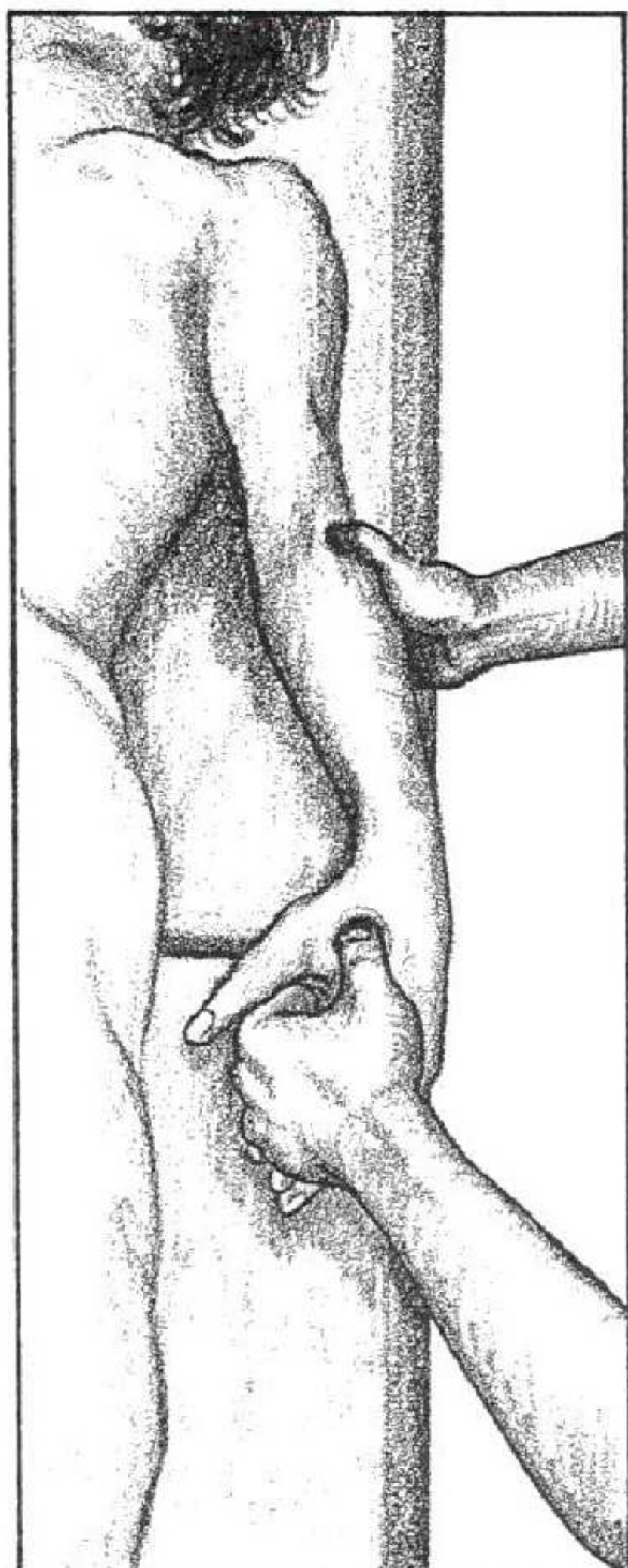
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

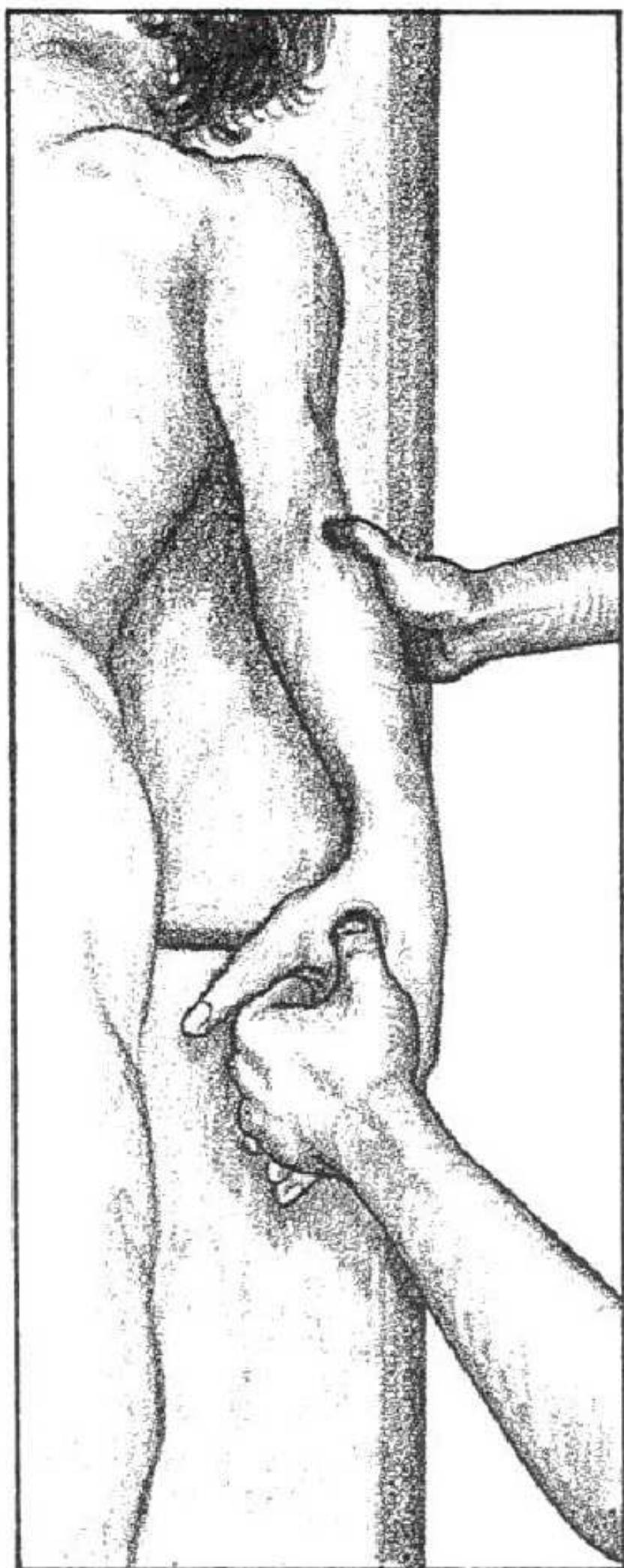




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

65





Estimulação da parte carnosa e do antebraço.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

69

Comentário: A maior parte da pressão e da oscilação é feita com a mão esquerda.

À medida que você balança, afirme o seu dedo esquerdo para que ele não escorregue sobre a clavícula.

Quando você encontrar lugares doloridos sob as clavículas, trabalhe-os por um pouco mais de tempo. Depois de você ter trabalhado um lugar muito dolorido aí, pare de oscilar e deixe suas mãos no lugar, e sinta a força vital surgindo entre suas mãos.

Sugestão: Pratique a *LICÃO DOIS* antes de continuar.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

69

Comentário: A maior parte da pressão e da oscilação é feita com a mão esquerda.

À medida que você balança, afirme o seu dedo esquerdo para que ele não escorregue sobre a clavícula.

Quando você encontrar lugares doloridos sob as clavículas, trabalhe-os por um pouco mais de tempo. Depois de você ter trabalhado um lugar muito dolorido aí, pare de oscilar e deixe suas mãos no lugar, e sinta a força vital surgindo entre suas mãos.

Sugestão: Pratique a *LICÃO DOIS* antes de continuar.





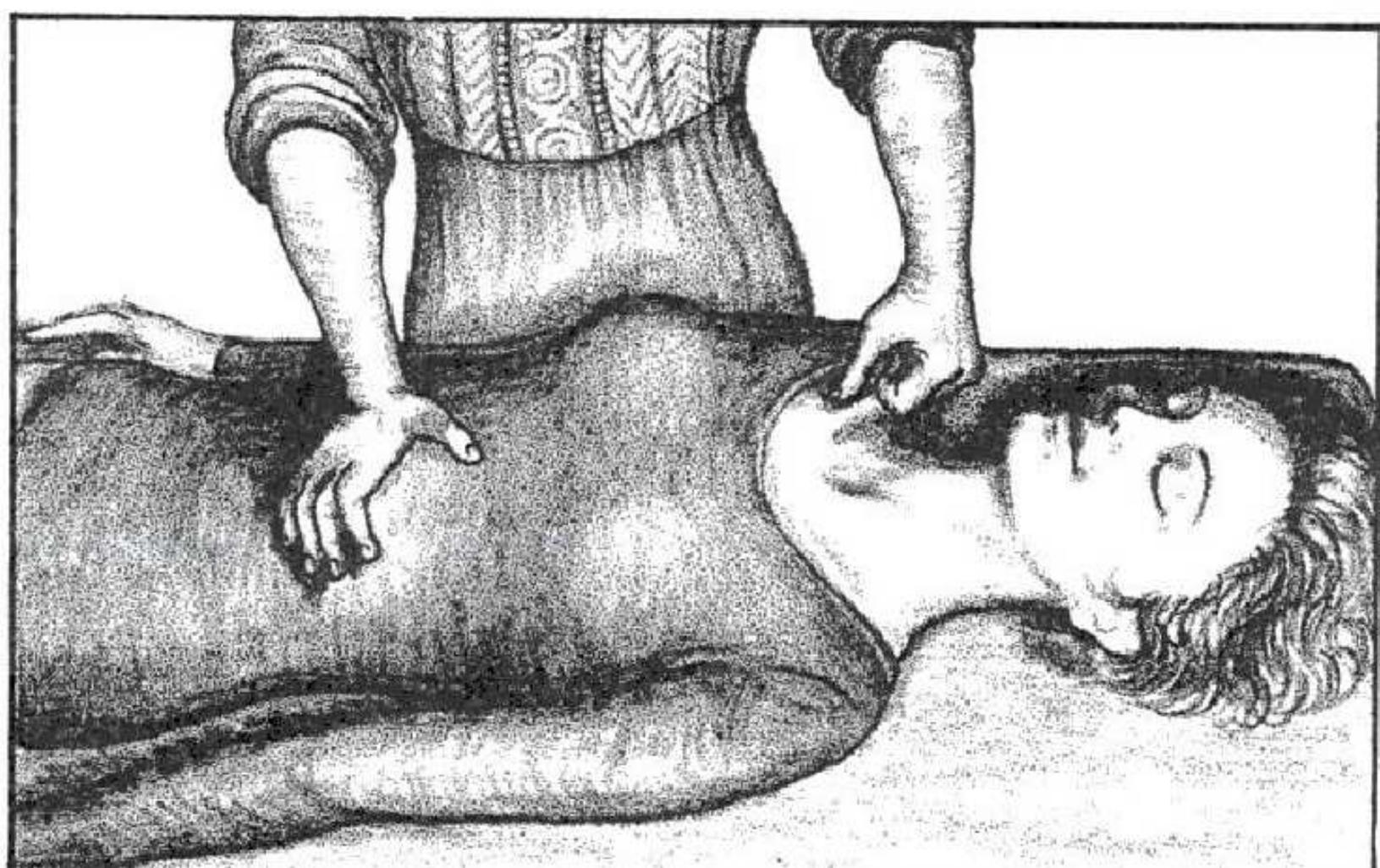
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Comentário: A maior parte da pressão e da oscilação é feita com a mão esquerda.

À medida que você balança, afirme o seu dedo esquerdo para que ele não escorregue sobre a clavícula.

Quando você encontrar lugares doloridos sob as clavículas, trabalhe-os por um pouco mais de tempo. Depois de você ter trabalhado um lugar muito dolorido aí, pare de oscilar e deixe suas mãos no lugar, e sinta a força vital surgindo entre suas mãos.

Sugestão: Pratique a *LICÃO DOIS* antes de continuar.

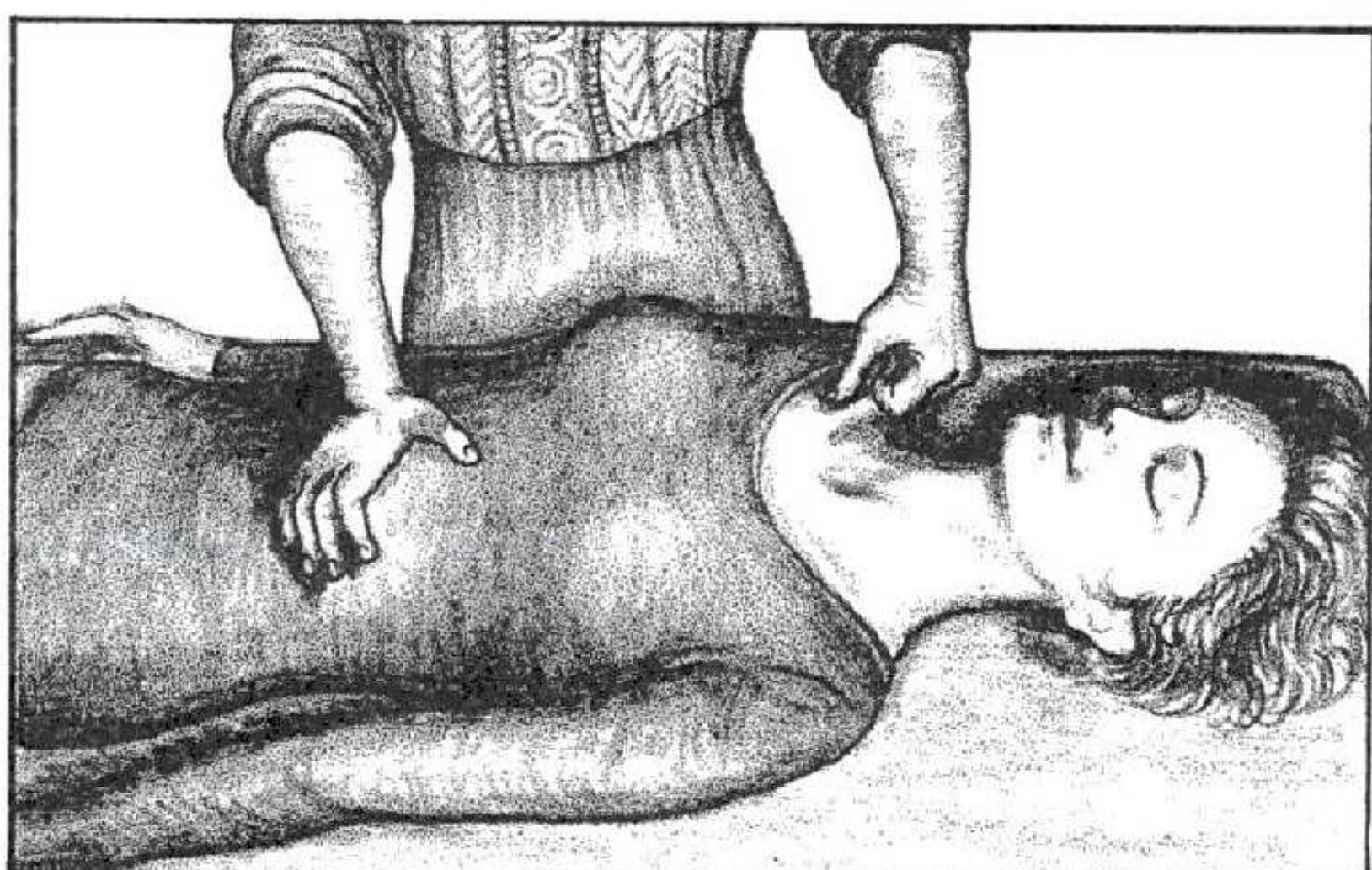


Comentário: A maior parte da pressão e da oscilação é feita com a mão esquerda.

À medida que você balança, afirme o seu dedo esquerdo para que ele não escorregue sobre a clavícula.

Quando você encontrar lugares doloridos sob as clavículas, trabalhe-os por um pouco mais de tempo. Depois de você ter trabalhado um lugar muito dolorido aí, pare de oscilar e deixe suas mãos no lugar, e sinta a força vital surgindo entre suas mãos.

Sugestão: Pratique a *LICÃO DOIS* antes de continuar.



Balanço da clavícula e plexo solar.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Posição 17 – Balanço do Quadril e Mão no Ombro

Fique do lado direito da pessoa. Descanse sua mão direita sobre o osso do quadril esquerdo, e sua mão esquerda no ombro direito. Balance os quadris para frente e para trás ritmicamente por alguns minutos, e então pare. Deixe suas mãos no lugar enquanto a energia estiver forte.

Em seguida, faça o mesmo movimento do lado esquerdo da pessoa. Inverta as posições da mão, ficando a sua mão direita sobre o ombro esquerdo, e sua mão esquerda sobre o quadril direito.

Comentário: Assegure-se de que movimenta apenas os quadris e não os ombros. Quando o movimento terminar, você e seu amigo sentirão um fluir enorme de energia vital. Você a sentirá em suas mãos e seu amigo, por todo o corpo. Eu comumente experimento o formigamento nas mãos por um a cinco minutos.

Esta posição é a mesma que as posições 3 e 4 do círculo de polaridade.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Posição 17 – Balanço do Quadril e Mão no Ombro

Fique do lado direito da pessoa. Descanse sua mão direita sobre o osso do quadril esquerdo, e sua mão esquerda no ombro direito. Balance os quadris para frente e para trás ritmicamente por alguns minutos, e então pare. Deixe suas mãos no lugar enquanto a energia estiver forte.

Em seguida, faça o mesmo movimento do lado esquerdo da pessoa. Inverta as posições da mão, ficando a sua mão direita sobre o ombro esquerdo, e sua mão esquerda sobre o quadril direito.

Comentário: Assegure-se de que movimenta apenas os quadris e não os ombros. Quando o movimento terminar, você e seu amigo sentirão um fluir enorme de energia vital. Você a sentirá em suas mãos e seu amigo, por todo o corpo. Eu comumente experimento o formigamento nas mãos por um a cinco minutos.

Esta posição é a mesma que as posições 3 e 4 do círculo de polaridade.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Posição 17 – Balanço do Quadril e Mão no Ombro

Fique do lado direito da pessoa. Descanse sua mão direita sobre o osso do quadril esquerdo, e sua mão esquerda no ombro direito.

Balance os quadris para frente e para trás ritmicamente por alguns minutos, e então pare. Deixe suas mãos no lugar enquanto a energia estiver forte.

Em seguida, faça o mesmo movimento do lado esquerdo da pessoa. Inverta as posições da mão, ficando a sua mão direita sobre o ombro esquerdo, e sua mão esquerda sobre o quadril direito.

Comentário: Assegure-se de que movimenta apenas os quadris e não os ombros. Quando o movimento terminar, você e seu amigo sentirão um fluir enorme de energia vital. Você a sentirá em suas mãos e seu amigo, por todo o corpo. Eu comumente experimento o formigamento nas mãos por um a cinco minutos.

Esta posição é a mesma que as posições 3 e 4 do círculo de polaridade.

Posição 17 – Balanço do Quadril e Mão no Ombro

Fique do lado direito da pessoa. Descanse sua mão direita sobre o osso do quadril esquerdo, e sua mão esquerda no ombro direito. Balance os quadris para frente e para trás ritmicamente por alguns minutos, e então pare. Deixe suas mãos no lugar enquanto a energia estiver forte.

Em seguida, faça o mesmo movimento do lado esquerdo da pessoa. Inverta as posições da mão, ficando a sua mão direita sobre o ombro esquerdo, e sua mão esquerda sobre o quadril direito.

Comentário: Assegure-se de que movimenta apenas os quadris e não os ombros. Quando o movimento terminar, você e seu amigo sentirão um fluir enorme de energia vital. Você a sentirá em suas mãos e seu amigo, por todo o corpo. Eu comumente experimento o formigamento nas mãos por um a cinco minutos.

Esta posição é a mesma que as posições 3 e 4 do círculo de polaridade.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

84



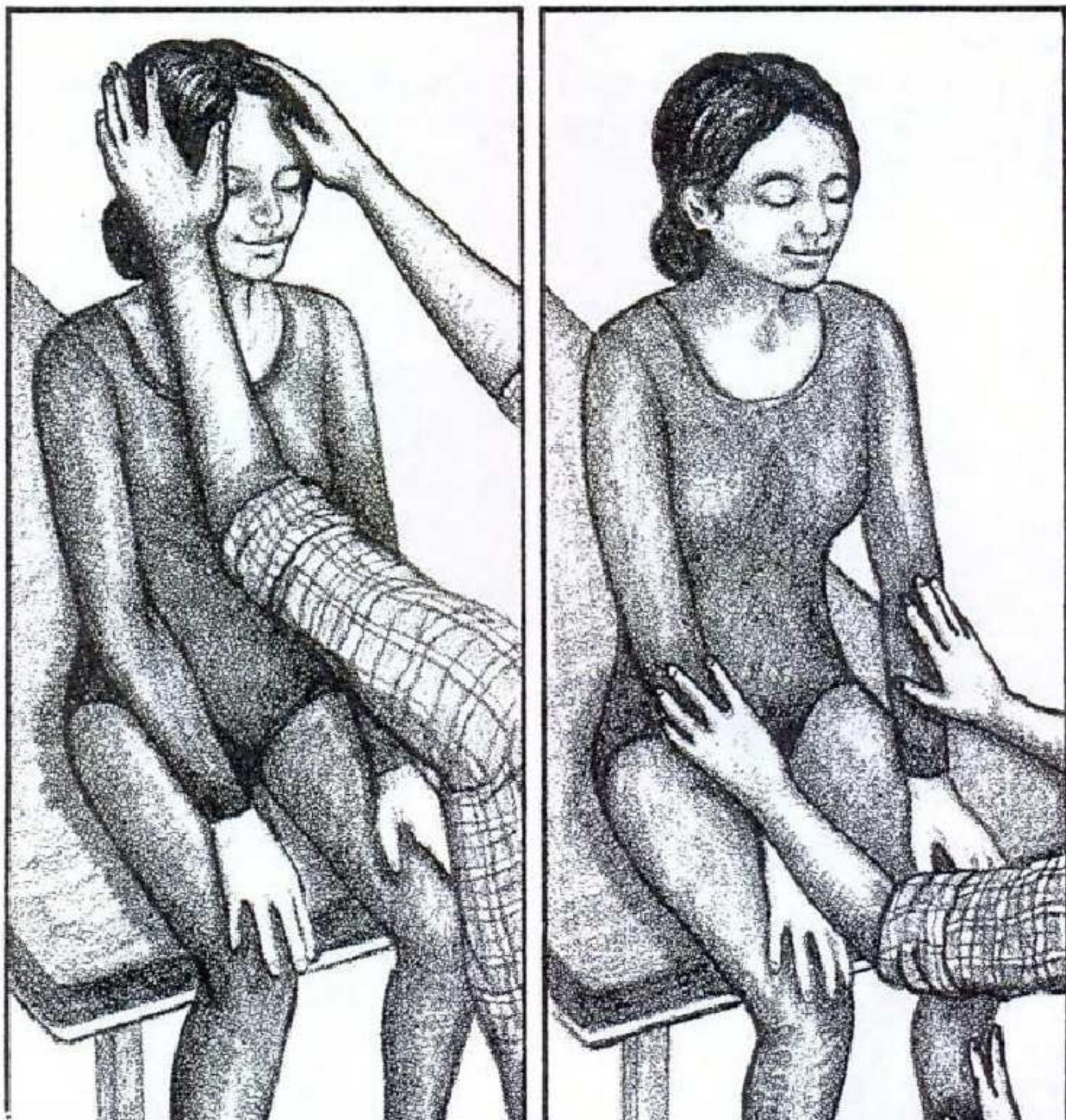


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

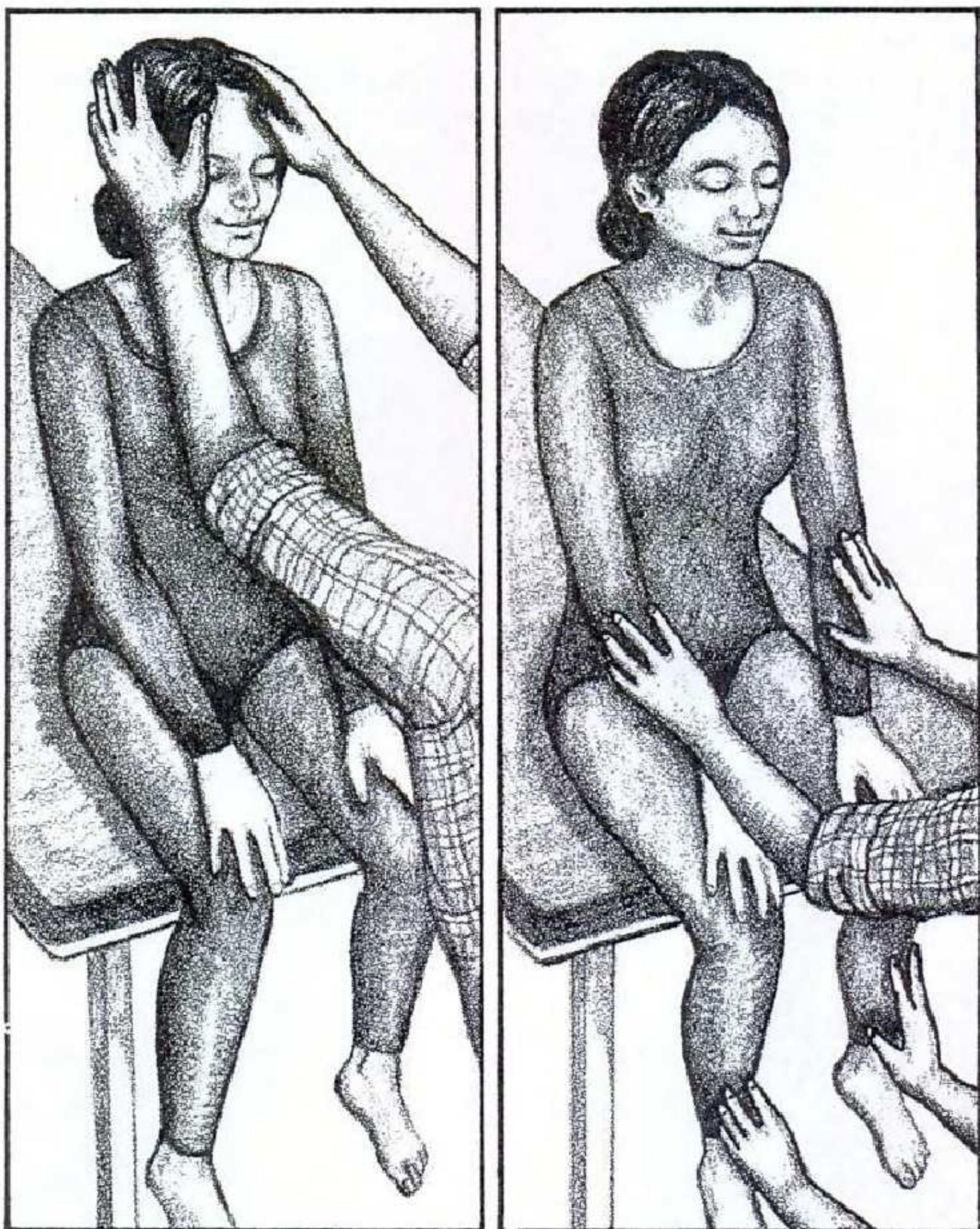
84





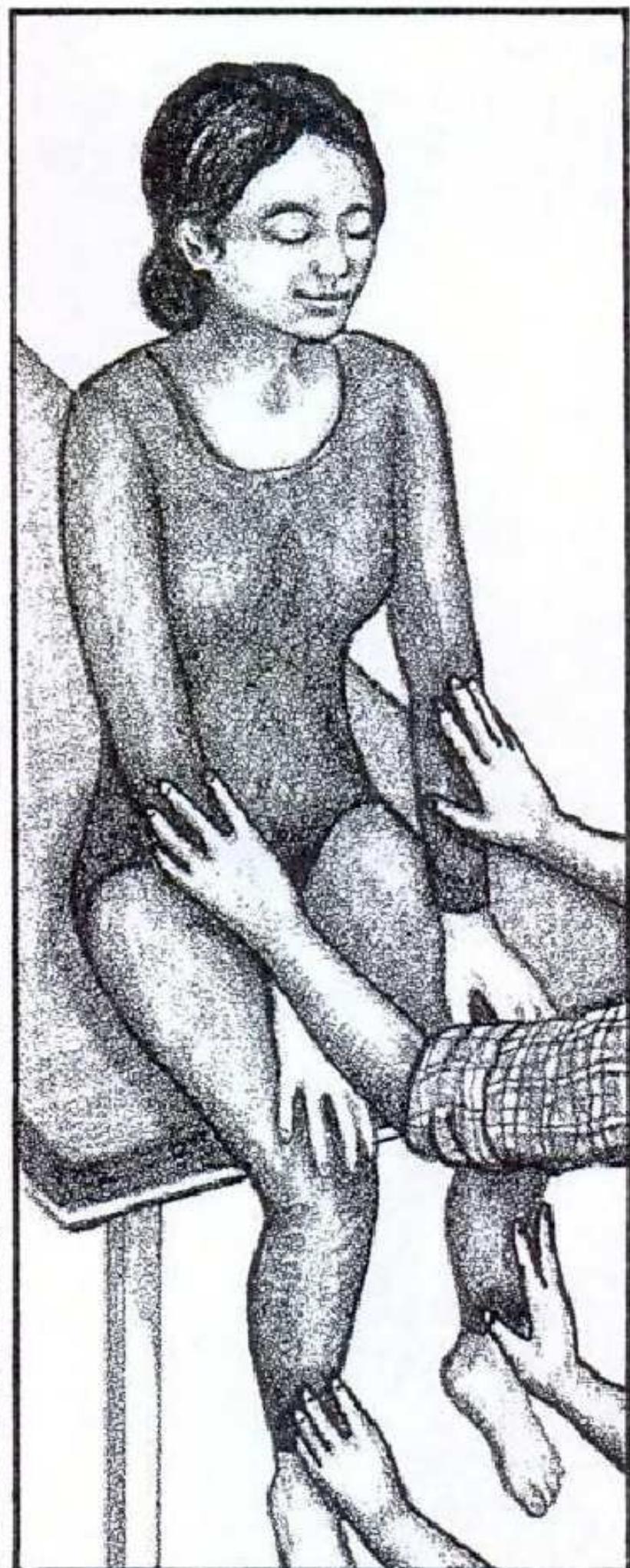
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

84





Começando a posição.



Fazendo a limpeza na fronte



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

"Anatomia Sem Fio". Como no caso do magnetismo, você não precisa entender por que ela está lá para usá-la. Vamos examinar como isso se aplica aos movimentos específicos.

Nossos corpos podem ser divididos horizontalmente em zonas eletricamente carregadas positivas (+), neutras (0) e negativas (-). Zonas carregadas positivamente refletem harmonicamente a condição de outras zonas carregadas positivamente. O mesmo é verdade para zonas carregadas neutra e negativamente. A aplicação de uma pressão estimuladora ou introdução de força vital numa zona positiva, negativa ou neutra será transmitida e harmonicamente refletida em outras zonas carregadas de maneira similar.

Zonas de Polaridade Horizontal

Toda porção do corpo pode ser dividida horizontalmente em zonas carregadas positiva, neutra e negativamente. A área que vai dos ombros até o topo da cabeça pode ser dividida em zonas carregadas positiva, neutra e negativamente. A região que vai da pélvis aos ombros e dos pés aos quadris pode ser classificada da mesma maneira. As palmas das mãos e as solas dos pés estão também divididas nessas mesmas três zonas.

Zonas carregadas positivamente harmonicamente refletem (dão uma resposta involuntária) outras zonas carregadas positivamente. O mesmo



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

89

"Anatomia Sem Fio". Como no caso do magnetismo, você não precisa entender por que ela está lá para usá-la. Vamos examinar como isso se aplica aos movimentos específicos.

Nossos corpos podem ser divididos horizontalmente em zonas eletricamente carregadas positivas (+), neutras (0) e negativas (-). Zonas carregadas positivamente refletem harmonicamente a condição de outras zonas carregadas positivamente. O mesmo é verdade para zonas carregadas neutra e negativamente. A aplicação de uma pressão estimuladora ou introdução de força vital numa zona positiva, negativa ou neutra será transmitida e harmonicamente refletida em outras zonas carregadas de maneira similar.

Zonas de Polaridade Horizontal

Toda porção do corpo pode ser dividida horizontalmente em zonas carregadas positiva, neutra e negativamente. A área que vai dos ombros até o topo da cabeça pode ser dividida em zonas carregadas positiva, neutra e negativamente. A região que vai da pélvis aos ombros e dos pés aos quadris pode ser classificada da mesma maneira. As palmas das mãos e as solas dos pés estão também divididas nessas mesmas três zonas.

Zonas carregadas positivamente harmonicamente refletem (dão uma resposta involuntária) outras zonas carregadas positivamente. O mesmo é verdade para zonas carregadas neutra e negativamente.

Linha Central



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

"Anatomia Sem Fio". Como no caso do magnetismo, você não precisa entender por que ela está lá para usá-la. Vamos examinar como isso se aplica aos movimentos específicos.

Nossos corpos podem ser divididos horizontalmente em zonas eletricamente carregadas positivas (+), neutras (0) e negativas (-). Zonas carregadas positivamente refletem harmonicamente a condição de outras zonas carregadas positivamente. O mesmo é verdade para zonas carregadas neutra e negativamente. A aplicação de uma pressão estimuladora ou introdução de força vital numa zona positiva, negativa ou neutra será transmitida e harmonicamente refletida em outras zonas carregadas de maneira similar.

Zonas de Polaridade Horizontal

Toda porção do corpo pode ser dividida horizontalmente em zonas carregadas positiva, neutra e negativamente. A área que vai dos ombros até o topo da cabeça pode ser dividida em zonas carregadas positiva, neutra e negativamente. A região que vai da pélvis aos ombros e dos pés aos quadris pode ser classificada da mesma maneira. As palmas das mãos e as solas dos pés estão também divididas nessas mesmas três zonas.

Zonas carregadas positivamente harmonicamente refletem (dão uma resposta involuntária) outras zonas carregadas positivamente. O mesmo é verdade para zonas carregadas neutra e negativamente.

Linha Central

O corpo pode também ser dividido verticalmente. Podemos desenhar uma linha reta que vai do nariz à base da barriga, e chamá-la linha central do corpo. Se você ficar em pé, com os pés juntos, verá que os dedos grandes estão perto da linha central do seu corpo, enquanto que os dedinhos estão do lado de fora do corpo. Os dedões refletirão as

"Anatomia Sem Fio". Como no caso do magnetismo, você não precisa entender por que ela está lá para usá-la. Vamos examinar como isso se aplica aos movimentos específicos.

Nossos corpos podem ser divididos horizontalmente em zonas eletricamente carregadas positivas (+), neutras (0) e negativas (-). Zonas carregadas positivamente refletem harmonicamente a condição de outras zonas carregadas positivamente. O mesmo é verdade para zonas carregadas neutra e negativamente. A aplicação de uma pressão estimuladora ou introdução de força vital numa zona positiva, negativa ou neutra será transmitida e harmonicamente refletida em outras zonas carregadas de maneira similar.

Zonas de Polaridade Horizontal

Toda porção do corpo pode ser dividida horizontalmente em zonas carregadas positiva, neutra e negativamente. A área que vai dos ombros até o topo da cabeça pode ser dividida em zonas carregadas positiva, neutra e negativamente. A região que vai da pélvis aos ombros e dos pés aos quadris pode ser classificada da mesma maneira. As palmas das mãos e as solas dos pés estão também divididas nessas mesmas três zonas.

Zonas carregadas positivamente harmonicamente refletem (dão uma resposta involuntária) outras zonas carregadas positivamente. O mesmo é verdade para zonas carregadas neutra e negativamente.

Linha Central

O corpo pode também ser dividido verticalmente. Podemos desenhar uma linha reta que vai do nariz à base da barriga, e chamá-la linha central do corpo. Se você ficar em pé, com os pés juntos, verá que os dedos grandes estão perto da linha central do seu corpo, enquanto que os dedinhos estão do lado de fora do corpo. Os dedões refletirão as áreas próximas ao centro do corpo, enquanto que os dedinhos refletirão as áreas afastadas da linha central.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

96

Os Princípios dos Movimentos Específicos

A nota principal a ser lembrada quando se aplicam movimentos específicos é encontrar pontos doloridos em um ou ambos os lados do bloqueio, e polarizar a energia através dele.

Eis como se faz:

1. Determine onde o bloqueio de força energética acontece.

Primeiro, encontre o ponto dolorido no pé, e então olhe no Quadro de Zonas de Polaridade e determine qual órgão ou área geral do corpo que ele reflete.

2. Planeje polarizar a energia pelas linhas de força vertical ou diagonal.

Se você percebe o corpo como sendo um ímã, verá que há uma carga positiva no topo e uma carga negativa embaixo. A maior diferença em cargas polares é entre o topo e a extremidade oposta. Você pode polarizar a energia pela linha central verticalmente ou através do corpo em diagonal, com sucesso. As correntes de linhas horizontais não são tão eficientes.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

96

Os Princípios dos Movimentos Específicos

A nota principal a ser lembrada quando se aplicam movimentos específicos é encontrar pontos doloridos em um ou ambos os lados do bloqueio, e polarizar a energia através dele.

Eis como se faz:

1. Determine onde o bloqueio de força energética acontece.

Primeiro, encontre o ponto dolorido no pé, e então olhe no Quadro de Zonas de Polaridade e determine qual órgão ou área geral do corpo que ele reflete.

2. Planeje polarizar a energia pelas linhas de força vertical ou diagonal.

Se você percebe o corpo como sendo um ímã, verá que há uma carga positiva no topo e uma carga negativa embaixo. A maior diferença em cargas polares é entre o topo e a extremidade oposta. Você pode polarizar a energia pela linha central verticalmente ou através do corpo em diagonal, com sucesso. As correntes de linhas horizontais não são tão eficientes.

Precaução: Não pressione os pontos que estão machucados ou infecionados. Isto significa que se alguém quebrou o pulso ou tem um ponto infecionado, não o pressione. No entanto, você pode fazer três coisas: Primeiro, pode aplicar na pessoa a sessão geral de polaridade.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

96

Os Princípios dos Movimentos Específicos

A nota principal a ser lembrada quando se aplicam movimentos específicos é encontrar pontos doloridos em um ou ambos os lados do bloqueio, e polarizar a energia através dele.

Eis como se faz:

1. Determine onde o bloqueio de força energética acontece.

Primeiro, encontre o ponto dolorido no pé, e então olhe no Quadro de Zonas de Polaridade e determine qual órgão ou área geral do corpo que ele reflete.

2. Planeje polarizar a energia pelas linhas de força vertical ou diagonal.

Se você percebe o corpo como sendo um ímã, verá que há uma carga positiva no topo e uma carga negativa embaixo. A maior diferença em cargas polares é entre o topo e a extremidade oposta. Você pode polarizar a energia pela linha central verticalmente ou através do corpo em diagonal, com sucesso. As correntes de linhas horizontais não são tão eficientes.

Precaução: Não pressione os pontos que estão machucados ou infecionados. Isto significa que se alguém quebrou o pulso ou tem um ponto infecionado, não o pressione. No entanto, você pode fazer três coisas: Primeiro, pode aplicar na pessoa a sessão geral de polaridade. Segundo, pode canalizar energia através de lugares sensíveis sem tocá-los. Terceiro, se existe um pulso quebrado, pode massagear profundamente o outro pulso que está bom porque um reflete o outro. Também não pressione profundamente órgãos internos, isto é, intestino grosso, intestino delgado, bexiga, etc. Aplique pressão somente em tecido

Os Princípios dos Movimentos Específicos

A nota principal a ser lembrada quando se aplicam movimentos específicos é encontrar pontos doloridos em um ou ambos os lados do bloqueio, e polarizar a energia através dele.

Eis como se faz:

1. Determine onde o bloqueio de força energética acontece.

Primeiro, encontre o ponto dolorido no pé, e então olhe no Quadro de Zonas de Polaridade e determine qual órgão ou área geral do corpo que ele reflete.

2. Planeje polarizar a energia pelas linhas de força vertical ou diagonal.

Se você percebe o corpo como sendo um ímã, verá que há uma carga positiva no topo e uma carga negativa embaixo. A maior diferença em cargas polares é entre o topo e a extremidade oposta. Você pode polarizar a energia pela linha central verticalmente ou através do corpo em diagonal, com sucesso. As correntes de linhas horizontais não são tão eficientes.

Precaução: Não pressione os pontos que estão machucados ou infecionados. Isto significa que se alguém quebrou o pulso ou tem um ponto infecionado, não o pressione. No entanto, você pode fazer três coisas: Primeiro, pode aplicar na pessoa a sessão geral de polaridade. Segundo, pode canalizar energia através de lugares sensíveis sem tocá-los. Terceiro, se existe um pulso quebrado, pode massagear profundamente o outro pulso que está bom porque um reflete o outro. Também não pressione profundamente órgãos internos, isto é, intestino grosso, intestino delgado, bexiga, etc. Aplique pressão somente em tecido muscular e ossos.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

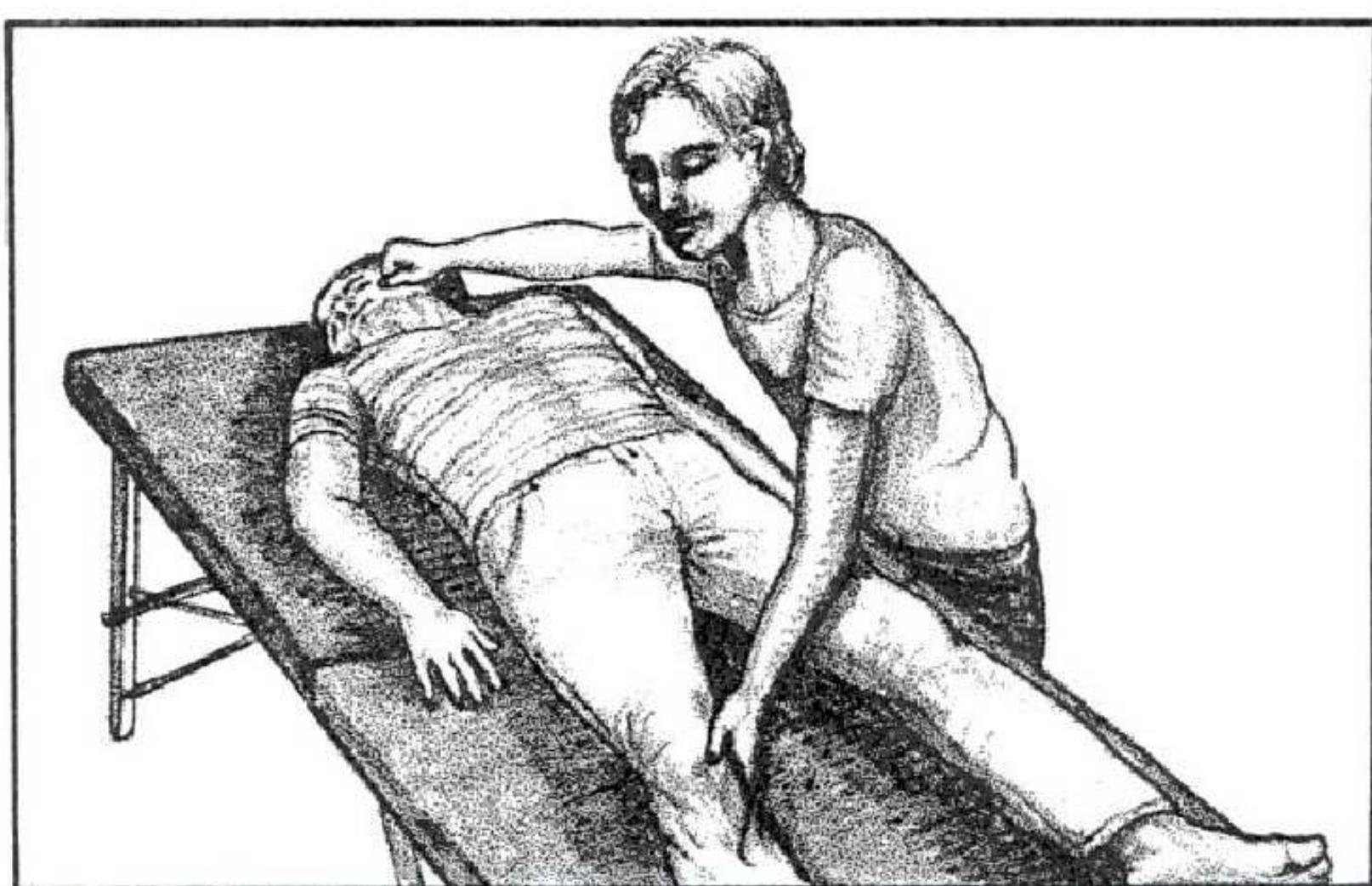


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

100



Polarizando pontos reflexos doloridos na bochecha e barriga da perna.

- Estimule os pontos doloridos no lado esquerdo da face com sua mão direita, enquanto sua mão esquerda contata os pontos doloridos na perna direita debaixo do joelho. Isso feito, faça o mesmo no outro lado do corpo para conservar ambos os lados equilibrados.

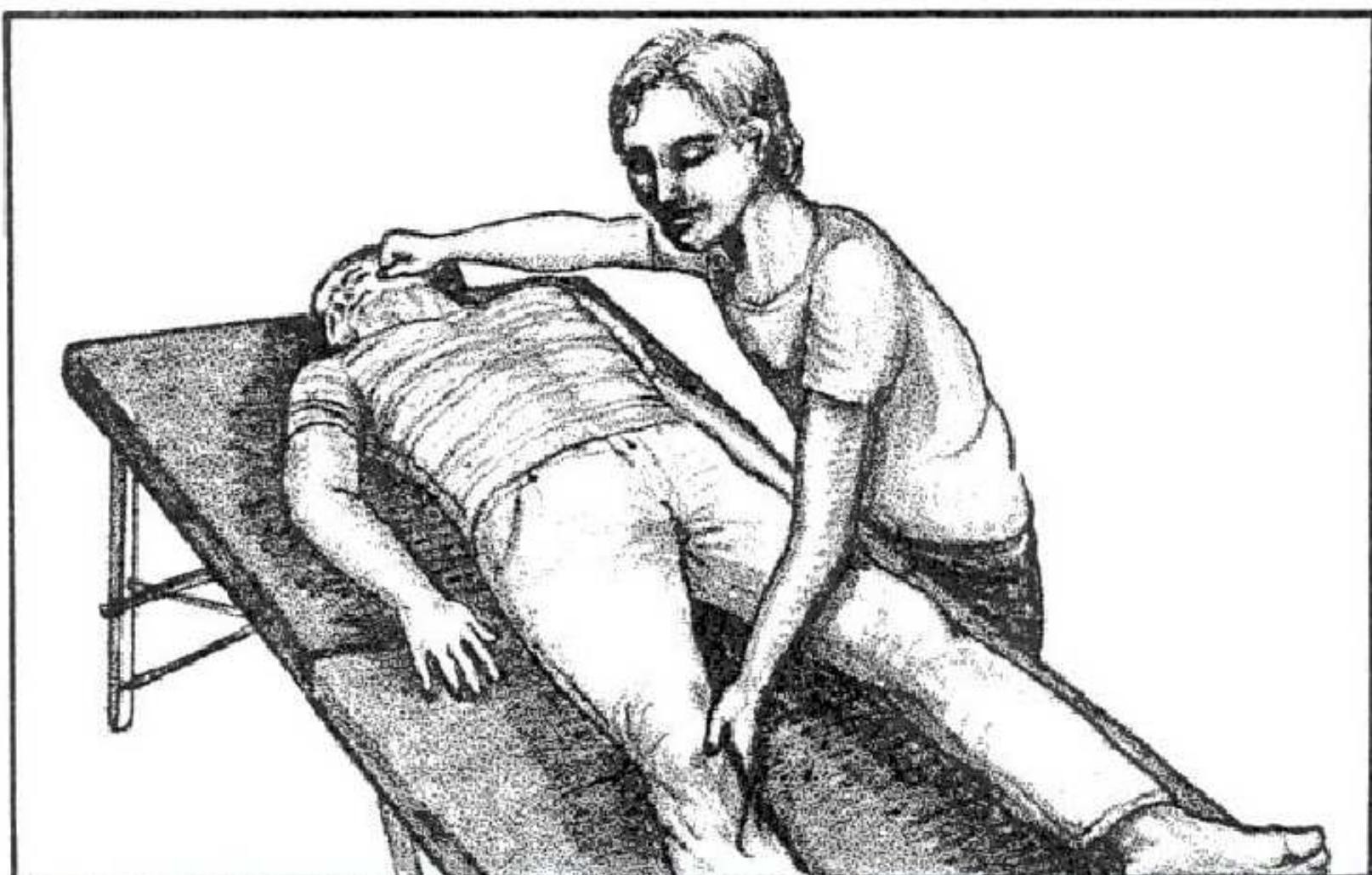


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

100



Polarizando pontos reflexos doloridos na bochecha e barriga da perna.

- Estimule os pontos doloridos no lado esquerdo da face com sua mão direita, enquanto sua mão esquerda contata os pontos doloridos na perna direita debaixo do joelho. Isso feito, faça o mesmo no outro lado do corpo para conservar ambos os lados equilibrados.

Cada uma das variações acima canaliza energia através de centros reflexivos importantes para os intestinos.

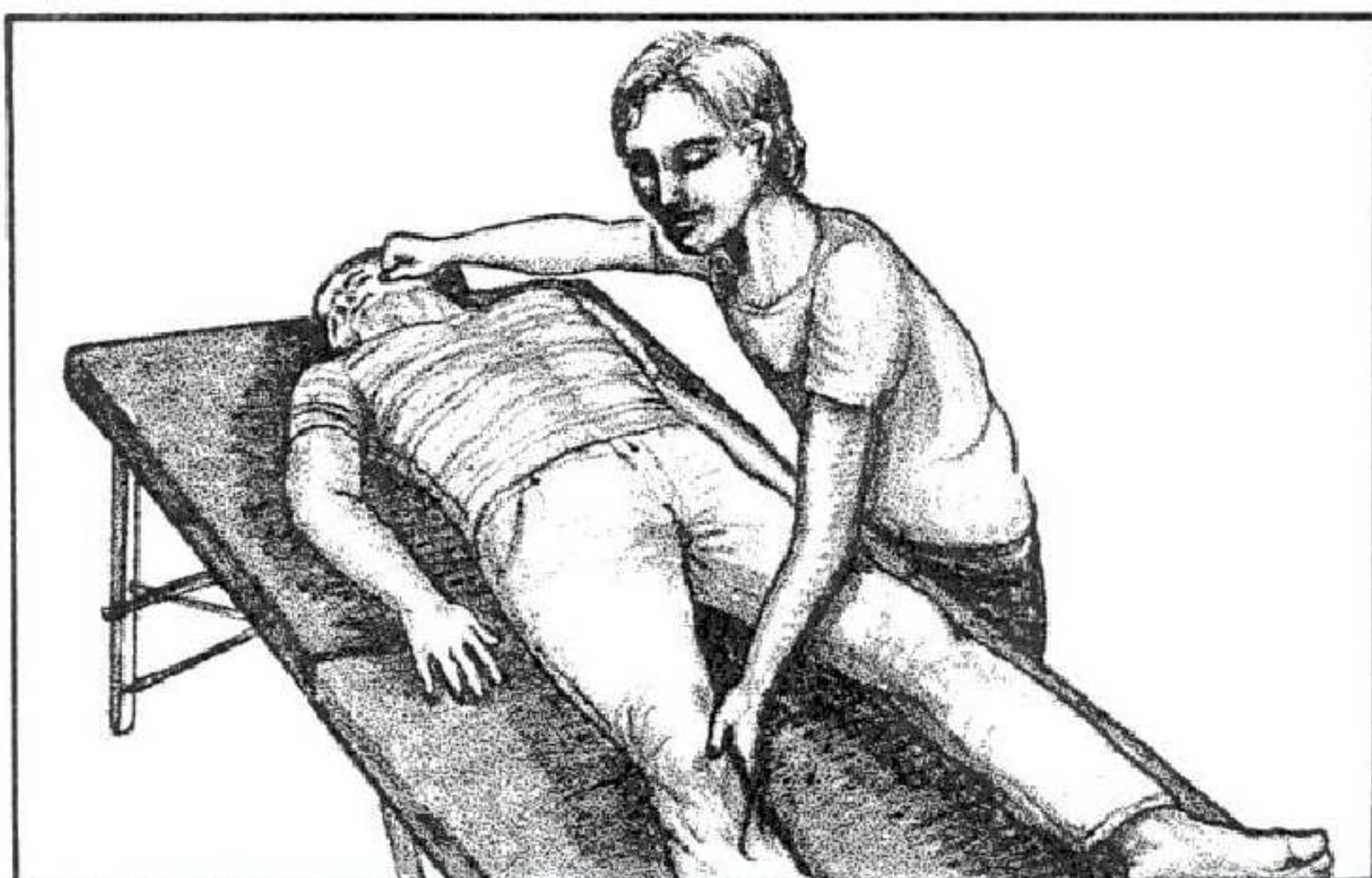
4. Canal entre pontos doloridos de diferentes origens.

Se você encontra pontos doloridos relacionados com outros órgãos



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

100



Polarizando pontos reflexos doloridos na bochecha e barriga da perna.

- Estimule os pontos doloridos no lado esquerdo da face com sua mão direita, enquanto sua mão esquerda contata os pontos doloridos na perna direita debaixo do joelho. Isso feito, faça o mesmo no outro lado do corpo para conservar ambos os lados equilibrados.

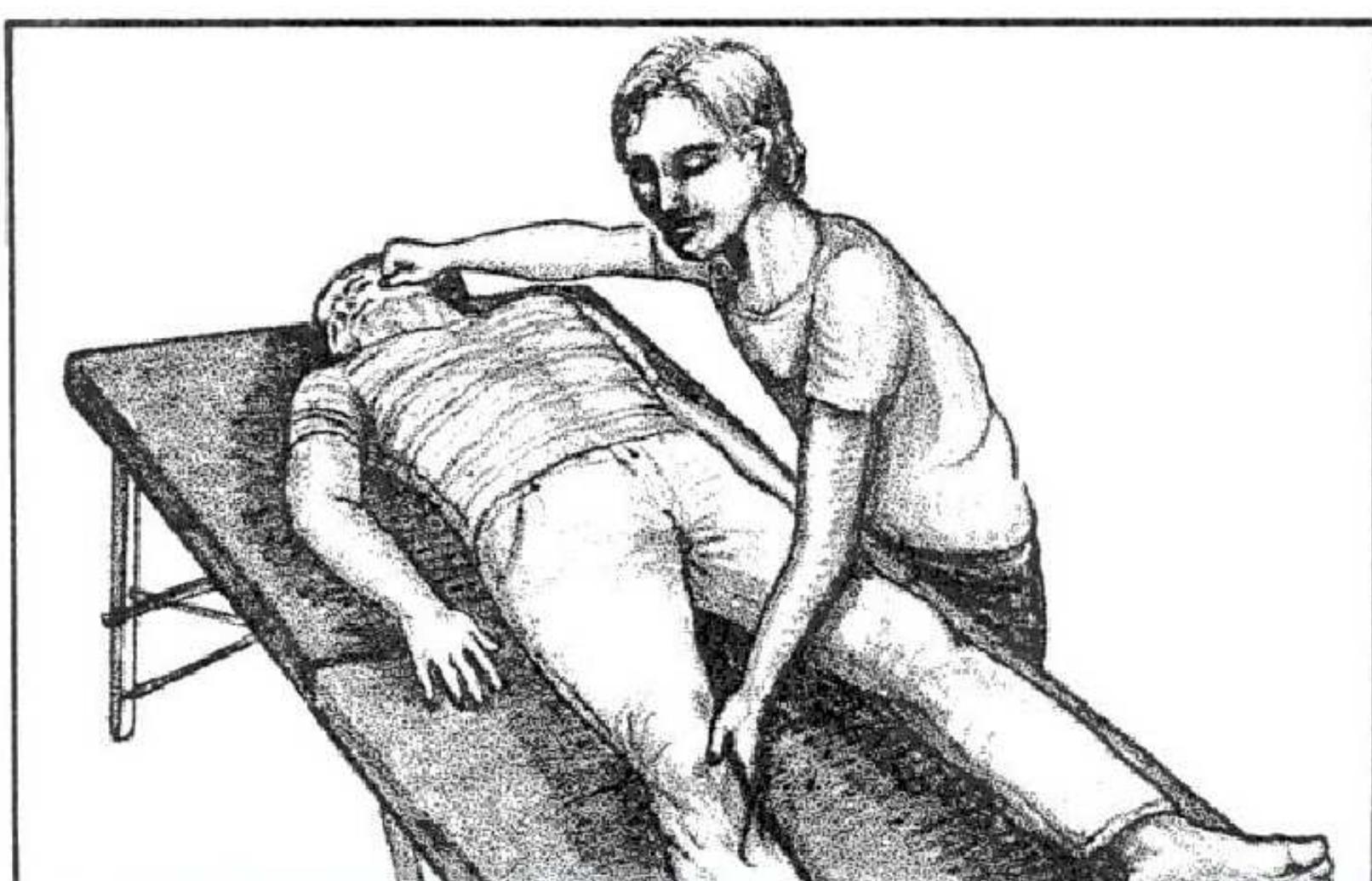
Cada uma das variações acima canaliza energia através de centros reflexivos importantes para os intestinos.

4. Canal entre pontos doloridos de diferentes origens.

Se você encontra pontos doloridos relacionados com outros órgãos ou áreas do corpo, você pode trabalhar pontos não relacionados entre si. Faça com que as correntes de energia vão pelas partes do corpo onde haja maior bloqueio.

Por exemplo, você poderia polarizar o ponto reflexo do intestino que está na barriga com os pontos reflexos dos pulmões, no peito.

A ideia principal é trabalhar os pontos doloridos e polarizar a



Polarizando pontos reflexos doloridos na bochecha e barriga da perna.

- Estimule os pontos doloridos no lado esquerdo da face com sua mão direita, enquanto sua mão esquerda contata os pontos doloridos na perna direita debaixo do joelho. Isso feito, faça o mesmo no outro lado do corpo para conservar ambos os lados equilibrados.

Cada uma das variações acima canaliza energia através de centros reflexivos importantes para os intestinos.

4. Canal entre pontos doloridos de diferentes origens.

Se você encontra pontos doloridos relacionados com outros órgãos ou áreas do corpo, você pode trabalhar pontos não relacionados entre si. Faça com que as correntes de energia vão pelas partes do corpo onde haja maior bloqueio.

Por exemplo, você poderia polarizar o ponto reflexo do intestino que está na barriga com os pontos reflexos dos pulmões, no peito.

A idéia principal é trabalhar os pontos doloridos e polarizar a energia através dos lugares que apresentam maior bloqueio.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

104

Não use este ponto em pessoas que têm pressão muito alta, ou naquelas que têm propensão para epilepsia.

Aqui estão alguns bons movimentos gerais que você pode fazer usando o cóccix:

Posição 1: Faça o seu amigo deitar do lado esquerdo. A ponta do seu dedo médio da sua mão direita estimula delicadamente e massageia a ponta do cóccix. Você pode usar uma massagem delicada e vibrante com seu dedo direito. Sua mão esquerda fica na parte de trás do pescoço. Balance a pessoa bem delicadamente, usando as palmas das suas mãos. Você pode balançar um longo tempo, deixando suas mãos no lugar por tanto tempo quanto você sentir a força vital.

Comentário: Este movimento é excelente para aliviar tensão na espinha. É um bom movimento para se incluir como parte da sessão geral. Para dor nas costas, muitas vezes leva vinte e quatro horas para que os resultados totais se tornem aparentes.

A fim de alcançar a ponta do cóccix é necessário que a pessoa que recebe a polaridade esteja parcialmente vestida. O benefício máximo é obtido no movimento do cóccix se o dedo médio estiver bem na ponta do cóccix. Porque o cóccix está perto do ânus, muitas pessoas gostam de cobrir o dedo com um tecido por razões de higiene.

É comum que esse ponto seja dolorido, portanto seja bem delicado.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

104

Não use este ponto em pessoas que têm pressão muito alta, ou naquelas que têm propensão para epilepsia.

Aqui estão alguns bons movimentos gerais que você pode fazer usando o cóccix:

Posição 1: Faça o seu amigo deitar do lado esquerdo. A ponta do seu dedo médio da sua mão direita estimula delicadamente e massageia a ponta do cóccix. Você pode usar uma massagem delicada e vibrante com seu dedo direito. Sua mão esquerda fica na parte de trás do pescoço. Balance a pessoa bem delicadamente, usando as palmas das suas mãos. Você pode balançar um longo tempo, deixando suas mãos no lugar por tanto tempo quanto você sentir a força vital.

Comentário: Este movimento é excelente para aliviar tensão na espinha. É um bom movimento para se incluir como parte da sessão geral. Para dor nas costas, muitas vezes leva vinte e quatro horas para que os resultados totais se tornem aparentes.

A fim de alcançar a ponta do cóccix é necessário que a pessoa que recebe a polaridade esteja parcialmente vestida. O benefício máximo é obtido no movimento do cóccix se o dedo médio estiver bem na ponta do cóccix. Porque o cóccix está perto do ânus, muitas pessoas gostam de cobrir o dedo com um tecido por razões de higiene.

É comum que esse ponto seja dolorido, portanto seja bem delicado no começo.

Posição 2: Com seu amigo deitado sobre o estômago, o dedo médio da



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

104

Não use este ponto em pessoas que têm pressão muito alta, ou naquelas que têm propensão para epilepsia.

Aqui estão alguns bons movimentos gerais que você pode fazer usando o cóccix:

Posição 1: Faça o seu amigo deitar do lado esquerdo. A ponta do seu dedo médio da sua mão direita estimula delicadamente e massageia a ponta do cóccix. Você pode usar uma massagem delicada e vibrante com seu dedo direito. Sua mão esquerda fica na parte de trás do pescoço. Balance a pessoa bem delicadamente, usando as palmas das suas mãos. Você pode balançar um longo tempo, deixando suas mãos no lugar por tanto tempo quanto você sentir a força vital.

Comentário: Este movimento é excelente para aliviar tensão na espinha. É um bom movimento para se incluir como parte da sessão geral. Para dor nas costas, muitas vezes leva vinte e quatro horas para que os resultados totais se tornem aparentes.

A fim de alcançar a ponta do cóccix é necessário que a pessoa que recebe a polaridade esteja parcialmente vestida. O benefício máximo é obtido no movimento do cóccix se o dedo médio estiver bem na ponta do cóccix. Porque o cóccix está perto do ânus, muitas pessoas gostam de cobrir o dedo com um tecido por razões de higiene.

É comum que esse ponto seja dolorido, portanto seja bem delicado no começo.

Posição 2: Com seu amigo deitado sobre o estômago, o dedo médio da sua mão direita toca a ponta do cóccix. O resto da sua mão direita fica cobrindo parte das nádegas. Sua mão esquerda pode estar estimulando pontos reflexos doloridos nas costas. Faça o balanço com a mão direita.

Comentário: Muitas vezes você encontrará pontos reflexos doloridos

Não use este ponto em pessoas que têm pressão muito alta, ou naquelas que têm propensão para epilepsia.

Aqui estão alguns bons movimentos gerais que você pode fazer usando o cóccix:

Posição 1: Faça o seu amigo deitar do lado esquerdo. A ponta do seu dedo médio da sua mão direita estimula delicadamente e massageia a ponta do cóccix. Você pode usar uma massagem delicada e vibrante com seu dedo direito. Sua mão esquerda fica na parte de trás do pescoço. Balance a pessoa bem delicadamente, usando as palmas das suas mãos. Você pode balançar um longo tempo, deixando suas mãos no lugar por tanto tempo quanto você sentir a força vital.

Comentário: Este movimento é excelente para aliviar tensão na espinha. É um bom movimento para se incluir como parte da sessão geral. Para dor nas costas, muitas vezes leva vinte e quatro horas para que os resultados totais se tornem aparentes.

A fim de alcançar a ponta do cóccix é necessário que a pessoa que recebe a polaridade esteja parcialmente vestida. O benefício máximo é obtido no movimento do cóccix se o dedo médio estiver bem na ponta do cóccix. Porque o cóccix está perto do ânus, muitas pessoas gostam de cobrir o dedo com um tecido por razões de higiene.

É comum que esse ponto seja dolorido, portanto seja bem delicado no começo.

Posição 2: Com seu amigo deitado sobre o estômago, o dedo médio da sua mão direita toca a ponta do cóccix. O resto da sua mão direita fica cobrindo parte das nádegas. Sua mão esquerda pode estar estimulando pontos reflexos doloridos nas costas. Faça o balanço com a mão direita.

Comentário: Muitas vezes você encontrará pontos reflexos doloridos cerca de meio centímetro em ambos os lados da espinha. Pressione esses pontos usando o polegar e o indicador da sua mão esquerda.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

107

Posição 4: Fique do lado esquerdo do seu amigo, que está de bruços, com a face voltada para a esquerda. Toque o dedo médio da sua mão direita na extremidade do cóccix, e ponha seu indicador esquerdo em contato de energia um centímetro e meio afastado do centro da testa.

Comentário: Permaneça com seu dedo indicador a cerca de um centímetro da pele com seu polegar tocando a base do indicador, e todos os outros dedos juntos frouxos, a mão um pouco fechada. Esta posição aumenta o poder de canalizar através da mão esquerda.

O Centro do Umbigo

O centro do umbigo também tem um especial valor. Você pode polarizar e ligar esse centro a inúmeros pontos ou a outros centros-chave do corpo. Lembre-se de que *para atingir qualquer órgão particular ou área do corpo o essencial é mandar energia através daquela parte do corpo*. O umbigo é central para o dorso e é altamente receptivo ao fluxo de força vital.

Aqui vão alguns exemplos de movimentos gerais usando o centro do umbigo:



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Posição 4: Fique do lado esquerdo do seu amigo, que está de bruços, com a face voltada para a esquerda. Toque o dedo médio da sua mão direita na extremidade do cóccix, e ponha seu indicador esquerdo em contato de energia um centímetro e meio afastado do centro da testa.

Comentário: Permaneça com seu dedo indicador a cerca de um centímetro da pele com seu polegar tocando a base do indicador, e todos os outros dedos juntos frouxos, a mão um pouco fechada. Esta posição aumenta o poder de canalizar através da mão esquerda.

O Centro do Umbigo

O centro do umbigo também tem um especial valor. Você pode polarizar e ligar esse centro a inúmeros pontos ou a outros centros-chave do corpo. Lembre-se de que *para atingir qualquer órgão particular ou área do corpo o essencial é mandar energia através daquela parte do corpo*. O umbigo é central para o dorso e é altamente receptivo ao fluxo de força vital.

Aqui vão alguns exemplos de movimentos gerais usando o centro do umbigo:

Posição 1: A pessoa se deita de costas, com as solas dos pés juntas e os

Posição 4: Fique do lado esquerdo do seu amigo, que está de bruços, com a face voltada para a esquerda. Toque o dedo médio da sua mão direita na extremidade do cóccix, e ponha seu indicador esquerdo em contato de energia um centímetro e meio afastado do centro da testa.

Comentário: Permaneça com seu dedo indicador a cerca de um centímetro da pele com seu polegar tocando a base do indicador, e todos os outros dedos juntos frouxos, a mão um pouco fechada. Esta posição aumenta o poder de canalizar através da mão esquerda.

O Centro do Umbigo

O centro do umbigo também tem um especial valor. Você pode polarizar e ligar esse centro a inúmeros pontos ou a outros centros-chave do corpo. Lembre-se de que *para atingir qualquer órgão particular ou área do corpo o essencial é mandar energia através daquela parte do corpo*. O umbigo é central para o dorso e é altamente receptivo ao fluxo de força vital.

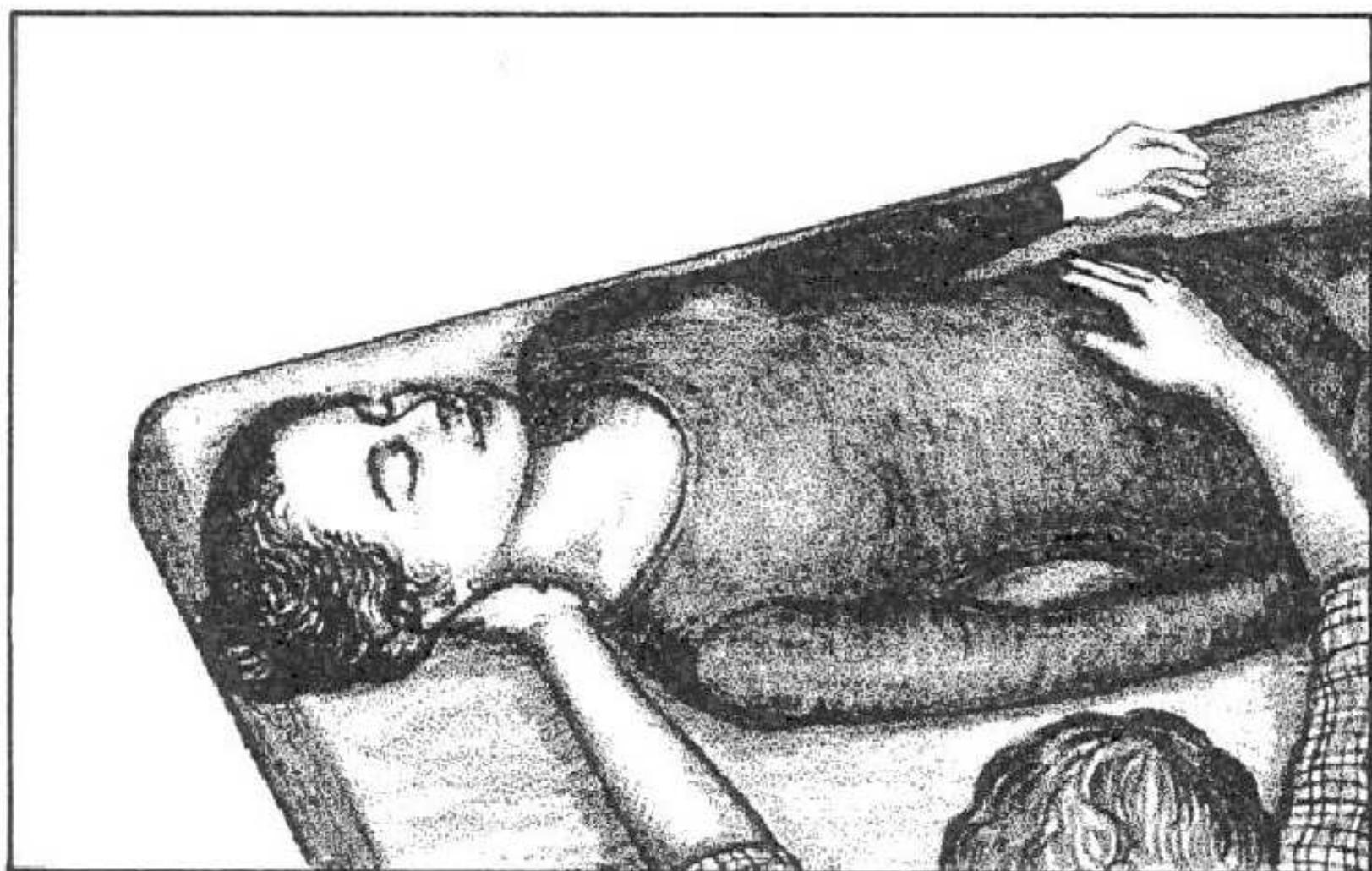
Aqui vão alguns exemplos de movimentos gerais usando o centro do umbigo:

Posição 1: A pessoa se deita de costas, com as solas dos pés juntas e os joelhos dobrados. Sua mão direita segura os dedões de ambos os pés, enquanto sua mão esquerda descansa sobre o umbigo.

Comentário: Este movimento manda um forte fluxo de energia para o centro do corpo e será útil para qualquer distúrbio na parte baixa pélvica central.

Posição 2: Usando sua mão direita, pressione a parte interna ou externa do calcanhar do pé esquerdo ou direito. Sua mão esquerda fica no centro do umbigo.

Comentário: Este é outro movimento excelente para distúrbios na parte baixa da pelve. Acomode-se para que a posição da sua mão seja confortável.



Centro do umbigo e atrás do pescoço.

O AMOR É O MELHOR CURADOR

Por séculos, muitos disseram que
o amor é o melhor curador.
Amor é o poder da força vital.
Se o amor se torna bloqueado,
a força vital será bloqueada,
e o corpo refletirá isso.
Não precisamos, porém, tentar criar amor,
pois o amor é nossa natureza verdadeira e natural.



SEÇÃO IV

O CÍRCULO DE POLARIDADE

O círculo de polaridade é uma inovação no sistema de polaridade. Tem a vantagem de não usar pressão e toque físico como técnicas, sendo totalmente sem dor. As crianças adoram o círculo de polaridade, e é tão simples de se aprender que uma criança de seis anos pode fazê-lo perfeitamente em apenas alguns minutos. Em termos de alívio, o círculo pode ser tão ou mais poderoso que a sessão de polaridade um-a-um.

O círculo de polaridade é composto de seis pessoas que formam um circuito para canalizar sua energia amorosa numa sétima pessoa. A pessoa que recebe a polaridade é o centro do círculo, e não tem nada a fazer senão relaxar, fazer algumas respirações profundas e estar desejando experimentar um crescente sentido de bem-estar.

Para maior comodidade pode ser útil usar uma mesa de massagem para o círculo de polaridade, que também pode ser feito no chão.

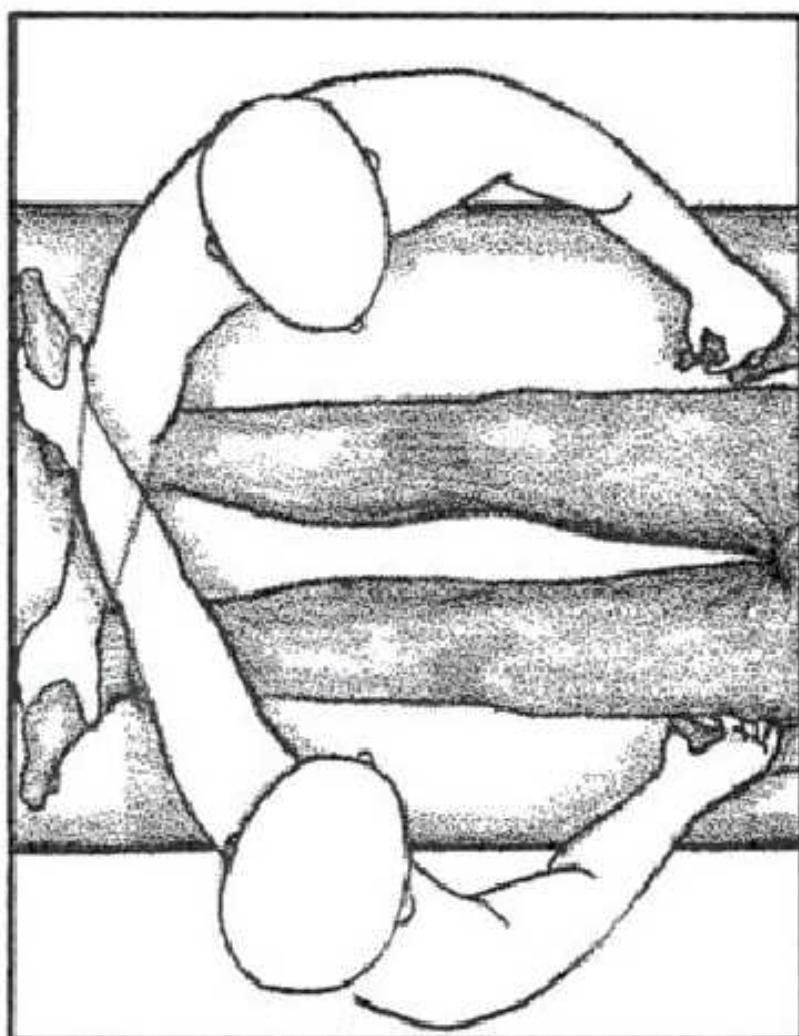


Pessoa n.º 3: Fique do lado direito da pessoa. Ponha sua mão direita no osso do quadril esquerdo e sua mão esquerda no ombro direito. (Veja página 73.)

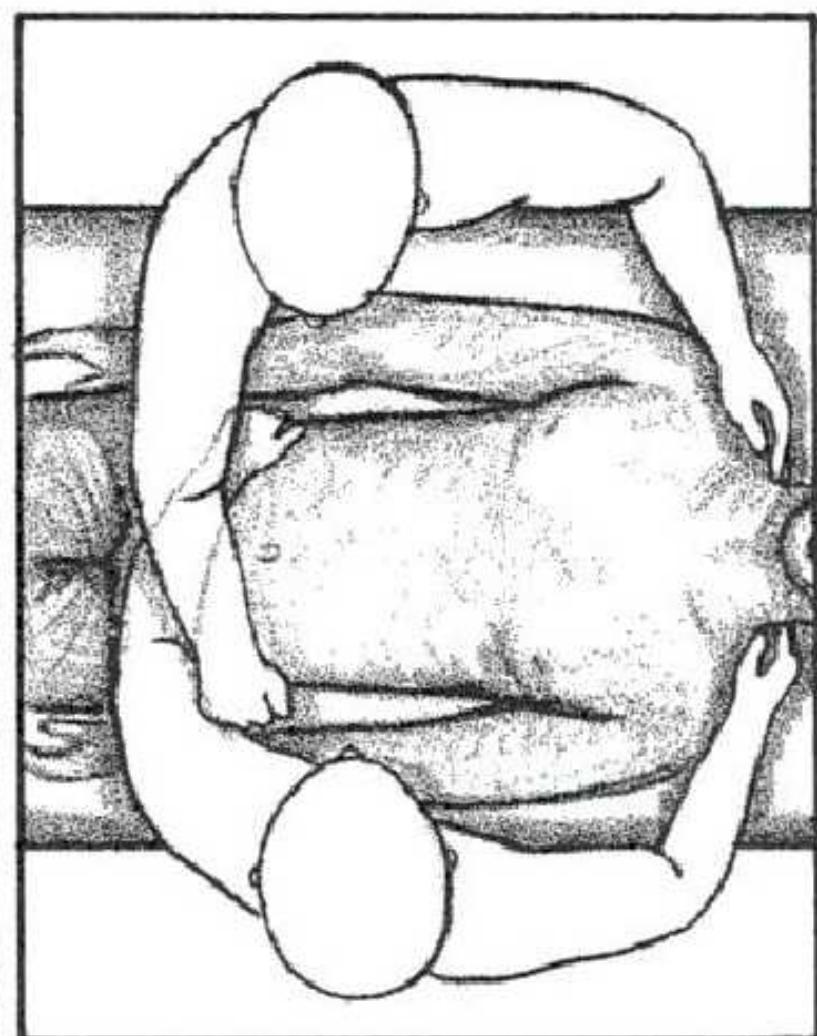
Pessoa n.º 4: Fique do lado esquerdo da pessoa. Ponha sua mão esquerda no quadril direito da pessoa e sua mão direita no ombro esquerdo. (Veja página 73.)

Pessoa n.º 5: Fique do lado direito da pessoa. Sua mão direita segura o pé esquerdo da pessoa e sua mão esquerda segura a mão direita. (Veja página 70.)

Pessoa n.º 6: Fique do lado esquerdo da pessoa. Sua mão esquerda segura o pé direito, e sua mão direita segura a mão esquerda da pessoa. (Veja página 70.)



Posições 5 e 6.



Posições 3 e 4.

Procedimento no Círculo de Polaridade

1. Diga à pessoa que recebe a polaridade que relaxe. Faça-a realizar doze respirações lentas e profundas, relaxando um pouco mais em cada uma.

2. Quando se aplica a polaridade, é importante para todos friccionar suas mãos vigorosamente por meio minuto. Agora, ponha-as a alguns centímetros de distância da pessoa perto de você, com as palmas de frente uma para a outra. Quando a energia estiver forte, comece.

3. Ponha as mãos nas posições indicadas tocando somente a pessoa que recebe a polaridade.

4. As pessoas em posição número três e quatro balançarão os quadris da pessoa para frente e para trás, ritmicamente. Trabalhe junto para balançar suave e delicadamente. Não balance os ombros.

5. Comece o “OM”. Lembre-se de enviar seu amor. Continue com o balanço por cinco a quinze minutos. As sessões longas são muitas vezes as melhores. Então, use sua própria intuição como guia.

6. Pare o “OM” e o balanço e *deixe suas mãos no lugar*. Continue vibrando amor. Neste ponto, a energia deve estar circulando através da pessoa que está recebendo a polaridade, enquanto aqueles que estão dando a polaridade podem sentir a energia fluindo através das suas mãos. Enquanto a sensação de energia for forte, todas as pessoas deverão deixar suas mãos no lugar. Quando a força vital não for mais sentida, o trabalho estará feito.

7. Agora retire as suas mãos da pessoa, conservando-as de dois a quinze centímetros acima da posição original. Sinta o espaço no qual a energia é mais forte e conserve suas mãos nessa posição até que a energia tenha praticamente se dissipado.

8. Tire suas mãos e deixe a pessoa descansar por tanto tempo quanto ela queira. Sacuda suas mãos como se estivesse borrifando água, e então lave-as com água fria. Isto elimina e remove energia estática. A energia estática pode ser sentida como um peso ou inchaço em suas mãos.

9. Dê à pessoa que recebeu a polaridade um copo de água, suco ou chá de ervas.

A INTEGRIDADE DA NATUREZA

Até que o homem possa copiar uma folha de grama, a Natureza pode rir de seu assim chamado conhecimento científico. Remédios da química nunca estarão em nível de igualdade com os produtos da Natureza — as células vivas das plantas, o resultado final dos raios do sol, mãe de toda a vida.

— Thomas Edison

SEÇÃO V

CURA NATURAL COM FORÇA VITAL

A Célula

Toda vida é constituída de células. "Cada célula da corrente sanguínea, cada corpúsculo é um universo total em si", escreveu Edgar Cayce em seu livro *Dieta e Saúde*. O corpo humano contém mais de 100 trilhões de células. Cada célula tem aproximadamente 100.000 genes diferentes. Esses genes são feitos das cadeias espiraladas de DNA, que contém em código genético uma cópia de todo o corpo. Isto significa que *cada* célula microscópica tem um mapa genético de todo o corpo humano, que contém 100 trilhões de células vivas, reprodutoras e autocuradoras.

Essas moléculas de DNA são tão incrivelmente enroladas estreitamente que se elas fossem desenroladas, emendadas e esticadas, cobririam a distância de 74 bilhões e 320 milhões de milhas, distância suficiente para ir da terra ao sol e voltar 400 vezes. Ainda assim este DNA pode caber no espaço do tamanho de um cubo de gelo.

A todo momento há milhares de mudanças acontecendo a nível molecular dentro de cada célula, sendo que muitos desses acontecimentos se processam num milionésimo de segundo.

Tentar compreender a complexa e intrincada precisão de uma única célula é humilhante para o intelecto.

Eu sugiro que você pare e pense sobre isto.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

124

Entremos em Concordância

É a natureza do corpo que cura a si mesmo. O impulso de autopreservação é biologicamente muito forte, e o corpo humano fará todo o possível para manter e curar a si mesmo.

A saúde e a cura precisam acontecer a um nível celular. Portanto, para se ter um tecido saudável é necessário ter células saudáveis.

As células sararão e se regenerarão rapidamente se lhes for dado um meio favorável. Assim como uma planta precisa da luz do sol, de solo bom e de água, nossas células têm necessidades específicas.

Um meio favorável para nossas células tem:

- pensamentos e sentimentos de alta qualidade;
- alimento de alta qualidade;
- exercício vigoroso regular.

A Qualidade de Pensamentos e Sentimentos

A polaridade é um método eficiente para recarregar a força vital e para equilibrar os nossos estados físico e emocional. Conservar-se saudável, no entanto, requer mais. Para que se obtenham resultados duradouros, também precisamos lidar com as causas do desequilíbrio – que podem muitas vezes ser descobertas para que se trabalhe as condições, relações pessoais ou estilo de vida. Relaxar uma pessoa tensa é benéfico. Mas para ser curada, aquela pessoa deve também corrigir as causas do desequilíbrio.

Em primeiro lugar está nosso equilíbrio emocional. Nossos pensamentos e sentimentos afetam nossa saúde. A medicina psicossomática mostrou que a maior parte das doenças é auto-induzida mentalmente. Durante um trauma emocional, é comum que as pessoas adoçam. Esposos idosos muitas vezes morrem um logo após o outro. Depois de deixarem seus trabalhos, pessoas que não encontram alguma nova atividade que as interesse tornam-se aborrecidas e deprimidas, e podem morrer de alguma doença. Por outro lado, você já prestou atenção como as pessoas “tornam-se vivas” quando elas estão sentindo bastante amor? As indisposições físicas desaparecem, a pessoa brilha, refletindo sentimentos mais brilhantes. Quando as pessoas estão felizes e entusiasmadas, as possibilidades de adoecerem são muito ligeiras.

As atitudes e emoções afetam não sómente nossa saúde pessoal mas

Entremos em Concordância

É a natureza do corpo que cura a si mesmo. O impulso de autopreservação é biologicamente muito forte, e o corpo humano fará todo o possível para manter e curar a si mesmo.

A saúde e a cura precisam acontecer a um nível celular. Portanto, para se ter um tecido saudável é necessário ter células saudáveis.

As células sararão e se regenerarão rapidamente se lhes for dado um meio favorável. Assim como uma planta precisa da luz do sol, de solo bom e de água, nossas células têm necessidades específicas.

Um meio favorável para nossas células tem:

- pensamentos e sentimentos de alta qualidade;
- alimento de alta qualidade;
- exercício vigoroso regular.

A Qualidade de Pensamentos e Sentimentos

A polaridade é um método eficiente para recarregar a força vital e para equilibrar os nossos estados físico e emocional. Conservar-se saudável, no entanto, requer mais. Para que se obtenham resultados duradouros, também precisamos lidar com as causas do desequilíbrio — que podem muitas vezes ser descobertas para que se trabalhe as condições, relações pessoais ou estilo de vida. Relaxar uma pessoa tensa é benéfico. Mas para ser curada, aquela pessoa deve também corrigir as causas do desequilíbrio.

Em primeiro lugar está nosso equilíbrio emocional. Nossos pensamentos e sentimentos afetam nossa saúde. A medicina psicossomática mostrou que a maior parte das doenças é auto-induzida mentalmente. Durante um trauma emocional, é comum que as pessoas adoçam. Esposos idosos muitas vezes morrem um logo após o outro. Depois de deixarem seus trabalhos, pessoas que não encontram alguma nova atividade que as interesse tornam-se aborrecidas e deprimidas, e podem morrer de alguma doença. Por outro lado, você já prestou atenção como as pessoas “tornam-se vivas” quando elas estão sentindo bastante amor? As indisposições físicas desaparecem, a pessoa brilha, refletindo sentimentos mais brilhantes. Quando as pessoas estão felizes e entusiasmadas, as possibilidades de adoecerem são muito ligeiras. As atitudes e emoções afetam não somente nossa saúde pessoal, mas também a duração da vida. Portanto, é necessário cultivar a mais alta qualidade de atitudes e emoções.

ele tem e mais ligado a você ele se torna. Digamos, por exemplo, que o pensamento "eu não sou atraente" entre na sua mente. Se você acreditar nesse pensamento, estará ligando uma carga de 100 volts de desapontamento nele. Uma maneira alternativa de lidar com o negativo é deixar que você experimente gratidão e diga: "Obrigado pensamento, por me mostrar o que eu estava sendo treinado para acreditar. Obrigado por me proteger das situações sociais que me amedrontavam no passado. Obrigado por me ajudar a saber o que é não amar a mim mesmo, pois agora eu posso ter mais compreensão, amor e perdão para mim e para os outros. Mas agora eu não preciso mais de você. Obrigado e adeus."

Gratidão é um antídoto para o esgotamento.

Não mais se identificar com um pensamento pode fazer você livre dele. Desacredite das figuras negativas que você tem sobre você mesmo. Elas só são verdadeiras se você acredita que elas assim o sejam. Você não é os pensamentos que você tem, por que você tem o poder de conservar um pensamento ou de deixá-lo ir. Não seja escravo dos seus condicionamentos e treinamentos de infância. Conscientemente crie um pensar positivo. Logo seus pensamentos positivos serão mais reais do que os negativos. As dificuldades que experimentamos hoje nos ajudam a crescer, pois elas nos ensinam compaixão e perdão. Nossas dificuldades nos oferecem uma preciosa oportunidade de escolher o amor novamente.

Podemos tirar carga de nossas vidas usando sintonizar nossas mentes numa estação positiva. Já podemos assumir o ponto de vista de que nós já amamos a nós mesmos, e sempre o faremos, incondicionalmente. Nós amamos quem nós somos, onde estamos, as pessoas com as quais convivemos e o que estamos fazendo. Você se torna o que você pensa. Então, por que não se sentir corajoso, inspirado, bem-sucedido, feliz, saudável e amoroso? Consciente e ativamente crie pensamentos positivos. A vida não é difícil, é desafiadora. Não há erros ou problemas, somente oportunidades para aprender. Ser positivo é uma escolha e nós temos o poder para ver toda situação como uma experiência de aprendizado, que contribui para nosso crescimento pessoal.

Falar Positivo: A palavra falada é muitas vezes mais poderosa do que o pensamento. Ouça o que você e os outros falam. Com prática, você pode criar um falar totalmente positivo para caminhar junto com pensamentos e atitudes positivas.

e com sentimentos de culpa. A culpa é provavelmente pior do que o sorvete. Se você sabe que pode ter o que quiser, quando quiser, não haverá sentimentos de culpa que possam fazer alguma coisa. Sinta-se bem consigo mesmo, independente do que você faça, e a moderação virá facilmente.

4. Inclua alimentos naturais gradualmente na sua dieta. Se você está pensando em acrescentar alimentos naturais que você apreciaria em sua dieta, não haverá necessidade de se sentir prejudicado ou privado de alguma coisa. Toda vez que você acrescenta alguma coisa de que gosta na sua dieta, você tem uma boa sensação, sem sentir falta de coisas que comia antigamente. Ainda, coisas saudáveis acrescentadas automaticamente significam que você não comeu outra coisa de qualidade provavelmente inferior. Isto ajuda na segurança de que novas mudanças podem acontecer.

Outro modo de usar substituições é em situações de muita fome. Se você deseja de maneira muito forte um alimento que você pensa que não deveria comer, eis aqui uma opção. Primeiro, saiba que você pode tê-lo no momento em que você quiser. Depois, verifique consigo mesmo e veja se há alguma coisa a mais de melhor qualidade que você preferiria mais. Por exemplo, se alguém deseja intensamente sorvete, mas pára e pensa por um momento, poderia pôr no lugar do tão desejado sorvete um forte desejo por morango com iogurte. Adicionando alimentos de qualidade superior, satisfazemos as necessidades emocionais e físicas num nível mais alto de satisfação.

5. O alimento precisa ser digerido para ser assimilado. O alimento precisa ser digerido em primeiro lugar, antes que ele seja de valor para as células. Amidos não-digeridos podem fermentar e proteínas não-digeridas podem se putrefazer. Isto pode ser pesado para o fígado e pode poluir o corpo. Aqui vão algumas sugestões básicas para a fácil digestão:

- *Coma quando você estiver com fome.* Quando seu corpo lhe diz para comer, seu organismo está preparado para ingerir comida. Seus sucos digestivos estão prontos para agir. Espere até você ter fome para fazer uma refeição. Os alimentos ingeridos quando você tem fome são mais satisfatórios e mais digeríveis e, portanto, mais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

138

Durante anos, quando Benjamin Franklin fez seu papagaio voar e teve sua famosa experiência com iluminação, a força da iluminação sempre esteve presente — mas ninguém anteriormente tinha sido capaz de captá-la. Quando ele o fez, as pessoas disseram: “Bem, bem, mas de qualquer forma, para que serve esta eletricidade?”

A força vital parece ser uma forma sutil de eletricidade que tem o mesmo nível de compreensão que a eletricidade em bruto teve, há duzentos anos atrás. Os possíveis usos da força vital poderiam facilmente remodelar a consciência da humanidade nos próximos cem anos, mais profundamente do que o uso da eletricidade jamais será.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

138

Durante anos, quando Benjamin Franklin fez seu papagaio voar e teve sua famosa experiência com iluminação, a força da iluminação sempre esteve presente – mas ninguém anteriormente tinha sido capaz de captá-la. Quando ele o fez, as pessoas disseram: “Bem, bem, mas de qualquer forma, para que serve esta eletricidade?”

A força vital parece ser uma forma sutil de eletricidade que tem o mesmo nível de compreensão que a eletricidade em bruto teve, há duzentos anos atrás. Os possíveis usos da força vital poderiam facilmente remodelar a consciência da humanidade nos próximos cem anos, mais profundamente do que o uso da eletricidade jamais será.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

138

Durante anos, quando Benjamin Franklin fez seu papagaio voar e teve sua famosa experiência com iluminação, a força da iluminação sempre esteve presente — mas ninguém anteriormente tinha sido capaz de captá-la. Quando ele o fez, as pessoas disseram: “Bem, bem, mas de qualquer forma, para que serve esta eletricidade?”

A força vital parece ser uma forma sutil de eletricidade que tem o mesmo nível de compreensão que a eletricidade em bruto teve, há duzentos anos atrás. Os possíveis usos da força vital poderiam facilmente remodelar a consciência da humanidade nos próximos cem anos, mais profundamente do que o uso da eletricidade jamais será.

Durante anos, quando Benjamin Franklin fez seu papagaio voar e teve sua famosa experiência com iluminação, a força da iluminação sempre esteve presente — mas ninguém anteriormente tinha sido capaz de captá-la. Quando ele o fez, as pessoas disseram: "Bem, bem, mas de qualquer forma, para que serve esta eletricidade?"

A força vital parece ser uma forma sutil de eletricidade que tem o mesmo nível de compreensão que a eletricidade em bruto teve, há duzentos anos atrás. Os possíveis usos da força vital poderiam facilmente remodelar a consciência da humanidade nos próximos cem anos, mais profundamente do que o uso da eletricidade jamais será.