

DONNA EDEN

*Bästsäljande författare till Energy Medicine
och Energy Medicine for Women*

MED DONDI DAHLIN

Inkluderar
den fem minuter
långa Dagliga
energimedicin-
rutinen



DEN LILLA BOKEN OM
ENERGIMEDICIN

*Den väsentliga handboken för att
balansera kroppens energier*

INNEHÅLL

| | |
|--|----|
| INTRODUKTION | I |
| Vad exakt är energimedecin och hur fungerar den? | I |
| Vad är fördelarna med energimedecin? | 5 |
| Vem kommer att ha nytta av energimedecin? | 6 |
| Kan vem som helst använda sig av energimedecin? | 7 |
| Vad energimedecin är och inte är | 8 |
| Hur kommer jag igång? | 9 |
| Så här använder du den här boken | 10 |
| Meridianer, akupressurpunkter, chakran och auran | 11 |
| Energioövningar för vanliga åkommor | |
| Armfästets stresspunkter <i>Immunförsvar</i> | 16 |
| Keltiska väven <i>Aurastärkning</i> | 17 |
| Förbinda himmel och jord <i>Sömnlöshet</i> | 20 |

| | |
|--|----|
| Cooks sammankoppling <i>Oro och upprördhet</i> | 22 |
| Krondraget <i>Huvudvärk</i> | 24 |
| Utblåset <i>Ilska</i> | 26 |
| Rädsloknackning <i>Rädsla</i> | 28 |
| Fyra minnespumpningar <i>Minnesförlust</i> | 30 |
| Fyra knackningar <i>Toxiner</i> | 32 |
| Gångreflexer <i>Trötthet</i> | 34 |
| Himlen strömmar in <i>Ensamhet och förtvivlan</i> | 36 |
| Hålla andras stresspunkter <i>Depression och nedslagenhet</i> | 38 |
| Hålla sina egna stresspunkter (neurovaskulärer) <i>Overwhelmed</i> | 40 |
| Homolateral/korsgångens återinlärande <i>Läkning</i> | 42 |
| Sammankopplingen <i>Panik</i> | 44 |
| Göra Sammankopplingen på en vän <i>Koordination</i> | 46 |
| Ryggradsrensning <i>Immunförsvar</i> | 48 |
| Sänka lågan <i>Blodtryck</i> | 50 |
| Knacka in glädjen <i>Förstärka lycka</i> | 53 |
| Lugna Trippelvärmaren <i>Mental spänning och värmevallningar</i> | 55 |
| Wayne Cooks position <i>Klara tankar</i> | 57 |
| Blixtlåset <i>Skydd</i> | 59 |

Den fem minuter långa *Dagliga energirutinen*

| | |
|---|----|
| Vad den fem minuter långa <i>Dagliga energirutinen</i> är och hur den fungerar | 65 |
| Övningar som är inkluderade i den fem minuter långa <i>Dagliga energirutinen</i> | 67 |
| För fortsatta studier | 75 |
| Om författarna | 77 |
| Modellernas namn | 80 |
| Index | 81 |

INTRODUKTION

Du kan ta kontroll över din hälsa nu! *Den lilla boken om energimedicin* är en lätt och rolig handbok som bygger på min trettiofyraåriga erfarenhet av att lära människor hur de på enkla sätt kan förbättra sin energi och hälsa. Det är en bok som du kan öppna dagligen och hitta en övning som hjälper dig att bli mer klartänkt, känna dig gladare, mer energisk och fokuserad.

Vad exakt är energimedicin och hur fungerar den?

Nobelprisvinnaren och fysikern Albert Einsteins formel $E = mc^2$ kan brytas ner till ett enkelt koncept: *Allt som finns är energi*. Det finns *flödande* energi (det vi brukar tänka på som "energi") och

fast energi (materia). Allt i naturen är antingen det ena eller det andra – en hisnande tanke! Faktum är att energi ger liv åt varje cell och organ i vår kropp. Den är vår livskraft eller enklare sagt: När du har energi lever du, när du inte har den lever du inte. Din kropps relation till denna grundprincip som naturen är uppbyggd av, har utvecklats under miljontals år. Energierna styr hur din kropp fungerar. De påverkar ditt immunförsvar, hormoner och allt annat som håller dig levande lika säkert som att en magnet organiserar järnfilspån i olika mönster. Dessa energier har en fantastisk intelligens och de är mycket smartare än ditt intellekt både när det gäller att hålla dig frisk och att läka kroppen om du blir sjuk. Med detta sagt ska du veta att du kan aktivera dina energier för att hjälpa din kropp och ditt sinne att fungera optimalt. Det är just vad energimedecin gör. Energimedecin är kroppens bästa medicin. I energimedecin är energin både medicin och patient. När energin används som medicin kan du rikta den inre vitala energikraft som vi alla är födda med så att den kan behandla dina sjukdomar, göra dig gladare och mer optimistisk. När energin är patient kan du återställa de energier som har blivit svaga, störda eller kommit ur balans och därmed läka din kropp.

Flöde, balans och harmoni kan återställas och underhållas i din kropps energisystem genom att:

- Knacka, massera eller hålla på specifika energipunkter.
- Följa eller röra din hand över huden längs med specifika energibanor.
- Göra övningar eller hålla olika positioner som är utformade för att ge en känsla av lugn och förnyelse.
- Omge ett område med helande energier.

Precis som det finns olika sorters läkemedel på apoteket, finns det olika sorters energimedecin. Många kan spåras tillbaka till antika, helande traditioner som yoga, qi gong, shiatsu och akupunktur. Bland annat har man hittat akupunktur nålar i Kina som var gjorda av sten och åttatusen år gamla. I en frusen region mellan Österrike och Italien hittades även en välbevarad kropp av en neolitisk man med markeringar tatuerade på huden. Vid en laboratorieanalys av kroppen, upptäcktes att mannen hade haft artrit och magsjukdomar och att tatueringarna motsvarade de akupunkturpunkter som skulle ha använts för att behandla sådana sjukdomar.

Moderna former av energimedecin inkluderar Healing Touch, Therapeutic Touch, Touch for Health, Reiki och Energy Kinesiology. Termen "energimedecin" har använts sedan 1980-talet och blev nyligen ett nytt modeord när det hänvisades till i både "The Oprah Winfrey Show" och "The Dr. Oz Show".

Energimedecin är både ett komplement till andra inriktningar inom vården och ett komplett system för egenvård och självhjälp. Den kan påverka fysiska sjukdomar, känslomässiga eller psykiska störningar såväl som befrämja hälsa på högsta nivå och topprestanda. Energier – såväl de elektromagnetiska som de mer subtila energierna – formar hur kroppen byggs upp. Kroppens hälsa återspeglar flödet, balansen och harmonin i dessa energier. När kroppen inte är frisk kan störningar i dess energier identifieras och behandlas.

Möjligheterna med energimedecin är i själva verket oändliga. I *Den lilla boken om energimedecin* kommer du att:

- Lära dig en daglig fem-minuters rutin som gör att du känner dig pigg, levande och full av energi.
- Upptäcka tekniker för att förbättra sådana hormonella obalanser som orsakar värmevallningar, sömnstörningar eller ångest.

- Få tillgång till enkla övningar för att bekämpa "vardagliga" sjukdomar som huvudvärk och högt blodtryck.
- Öva energitekniker som motverkar psykologiska problem såsom depression, humörsvängningar, ilska och stress.
- Kunna lära familj, vänner och klienter både hur de kan bibehålla och förbättra sin egen energibalans.
- Lära dig hur du kan skydda dig mot negativa energier.
- Stödja kroppens immunförsvar och förmåga att läka.

Vad är fördelarna med energimedicin?

- Önskar du att du hade mer energi?
- Är du trött på att ta piller varje gång du har lite ont eller värk?
- Önskar du ofta att det fanns ett naturligt botemedel när du inte mår bra?
- Är ditt minne sämre än det brukade vara?
- Kommer du på dig själv att vara trött eller dra benen efter dig på eftermiddagen?
- Vill du vakna mer utvilad och förväntansfull inför din dag?

Om ditt svar på någon av dessa frågor är "ja" så är energimedien något för dig! Energimedien ger dig möjlighet att ta kontroll över din kropp och ditt liv. Det kostar inget att lära sig energiovningsarna i den här boken och det är en gåva du kan ge till dig själv som du alltid kommer att ha glädje av.

Vem kommer att ha nytta av energimedien?

- Den som vill känna större glädje och vitalitet.
- Vanliga människor som varken har någon erfarenhet av att läka sig själva eller av att läka andra och som söker svar på hur man kan förbättra sin hälsa.
- Läkare, sjuksköterskor, massageterapeuter, akupunktörer och andra inom vården som vill bli mer effektiva när de behandlar sina patienter och klienter.

Du kan just nu välja att lära dig enkla energimedienövningar som aktiverar dina energier för att bli av med smärta och trötthet, istället för att du uthärdar eller medicinerar bort dem. Läkemedelsbolagen skulle vilja att du fortsätter att köpa deras droger eftersom

de tjänar miljarder dollar på människor som automatiskt sträcker sig efter en burk med tabletter för att ta bort smärtan. Genom att göra det belastar du dock också lever, njurar och andra organ. Istället kan du lära dig enkla övningar som hjälper dig att läka hela kroppen och inte bara ta bort dina åkommor och smärtor. Energimedicin är säker att använda. Vanlig medicin är inte nödvändigtvis säker, utan kan tvärtom störa din kropps naturliga förmåga att läka. U.S. Food and Drug Administration (FDA¹) rapporterar att oavsiktlig död från receptbelagda läkemedel, även när de tas på rätt sätt, nu är den fjärde ledande dödsorsaken i USA. När FDA godkänner att en medicin används av allmänheten är dessutom mindre än hälften av de allvarliga läkemedelsreaktionerna kända. *Du blir alltså en försökskanin.*

Kan vem som helst använda sig av energimedicin?

Den goda nyheten är "Ja"! Vem som helst kan lära sig att använda energimedicin! I den här handboken kommer du att lära dig praktiska och okomplicerade tekniker som du kan använda direkt. Energimedicin är den säkraste, mest organiska, mest tillgängliga

¹ FDA motsvarar Socialstyrelsen i Sverige

och mest prisvärda medicinen som finns. Energimedecin lär dig hur du kan delta mer aktivt och kunnigt i ditt eget läkande, din hälsa och ditt välbefinnande. Inga extra produkter behövs. Du kommer att använda dina händer och dina egna energier för att bli på bättre humör och känna dig mer hoppfull samt befrämja ett hälsosammare och lyckligare liv. Du kan börja direkt genom att prova en av övningarna på följande sidor. Det finns ingen anledning att vänta. Prova en nu och börja känna dig bättre redan idag – och varje dag i resten av ditt liv.

Vad energimedecin är och inte är

“Diagnos” och “behandling” inom energimedecin har en annan betydelse än vad de har inom traditionell sjukvård. Fokus ligger inte på symptom eller sjukdom utan ligger istället på att hålla kroppens energisystem starkt, vitalt, harmoniskt och friskt. I energimedecin “diagnostiserar” eller bedömer du energisystemet, inte sjukdomen. Symptom ger ledtrådar om var energisystemet behöver uppmärksamhet. Likaså är en behandling inte behandling av ett symptom eller en sjukdom, utan istället en behandling av energisystemet.

Dessa skillnader är viktiga, inte bara för att det är lagligt att lära människor hur de kan hålla sin kropps energier friska och olagligt för personer som inte är legitimerade att diagnostisera och behandla sjukdom. Skillnaderna är också viktiga eftersom de visar ett väsentligt annorlunda sätt att tänka vad gäller hälsa och sjukdom och istället gör dig uppmärksam på den energimässiga grunden för att hålla dig frisk. Teknikerna som föreslås här kan användas tillsammans med traditionella medicinska behandlingar. De kommer i allmänhet att komplettera dem och din läkare eller andra hälsovårdare kommer förmodligen att vara intresserade av att veta vilka andra strategier du använder.

Hur kommer jag igång?

Du behöver inte några specialverktyg för att komma igång med energimedecinen. Allt du behöver är en önskan om att vara frisk. Många människor känner sig trötta större delen av sitt vuxna liv. Den här boken kommer att hjälpa dig att få mer energi och stärka ditt immunförsvar så att huvudvärk, högt blodtryck, hosta, förkylningar och influensa inte drabbar dig varje år.

Förebyggande medicin är avgörande i dessa tider med stigande medicinska kostnader och många människor i världen som

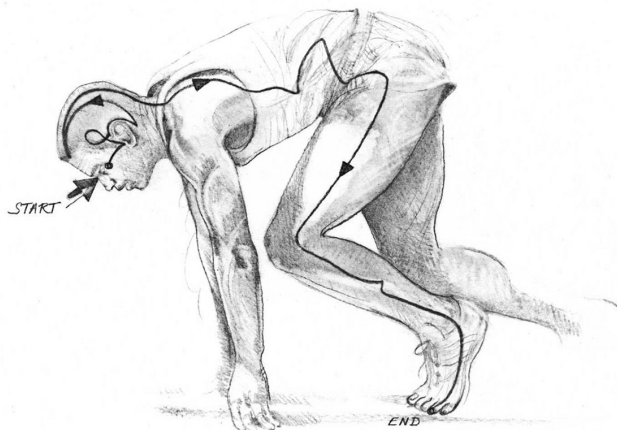
inte har någon sjukförsäkring. Lyckligtvis är det ganska lätt att börja med förebyggande medicin. Allt som behövs är ett beslut att börja använda övningar i den här boken och sedan utföra dem dagligen.

Så här använder du den här boken

Den här boken är en användarvänlig handbok. Du kan plocka upp den och läsa alla instruktionerna i valfri ordning. Den är utformad för personer som är beredda att prova på energimedecin för första gången och vill ha ett snabbt och enkelt sätt att komma igång och för dem som har använt energimedecin tidigare och vill ha en enkel handbok att hänvisa till. Du behöver ingen speciell bakgrund eller träning för att få hälsovinster från de övningar som presenteras här: De är färdiga för dig att använda nu och du kommer troligen att upptäcka att du får belöning nästan omedelbart när du gör dem. Beroende på dina personliga styrkor och utmaningar kommer vissa övningar att fungera bättre för dig än andra. Om du är intresserad av djupare studier eller vill ha fler instruktioner och förklaringar till en viss teknik, kan du läsa mina mer utförliga böcker, *Energy Medicine* och *Energy Medicine for Women*.

Meridianer, akupressurpunkter, chakran och auran

Meridianer: De 14 meridianerna är kroppens främsta energibanor. En meridian transporterar energi på samma sätt som en artär transporterar blod. Meridianerna innehåller ett flöde av energi som reglerar ämnesomsättningen och förnyar varje organ och fysiologiskt system i kroppen. Dessa meridianer för med sig



Här visas mjältmeridianen och gallblåsemeridianen som är två av kroppens 14 meridianer.

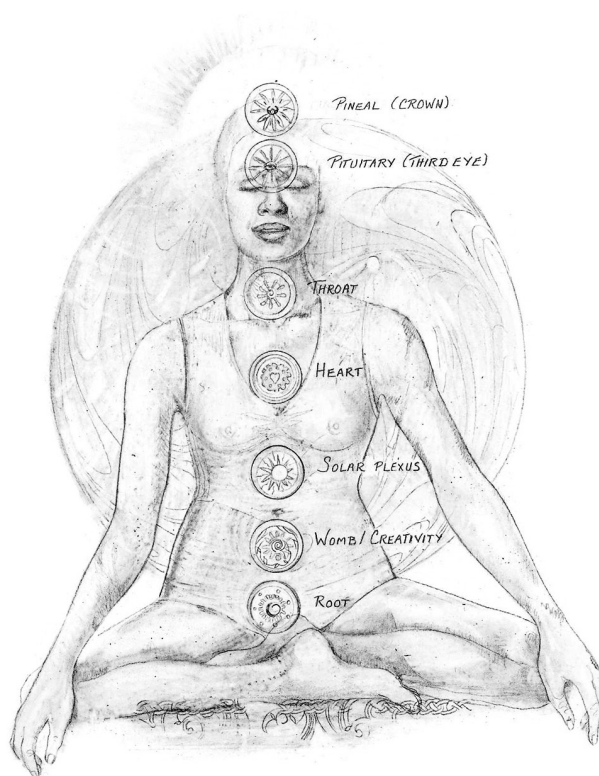


energi till de olika kroppssystemen: immunförsvaret, skelettet, musklerna, andningsvägarna, blodcirkulationen, nervsystemet, det endokrina systemet, matsmältnings- och lymfsystemet. Energiibanorna finns inom den "subtila kroppen" – det osynliga fält som både omger och genomsyrar den fysiska kroppen. De subtila energierna kan inte hittas när man gör en obduktion.

Våra forntida förfäder behövde vissa förmågor för att hålla familjen och dem som de var beroende av friska och skärpta. De kunde förnimma växternas energier för att förstå om de var näringsrika eller giftiga. De kunde även känna energierna av ett rovdjur som närmade sig och de förstod när deras barns eller partners energier var i obalans. Dessa förmågor hjälpte dem att överleva. Läror och traditioner för att balansera kroppens energier och hålla människor livskraftiga kan hittas i de flesta forntida civilisationer. Kineserna var förmodligen de första som skrev ner ett system för att arbeta med kroppens energiibanor (meridianer) och deras akupunkturpunkter. Än idag fortsätter akupunktur att läka människor. Samtidigt hittar också nutida forskare olika sätt att demonstrera och mäta subtila energier och energifält.

Akupressurpunkter: Akupressur är en säker och holistisk läkekonst som utvecklades i Kina för över fem tusen år sedan. I denna gamla teknik använder man fingrarna för att trycka på specifika punkter där energi samlas längs kroppens meridianlinjer. Akupressur har visat sig effektivt vid lindring av trauman, vid känslomässig och fysisk smärta, för att stärka immunförsvaret, vid skönhetsbehandlingar, för ett bättre sexliv, vid ryggproblem och avslappning, för att bekämpa missbruk och mycket mer. Akupunktur och akupressur använder samma punkter och meridianer men i akupunktur använder man nålar och i akupressur fingrarna för att stimulera punkterna.

Chakran: Chakran är koncentrerade energikällor som finns i kroppens mittlinje från svanskotan till toppen av huvudet. Det finns sju chakran, vilka man tror energimässigt registrerar varje



känslomässigt betydelsefull händelse som du upplever. Utbildade terapeuter kan arbeta med chakran genom att hålla sina händer över chakrat och påverka energin i det.

Auran: Auran är ett energifält som omger och omfamnar hela din kropp. Forskare som har upptäckt aurans energi kallar det för "biofältet". Det är en skyddande sfär av energi i flera skikt som samspelar med energierna inom dig och atmosfären runt omkring dig. Din aura består dessutom av många, ständigt skiftande färger som vissa terapeuter kan se, tolka och reglera.

Fyra knackningar (The Four Thumps)

Genom att knacka på fyra specifika punkter kan du aktivera en rad reaktioner som kommer att balansera och återställa dig. Denna övning kallar jag *Fyra knackningar* och den är även en del av den fem minuter långa *Dagliga energirutinen*.



- Boostar ditt immunförsvar.
- Balanserar elektrolyterna och kemin i ditt blod.
- Hjälper ämnesomsättningen.
- Reducerar toxiner och stress.
- Befrämjar klara tankar.



- 1 **Placera fingertopparna på kindbenen rakt under ögonen. Knacka bestämt i 15 sekunder. Detta hjälper till att dränera bihålorna och rensa lymfkörtlarna i nacken. Det kan också frigöra spänningar och minska överdriven oro.**
- 2 **För att hitta dessa punkter sätt pekfingrarna på nyckelbenet och flytta dem inåt, mot den U-formade inbuktningen överst på bröstbenet (ungefär där en man skulle ha sin slipsknut).**

Flytta fingrarna till botten av U-et. Kom sedan rakt ut till vänster och höger ungefär 2 – 3 cm och knacka bestämt i 10 – 15 sekunder.

- 3** *Placera ena handens eller båda händernas fingrar i mitten av bröstbenet över tymuskörteln. Knacka bestämt i 10 – 15 sekunder.*
- 4** *Knacka på de neurolymfatiska mjältpunkterna i 10 – 15 sekunder med fingrarna eller knogarna. Du hittar dem på bröstkorgen under bröstet (på kvinnor ca ett revben ner från BH-bandet).*

Så här fungerar det: När du knackar med fingrarna på vissa punkter på kroppen kommer ditt energifält att bli påverkat på ett förutsägbart sätt. Elektrokemiska impulser skickas då till din hjärna och signalsubstanser frigörs. Detta är fyra sådana punkter som arbetar i kombination med varandra för att "ladda dina batterier". Det är bra om du knackar eller bultar väldigt bestämt på punkterna. Om punkterna är ömma betyder det vanligtvis att denna övning är bra för dig och kan hjälpa till att frigöra toxiner i tilltäppta områden.



DEN LILLA BOKEN OM ENERGIMEDICIN

Den lilla boken om energimedecin är en enkel och lättanvänd "pocketbok" om en av de mest kraftfulla alternativa hälsotekniker som existerar idag, skapad av den världskända healern Donna Eden. I denna bok erbjuder Eden sina läsare en enkel introduktion till de viktigaste energimedecinövningarna som hon rekommenderar för att känna sig förnyad, gladare, piggare, lugnare och mindre bekymrad. Dessa övningar är baserade på mer än trettio års erfarenhet.

Den lilla boken om energimedecin innehåller en fem minuter lång daglig energirutin som kan återställa kroppens naturliga energiflöde. Boken ger dig också information om specifika energimedecinövningar som kan hjälpa dig att bli av med en mängd olika hälsoproblem allt ifrån huvudvärk och illamående till sömnlöshet och förkylning. Detta är en oundgänglig läsning för den som vill förbättra sitt välmående och hälsa.

DONNA EDEN har hållit självstärkande kurser för mer än åttiotusen personer över hela världen. Hennes bästsäljare *Energy Medicine* (författad med David Feinstein) är översatt till arton språk. Även hennes bok *Energy Medicine for Women* är en klassiker inom området.

DONDI DAHLIN är Donnas yngsta dotter och växte upp med energimedecin som en del av sitt dagliga liv. Hon är medlem i "Screen Actors Guild" och har vunnit priser som skådespelerska, dansös och offentlig talare. Dondi har uppträtt och undervisat i mer än tjugo länder.

"Donna Eden är en av de mest glädjefyllda och produktiva pionjerna inom det snabbt växande och ytterst viktiga forskningsområde som kallas energimedecin"

CHRISTIANE NORTHRUP M.D. – New York Times – bästsäljande författare av "Women's Bodies, Women's Wisdom" och "The Wisdom of Menopause"

"Donna Edens arbete med kroppen och dess energier är kanske det mest briljanta, omfattande och effektiva systemet i sitt slag som jag någonsin sett"

JEAN HOUSTON PH.D. – Författare av "The Possible Human"



978-91-87512-61-2



9 789187 512612