



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## Program kursu online „Praca z energiami – aura, czakry, meridiany”

Marta Pyrczała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl) [www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

### LEKCJA 1

#### Podstawy wiedzy o energiach.

W tej lekcji dowiesz się, jakie są koncepcje teorii energii z punktu widzenia naukowego, jak i filozoficznego różnych kultur.

Tematy lekcji:

- energia w nauce,
- teoria siły życiowej,
- czym jest Chi,
- prana,
- co to jest mana,
- magnetyzm zwierzęcy.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

02012012 12:00:00



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 2

### Techniki relaksu w pracy z energiami.

**Stres ma negatywny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Obniża też skuteczność pracy z energiami. Stąd tak ważne jest, aby opanować sztukę relaksu. Ponadto nauka relaksacji jest niezbędna do rozwijania umiejętności skutecznego medytowania.**

**W tej lekcji dowiesz się:**

- czym jest stres,
- jakie ma skutki,
- jak w prosty sposób uwalniać się od stresu,
- na czym polega progresywne rozluźnianie mięśni,
- jak wykonać trening autogenny Schultza.

## LEKCJA 3

### Medytacja

**Medytacja to podstawa pracy z energiami. Umożliwia uzyskanie harmonii, która może przynieść lepsze panowanie nad systemem energetycznym. Nie dla każdego stan medytacji jest łatwy do osiągnięcia. Dlatego warto wcześniej przyswoić sztukę relaksu.**

**W tej lekcji zapoznasz się z podstawami wiedzy o medytacji i jej wpływem na zdrowie.**

**Wykonasz także kilka medytacyjnych ćwiczeń. Tematy, które poznasz to:**

- Wiadomości ogólne o medytacji.
- Wpływ medytacji na ciało i psychikę.
- Efekty medytowania.
- Metody wprowadzania się w stan medytacji.
- Wybrane ćwiczenia medytacyjne.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 4

**W tej lekcji zapoznasz się z technikami mentalnymi, które wykorzystywane są w różnych ćwiczeniach z aurą, czakrami i meridianami (i nie tylko). Będą to:**

- afirmacje,
- wizualizacje,
- kierowanie emocjami.

### **Tematy lekcji:**

- Afirmacje – czyli jak zapanować nad energią myśli.
- Metodyka wykonania skutecznych afirmacji.
- Wykorzystanie mocy wyobraźni.
- Przykłady wizualizacji.
- Jak korzystać z energii emocji.

## LEKCJA 5

### **Metoda Silvy i metoda psychotroniczna w pracy z energiami.**

**W tej lekcji dowiesz się, jak wykorzystać metodę Silvy i metodę psychotroniczną do pracy z energiami.**





# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 6

### Ścieżki jogi. Energia w oddechu i pożywieniu.

W pracy z energiami ważne jest także ładowanie się energią, umiejętne czerpanie jej. Do tego celu służą między innymi niektóre ćwiczenia fizyczne, oddechowe oraz metody czerpania energii z natury i pożywienia.

W tej lekcji zapoznasz się z następującymi tematami:

- Energia w ruchu, powietrzu, pożywieniu i naturze. Metody pobierania energii.
- Joga.
- Pranajama. Wzmacnianie systemu energetycznego.
- Asany.
- Pozostałe ścieżki jogi.

## LEKCJA 7

### Aura. Ćwiczenia na aurze.

Człowiek oprócz ciała fizycznego posiada też system energetyczny. Składają się na niego:

- aura,
- czakry (centra energetyczne),
- meridiany (kanały energetyczne).

W tej lekcji zapoznasz się z aurą (biopolem).



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Tematy lekcji:**

- Co to jest aura.
- Warstwy biopola i ich charakterystyka.
- Metody oczyszczania aury.
- Fizyczne metody pracy z aurą.
- Mentalne metody pracy z aurą.
- Jak dbać o ciało astralne i mentalne.

## **LEKCJA 8**

### **Czakry. Charakterystyka i diagnostyka.**

**W tej lekcji zapoznasz się z tematyką czakr, czyli centrów energetycznych organizmu. Poznasz "fizjologię" i właściwości czakr.**

Ponadto dowiesz się, jak rozpoznać, czy Twoje czakry są w dobrym stanie. Nauczysz się diagnostyki czakralnej. Dowiesz się też, jak rozpoznawać dysharmonie między czakrami.

## **Tematy lekcji:**

- Charakterystyka czakr.
- Czakry i ich powiązania.
- Jak rozpoznawać dysharmonie w czakrach.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 9

### **Metody fizyczne pracy z czakrami.**

#### **Tematy lekcji:**

- Trening fizyczny dla czakr.
- Olejki, dźwięki i kamienie szlachetne dla wzmacniania czakr.
- Manualno-energetyczne oczyszczanie i wzmacnianie czakr.
- Inne metody pracy z czakrami.

## LEKCJA 10

### **Metody mentalne pracy z czakrami**

**W tej lekcji zapoznasz się z mentalnymi technikami wpływu na czakry.** Dowiesz się, jak mogą wyglądać metoda Silvy, metoda psychotroniczna oraz różne wizualizacje w pracy z czakrami. Poznasz przydatne afirmacje dla czakr i dowiesz się, jak wykorzystać energię emocjonalną do wzmacniania czakr. Poznasz też inne ćwiczenia na czakrach.

#### **Tematy lekcji:**

- Medytacja, koncentracja i inne ćwiczenia mentalne dla czakr.
- Metoda Silvy, metoda psychotroniczna i wizualizacje dla czakr.
- Afirmacje dla czakr.
- Energia emocji dla czakr.
- Harmonizacja czakr.





# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 11**

### **Meridiany. Cz. 1**

**W tej lekcji zapoznasz się z topografią pierwszej części meridianów - kanałów energetycznych. Dowiesz się też, za co one odpowiadają oraz co powoduje ich dysharmonia.**

## **LEKCJA 12**

### **Meridiany. Cz. 2**

**W tej lekcji poznasz topografię i diagnostykę kolejnych meridianów.**

## **LEKCJA 13**

### **Praca z meridianami**

**W tej lekcji zapoznasz się z różnymi metodami – fizycznymi i mentalnymi – mającymi zastosowanie w pracy z meridianami. Tematy lekcji:**

- Masaż meridianów.
- Makko Ho i inne ćwiczenia na meridiany.
- Trening mentalny dla meridianów.
- Afirmacje i mantry dla meridianów.

## **LEKCJA 14.**

### **Różne ćwiczenia z energiami. Kundalini**