

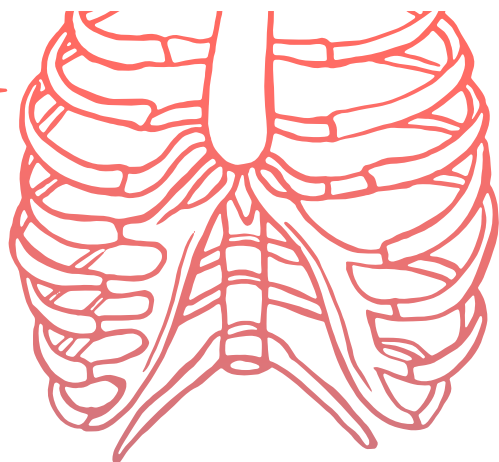


ASTROLOGIA CIAŁA

Kosmiczny przewodnik po zdrowiu
oraz wykorzystaniu mocy planet
w uzdrawianiu dolegliwości ciała i umysłu

CLAIRE GALLAGHER

ilustrowała: Caitlin Keegan



CLAIRE GALLAGHER

ASTROLOGIA CIAŁA

Kosmiczny przewodnik po zdrowiu
oraz wykorzystaniu mocy planet
w uzdrawianiu dolegliwości ciała i umysłu

PRZEŁOŻYŁA: Magdalena Wysmyk

ILUSTROWAŁA: Caitlin Keegan



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Body Astrology:

A Cosmic Guide to Health, Healing, and Harnessing the Power of the Planets

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawczynie: Katarzyna Masłowska, Agnieszka Fiedorowicz
Redakcja: Anna Brzezińska
Korekta: Katarzyna Kusońc
Ilustracja na okładce: Caitlin Keegan
Projekt graficzny okładki i części wewnętrznej: Amy Sly
Opracowanie graficzne okładki: Marta Lisowska
DTP: Ewa Popławska, MELES-DESIGN

Copyright © 2022 by Claire Gallagher
Illustrations © 2022 by Caitlin Keegan

This translation of *Body Astrology* is published by
Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.
by arrangement with Shambhala Publications, Inc.
and Macadamia Literary Agency, Warsaw

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Magdalena Wysmyk, 2023

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Informacje przedstawione w niniejszej książce są wedle naszej wiedzy wyczerpujące i dokładne, ale przeznaczone wyłącznie do celów edukacyjnych i nie mogą być wykorzystywane do diagnozowania lub leczenia problemów zdrowotnych. W kwestii problemów zdrowotnych, treningów i sposobów dbania o zdrowie należy konsultować się z wykwalifikowanym lekarzem. Wydawnictwo i autorka nie odpowiadają za stosowanie zaleceń i praktyk przedstawionych w książce.

Wydanie I

Białystok 2023

ISBN 978-83-8321-479-5



Spis treści

Wstęp.....8

CZĘŚĆ PIERWSZA

Każdy znak jest twoim znakiem ¹²

- 1** PODSTAWOWE INFORMACJE O LUDZKIM CIELE
W KONTEKŚCIE ASTROLOGII17
- 2** ŻYCIE W ZGODZIE
Z PORAMI ASTROLOGICZNYMI 49

CZĘŚĆ DRUGA

Znaki zodiaku ⁶⁹

- 3** ZNAKI OGNIĄ 67
Baran70
Lew86
Strzelec 100
- 4** ZNAKI POWIETRZA.....117
Bliźnięta120
Waga134
Wodnik150
- 5** ZNAKI ZIEMI 167
Byk170
Panna184
Koziorożec198

6	ZNAKI WODY.	213
	Rak.....	216
	Skorpion.....	230
	Ryby.....	246

CZĘŚĆ TRZECIA

Planety ²⁶²



7	WYKORZYSTYWANIE PLANET W PROCESIE LECZENIA	265
	Słońce: Rozjaśniające	278
	Księżyc: Odżywiający	282
	Merkury: Łączący.....	286
	Wenus: Łagodząca	294
	Mars: Dodający energii	302
	Jowisz: Zaspokajający.....	312
	Saturn: Wzmacniający	320
	Uran: Wyzwalający	326
	Neptun: Ucieleśniający.....	332
	Pluton: Ulegający	338
	Podziękowania	343
	Załącznik A: Symbole i powiązania	344
	Załącznik B: Objawy	346
	Źródła informacji.....	349
	Słownik pojęć.....	351
	Literatura.....	357
	O autorce	360





PODSTAWOWE INFORMACJE O LUDZKIM CIELE W KONTEKŚCIE ASTROLOGII

Co wiesz o astrologii? Założę się, że znasz przynajmniej swój słoneczny znak zodiaku. Już widzę, jak korci cię, aby jak najszybciej przejść do poświęconej mu części. Zaczekaj! Zależy mi na tym, żeby niniejsza książka stała się twoją ulubioną pozycją, poplamioną kawą, ze zniszczoną zakładką i pozaginanymi rogami, a tak się nie stanie, jeśli przejdiesz do jednego znaku, a później o niej zapomnisz. Żeby astrologia mogła działać cuda w twoim życiu (i żeby moje marzenia, jako Panny, się ziściły), trzeba włożyć w to trochę pracy. Przygotuj sobie kubek pysznego napoju i usiądź wygodnie, ponieważ mam zamiar wylać siódme poty, żeby uzbroić cię w prawdziwą astrologiczną wiedzę. Moja rada jest taka: w pierwszej kolejności przeczytaj cały ten rozdział, żeby później świadomie przejść do tych treści, które podpowiada ci będzie serce.



Astrologia ciała

Czym jest astrologia? Dla mnie astrologia jest obserwowaniem ruchu planet i tego, jak koreluje on z naszymi indywidualnymi wzorcami. Nie wierzę, że planety determinują, co się wydarzy. Postrzegam astrologię raczej jako niebiańskie lustro odzwierciedlające to, co już się wydarza. Wiedząc, jak odczytywać obraz ukazujący się w tym niebiańskim lustrze, możemy zebrać więcej informacji o naszym życiu i o tym, jak przez nie iść. Moje zaufanie do astrologii związane jest z jej starożytnym pochodzeniem i sądzę, że właśnie z tego powodu trafia do wielu innych ludzi. Człowiek od zawsze przyglądał się niebu, szukając na nim jakichś informacji lub wskazówek. Niemal w każdej tradycji znaleźć można jakiegoś rodzaju praktyki astrologiczne, z tego też powodu przez wieki rozwinęło się tak wiele różnych systemów.

Wśród najczęściej stosowanych jest astrologia zachodnia (wywodząca się ze starożytnej Grecji, Egiptu, Mezopotamii, Arabii i Europy), astrologia wedyjska z Indii, a także astrologia chińska czy Bazi Suanming. W niniejszej książce pracujemy z astrologią zachodnią. Systemy te różnią się od siebie pod wieloma względami (również znakami zodiaku!), ale ich cechą wspólną są planety oraz interpretowanie położenia planet w chwili narodzin człowieka.

Stonieczny znak zodiaku odgrywa istotną rolę, ale jest tylko jednym z elementów astrologicznego genotypu. W chwili twojego urodzenia wszystkie planety znajdowały się w ruchu, przechodząc, z różną prędkością, przez poszczególne znaki zodiaku. Biorąc swój pierwszy oddech, w jakimś sensie zamroziłeś je w określonym momencie czasu i w określonym położeniu, co nadało twojemu ciału przypisane do tego właśnie układu cechy, jakości i energii. Ta piękna i złożona migawka nieba to twój kosmogram – twoja astrologiczna anatomia. Słońce jest tylko jednym punktem na tej mapie.

Astrologia jest skomplikowana (to mało powiedziane), dlatego naturalne jest, że dzielimy ją na łatwiejsze do strawienia kawałki. Ale zanim przejdziemy dalej, muszę powiedzieć, że większość tego, co wiemy o astrologii, jest zaledwie rozwodnionym niby-systemem. Zrobię, co w mojej mocy, żeby przedstawić złożoność prawdziwej astrologii w łatwy do zrozumienia sposób. Książka ta podzielona została na kilka części mających ułatwić przyswajanie zawartej w niej wiedzy i jej praktyczne wykorzystanie. Nie mam jednak zamiaru przyczynić się do utrwalania mitów dotyczących astrologii i nie pozwolę, żebyś pozostawał w chaosie, ciągle zastanawiając się, dlaczego, u licha, nie czujesz się Strzelcem. Kiedy astrologia jest chronicznie wyrwana z kontekstu i ograniczana do zestawu stereotypów, staje się nieprzydatna – zwłaszcza w odniesieniu do ciała. Gdybyś przeskoczył teraz do części poświęconej twojemu słonecznemu znakowi zodiaku, zabrakłoby ci szerszego kontekstu. Poważnie, nie rób tego jeszcze.

Mam nadzieję że po pewnym czasie samodzielnego zgłębiania wiedzy o astrologii zaczniesz o każdym znaku myśleć jak o swoim własnym. Oczywiście, bardziej naturalne może ci się wydawać przeczytanie części książki poświęconych tym znakom zodiaku, w których w chwili twoich narodzin znajdowały się Słońce, Księżyc i ascendent, chciałabym jednak zachęcić cię do zapoznania się z wszystkimi dwunastoma. Jeżeli nieoczekiwanie

Podstawowe informacje o ludzkim ciele w kontekście astrologii

dostrzeżesz w sobie cechy zupełnie innego znaku, zaufaj tej obserwacji. Gwarantuję, że ma to głębsze astrologiczne uzasadnienie. Choć poszczególne znaki zodiaku mogą odgrywać większą lub mniejszą rolę, to i tak w twoim kosmogramie urodzeniowym jest i zawsze będzie obecny każdy znak. Dlatego też znak, którego w ogóle nie bierzesz pod uwagę, może mieć w przyszłości, bądź już ma, kluczowe znaczenie dla twojego zdrowia.

Układ planet na niebie dynamicznie się zmienia. Owszem, twój kosmogram jest stały i niezmienny, ale po twoim przyjściu na świat planety nadal się przemieszczały. Zmieniając swoje położenie na różne sposoby, ożywiają i aktywują twój kosmogram. Dzisiejsze cykle planetarne oddziałują w tej właśnie chwili na twój astrologiczny genotyp, korelując z okresami spokoju, wyzwań, dobrego samopoczucia i choroby. W momencie narodzin twój organizm otrzymał niepowtarzalną mieszankę żywiołów czy też swój indywidualny klimat. Dzisiejsze cykle planetarne są jak cykle pogodowe przechodzące nad twoim złożonym z różnych żywiołów ciałem, prowadząc do powstawania nowych i tymczasowych warunków klimatycznych. Mars może twoje ciało wysuszać. Wenus może zwiększać wilgotność. Dlatego owszem, możesz zawsze być Wagą, ale w zależności od tego, co dzieje się na niebie, potrzeby twojego ciała mogą być zupełnie inne od tych sprzed kilku lat, miesięcy, a nawet dni.



Soczewka astrologii medycznej

Astromedycyna zmienia kosmogram w fizyczną mapę i opisuje charakter twojego organizmu. Wkrótce dowiesz się, że każdy znak zodiaku związany jest z określonymi partiami ciała. Na najbardziej podstawowym poziomie znaki, w jakich znajdowały się poszczególne planety w chwili twoich narodzin, mówią o stanie zdrowia danej części ciała czy też układu. Jednak sprawne oko astromedyka może pomóc ci utrzymać równowagę niepowtarzalnego systemu, jakim jest twoje ciało, określając zasady profilaktyki zdrowotnej, polegające na właściwym doborze żywności, ruchu i stylu życia. Kiedy pojawia się choroba, kosmogram może dostarczyć informacji o jej przyczynach, a także wskazówek dotyczących właściwego sposobu i harmonogramu leczenia. W książce tej, pisząc o moich dwóch głównych obszarach specjalizacji, jakimi są odżywianie i sprawność fizyczna, używam takich określeń jak astrologia fizyczna, astrologia ciała, astroaktywność fizyczna i astroodżywianie. Warto wspomnieć, że wszystkie te określenia mają swoje źródło w zachodniej astromedycynie.

Będąca gałęzią astrologii zachodniej astromedycyna ma swoje korzenie w Egipcie, Mezopotamii, Arabii i nie tylko. Wydaje się jednak, że to epoka hellenistyczna starożytnej

Astrologia ciała

Grecji jest najwyraźniejszym źródłem, z którego czerpie astrologia medyczna. Teoria humoralna panowała wraz z medykami uważającymi, że choroba jest brakiem równowagi pomiędzy czterema humorami, czyli płynami ciała (żółcią, krwią, czarną żółcią i śluzem). Te cztery płyny ciała powiązano wreszcie z porami roku, żywiołami, planetami i znakami zodiaku, wprowadzając teorię, zgodnie z którą czas narodzin decyduje o proporcjach żywiołów w naszym ciele. W tamtych czasach wielu lekarzy było jednocześnie astrologami.

Co astrologia ma wspólnego ze zdrowiem? Wszystko zaczyna się od terminologii, której używa się zarówno do opisywania nieba, jak i ziemi. Mówiąc o astrologii, używać będziemy określeń stosowanych do opisywania przyrody, takich jak temperatura, wilgoć, żywioły i modalności. Za pomocą tych samych określeń można opisać wszystko inne. Łącząc ze sobą te jakości, odkrywamy, że każdy rodzaj żywności, ruch, interwencje medyczne, zioła, suplementy, a nawet chwilowe trendy wellness działają tak jak podobne im planety czy znaki. Astrologia medyczna nie jest cudownym lekiem, jest soczewką. Kiedy już pojmiesz jej podstawy, możesz je wykorzystać w każdej nowoczesnej, tradycyjnej lub jeszcze nieopracowanej metodzie uzdrawiania. Jeśli jesteś zainteresowany historią astrologii medycznej, polecam książkę autorstwa J. Lee Lehmana *Traditional Medical Astrology* [Tradycyjna astrologia medyczna].

Świat wellness to przestrzeń, która może wprowadzać dezorientację, a ta książka nie ma być kolejnym głosem w tej wysyczonej już branży. Zamiast tego spójrz na nią jak na objaśniający przewodnik. Naprawdę nie ma jednego uniwersalnego podejścia do zdrowia, a astrologia tylko to potwierdza. Moim wielkim pragnieniem, a także celem tej książki jest nauczyć cię wykorzystywania astrologii do utrzymywania i wzmacniania zdrowia oraz tego, co ono w ogóle dla każdego z nas znaczy (bo na pewno nie dla każdego to samo). Znajomość osobistego kosmogramu pomoże ci przesiać docierające do ciebie informacje i wyraźnie uświadomić sobie, co jest dla ciebie dobre, a co nie. Poznając swój kosmogram, zaczniesz rozumieć, czego twoje ciało naprawdę potrzebuje. Ponadto uświadomisz sobie, że zawsze o tym wiedziałeś. Przed tobą podstawowy kurs astrologii.

Jakości

Cztery jakości – ciepło, zimno, wilgoć i suchość – są pojęciami uniwersalnymi, ale sposób, w jaki je tutaj rozpatrujemy, wywodzi się z myśli hellenistycznej. Aby zrozumieć to, co niebieskie, możemy używać tego, co ziemskie – i odwrotnie. Ziemia i niebo naśladują się wzajemnie, a tym, co dla nich wspólne, jest odnoszące się do przyrody słownictwo. Każdą planetę i każdy znak można określić za pomocą prostych jakości, takich jak gorące lub zimne. Za pomocą podobnego języka można wyrazić każdą czynność i doświadczenie ciała.

Zrozumienie tych jakości może pomóc w ustaleniu, co w twoim przypadku może mieć działanie lecznicze, a co niekoniecznie. Wybierając żywność, ruch i sposoby leczenia, zastanów się, jakie jakości wnoszą one do twojego ciała i w jaki sposób mogą łączyć

Podstawowe informacje o ludzkim ciele w kontekście astrologii

się z twoimi osobistymi cechami. Na przykład „gorące” ćwiczenia mogą rozgrzać zimne ciało, ale mogą też pogorszyć stan ciała, w którym dominuje gorąco, jeżeli wykonywane są zbyt często.

Ciepło: Ciepło wszystko przyspiesza. Ciepło energetyzuje, ale jego nadmiar działa zbyt pobudzająco, powoduje stany zapalne i jest szkodliwy. Nadmiar ciepła powoduje suchość.

Zimno: Zimno wszystko spowalnia. Nadmiar zimna może powodować osłabienie i zmęczenie ciała. Nadmiar zimna powoduje powstanie wilgoci.

Suchość: Suchość prowadzi do rozdzielenia, daje ciału wyrazistość, przejrzystość i zwartość. Nadmiar suchości może doprowadzić do sztywności ciała i pozbawić je składników odżywczych, osłabiając organizm i prowadząc do niedoborów.

Wilgoć/Wilgotność: Używam tych słów zamiennie. Wilgoć łączy wszystko i sprawia, że ciało jest elastyczne, miękkie i odprężone. Nadmiar wilgoci obciąża organizm i uszkadza naturalne bariery, czyniąc go bezbronnym.

Żywioty

Jakie cechy są u ciebie dominujące? Cóż, będzie to zależeć od twojej niepowtarzalnej kombinacji żywiołów. W astrologii żywioły to materialne i niematerialne elementy, z których zbudowane są ciało i psychika. Korelują one z porami roku, porami życia, czterema humorami, fazami księżyca, cyklem menstruacyjnym... i tak dalej, i tak dalej. Chociaż niektórzy astromedycy mogą opierać się na koncepcjach żywiołów zaczerpniętych z ajurwedy lub tradycyjnej medycyny chińskiej, w tej książce patrzę na nie przez soczewkę helleńską (i odrobinę przez soczewkę medycyny chińskiej... cóż, nic na to nie poradzę). Ważne jest, aby mieć na uwadze, że spojrzenie na poszczególne żywioły może się nieco różnić w zależności od tradycji. Powietrze w zachodniej astrologii medycznej i Powietrze w ajurwedzie niekoniecznie zachowują się tak samo.

W astromedycynie wyróżnia się cztery żywioły: ogień, powietrze, ziemię i wodę. W organizmie każdego człowieka obecne są wszystkie cztery, ale zazwyczaj jeden lub dwa z nich są dominujące. Który jest dominujący w twoim przypadku? Możesz być zaskoczony, słysząc, że nie ma to prawie nic wspólnego z twoim znakiem słonecznym, a więcej z twoim znakiem księżycowym i ascendentem.

Żywioty nie są statyczne, lecz przekształcają się w siebie nawzajem, tak jak pory roku przechodzą jedna w drugą. Ich poziom w organizmie naturalnie wzrasta i się obniża, ale kiedy dochodzi do nadmiaru lub niedoboru któregoś z nich, pojawia się choroba. Kiedy tak się dzieje, aby przywrócić równowagę, można wykorzystać żywioły przeciwstawne i uzupełniające. Zauważ, że cztery jakości łączą się ze sobą w różnych kombinacjach, tworząc cztery żywioły.

Astrologia ciała

ciepło i wilgoć = powietrze (znaki powietrzne to Bliźnięta, Waga i Wodnik)

ciepło i suchość = ogień (znaki ogniste to Baran, Lew i Strzelec)

zimno i suchość = ziemia (znaki ziemskie to Byk, Panna i Koziorożec)

zimno i wilgoć = woda (znaki wodne to Rak, Skorpion i Ryby)

Modalności

Każdy żywioł ma wiele modalności, czyli sposobów wyrażania się i poruszania po świecie. Wyróżniamy modalności kardynalne, stałe i zmienne. Dla przykładu istnieje wiele modalności ziemi – kamień, piasek, gleba, kwiat, drzewo, metal i tak dalej. Wszystkie te elementy są ziemią, ale zachowują się w różny sposób.

Energia kardynalna porusza się bezpośrednio lub z wykorzystaniem siły. Do znaków kardynalnych należą: Baran, Rak, Waga i Koziorożec.

Energia stała porusza się w sposób niezmienny. Do znaków stałych należą: Byk, Lew, Skorpion i Wodnik.

Energia zmienna porusza się w sposób elastyczny lub adaptacyjny. Do znaków zmiennych należą: Bliźnięta, Panna, Strzelec i Ryby.

Choć zarówno Byk, Panna, jak i Koziorożec są znakami ziemskimi, ziemia każdego z nich zachowuje się inaczej, ponieważ każdy z tych znaków ma inną modalność. Z drugiej strony Bliźnięta, Panna, Strzelec i Ryby mogą być związane z innymi żywiołami, ale mają ze sobą wiele wspólnego, ponieważ modalność wszystkich tych znaków jest zmienna. Modalność znaku, czyli to, jak znak ten się porusza, nabiera szczególnego znaczenia w astrologicznej aktywności fizycznej. Każdy rodzaj ruchu to całe uniwersum, a modalność pomaga tę różnorodność wyartykułować. Świat jogi na przykład jest ogromny – istnieje wiele sposobów jej praktykowania, od relaksującej yin jogi po intensywną ashtangę. Podobnie jak żywioły, modalność daje dodatkową możliwość astrologicznej klasyfikacji ruchu i przypisania go do różnych tradycji jogicznych, sztuk walki czy form narciarstwa.

Chociaż w książce nie piszę wprost o modalności, jest ona podstawą większości mojej pracy w obszarze astroaktywności fizycznej. Pisząc o aktywności fizycznej, wiele kreatywnych inspiracji czerpię z modalności znaku. Dzięki temu potrafię zauważyć, że znaki należące do tego samego żywiołu mogą poruszać się w różny sposób, a znaki należące do różnych żywiołów mogą poruszać się jednakowo. Dla przykładu treningi opracowane dla żywiołu ognia zasadniczo zawierają ćwiczenia pobudzające pracę serca, ale mogą być wykonywane na milion różnych sposobów, a każda modalność wiąże się z innym podejściem. Weźmy na przykład bieganie. Bieganie kardynalne może być krótkim i intensywnym sprintem.

Bieganie stałe może być długim, powolnym biegiem lub też pracą nad utrzymaniem stałego tempa. Bieganie zmienne natomiast może przybrać formę intuicyjnej sesji interwałowej lub biegania po zmiennym terenie. Choć możesz preferować któryś z tych stylów trenowania, to chcąc być wszechstronnym biegaczem, najprawdopodobniej będziesz musiał pracować nad bieganiem w każdej z tych trzech modalności.

Astrologia to nie dieta

Najczęstszym pytaniem, z jakim spotykam się jako astromedyczka, jest pytanie o to, jaki rodzaj diety i ćwiczeń jest najlepszy dla danego znaku zodiaku. Zaskoczę cię – w tej książce nie zamierzam uczyć cię, jakie jedzenie i jakie ćwiczenia są najlepsze dla twojego słonecznego znaku zodiaku. Powodów jest wiele, ale zacznijmy od tych astrologicznych. Każdy znak zodiaku to ogromne spektrum możliwości. Zakładanie, że dla każdego Barana korzystne będzie to samo pożywienie i ten sam rodzaj ruchu, byłoby naukowo, energetycznie, kulturowo i astrologicznie nieracjonalne. Bezużyteczne są wszelkie stwierdzenia typu: wszystkie znaki powietrzne powinny być biegaczami lub wszystkie znaki wodne powinny być pływakami. Tak jak każdy znak może być wegetarianinem, tak samo każdy znak może lubić jogę, podnoszenie ciężarów czy tenis. Co być może jeszcze ważniejsze, każda z tych aktywności może być wykonywana w sposób odpowiedni dla Barana, dla Byka czy dla Bliźniąt.

Pamiętaj, że do opisywania tego, co na niebie, i tego, co na ziemi, używamy tych samych określeń. Astrologię opisaliśmy już za pomocą określeń używanych do przedstawiania przyrody, takich jak temperatura, wilgotność, żywość i modalności. Za pomocą tych samych określeń można opisać wszystko inne. Kiedy połączymy ze sobą te jakości, odkryjemy, że każdy rodzaj jedzenia i ruchu wpływa na nas podobnie jak znaki i planety.

Astrologia ciała

Dlatego, owszem, twój wykres może pokazywać, jakie rodzaje ćwiczeń są dla ciebie bardziej atrakcyjne lub jakie pokarmy preferujesz. Ale co ważniejsze, twój wykres mówi nam o tym, jak twoje ciało przyswaja jedzenie i ruch i może wskazywać funkcjonalne lub strukturalne problemy, jakie mogą się po drodze pojawić. Wykres urodzeniowy jest trochę jak badanie laboratoryjne. Daje nam obraz tego, w jaki sposób twoje ciało różni się od innych organizmów. Na przykład każdy z dwunastu znaków może cierpieć z powodu problemów z trawieniem, inne jednak będą przyczyną tych dolegliwości, ich objawy i układy narządów z tymi problemami powiązane, różne będą także drogi prowadzące do odzyskania zdrowia.

Astrologia mówi nam również o mentalno-emocjonalnej relacji z jedzeniem i ruchem – o tym, w jaki sposób myślisz, czujesz i opowiadasz sobie i innym o jedzeniu i ruchu. Wykres urodzeniowy w niepowtarzalny i empatyczny sposób pozwala odkryć wszelkie szkodliwe przekonania i ogólnospołeczne poglądy na temat jedzenia, jakie prawdopodobnie sobie przyswoiłeś, a także pokazuje, w jaki sposób mogą one zakłócać twoje dobre samopoczucie. Mówiąc w tej książce o tych systemach przekonań, używam takich określeń jak przekonania na temat jedzenia, myśli na temat jedzenia, historie dotyczące jedzenia, narracja dotycząca jedzenia i tak dalej. Z mojego doświadczenia wynika, że życzliwe zdekonstruowanie tych przekonań i uzdrowienie relacji z jedzeniem i ruchem są znacznie ważniejsze od tego, co faktycznie jesz lub jak się ruszasz. I to właśnie w tym kryje się mój zachwyt astrologią medyczną.

Mówiąc o jedzeniu, astrologia uczy nas tego, abyśmy zostawiali miejsce na indywidualność i powstrzymywali się od oceniania praktyk związanych z odżywianiem i ruchem i mówienia o nich, że są dobre, złe, lepsze czy gorsze niż coś innego. Określenia te są nie tylko szkodliwymi produktami kultury wellness oraz mody na diety, ale też nie mają żadnego znaczenia dla astrologicznego podejścia do organizmu. Ponieważ połączenie jakości wynikających z twojego kosmogramu jest niepowtarzalne, twoja wersja „zdrowego” odżywiania się i ruchu będzie prawdopodobnie wyglądać zupełnie inaczej niż u kogoś, u kogo dominują cechy przeciwstawne. Jeśli zastanowimy się, jak ogromna liczba kombinacji planet i żywiołów jest możliwa w chwili narodzin, stanie się jasne, że w astrologii nie ma miejsca na uniwersalne podejście, które miałyby zastosowanie do każdego.

Prawdziwa astrologia wymaga dojrzałego podejścia do polaryzacji. Pozwól, że podam ci prowokacyjny przykład polaryzacji: weganizm i spożywanie białka zwierzęcego. Czy niektóre znaki będą mieć większą skłonność do wyboru którejś z tych opcji? Być może. Prawda jest jednak taka, że każdy znak może jeść mięso albo być weganinem. W astroodżywianiu pożywienie jest narzędziem energetycznym. Na przykład zarówno pokarmy roślinne, jak i zwierzęce mogą mieć dla Barana właściwości lecznicze, ale z różnych powodów. Jeden rodzaj pokarmu może ochładzać nadmierny ogień Barana, drugi – zwiększać jego ilość w przypadku niedoboru. Zawsze jest jakiś szerszy kontekst astrologiczny i fizyczny. W astrologii medycznej, zależnie od sytuacji, wszystko może dawać efekt terapeutyczny.

Terapeutyczne orientacje

Zamiast przypisywać znakowi jeden sposób odżywiania się lub jeden rodzaj ruchu, bardziej pomocne jest zrozumienie orientacji terapeutycznych przypisanych do każdego znaku, pozwalające zastosować mądrość astrologii w każdym kontekście związanym ze zdrowiem. Poprzez orientację rozumiem istotę czy też rys energetyczny znaku oraz to, jak przekłada się to na jego potrzeby i zachowania. Znaki to potężne energie, mogące się przejawiać na wiele różnych sposobów, ale mające wspólną dla nich orientację energetyczną. Aby określić ją słowami, zazwyczaj używamy do tego celu słów kluczowych. Dla przykładu słowem kluczowym często kojarzonym z Wagą jest równowaga. Równowaga to rozległe pojęcie, orientacja, którą można odnieść do każdego rodzaju ruchu czy sposobu odżywiania. Orientacje pozwalają nam zachować tak dużą ogólność czy szczegółowość, jak tylko chcemy. Możemy na przykład skupić się ogólnie na równoważących pozycjach jogi albo też na szczegółach i pracować nad konkretnym brakiem równowagi mięśniowej. Możemy też przygotować zrównoważony posiłek lub zająć się konkretnymi zaburzeniami równowagi mineralnej w organizmie. Skąd jednak bierze się orientacja i dlaczego Waga jest związana z równowagą? To połączenie cech Wagi, jej żywiołu, modalności, planety-władcy i pory roku. Znacznie łatwiej jest powiedzieć: „równowaga”. Ale wiedza o tym, skąd dana orientacja się wywodzi, jest istotna, ponieważ powstrzymuje nas od bezzwrotnego powielania stereotypów dotyczących znaków, a także pozwala nam zastosować koncepcje astrologiczne w bardzo konkretnych, terapeutycznych kontekstach.

Astroterminologia: Planeta-władca

Od teraz będziesz często natykał się na planetę-władcę czy też władcę planety. Każdy znak zodiaku ma swoją planetę-władcę. Planeta ta determinuje cechy znaku zodiaku. Na przykład władcą Strzelca jest Jowisz. Cechy Strzelca nie wzięły się z powietrza – większość z nich pochodzi od Jowisza. Możemy dowiedzieć się więcej o danym znaku, poznając jego planetę-władcę. Lista znaków i rządzących nimi planet znajduje się w słowniku pojęć na stronie 349.

Różne orientacje terapeutyczne będziemy szczegółowo analizować w częściach poświęconych poszczególnym znakom. Podsumowanie działań należących do poszczególnych orientacji znaleźć można również na listach kontrolnych odżywiania i ruchu dla poszczególnych znaków. Podczas lektury możesz mieć wrażenie, że mówię: „Wodnik powinien robić to”, a „Skorpion powinien zrobić tamto”, mam wtedy jednak na myśli orientację, czyli czystą esencję znaku zodiaku, a nie osobę. I odwrotnie – jesteś człowiekiem, a nie znakiem zodiaku. Twój kosmogram jest złożony i pojawiają się w nim wszystkie znaki. Pomyśl o swoim wykresie jak o domu lub książce. Ruszanie się i jedzenie wyłącznie z myślą o swoim znaku słonecznym jest jak mieszkanie w samej tylko łazience czy też przeskoczenie do ostatniego rozdziału i pominięcie wszystkich innych wartościowych treści. Dodatkowo słoneczny znak zodiaku nie uwzględnia zmian następujących na niebie i w twoim organizmie w czasie. Jestem przekonana, że aby nasze ciała były prawidłowo rozwinięte, musimy przyjmować każdą orientację zodiakalnego koła w odpowiednim momencie (więcej na ten temat w rozdziale 2). Czy znak może mieć więcej niż jedną orientację? Zdecydowanie. Ale z mojego doświadczenia wynika, że orientacje, jakie przypisałam znakom w tej książce, dotyczą większości ludzi.

Opisane w tej książce koncepcje astroaktywności fizycznej to energetyczne symbole, które można zastosować do każdego rodzaju ruchu, jaki lubisz, ale jako trenerka specjalizująca się w budowaniu siły i kondycji kładę nacisk na trening siłowy. Miałam okazję obserwować przypadki pacjentów, u których trening siły odegrał kluczową rolę w procesie zdrowienia, i to właśnie w tym obszarze astroaktywności fizycznej prowadziłam najbardziej gruntowne badania. Można też pomyśleć o tym w taki sposób: Każdy sportowiec ma trenera odpowiedzialnego za rozwijanie siły. Wszyscy najwyższej klasy łyżwiarze figurowi, bokserzy, snowboardziści, tancerze, miotacze i sprinterzy poza rozwijaniem swoich umiejętności pracują nad siłą. Być może nie jesteś wyczynowym sportowcem, ale skoro już mowa o sile, zastanów się, w jaki sposób pomaga ona w praktykowaniu jogi, zwiększaniu tempa biegu czy też praktykowaniu jakiegokolwiek aktywności fizycznej, która sprawia ci przyjemność. Nie obawiaj się – omówiłam astrologię w odniesieniu do tyłu rodzajów ruchu, do ilu się dało, w tym do jogi i biegania. Na stronie clairegallagher.co/bodyas-tro znajdziesz również słowniczek terminów fitness, a także przykłady ćwiczeń z książki.

Od czego zacząć?

Najbardziej podstawowymi elementami twojego kosmogramu są znaki, planety i domy. Kiedy już się w nich rozeznasz, możesz zacząć bawić się aspektami i tranzytami. Być może już znasz te pojęcia, ale w astrologii odnoszącej się do ciała każde z nich ma inne, specyficzne znaczenie. Zdążyłeś się już zorientować, że moim zdaniem każdy z dwunastu znaków jest jednakowo ważny, i mam nadzieję, że ty również tak uważasz! Ale prawdą

jest też, że niektóre znaki, planety i elementy twojego wykresu będą odgrywać większą rolę w twoim zdrowiu niż inne. Najpierw przyjrzymy się poszczególnym częściom twojego wykresu i temu, w jaki sposób oddziałują one na twoje zdrowie. Następnie przyjrzymy się tym obszarom wykresu, które z większym prawdopodobieństwem mogą zmanifestować się na poziomie fizycznym. To właśnie z tymi podrozdziałami części drugiej możesz zechcieć zapoznać się w pierwszej kolejności. Pamiętaj, że wskazówki zawarte w podrozdziałach poświęconych poszczególnym znakom nie są wyczerpujące – astrologiczne źródła zawsze są znacznie obszerniejsze – jest to jednak dobry punkt wyjścia. Aby uzyskać więcej wskazówek dotyczących tego, od czego dokładnie zacząć, skorzystaj z poniższego schematu. Kieruj się nim również w sytuacji, kiedy w twoim fizycznym doświadczeniu pojawi się coś nowego. Pomoże ci to zawęzić poszukiwania do tych znaków, planet lub części kosmogramu, które z największym podobieństwem są z daną sytuacją związane.

Aby w pełni wykorzystać tę książkę, podczas lektury miej w pobliżu swój kosmogram urodzeniowy. Możesz go uzyskać za darmo na wielu stronach internetowych i w wielu aplikacjach (w podrozdziale Źródła informacji na stronie 347 znajdziesz parę moich ulubionych). Aby otrzymać dokładny wykres, musisz podać nie tylko datę urodzenia, ale także miejsce i czas (tak dokładny, jak to możliwe!). Jeśli nie znasz dokładnej godziny, o której się urodziłeś, być może znajdziesz ją w akcie urodzenia, możesz też zapytać krewnego. W moim akcie urodzenia czas narodzin nie był podany, dlatego musiałam złożyć wniosek o wydanie pełnego aktu urodzenia. Nawet jeśli znasz czas urodzenia tylko w przybliżeniu, wprawny astrolog z dużym prawdopodobieństwem będzie w stanie pomóc ci ustalić, jaki jest twój znak księżycowy i ascendent. Sugeruję również takie dostosowanie ustawień programu, którego użyjesz do wygenerowania swojego kosmogramu, żeby wyświetlane były pełne domy znaku. Jest to system domów, z którego korzysta wielu astrologów medycznych i – bonus dla początkujących – jest znacznie łatwiejszy do odczytania z kosmogramu.

Dwanaście znaków zodiaku odpowiada częściom ciała, organom i układom, takim jak ramiona, wątroba, układ krążenia i tak dalej. Znaki odbierają energię planet i kierują ją do poszczególnych części ciała.

Planety naprawdę na nas wpływają. Przechodzą przez znaki zodiaku (czyli przez ciało), inicjując zmiany. W astrologii wyróżniamy dziesięć planet, w tym Słońce, Księżyc i Plutona. Staraj się myśleć o planetach jako funkcjach fizjologicznych czy też siłach, takich jak trawienie, powodowanie stanów zapalnych, ochrona czy łączenie, czyli czynnościach. Planety zasadniczo nie są częściami ciała. Kierują nimi lub na nie oddziałują. Wskazówka dla zaawansowanych: Istnieją dwa wyjątki od tej zasady. Na przykład planety często rządzą gruczołami, ponieważ gruczoły inicjują funkcje i mówią ciału, co ma robić.



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



kobiece



wydawnictwo.kobiece