

Hanna Onifade

# MĘSKO-ŻEŃSKA HARMONIA ENERGETYCZNA

Źródło zdrowia, mocy i witalności



Ewie Renacie Arthur  
za wiele inspiracji.  
Dziękuję

Hanna Onifade

# MĘSKO-ŻEŃSKA HARMONIA ENERGETYCZNA

Źródło zdrowia, mocy i witalności



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko  
ILUSTRACJE: Hanna Onifade

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-7377-976-1

Copyright © Hanna Onifade 2018

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

# SPIS TREŚCI

---

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Przedmowa .....                                      | 7  |
| O autorce .....                                      | 9  |
| Wstęp .....                                          | 11 |
| Anegdota o mędrцу i moście .....                     | 15 |
| Zdrowie i równowaga .....                            | 17 |
| Aspekty kobiece i aspekty męskie .....               | 19 |
| Różne schematy równowagi lub jej braku .....         | 23 |
| Męsko-damskie przyczyny chorób cywilizacyjnych ..... | 29 |

## CZĘŚĆ I

### KOBIECE I MĘSKIE – KONTAKTOWANIE

|                  |    |
|------------------|----|
| Spotkanie .....  | 35 |
| Przeszkody ..... | 39 |

## CZĘŚĆ II

### ZWROT KU KOBIECOŚCI – USZANOWANIE

|              |    |
|--------------|----|
| Ciało .....  | 47 |
| Ziemia ..... | 53 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Nogi i moc .....                     | 57  |
| Mama i złość .....                   | 63  |
| Rzeczywistość .....                  | 67  |
| Woda i pragnienie .....              | 73  |
| Miednica i seksualność .....         | 79  |
| Cykle, księżyc, menstruacja .....    | 83  |
| Noc i sen .....                      | 89  |
| Śmierć, wydech, spokój .....         | 93  |
| Wolność i przekraczanie granic ..... | 103 |

### CZĘŚĆ III

#### ZWROT KU MĘSKOŚCI – UZIEMIENIE

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Życie .....                              | 111 |
| Instynkt samozachowawczy i uwaga .....   | 121 |
| Głowa, umysł i wyższe ideały .....       | 129 |
| Ręce, działanie i odpowiedzialność ..... | 137 |
| Odżywianie .....                         | 145 |
| Tata, głód i smutek .....                | 153 |
| Ruch i krążenie .....                    | 157 |
| Powietrze i oddychanie .....             | 163 |
| Pion, kręgosłup, forma .....             | 169 |
| Granice, zapach, immunologia .....       | 177 |
| Oczyszczanie i odblokowanie .....        | 185 |
| Optymistyczne zakończenie .....          | 191 |

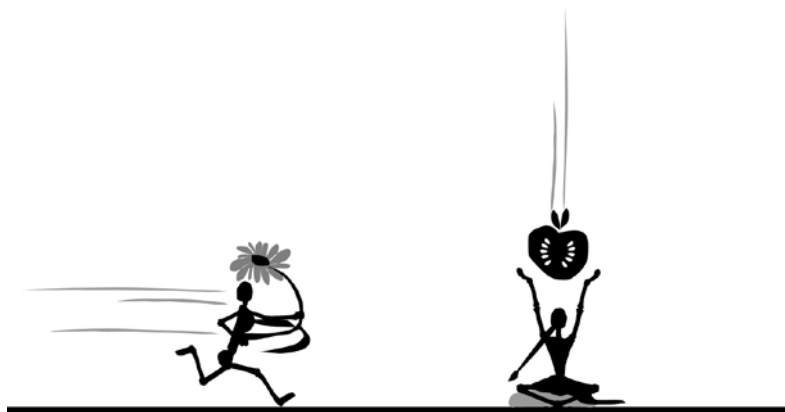
## PRZEDMOWA

---

Lubię książki, choć z drugiej strony wiem, że Natura nie potrzebuje książek. Mrówka, hipopotam, sosna czy niezapominajka nie potrzebują książek, by żyć swoją pełnią.

Natura jest prosta. Bardzo bogata, ale prosta. Wystarczy dotrzeć do własnych, wewnętrznych zasobów, by doświadczyć pełni. Ach...

My, ludzie, wiele skomplikowaliśmy. Zagubiliśmy się na własnych, pokręconych drogach. Porzuciliśmy proste i bogate szlaki Natury.



Dlatego powstała ta książka. Zwięzła, krótka i na temat. To inspiracja. To kilkanaście rozdziałów:

- by zbliżyć się do własnej pełni;
- by równoważyć szarpiące nas sprzeczności;
- by przywrócić pokój, tam gdzie trwa wojna;
- by dążyć do wewnętrznych źródeł zdrowia, mocy i vitalności.

Zapraszam cię do uważnej lektury

Hanna Onifade

## O AUTORCE

---



### **Hanna Onifade**

Trener Uzdrawiającego  
Stylu Życia

- z wykształcenia: fizjoterapeuta medyczny,
- instruktor jogi wg metody Iyengara,
- terapeuta oddechowy wg Buteyko Method,
- aromaterapeuta,
- ukończyła kurs z komunikacji personalnej.

Posiadam ponad 15-letnie doświadczenie terapeutyczno-szkoleniowe. Mam za sobą ponad 10 tys. godzin szkoleń i treningów oraz ponad 200 przeprowadzonych terapii indywidualnych.

Specjalizuję się w projektach związanych z rozwojem samoświadomości, budowaniem potencjału pełni zdrowia i wi-

talności w obliczu zagrożeń wysoko rozwiniętej cywilizacji (ochrona i samoleczenie chorób cywilizacyjnych). Projekty te realizuję głównie w oparciu o pracę z ciałem, z oddechem, z przekonaniami i codziennymi zwyczajami.

Doświadczenie zawodowe zdobyłam współpracując z ośrodkami medycznymi i społecznymi w kraju i za granicą, z instytucjami pozarządowymi, z telewizją internetową oraz ośrodkami samorozwoju. Od 2009 roku prowadzę własną firmę szkoleniowo-edukacyjną i realizuję projekty nakierowane na budzenie samoświadomości i realizację założonych celów witalnych (Healing Liferstyle) na terenie całej Polski. Jestem autorką:

- książek: *Kompleksowe Odkwaszanie Organizmu\** i *Mikro-biom Wspaniały*;
- kursu internetowego „**Zwrot Q Kobiecości**” ([www.zwrotqkobiecosci.pl](http://www.zwrotqkobiecosci.pl));
- strony **[www.hannaonifade.com](http://www.hannaonifade.com)**
- wielu artykułów.

---

\* Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd.).

# WSTĘP

---

## Równowaga

... jest podstawą zdrowia, witalności i szczęścia.  
... na wielu poziomach i w różnych dziedzinach naszego życia.  
... dla której archetypem jest balans pomiędzy aspektami kobiecymi i aspektami męskimi w nas.

Aspekty kobiece i aspekty męskie  
są RÓWNO-WAŻNE,  
choć INNE w swojej naturze.

Stan tej archetypicznej równowagi, czy też jej braku możemy zobaczyć w skali mikro, czyli na poziomie funkcjonowania naszych komórek, tkanek, narządów i ciała.

Możemy go też obserwować w skali makro, czyli na poziomie naszych przekonań, układów w związkach partnerskich i relacji z rodzicami.

Podjmując pracę w skali mikro, wpływamy na to co w skali makro i odwrotnie.

Fakt ten jest dla nas szansą i daje ogromne możliwości. Pracując zarówno z przekonaniami, jak i przywracając godność ciała możemy zyskać zdrowie i harmonię w związku.

### Aspekty kobiece i aspekty męskie

Kobiece jest ciało, ziemia, materia, noc, anatomia.

Męskie jest życie, umysł, powietrze, dzień, fizjologia.

Materia wprawiona w ruch, piękne ciało o swobodnych przepływach, anatomia z fizjologią – to ja i ty, i wszyscy ludzie.

Ciało bez przepływów – nie żyje.  
Przepływy bez ciała – nie istnieją.

Żyjemy w pewnych granicach: z jednej strony znika ciało, a z drugiej brakuje witalności.

Stan pełnej mocy, zdrowia i szczęścia  
jest dokładnie pośrodku.

Odpowiednia ilość materii, ciała oraz odpowiednia ilość i jakość przepływów i sił witalnych. Czyli męskie i kobiece w równowadze i wzajemnym szacunku.

**POZIOM OSOBISTEGO WPŁYWU  
czyli UZDRAWIAJĄCY TRYB ŻYCIA**



**PRZYWRACANIE GODNOŚCI CIAŁA i ZWRÓCENIE SIĘ KU ASPEKTOM KOBIECYM** – poprzez pracę z ciałem, ćwiczenia, oddychanie, odżywianie, oczyszczanie i odblokowanie.

**ZWERYFIKOWANIE PRZEKONAŃ i UZIEMIENIE ASPEKTÓW MĘSKICH** – poprzez pracę z przekonaniami, wierzeniami, archetypami i symbolami naszego życia.

ZACHOWANIE RYTMÓW NATURY – poprzez zmianę codziennych nawyków i uszanowanie rytmów Natury.

## ANECDOTA O MĘDRCU I MOŚCIE

---

Pewien Mędrzec wraz ze swym uczniem przechadzał się po okolicy. Podeszedł do nich człowiek i zapytał:

– Mistrzu! Powiedz mi proszę, co mam czynić, by żyć w zdrowiu i szczęściu?

Mędrzec spojrzał na niego swym wnikliwym okiem i powiedział:

– Zmień dietę, jedz więcej warzyw i owoców. Zdecydowanie unikaj picia alkoholu. Więcej ćwicz. Zwolnij tempo życia, od czasu do czasu oddal się gdzieś w samotności i pomedytuj.

– Dziękuję, Mistrzu, bardzo dziękuję! – i odszedł, a Mędrzec wraz z uczniem kontynuowali swą przechadzkę.

Za jakiś czas podeszedł do nich kolejny człowiek i zapytał:

– Mistrzu! Powiedz mi proszę, co mam czynić, by żyć w zdrowiu i szczęściu?

Mędrzec ponownie spojrzał niezwykle uważnie i powiedział:

– Zmień dietę, więcej urozmaicenia. Jakies ciastko czy lody dla ochłody, a może pizza lub sushi. Mniej powagi w życiu. Skocz czasami do baru na piwko. Od czasu do czasu

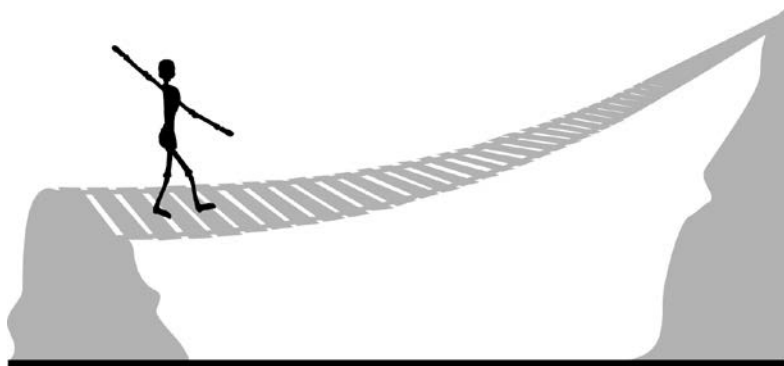
idź na jakąś imprezę. Potańcz trochę. Śmiej się i rozmawiaj z ludźmi o głupotach.

– Dziękuję, Mistrzu, bardzo dziękuję! – i odszedł.

Uczeń zdziwiony spojrział na Mędrca:

– Ale Mistrzu, przecież Mistrz daje ludziom zupełnie sprzeczne wskazówki. To się zupełnie nie trzyma „kupy”!

– Bo widzisz... – odpowiedział Mędrzec. – Ze zdrowiem i szczęściem w życiu jest tak jak z chodzeniem po moście. Most jest bez poręczy i wisi nad przepaścią. Gdy widzę, że ktoś trzyma się zbyt blisko lewej strony to mówię mu: „Idź w prawo!”. Natomiast, gdy widzę kogoś niebezpiecznie blisko prawej krawędzi, to mówię: „Idź w lewo!”.



## ZDROWIE I RÓWNOWAGA

---

Zdrowie to równowaga. Ani za dużo, ani za mało. Równowaga na bardzo wielu poziomach. Równowaga metaboliczna, równowaga kwasowo-zasadowa, równowaga fizyczna, psychiczna, emocjonalna, duchowa...

Zachwianie równowagi zawsze prowadzi do chorób. A zupełna jej utrata równa się śmierć.

Medycy nazywają tę równowagę – homeostazą. Leczenie zatem będzie przywracaniem homeostazy. Profilaktyka – zapobieganiem jej utraty. Natomiast tzw. hartowanie sprawi, że nasza równowaga z chwiejnej stanie się stabilna. Co oznacza, że aby ją utracić, potrzebny będzie naprawdę duży bodziec, a nie mały podmuch.

Skoro mówimy o równowadze, to mamy na myśli jakąś dualność. Jakies dwa aspekty. Dwie szale jednej wagi. Dwie strony jednego medalu. Praźródłem tej dualności i jej archetypem są: **kobieta i mężczyzna**. Obecni na wszystkich poziomach naszego życia i istnienia.

Aspekty kobiece i aspekty męskie są we wszystkim co istnieje i żyje na ziemi. I jeżeli między nimi panuje równowaga

i wzajemny szacunek to jesteśmy mocni, zdrowi i szczęśliwi. Natomiast brak równowagi i wzajemne zwalczanie się skutkuje utratą mocy, chorobami i frustracjami.

Moim zdaniem, jeśli nasze działania prozdrowotne pozostaną tylko w sferze zewnętrzno-fizycznej, będziemy stale walczyć o zdrowie i desperacko, objawowo starać się przywrócić walącą się równowagę. Dopiero sięgnięcie w głąb do wewnętrznych, często nie tylko fizycznych źródeł niestabilności, pozwoli nam zacząć cieszyć się pełnią zdrowia. Da moc i przywróci witalność.

**Nasza MOC i ZDROWIE tkwią w równowadze.  
W równowadze między aspektami kobiecymi i męskimi.**



## ASPEKTY KOBIECE I ASPEKTY MĘSKIE

---

Aspekty kobiece i aspekty męskie są RÓWNO-WAŻNE, choć zupełnie inne w swojej naturze.

| Kobiece jest istnienie i ciało.                              | Męskie jest życie.                                                   |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Kobieca jest ziemia,<br>materia,<br>ciało i anatomia.        | Męskie jest powietrze,<br>ruch i funkcja,<br>przepływy i fizjologia. |
| Kobieca jest treść.<br>Wszystko co wewnątrz<br>i co na dole. | Męska jest forma.<br>Wszystko co na zewnątrz<br>i co w górze.        |
| Noc i księżyc.                                               | Dzień i słońce.                                                      |
| Stagnacja.<br>Ciężar i sztywność.                            | Ruch.<br>Lekkość i miękkość.                                         |
| Kobieca jest intuicja<br>i podświadomość.                    | Męski jest umysł<br>i świadomość.                                    |
| Kobiece jest umieranie<br>i katabolizm.                      | Męskie jest wzrastanie<br>i anabolizm.                               |
| Kobiece jest pragnienie,<br>woda i spełnienie.               | Męski jest głód,<br>jedzenie, spalanie i sukces.                     |

Materia wprawiona w ruch, piękne ciało o swobodnych przepływach, anatomia z fizjologią – to ja i ty, i wszyscy ludzie.

**Ciało bez przepływów – nie żyje.**

**Przepływy bez ciała – nie istnieją.**

Żyjemy w pewnych granicach: z jednej strony brakuje ciała, a z drugiej przepływów.

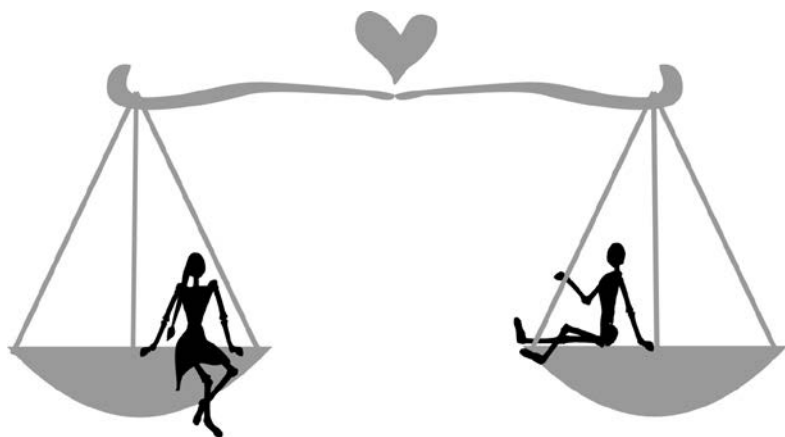
Natomiast stan pełnej mocy, zdrowia i szczęścia jest dokładnie pośrodku.

Odpowiednia ilość materii, ciała oraz odpowiednia ilość i jakość przepływów. Czyli męskie i kobiece w równowadze i wzajemnym szacunku.

To, w jakim stanie jest nasza osobista równowaga między aspektami kobiecymi i męskimi możemy zaobserwować na różnych poziomach naszego życia i istnienia. W skali mikro i w skali makro. Czyli warto obserwować kilka aspektów, będą one odzwierciedlać nasze osobiste stosunki męsko-damskie, niezależnie od tego, co sobie na ten temat wyobrażamy. I tak np.:

- Jak się ma moja górna część ciała do dolnej i co się dzieje w okolicach kości krzyżowej? Czy może jest tam bolesna linia frontu?
- Jak się ma układ głowa a reszta ciała? Co dyktuje warunki? I jak się ma szyja łącząca obie części? A także mieszkająca w niej tarczyca?
- Jaki mam stosunek do dnia i do nocy? Kiedy śpię? Kiedy jem? Kiedy pracuję?

- Czy są pory roku, których nie lubię?
- Czy mam poczucie mocy i pewność siebie? Czy w pełni biorę odpowiedzialność za wszystkie aspekty mojego życia?
- Jak wyglądają moje stosunki partnerskie?
- Jak wyglądały/ją stosunki partnerskie w mojej rodzinie?  
A jakie są tendencje w tej kwestii w społeczeństwie, w którym żyję?
- Jaki mam stosunek do własnej mamy i do taty? Czy czuję, że jestem dokładnie w 50 proc. z mamy i w 50 proc. z taty? Dokładnie takich jacy są. Niezależnie czy mi się to podoba, czy też nie. Fakt ten jest naszym osobistym punktem wyjścia i determinuje to, jak wygląda nasze życie i istnienie.





# RÓŻNE SCHEMATY RÓWNOWAGI LUB JEJ BRAKU

---

1. **Równowaga stabilna** – Zdrowie, moc i szczęście. Aspekty kobiece i męskie w kontakcie, na równi i w miłości wzajemnej.



Opisując to bardziej naukowo... Z równowagą stabilną mamy do czynienia, gdy np. do czaszy włożymy kulkę. Każda próba wytrącenia jej z równowagi, powoduje szybki i bezproblemowy powrót na właściwe miejsce. Albo, gdy umocujemy drewniany kołek na sprężynach. Próba jego wywrócenia na pewno będzie nieudana.

Uwaga! Nie można mylić równowagi stabilnej ze stagnacją. Stagnacją byłoby w tym przypadku przyklejenie kulki do czaszy lub wbicie kołka w ziemię. Wówczas żaden ruch nie jest możliwy.

Dobrym zdrowiem, mocą i szczęściem cieszy się ten, kto zbudował równowagę stabilną na poziomie fizjologicznym, psychicznym, duchowym i społecznym. Jego aspekty kobiece i męskie są w doskonałym kontakcie, równowadze i wzajemnej miłości.

Stan ten można porównać do ogniska. Nie za grube i nie za chude patyki (ciało) płonące ciepłym i jasnym płomieniem (życie). Optymalnie długo.



**2. Równowaga chwiejna** – Aspekty kobiece i męskie w słabym kontakcie i nierównowadze.

Równowagę chwiejną mamy również, gdy kulkę ustawimy na płaskiej powierzchni. Z łatwością możemy zmienić jej położenie. Jeśli dodatkowo powierzchnia ta będzie równią pochyłą, to koniecznym się stanie aktywne zapobieganie staczaniu się kulki. Tak samo kołek będzie chylił się „ku upadkowi”, gdy napięcie sprężyn nie będzie równe.

Nasze zdrowie fizyczne i psychiczne będzie chwiejne,  
a prawdziwa moc i szczęście – nieosiągalne.

Odnaleźć tu można dwa wiodące typy nierównowagi:

**Kobiece nieuszanowane, stłamszone i w strachu.**

**Męskie agresywne i w poczuciu wyższości.**

**Podstawowy wzorzec dominujący przez setki lat.**



W takim przypadku będziemy mieć dużo sił witalnych, ale bardzo ciężka praca i całkowity brak higieny będą skrajnie wyniszczać ciało. Osłabione ciało, fizycznie zużyte łatwo będzie ulegać chorobom zakaźnym i wypadkom. To odpowiedź na pytanie, dlaczego ludzie kiedyś byli zdrowsi (bardziej witalni), ale znacznie krócej żyli.

Byli jak cienkie i dobrze wysuszone patyki, palące się jasnym, dużym i często gwałtownym płomieniem. Szybko się spalające.



**Kobiece nadal nieuszanowane, choć urosło,  
często jest toksyczne i w ruchu zemsty.  
Męskie nadal wywyższone, choć straciło na sile,  
ucieka od odpowiedzialności i znika.  
Podstawowy wzorec w dzisiejszych czasach.**



W takim przypadku ciało staje się duże i na tyle mocne, by rozpocząć walkę o szacunek. Gromadzi toksyczne złogi jako oręż do swej walki. Siły vitalne natomiast, w strachu przed przyziemnym ciałem i jego zemstą, uciekają do lepszego świata, wirtualnego czy wiecznego, wciąż wierząc w swoją wyższość.

Prawdziwe życie ledwo się tli, na siłę utrzymywane w pogardzanym przez siebie ciele.

To jak rachityczny ogień wśród wilgotnego i grubego drewna. Potrafi tlić się długo, ale łatwo go zgasić.



### 3. **Brak równowagi** – śmierć. Kobięce i męskie bez kontaktu.



Ania martwa



Zupełna utrata kontaktu między tym co kobiece a tym co męskie w nas występuje wtedy, gdy siły witalne opuszczają ciało. Potocznie nazywamy to śmiercią.

Ognisko się nie pali.

