

**Z mikrokinetyzerapeutką IRENĄ DUBOWIK rozmawia ANNA NIEDZIELSKA**

**Skąd u pani zainteresowanie niekonwencjonalnymi metodami leczenia?**  
 - Ponad dwadzieścia lat temu zachorowała moja mama. Diagnoza lekarzy brzmiała: zmiany miażdżycowe mózgu lub choroba Alzheimera. W tamtych czasach leczenie w niewielkim stopniu powstrzy-

tyczną pracy z urazami i emocjami a dwa rehabilitacji mięśni.  
 Praktycznie od początku lat dziewięćdziesiątych stale się uczę, wiele kursów odbyłam w Szwajcarii, Holandii i Belgii. Kiedy się uczę nie przyjmuję nikogo, skupiam się tylko na poznawaniu nowych metod

# Uciskać w zgodzie z naturą

mywało chorobę. Chciałam znaleźć dodatkową pomoc. I to był początek mojej drogi poszukiwań. Trafiłam do Jana Peterko, który jest mistrzem reiki. To był mój pierwszy kontakt z naturalnymi metodami pomocy w chorobie.

**Udało się pani pomóc mamie?**  
 - Myślę, że tak. Lekarze twierdzili, że zatrzymanie się choroby to niemalże cud. Mama przeżyła też kilka lat więcej niż inne osoby cierpiące na to samo schorzenie. Oczywiście wszystkie terapie naturalne były konsultowane z lekarzami i wspomagały tradycyjne leczenie. Wieloletnia choroba mamy była dla mnie lekcją pokory, cierpliwości i współczucia

**Zainteresowanie medycyną niekonwencjonalną pozostało?**  
 - To nie tylko zainteresowanie, ale zmiana sposobu życia. O wiele spokojniej podchodzę do wielu problemów. Polubiłam siebie, a przez to też bardziej lubię ludzi. Od lat praktykuję świadome połączone oddychanie dzięki temu żyję pełniej i jestem uważna w myśleniu i działaniu. Zwracam uwagę na to jak mieszkam, w co się ubieram, co jem i piję. To wszystko odgrywa w moim życiu olbrzymią rolę. W całym mieszkaniu mam drobne elementy, które zgodnie z zasadami feng shui zapewniają prawidłowy przepływ energii.

**W pani gabinecie wisi mnóstwo dyplomów. Czy różne metody uzdrawiania nie kłócą się z sobą?**  
 - Uczyłam się i uczę nadal jak uruchamiać naturalne siły organizmu do samoleczenia, nie stosuję kilku metod jednocześnie. Aby pomagać sobie i innym trzeba się uczyć, poznawać nowe metody, stale pracować nad swoim rozwojem. Ja korzystam z metod, które proponują innym. Zaczęłam od reiki, potem nauczyłam się masażu, rebirthingu, zrobiłam sześć kolejnych stopni inicjacji energii uniwersalnej umiem konchowanie metodą Hopi a ostatnio zajmuję się mikrokinetyterapią, która obejmuje pięć stopni. Trzy do-

Kilka razy w roku korzystam dla siebie z treningów oddychania. W ubiegłym roku po raz pierwszy odważyłam się przejść po ogniu mającym temperaturę około 400 stopni Celsjusza. Oczywiście, nie poparzyłam się, za to po raz kolejny przekonałam się, jak wiele naszych lęków jest po prostu irracjonalnych.

**Niedawno rozmawiałam z aktorką Violą Arlak, która powiedziała, że mikrokinetyzerapia zmieniła jej życie, szczególnie pod względem emocjonalnym. Jak to możliwe?**  
 Jednym z założeń mikrokinetyterapii jest to, że nasze ciało pamięta to wszystko co nam się przydarzyło. Urazy, zatrucia, infekcje silne stres i inne przeżycia zostawiają ślady w postaci napięć różnych partii ciała i mięśni. Zabieg mikrokinetyterapii powoduje usunięcie tych blokad. Ciało pozbywa się balastu, który gromadziło przez lata więc i nasze życie się zmienia.

**Ale powiązanie mięśni i emocji wydaje się mocno nieprawdopodobne. Jak to wytłumaczyć?**  
 - Bardzo prosto. Mikrokinetyzerapia wykorzystuje powiązanie skóry z określonym kręgiem, mięśniem, nerwem, błoną śluzową. Ciało pamięta to powiązanie przez



**Irena Dubowik**  
 Zwolenniczka niekonwencjonalnych metod leczenia. W ten sposób pomaga sobie i innym. W wolnym czasie dużo czyta, lubi oglądać komedie, robi na drutach i szydełkuje. W doniczkach i ogródku hoduje zioła, które stosuje w kuchni i do leczenia.

całe życie. Delikatny nacisk na określone punkty na ciele odblokowuje napięcia mięśni powstałe np. na skutek stresu. Zresztą w czasie zabiegu osoby, które się mu poddają, bardzo często przypominają sobie obrazy przykrych zdarzeń, które zapisały się gdzieś w ich podświadomości, mimo że świadomie usunęły te sytuacje z pamięci.

**W czym częściej pomaga pani ludziom: w leczeniu emocji czy ciała?**  
 - Dolegliwości ciała są powiązane z emocjami. Zdarza się, że ktoś skarży się na bóle kręgosłupa czy problemy żołądkowe a podczas zabiegu mikrokinetyterapii okazuje się, że są one wywołane przeżyciami z przeszłości. Ustępuje również wiele długotrwałych dolegliwości, takich jak bolesne miesiączki, bóle głowy, bezsenność, bóle żołądka, wątroby, skłonność do przeziębienia, obstrukcja. Łatwiej jest też schudnąć, gdyż następuje samoregulacja procesów przemiany materii. Emocje wpływają na stan naszego zdrowia. Długotrwały stres zakłóca pracę całego organizmu.

**Skąd wiadomo gdzie „dotknąć”?**  
 - Twórcy mikrokinetyterapii opracowali bardzo szczegółowe mapy ciała z zaznaczonymi na nich punktami odpowiadającym różnego rodzaju urazom, zatruciom, infekcjom wirusowym i bakteryjnym a także stresom. Są też informacje o naszym czuciu się w związku ze zdarzeniami, z niezadowo-

leniem ze swojego życia, z problemem zaakceptowania siebie i problemami egzystencjalnymi, oraz informacje związane z przeżyciami matki w okresie prenatalnym, przeżyciami z okresu dzieciństwa i dojrzewania, a także problemami zewnętrznego otoczenia, a nawet do dziedziczenia skłonności do określonych chorób. Zadaniem mikrokinetyzerapeuty jest sprawdzić poszczególne strefy ciała, odnaleźć najsilniejsze zablokowania i przez delikatny ucisk lub dotyk przekazać organizmowi informację. Powoduje ona aktywizację wewnętrznych sił obronnych i następuje proces samoleczenia.

**Ile zabiegów trzeba przejść żeby wyczyścić się ze wszystkich „pamiętek” po chorobach i przejściach?**  
 - Trudno przewidzieć, bo każda osoba na zabiegi reaguje inaczej. Zresztą podstawą medycyny naturalnej jest to, że każdy człowiek jest indywidualnością. Zwykle stosuje się dwa lub trzy zabiegi. Mikrokinetyzerapia obejmuje też rehabilitację mięśni i tu często zamiast serii 10 masażów wystarczają trzy lub cztery zabiegi mikrokinetyterapii. Miałam wiele osób, u których bóle pourazowe ustępowały po jednym.

**Jakie najdziwniejsze przypadki spotkała pani w swojej pracy?**  
 - Często ludzie przychodzą z bardzo osobistymi problemami, po prostu chcą z kimś porozmawiać, bo tego nam we współczesnym świecie bardzo brakuje. Wiele osób poddanych zabiegom metodą mikrokinetyterapii mówi o ogromnych zmianach w swoim życiu. Już w trakcie przypominają sobie głęboko schowane urazy z dzieciństwa, które wpływały na ich całe życie. Uwolnienie przez organizm i uświadomienie sobie przez pacjenta tych głęboko schowanych emocji przynosi rozluźnienie i radość. Znikają napięcia emocjonalne, przygnębienie, poprawiają się relacje z otoczeniem i najbliższymi. O szczegółach nie mogę mówić, bo obowiązuje mnie tajemnica.