STRES I ANTI-STRES: HOLISTIČKI KVANTNO-INFORMACIONI OKVIR SA PREGLEDOM PREPORUČENIH ANTI-STRES PRISTUPA I TEHNIKA

Dejan Raković
www.dejanrakovicfund.org
rakovicd@etf.bg.ac.rs

Rezime. U izveštaju Ujedinjenih nacija početkom 1990-ih *stres* se označava bolešću 20. veka, jer je nedvosmisleno potvrđena važna uloga stresa u razvoju brojnih psihosomatskih poremećaja. Savremena istraživanja *psihosomatskih bolesti* ukazuju na neophodnost primene *holističkih metoda*, orijentisanih na *lečenje čoveka kao celine*, a ne bolesti kao simptoma poremećaja te celine, implicirajući njihovo *makroskopsko kvantno poreklo*. U fokusu pomenutih holističkih metoda jesu telesni *akupunkturni sistem* & *svest* – koji imaju *informacionu strukturu kvantno-holografske* Hopfildove asocijativne neuronske mreže – sa veoma značajnim psihosomatskim implikacijama. Tako, u kontekstu *kvantno-informacionih holističkih pristupa i tehnika baziranih na akupunkturi & svesti*, njihov cilj bilo bi *biorezonantno pobuđivanje* psihosomatski poremećenog elektromagnetnog (EM) kvantnog stanja (akupunkturno palpatorno bolnog ili psihološki traumatskog, kao jednog od stotina mogućih poremećenih stanja) tako omogućujući da se njegov početni memorijski atraktor pobuđuje (slično proceduri odgrevanja u veštačkim neuronskim mrežama) i postaje sve plići i širi na račun produbljivanja (energetski-dominirajućeg) atraktorski zdravog (akupunkturno palpatorno bezbolnog ili psihološki beztraumatskog) stanja – što se potom *kvantno-holografski projektuje* na niži kvantno-holografski *ćelijski nivo*, sa uticajem na promenu *ekspresije genoma*. Međutim, kada je taj proces ometen *transpersonalno spletenim blokadama* u prostoru energija-stanje EM kvantnog polja akupunkturnog sistema / svesti (a već brojni laboratorijski testovi ukazuju na spletenost svesti tj. *ekstrasenzorna iskustva* u kvantnoj realnosti) – tada treba ukloniti i memorijske atraktore kvantno-holografske mreže povezane-sa-EM kvantnim poljem *kolektivne svesti* (*molitvom* ili *cirkularnim (psiho / energo) terapijama* iz svih relevantnih meta-pozicija uključenih u problem, tako sprovodeći *spiritualnu integraciju ličnosti* koja *inicira proces permanentnog isceljenja* kako sugerišu iskustva klijenata u *post-hipnotičkim regresijama*). Tako, svi ti holistički pristupi i tehnike bazirani na akupunkturi & svesti mogu biti tretirati kao *kvantno-informacione terapije*, nametanjem *novih isceljujućih graničnih uslova u prostoru energija-stanje* EM kvantnog polja *akupunkturnog sistema / (individualne i kolektivne) svesti*. Gore pomenuti kvantno-holografski psihosomatski okvir omogućava da se sa fundamentalnog kvantno-informacionog gledišta bolje razume *priroda psihosomatskih bolesti* kao i *ograničenja metoda njihove prevencije i isceljivanja*, kako bi se bolje razradila *strategija razvoja psihosomatske komplementarne i integrativne medicine za 21. vek*. Konačno, ovde dajemo *odabrane anti-stres holističke preporuke* za redovno balansiranje akupunkturnog sistema / svesti, zajedno sa *širim prikazom* preporučenih anti-stres holističkih pristupa i tehnika, sa karakteristikama smeštenim u kontekst gore prikazanog kvantno-holografskog psihosomatskog okvira, datim u *Dodatku*.

Ključne reči: *stres, anti-stres, psihosomatika, kvantno-holografska informatika, integrativna biofizika, integrativna medicina, komplementarna medicina, kvantno-informaciona medicina, akupunkturni sistem, individualna svest, kolektivna svest, preporučeni anti-stres holistički pristupi i tehnike*.

Uvod

Stres je neizbežna posledica života. Do određene granice, koja je individualna, stres doprinosi boljem prilagođavanju pojedinca zahtevima svakodnevnog života i rada: sam po sebi stres je so života [1]. Međutim, kada se ta granica pređe, produženi stres postaje štetan i prouzrokuje mnogobrojne psihosomatske bolesti. Zato je od početka 1960-ih, kada je Hans Seli uveo pojam *opšteg adaptacionog sindroma* kao skupa međusobno povezanih *nespecifičnih stres-reakcija* organizma [1-6], problem stresa dospeo u fokus nauke i medicine.

Seli je različite uzročnike stresa (mržnja, ljutnja, strah, frustracije, buka, nikotin i dr.) nazvao *stresorima*, na koje organizam uvek reaguje istovetno: ubacivanjem u krv šećera, masti i adrenalina (stres-realizirajućeg hormona nadbubrežnih žlezda), povišenjem krvnog pritiska, suženjem krvnih sudova i pojačanim lučenjem želudačne kiseline – kao deo pripremne fiziološke reakcije organizma za drugu stresnu fazu intenzivnog mišićnog naprezanja za "borbu ili beg". Pošto u savremenim uslovima života i rada *"borba ili beg"* izostaju kao normalna reakcija na stresnu situaciju, njome mobilisani energetski i fiziološki potencijali se okreću prema samom organizmu, i produženim (hroničnim) delovanjem mogu prouzrokovati mnogobrojne *psihosomatske poremećaje*.

Iako je problem stresa danas postao posebno aktuelan na našim prostorima, zbog naraslih međuljudskih, međuetničkih i međureligijskih sukoba – u čijem vrtlogu se našao i čitav balkanski region na rarazmeđu dva milenijuma – on je ne manje značajan i u industrijski najrazvijenijim zemljama sveta. Još krajem 1980-ih ugledni američki magazin *Time* je odabrao za temu broja "Stres: epidemija osamdesetih godina", a Pol Roš, predsednik *Američkog instituta za stres*, istakao je da mnogobrojne studije pokazuju da je 75-90% poseta pacijenata svih uzrasta lekarima opšte prakse povezano sa stresom. Takođe, *Svetska zdravstvena organizacija* je nedavno opisala stres na radu kao *svetsku epidemiju*, a u izveštaju *Ujedinjenih nacija* početkom 1990-ih on se označava *bolešću 20. veka*; istovremeno, procenjuje se i da je 60-80% nezgoda na radu prouzrokovano stresom. Konačno, nedavna istraživanja nedvosmisleno potvrđuju važnu *epigenetsku ulogu stresa* u razvoju različitih psihosomatskih poremećaja: kardiovaskularnih, gastroenteroloških, dermatoloških, reumatoloških, imunoloških, neuroloških i psihijatrijskih.

U nastavku biće predstavljen kvantno-holografski okvir psihosomatike, koji omogućava da se sa fundamentalnog gledišta bolje razume *epigenetska priroda psihosomatskih poremećaja* kao i *ograničenja i metode njihove prevencije i isceljivanja*, radi *optimiziranja postojećih transpersonalnih programa u porodičnom okruženju.*

Kvantno-holografski okvir psihosomatike

Savremena medicina dugo je stavljala akcenat na *alopatski-dozirane ne-ekonomične visoko medikamentozne* medicinske tehnologije. Nasuprot tome, poslednjih godina sve veći značaj dobijaju bioadekvatne *homeopatski-dozirane ekonomične* biorezonantne *kvantno-informacione medicinske (KIM)* tehnologije, vezane za korišćenje takvih vrednosti energija polja, koje se pojavljuju pri normalnom funkcionisanju ljudskog organizma [4-26]. Tako, savremena istraživanja *psihosomatskih bolesti* ukazuju na neophodnost primene *holističkih metoda*, orijentisanih na *lečenje čoveka kao celine*, a ne bolesti kao simptoma poremećaja te celine, implicirajući njihovo *makroskopsko kvantno poreklo* [4-19].

U fokusu pomenutih kvantno-holističkih metoda jesu telesni *akupunkturni sistem* i *svest* – koji (u Fejnmanovoj propagatorskoj verziji Šredingerove jednačine) imaju *kvantno-informacionu strukturu kvantno-holografske* Hopfildove asocijativne neuronske mreže [27] – sa veoma značajnim kvantno-holografskim psihosomatskim implikacijama [4-12]. U tom smislu, treba dodati da RRM-model molekularnog prepoznavanja implicira da se na biomolekularnom nivou procesiranje informacija odvija u *recipročnom prostoru* Furijeovih spektara primarne sekvence biomolekula [28-30], slično (kvantno)holografskim idejama da se kognitivno procesiranje informacija odvija u *recipročnom prostoru* Furijeovih spektara perceptivnih

stimulusa [31,32], tako podržavajući ideju o *kvantno-holografskom fraktalnom sprezanju* različitih hijerarhijskih nivoa u živim sistemima [13].

U kontekstu *kvantno-informacionih holističkih pristupa i tehnika baziranih na akupunkturi i svesti* [4-26,33-74], njihov cilj bilo bi rezonantno pobuđivanje elektromagnetnog (EM) mikrotalasnog (MT) / ultraniskofrekventno (UNF)-modulisanog ili radiofrekventnog (RF) / niskofrekventno (NF)-modulisanog psihosomatski poremećenog stanja (akupunkturno palpatorno bolnog ili psihološki traumatskog, kao jednog od stotina mogućih poremećenih stanja) tako omogućujući da se njegov početni memorijski atraktor biorezonantno pobuđuje (slično proceduri odgrevanja u veštačkim neuronskim mrežama [75]) i postaje sve plići i širi na račun produbljivanja (energetski-dominirajućeg) atraktorski zdravog (akupunkturno palpatorno bezbolnog ili psihološki beztraumatskog) stanja – što se potom *kvantno-holografski projektuje* na niži kvantno-holografski *ćelijski nivo*, sa uticajem na promenu *ekspresije genoma* [5-11]. Tako, svi ti holistički pristupi i tehnike bazirani na akupunkturi i svesti mogu se tretirati kao *kvantno-informacione terapije*, nametanjem *novih graničnih uslova u prostoru energija-stanje akupunkturnog sistema / svesti.*

Međutim, kada je taj proces ometen *transpersonalno spletenim blokadama* u prostoru energija-stanje EM polja akupunkturnog sistema / svesti (o brojnim laboratorijskim testovima koji ukazuju na spletenost svesti tj. *ekstrasenzorna iskustva* u kvantnoj realnosti, v. [76,77]) – tada treba ukloniti i memorijske atraktore kvantno-holografske mreže povezane-sa-poljem *kolektivne svesti* (*molitvom* ili *cirkularnim (psiho / energo) terapijama* iz svih relevantnih meta-pozicija uključenih u problem [5-11,56-74], tako sprovodeći *spiritualnu integraciju ličnosti* koja *inicira proces permanentnog isceljenja* kako sugerišu iskustva klijenata u *post-hipnotičkim regresijama* [78]). Ove transpersonalne holističke procedure, zajedno sa radom na svim nivoima lokalnih *EM biorezonantnih (MT / UNF-modulisanih ili RF / NF-modulisanih) terapija* [4-26] i *ne-cirkularnih (psiho / energo) terapija* [33-73], mogle bi biti holistički ključ za uspostavljanje isceljujućih graničnih uslova u prostoru energija-stanje akupunkturnog sistema / svesti klijenata, v. Sl. 1.

O makroskopskoj kvantnoj prirodi akupunkturnog sistema i svesti

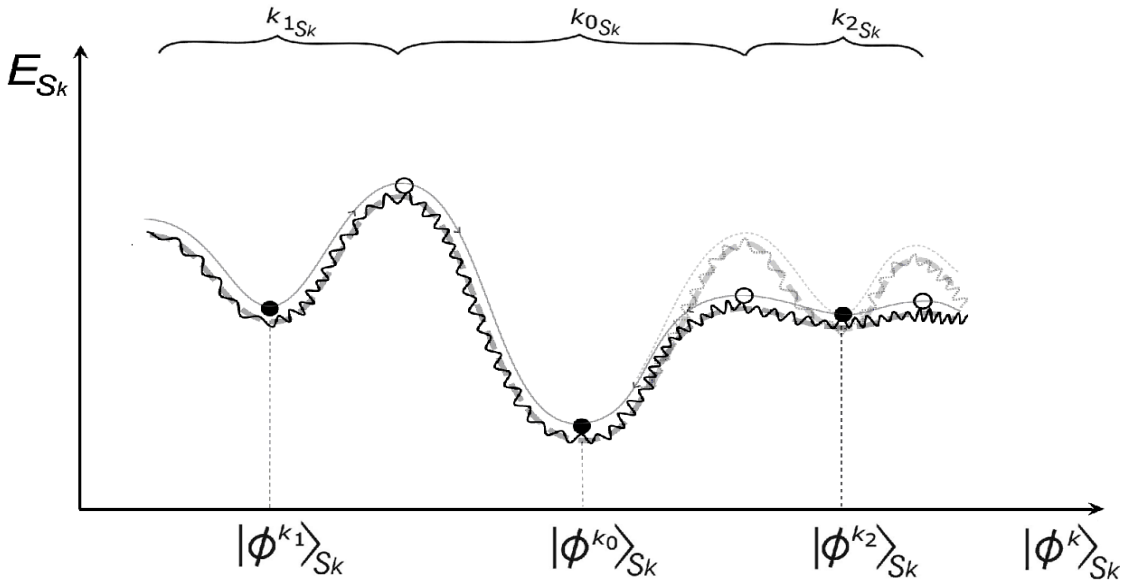
Treba istaći da na svim kvantno-holografskim hijerarhijskim nivoima bioloških makroskopskih otvorenih kvantnih sistema S_k (lokalni ćelijski ferment / supstrat, lokalni telesni akupunkturni sistem / svest, nelokalni van-telesni svest / kolektivna svest), postoje *dva* (interagujuća) makroskopska kvantna podsistema [5,8,10,11]: prvi sa *modifikujućom više-elektronskom hiperpovrši* $E_e(\phi_e^{(k)})$ i drugi sa *modifikujućom EM više-fononskom hiperpovrši* $E_v(\phi_v^{(k)})$, kao na Sl. 1.

Treba dodati da energetska hiperpovrš više-fononskog kvantnog stanja može takođe uključiti nisko-energetske dugo-dometne koherentne MT Frelihove eksitacije (kreirane kao rezultat interakcije elektronskog i fononskog podsistema [79,80]), od posebnog značaja u MT rezonantnoj terapiji dinamičke modifikacije EM više-fononskog (i povezanog više-elektronskog) akupunkturnog makroskopskog kvantnog podsistema [4-12,14-16].

Pomenuta kvantno-holografska slika implicira da kvantno-holografski hijerarhijski delovi nose informaciju o celini, omogućujući suptilno *kvantno-holografsko fraktalno sprezanje* različitih hijerarhijskih biofizičkih nivoa – uključujući brojne akupunkturne projekcione zone i odgovarajuće organe i ćelije, sa bazičnim *makroskopskim kvantno-informacionim kontrolnim mehanizmima embriogeneze / ontogeneze i morfogeneze* i njihovog povratnog uticaja na *ekspresiju genoma*, počev od prve deobe oplođene jajne ćelije koja inicira diferencijaciju akupunkturnog sistema bespragovnih električnih GJ-sinapsi ("gap junction" spojeva) [4-13].

Ova bazična kvantno-holografska nelokalnost može biti od fundamentalnog značaja u i razumevanju same makroskopske (kvantno)holističke prirode *psihosomatskog zdravlja i bolesti* – implicirajući takođe *fazi granicu* između kvantno-koherentnih (nestacionarnih) i semi-klasičnih dekoherentnih (stacionarnih)

manifestacija makroskopskog kvantno-informacionog *akupunkturnog sistema* i *svesti* (kao i bilo kojeg makroskopskog kondenzovanog fizičkog (pod)sistema) i njihovu *blisku povezanost*, sa značajnim psihosomatsko-kognitivnim implikacijama [5-11].



Slika 1. Šematska prezentacija adaptacije memorijskih atraktora u prostoru energija-stanje ($E_{S_k}(\phi^k)$) kvantno-holografske memorije različitih hijerarhijskih nivoa biološkog makroskopskog otvorenog kvantnog sistema S_k [5-11] (lokalnog ćelijskog ferment / supstrat, lokalnog telesnog akupunkturni sistem / svest, nelokalnog van-telesnog svest / kolektivna svest):

$$G(r_2,t_2;r_1,t_1)=\sum_{i=1}^{P}\phi^{k_i}(r_2,t_2)\phi^{k_i}{}^{*}(r_1,t_1)\ =\sum_{i=1}^{P}A_{k_i}(r_2,t_2)A_{k_i}{}^{*}(r_1,t_1)e^{\frac{i}{\hbar}(\alpha_{k_i}(r_2,t_2)-\alpha_{k_i}(r_1,t_1))}$$

Treba istaći da je Priroda verovatno izabrala elegantno sobno-temperatursko rešenje za biološko kvantno-holografsko procesiranje informacija, stalno fluktuirajuće između kvantno-koherentnog stanja $\left|\phi^k(t)\right\rangle_{S_k}=\sum_i c_{k_i}(t)\left|\phi^{k_i}\right\rangle_{S_k}$ i klasično-redukovanog stanja $\widehat{\rho}^k_{S_k}(t)=\sum_i\left|c_{k_i}(t)\right|^2\left|\phi^{k_i}\right\rangle_{S_kS_k}\left\langle\phi^{k_i}\right|$ biološkog makroskopskog otvorenog kvantnog sistema S_k, kroz nestacionarne interakcije sa van-telesnim daljim okruženjem i kroz dekoherenciju telesnim bližim okruženjem. Tako bi kvantna neuronska holografija kombinovana sa kvantnom dekoherencijom mogla biti veoma značajan element povratno-spregnute bioinformatike, od nivoa ćelije do nivoa organizma, pa do nivoa kolektivne svesti, sa povratnim dinamičkim uticajem na ekspresiju genoma. Ovo ukazuje i na neophodnosti kvantno-informacionog sukcesivnog biorezonantnog balansiranja svih neželjenih bočnih memorijskih atraktora (poput ϕ^{k_2} na slici), koji bi vremenom na individualnom nivou doveli do razvoja psihosomatskih bolesti, a na kolektivnom nivou do međuljudskih sukoba u ovoj i/ili narednim generacijama.

Pomenuti problem je od fundamentalno-teorijskog fizičkog značaja, jer zadire u pitanje *univerzalnosti kvantne mehanike*, odnosno pitanje opšteg važenja zakona kvantne fizike i za *makroskopske pojave* koje se uobičajeno tretiraju metodima klasične fizike. Iako je to pitanje postavljeno još u ranoj fazi rada na zasnivanju kvantno-mehaničke teorije (i povremeno ostavljano po strani iz vrlo različitih razloga, a po pravilu je smatrano

teškim naučnim problemom), u ovom pogledu situacija ni danas nije mnogo bolja te se može slobodno reći da je problem opšteg važenja kvantne mehanike i danas otvoren [81-93].

Na toj liniji, treba istaći da su Sit'ko i saradnici ukazali na postojanje *potrebnih i dovoljnih uslova* za postojanje *makroskopskih samosaglašenih potencijala* (tzv. Landau-Haken tipa) duž akupunkturnih meridijana, sa EM MT *svojstvenim frekvencijama* zdravog i poremećenih stanja *akupunkturnog sistema* [14,94-97], ističući da su živi sistemi četvrti stupanj u kvantnoj lestvici Prirode (nuklearni-atomski-molekularni-biološki), koji se podvrgava specifičnim makroskopskim kvantnim zakonima *Fizike živog*.

Takođe, vredi istaći da su Umezawa sa saradnicima i Del Giudice sa saradnicima primenom fundamentalnog formalizma *spontanog narušenja simetrije* u okviru kvantne teorije polja ukazali na biološke sobno-temperaturske makroskopske kondenzate virtuelnih kvazičestica efektivne mase i naelektrisanja, tzv. *evanescentnih fotona u vodi* (nepropagirajućih / tunelirajućih longitudinalnih modova kvantnog EM polja zarobljenih biološkim makroskopski uređenim lokalizacijama električnog dipolnog polja vode), kao moguću kvantnu osnovu funkcionisanja *ćelija* generalno [98-101,102-107], dok su Jibu i saradnici ukazali na njih kao moguću kvantnu osnovu *svesti* u mozgu [108-111].

Prema takvom teorijskom konceptu, pošto evanescentni fotoni u vodi nisu povezani sa propagirajućim talasima (u EM RF dijapazonu [102-107]), oni se ne bi mogli spolja detektovati – pa se zato u oblasti bioloških makroskopski uređenih lokalizacija električnog dipolnog polja vode moraju ubaciti specijalne sonde, da omoguće da se zarobljeni kvanti nepropagirajućih modova EM RF polja raseju u detektabilne propagirajuće modove, što je eksperimentalno potvrđeno u delu EM RF oblasti [112].

S druge strane, Pop i saradnici su obavili EM optička merenja u mraku pomoću specijalno dizajniranog detektora i uočili da *biološki sistemi*, od bakterija do bioloških tkiva, *neprekidno emituju ultra-slabe fotonske emisije* (uglavnom u *vidljivoj oblasti* EM spektra, ne-eksponencijalnog slabljenja i specifične frekvencije i fazne i amplitudne modulacije za sve osnovne biološke i fiziološke aktivnosti), pa se fotoni ovakvih ne-standardnih karakteristika nazivaju *biofotoni* [113]. Uočeno je i da biofotonska emisija reflektuje sledeće *važne karakterisitike*: zdravlje kao simetriju između leve i desne strane tela; bolest preko narušene simetrije između leve i desne strane tela; svetlosne kanale u telu koji regulišu transfer energije i informacije između različitih delova; biološke ritmove kao što su 14-dnevni, 1-mesečni, 3-mesečni i 9-mesečni.

Posebno, Sit'ko i saradnici su na liniji svojih istraživanja obavili EM MT merenja pomoću specijalno dizajniranog radiometrijskog sistema (na nivou inherentnih šumova $\sim 5\cdot10^{-23}$ W/Hz·cm^2), koja su omogućila dobijanje sledećih *važnih karakterisitika akupunkturnih kanala i tačaka* [114]: kanali imaju prečnik 3÷5 mm na mestima izlaska na površinu u akupunkturnim tačkama; indeks prelamanja unutar kanala je $n = 1$ kao u vazduhu, dok je u telu izvan kanala 5÷6; u slučaju funkcionalnih poremećaja kanala, pri spoljašnjem EM MT fluksu $10^{-21}\div10^{-20}$ W/Hz·cm^2 odgovarajuća akupunkturna tačka potpuno apsorbuje zračenje, dok pri fluksu većem od 10^{-19} W/Hz·cm^2 akupunkturne tačke potpuno reflektuju spoljašnje EM MT zračenje (pa su zato u prirodnim uslovima efekti sunčevog zračenja na biološke sisteme zanemarljivi u veoma osetljivom EM MT regulacionom dijapazonu, jer ga intenzivno apsorbuje atmosfera, što je verovatno bilo od evolucionog značaja pri prirodnoj selekciji bioloških vrsta).

Bazirano na principima *fotonskih kristala i fotonskog bandgap-vođenja* (gde bi konfinacija fotona u nekom nisko-indeksnom 3D kanalnom defektu mogla biti postignuta korišćenjem fotonske bandgap-refleksije okolnog više-indeksnog (kvazi)periodičnog medijuma [115]!) – čini se da gore pomenuti EM MT eksperimenti Sit'ka i saradnika sugerišu sa naše strane predloženu zanimljivu mogućnost [116,117] da se veoma neobični vakuumski-slični nisko-indeksni $n = 1$ *akupunkturni kanali* razmotre kao *3D fotonsko-kristalni kanalni talasovodi propagirajućih EM MT fotona* (utičući povratno na strukturu i jonsku provodljivost kanala), *konfinirani* izvan-kanalnim više-indeksnim *(kvazi) periodičnim celularnim telesnim medijumom* (sa $n = 5\div6$ u ćelijskoj citoplazmi i $n \gg 1$ u ćelijskoj membrani metabolički zavisne ekstremne polarizacije zapreminske jonske gustine [118]) *sa ne-propagirajućim EM MT evanescentnim fotonima*!

Egzotični aspekt akupunkturnih kanala (čudnog vakuumski-sličnog indeksa prelamanja) *mogao bi biti relikt spoljašnjeg priliva vitalne energije / prane / ćia / nestvorene svetlosti* (posredstvom minijaturnih *kvantno-gravitacionih tunela* stabilizovanih egzotičnom prirodom *vitalne energije* kao kvantnih vakuumskih fluktuacija u ovim tunelima [10,11,90,116,117]), ukazujući da ovakav tip egzotične transpersonalne komunikacije obezbeđuje *neprekidno-osvežavajuću interakciju* između dve mentalno-adresirane osobe i time *trans-personalno stabilizuje kvantnu-spletenost* njihovih akupunkturnih sistema / svesti, odnosno *sprečava rasplitanje* njihovih makroskopskih kvantno-spletenih stanja interakcijom sa njihovim lokalnim telesnim okruženjima (*nasuprot situaciji u mikrosvetu* gde nema takvih stabilizujućih mentalno-adresirajućih egzotičnih transpersonalnih efekata, pa se laboratorijski formirani kvantno-spleteni parovi čestica moraju *dobro izolovati od okruženja* kako bi se sprečila njihova kvantna-dekoherencija [92]).

U tom kontekstu, treba posebno podvući i da su *isceliteljski efekti* nad akupunkturnim sistemom / svešću obolelog *često blokirani* kvantno-holografski kodiranim *spiritualnim ličnosnim pristankom* na bolest kao oblik *(samo) kažnjavanja* (kako nagoveštavaju iskustva ispitanika u *post-hipnotičkim regresijama* [78]), kada su neophodne *molitve i ljubav* za sebe i druge sa ciljem prestanka (samo) kažnjavanja – čime se vrši *spiritualna integracija ličnosti*, odnosno *raspliću transpersonalne energetske blokade*, što *pokreće proces trajnog isceljenja* [10,11,116,117,119-123].

Tri linije fronta komplementarne i integrativne psihosomatske medicine

Gore pomenuti kvantno-holografski psihosomatski okvir omogućava da se sa fundamentalnog kvantno-informacionog gledišta bolje razume *epigenetska priroda stresom-izazvanih psihosomatskih bolesti* kao i *ograničenja i metode njihove prevencije i isceljivanja*, radi bolje razrade *strategije razvoja psihosomatske komplementarne i integrativne medicine za 21. vek.*

Tako bi se na bazi kvantno-holografskog psihosomatskog okvira moglo reći da postoje *tri linije fronta komplementarne i integrativne psihosomatske medicine* [5-7,9-11]: (i) *duhovnost i cirkularne (psiho / energo) terapije iz svih relevantnih meta-pozicija*, sa potencijalnom mogućnošću trajnog uklanjanja uzajamnih memorijskih atraktora na nivou *kolektivne svesti*; (ii) *(kvantno) holistička medicina i ne-cirkularne (psiho / energo) terapije*, koje privremeno uklanjaju memorijske atraktore na nivou *akupunkturnog sistema / individualne svesti* i sprečavaju ili ublažavaju njihovu somatizaciju, kao posledicu nemara na prvom nivou; (iii) *konvencionalna simptomatska medicina*, koja kroz imunologiju, farmakologiju, preventivnu dijagnostiku i hirurgiju na *telesnom nivou* sprečava ili ublažava somatizovane posledice nemara na prva dva nivoa.

Posebno treba istaći, da *nužne aktivnosti* na drugom i trećem nivou, uz *zanemarivanje prvog nivoa*, imaju za posledicu *dalje prenošenje memorijskih atraktora* na nivou individualne i kolektivne svesti u ovoj i narednim generacijama, *nagomilavajući kvantno-holografska nelokalna opterećenja* koja prouzrokuju potom ne samo bolesti, već i međuljudske sukobe, ratove i druga stradanja.

Anti-stres holističke preporuke

Na kraju, dajemo odabrani pregled više korisnih anti-stres holističkih preporuka *za redovno balansiranje akupunkturnog sistema / svesti*.

(1) *Programirani aktivni odmor, za svakodnevnu fiziološku kompenzaciju druge faze stresa* (u kojoj je organizam pripremljen za "borbu ili beg", što u savremenim uslovima života i rada izostaje kao normalna reakcija na stresogenu situaciju, i njome izazvanu prvu fazu stresa sa mobilizacijom energetskih i fizioloških potencijala organizma, uz ubacivanje u krv stres-realizirajućih hormona, šećera i masti)... Ovi jednostavni programi kineziološke / sportske rekreacije *umekšavaju psihosomatske reakcije* na svakodnevne stresogene situacije, doprinoseći i poboljšanju zdravstvenog stanja (http://www.dejanrakovicfund.org/iasc.html)…

(2) *Refleksno-segmentna masaža, za svakodnevno smanjenje stresa i zamora* (kroz tehnike stimulacije projekcionih mikrosistema, kombinovane sa aromaterapijom, u profilaktičke ili terapeutske svrhe za mnoga psihosomatska oboljenja)... Masaža deluje spazmolitički, analgetički, povećava sekretornu aktivnost lojnih i znojnih žlezda, što dovodi do *opšteg relaksantnog i sedativnog dejstva*… Zbog jednostavnosti, *refleksno-segmentna masaža* preporučuje se u *preventivne svrhe* jedanput dnevno za anti-stres samo-pomoć, a pri manifestovanim psihosomatskim poremaćajima kao privremena samo-pomoć na ugroženom akupunkturnom meridijanu do odlaska kod lekara… Posebno, *TaiChi tapkanje* po zadatom 4-minutnom redosledu duž akupunkturnih meridijana, preporučuje se u *preventivne svrhe* jedanput dnevno za anti-stres samo-pomoć (https://www.youtube.com/watch?v=4rkM4tYSaTE)…

(3) *Akupunkturne tehnologije, za redovnu polugodišnju prevenciju stresa i psihosomatskih oboljenja* (kroz tradicionalne i savremene metode stimulacije akupunkturnog sistema, kao sinteze tradicionalnih znanja kineske medicine i savremenih kvantno-informacionih otkrića biofizike i bioinženjeringa)... Sukcesivnim *biorezonantnim delovanjem* na nekoliko anti-stres akupunkturnih tačaka, postižu se značajni klinički rezultati na najdubljem biofizičkom nivou *terapije stresa*… Preporučuju se za *polugodišnje balansiranje* akupunkturnog sistema *za prevenciju psihosomatskih oboljenja* izazvanih delovanjem stresa, a u slučaju nastalih oboljenja i za *terapiju mnogobrojnih psihosomatskih oboljenja* u akutnoj i hroničnoj fazi (http://www.dejanrakovicfund.org/iasc.html)…

(4) *Homeopatija, za prevenciju i terapiju psihosomatskih oboljenja* (kroz tradicionalne i elektronske metode, ukoliko regulacioni sistem (*vitalna sila*) obolelog nije nepopravljivo oštećen)... Kao drugi metod lečenja po rasprostranjenosti u svetu, počiva na tri principa: *princip holizma* (čovek se posmatra kao celina telesnih, psihičkih i duhovnih karakteristika); *princip sličnosti* (homeopatski lek dobijen od supstance koja kod zdrave osobe izaziva određene simptome, primenjuje se za lečenje bolesne osobe koja ima iste takve simptome); *princip minimalne doze* (homeopatski lek tako razblažen da u njemu nema molekularnih tragova supstance od koje je dobijen) (http://www.homeopatija-sld.org)

(5) *Autogeni trening, za svakodnevnu autosugestivnu anti-stres relaksaciju* (mišića i krvnih sudova, kontrolu disanja, rada srca i koncentracije, u čijoj osnovi leži ideja o ekvivalenciji mišićne i psihičke napetosti)… Ova *medicinski široko priznata* tehnika relaksacije, deluje prvenstveno iz stanja budnosti, ali i uz pažljivo uranjanje u druge nivoe svesti, jer se autosugestivnim kratkim relaksirajućim porukama *umekšavaju i nepoželjne psihosomatske reakcije* na svakodnevne stresogene situacije... Preduslov za uspeh autogenog treninga je jutarnje i večernje *redovno vežbanje* (http://www.dejanrakovicfund.org/iasc.html)…

(6) *Reiki pozitivne afirmacije, za stvaranje novih zdravih navika* (u čijoj osnovi leži ideja o postizanju harmonije u sebi i svom okruženju): (i) *Danas ne brinem!* (ii) *Danas nisam ljut!* (iii) *Danas sam zahvalan za sve!* (iv) *Danas radim pošteno (i na sebi)!* (v) *Danas sam ljubazan i dobronameran prema svima!*… U osnovi ovih afirmacija je činjenica da jedino stvarno što imamo jeste „danas", pa čovek živeći svoj današnji dan kao jedini postojeći postiže harmoniju… Reiki edukacije pružaju jednostavan i efikasan metod samo-pomoći u energetsko-informacionoj *revitalizaciji organizma* na svim duhovno-psiho-somatskim nivoima (http://www.reiki.rs)...

(7) *Joga ritmičko disanje, za svakodnevnu revitalizaciju organizma* (u jutarnjim i večernjim opuštenim šetnjama, na svežem vazduhu, sa ritmičnošću 6:6:12: tokom 6 koraka duboki udisaj, narednih 6 koraka zadržavanje daha, i narednih 12 koraka usporen i potpun izdisaj) … U istom kontekstu, u zatvorenim prostorijama može se preporučiti *mikroklimatski bioinženjering* primenom *aerojonizatora* (generatora negativnih jona)…Pri tome se, saglasno *Swara jogi*, praktikuje isključivo disanje na nos, sa pauzom za zadržavanje daha između udisaja i izdisaja (da bi što veća količina jona bila inhalirana i potom preraspodeljena u akupunkturnom jonskom sistemu)... Za postizanje dubljih nivoa energetsko-informacione relaksacije preporučuje se neki kurs joge (http://www.vidyayoga.net)...

(8) *Kontrola nazalnih ritmova, za promenu stresnih raspoloženja* (posrednom promenom 2-satnih ultradijalnih moždanih ritmova, u cilju održanja energetskog i emocionalnog balansa organizma)… Saglasno *Swara jogi* postoji mogućnost povratnog uticaja nazalnog ritma na moždani, aktivacijom neaktivnije nozdrve specijalnom procedurom disanja: pritiskom prsta zatvori se aktivnija nozdrva, i intenzivno i kratko udahne 10-15 puta na neaktivniju nozdrvu (čime se kroz jonske receptore u korenu nozdrva već za nekoliko minuta postiže *promena faze ultradijalnog ritma*, što se lako uočava po izmenjenoj aktivnosti nozdrva)... Procedura promene nazalnog ritma može se efikasno koristiti i za presecanje (ritma) razvoja prehlade u početnoj fazi (http://www.dejanrakovicfund.org/iasc.html)…

(9) *Kontemplativno osvešćivanje osećaja, za uklanjanje dubokih korena potonjih reakcija, projekcija ili procena* (izgovoreno u sebi): (i) *Doživljavam prijatni osećaj* (za osećaje sa žudnjom)… (ii) *Doživljavam neprijatni osećaj* (za osećaje sa odbojnošću)… (iii) *Doživljavam neutralni osećaj* (za neutralne osećaje)… Saglasno *Theravada budizmu*, i samo *smireno praćenje prijatnih i neprijatnih osećaja* (bez emocijalnog reagovanja) *slabi i razbija tendencije žudnje i odbojnosti* (praćenjem prijatnih osećaja eliminišemo žudnju, a praćenjem neprijatnih osećaja eliminišemo odbojnost), dok *smireno praćenje neutralnih osećaja otklanja neznanje* (sa smirenošću prema svim uslovljenostima) (http://www.budizam.net)...

(10) *Meditativne autosugestivne poruke, za normalizaciju rada organizma* (izgovorene u sebi, zatvorenih očiju, uz vizualizaciju celog tela smeštenog u zlatno-žutu svetlosnu kuglu sa natpisom Norma): *Puna normalizacija zdravlja, ovde i sada, na telesnom, psihičkom i duhovnom nivou*… To se može kombinovati sa vizualizacijom slične manje zlatno-žute svetlosne kugle oko 10 cm iznad odabranog dela tela uz njeno spuštanje u taj deo tela, i uz vizualizaciju *cirkulacije vitalne energije* u smeru kazaljke na satu u tom delu tela, gledano prema telu (ta cirkulacija može se povremeno raditi i na nekoliko energetskih čakri: u oblasti polnih organa, stomaka, srca, grla, čela)… Time se *normalizuje* energetsko-informaciono funkcionisanje na svim duhovno-psiho-somatskim nivoima organizma (http://www.youtube.com/watch?v=DqeGYuNno6o)…

(11) *Meridijanske terapije, za brzo uklanjanje psiholoških trauma, fobija, alergija, post-traumatskog stresa* (kroz simultane efekte *emocionalne vizualizacije psihosomatskih problema i tapkanja / dodirivanja akupunkturnih tačaka*; u asocijativnom nizu omogućavaju i dolaženje do samog korena problema, odnosno nalaženja i integracije klijentovih *praiskonskih polariteta*)... Ove psiho / energo terapije demonstriraju neposrednu *povezanost svesti i akupunkturnog sistema*, a imajući u vidu za da su za trajno uklanjanje trauma neophodni *transpersonalni cirkularni (psiho)terapijski procesi iz meta-pozicija svih traumom-povezanih osoba*, one potvrđuju i da se takve interakcije odigravaju na nivou *kolektivne svesti* (http://www.spiritual-technology.com)...

(12) *Porodični raspored, za transpersonalno optimiziranje postojećih porodičnih odnosa*... Ova *grupna psihoterapijska metoda*, poznata i kao *Poredak ljubavi*, uključuje unutarnji duševni domen pojedinca i transpersonalne odnose unutar porodice i socijalne sredine (prevazilazeći granice ličnog i omogućavajući uvid u transgeneracijske dinamike i njihovo dejstvo na pojedinca)... Grupni rad u transpersonalnom polju Porodičnog rasporeda i spoznaja *transgeneracijskih dinamika* na nivou kolektivne svesti omogućava uvid u povezanost i smisao porodičnih odnosa, dovodeći do veoma brzog napretka i konačnog rešenja i *ozdravljenja odnosa u porodici* (http://www.orderoflove.com)...

(13) *Ho'oponopono, za transpersonalno mentalno čišćenje* (prilikom neke bolesti ili sukoba, obraćanjem u mislima svojoj duši i Bogu): (i) *Izvini*, (ii) *Oprosti mi*, (iii) *Volim te*, (iv) *Hvala ti*... Ova *drevna havajska praksa* potpomaže da se uspostavi ravnoteža najpre kod pojedinca a zatim i između sukobljenih strana, uklanjanjem problema na duhovnom nivou uz konačnu manifestaciju i na somatskom nivou… Delotvornost ove prakse je u preuzimanju potpune odgovornosti *za svaku okolnost* u kojoj se nalazimo, jer sve što se javlja u našim životima *samo je projekcija* postojećih transpersonalno-spletenih duhovno-psiho-somatskih životnih programa koji uzrokuju poremećaje, bolesti i nevolje (http://www.zivotna-skola.hr/vjestine/ho-oponopono.html)...

(14) *Učenje Bruna Greninga, za transpersonalno optimiziranje postojećih životnih programa* (uz mentalne molbe Brunu, kao otvorenom duhovnom kanalu, da preuzme sva naša opterećenja, ujutru i uveče do pola sata sedeći sa dlanovima okrenutim prema gore, ne ukrštajući ruke i noge kako bi primani protok vitalne energije (heilstrom) ostao neprekinut): *Dragi Bruno, molim te preuzmi sva moja opterećenja i opterećenja moga okruženja… Molim te preuzmi ih za naše najviše dobro, u skladu sa Božijom voljom i Božijom milošću… Hvala ti dragi Bruno, hvala ti Bože moj…* U toj mentalnoj molbi prva rečenica je bitna za *optimiziranje* svih postojećih duhovno-psiho-somatskih (energetsko-informacionih) programa kod sebe i u svom okruženju, druga je rečenica *bitna za duhovno osiguranje optimizacije naših životnih programa,* dok je treća rečenica bitna zbog *zahvalnosti* za svu dosadašnju i buduću optimizaciju tih programa... Ovu molbu je *poželjno* da praktikuju svi članovi porodice, zbog *optimiziranja* postojećih duhovno-psiho-somatskih *transpersonalnih programa u porodici* (http://www.dejanrakovicfund.org/prezentacije/2018_BRUNO_GRENING_Prikaz.pdf)...

(15) *Molitva, za transpersonalno optimiziranje postojećih životnih programa* (ležeći u krevetu pred spavanje, zatvorenih očiju, izgovorena u sebi): *Bože moj, pomozi mi da prihvatim sebe (svoju ličnost, svoje telo, svoju bolest, svoje terapeute, svoje terapije) i svoje okruženje (svoje bližnje, svoje prijatelje, svoje neprijatelje)... Pomozi mi da oprostim i samom sebi i svima drugima... Hvala ti za svu dosadašnju podršku, i molim ti se da nas sve i ubuduće poštediš prevelikih iskušenja*... U toj molitvi prve dve rečenice su bitne za *optimiziranje* svih postojećih duhovno-psiho-somatskih (energetsko-informacionih) programa kod sebe i u svom okruženju, dok je treća rečenica bitna zbog *zahvalnosti* za svu dosadašnju i buduću optimizaciju tih programa... Molitvu je *poželjno* da praktikuju svi članovi porodice, zbog *optimiziranja* postojećih duhovno-psiho-somatskih *transpersonalnih programa u porodici*... Toplo preporučujem i Isusovu molitvu: *Gospode Isuse Hriste, Sine Božji, pomiluj me grešnog*, za transpersonalno uklanjanje trans-generacijskih greha, tj. začećem preuzetih porcija opterećenja kolektivne svesti... (http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/2008-Secanja-snovi-razmisljanja.pdf)...

Redosled ovih preporuka dat je prema uobičajenim hijerarhijskim nivoima odozdo-na-gore [2-6]: telesnom, psihičkom i duhovnom (*U zdravom telu zdrav je i duh*)… a njihov redosled se može primenjivati i u spiritualno predestiniranoj hijerarhiji odozgo-na-dole [60-71]: duhovnoj, psihičkoj i telesnoj (*U zdravom duhovnom okruženju zdrav je i život*)… ali i kombinovano, prema ličnim afinitetima…

Za *anti-stres samo-pomoć* preporučuje se sledeći izbor i redosled gore pomenutih pristupa i tehnika, *u preventivno-optimizirajućoj* holističkoj hijerahiji odozgo-na-dole: *molitva; učenje Bruna Greninga; ho'oponopono; meditativne auto-sugestivne poruke; kontemplativno osvešćivanje osećaja; kontrola nazalnih ritmova; joga ritmičko disanje; reiki pozitivne afirmacije; autogeni trening; refleksno-segmentna masaža; programirani aktivni odmor*.

Pomenuti izbor nije ni jedinstven ni sveobuhvatan, pa je zato u nastavku data Tabela 1. gore odabranih anti-stres pristupa i tehnika sa preporukama i alternativama.

Širi pregled preporučenih anti-stres holističkih pristupa i tehnika, sa karakteristikama smeštenim u kontekst gore prikazanog kvantno-holografskog psihosomatskog okvira, dat je u potonjem Dodatku.

Zaključak

Prikazani *integrativni kvantno-holografski psihosomatski okvir* može imati značajne holističke implikacije, dajući fundamentalni kvantno-informacioni okvir za bolje razumevanje *prirode epigenetskih stresom-indukovanih psihosomatskih bolesti* kao i *ograničenja metoda njihove prevencije i isceljivanja*, što može pomoći u *razvoju strategija komplementarne i integrativne psihosomatske medicine u 21. veku*.

Unutar tog okvira, svi holistički pristupi i tehnike bazirani na akupunkturi & svesti mogu biti tretirati kao *kvantno-informacione terapije*, nametanjem *novih isceljujućih graničnih uslova* u prostoru energija-stanje EM kvantnog polja *akupunkturnog sistema / (individualne i kolektivne) svesti*.

Na toj liniji, dati *prikaz* holističkih preporuka za *redovno balansiranje* akupunkturnog sistema / (individualne i kolektivne) svesti može biti od značaja za poboljšanje *psihosomatskog statusa šire populacije*.

Tabela 1. Prikaz odabranih anti-stres pristupa i tehnika sa preporukama i alternativama, u uobičajenoj holističkoj hijerahiji odozdo-na-gore: telesnoj-psihičkoj-duhovnoj

Pristupi i tehnike	***Preporuke***	***Alternative***
Programirani aktivni odmor	Preventiva, svakodnevno	Rekreacija, Duge šetnje
Refleksno-segmentna masaža	Preventiva, svakodnevno	TaiChi tapkanje, Anti-stres masaža
Akupunkturne tehnologije	Preventiva, polugodišnje Kurativa, po potrebi	Homeopatija, Reiki, Qigong, TaiChi tapkanje, Rekonekcija
Homeopatija	Preventiva, polugodišnje Kurativa, po potrebi	Akupunkturne tehnologije, Reiki, Qigong, Rekonekcija
Autogeni trening	Preventiva, svakodnevno	Reiki afirmacije, Meditativne autosugestije, Joga, Qigong
Reiki afirmacije Reiki	Preventiva, svakodnevno Kurativa, po potrebi	Autogeni trening Qigong, Rekonekcija
Joga ritmičko disanje	Preventiva, svakodnevno	Reiki, Qigong, Rekonekcija
Kontrola nazalnih ritmova	Preventiva, po potrebi	Joga
Kontemplacija osećaja	Preventiva, svakodnevno	Meditacija, Meridijanske terapije
Meditativne autosugestije	Preventiva, svakodnevno	Reiki, Qigong
Meridijanske terapije	Preventiva, po potrebi Kurativa, po potrebi	Reiki, TaiChi tapkanje, Rekonekcija [48], Kvantna transformacija [53]
Porodični raspored	Preventiva, po potrebi Kurativa, po potrebi	Molitva, Meridijanske terapije, Theta [49], Šamanističke tehnike [58,59]
Ho'oponopono	Preventiva, svakodnevno Kurativa, po potrebi	Molitva, Učenje Bruna Greninga [71], Theta, Šamanističke tehnike
Učenje Bruna Greninga	Preventiva, svakodnevno Kurativa, po potrebi	Molitva, Ho'oponopono, Theta, Šamanističke tehnike
Molitva	Preventiva, svakodnevno Kurativa, po potrebi	Ho'oponopono, Učenje Bruna Greninga, Theta, Šamanističke tehnike

Literatura

1. H. Selye, *Stress without Distress*, Hodder, Stouphton, 1974.
2. H. Lindemann, *Antistres program – kako prevladati stres*, Prosvjeta, Zagreb, 1982.
3. M. Blagajac, *Programirani aktivni odmor*, Beograd, 1992.
4. Grupa autora, *Anti-stres holistički priručnik: sa osnovama akupunkture, mikrotalasne rezonantne terapije, relaksacione masaže, aerojonoterapije, autogenog treninga i svesti,* IASC, Beograd, 1999. http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/1999-iasc-anti-stres-prirucnik.pdf
5. D. Raković, A. Škokljev, D. Đorđević, *Uvod u kvantno-informacionu medicinu, sa osnovama kvantno-holografske psihosomatike, akupunkturologije i refleksoterapije*, ECPD, Beograd, 2009.
6. http://www.dejanrakovicfund.org; FDR website Fonda Dejana Rakovića za promovisanje holističkog istraživanja i ekologije svesti, sa raspoloživim relevantnim autorovim knjigama, zbornicima, radovima, saopštenjima, i linkovima na preporučene websajtove.
7. D. Raković, Quantum-holographic framework for consciousness and acupuncture: Psychosomatic-cognitive implications, *Medical Data Rev.* 3(3) (2011) 303-313, Invited paper; Reprinted in: D. Karabeg, D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović, eds., *Proc. QIM 2011 Round Table Knowledge Federation*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_KF_Round_Table_e-Proceeings_0.pdf
8. D. Raković, M. Dugić, M. Plavšić, G. Keković, I. Cosic, D. Davidović, Quantum decoherence and quantum-holographic information processes: From biomolecules to biosystems, *Mater. Sci. Forum* 518 (2006) 485-490.
9. D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
10. D. Raković, *Osnovi biofizike*, 3. izd., IASC & IEFPG, Beograd, 2008; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/2008-osnovi-biofizike.pdf
11. D. Raković, *Integrativna biofizika, kvantna medicina i kvantno-holografska informatika: psihosomatsko-kognitivne implikacije*, IASC & IEFPG, Beograd, 2008, ima i engl. prevod, 2009; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/2008-integ-biofiz-kvant-medic.pdf
12. Z. Jovanović-Ignjatić, *Kvantno-hologramska medicina: kroz prizmu akupunkturnih i mikrotalasno-rezonantnih (samo)regulatornih mehanizama,* Quanttes, Beograd, 2010.
13. Y. Zhang, *ECIWO Biology and Medicine: A New Theory of Conquering Cancer and Completely New Acupuncture Therapy*, Neimenggu People Press, Beijing, 1987.
14. S. P. Sit'ko, L. N. Mkrtchian, *Introduction to Quantum Medicine*, Pattern, Kiev, 1994.
15. N. D. Devyatkov, O. Betskii (eds.), *Biological Aspects of Low Intensity Millimetre Waves*, Seven Plus, Moscow, 1994.
16. Yu. P. Potehina, Y. A. Tkachenko, A. M. Kozhemyakin, *Report on Clinical Evaluation for Apparatus EHF-IR Therapies Portable with Changeable Oscillators CEM TECH*, CEM Corp, Nizhniy Novgorod, 2008.
17. M. Y. Gotovski, Y. F. Perov, L. V. Chernecova, *Bioresonansnaya terapiya*, IMEDIS, Moskva, 2008.
18. A. V. Samohin, Y. V. Gotovski, *Elektropunkturnaya diagnostika i terapiya po metodu R. Folla*, 5. izd., IMEDIS, Moskva, 2007.
19. R. Voll, Twenty years of electroacupuncture diagnosis in Germany. A progress report, *Am. J Acup.* 3(1) (1975) 7-17.
20. D. Đordjević, *Uticaj magnetnih polja na mehanizme neurohumoralne regulacije*, Doktorska disertacija, Medicinski fakultet, Beograd, 2008.
21. A. Krstić, *Homeopatija i zdravlje. Priručnik za samopomoć i uzajamnu pomoć u lečenju ljudi***,** Mol, Beograd, 2000.
22. B. Todorović, *Naučne osnove homeopatije: bioinformatika i nanofarmakologija*, Prometej, Novi Sad, 2005.
23. V. Stambolović (ed.), *Alternativni pristupi unapređenju zdravlja*, ALCD, Beograd, 2003.
24. https://www.imconsortium.org; website Konzorcijuma akademskih medicinskih centara za integrativnu medicinu, osnovanog krajem 1990-ih, koji uključuje preko 70 vrhunskih američkih akademskih centara i pridruženih institucija, sa ciljem transformisanja medicine kroz rigorozne naučne studije, nove modele kliničke nege, i inovativne edukativne programe koji integrišu biomedicinu, kompleksnost ljudskog bića, suštinsku prirodu isceljenja, i bogatstvo terapeutskih sistema.

25. http://www.issseem.org; ISSSEEM website Internacionalnog društva za proučavanje suptilnih energija i energetske medicine, osnovanog krajem 1980-ih.
26. http://www.energy-medicine.info; Inergetix website sa savremenim kritičkim pregledom i zapadnih i istočnih tehnologija iz oblasti energetsko-kvantno-informacione medicine, uključujući informaciju o Rife-ovom ranom istraživanju u oblasti biorezonantne medicine 1930-ih, koje nije bilo priznato u to vreme.
27. M. Peruš, Neuro-quantum parallelism in mind-brain and computers, *Informatica* 20 (1996) 173-183.
28. I. Cosic, Macromolecular bioactivity: Is it resonant interaction between macro-molecules? – Theory and applications, *IEEE Trans. Biomed. Eng.* 41(12) (1994) 1101-1114.
29. I. Cosic, *The Resonant Recognition Model of Macromolecular Bioactivity: Theory and Applications*, Birkhauser Verlag, Basel, 1997.
30. G. Keković, D. Raković, B. Tošić, D. Davidović, I. Cosic, Quantum-mechanical foundations of Resonance Recognition Model, *Acta Phys. Polon. A* 17(5) (2010) 756-759.
31. K. Pribram, *Languages of the Brain: Experimental Paradoxes and Principles in Neuro-psychology*, Brandon, New York, 1971.
32. K. Pribram, *Brain and Perception: Holonomy and Structure in Figural Processing*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, 1991.
33. H. Lindemann, *Autogeni trening*, Prosvjeta, Zagreb, 1976.
34. Dž. Marfi, *Moć podsvesti*, Mano & Manana, Beograd, 1998.
35. L. L. Hay, *Kako da izlečite svoj život,* Verba, Beograd, 2011, prevod sa engleskog originala.
36. D. Chopra, *Kvantno isceljenje: istraživanje medicine uma i tela*, Radioelektro, Beograd, 1997.
37. Paramhansa Yogananda, *Autobiografija jednog jogija*, Babun, Beograd, 2006.
38. B. A. Brennan, *Iscjeliteljske ruke: sve o liječenju kroz ljudsko energetsko polje*, Barka, Zagreb, 1997.
39. K. S. Cohen, *The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing*, Random House of Canada, 1999.
40. Mantak Chia, *Awaken Healing Energy through the Tao*, Aurora Press, Santa Fe, 1983.
41. Swami Sada Shiva Tirtha, *The Ayurveda Encyclopedia. Natural Secrets of Healing, Prevention and Longevity*, 2nd ed., Sat Yuga Press, New York, 2007.
42. Master Choa Kok Sui, *Nauka i umetnost lečenja životnom energijom - Pranic Healing*, Alijanca Pranic Healing Asociation, Beograd, 2010.
43. H. Johari, *Breath, Mind, and Consciousness*, Destiny Books, Rochester, 1989.
44. Swami Satyananda Saraswati, *Joga Nidra: relaksacija, meditacija, uvođenje u san*, Partizan, 1984.
45. D. W. Orme-Johnson, J. T. Farrow (eds.), *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*, Collected papers Vol. 1, MERU Press, Rheinweiler, W. Germany, 1977.
46. D. Panajotović, *Budizam: vodič kroz Theravada budizam*, Udruženje srpskih izdavača, Beograd, 2011; http://www.budizam.net
47. M. Milenković, *Reiki – put ka sebi*, 2. izd, Booking, Beograd, 2010; http://www.reiki.rs.
48. E. Pearl, *Rekonekcija: leči druge, leči sebe*, Leo commerce, Beograd, 2007; http://www.thereconnection.com
49. V. Stajbal, *Theta isceljivanje: idi gore i traži Boga, idi gore i radi sa Bogom*, Beograd, 2009; http://www.thetahealingserbia.com
50. G. Grabovoi, S. Smirnova, S. Jelezky, *Methods of Healing through the Application of Consciousness*, Rare Ware Medienverlag, Hamburg, 2012.
51. R. Bartlett, *Matrix Energetics: The Science and Art of Transformation*, Beyond Words Publ., Hillsboro, 2009.
52. F. J. Kinslow, *The Secret of Instant Healing*, Hay House, Carlsbad, 2008.
53. S. Simonovska, Quantum transformation, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based & Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
54. W. Fishman, M. Grinims, *Muscle Response Test*, Richard Marek, New York, 1979.
55. R. J. Callahan, J. Callahan, *Thought Field Therapy and Trauma: Treatment and Theory*, Indian Wells, 1996.
56. Ž. Mihajlović Slavinski, *PEAT i neutralizacija praiskonskih polariteta*, Beograd, 2000; *PEAT, novi putevi*, Beograd, 2010; http://www.spiritual-technology.com

57. B. Helinger, G. ten Hevel, *Priznati ono što jeste*, Paideia, Beograd, 2010; http://www.orderoflove.com
58. M. Tomšić Akengen, Abiku phenomenon: Spiritual origin and treatment of self-destructiveness, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
59. Č. Hadži-Nikolić, Entheogenic shamanism: Anthropological category, transpersonal dimension or psycho-therapeutic model, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
60. B. J. Øverbye, The divided self as understood by shaman natural healers! An effort of transcultural research to understand altered states of mind, *Med. Data Rev.* 1(3) (2009) 69-76.
61. P. Vujičin, Stanja svesti u ezoterijskoj praksi, u: D. Raković, Đ. Koruga (eds.), *Svest: naučni izazov 21. veka*, ECPD, Beograd, 1996.
62. S. Petrović, *Tibetanska medicina*, Narodna knjiga – Alfa, Beograd, 2000.
63. C. Tart (ed.), *Transpersonal Psychologies*, 2nd ed. Harper, San Francisco, 1992.
64. http://www.atpweb.org; ATP website Društva za transpersonalnu psihologiju, koje se od ranih 1970-ih bavi proučavanjem najvišeg ljudskog potencijala, i sa razumevanjem holističkih spiritualnih i transcendentnih stanja svesti (čineći transpersonalnu psihologiju četvrtom silom u psihologiji, pored psihoanalize, biheviorizma, i humanističke psihologije, prema Maslow-u, jednom od njenih osnivača).
65. S. Grof, C. Grof, *Holotropic Breathwork*: *A New Approach to Self-Exploration and Therapy*, Series in Transpersonal and Humanistic Psychology, Sunny Press, Albany, 2010.
66. S. Milenković, *Vrednosti savremene psihoterapije*, Narodna knjiga – Alfa, Beograd, 1997.
67. V. Jerotić, *Individuacija i (ili) oboženje*, Ars Libri, Beograd & Narodna i univerzitetska biblioteka, Priština, 1998.
68. J. Vlahos, *Pravoslavna psihoterapija: svetootačka nauka*, Pravoslavna misionarska škola pri Hramu Sv. Aleksandra Nevskog, Beograd, 1998.
69. L. Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, Harper, San Francisco, 1993.
70. K. C. Markides, *Mag iz Strovolosa – neobični svet jednog duhovnog iscelitelja,* Narodna knjiga - Alfa, Beograd, 2004.
71. M. Kamp, *Healing the Spiritual Way Through the Teachings of Bruno Gröning*, Monchengladbach, 1999.
72. I. Hew Len, J. Vitale, *Bez ograničenja: Spoznaj i leči sebe i druge*, Advaita, Beograd, Sarajevo, 2017.
73. W. S. Harris, M. Gowda, J. W. Kolb, C. P. Strychacz, J. L. Vacek, P. G. Jones, A. Forker, J. H. O'Keefe, B. D. McCallister, A randomized, controlled trial of the effects of remote, intercessory prayer on outcomes in patients admitted to the coronary care unit, *Arch. Intern. Med*.159 (1999) 2273-2278.
74. B. Bedričić, M. Stokić, Z. Milosavljević, D. Milovanović, M. Ostojić, D. Raković, M. Sovilj, S. Maksimović, Psycho-physiological correlates of non-verbal transpersonal holistic psychosomatic communication, In: S. Jovičić, M. Subotić, eds., *Verbal Communication Quality Interdisciplinary Research I*, LAAC & IEPSP, Belgrade, 2011.
75. R. Hecht-Nielsen, *Neurocomputing*, Addison-Wesley, New York, 1990.
76. R. G. Jahn, B. J. Dunne, *Consciousness and the Source of Reality: The PEAR Odyssey*, ICRL, Princeton, 2011.
77. D. Radin, *Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality*, Paraview, New York, 2006.
78. M. Njutn, *Putovanje duša*, Zrak, Beograd, 2012.
79. H. Fröhlich, Long-range coherence and energy storage in biological systems, *Int. J. Quantum Chem.* 2 (1968) 641-649.
80. G. Keković, D. Raković, M. Satarić, Dj. Koruga, Model of soliton transport through microtubular cytoskeleton in acupuncture system, *Mater. Sci. Forum* 494 (2005) 507-512.
81. A. J. Leggett, Macroscopic quantum systems and the quantum theory of measurement, *Prog. Theor. Phys. Suppl.* No. 69 (1980) 80-100.
82. A. J. Leggett, A. Garg, Quantum mechanics versus macroscopic realism: Is the flux there when nobody looks?, *Phys. Rev. Lett.* 54 (1985) 857-860.
83. W. H. Zurek, Decoherence and the transition from quantum to classical, *Phys. Today* 44(10) (1991) 36-44.

84. W. H. Zurek, Decoherence, einselection, and the quantum origins of the classical, *Rev. Mod. Phys.* 75 (2003) 715-765.
85. G. C. Ghirardi, A. Rimini, T. Weber, Unified dynamics for microscopic and macroscopic systems, *Phys. Rev. D* 34 (1986) 470-491.
86. R. Penrose, On gravity's role in quantum state reduction, *Gen. Rel. Grav.* 28 (1996) 581-600.
87. J. Kofler, Č. Brukner, Classical world arising out of quantum physics under the restriction of coarse-grained measurements, *Phys. Rev. Lett.* 99 (2007) 180403.
88. J. Kofler, Č. Brukner, Conditions for quantum violation of macroscopic realism, *Phys. Rev. Lett.* 101 (2008) 090403.
89. D. Raković, M. Dugić, A critical note on the role of the quantum mechanical 'collapse' in quantum modeling of consciousness, *Informatica* 26(1) (2002) 85-90.
90. D. Raković, M. Dugić, M. M. Ćirković, Macroscopic quantum effects in biophysics and consciousness, *NeuroQuantology* 2(4) (2004) 237-262.
91. D. Raković, M. Dugić, J. Jeknić-Dugić, M. Plavšić, S. Jaćimovski, J. Šetrajčić, On macroscopic quantum phenomena in biomolecules and cells: From Levinthal to Hopfield, *BioMed Research International* Vol. 2014, Article ID 580491, 9 pages, 2014.
92. M. Dugić, *Dekoherencija u klasičnom limitu kvantne mehanike*, *SFIN* XVII(2), Institut za fiziku, Beograd, 2004.
93. V. Vedral, *Decoding Reality: The Universe as Quantum Information*, Oxford Univ. Press, Oxford, 2010.
94. Ye. A. Andreyev, M. U. Bely, S. P. Sit'ko, *Proyavlenie sobstvenih harakterichеskih chastot chelovecheskogo organizma, Zayavka na otkritie No. 32-OT-10609 ot 22. maya 1982*.
95. S. P. Sit'ko, Ye. A. Andreyev, I. S. Dobronravova, The whole as a result of self-organization, *J. Biol. Phys*. 16 (1988) 71-73.
96. S. P. Sit'ko, V. V.Gizhko, Towards a quantum physics of the living state, *J. Biol. Phys*. 18 (1991) 1-10.
97. S. P. Sit'ko, The realization of genome in the notions of Physics of the Alive, *Medical Data Rev.* 4(2) (2012) 207-215, Invited paper; Reprinted from: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011, http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
98. L. M. Ricciardi, H. Umezawa, Brain and physics of many-body problems, *Kybernetic* 4 (1967) 44-48.
99. C. I. J. M. Stuart, Y. Takahashi, H. Umezawa, On the stability and non-local properties of memory, *J. Theor. Biol.* 71 (1978) 605-618.
100. C. I. J. M. Stuart, Y. Takahashi, H. Umezawa, Mixed-system brain dynamics: Neural memory as a macroscopic ordered state, *Found. Phys.* 9 (1979) 301-327.
101. H. Umezawa, *Advanced Field Theory: Micro, Macro, and Thermal Physics*, American Institute of Physics, New York, 1993.
102. E. Del Giudice, S. Doglia, M. Milani, A collective dynamics in metabolically active cells, *Phys. Lett.* 90A (1982) 104-106.
103. E. Del Giudice, S. Doglia, M. Milani, G. Preparata, G. Vitiello, Electromagnetic field and spontaneous symmetry breaking in biological matter, *Nucl. Phys. B* 275 (1986) 185–199.
104. E. Del Giudice, G. Preparata, G. Vitiello, Water as a free electric dipole laser, *Phys. Rev. Lett.* 90A (1988) 104-106.
105. E. Del Giudice, S. Doglia, M. Milani, C. W. Smith, G. Vitiello, Magnetic flux quantization and Josephson behaviour in living systems, *Phys. Scripta B* 40 (1989) 786–791.
106. G. Preparata, *QED Coherence in Matter*, World Scientific, Singapore, 1995.
107. L. Montagnier, J. Aissa, E. Del Giudice, C. Lavallee, A. Tedeschi, G. Vitiello, DNA waves and water, arXiv:1012.5166v1 [q-bio.OT]
108. M. Jibu, S. Hagan, S. R. Hameroff, K. H. Pribram, K. Yasue, Quantum optical coherence in cytosceletal microtubules: Implications for brain function, *BioSystems* 32 (1994) 195-209.
109. M. Jibu, K. Yasue, *Quantum Brain Dynamics: An Introduction*, John Benjamins, 1995.
110. M. Jibu, K. H. Pribram, K. Yasue, From conscious experience to memory storage and retrieval: The role of quantum brain dynamics and boson condensation of evanescent photons, *Intern. J. Mod. Phys.* 10 (1996) 1735-1754.

111. M. Jibu, K. Yasue, What is mind? Quantum field theory of evanescent photons in brain as quantum theory of consciousness, *Informatica* 21 (1997) 471-490.
112. M.-W. Ho, F.-A. Popp, U. Warnke, *Bioelectrodynamics and Biocommunication*, World Scientific, Singapore, 1994.
113. Complete issue: *Indian J. Exp. Biol.* 41(5) (2003), *Proc. Symp. Biophoton.*
114. Complete issue: *Physics of the Alive* (*Фізика живого*) 6(1) (1998).
115. J.-M. Lourtioz, H. Benisty, V. Berger, J.-M. Gerard, D. Maystre, A. Tchelnokov, *Photonic Crystals*, 2nd ed., Springer, Berlin, 2008.
116. D. Raković, Quantum-informational bases and frontiers of psychosomatic integrative medicine, in: B. Reljin, S. Stanković, eds., *Proc. 12th NEUREL*, IEEE Serbia & Montenegro Section, Belgrade, 2014.
117. D. Raković, On biophysical energy-informational nature of acupuncture system, consciousness and vital energy, in: M. Sovilj, M. Subotić, eds., *Proc. Speech & Language 2015*, LAAC & IEPSP, Belgrade, 2015.
118. W. R. Adey, Tissue interactions with nonionizing electromagnetic fields, *Physiol. Rev.* 61 (1981) 435-514.
119. D. Raković, On bioresonant pattern-qua-attractors and healing boundary conditions within quantum-holographic psychosomatics, in: B. Reljin, S. Stanković, eds, *Proc. 13th NEUREL*, IEEE Serbia & Montenegro Section, Belgrade, 2016.
120. D. Raković, On quantum-holographic bases of psychophysiological development of a child, in: M. Sovilj, Lj. Jeličić, T. Adamović, eds., *Psychophysiological Development of a Child: Prenatal, Perinatal and Postnatal Aspects*, LAAC / IEPSP, Belgrade, 2016.
121. D. Raković, On quantum-holographic and trans-generational implications for child developement, in: J. R. G. Turner, T. G. N. Turner, O. Gouni, eds, *Prenatal Psychology 100 Years: A Jorney in Decoding How Our Prenatal Experience Shapes Who We Become!*, A publication of The International Journal of Prenatal & Life Sciences, Cosmoanelixis, Prenatal & Life Sciences, Athens, 2018, Invited Ch. 7, pp. 283-310 [Reprinted from M. Sovilj, M. Subotić, eds., *Proc. Speech & Language 2017*, LAAC & IEPSP, Belgrade, 2017, Plenary lecture].
122. D. Raković, On extended quantum-holographic framework for control of macro-quantum correlations of individual and collective consciousness, in: B. Reljin, S. Stanković, eds, *Proc. 14th NEUREL*, IEEE Serbia & Montenegro Section, Belgrade, 2018.
123. D. Raković, On extended quantum-holographic framework for consciousness and free will: Round trip from science to spirituality, *Int. J. Prenatal & Life Sciences* 3(3) (2019) 27-, DOI: 10.24946 / IJPLS; Reprinted in: J. R. G. Turner, T. G. N. Turner, O. Gouni, eds., *Whole-Self Approaches in Psychology & Medicine*, Cosmoanelixis, Athens, 2020, *Proc. 1st Int. Meeting-Conference for Whole-Self Prebirth Psychology*, Philosophy & Education, 13-15 Sept. 2019, Grootebroek, NL, Invited tutorial, preprint.

DODATAK. PREPORUČENI ANTI-STRES HOLISTIČKI PRISTUPI I TEHNIKE

U ovom dodatku biće dat kratak pregled gore preporučenih anti-stres holističkih pristupa i tehnika: *programirani aktivni odmor; refleksno-segmentna masaža i sonoterapija; akupunkturne tehnologije; homeopatija; autogeni trening; tehnike bioenergokorekcije; joga i meditacija; meridijanske terapije; porodični raspored; molitva.*

Programirani aktivni odmor

Opšti mehanizam stresa priprema organizam za intenzivnu fizičku aktivnost. Naime, kroz evoluciju je izgrađivan i usavršavan *dvofazni mehanizam stresa* [1,2]: (1) mobilizacija energetskih i fizioloških potencijala organizma – priprema za odbranu, napad ili beg; (2) intenzivna fizička aktivnost – mišićno naprezanje u toku kojeg se potroše u krv ubačeni hormoni, šećeri i masti.

Međutim, svakodnevne stresne situacije najčešće ne zahtevaju od savremenog čoveka energičnu fizičku aktivnost kao reakciju na stres. Naprotiv, traži se smirenost, potiskivanje i kontrola emocija, i ograničavanje fizičke aktivnosti. Kod savremenog čoveka socijalno dominara nad biološkim, tako da socijalno korisno neprirodno ponašanje (reagovanje) narušava biološku harmoničnost psiho-emocionalnog i fizičkog, i dovodi do neuroza i drugih psihosomatskih poremećaja. Takvo izostajanje druge faze stresa negativno se odražava na mnoge organe i sisteme organizma.

Najprirodnija i najkorisnija *kompenzacija druge faze stresa* je odgovarajući *programirani aktivni odmor*, odnosno program kineziološke/sportske rekreacije.

Kineziološki anti-stres programi temelje se na savremenim naučnim saznanjima o značajnim *efektima programa kineziološke rekreacije* [3,4]: odlična su preventiva protiv negativnog delovanja stresa, kroz usavršavanje mišićnog, kardiovaskularnog i nervnog (posebno hipofizno-adrenalnog) sistema, umekšavajući reakciju na stres; poboljšavaju opšte samoosećanje, obezbeđuju osećaj svežine i snižavaju uznemirenost, razdražljivost i depresivna stanja; povećavaju životni tonus i radne sposobnosti; predstavljaju najefikasniju fiziološku kompenzaciju druge faze stresa – fizičke aktivnosti ("borbe ili bega"), koja u savremenim uslovima života i rada izostaje kao normalna reakcija na stres; neutrališu višak hormona, glukoze i holesterola ubačenih u krv u stresnim situacijama; povećavaju količinu endorfina u organizmu što pozitivno deluje na intelektualnu delatnost, ublažava ili otklanja depresivna stanja i nervna razdraženja, umekšava stres i reakciju na njega; i razvijaju sposobnosti za opuštanje, relaksaciju i samokontrolu.

Osim toga, na neophodnost programa kineziološke rekreacije ukazuju činjenice [3,4] da odsustvo opšte motorne aktivnosti ili hipokinezije uslovljava pojavu pospanosti, tromost pokreta, razdražljivost, nesanicu, odsustvo apetita, loše raspoloženje, slabljenje emocionalne stabilnosti, pogoršavanje fizičkih i umnih sposobnosti. Hipokinezija je jedan od osnovnih uzroka niza teških hroničnih oboljenja unutrašnjih organa i pogoršanja razmene materija. Hipokinezija ne deluje izolovano, već se najčešće ispoljava u kombinaciji sa drugim patogenim faktorima civilizacije – nervno-psihičkim naprezanjem, prekomernom i neadekvatnom ishranom, nepovoljnim uslovima životne i radne sredine, štetnim faktorima i navikama.

Zato osobe sa optimalnom fizičkom spremom imaju veću aktivnost nervnih centara, brže i preciznije razlikuju složene signale, ispoljavaju veću brzinu prijema i obrade informacija, karakterišu se visokom uravnoteženošću nervnih procesa. Sistematsko vežbanje utiče na značajne promene morfološkog i funkcionalnog karaktera u svim delovima aparata za kretanje: povećava se masa i obim skeletne muskulature, poboljšava se snadbevanje krvlju mišića i usavršava nervno-mišićna regulacija, povećava se čvrstoća kostiju i njihov poprečni presek, povećavaju se energetski potencijali u mišićima koji ubrzavaju aerobne i anaerobne reakcije, povećava se osetljivost i pokretljivost nervno-mišićnog aparata i sposobnost za potpunije i brže labavljenje mišića i koncentraciju mišićnih naprezanja. Sportsko-rekreativne aktivnosti takođe doprinose smanjivanju masnih naslaga i povećavanju rezervi ugljenih hidrata, povećavanju sposobnosti disajnog sistema

u intenzivnijem snadbevanju kiseonikom i hranljivim materijama svih tkiva i ćelija čovekovog organizma, poboljšavanju aktivnosti srca i srčano-sudovnog sistema i obezbeđenju racionalnijeg i efikasnijeg rada svih organa.

Refleksno-segmentna masaža i sonoterapija

Masaža je primenjivana još kod prvobitnih plemena i naroda, u južnoj Africi, Egiptu, Vavilonu, Asiriji, na drevnom Istoku, u Indiji, Grčkoj i Rimu. Od 19. veka primenjuje se medicinska masaža u brojnim centrima širom sveta (klinike, bolnice, banjsko-klimatska lečilišta, fizioterapeutski kabineti i kozmetološki saloni), a brojna ispitivanja ukazuju na njen uticaj na metaboličke procese u organizmu [2,5,6]. Masaža se može podeliti na savremenu i tradicionalnu istočnjačku [2,7].

Refleksno-segmentna masaža ima korene u dalekoistočnoj tradiciji, a na zapadu se u modifikovanoj formi uvodi u širu praksu početkom 20. veka, kada Ščerbak proučava uticaj mehaničkih vibracija na ljudski organizam kroz vibracionu masažu [2,5]. Metodologija Ščerbaka tretira zone koje su refleksno povezane sa nervnim centrima, jer je u funkcionalnom smislu kičmena moždina podeljena na više segmenata od kojih počinje inervacija unutrašnjih organa i odgovarajućih kožnih zona (Hedove refleksogene zone). Kod nekih oboljenja unutrašnjih organa, refleksnim putem se u istoj inervacionoj zoni, u kojoj se nalazi odgovarajući organ, javljaju promene u koži, potkožnom tkivu, mišićima i periostu. Kao posledica patofizioloških i patoloških promena u ovim tkivima nastaju bolne manifestacije označene kao *bolne tačke* ili *trigger points* (tačke okidanja), sa najčešćim karakteristikama: osetljivost na palpaciju (pri pritiskanju prstom nastaje bol ne samo u njoj, već i u udaljenoj regiji); prečnika 1–2 cm; lokalizacije u raznim tkivima (mišići, vezivno tkivo, periost); pacijent najčešće nije svestan njihovog postojanja; nisu direktno povezane sa regijom u kojoj se oseća bol, ali se nalaze na istom segmentnom nivou simpatičkog nervnog sistema. Bolne tačke se uspešno tretiraju različitim vidovima refleksne masaže, čime se uspostavlja ravnoteža vegetativnog nervnog sistema, i otklanja ili ublažava bol. Iako deo klasične masaže, od nje se razlikuje individualnim pristupom i izborom individualnim zona (u zavisnosti od oboljenja). Posebno, *TaiChi tapkanje* po zadatom 4-minutnom redosledu duž akupunkturnih meridijana, preporučuje se u *preventivne svrhe* jedanput dnevno za anti-stres samo-pomoć (https://www.youtube.com/watch?v=4rkM4tYSaTE).

Aromaterapijska masaža kombinuje masažu sa eterskim uljima, i osnova je aromaterapije [8], čiji koreni sežu u vremena indijske ajurvedske medicine [9] ali i drevne kineske, tibetanske, egipatske i grčko-rimske [10], srednjovekovne arapske i evropske narodne medicine, uz ponovni porast interesovanja za nju tek sredinom 20. veka. Ona *harmonizuje* vitalne energetske tokove, snažno relaksira i otklanja posledice stresa, stimuliše telesne funkcije i poboljšava zdravlje. Međutim, *aromaterapija* se koristi i šire, kroz *mirišljave kupke i saune* (za kompletnu psiho-fizičku relaksaciju)*, eterične obloge* (za bolove u kostima i mišićima)*, ispiranje usta i grla* (za ublažavanje upale sluzokože) *i osvežavanje vazduha* (za suzbijanje različitih masovnih infekcija).

Sonoterapija je primena akustične energije u terapijske svrhe [6,7]. Ultrazvučni talasi zbog svog dvostrukog delovanja (mehaničkog i toplotnog) predstavljaju veoma efikasno sredstvo pri terapiji brojnih patologija koštano-mišićnog i nervnog sistema. Oba efekta izazivaju lokalno povećanje temperature što dovodi do bolje cirkulacije kroz tretirano područje što ubrzava i olakšava lečenje, uključujujući *sonoforezu* (unošenje lekova putem ultrazvuka, gde za razliku od elektroforeze lek prodire znatno dublje u tkivo, do 50 mm). Indikacije za primenu sonoterapije su široke: degenerativna obolenja zglobova i kičmenog stuba, vanzglobni reumatizam, išialgije, neuralgije, posttraumatska stanja kostiju, mekih tkiva, mišića i ligamenata.

Akupunkturne tehnologije

Akupunktura. Najznačajniji deo oko 5.000 godina stare *kineske tradicionalne medicine* [2,11-22], ubadanjem igala u akupunkturne tačke na koži reguliše protok *vitalne energije (ći)* duž dva neprekidna i

zatvorena puta od 12 parnih *meridijana*, koji imaju korespondenciju sa 12 unutrašnjih organa: šest *jang*-organa (želudac, tanko crevo, debelo crevo, žučna kesa, mokraćna bešika, i trostruki grejač koji odgovaraju zajedničkoj akciji respiratornog, digestivnog i urogenitalnog trakta) i šest *jin*-organa (srce, pluća, slezina sa pankreasom, jetra, bubrezi, i perikardijum ili "gospodar srca" kombinovan sa seksualnim organima nazvanim "seksualnost"). Vreme prolaženja vitalne energije kroz svaki meridijan je 2 sata (što odgovara maksimumu aktivnosti korespodentnog organa), tako da za 24 sata energija prođe kroz svih 12 meridijana; uzastopno seređaju parno povezani organi: *-jin-jin-jang-jang-jin-...* Pored 12 parnih meridijana, koji su velika dvojna cirkulacija energije, Kinezi su naznačili i 2 srednja meridijana, jedan prednji i jedan zadnji, nezavisna od velike cirkulacije.

Akupunkturni tretmani preporučuju se za *profilaktičko polugodišnje balansiranje* akupunkturnog sistema *za prevenciju stresa i psihosomatskih poremećaja*, a u slučaju već nastalih oboljenja preporučuju se i za *terapiju mnoštva psihosomatskih oboljenja* u akutnoj i hroničnoj fazi, saglasno *metodologiji savremene akupunkture* [11-18]. Preporučeni *tretman* na jednoj akupunkturnoj tački je do 10 minuta, dok je trajanje *cele akupunkturne seanse* do 30 minuta svakodnevno ili svaki drugi dan. *Broj akupunkturnih seansi* u jednom ciklusu je 7–10 (eventualno ≤ 14), sa minimalnom pauzom od 21 dan a optimalnom od 28 dana, u slučaju da je potrebno ponavljanje terapijskog ciklusa.

Svara joga [2,18-23] kao deo oko 5.000 godina stare *indijske tradicionalne medicine*, poznavala je takođe energetski sistem analogan kineskom akupunkturnom sistemu. Indusi su za *ći* koristili termin *prana*, a za *meridijan* termin *nadi*. Poznavali su 14 važnih *nadi*-a, ali tri od njih imaju životnu važnost: *ida* aktivira *anaboličke procese* (aktivna je jedan sat, kada je otvorenija *leva nozdrva*); *pingala* aktivira *kataboličke procese* (aktivna je sledeći sat, kada je otvorenija *desna nozdrva*); *šušumna* je jedini kanal koji prolazi kroz svih sedam *čakri* (*centara svesti*, kojima se pripisuje spiritualno značenje [24,25]) i obično je aktivna nekoliko minuta (u trenucima smene 1-satnih naizmeničnih dominacija aktivnosti ide i pingale). Kroz svoju povezanost sa *endokrinim žlezdama i autonomnim nervnim sistemom*, ta tri *nadi*-a utiču na *biohemiju* čitavog organizma [23].

Na *jonsku prirodu akupunkturnog sistema* ukazuju novija istraživanja bezpragovnih *električnih GJ-sinapsi*, koja su pokazala za red veličine povećanu njihovu koncentraciju na mestima akupunkturnih tačaka [16-22], što je u skladu sa znatno *manjom električnom otpornošću* akupunkturnih tačaka u odnosu na okolno tkivo, kao i sa znatno većom resorpcijom aerojona u tim tačkama [2,14-22]. Jonsku prirodu akupunkturnog sistema potkrepljuju i teorijska predviđanja biofizičkog modela akupunkturnog sistema i svesti [18-22], u okviru kojeg bi *ći (prana, ki, pneuma, vitalna energija, bioenergija...)* imala svoju teorijsku interpretaciju u *jonima*, od kojih *pozitivni joni* imaju *kataborički (jang)* uticaj i teku dominantno kroz *desni* deo cirkulatornog akupunkturnog sistema, dok *negativni joni* imaju *anabolički (jin)* uticaj i teku dominantno kroz *levi* deo cirkulatornog akupunturnog sistema.

Biofizička jonska interpretacija akupunkturnog sistema može objasniti i *kineske terapeutske koncepcije* jin-jang/pojačavanja-stišavanja preko vrste igala (Ag-Au) ili njihove rotacije (u smeru-kontrasmeru kazaljke na satu), zavisno od vrste poremećaja i strane tretiranog meridijana [17-22,26,27]. Jin sindrom (višak negativnih jona u nekom od levo-meridijanskih parnjaka) pojačava se unošenjem u njega pozitivnih jona iz vazduha ili odvođenjem iz njega viška negativnih jona (kroz Ag-igle kao anode) tj. rotacijom igala u smeru suprotnom kazaljki na satu na levo-meridijanskom parnjaku (tako zatvarajući njegove GJ-kanale za protok negativnih jona) ili rotacijom igala u smeru kazaljke na satu na odgovarajućem desno-meridijanskom parnjaku (tako otvarajući njegove GJ-kanale za protok pozitivnih jona). Jang sindrom (višak pozitivnih jona u nekom od desno-meridijanskih parnjaka) stišava se unošenjem u njega negativnih jona iz vazduha ili odvođenjem iz njega viška pozitivnih jona (kroz Au-igle kao katode) tj. rotacijom igala u smeru suprotnom kazaljki na satu na desno-meridijanskom parnjaku (tako zatvarajući njegove GJ-kanale za protok pozitivnih jona) ili rotacijom igala u smeru kazaljke na satu na odgovarajućem levo-meridijanskom parnjaku (tako otvarajući njegove GJ-kanale za protok negativnih jona). S druge strane, neka druga kineska terapeutska pravila mogu se shvatiti

uzimanjem u obzir i funkcionalne fiziološke interakcije akupunkturnog sistema sa nervnim i humoralnim sistemom.

Osim toga, biofizička jonska interpretacija akupunkturnog sistema može dublje objasniti povezanost 2-satnih *ultradijalnih ritmova* u indijskoj i kineskoj tradicionalnoj medicini. Tako *nazalni ritam* ima ultradijalnu periodičnost ~ 2 sata (tj. po ~ 1 sat alternativna dominacija leve i desne faze: -ida-pingala-...). Mada ovaj ritam nije prividno u fazi sa ~ 24-satnim *akupunkturnim ritmom* sukcesivne dominacije 12 parnih meridijana (tj. ~ 2-satnom sukcesivnom dominacijom svakog organ-povezanog meridijana sa odgovarajućim jin ili jang funkcijama u pomenutom redosledu: -jin-jin-jang-jang-…), čini se da svaka ~ 2-satna organ-povezana akupunkturna faza (bilo jin bilo jang) zahteva kompletnu ~ 2-satnu nazalnu fazu (ida-pingala). Tako bi se balansirale aktivnosti odgovarajućeg organ-povezanog para simetričnog levog i desnog meridijana. Time bi se omogućile i regenerativne (anaboličke, ida-slične levo-meridijanske) i degradativne (kataboličke, pingala-slične desno-meridijanske) funkcije organa [17-22,26,27], doprinoseći konačno bilo jin bilo jang sveukupnom odgovarajućem efektu organa sa gledišta kineske tradicionalne medicine. Ovo pokazuje da su metabolički značajni i negativni i pozitivni aerojoni (što potvrđuju eksperimenti sa opitnim životinjama koje umiru posle par nedelja u atmosferi bez jona!), ali da je mali višak (odnos 5:4) u korist negativnih relaksirajuće blagotvoran za telo. Mehanizmi akupunkturne stimulacije održavaju aktivnost pozitivnih i negativnih jona u ravnoteži, što odgovara zdravom stanju.

Akupresura. Tradicionalna *kineska i tibetanska masaža,* sprovodi se pritiskom prstima ili drškom igle na odabranim akupunkturnim tačkama [2,5,6,15-18,28]. U profilaktičke svrhe se koriste tačke sa opšte okrepljujućim dejstvom, a u terapeutske svrhe tačke na ugroženom meridijanu ili organu. Izvodi se u pravcu energetskog toka meredijana, uz poštovanje ostalih pravila kineske tradicionalne medicine za izbor recepture; veoma je rasprostranjena zbog terapeutskog efekta, kao i zbog jednostavnosti primene na telo pacijenta. Refleksno dejstvo akupresurne masaže na celokupni nervni sistem igra veliku ulogu u regulaciji funkcija pojedinih organa i sistema, kao i u uspostavljanju funkcionalne ravnoteže uopšte, sve do ćelijskog nivoa. *Šiacu masaža* se takođe sprovodi u profilaktičke i terapeutske svrhe, izvodi se na specijalnim akupunkturnim tačkama, pritiskom prstima, laktovima ili kolenima.

Moksibustija. Tradicionalna *kineska i tibetanska* metoda lečenja, stavljanjem *zagrejanog* ili *paljenjem* biljnog paketića (mokse, obično crnog pelena – *Artemisia vulgaris*) na akupunkturnim tačkama [11-18,28]. Koristi se za poremećaje vitalnih tokova, ako prethodna terapija masažom nije bila uspešna. Pandan moksibustiji u savremenoj medicini mogla bi biti elektroforeza lekova na Hedovim refleksogenim zonama. Zbog jednostavnosti i niske cene, o moksibustiji se ponekad populistički govori kao sredstvu koje mogu da primenjuju i laici, iako iskusni lekari tibetanske tradicionalne medicine smatraju da je moksibustija (mokša) vrlo efikasno sredstvo za lečenje, ali i veoma opasno ako se ne upotrebi u pravo vreme i na pravi način, poštujući pravila kalendara i ritmova [28].

Mikrotalasna rezonantna terapija. Savremena rusko-ukrajinska tehnologija akupunkturne stimulacije [2,16,18], predstavlja sintezu znanja drevne kineske medicine i novih biofizičkih kvantno-informacionih otkrića [29–37]. Pojavljuje se pod različitim sinonimima: mikrotalasna-rezonantna terapija (MRT), informaciono-talasna terapija (ITT), kratko-talasna terapija (KTT), milimetarsko-talasna terapija (MMT). MRT terapija može se primeniti u *prevenciji i terapiji stresa,* kao i mnogih *psihosomatskih oboljenja,* sa metodologijom, indikacijama i kontraindikacijama adaptiranim iz *metodologije savremene akupunkture*. Metoda je poreklom sa teritorije bivšeg Sovjetskog Saveza, a prva istraživanja 1960-ih koja su rezultirala i konstruisanjem prve generacije MRT-generatora, nisu bila vezana za njihovu medicinsku primenu već za vojnu industriju i satelitske telekomunikacije. Kasnije su usledila istraživanja delovanja ovih talasa na biološke sisteme (Zaljubovskaja u Harkovu i Devjatkovljeva grupa u Moskvi [29-31], uz suštinsko otkriće Sit'kove grupe u Kijevu ranih 1980-ih o neophodnosti i reproduktivnosti MRT-primene na akupunkturnim tačkama [32-36]), što je sukcesivno dovelo do razvoja druge generacije uskopojasnih (od 52 do 78 GHz) i treće generacije

širokopojasnih (30–300 GHz) MRT-generatora, i konačno četvrte generacije širokopojasnih CEM MRT-generatora sa promenljivim terapeutskim oscilatorima sredinom 2000-ih (Tkačenkova grupa u Nižnjem Novgorodu [37]).

CEM (Controlled Energy Materials) MRT-generatori sa promenljivim terapeutskim CEM- oscilatorima pružaju jedinstvenu mogućnost inicijalnog snimanja MT-spektra (biorezonantnog i po frekvencijama i po intenzitetu) na akupunkturnoj (refleksogenoj) zoni koja predstavlja deo rezonatorske šupljine za merni CEM-oscilator, i potonjeg re-emitovanja snimljenog spektra istim CEM-oscilatorom u istoj zoni – tako omogućujući da se početni memorijski atraktor poremećenog stanja *biorezonantno* pobuđuje i iščezava na račun produbljivanja atraktorski dubljeg zdravog akupunkturnog stanja, konačno dovodeći do kompletnog brisanja psihosomatskog poremećaja (v. Sl. 1). To sugeriše da se zdravo stanje može posmatrati kao apsolutni minimum (osnovno stanje) *u prostoru energija-stanje akupunkturnog sistema* dok bi neki poremećaji akupunkturnog sistema odgovarali novostvorenim bočnim minimumima (vremenski promenljive) hiperpovrši *energija-stanje akupunkturnog sistema* [2,18-22] – što je verovatno objašnjenje za jače MT-senzorne odgovore produbljenijih (narušenijih) bočnih minimuma akupunkturnog sistema [26,38,39]. S druge strane, početkom 1980-ih ukazano je da je akupunkturni sistem makroskopska kvantna dinamička struktura [33,34], koja se uprošćeno može shvatiti kao rezultat diferenciranja na mestima maksimuma trodimenzionih stojećih talasa, formiranih usled refleksije koherentnih MT Frelihovih eksitacija [40,41] molekularnih subjedinica ćelijskih membrana i proteina, mikrotubula i dr.

Biorezonantna terapija. Savremena nemačka tehnologija akupunkturne stimulacije, predstavlja sintezu znanja drevne kineske medicine i novih biofizičkih kvantno-informacionih otkrića [42]. Pojavljuje se najčešće pod sinonimom *elektropunktura* (ali i u kombinaciji sa *homeopatijom*). Može se primeniti u *prevenciji i terapiji stresa*, kao i mnogih *psihosomatskih oboljenja*, sa metodologijom, indikacijama i kontraindikacijama adaptiranim iz *metodologije savremene akupunkture*. Metoda je poreklom iz Nemačke, a prva istraživanja započeo je sredinom 1950-ih Fol [43], čije ime danas nosi jedna dijagnostičko-terapeutska kvantno-informaciona metoda, koja je stekla širu popularnost u svetskim razmerama. Istraživanje Fola i saradnika uspostavilo je preciznu kliničku korelaciju između relativne promene kožne elektrootpornosti odgovarajućih mernih tačaka i funkcionalnih poremećaja korespondentnih organa, i to 1,5–2 godine pre kliničke manifestacije poremećaja, ukazujući koje telesne meridijane bi trebalo balansirati ultraniskofrekventnom (UNF) elektropunkturom, ali i na mogućnost testiranja optimalnog izbora homeopatskih preparata (v. dalje odeljak o homeopatiji). Potonja istraživanja su pokazala UNF *biorezonantnu stimulaciju* akupunkturnog analgezijskog endorfinskog (~ 4 Hz) i serotoninskog i/ili nor-epinerfinskog (~ 200 Hz) mehanizma [44]. Danas se UNF rezonantna terapija koristi bilo samostalno, bilo u kombinaciji sa MRT terapijom, kada je MT signal UNF-modulisan; osim toga koristi se i kao endogena adaptivna biorezonantna terapija snimnjenim, obrađenim i re-emitovanim sopstvenim EM spektrom pacijenta u odgovarajućoj akupunkturnoj (refleksogenoj) zoni [45-47].

Laseropunktura. Specifične karakteristike zračenja lasera učinile su da se oni danas široko primenjuju sa uspehom u mnogim medicinskim granama [48,49]. *Laseropunktura* se može primeniti u *prevenciji i terapiji stresa*, kao i mnogih *psihosomatskih oboljenja*, sa metodologijom, indikacijama i kontraindikacijama adaptiranim iz *metodologije savremene akupunkture*. U te svrhe koriste se isključivo laseri male snage 50÷100 mW, sa *biološkim primarnim efektima* (aktiviranje enzimskih sistema, povećanje oslobađanja neuro-transmitera, stimulacija energetskih procesa) i *biološkim sekundarnim efektima* (stimulacija mikrocirkulacije i ćelijskog metabolizma), iz kojih proističu i brojni *terapeutski efekti* (analgetski, antiinflamantorni, antiedematozni, regenerativni). Da bi se postigli svi ovi željeni efekti, neophodno je voditi računa o principima doziranja i obučenosti lekara koji se bave ovom metodom.

Magnetoakupunktura. *Efekti magnetnih polja* na bilo koji organizam mogu biti *biofizički*, *biohemijski*, *fiziološki* ili *patofiziološki*, a rezultati *subjektivni* i *objektivni* [50]. *Magnetoakupunktura* se može primeniti u *prevenciji i terapiji stresa*, kao i brojnih *psihosomatskih oboljenja*, sa metodologijom, indikacijama i

kontraindikacijama adaptiranim iz *metodologije savremene akupunkture*. Rezultati oglednih i terapijskih efekata istraživanja dejstva *stalnih magnetnih polja* primenjenih u vidu *MADU trake* [51], unipolarno orijentisane prema koži severnom stranom, u dužem vremenskom periodu omogućavaju i *regenerativne procese* kostno-zglobnog i drugih tkiva, svojim uticajem na enzimske, metaboličke, vaskularne i druge fizološke procese, iz kojih proističu i brojni *terapeutski efekti* (vazodilatacija, angioneogeneza, antiedematozni, regenerativni).

Pored medicinske opravdanosti primene terapijskih magneta, treba istaći da je *nepreporučljiva* vremenski neograničena primena čak i slabih magneta (u formi popularnog „magnetnog" nakita), jer se time *remeti energetsko-konfiguraciona struktura akupunkturnog sistema* i kvantno-holografski posredno *menja ćelijska ekspresija genoma*. To može dovesti do pojave neželjenih *psihosomatskih poremećaja*, čemu u prilog govore i *patogeni uticaji* slabih *geomagnetnih anomalija* (gde mogu biti od značaja i efekti *EM indukcije* na provodne jonske GJ-konture *bespragovnog akupunkturnog sistema,* od vremenski sporo promenljivog fluksa geomagnetnih polja u njima [17-22,52]).

Homeopatija

Homeopatska ideja stara je više od 2.000 godina i pripada evropskoj tradiciji (Hipokrat, Paracelsus, Haneman). Homeopatiju je kao savremenu holističku i naučnu zdravstvenu disciplinu utemeljio krajem 18. i početkom 19. veka nemački lekar i farmaceut, Samuel Haneman [53]. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, homeopatija je kao metod lečenja na drugom mestu po rasprostranjenosti u svetu. Homeopatija može pomoći u *prevenciji i terapiji* mnogih *psihosomatskih oboljenja,* ukoliko regulacioni sistem (*vitalna sila*) obolelog nije nepopravljivo oštećen.

Dužina trajanja lečenja zavisi od vrste i dužine trajanja tegoba od kojih pacijent pati (orijentaciono za svaku godinu bolovanja, mesec dana lečenja), kao i od individualnih osobina pacijenta. Put izlečenja homeopatijom pokazuje pravilnost: prvo nestaju simptomi iz unutrašnjosti tela a zatim simptomi prema spolja; od glave prema nogama; od funkcionalno važnijih organa ka manje važnim; i od simptoma koji su se poslednji javili prema onim koji su se prvi javili (Heringovo pravilo).

Homeopatija počiva na tri temeljna principa [54–56]: (1) *princip holizma* (čovek se posmatra kao celina fizičkih, emotivnih i duhovnih karakteristika i leči se kao univerzalna jedinka); (2) *princip sličnosti* („slično se leči sličnim", što znači da homeopatski lek dobijen od supstance koja kod zdrave osobe izaziva određene simptome, može da se uspešno primeni za lečenje bolesne osobe koja ima iste takve simptome); (3) *princip minimalne doze* (homeopatski lek može biti toliko razblažen da u njemu nema molekularnih tragova supstance od koje je dobijen).

Osnovna prepreka prihvatanju homeopatije od strane medicinsko-farmaceutske zejednice je bilo to što se u homeopatiji koriste visoko razblaženi potencirani lekovi, a nije se prihvatala mogućnost da *unutrašnja energija molekula vode* može biti terapijski aktivan sastojak leka, tj. nosilac informacije, mada se danas nakuplja sve veća količina naučnih podataka koja ide tome u prilog [54–57]. U tom kontekstu, *kvantno-holografski informacioni okvir* ukazuje da svaki kvantni podsistem (uključujući *homeopatsku polaznu supstancu sa vodom kao rastvaračem*) ima strukturu kvantno-holografske Hopfildove neuronske mreže sa *karakterističnim EM memorijsko-atraktorskim stanjima,* koja mogu stupiti u *interakciju* sa makroskopskim kvantno-senzornim EM nivoom *akupunkturnog sistema / svesti* i prepisivati mu svoj EM energetsko-informacioni program homeopatske korekcije, koji se potom *kvantno-holografski projektuje* na niži EM kvantno-holografski *ćelijski enzimsko-genomski nivo,* sa uticajem na isceliteljski-promenjenu *ekspresiju genoma* [18,21,22].

U prilog ovakvom objašnjenju govori *Folova elektropunkturna dijagnostika* [43,45-47], koja se koristi za *testiranje optimalnog izbora* homeopatskih lekova, koji sa daljine oko 50 cm (bez oralnog uzimanja homeopatskog leka!) *menjaju elektrootpornost* akupunkturnih meridijana pacijenta, pa se bira onaj

homeopatski lek koji *najviše smanjuje* relativno odstupanje prethodno izmerene vrednosti elektrootpornosti poremećenog stanja od nominalne vrednosti zdravog stanja. Na istoj liniji, pomenimo i *harmonizujuće delovanje* na akupunkturni sistem ogrlica sa privescima od *homeopatskih lekova*, na šta ukazuje pilot-istraživanje bioelektrografskom GDV-kamerom kontrolnih i eksperimentalnih grupa izloženih delovanju EM polja mobilnih telefona bez i sa privescima od homeopatskih lekova [58]). Otišlo se i korak dalje, u pravcu razvoja *elektronske homeopatije*, sa direktnim prenosom svojstava homeopatskih lekova na nosioce (vodu, alkohol, fiziološke rastvore, šećer, homeopatsku krupu...) uz mogućnost promene njihove potencije, bez korišćenja homeopatske supstance [45-47]. Sve to ukazuje da se *homeopatija* sa punim opravdanjem može svrstati u oblast *biorezonantne kvantno-informacione terapije.*

Autogeni trening

Autogeni trening (AT) je medicinski široko priznata *autosugestivna tehnika relaksacije* mišića i krvnih sudova, kontrole disanja, rada srca i koncentracije, u čijoj osnovi leži Šulcova ideja o *ekvivalenciji mišićne i psihičke napetosti*. Autosugestivnim kratkim relaksirajućim porukama umekšavaju se nepoželjne psihosomatske reakcije na svakodnevne stresogene situacije: on može pomoći kod svih funkcionalnih povratnih smetnji, gde se ispravljaju greške nastale navikama, ili gde treba prigušiti žestoke emotivne reakcije [59,60]. Tehnika autogenog treninga se ne samo preporučuje za svakodnevnu anti-stres samo-pomoć, već je redovno kratko jutarnje i večernje vežbanje kod kuće neophodan preduslov za njegov uspeh.

Prva iskustva vezana za AT potiču iz ranih Šulcovih radova početkom 1910-ih u svojoj ambulanti za hipnozu, koja su kroz kasniji njegov neurološki rad publikovana ranih 1930-ih u velikoj monografiji, doživevši do 1970-ih skoro bez izmena mnoga izdanja u Nemačkoj i širom sveta; u daljoj afirmaciji AT tehnike značajnu ulogu je odigrao Lindeman, ukazujući na njen veliki značaj u anti-stres profilaksi [59,60]. Srodne tehnike razvijene su i u SAD (*progresivna relaksacija*, Džekobson) i Francuskoj (*relaksacija*, Ažiriagera, Lemer i dr.) [2,61,62].

Dakle, AT je prošao kroz skoro ceo 20. vek, a "u sledeći će ući kao metoda koja je nadživela mnoge psihoterapijske pravce, koji su s talasima mode nastajali i prolazili" [63]. Iako se u kontekstu psihoterapije klasični AT može svrstati u relativno nepretenciozne "površinske ili pragmatične metode, koje se ne bave pozadinom duševnih, neurotskih i psihosomatskih smetnji, već neposredno napadaju i pokušavaju ukloniti znakove bolesti" [64] – ipak Poro u svojoj poznatoj Enciklopediji psihijatrije ističe njegov veliki praktični značaj: *Autogeni trening je najsavremeniji metod medicinske relaksacije* [65].

Može se očekivati da u bliskoj budućnosti AT izađe i izvan medicinskih okvira, sa još širim spektrom primene, jer viškovi psihofizioloških i socijalnih tenzija postaju sve veći civilizacijski problem, kojima nesvesni odbrambeni automatizmi sve slabije odolevaju [66]. Jedan od vidova odbrane je AT i njemu slične metode, bazirane na višemilenijumskoj tradiciji meditativnih tehnika Istoka.

Klasičan AT deluje prvenstveno iz stanja budnosti, ali i uz pažljivo uranjanje u druge nivoe svesti, jer se autosugestivnim kratkim relaksirajućim porukama *umekšavaju* nepoželjne nesvesne psihosomatske reakcije na svakodnevne stresogene situacije. Iskustvo je pokazalo da se do toga dolazi efikasnije ako se emocionalni tokovi slobodnije uključuju, zbog čega se u autosugestivnim porukama često koriste reči: savršeno, opušteno, mirno, prijatno, lako, dobro, slobodno, radosno, prijateljski, hrabro, snažno, brzo, daleko, visoko [59,60].

Kako se klasični AT može svrstati u relativno površinske psihoterapeutske tehnike, u cilju ojačavanja integracije i komunikacije različitih nivoa svesti razvijaju se i viši stupnjevi AT, među kojima i *Autogeni trening – Nova generacija* (AT-NG) [63]. Za oblikovanje AT-NG posebno je bilo inspirativno upozorenje Junga, koji ukazuje da racionalizam modernog doba potapa u nesvesno sve što smatra iracionalnim, religijskim [67], zbog čega je AT-NG, između ostalog, direktno usmeren na ta Jungova spekulativna žarišta arhetipskih tenzija, sa namerom da se ona oslabe i pročiste, i da se ponovo uvedu u funkciju stari, zaboravljeni, moralni principi [63].

Tehnike bioenergokorekcije

Bioenergokorekcija kao drevni način korekcije tokova *vitalne energije* poznat je u mnogim višemilenijumskim tradicijama, izdržavajući probu vremena do današnjih dana, uz neke savremene modifikacije. Na talasu ekspanzije *integrativne medicine* od sredine 1990-ih u Kini, SAD i Evropi, neke *tehnike bioenergokorekcije* podvrgnute su *naučnim istraživanjima* i uvrštene su u *nastavne programe* tamošnjih medicinskih univerziteta.

U ovom odeljku biće najpre razmotrena *holistička psihosomatska priroda bioenergokorekcije* u kontekstu kvantno-holografskog psihosomatskog okvira [2,18-22], a potom neke od *tradicionalnih tehnika bioenergokorekcije* (Reiki [68-71], Ćigong [72-75], Hromoterapija [9]); za *druge metode bioenergokorekcije* zainteresovane upućujemo na odgovarajuću literaturu [76-97].

O holističkoj psihosomatskoj prirodi bioenergokorekcije. Biofizički mehanizam delovanja *vitalne energije* treba tražiti u *EM-jonskoj makro-kvantnoj prirodi akupunkturnog sistema* [2,18-22], odnosno *ći*-a koji saglasno kineskoj tradicionalnoj medicini teče kroz akupunkturne kanale, mada i druge tradicije poznaju značaj vitalne energije (u njenom širem značenju, takođe sveprožimajuće kosmičke kvintesencije) [24,25,69,98]: indijska (*prana, akaša*), tibetanska (*lung*), japanska (*ki*), polinežanska (*mana*), egipatska (*ka*), hebrejska (*yesod*), grčka (*pneuma, etar, natura medica, anima mundi*), hrišćanska (*Sveti duh, Svetlost*), islamska (*baraka*), i savremena energetska medicina *(bioenergija, biopolje)*. Osim toga, saglasno teorijski elaboriranoj vezi *individualna svest / akupunkturni sistem* tj. *EM MT / UNF-modulisana jonska kvantno-holografska Hopfildova asocijativna neuronska mreža* [2,18-22], ezoterijski pojmovi *astralno telo (manomaya, lingasarira, manovijnana, ka, psyche, nephesh, nafs, finotvarno telo, psihičko telo, duša...)* i *mentalno telo (vijnanamaya, suksmasarira, manas, ba, thymos, ruach, ruh, noetičko telo, spiritualno telo, duh...)* [24,25,99] mogli bi se biofizički povezati sa *vantelesno dislociranim delom (povezanim sa telom minijaturnim "wormhole" prostorno-vremenskim tunelom / "srebrnom vrpcom" od vitalne energije astralno-mentalnog tela* [24,25,99], *na šta ukazuju i ekstrasenzorna iskustva bliska smrti* [100-103]) *jonskog akupunkturnog sistema*, i sa u njemu sadržanom *kvantnom EM komponentom* jonskih MT / UNF-modulisanih struja, respektivno. U tom duhu, *jonske kondenzacije* strukturiranog akupunkturnog sistema, *sa zarobljenom kvantnom EM komponentom* jonskih MT / UNF-modulisanih struja, ponašaju se kao *raspodeljeni centri svesti* [2,18-22] – što bi mogla biti biofizička osnova *čakri* [24,25,98] (u kojima *vitalna energija* (*prana / ći / ki*) u normalnom stanju *cirkuliše* u smeru kazaljke na satu, čiji se ritam usporava u slučaju psihosomatskih bolesti, sa mogućnošću i reverzije smera rotacije u slučaju najtežih oboljenja [81,85]). U širem kontekstu *kolektivne svesti i vitalne energije* (a u skladu sa njihovim širim tradicionalnim povezivanjem sa sveprožimajućom kosmičkom kvintesencijom [24,25,69,98,99]), gore navedene povezanosti sa *EM poljem* mogu se generalizovati na povezanosti sa *jedinstvenim poljem* [18-22,104], sa različitim mikro-kvantnim i makro-kvantnim (i ne-biološkim i biološkim, i ne-strukturiranim i strukturiranim, i virtuelnim i realnim) eksitacijama [24,25,105-108]. Ako se to stavi i u kontekst *holografskog principa* [109,110] saglasno kome je svaki (trodimenzioni) fizički sistem *izomorfan* holografskoj informaciji utisnutoj na njegovoj (dvodimenzionoj) površini, tada bi *kvantno-holografska informacija o svakom telu* mogla biti utisnuta i u odgovarajućem *površinskom sloju astralno-mentalnog tela od vitalne energije (auri)*, kako se to tvrdi u različitim tradicijama [24,25,98,99]).

Treba pomenuti da se u praksi *bioenergokorekcije* poslednjih decenija odomaćio termin *bioenergija*, ali se verovatno ne radi ni o kakvom novom tipu energije specifičnom za biološke sisteme. U suštini, radi se o *difuziji jona*, sa *jonski bogatog akupunkturnog sistema iscelitelja na jonski osiromašeni akupunkturni sistem obolelog*. Konfuzija u interpretaciji bioterapeutskih isceljenja nastaje i zbog kombinacije jonskog difuzionog mehanizma sa *dva prateća biofizička mehanizma* [18-22]: (1) *kratkodometnim MT / UNF-modulisanim EM-indukcionim interakcijama (u mogućoj kombinaciji sa RF / NF-modulisanim i ultraljubičastim / vidljivim / infracrvenim biorezonantnim interakcijama)* između akupunkturnih sistema iscelitelja i obolelog (verovatno

značajnim za biodijagnostiku, ali i za terapeutsko-sugestivne neverbalne poruke); (2) *transpersonalnim mentalno-adresiranim prostorno-vremenskim tuneliranjem* dislociranog dela EM-jonskog akupunkturnog sistema iscelitelja na akupunkturni sistem obolelog u *prelaznim stanjima svesti* (uz potonju kombinaciju jonske difuzije i kratkodometnih MT / UNF-modulisanih EM-indukcionih interakcija). [Treba podvući da su brojni transpersonalni fenomeni povezani sa *svešću* i *psihosomatskom bioenergokorekcijom* fenomenološki dobro dokumentovani [18-25,68-90,93-97,100-103,106-108,111-122], i da njihovo fizičko objašnjenje treba tražiti na samoj granici postojeće *naučne paradigme* [18-22,107,108,114-126]. U okviru našeg *kvantno-holografskog / kvantno-gravitacionog teorijskog okvira svesti i psihosomatike* [18-22,123] oni su *kvantno-gravitacione* prirode (u prostorno-vremenski transcendirajućim *visoko-neinercijalnim* ekvivalentnim-snažnoj-gravitaciji (prema *Ajnštajnovom principu ekvivalencije*!) *prelaznim stanjima svesti*, baziranim na lokalno generisanim "wormhole" prostorno-vremenskim tunelima stabilizovanim tzv. *egzotičnom materijom* (vakuumske fluktuacije u snažno zakrivljenom prostor-vremenu "wormhole" tunela [124]) sa *anti-gravitacionim* efektima – zaista uočenim u *transpersonalnim psihokinetičkim manifestacijama* vitalne energije [25,77,78,106-108,119-121]). Taj isti teorijski okvir takođe sugeriše fizičku osnovu za ad hoc *fon Nojmanov projekcioni postulat* (na mikro-kvantnoj skali [125,126]), da bi se objasnio kvantno-mehanički *kolaps talasne funkcije* (preko lokalnih kvantno-gravitaciono-indukovanih "wormhole" tunela u ekvivalentnim-snažnoj-gravitaciji (prema *Ajnštajnovom principu ekvivalencije*!) visoko-neinercijalnim-situacijama sličnim-kvantnom-merenju [123]); na pitanje kako je moguće da takvi visoko-neinercijalni mikročestični procesi sa neizbežnim otvaranjem minijaturnih "wormhole" tunela nisu bili uzeti u obzir unutar kvantne mehanike koja je uprkos tome ekstremno tačna teorija(?) – može se dati odgovor da jesu(!) ali implicitno u okviru fon Nojmanovog projekcionog postulata (koji je na dubljem kvantno-gravitacionom nivou!)]

Treba istaći i da su *isceliteljski efekti* nad akupunkturnim sistemom / svešću obolelog *često blokirani* kvantno-holografski kodiranim *spiritualnim ličnosnim pristankom* na bolest kao oblik *(samo)kažnjavanja* (kako nagoveštavaju iskustva ispitanika u *post-hipnotičkim regresijama* [111]), kada su neophodne *molitve i ljubav* za sebe i druge sa ciljem prestanka (samo)kažnjavanja – čime se vrši *spiritualna integracija ličnosti*, odnosno nestaju odgovarajuće atraktorske energetske blokade u akupunkturnom sistemu / svesti obolelog, što *pokreće proces trajnog isceljenja* [18-22,77-79,112-114].

Reiki. Reiki je oko 2.500 godina stara metoda unapređenja zdravlja, koja se zasniva na veštini korišćenja sveprožimajuće *Univerzalne vitalne energije* u cilju značajnog povećanja kapaciteta sopstvene *vitalne energije*, jačanja odbrambenih sposobnosti organizma, unapređenja zdravlja, a takođe u cilju poboljšanja kvaliteta života [68-71]. Reiki se pominje u Sanskritskim sutrama, u spisima monaha s Tibeta, iz Indije, Kine i u radovima istaknutih duhovnih učitelja širom sveta, a među zemljama koje su koristile Reiki nalaze se Egipat, Grčka, Rim, zemlje Južne Amerike. Znanja o veštini primanja vitalne energije bila su potom izgubljena jedan duži vremenski period.

Početkom 20. veka, japanski lekar Mikao Usui proveo je skoro 10 godina u istraživanjima i putovanjima širom sveta kako bi došao do svih mogućih izvora koji su upućivali na čovekovo ovladavanje tom čudesnom veštinom i sastavio jednostavnu tehniku prenošenja i primene veštine kanalisanja Univerzalne vitalne energije koju je nazvao *Reiki* (na japanskom: *Rei* – Univerzalna, Božanska, Vitalna; *ki* – energija). Usui je *Reiki inicijaciju* (otvaranje energetskog kanala) doživeo nakon 21 dana provedenog u samoći i meditaciji, bez hrane, živeći isključivo na vodi; za njega Reiki je prvenstveno predstavljala veštinu za duhovni razvoj i, kao prirodan i neminovan rezultat toga, isceljenje na svim nivoima.

Sledbenici Usuia (Ćadžiro Hajaši, Havaji Takata, Filis Lei Furumoto, Barbara Rei, Viljam Li Rend…) potom su proširili Reiki širom sveta, tako da se niz godina svojstva Reiki metode primenjuju i ispituju na mnogim klinikama, institutima i u laboratorijama širom sveta. Iako se Reiki razlikuje od škole do škole, od učitelja do učitelja, od praktičara do praktičara – za svakoga ko dođe u dodir sa vitalnom energijom postaju

nevažne razlike u istorijskim verzijama i razlike u školama i stilovima, važno ostaje samo realno unapređenje zdravlja na svim nivoima.

U većini razvijenih zemalja Reiki metoda je integrisana sa metodama savremene medicine. Reiki veštinu koriste mnogi za oslobađanje od stresa i za relaksaciju, kao i za rad na poboljšanju kvaliteta života u različitim oblastima: međuljudski odnosi, posao, obrazovanje, ljubav, finansije itd. Redovno praktikovanje Reikija stvara sve neophodne uslove za uspostavljanje harmonije tela, psihe i duha, a time i samog života.

Suština Reiki metode leži pre svega u otvaranju energetskog kanala osobe i njegovog povezivanja sa Univerzalnom vitalnom energijom u cilju njenog slobodnog protoka kroz sve nivoe organizma. Proces otvaranja (inicijaciju) ostvaruje Master-učitelj uz pomoć specijalne tehnike kanalisanja vitalne energije [68-71]. Ako sva druga znanja praktičar može da stekne samostalno kroz edukaciju i praksu, onda proces *otvaranja* nije moguće izvršiti samostalno. Reiki omogućava osobi da u roku od 20 sekundi do 5 minuta (u zavisnosti od završenog nivoa) aktivira intenzivni protok vitalne energije kroz svoj organizam.

Istraživanja su utvrdila da Univerzalna vitalna energija u telo osobe dolazi, pre svega, kroz teme i spušta se spiralno niz kičmeni stub, kroz takozvani energetski kanal koji se sastoji od 7 međusobno povezanih energetskih centara, poznatih kao čakre. Protičući kroz kičmeni stub, vitalna energija se širi u organizmu, popunjava svaku ćeliju i izranja kroz minorne čakre na dlanovima i stopalima. Polaganjem ruku na telo, vitalna energija se dodatno i fokusirano usmerava u određenu oblast. Reiki praktičar može da *usmerava* Univerzalnu vitalnu energiju *prema svom telu,* ali i *transpersonalno u bilo kom pravcu van tela* (nezavisno od rastojanja!): na druge ljude, predmete, životinje, biljke, situacije, oblasti života...

Tokom terapije Reiki terapeut prima Univerzalnu vitalnu energiju isto kao i klijent, s tom razlikom što se nakon tretmana vitalna energija zadržava satima i nastavlja svoje pozitivno dejstvo u telu primaoca. Reiki terapeut ne gubi i ne troši svoju vitalnu energiju tokom tretmana, nego, naprotiv, poboljšava psihofizičku kondiciju. Tokom primanja Univerzalne vitalne energije, svaki čovek uzima onoliku količinu vitalne energije koja mu je potrebna za eliminisanje energetskih blokova na svim duhovno-psiho-somatskim nivoima, što omogućava uspostavljanje njihove celokupne harmonije.

Praktikovanje Reikija *podstiče duhovni rast*, razvija takve osobine kao što su [68-71]: saosećanje, tolerancija, zdrava ljubav prema sebi, ljubav prema bližnjima, svim živim bićima, okolini, zemlji, planeti… Reiki veština se ne oslanja na sistem vere, pa zato ne zahteva mentalnu pripremu i sugestivno usmeravanje na unapređenje zdravlja: *neophodna je samo želja da se primi Univerzalna vitalna energija.*

Ćigong. Ćigong je oko 5.000 godina stara tradicionalna kineska metoda unapređenja zdravlja, putem preventivnih zdravstvenih praksi izraženih kroz fizičke vežbe, borilačke veštine, meditativne tehnike, kao i upotrebe tokova Univerzalne vitalne energije u telu [72-75]. Kinezi su *tehniku disanja za poboljšanje vitalne energije* nazvali *Ćigong* (*Ći* – Univerzalna vitalna energija, dah ili disati; *gong* – rad ili tehnika). Kroz istoriju, Ćigong (engl. Chigong, Qigong) su prenosile različite škole: tradicionalna, taoistička, budistička, konfučijanska, neokonfučijanska, škola kineske medicine i škola tradicionalnih kineskih borilačkih veština.

Tradicionalna kineska medicina je preporučivala Ćigong vežbe za *preventivno* smanjenje stresa, održavanje zdravlja i jačanje tela, ali se po potrebi one mogu praktikovati i kao *terapeutska intervencija*. Danas milioni ljudi u Kini i širom sveta redovno upražnjavaju Ćigong, kroz jednostavne vežbe disanja, istezanja i jačanja tetiva, ligamenata i mišićno-skeletnog sistema tela, ali i komplikovanije vežbe vizuelizacije, praćenja i kontrole puta vitalne energije kroz telo.

Istraživanja o zdravstvenoj delotvornosti Ćigonga otpočela su tokom 1950-ih u Kini, a sredinom 1980-ih i u SAD. Medicinski Ćigong je zvanično priznat kao standardna medicinska tehnika u kineskim bolnicama krajem 1980-ih. Na talasu ekspanzije integrativne medicine, Ćigong je sredinom 1990-ih uvršten u nastavne programe medicinskih univerziteta u Kini, a tokom 2000-ih i u SAD.

Nekada je znanje o Ćigong vežbama bilo veoma zatvoreno, dok je u moderno doba lako pristupačno širom Kine i ostatka sveta, pa trenutno postoji više od tri hiljade različitih stilova i škola Ćigonga. U ovoj klimi,

veliki broj ljudi je počeo učenje Ćigonga samostalno bez nadzora iniciranog učitelja, čija *nezaobilazna uloga* je da spreči učenika u neuravnoteženom pristupu vežbama jer nebalansiran protok vitalne energije može dovesti do mentalnih i fizičkih disfunkcija neiskusnog praktikanta.

Ćigong i njegova veza sa kineskim borilačkim veštinama često su povezane sa spiritualnošću, bez čega se smatra da nije moguće postići opuštenost i smireno stanje uma i tela. Iskusni učitelji Ćigong borilačkih veština smatraju da su pristup višim stanjima Univerzalne vitalne energije i potonja zdravstvena korist koju ta viša stanja pružaju mogući samo kroz princip nege vrline, kada praktikant prepoznaje da nikada nije odvojen od prirode.

Vežbe Ćigonga mogu se grubo podeliti u dve velike grupe: *spoljašnji Ćigong* (vežbe kretanja, danas popularnije na Zapadu) i *unutrašnji Ćigong* (vežbe meditacije, tradicionalno popularnije u Kini), mada se često i kombinuju. Termini koje su upotrebljavali za vežbe spoljašnjeg Ćigonga su slikoviti i odraz su želje da se što tačnije prenese osećaj koji neko ima tokom vežbanja. S druge strane, jedan od glavnih predstavnika unutrašnjeg Ćigonga je *Taoistički ćigong* (*Taoistička joga,* koju decenijama širom sveta promoviše Mantak Chia [74]), kroz kultivisanje tehnike dubokog disanja sa meditativnom vizualizacijom cirkulacije vitalne energije po *mikrokosmičkoj orbiti* (zatvaranjem putanje između prednjeg i zadnjeg akupunkturnog meridijana.

Praktikovanjem Ćigonga poboljšavaju se svi aspekti zdravlja [72,73]: nestaju stres i psihosomatske bolesti, a podiže se vitalnost i opšte raspoloženje. S druge strane, Ćigong se može praktikovati i kao energetska terapija (poput Reiki tretmana) usmeravanjem primljene Univerzalne vitalne energije sa terapeuta prema klijentu [75].

Hromoterapija. Saglasno oko 5.000 godina staroj tradiciji *ajurvedske medicine* [9], u nekoj od *čakri* može doći do *poremećaja cirkulacije* vitalne energije, koja se može *izbalansirati* odgovarajućim *bojama*, što je osnova današnje *hromoterapije* (sa korespondencijom boja, čakri i odgovarajućih organa / organskih sistema: (1) *crvena*: Muladara čakra (locirana u bazi kičme), koristi se za stimulaciju tela i uma i poboljšanje cirkulacije krvi i disanja; (2) *narandžasta:* Svadištana čakra (locirana u dnu genitalnih organa), koristi se za isceljivanje pluća, ubrzavanje probave i podizanje nivoa emocija i energije; (3) *žuta:* Manipura čakra (locirana u solarnom pleksusu), koristi se za čišćenje tela, stimulaciju nervnog sistema i mentalnih aktivnosti; (4) *zelena:* Anahata čakra (locirana u predelu srca), koristi se za smanjenje krvnog pritiska, ublažavanje neuralgija i migrena, kao i za lečenje mentalnih bolesti, nervne napetosti, histeričnih napada, nesanice; (5) *plava:* Višuda čakra (locirana u predelu grla), koristi se za smanjenje krvnog pritiska, pulsa i ritma disanja, ublažavanje bolesti i bolova, smirivanje i povećanje introspekcije; (6) *indigo plava:* Adžna čakra (locirana u predelu "trećeg oka"), koristi se za ublažavanje kožnih problema; (7) *ljubičasta:* Sahasrara čakra (locirana na vrhu glave), koristi se za okrepljenje srca i pluća i povećanje organske otpornosti).

Joga i meditacija

Joga. Patanđalijeve izreke o jogi [127] (*Joga sutre,* napisane pre 2.300 godina) smatraju se za najbolju i najautoritativniju kompilaciju i reformulaciju spiritualnih disciplina i tehnika *meditacije* koje se nalaze u Upanišadama nekoliko stoleća pre toga. *Joga* znači *sjedinjenje*, ona je metod pomoću kojeg individua može da se sjedini (tačnije, ponovo sjedini) sa najvišim Bogom (Braman) koji leži u osnovi ovog prividnog, efemernog Univerzuma (i sama reč religija u svom latinskom korenu ima isto značenje: *re* + *ligare* (ponovo + vezati)). Joga se u svom suštinskom značenju definiše kao *kontrola nad misaonim talasima u umu*; opisujući delovanje misaonih talasa, jogiji koriste jednostavnu sliku – sliku jezera, gde jezero predstavlja um, a dno jezera predstavlja univerzalno ja posmatrača (Atman) odnosno istinsku Stvarnost: ako je površina jezera ustalasana, voda postaje pomućena pa se dno jezera ne može videti. Ciljevi joge variraju, od postizanja ponovnog sjedinjenja Atmana sa Bramanom, do poboljšanja zdravlja [23,128-130].

Svara joga za održanje dobrog zdravstvenog stanja preporučuje polučasovno *ritmičko disanje* na nos (u tradicionalnom lotos položaju, ali može i u jutarnjim i večernjim opuštenim šetnjama), sa ritmičnošću 6:6:12 (u

šetnjama, tokom 6 koraka dubok udisaj, narednih 6 koraka zadržavanje daha, i narednih 12 koraka usporen i potpun izdisaj), 5:5:10 ili 4:4:8, zavisno od individualnog kapaciteta pluća [2,18-23]. Ove vežbe disanja treba sprovoditi na čistom vazduhu (najbolje pored reka), gde postoji višak negativnih jona, koji blagotvorno deluju na opuštanje organizma i time na zdravstveno stanje uopšte. Pri tome se praktikuje isključivo *ritmičko disanje na nos*, sa pauzom za zadržavanje daha između udisaja i izdisaja (da bi što veća količina jona (prane) bila inhalirana kroz jedan od dva (od tri) najvažnija nadia (levi *ida* i desni *pingala*), sa svojim ulazima u korenu odgovarajućih nozdrva, i potom preraspodeljena u akupunkturnom jonskom sistemu).

Višedecenijska istraživanja ukazala su da *joni u vazduhu* (koncentracije ~ 10^3-10^4 cm^{-3}) suštinski utiču na bihevioralne efekte (svežina / zamor, opuštenost / razdražljivost), a na duge staze i na zdravlje ljudi: pri tome je pokazano da *negativni* aerojoni deluju *anabolički* (dovodeći do opuštanja, i time poboljšavajući zdravstveno stanje organizma), dok *pozitivni* aerojoni deluju *kataborički* (dovodeći konačno do zamora, a na duže staze i do pojave bolesti) [2,18-22,131-133]. Pored *veštačkih izvora* loše delujućih *pozitivnih jona* (aparati u domaćinstvu, personalni računari, klima uređaji i industrijske mašine), postoje i *prirodni izvori*, najčešće u obliku toplih vetrova (kao, na primer, fen – vetar koji duva u južnoj Nemačkoj i Švajcarskoj). U cilju korekcije mikroklime, napravljeni su *aerojonizatori* (generatori negativnih aerojona), koji u svojoj blizini podižu koncentraciju *negativnih jona* u vazduhu i do 10^5 cm^{-3}, uspostavljajući mikroklimu kakva se sreće u prirodi pored reka i vodopada, u šumama i na planinama, posle jakih grmljavina i obilnih pljuskova.

Svara joga preporučuje i jednostavnu *kontrolu nazalnih ritmova* (2-satnih ultradijalnih ritmova) u procesu ozdravljenja ili održanja energetskog i emocionalnog balansa organizma [18-23]. Tako postoji mogućnost *povratnog uticaja* nazalnog ritma na moždani, aktivacijom neaktivnije nozdrve specijalnom procedurom disanja: pritiskom prsta zatvori se aktivnija nozdrva, i intenzivno i kratko udahne 10–15 puta na neaktivniju nozdrvu. Time se kroz jonske receptore u korenu nozdrve aktivira do tada neaktivniji kanal (*ida* ili *pingala*), i akupunkturnim mehanizmima utiče na limbičke moždane centre da promene fazu moždanog ultradijalnog ritma. Efekat se postiže već posle nekoliko minuta, što se lako uočava na izmenjenoj aktivnosti nozdrva. Procedura je vrlo jednostavna, i može se efikasno koristiti za promenu stresnih raspoloženja, za presecanje razvoja prehlade u početnoj fazi (čime se preseca ultradijalni ritam razvoja bolesti) i sl.

Meditacija. Prema drevnim indijskim spiritualnim introspektivnim tehnikama *meditacije*, sukcesivnom aktivacijom *centara svesti (čakri)*, počev od baze kičme pa do temena, dolazi do sve većeg *proširenja svesnosti*, sticanja *mističnih moći (sidi)*, uz konačno dostizanje direktnog i trajnog stanja *mističnog spiritualnog jedinstva (nirvane)* individualne svesti aspiranta (Atman) sa božanskom svešću (Braman) [24,25]. U kontekstu kolektivne svesti kao mogućem *ontološkom svojstvu samog fizičkog polja* [104], čini se da je čitava *psihosomatika kvantni hologram* i da se to odnosi i na kolektivnu i na individualnu svest [18-22] – što asocira na hinduistički odnos *Braman / Atman*, kao celine i dela u kome je sadržana informacija o celini (*Braman je Atman*); to se uklapa i u hinduistički koncept Atmana u širem smislu, kao božanske manifestacije u formi svetske duše ili univerzalnog ja, koje postoji u svemu: predmetima, drveću, životinjama i ljudima, mada ono nije svuda realizovano u istom stepenu [24,25] (a u kontekstu *holografskog principa* [109,110] i *sveprožimajućeg polja kolektivne svesti i vitalne energije* [24,25,106-108], *kvantno-holografska informacija* mogla bi biti utisnuta *u površinskom sloju* svakog fizičkog sistema (i Univerzuma kao celine) uključujući njegovo polje kolektivne svesti i vitalne energije [24,25,98,99]).

Pored pomenutog eshatološkog konteksta meditacije, Treba istaći i da je u *indijskoj tradiciji* meditacija često *isprepletana* sa molitvom, svedočeći o neverovatnim molitvom-posredovanim *transpersonalnim isceljenjima* [77,78]. Čopra je takođe ukazao i na *isceliteljski efekat meditacije* [76], što potvrđuju i *anti-stres TM-istraživanja* [129,134]; slično važi i za tehnike *kontemplacije* u budističkoj tradiciji [135] (bliske tehnikama *meditacije* u hinduističkoj tradiciji [128]). Ovo bi u okviru kvantno-holografske psihosomatske slike [18-22] ukazivalo da se *pozitivno-vizualizujuća-informacija* sa nivoa *svesti / akupunkturnog sistema* potom *kvantno-holografski projektuje* na nivo *genoma* i utiče na njegovu *isceljujuću ekspresiju i somatizaciju.* To je na liniji i

novijih demonstriranih ruskih otkrića Garjajeva i saradnika o (kvantno-holografskom) uticaju informaciono-modulisanog laserskog signala na *ekspresiju genoma* [136].

Pomenimo i zanimljivo iskustvo Tarnera pre nekih 50 godina u Los Anđelesu [137]. Jednom prilikom zatvorio je oči i upitao svoje Više Sopstvo kako bi mogao da pomogne onim pacijentima koji nisu uspeli da pronađu homeostazu posle 5, 10, neki čak i 20 godina raznih terapija. Ono što mu je prispelo u um bile su reči "Ako svaku osobu odvedeš u period pre njenog rođenja svaka će doživeti brzo isceljenje!" Dakle, ne samo da smo sinteza genetskog kodiranja DNK roditelja koja nam daje fizičke karakteristike, već smo i sinteza naših energetski nabijenih misli i emocija tokom majčine trudnoće, koja nam daje naše mentalne i emocionalne karakteristike: *Emocionalne DNK Višeg Sopstva* (*Whole Self eDNA* ©). Isceljenje dolazi iz spoznaje da su traumatska osećanja rezultat doživljaja naše majke, a ne nešto što smo sami učinili. Narednih decenija ovo se razvilo u *Prenatalnu psihologiju, filozofiju i obrazovanje Višeg Sopstva* [138] kojoj je prethodila *Vežba relaksacije Zračenja Višeg Sopstva* (*The Whole-Self Radiance Relaxation Exercise* ©).

O *transpersonalnom značaju vizualizacije* i mentalno-kanalisanih transpersonalnih interakcija na nivou kolektivne svesti, svedoče i različite *tribalne tradicije*. Tako se u afričko-haićanskoj *vudu-magiji* vizualizacijom *namerno stvara transpersonalna astralno-mentalna* "srebrna vrpca" između operatora i žrtve, dok se u havajskoj *hooponopono-tradiciji* vizualizacijom preseca "srebrna vrpca" i tako *uklanja transpersonalna traumatska emocionalna veza* – koja inače *prirodno postoji* između majke i deteta, a *spontano nastaje i* intenzivnom razmenom vitalne energije između rođaka, bliskih saradnika, sadašnjih i bivših ljubavnika, prijatelja i neprijatelja, pri čemu može opstati i *post mortem* između žive i umrle osobe [97].

Ipak, treba istaći da su pomenute i slične mentalno-kanalisane transpersonalne *magijsko-ritualne prakse* iz tribalnih tradicija, sa intencijom ostvarivanja energetsko-informacionih uticaja na druge, skopčane sa velikim *spiritualnim opterećenjima* i po same praktikante. Ove prakse su verovatno *posredovane* magijski-invociranim hipotetičnim makroskopskim vakuumskim moćnim ali spiritualno-opterećenim EM / jonskim eksitacijama (sa "demonskih" arhetipskih nivoa kolektivne svesti, na šta ukazuju *iskustva* različitih ezoterijsko-religijskih tradicija [24,25,79,81,93-97,106-108,139-142]).

Pomenimo i višemilenijumsku kontroverzu o *post mortem* evoluciji duše, koja se verovatno odnosi na *interpretativni epistemološki nivo* klasično-redukovane racionalizacije *transpersonalnog prenosa* mentalno-adresiranih opterećenja unutar postojeće generacije i dalje na naredne posredstvom *kvantno-holografske mreže kolektivne svesti*, sa mogućim *impresijama* da se naročito jaki konflikti prenose kao „ego-stanja" koja ostavljaju snažan *utisak* prethodno proživljenih života [18-22].

Meridijanske terapije

Meridijanske (psiho / energo) terapije (MPET), otkrivene tokom 1990-ih [143,144], predstavljaju primenu energetske paradigme na uklanjanje psiholoških problema, što omogućava njihovo znatno brže sagledavanje i rešavanje ako im se pristupa kao poremećajima u energetskom polju (ili auri), nego ako se traže njihovi istorijski uzroci kako je to ranije bilo uobičajeno u psihoterapijama. U kontekstu MPET metoda, pomenimo i *mišićni test* iz *Primenjene kineziologije* [144,145], kojim se lako mogu detektovati polariteti vezani za rotaciju vitalne energije u čakrama u smeru-kontrasmeru kazaljke na satu, za orijentaciju napred-nazad ili gore-dole u auri, za stanja dobro-loše, prijatno-neprijatno, ili korisno-štetno.

MPET metode otvaraju nove velike *perspektive*, demonstrirajući neposrednu *povezanost svesti i akupunkturnog sistema* [18-22], sa brzim uklanjanjem *trauma, fobija, alergija, post-traumatskog stresa i drugih psihosomatskih poremećaja*, kroz simultane efekte *emocionalne vizualizacije psihosomatskih problema i tapkanja / dodirivanja akupunkturnih tačaka*. To se *kvantno-informaciono* može interpretirati kao *rasplinjavanje i asocijativna integracija memorijskih atraktora psihosomatskih poremećaja* kroz sukcesivno postavljanje novih graničnih uslova u prostoru energija-stanje akupunkturnog sistema / svesti, pa memorijski atraktor početnog psihosomatskog poremećaja postaje sve plići i širi, sa većim prekrivanjem i pratećom

asocijativnom integracijom u memorijski atraktor dubljeg normalnog ego-stanja. Osim toga, imajući u vidu čestu neophodnost i efikasnost *transpersonalnih cirkularnih (psiho)terapijskih procesa*, tj. sa svih relevantnih mentalno-adresiranih *meta-pozicija drugih osoba* koje učestvuju u tretiranoj traumi, MPET metode potvrđuju da se interakcije traumom-povezanih osoba odigravaju na nivou *kolektivne svesti*.

Postoji nekoliko glavnih sistema MPET [144]: TFT, EFT, TAT, EMDR, PEAT... *Terapiju misaonog polja* (*Thought Field Therapy*, TFT) otkrio je Rodžer Kalahan koji je započeo ovu energetsku revoluciju u psihologiji i psihoterapiji. TFT obuhvata energetske procedure za određivanje disbalansa meridijana, kombinovane sa tapkanjem po specifičnim akupunkturnim tačkama prema propisanom redosledu (algoritmu), da bi se tretirao niz psiholoških problema. *Tehniku emocionalnog oslobođenja* (*Emotional Freedom Technique*, EFT) razvio je Geri Krejg, jedan od prvih Kalahanovih učenika. On je EFT razvio na bazi TFT, ali prema tvrdnji mnogih praktičara ona je jednostavnija i efikasnija od TFT pošto koristi samo jedan algoritam za sve poremećaje. *Tapas akupresurnu tehniku* (*Tapas Acupressure Technique*, TAT) otkrila je Tapas Fleming, koja je plodotvorno povezala svoja znanja iz akupresure sa meridijanskim sistemima. Ukratko, TAT je "uradi-sam" terapeutska tehnika, bazirana na *tradicionalnoj kineskoj medicini*, koja je ekstremno efikasna za sve vrste alergija, osetljivosti na različite vrste hrane i negativne uticaje okoline. *Desenzitizaciju pokretima očiju i reprocesovanje* (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, EMDR) razvila je Francina Šapiro sa saradnicima. EMDR radi na bazi smanjenja osetljivosti kroz pokrete očiju i reprocesiranje traumatskih doživljaja. To je veoma jednostavan i efikasan metod za isceljivanje trauma i anksioznih poremećaja. *Primarnu energiju aktivacija i transcendencija* (*Primary Energy of Activation and Transcending*, PEAT, sa više modifikacija: Dubinski PEAT, Bazični PEAT, DP4 metod...), razvio je Živorad Mihajlović Slavinski. Pomoću PEAT-a, simultanim vizualizacijama i dodirivanjem odabranih akupunkturnih tačaka, veoma brzo se uklanjaju traume u "zamrznutoj" slici u Bazičnom PEAT-u, u naizmeničnim vizualizacijama sebe/problematične situacije u DP4 metodi, ili u asocijativnom nizu u Dubinskom PEAT-u koji ide do samog korena problema, odnosno nalaženja i integracije klijentovih *praiskonskih polariteta*.

Postojanje *praiskonskih polariteta* u skladu je sa drevnim kineskim konceptom, prema kome sve u prirodi funkcioniše kao dinamički sklad *jin-jang polariteta* (žensko-muško, hedonizam-spiritualnost, stvaranje-razaranje, pasivno-aktivno...). U okultizmu je smatrana najvećom tajnom neutralizacija primarnih (za svakog pojedinca specifičnih) praiskonskih polariteta, kojom se osvešćava fundamentalna životna igra između njih, koja se potom posmatra bez (često traumatičnog) emotivnog uživljavanja, jer ih čovek dalje sagledava kao jedan praiskonski polaritet u drugom i obrnuto, tj. oni postaju „nepodeljeno jedno" kao deo (kvantno-holografskog) implicitnog poretka [144].

Porodični raspored

Porodični raspored ili Poredak ljubavi je početkom 1980-ih metodološki razvio i uokvirio nemački psihoterapeut, filozof, teolog i pedagog Bert Helinger, pod uticajem grupne dinamike, primalne terapije, transakcione analize i različitih oblika hipnoterapije, prilagodivši ga savremenom terapeutskom pristupu [146,147].

Ova metoda potvrđuje *transpersonalnu prirodu* traumatskih memorijskih atraktora kvantno-holografske mreže povezane-sa-poljem-znanja *porodične svesti* [18-22], mogućnost *transpersonalnog rasterećenja* njihove energije kroz reprezentativne osećaje u grupnom radu (prethodno potpuno neinvolvirane grupe), što se povratno neposredno manifestuje kroz *promenu porodičnih odnosa* usled promenjenog "polja znanja" tretirane porodice.

Porodični raspored svojim efikasnim isceliteljskim dejstvom prevazilazi okvire klasičnog terapeutskog rada. To je način isceljenja koji uključuje i *transpersonalne odnose* unutar porodice i socijalne sredine. Ovaj postupak istovremeno prevazilazi granice ličnog i omogućava uvid u *transgeneracijske dinamike* i njihovo dejstvo na pojedinca. Spoznaja tih dinamika putem tzv. kolektivnog pamćenja, koje nas povezuje sa

transpersonalnim omogućavajući nam uvid u povezanost i smisao odnosa, dovodi do veoma brzog napretka i konačnog rešenja i ozdravljenja [146,147].

Reprezentativni osećaj zauzima centralno mesto u radu Porodičnog rasporeda. To je jedna od osnovnih ljudskih sposobnosti kojom se na telesnom i osećajnom nivou mogu osećati iskustva i osećanja drugih ljudi i imati spoznaja i "znanje" o njima, iako pre toga nisu dobijene nikakve kognitivne informacije o tome. Biti "medijum" za iskustva drugih ljudi je sposobnost čoveka koja ima svoje korene u prapočetku ljudskog postojanja, predstavlja dakle jedno od najstarijih "znanja" ljudske vrste. Osim toga ono se koristi i u mnogim drugim savremenim vidovima terapije, kao na primer u konceptima uzajamnog prenošenja u psihoanalizi, ali u Poretku ljubavi je dosegnut do sada najveći stepen diferencijacije ove sposobnosti. Porodični rasporedi predstavljaju tzv. "polje znanja" pomoću koga se praktično odslikava energetsko stanje u okviru porodičnog okruženja, sa izuzetno delotvorim isceliteljskim potencijalima [146,147].

Postupak Porodičnog rasporeda je orijentisan ka rešenju i podvrgava se prirodnim poretcima i zakonitostima koji deluju unutar porodičnog okruženja, dakle faktičnim kategorijama bez obzira na moralne kodekse. Povreda tih zakonitosti može dovesti do teških patnji i bolesti, a njihovo ponovno uspostavljanje do isceljenja. U te zakonitosti spada i pravo svih članova porodičnog okruženja na pripadnost nezavisno od moralnih kodeksa, kao i neprikosnoveno pravo na sopstvenu sudbinu, na sopstvenu patnju i krivicu. Tako deca ne mogu da nose teret svojih roditelja, koji treba da se nose sa svojim bremenom i tako doprinesu prosperitetu sopstvenog života. Uključivanje predaka i mrtvih članova porodice, kao i onih koji su se u nekim stradanjima energetski vezali za porodicu, dovodi do pomirenja na dubljem nivou i živi dobijaju novu snagu [146,147].

Rad u polju Porodičnog rasporeda zahteva postdiplomsku nadogradnju i kvalifikovanost i podrazumeva dobro poznavanje priznatih psihoterapeutskih metoda ali i sposobnost praktičara Poretka ljubavi da se odrekne predstave o kontroli nad situacijom i da "radi bez namere i straha", kako kaže Helinger [146,147].

Molitva

Prethodno razmotrene metode Meridijanskih (psiho / energo) terapija i Porodičnog rasporeda potvrđuju da se *interakcije* traumom-povezanih osoba odigravaju na nivou *kolektivne svesti* [18-22]. Posebno, imajući u vidu za da su za trajno uklanjanje trauma neophodni *transpersonalni cirkularni meridijanski (psiho / energo) terapijski procesi iz meta-pozicija svih traumom-povezanih osoba*, to baca novo svetlo i na mogućnost da memorijski atraktori psihosomatskih poremećaja na nivou kolektivne svesti budu *trajno reprogramabilni milosrdnom molitvom za druge* [18-22].

Ovo bi se moglo ostvariti posredstvom molitvom-indukovanih hipotetičnih makroskopskih vakuumskih moćnih i spiritualno-čistih EM / jonskih eksitacija (sa "božanskih" arhetipskih nivoa kolektivne svesti, na šta ukazuju *iskustva* različitih ezoterijsko-religijskih tradicija [24,25,79,81,93-97,106-108,139-142]). Ovakve *indeterminističke intervencije* u inače determinističkoj kvantno-holografskoj evoluciji kolektivne svesti (koje tako ne-Šredingerovski postavljaju neophodne suštinski nove granične uslove!), mogu trajno ukloniti kao neto-efekat ceo *međusobni konflikt* dve osobe. Istovremeno ostali ne-reprogramirani međuljudski konflikti u drugim povezanim osobama uzrokovali bi njihovo (nesvesno mentalno-adresirano) transpersonalno ponovno indukovanje u dve prethodnom molitvom-obuhvaćene osobe. Ovo ostavlja i najveći prostor za *slobodnu volju i uticaj na buduće preferencije*, jer *ne-reprogramiranje molitvom* može imati za posledicu *dalje nesvesno prenošenje* memorijskih atraktora na nivou *kolektivne svesti* u ovoj i narednim generacijama, samo *nagomilavajući* kvantno-holografska opterećenja koja *potom mogu prouzrokovati* ne samo bolesti, već i međuljudske sukobe, ratove i druga stradanja [18-22].

U tom kontekstu, pomenuta *analogija matematičkih formalizama Hopfildove kvantno-holografske asocijativne neuronske mreže* i *Fejnmanove propagatorske verzije kvantne mehanike* ukazuje na *kolektivnu svest* (*i vitalnu energiju*, u skladu sa njenim širim tradicionalnim značenjem kao sveprožimajuće kosmičke kvintesencije [24,25,69,98]) kao moguće *ontološko svojstvo jedinstvenog polja* [18-22,104] sa različitim mikro-

kvantnim i makro-kvantnim (i ne-biološkim i biološkim, i ne-strukturiranim i strukturiranim, i virtuelnim i realnim [105])) eksitacijama, što je i široko rasprostranjena teza *istočnjačkih ezoterijsko / religijskih tradicija* [24,25,107,108]. Tada *memorijski atraktori kvantno-holografske prostorno-vremenske mreže kolektivne svesti* mogu biti tretirani kao *psihosomatski kolektivni poremećaji* koji predstavljaju *generalizovane kvantno-holističke povezane-sa-poljem zapise* (uključujući *inter-personalna molitvom-konačno-reprogramabilna nelokalna opterećenja* [77-80]) – što može predstavljati osnovu *kvantno-informacione globalne psihosomatike* [18-22].

Takođe, u kontekstu neposredne kvantno-holografske sprege individualne i kosmičke kolektivne svesti u *opserviranju implicitnog poretka* [18-22,113,148-155], to bi zahtevalo slabu vantelesnu kvantno-komunikacionu spregu svest-okruženje. Odnosno, neophodno je prethodno *uklanjanje svih psihosomatskih opterećenja* (očišćenje od posesivnih ili hedonističkih emocionalno-mentalnih grehovnih / karmičkih veza sa svetom – koje bi kao opterećujuće "mentalne adrese" dovodile do kvantnog projektovanja mentalno-kanalisane transpersonalno-tunelirane svesti na odgovarajuće vantelesno okruženje, i time do klasično-redukovanog vantelesnog ekstrasenzornog opserviranja mentalno-adresiranog okruženja!). Zato je i razumljiv *napor mistika svih tradicija* da kroz spiritualnu praksu (molitvu, meditaciju...) prethodno *očiste svest / dušu* i tako dosegnu svoj konačni *eshatološki cilj* (Carstvo Božje, nirvanu...), odnosno *post-mortem* spasenje (bezgrešne, nevezane) duše [24,25,77-79].

To ipak ostavlja prostor i za personalnu ljubav, čija najviša manifestacija jeste upravo sposobnost i spremnost za stalno i bezuslovno praštanje voljenoj osobi (i zbog nje svima drugima, uključujući neprijatelje), u spiritualnoj molitvi i (sa njom kvantno-holografski suptilno uzajamno povezanoj) životnoj praksi. Slično se odnosi i na ljubav prema rodbini i prijateljima [18-22,114].

Osim *molitvom-posredovanih isceliteljskih efekata* koji zauzimaju posebno mesto u *hrišćanskoj (isihastičkoj) tradiciji* [78,80,156], treba pomenuti njihovu važnu ulogu i u drugim praksama: *šamanističkim ritualima* [93-95], *hinduističkim meditacijama* [77,78], kao i *nekim savremenim metodama isceljivanja* [81,87,88].

U kontekstu *trans-generacijskog* kosmičkog kvantnog hologrma, mada je na nivou kolektivne svesti sve *kvantno-holografski predestinirano* – kako sugerišu iskustva različitih spiritualnih tradicija [157] i post-hipnotičkih regresija [111] – one takođe sugerišu mogućnost *optimiziranja životnih-programa spiritualnim očišćenjem*. Posebno, pomenimo havajsku *ho'oponopono* tradiciju sa *sjajnim reprogramiranjem životnih situacija kontekstualnim pokajanjem i praštanjem samome sebi* [93]; ili južnoameričku *ajauaska* tradiciju [94] ili nigerijsku *abiku* tradiciju [95] sa *neverovatnim spiritualnim dijagnozama i produženjem predestinirano-kratkih životnih programa*; ili *fascinantni svetski bestseler Anite Murđani* [112] *o spiritualnoj promeni njenih životnih programa* povratkom iz kliničke smrti i posle nekoliko nedelja *spontanog isceljenja iz terminalne faze kancera*; ili savremenog spiritualnog *učenja Bruna Greninga* sa neverovatnim *isceliteljskim kanalom* koji je ostao otvoren i posle njegove smrti [142] *u optimiziranju i individualnih i kolektivnih životnih programa*! To značajno doprinosi našem razumevanju da čak *najteži psihosomatski poremećaji imaju svoje korene u energetsko-informacionim blokadama,* i da *isceljenje počinje njihovim uklanjanjem* – prvo ljubavlju prema sebi, prihvatanjem sebe i praštanjem sebi, što se potom manifestuje ljubavlju prema drugima i prihvatanjem drugih (npr. spiritualno rasplitajućom / razvezujućom pokajničko-praštajućom molitvom [19,22])!

Dodatak literatura

1. H. Selye, *Stress without Distress*, Hodder, Stouphton, NY, 1974.
2. Grupa autora, *Anti-stres holistički priručnik: sa osnovama akupunkture, mikrotalasne rezonantne terapije, relaksacione masaže, aerojonoterapije, autogenog treninga i svesti,* IASC, Beograd, 1999; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/1999-iasc-anti-stres-prirucnik.pdf
3. M. Blagajac, *Programirani aktivni odmor,* Beograd, 1992.

4. M. Blagajac, *Teorija sportske rekreacije*, Beograd, 1994.
5. N. A. Belaja, I. B. Petrov, *Teravpeticheskiy masazh*, T-Oko, Moskva, 1994.
6. V. Mihajlović, *Osnovi fizikalne medicine,* Medicinska knjiga, Beograd, 1992.
7. S. Conić, P. Delibašić, *Fizikalna medicina*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1996.
8. J. Valnet, R. Tisserand, *The Practice of Aromatherapy: A Classic Compendium of Plant Medicines and Their Healing Properties*, Healing Arts Press, Rochester VT, 1990.
9. Swami Sada Shiva Tirtha, *The Ayurveda Encyclopedia. Natural Secrets of Healing, Prevention and Longevity*, 2nd ed., Sat Yuga Press, New York, 2007.
10. R. T. Gunther (ed.), *The Greek Herbal of Dioscorides*, Hafner Publ., New York, 1959, transl. By J. Goodyer (1655).
11. C. Xinong (ed.), *Chinese Acupuncture and Moxibustion*, Foreign Languages Press, Beijing, 1987.
12. Y. Zhang, *ECIWO Biology and Medicine: A New Theory of Conquering Cancer and Completely New Acupuncture Therapy*, Neimenggu People Press, Beijing, 1987.
13. Y. Omura, *Acupuncture Medicine: Its Historical and Clinical Background*, Japan Publ. Inc., Tokyo, 1982.
14. F. G. Portnov, *Elektropunkturnaya refleksoterapiya*, Zinatne, Riga, 1982.
15. A. I. Škokljev i saradnici, *Akupunkturologija*, ECPD, Beograd, 2011.
16. Z. Jovanović-Ignjatić, *Kvantno-hologramska medicina: kroz prizmu akupunkturnih i mikrotalasno-rezonantnih (samo)regulatornih mehanizama*, Quanttes, Beograd, 2010; http://www.quanttes.org.rs
17. D. Đorđević, *Elektrofiziološka istraživanja mehanizama refleksoterapije*, Magistarski rad, Medicinski fakultet, Institut za patološku fiziologiju, Beograd, 1995.
18. D. Raković, A. Škokljev, D. Đorđević, *Uvod u kvantno-informacionu medicinu, sa osnovama kvantno-holografske psihosomatike, akupunkturologije i refleksoterapije*, ECPD, Beograd, 2009.
19. D. Raković, Quantum-holographic framework for consciousness and acupuncture: Psychosomatic-cognitive implications, *Medical Data Rev.* 3(3) (2011) 303-313, Invited paper; Reprinted in: D. Karabeg, D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović, eds., *Proc. QIM 2011 Round Table Knowledge Federation*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
20. D. Raković, On bioresonant pattern-qua-attractors and healing boundary conditions within quantum-holographic psychosomatics, in: B. Reljin, S. Stanković, eds, *Proc. 13th NEUREL*, IEEE Serbia & Montenegro Section, Belgrade, 2016.
21. D. Raković, *Osnovi biofizike*, 3. izd., IASC & IEFPG, Beograd, 2008; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/2008-osnovi-biofizike.pdf
22. D. Raković, *Integrativna biofizika, kvantna medicina i kvantno-holografska informatika: psihosomatsko-kognitivne implikacije*, IASC & IEFPG, Beograd, 2008, ima i engl. prevod, 2009; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/2008-integ-biofiz-kvant-medic.pdf
23. H. Johari, *Breath, Mind, and Consciousness*, Destiny, Rochester, 1989.
24. K. Wilber, *The Atman Project*, Quest, Wheaton, IL, 1980.
25. P. Vujičin, Stanja svesti u ezoterijskoj praksi, u: D. Raković, Đ. Koruga (eds.), *Svest: naučni izazov 21. veka*, ECPD, Beograd, 1996.
26. D. Raković, Z. Jovanović-Ignjatić, D. Radenović, M. Tomašević, E. Jovanov, V. Radivojević, Ž. Martinović, P. Šuković, M. Car, L. Škarić, An overview of microwave resonance therapy and EEG correlates of microwave resonance relaxation and other consciousness altering techniques, *Electro- and Magnetobiology* 19 (2000) 193-220 (also presented at *10th Int. Montreux Congress on Stress*, Montreux, 1999).
27. D. Raković, Biophysical bases of the acupuncture and microwave resonance stimulation, *Physics of the Alive* 9 (2001) 23-34.
28. S. Petrović, *Tibetanska medicina*, Narodna knjiga – Alfa, Beograd, 2000.
29. N. P. Zalyubovskaya, *K ocenke deystviya mikrovoln millimetrovogo submillimetrovogo diapazona na razlichnye biologicheskie obyekti*, M.S. teza iz bioloških nauka, Univerzitet u Harkovu, 1970.
30. N. D. Devyatkov, Influence of the millimetre wavelength range electromagnetic radiation upon biological objects, *Soviet Physics - Uspekhi* 110 (1973) 452-469.
31. N. D. Devyatkov, O. Betskii (eds.), *Biological Aspects of Low Intensity Millimetre Waves*, Seven Plus, Moscow, 1994.

32. Ye. A. Andreyev, M. U. Bely, S. P. Sit'ko, *Proyavlenie sobstvenih harakterichеskih chastot chelovecheskogo organizma, Zayavka na otkritie No. 32-OT-10609 ot 22. maya 1982*.
33. S. P. Sit'ko, Ye. A. Andreyev, I. S. Dobronravova, The whole as a result of self-organization, *J. Biol. Phys*. 16 (1988) 71-73.
34. S. P. Sit'ko, V. V.Gizhko, Towards a quantum physics of the living state, *J. Biol. Phys*. 18 (1991) 1-10.
35. S. P. Sit'ko, The realization of genome in the notions of Physics of the Alive, *Medical Data Rev*. 4(2) (2012) 207-215, Invited paper; Reprinted from: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
36. S. P. Sit'ko, L. N. Mkrtchian, *Introduction to Quantum Medicine*, Pattern, Kiev, 1994.
37. Yu. P. Potehina, Y. A. Tkachenko, A. M. Kozhemyakin, *Report on Clinical Evaluation for Apparatus EHF-IR Therapies Portable with Changeable Oscillators CEM TECH*, CEM Corp, Nizhniy Novgorod, 2008.
38. Z. Jovanović-Ignjatić, D. Raković, A review of current research in microwave resonance therapy: Novel opportunities in medical treatment, *Acup. & Electro-Therap. Res., The Int. J*. 24 (1999) 105-125.
39. Z. Jovanović-Ignjatić, Microwave resonance therapy, *Medical Data Rev*. 4(1) (2012) 111-121, Invited paper; Reprinted from: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
40. H. Fröhlich, Long-range coherence and energy storage in biological systems, *Int. J. Quantum Chem.* 2 (1968) 641-649.
41. G. Keković, D. Raković, M. Satarić, Dj. Koruga, Model of soliton transport through microtubular cytoskeleton in acupuncture system, *Mater. Sci. Forum* 494 (2005) 507-512.
42. Savremeni kritički pregled i zapadnih i istočnih tehnologija iz oblasti energetsko-kvantno-informacione medicine može se naći na *Inergetix* sajtu: http://www.energy-medicine.info
43. R. Voll, Twenty years of electroacupuncture diagnosis in Germany. A progress report, *Am. J Acup*. 3(1) (1975) 7-17.
44. B. Pomeranz, Acupuncture research related to pain, drug addiction and nerve regeneration, in: B. Pomeranz, G. Stux (eds.), *Scientific Bases of Acupuncture*, Springer, Berlin, 1989.
45. Yu. V. Gotovskiy, *Elektropunkturnaya diagnostika i terapiya s primeneniem vegetativnogo resonansnogo testa 'Imedis Test'*, IMEDIS, Moskva, 2000.
46. A. V. Samohin, Y. V. Gotovski, *Elektropunkturnaya diagnostika i terapiya po metodu R. Folla*, 5. izd., IMEDIS, Moskva, 2007.
47. M. Yu. Gotovskiy, Yu. F. Perov, L. V. Chernecova, *Bioresonance Therapy*, IMEDIS, Moscow, 2010.
48. M. Lazović, *Laseroterapija*, ECPD, Beograd, 1997.
49. A. K. Pololonskii (ed.), *Ispolzovanie laserov dlya diagnostiki i lecheniya zabolevaniy*, Moskva, 1996.
50. D. Đorđević, *Uticaj magnetnih polja na mehanizme neurohumoralne regulacije*, Doktorska disertacija, Medicinski fakultet, Beograd, 2008.
51. D. Mandić, Površinski unipolarno orijentisana elastična magnetna traka, *Patentno rešenje* br. P-214/98, 48907 od 27.12.1999, PCT/YU 98/00018/2000; *Rešenje o medicinskom sredstvu* br. 515-04-1636/03 od 25.07.2003; *Rešenje o novoj metodi lečenja* Ministarstva zdravlja Republike Srbije br. 022-04-19/2006-07 od 03.12.2007; http://www.madumagnet.com
52. D. Janjić, *Istine i zablude o zračenjima*, Beograd, 2005, sa Predgovorom D. Rakovića ovoj zanimljivoj i korisnoj knjizi.
53. S. C. F. Hahnemann, *Organon der Rationellen Heilkunde*, Drezden, 1810.
54. B. Bellavite, A. Signorini, *The Emerging Science of Homeopathy: Complexity, Biodynamics and Nano-pharmacology*, North Atlantic Books, Berkeley CA, 2002.
55. A. Krstić, *Homeopatija i zdravlje. Priručnik za samopomoć i uzajamnu pomoć u lečenju ljudi***,** Mol, Beograd, 2000.
56. B. Todorović, *Naučne osnove homeopatije: bioinformatika i nanofarmakologija*, Prometej, Novi Sad, 2005.
57. L. Montagnier, J. Aissa, E. Del Giudice, C. Lavallee, A. Tedeschi, G. Vitiello, DNA waves and water, arXiv:1012.5166v1 [q-bio.OT]

58. I. Kononenko, Z. Bosnić, B. Žgajnar, The influence of mobile phones on human bio-electromagnetic field, in: I. Kononenko (ed.), *Proc. 3rd Int. Multi-Conf. Information Society IS'2000, New Science of Consciousness*, IS, Ljubljana, 2000.
59. J. H. Schultz, *Das Autogene Training*, Thieme, Stuttgart, 1951, 7. ed.
60. H. Lindemann, *Autogeni trening*, Prosvjeta, Zagreb, 1976.
61. S. Milenković, *Vrednosti savremene psihoterapije*, Prometej, Novi Sad, 1997.
62. N. Ilanković, V. Ilanković, *Restaurativna psihijatrija: regulacija, lokomocija, komunikacija*, Medicinski fakultet, Beograd, 1998.
63. Lj. Mirković, *Autogeni trening - nova generacija*, NNK, Beograd, 1998.
64. L. Milčinski, Psihoterapija, njeni počeci i mjesto autogenog treninga u njoj, Pogovor u: H. Lindemann, *Autogeni trening*, Prosvjeta, Zagreb, 1976.
65. A. Poro, *Enciklopedija psihijatrije*, Nolit, Beograd, 1990.
66. Lj. Mirković, *Relaksacija*, Naučna knjiga, Beograd, 1988.
67. K. G. Jung, *O psihologiji nesvesnog*, Matica srpska, Beograd, 1978.
68. W. L. Rand, *Reiki The Healing Touch*, Vision, Southfield, 1998.
69. M. Milenković, *Reiki – put ka sebi*, 2. izd, Booking Medica, Beograd, 2010; http://www.reiki.rs
70. M. Milenković, *Zlatni ključevi sreće – pet Reiki principa*, Booking Medica, Beograd, 2012.
71. M. Milenković, M. Mićović, Reiki and spirituality, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
72. K. S. Cohen, *The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing*, Random House of Canada, 1999.
73. Don Fiore, Patting the Body; https://www.youtube.com/watch?v=4rkM4tYSaTE (4 Minutes Exercise).
74. Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through The Tao*, Aurora Press, Santa Fe, 1983.
75. Yuan Tze, *Voyage to the Shore: An Invitation to Enhance Your Health and Develop Your Life, Parts 1, 2, 3*, Yuan Tze Centre, Wellington, New Zealand, 2008, 2010, 2011.
76. D. Chopra, *Kvantno isceljenje: istraživanje medicine uma i tela*, Radioelektro, Beograd, 1997.
77. Paramhansa Yogananda, *Autobiografija jednog jogija*, Babun, Beograd, 2006.
78. Swami Rama, *Život sa himalajskim učiteljima*, Alter, Beograd, 1991.
79. J. Vlahos, *Pravoslavna psihoterapija: svetootačka nauka*, Pravoslavna misionarska škola pri Hramu Sv. Aleksandra Nevskog, Beograd, 1998.
80. L. Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, Harper, San Francisco, 1993.
81. K. C. Markides, *Mag iz Strovolosa – neobični svet jednog duhovnog iscelitelja,* Narodna knjiga - Alfa, Beograd, 2004.
82. Dž. Davitašvili, *Slušam svoje ruke*, Izida, Beograd, 1988.
83. B. A. Brennan, *Iscjeliteljske ruke: sve o liječenju kroz ljudsko energetsko polje*, Barka, Zagreb, 1997.
84. A. Zanatta, *Udžbenik bioterapije*, Akvarijus, Beograd, 1989.
85. Z. Domančić, *Neslućene sposobnosti čovjeka*, Poljana, 1987.
86. E. Pearl, *Rekonekcija: leči druge, leči sebe*, Leo commerce, Beograd, 2007.
87. V. Stajbal, *Theta isceljivanje: idi gore i traži Boga, idi gore i radi sa Bogom*, Beograd, 2009.
88. B. Bedričić, M. Stokić, Z. Milosavljević, D. Milovanović, M. Ostojić, D. Raković, M. Sovilj, S. Maksimović, Psycho-physiological correlates of non-verbal transpersonal holistic psychosomatic communication, In: S. Jovičić, M. Subotić, eds., *Verbal Communication Quality Interdisciplinary Research I*, LAAC & IEPSP, Belgrade, 2011.
89. Master Choa Kok Sui, *Nauka i umetnost lečenja životnom energijom – Pranic Healing*, Alijanca Pranic Healing Asociation, Beograd, 2010.
90. G. Grabovoi, S. Smirnova, S. Jelezky, *Methods of Healing Through the Application of Consciousness*, Rare Ware Medienverlag, Hamburg, 2012.
91. S. Simonovska, Quantum transformation, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based & Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf

92. S. Grof, C. Grof, *Holotropic Breathwork*: *A New Approach to Self-Exploration and Therapy,* Series in Transpersonal and Humanistic Psychology, Sunny Press, Albany, 2010.
93. I. Hew Len, J. Vitale, *Bez ograničenja: Spoznaj i leči sebe i druge*, Advaita, Beograd, Sarajevo, 2017.
94. Č. Hadži-Nikolić, Entheogenic shamanism: anthropological category, transpersonal dimension or psychotherapeutic model, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
95. M. Tomšić Akengen, Abiku phenomenon: Spiritual origin and treatment of self-destructiveness, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
96. B. J. Øverbye, The divided self as understood by shaman natural healers! An effort of transcultural research to understand altered states of mind, *Med. Data Rev.* 1(3) (2009) 69-76.
97. Ž. Mihajlović Slavinski, *Nevidljivi uticaji*, Beograd, 2008.
98. https://en.wikipedia.org/wiki/Qi
99. http://en.wikipedia.org/wiki/Soul; https://en.wikipedia.org/wiki/Spirit
100. P. van Lommel, R. van Wees, V. Meyers, I. Elfferich, Near-death experience in survivors of cardiac arrest: Prospective study in the Netherlands, *The Lancet* 358 (2001) 2039-2045.
101. A. Liptay-Wagner, Differential diagnosis of the near-death experience: Which illness cannot be considered as NDE?, *Proc. 6th Int. Multi-Conf. Information Society IS'2003*, *Mind-Body Studies*, Information Society, Ljubljana, 2003.
102. R. A. Moody, jr., *Život posle života*: *Istraživanje fenomena preživljavanja telesne smrti,* Prosvjeta, Zagreb, 1980.
103. V. J. Evans Venc, *Tibetanska knjiga mrtvih: Posmrtna iskustva u Bardo ravni*, Zamak kulture, Vrnjačka banja, 1978.
104. J. S. Hagelin, Is consciousness the unified field? A field theorist's perspective, *Modern Sci. & Vedic Sci.* 1 (1987) 29-88.
105. M. Jibu, K. H. Pribram, K. Yasue, From conscious experience to memory starage and retreival: The role of quantum brain dynamics and boson condensation of evenescent photons, *Int. J. Modern Physics B* 10(13-14) (1996) 1735-1754.
106. S. Ostrander, L. Schroeder, *Psychic Discoveries*, Marlowe, New York, 1997.
107. M. Talbot, *Holografski univerzum*, Artist, Beograd, 2006.
108. L. McTaggart, *Polje. Potraga za tajnim silama svemira*, TELEdisk, Zagreb, 2005; L. McTaggart, *Eksperiment namjere*, TELEdisk, Zagreb, 2008.
109. J. D. Bekenstein, Information in the holographic universe, *Scientific American* 289(2) (2003) 58-65.
110. L. Susskind, J. Lindesay, *An Introduction to Black Holes, Information and the String Theory Revolution: The Holographic Universe*, World Scientific, Singapore, 2005.
111. M. Njutn, *Putovanje duša*, Zrak, Beograd, 2012.
112. A. Murđani, *Potpuno isceljenje: Moje putovanje od bolesti, do uvida u sopstvenu veličanstvenost, do potpunog isceljenja*, Advaita, Sarajevo / Beograd, 2013.
113. L. L. Hay, *Kako da izlečite svoj život,* Verba, Beograd, 2011.
114. D. Raković, *Sećanja, snovi, razmišljanja: o prošlom i budućem 1984-2007. Na razmeđima kvantno-holografske i klasično-redukovane stvarnosti*, IASC & IEFPG, Beograd, 2008.
115. R. Targ, H. Puthoff, *Mind-Reach: Scientific Look at Psychic Ability*, Delacorte, New York, 1977.
116. V. P. Kaznacheev, A. V. Trofimov, *Cosmic Consciousness of Humanity*, Elendis-Progress, Tomsk, 1992.
117. M. A. Persinger, E. W. Tsang, J. N. Booth, S. A. Koren, Enhanced power within a predicted narrow band of theta activity during stimulation of another by circum-cerebral weak magnetic fields after weekly spatial proximity: Evidence for macroscopic quantum entanglement?, *NeuroQuantology* 6(1) (2008) 7-21.
118. D. Radin, *Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality*, Paraview, New York, 2006.
119. R. G. Jahn, B. J. Dunne, *Consciousness and the Source of Reality: The PEAR Odyssey*, ICRL, Princeton, 2011; and many PEAR (Princeton Engineering Anomalies Research) archive publications and technical communications; www.princeton.edu/~pear
120. R. G. Jahn, The persistent paradox of psychic phenomena: an engineering perspective, *Proc. IEEE* 70 (1982) 136-170.

121. http://www.youtube.com/watch?v=faUJAgvvV_c; snimak nedavno uživo demonstriranih upečatljivih psihokinetičkih fenomena mladog srpskog dečaka (sa isceliteljskim urođenim svojstvima, koja jasno svedoče u prilog visokog nivoa njegove vitalne energije), sa čijih grudi ne padaju na zemlju metalni, plastični ili stakleni predmeti težine do nekoliko kilograma (verovatno zbog anti-gravitacionog poništenja lokalnog gravitacionog polja na mestima dečakovih čakri, spontano dopunjavanih jakom vitalnom energijom kroz transpersonalno otvorene energetske kanale, kao u Reikiju ili Ćigongu).
122. Pitanje prostorno-vremenskog tuneliranja vitalne energije kroz transpersonalno otvorene energetske kanale na prvi pogled protivureči tzv. *no-cloning* teoremi iz Kvantne informatike, koja dozvoljava samo distantnu teleportaciju kvantnih stanja ali ne i kvantnih čestica, što je ekvivalentno iskazu da nije moguće kretanje kvantnih čestica brzinom većom od brzine svetlosti u vakuumu [126]; međutim, takva ograničenja se odnose samo na (Šredingerovski upravljane) unitarne transformacije kvantnih stanja, ali ne i na (ne-Šredingerovski upravljane) neunitarne transformacije kvantnih stanja povezane sa kolapsom talasne funkcije (preko probabilistički generisanih lokalnih kvantno-gravitaciono-indukovanih "wormhole" tunela, prema predloženom kvantno-holografskom / kvantno-gravitacionom teorijskom okviru).
123. D. Raković, M. Dugić, M. M. Ćirković, Macroscopic quantum effects in biophysics and consciousness, *Neuro Quantology* 2(4) (2004) 237-262.
124. S. Thorne, *Black Holes and Time Warps: Einstein's Outrageous Legacy*, Picador, London, 1994.
125. R. Penrose, On gravity's role in quantum state reduction, *Gen. Rel. Grav.* 28 (1996) 581-600.
126. M. Dugić, *Osnove kvantne informatike i kvantnog računanja*, Prirodnomatematički fakultet, Kragujevac, 2009.
127. Patanđali, *Izreke o jogi*, BIGZ, Beograd, 1977.
128. Swami Satyananda Saraswati, *Joga Nidra: relaksacija, meditacija, uvođenje u san*, Partizan, 1984.
129. D. W. Orme-Johnson, J. T. Farrow (eds.), *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*, Collected papers Vol. 1, MERU Press, Rheinweiler, W. Germany, 1977.
130. D. Lončar, Yoga and consciousness evolution, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based & Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf
131. L. L. Vasilyev, *Teoriya i praktika lecheniya ionizirovannim vozduhom*, Leningrad, 1951.
132. A. A. Minkh, *Ionizaciya vozduha i ee gigienicheskoe znachenie*, Medgiz, Moskva, 1963.
133. A. A. Chizhevski, *Aeroionifikaciya v narodnom hozyaistve*, Stroyizdat, Moskva, 1989.
134. R. H. Schneider, C. N. Alexander, F. Staggers, M. Rainforth, J. W. Salerno, A. Hartz, S. Arndt, V. A. Barnes, S. I. Nidich, Long-term effects of stress-reduction on mortality of persons ≥ 55 years of age with systemic hypertension, *Am. J. Cardiol.* 95 (2005) 1060-1064.
135. D. Panajotović, *Budizam: vodič kroz Theravada budizam*, Udruženje srpskih izdavača, Beograd, 2011.
136. P. P. Garjajev, *Lingvistichesko-volnovoy genom: teoriya i praktika*, Institut kvantovoy genetiki, Kiev, 2009.
137. J. R. G. Turner, *Private email communication*, 17/01/2019.
138. J. R. G. Turner, T. G. N. Turner, O. Gouni, eds., *Whole-Self Approaches in Psychology & Medicine*, Cosmoanelixis, Athens, 2020, *Proc. 1st Int. Meeting-Conference for Whole-Self Prebirth Psychology*, Philosophy & Education, 13-15 Sept. 2019, Grootebroek, NL.
139. W. Evans Wentz, *Tibetanska knjiga mrtvih*, Zamak kulture, Vrnjačka Banja, 1978.
140. V. Nikčević (ed.), *Život posle života: iskustva pravoslavnih hrišćana*, Svetigora, Cetinje, 1995.
141. K. Kastaneda, *Odvojena stvarnost: nastavak razgovora s Don Huanom*, Prosveta, Beograd, 1978.
142. M. Kamp, *Healing the Spiritual Way Through the Teachings of Bruno Gröning*, Monchengladbach, 1999.
143. R. J. Callahan, J. Callahan, *Thought Field Therapy and Trauma: Treatment and Theory*, Indian Wells, 1996.
144. Ž. Mihajlović Slavinski, *PEAT i neutralizacija praiskonskih polariteta*, Beograd, 2000; *PEAT, novi putevi*, Beograd, 2010.
145. W. Fishman, M. Grinims, *Muscle Response Test*, Richard Marek, New York, 1979.
146. B. Helinger, G. ten Hevel, *Priznati ono što jeste,* Paideia, Beograd, 2010.
147. V. Ilić, *Kultura konflikta*, Paideia, Beograd, 2009.

148. D. Raković, M. Dugić, Quantum-holographic and classical Hopfield-like associative nnets: Implications for modelling two cognitive modes of consciousness, *Opticheskii J.* 72(5) (2005) 13-18 (Special Issue on *Topical Meeting on Optoinformatics 'Optics Meets Optika'*, St.Petersburg, 18-21 Oct. 2004).
149. D. Raković, Kvantno-koherentni i klasično-redukovani modusi svesti: religijske i epistemološke implikacije, u: V. Jerotić, M. Arsenijević, P. Grujić, D. Raković (eds.), *Religija i epistemologija*, Dereta, Beograd, 2007.
150. D. Raković, Scientific bases of quantum-holographic paradigm, in: I. Kononenko (ed.), *Proc. Int. Conf. Measuring Energy Fields*, Kamnik, Slovenia, 2007, Invited lecture.
151. D. Raković, A. Vasić, Classical-neural and quantum-holographic informatics: Psychosomatic-cognitive implications, in: B. Reljin, S. Stanković (eds.), *Proc NEUREL-2008*, IEEE Serbia & Montenegro Section, Belgrade, 2008.
152. D. Raković, Tesla i kvantno-koherentna stanja svesti: 'Case study' za razumevanje prirode kreativnosti, u: M. Benišek, Đ. Koruga, S. Pokrajac (eds.), *Tesla: vizije, delo, život*, Mašinski fakultet, Beograd, 2007.
153. D. Raković, On nature and control of creativity – Tesla as a case study, *Proc. 2nd Int. Workshop on Knowledge Federation*, Dubrovnik, Croatia, 2010, D. Karabeg, J. Park (eds.), CEUR-WS.org/Vol-822, 2011; http://ceur-ws.org/Vol-822
154. D. Raković, On extended quantum-holographic framework for control of macro-quantum correlations of individual and collective consciousness, in: B. Reljin, S. Stanković (eds.), *Proc NEUREL-2018*, IEEE Serbia & Montenegro Section, Belgrade, 2018.
155. D. Raković, On extended quantum-holographic framework for consciousness and free will: Round trip from science to spirituality, *Int. J. Prenatal & Life Sciences* 3(3) (2019) 27-, DOI: 10.24946 / IJPLS; Reprinted in Ref. 138, Invited tutorial, preprint; http://www.journalprenatalife.com/index.php/prenatal/article/view/58
156. Grigorije Palama, Trijade u odbranu svetih isihasta; https://web.archive.org/web/20120105075011/http://www.pravoslovo.net/pocetna/trijade.pdf
157. M. Eliade, H. S. Wiesner, I. P. Couliano, *The Eliade Guide to World Religions*, Harper, San Francisco, 1991.