



DWA DNI W BIOWITALNYM RAJU

Czy w dwa dni można się w pełni zrelaksować, odzyskać spokój i pogodę ducha, stosując tylko naturalne rytuały brzmiące jak zaklęcia z mantry? Pobyt w Manor House SPA, najlepszym holistycznym SPA w Polsce, udowodnił mi, że to nie tylko możliwe, ale i zaskakująco skuteczne.

TESTOWAŁ I RELAKSOWAŁ SIĘ: MAREK ZAKERZEWSKI

Jako racjonalista do Manor House SPA w Chlewiskach, najlepszego holistycznego SPA w Polsce, jechałem z pełnym przekonaniem, że wiem o sobie wszystko i nie dam się zaskoczyć żadnym magicznym

sztuczkom. Po dwóch dniach pobytu okazało się, że jeszcze nigdy tak bardzo się nie pomyliłem co do siebie.

Choć w podróż wybrałem się nowoczesną i komfortową hybrydową wersją BMW 330e (o czym więcej w ramce),

u celu podróży czułem na sobie cały багаż ciężkiego dnia, a nawet tygodnia pracy. Po cichu liczyłem, że będzie jak zawsze, czyli wypocznę i odnowię się w trakcie tradycyjnych masażów, relaksacyjnych kąpiel.

Biowitalność to życiodajna energia płynąca z wewnętrznej siły zdrowego organizmu.

mami jeszcze nie poczułem. Tu muszę nadmienić, że Manor House SPA Chlewiska to miejsce absolutnie wyjątkowe. Przepelnione jest wschodnią symboliką i dobrą energią. Pełno tu czakramów, mandali, piramid, spirali mocy i miejsc medytacji oraz naturalnych rytuałów prozdrowotnych. Dzięki nim buduje się tu holistyczną równowagę pomiędzy ciałem, umysłem, emocjami i duszą.

W SPA, oprócz wielu tradycyjnych masażów relaksująco-odmładniających, oferowane są terapie zdrowotne odwołujące się do medycyny chińskiej czy



Łazienki Rzymskie. W każdej z części kompleksu rekreacyjnego w Manor House goście mogą czerpać ze źródeł pozytywnej energii.

Czy można sobie wyobrazić bardziej energetyczne połączenie? Najnowsze hybrydowe BMW 330e przez pałacem Odrowążów prezentował się niezwykle elegancko.

MIĘJSCE Z DOBRĄ ENERGIĄ

Zacząłem się niewinnie. Widok dużego, pięknie utrzymanego parku angielskiego, odrestaurowanego Pałacu Odrowążów, pamiętającego jeszcze czasy średniowiecza oraz Stajni Platera od razu pozytywnie mnie nastroił. Rozległy, ale niezwykle klimatyczny kompleks hotelowo-rekreacyjny tonął w zieleni. Zanim więc doszedłem do położonego w głębi parku pałacu, w którym mieści się jedna z trzech części hotelowych, zdążyłem wchłonąć sporą dawkę czystego odprężenia. Tajemniczej energii mającej emanować z punktów mocy na szlaku pomiędzy pałacem a ter-





Terapie kolejno: meridianowa, harmonizująca czakry na Kryształowym Łóżku, czaszkowo-krzyżowa, kąpiel w dźwiękach mis tybetańskich.

Bezchlorowy basen z krystalicznie czystą, ożywioną wodą Grandera.

Holistyczne podejście do życia stawia na umiar i patrzy na organizm jako całość.



tybetańskiej oraz czerpiące obficie z natury i nowoczesnych odkryć nauki. Mają za zadanie wzmocnić organizm, poukładać emocje, a także uaktywnić procesy samoleczenia, regeneracji, regulacji i tym samym pomagać w pozbyciu się wielu dolegliwości, z którymi nie radzi sobie medycyna konwencjonalna. Na początku trudno mi było zrozumieć, jak energia Ziemi i wszechświata miałyby wpłynąć na moje dolegliwości i jak sam miałbym się uleczyć, dlatego postanowiłem poczekać i zobaczyć, co się wydarzy. Odpowiedź przyszła z wyżej położonych części ciała i okazała się zaskakująca.

SAMOUZDRAWIANIE – KROK 1

Tradycyjnie zacząłem od basenu. Ten w Manor House SPA jest spory, pięknie zaaranżowany i dobrze wyposażony, jednak największym jego atutem jest woda. Wypełniony jest ciepłą, krystalicznie czystą bezzapachową *aqua vitae* ożywioną metodą Grandera. Ponieważ woda nie jest chlorowana, działa pozytywnie na skórę, pielęgnując ją i zapobiegając podrażnieniom. Odświeżony, choć ciągle zmęczony, przeniosłem się na wyższy poziom świadomości znajdujący się... piętro wyżej. Pierwszy zabieg relaksacyjno-zdrowotny nazywał się „Biodynamiczna terapia czaszkowo-krzyżowa”,

która pozwala na rozluźnienie tkanek miękkich i kostnych w obrębie układu czaszkowo-krzyżowego.

Podczas seansu delikatnych muśnięć dłoni przemieszanych z mocniejszym dotykiem kręgosłupa przez fizjoterapeutkę, miałem za zadanie skupić się na relaksie i wyciszeniu. Niestety, nie udało mi się ukryć symptomów zdradzających, że ciągle nie jestem dostatecznie zrelaksowany – napiętych mięśni, niepokojącego drżenia nóg czy nierównego oddechu. Jednak terapia działała. Unieruchomiony na leżance momentami czułem się nagi z własnymi emocjami na wierzchu i bezradny wobec siły pozytywnej energii emanującej z do-

POLSKIE CENTRUM BIEWITALNOŚCI

Akademia Holistyczna Alchemia Zdrowia to innowacyjny program odmładzający, obejmujący naturalne terapie, które pobudzają na poziomie komórek procesy samouzdrawiania, skutecznie oczyszczają i odblokowują przepływ energii.

• **Zabiegi:** pierwsze w Polsce oczyszczająco-regenerujące kąpiele żywiczne, refleksologia twarzy i stóp, niezwykle skuteczne drenaże limfatyczne i całkowicie naturalne masaże bańką próżniową na twarz o efekcie porównywalnym do botoksu, zabiegi z pogranicza fizyki kwantowej wykorzystujące m.in. fale milimetrowe i biomechaniczną stymulację mięśni (BMS), lecznicze kąpiele ofuro w wysokich wannach (również dla dwojga), akupresura magnetyczna za pomocą baniek HACL czy wielowymiarowa terapia czaszkowo-krzyżowa nazywana oddechem życia.

• **Basen:** pierwszy w Polsce bezchlorowy basen z plazmatyczną wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego.

• **Łazienki Rzymskie** z kompleksem saun, basenów, wani z masażami i wypoczynalni, a w nim

relaksujące seanse w płótnach, nocne ceremonie saunowe czy relaks w Strefie Harmonii Czakr z muzyką solfeżową.

• **Koncerty na gongi i misy tybetańskie** – sztandarowa oferta Manor House SPA.

• **Witalna Wioska SPA i Ogród Medytacji** to kolejne miejsca, w których można odzyskać siły witalne.

• Nowości w SPA:

– **Terapia otwierająca czakry na Kryształowym Łóżku:** harmonizuje czakry (otwiera i pobudza centra energetyczne), wzmacnia przepływ energii, dobrze wpływa na zdrowie.

– **Terapia Biewitalna:** energetyzująca sesja w Komnacie Biewitalności na ciepłych, kamiennych matach,

wykorzystująca szlachetną siłę kamieni (turmalin i nefryt) przy muzyce harmonizującej czakry lub koncercie na gongi i misy tybetańskie oraz rozprzestrzeniającej się wokół płazmie. Harmonijnie oddziałują na duszę, ciało i umysł, podwyższają biewitalność, wzmacniają organizm i stymulują go do regeneracji.

– **Plazmowy system balansujący Eemana:** usprawnia przepływ energii Chi przez meridiany w ludzkim ciele. Terapia wyrównuje potencjały energetyczne w polu człowieka. Sprzyja relaksacji mięśni i pobudzeniu funkcji ciała, wspomaga sen, regeneruje oraz zwiększa zdolności do pracy.

– **Krioterapia:** miejscowe działanie zimnem o działaniu przeciwzapalnym, w celu zmniejszenia bólów i obrzęków, poprawy siły mięśniowej, zwiększenia zakresu ruchu.

TESTUJEMY AUTO



Nasz wybór: BMW 330e Luxury Line
Napęd: silnik benzynowy, 4-cylindrowy, poj. 1988 cm³, 184 KM, 290 Nm + silnik elektryczny 88 KM. Łączna moc: 252 KM/420 Nm.

Skrzynia biegów: automatyczna, 8-biegowa; napęd na koła tylne

Emocje: przyspieszenie do 100 km/h – 6,1 s, prędkość maksymalna – 225 km/h.

Zużycie paliwa w teście: od 1,9 l do 8,2 l/100 km w zależności

od ustawionego trybu jazdy i wybranego napędu.

Wybrane ciekawe elementy wyposażenia dodatkowego:

kolorowy wyświetlacz head-up,

adaptacyjny tempomat, 3 tryby jazdy,

3 tryby wykorzystania energii, rozbudowany system asystujący kierowcy,

system nagłośnienia Harman Kardon.
Wydatek: od 175 600 zł
Przyjemność z jazdy: ****

To nam się podoba:

- doskonałe połączenie technologii hybrydowej z silnikiem spalinowym
- wysmienione osiągi
- sprawne działanie automatycznej skrzyni biegów
- świetne wykończenie
- możliwość ładowania z gniazdek
- klasyczne zegary i mechaniczny hamulec ręczny



SAMA RADOŚĆ

Od początku planowania wizyty w Manor House SPA wiedziałem, że samochód na wyprawę w miejsce związane z pozytywną energią musi być ze znaczkiem „i” lub „e”, czyli hybrydowy. I co najmniej równie luksusowy, jak sam hotel. Wśród morza aut z silnikami elektrycznymi połączonymi ze spalinowymi BMW 330e wyróżnia się nie tylko tym, że można go tadować z gniazdka. To hybryda o sportowym zacięciu, co tylko pozornie wygląda na sprzeczność. W zadziwiający sposób łączy dynamikę z funkcją oszczędzania paliwa. Inteligentny napęd elektryczno-spalinowy dostosowuje się do poleceń kierowcy, prawie niezauważalnie włączając lub wyłączając któryś z silników. Połączona energia elektronów i spalonego węgla sprawia, że e-trójka nie ma sobie równych w sprincie spod świateł, wyprzedzanie też zajmuje tylko chwilę.

Model ten zaskoczył mnie wszechstronnością – w ruchu miejskim był cichy, komfortowy i oszczędny, a na trasie drapieżny. Jest jeszcze coś. Pomimo zaawansowanej technologii 330e zachował pierwotny, wręcz oldskulowy gen przyjemności z jazdy charakterystyczny dla aut tej marki i nieznaną dotąd w hybrydach. A do tego te piękne analogowe zegary w starym stylu i zwykły mechaniczny hamulec ręczny – niby drobiazgi, ale jakże sympatyczne i do tego użyteczne.

Hotel Manor House SPA, miejsce z energiami natury zwane Polskim Centrum Biowitalności położone jest zaledwie ok. 2 godziny od Warszawy, Łodzi czy Krakowa. Na zdjęciu: spirala energetyczna, jeden z kilku punktów energetycznych na terenie kompleksu.

tyku i wysysającej wszystkie informacje o moich złych przeżyciach i lękach.

Potem nastąpiła terapia wzmacniająca na Kryształowym Łóżku, w której wiązki światła o konkretnej długości fali i kolorze przechodziły przez kryształy Vogla, wykorzystując ich zdolność do przeniesienia energii, i kierowane były na odpowiednie czakry, wzmacniając ich energetyczne pola. Podczas terapii kryształy oświetlały środkową linię ciała. Czy czułem coś szczególnego po zabiegu? Na początku pewną ociężałość, ale i większy spokój. Najlepsze powinno przyjść w ciągu 72 godzin po zabiegu, tylko nie wolno na to czekać. To ma pojawić się samo, niezależnie od naszej woli. Po długiej i inspirującej rozmowie z niezwykle sympatyczną fizjoterapeutką, jako trudny pacjent, zostałem zakwalifikowany do dalszego relaksowania, które miało nastąpić następnego dnia.

SAMOREGULACJA – KROK 2

Z doświadczenia wiem, że nawet w tak luksusowym hotelu, jakim jest Manor House można nie zmrużyć oka, jednak u Odrowążów była to wyjątkowo głęboko przespana noc. Czyżby zadziałała terapia? Po obfitym i niezwykle różnorodnym śniadaniu serwowanym w stylowej sali biesiadnej posłusznie stawiałem się w Termach Zamkowych na refleksologię twarzy połączoną z plazmowym systemem balansującym Eemana, czyli dalszą część samoregulacji organizmu. Tym razem stymulowane były zakończenia

nerwowe na twarzy odpowiadające organom wewnętrznym. Gdy leżałem z dziwnymi sensorami w dłoniach, następowało wyrównanie balansu energetycznego całego ciała. Oprócz poprawy mikrocyrkulacji krwi, ogólnego wyglądu skóry oraz zmniejszenia obrzęków miała wyciszyć i uwolnić od stresu. I zrobiła to, co objawiało się wyraźną lekkością górnej połowy głowy. Zamknięciem dwudniowego cyklu był seans w Komnacie Biowitalności, łączący zalety wszystkich terapii: muzyko-, magneto-, lito-, jono- i termoterapii. Pół godziny spędzone na macie przetykanej podgrzewanymi nefrytami z relaksacyjną (solfeżową) muzyką harmonizującą czakry wystarczyły, by lekko odplynąć.

Leżąc sam w dużej Sali, miałem chwilę, by zastanowić się nad tym, co w ciągu tych dwóch dni się wydarzyło. Podsumowanie wypadło nad wyraz pozytywnie. Po pierwsze czułem się o niebo lepiej niż dzień wcześniej – byłem bardziej wypoczęty, nie pojawiała się natrętna gonitwa myśli i uczucie niepokoju. Po drugie, zjawiała się nieodparta chęć by tu wrócić i jeszcze raz przeżyć to samo. Czyżbym miał zostać bezkrytycznym idealistą? Co i jak zadziało? Magia? Natura? Nauka? Sygnał zwrotny? Nieważne.

Wszystkim zagonionym, zapracowanym i zapętłonym, czyli tak jak ja, zupełnie głuchym na sygnały wysyłane przez organizm, radzę koniecznie wpaść do Manor House SPA na kilka zabiegów lub dłuższy wypoczynek. Nowe, nieznane wcześniej doznania gwarantowane. ■



TWO DAYS IN BIO VITAL PARADISE

In two days can you relax completely, recover peace and serenity, using only a natural ritual sounding like chants of a mantra? Staying at Manor House SPA, the best holistic SPA in Poland proved to me that it is not only possible but surprisingly effective.

TESTED AND RELAXED: MAREK ZAKRZEWSKI

As a rationalist, I drove to the Manor House SPA in Chlewiska with the full conviction that I knew everything about myself and I would not be surprised by any magical tricks. After two days, it turned out that I had never been so wrong about myself.

As I drove the modern hybrid version of the BMW 330e, I felt all the weight of a heavy day or even a week of work on me. Inside I expected that this original SPA will be everything as usual, that is, relaxation and rejuvenation during the traditional massage and relaxation treatments.

A PLACE WITH POSITIVE ENERGY

My trip started innocently. A view of the large, beautifully maintained English park, the restored Odrowąż Palace and the Plater stables was immediately positive. The entire spacious but extremely atmospheric hotel and recreation complex was enveloped in greenery, so before I reached the palace park, which contained one of the hotel's three rooms, I was able to absorb a good dose of pure relaxation. Manor House SPA is an absolutely unique place, filled with eastern symbolism and good energy. Full of chakras, mandala, pyramids, places of power and meditation, and natural health giving rituals. Thanks to them a holistic balance between body, mind, emotions and soul can be built here.

In addition to many traditional relaxation and rejuvenating massages, the SPA offers Chinese and Tibetan medicine health therapies and the benefits of nature and the modern discoveries of science. These are meant to strengthen the body, to organize emotions, and to activate self-healing, regeneration and the processes of regulation to rid you of the many ailments that conventional medicine cannot cope with.

SELF-HEALING

As tradition demands I started at the pool. This manor house is spacious, well-arran-

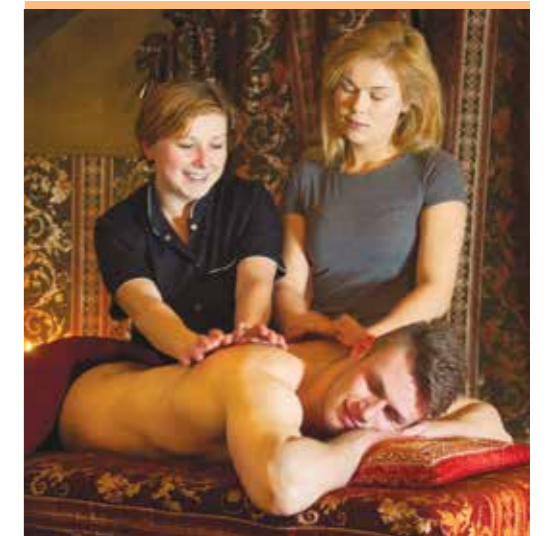
ged and well-equipped, but its greatest asset is its crystal-clear, unrivaled Grandeur-stimulated water.

The first relaxation-health treatment was the biodynamic cranio-sacral therapy. During a session of delicate hand massage mixed with stronger kneading of the knees by a physiotherapist, I was to focus on relaxation and silence. Immobilised on a couch for a time I felt naked with my own emotions exposed and helpless against the positive energy of the emanating touch with all awareness of my negative experiences and fears leaving me.

Then there was the colour therapy in which a beam of light of a particular wavelength and colour passed through the Vogel crystals. Using their energy transfer ability they were directed to the corresponding chakras, strengthening their energetic fields.

The next morning I was in the Castle Therm for facial reflexology. This time, the nerve endings corresponding to the internal organs were stimulated. In addition to improving blood microcirculation, the overall appearance of the skin and reducing swelling it helps to calm and relieve stress. And with it what appeared to be the lightness of the upper half of the head was released. The closing of the two-day cycle was a session in the Bio vital Chamber, combining the advantages of all therapies: music-, magneto-, litho-, jono- and thermotherapy. Half an hour spent on a heated mat and relaxing music was enough to be able to float away, slightly.

The summary of the two-day treatment was positive. I felt better about the blue sky than the day before - I was rested, there was no intrusive pursuit of thoughts and anxiety. What and how did it work? Magic? Nature? Science? It does not matter. As most of us are completely deaf to the signals sent by our bodies we are advised to come to the Manor House SPA for a few treatments or for a longer rest. New, previously unknown experience guaranteed. ■



POLISH BIO VITALITY CENTER

The Holistic Alchemy Academy of Health is an innovative rejuvenation program that includes natural therapies that stimulate the cellular self-healing processes and effectively cleanse and unblock the flow of energy.

- **Treatments:** the first in Poland cleansing and regenerating resin baths, reflexology of the face and feet, lymphatic drainage and massages with face bubble with results comparable to Botox. Borderless quantum physiotherapy with millimetre waves and biomechanical muscle stimulation (BMS), healing ofuro baths, magnetic acupuncture with HACI bubbles and multidimensional cranio-sacral therapy called breath of life.
- **Crystal chrysanthemum opening therapy:** harmonises chakras, strengthens energy flow.
- **Bio Vital Therapy:** energetic session in the Bio Vitality Room on warm stone matting with harmonious chakra music or Tibetan gongs and bowls, which spreads around the plasma. This has a harmonising effect on the soul, body and mind, increases bio vitality, strengthens the body and stimulates its ability to regenerate.
- **Eeman Plasma Balance System:** streamlines the flow of chi energy through the meridians in the human body. Equalises the energy potential in the body. It promotes muscle relaxation, supports sleep, regenerates and improves work ability.