



Rok Mitić

Bioenergijska priprava v športu – optimizacija danih sposobnosti

Izvleček

Model bioenergijske priprave v športu je nov in inovativen koncept, ki lahko v sodelovanju s strokovno usmerjenim procesom športnega treniranja pokriva široko področje – od priprave na trening ali tekmo, hitrejše regeneracije po naporu, dviga imunskega sistema, izboljšanja psihičnega stanja in premagovanja stresa, preventive pred poškodbami do hitrejše regeneracije po poškodbi. Bioenergijska priprava temelji na štirih stebrih: starodavnem znanju o obstoju življenjske energije, sodobnih spoznanjih znanosti o obstoju t. i. biopolja, modernem pristopu k energijski terapiji ter dolgoletnih izkušnjah bioterapevtov pri delu s športniki. V članku so predstavljeni osnovni pojmi bioenergijskega pristopa, potencialni mehanizmi delovanja, glavna področja delovanja na človeški organizem, učinki bioenergijske terapije na športnike, pregled raziskav vpliva biopolja na zdravje ljudi in primeri iz lastne prakse. Članek temelji na več kot 15-letni praksi avtorja na področju bioenergijskega zdravljenja in spoznanjih moderne znanosti na področju, ki potencialno odpira vrata novemu pogledu na življenje in zdravje, pa tudi na pripravo športnika.

Ključne besede: bioenergijska priprava v športu, biopolje, bioenergija, bioterapija, optimizacija sposobnosti



Bioenergy conditioning in sports - optimization of given abilities

Abstract

The model of bioenergy conditioning in sports is a new and innovative concept, which can (together with expertly guided process of training) cover a wide area: from training or competition conditioning, faster regeneration after exertion, raising the immune system, improving mental state and overcoming stress, injury prevention to faster regeneration after injury. Bioenergy conditioning is based on ancient knowledge about the existence of life energy, modern scientific recognition of so-called biofield, a modern approach to energy therapy, as well as biotherapists' years of experience working with athletes. The article describes basic concepts of bioenergy approach, potential operational mechanisms, the main areas of impact on the human organism, effects of bioenergy therapy on athletes, review of biofield impact on people's health and examples from authors' experience. It is based on more than 15 years of author's experience in the field of energy healing and recognition of modern science in this field, which potentially opens the door to a new way of viewing life, health, as well as athlete's conditioning.

Key words: bioenergy conditioning in sport, biofield, bioenergy, biotherapy, ability optimisation

■ Uvod

Vse več raziskovalnih skupin po vsem svetu se srečuje s presenetljivimi odkritji, ki močno kažejo – če ne dokazujejo, da je energija organizmov vključena v nekakšno vseobsegajočo, urejeno in do določene mere koherentno polje. Gre za nov koncept, ki ga nekateri avtorji obravnavajo kot biopolje (npr. Rubik, 2002) in lahko predstavlja številne različne biološke (ter celo fizične) pojave (Jerman idr. 2009).

Energijski pristop do človeškega telesa in zdravja je star, kot je stara zgodovina človeka. Postopoma pa tudi znanstveniki odkrivajo in pojasnjujejo ta novi konceptualni ter empirični razvoj na področju znanosti o življenju, ki ga predstavljajo skozi koncept biopolja. To, kar znanstveniki po vsem svetu odkrivajo, bioterapevti v praksi dokazujejo že dolga leta. Ljudje smo tudi (bio)energijska bitja in z bioenergijo je mogoče vplivati na procese v telesu.

V želji po optimizaciji sposobnosti in optimalnih rezultatih športniki danes posegajo po najrazličnejših metodah in substancah. Vrhunski rezultati zahtevajo čedalje višjo kakovost treninga, to pa je pogosto povezano z velikimi napori. V obdobju trenin gov in tekmovanj oslabi imunski sistem, pojavljajo se utrujenost, izčrpanost, vnetni procesi ter lažje in težje poškodbe. Vsak športnik išče poti, kako optimizirati svoje sposobnosti in dosegati najboljše športne rezultate. Poleg pravilne telesne in psihične priprave se uvaja nov termin »bioenergijska priprava športnika«.

■ Biopolje

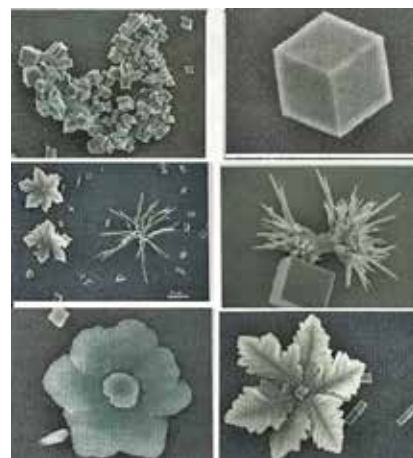
Bioenergijska priprava spada v sklop energijskih terapij, pri katerih terapevt s svojim biopoljem vpliva na biopolje druge osebe. Biopolje bi lahko prevedli kot »življenjsko polje« ali »polje živih organizmov«, saj »bios« v grščini pomeni življenje. Biopolje je lahko definirano kot elektromagnetno polje, ki obkroža in prežema živa bitja ter vpliva na posameznikovo telesno, mentalno, emocionalno in duhovno počutje.

To je subtilna prostorsko-časovna struktura, ki prežema vse žive organizme. Ta skoraj nevidna struktura pri bitjih vzdržuje visoko stopnjo notranje samoorganizacije in jih s tem oživlja. Ne vemo še, ali je stkana zgolj iz elektromagnetnega soja ali je morda še globlje kvantne narave, vsekakor pa

mrgoli neizpodbitnih dokazov o njem obstoju (Detela, 2014). Biopolje je po Jermanu idr. (2009) sestavljeno iz treh komponent: električnega polja, Fröhlichovega režima in fotonov. Vsako od teh polj naj bi imelo bodisi energijsko bodisi informacijsko vlogo. Električno polje (membranski potencial) ima dobro uveljavljeno energetsko komponento, medtem ko preostali dve področji zagotavljata organizacijo (imata predvsem informacijsko vlogo). Pojem biopolja lahko ustreza različnim tradicionalnim laičnim izrazom, kot so kitajski čí (qi), hindujska prana, Reichov orgon, Reichenbachova sila odic, bioenergija, eterično dvojno (energijsko) ali subtilno polje itd. (Jerman idr., 2009)

■ Bioenergija

Bioenergija je sestavljena iz grških besed »bios« (življenje) in »energos« (aktiven). Bioenergija se predstavlja kot osnovna substanca, energija, ki daje vsem živim bitjem (ljudem, živalim, rastlinam) življenjsko energijo – energijo za življenje. Bioenergija predstavlja frekvenco, ki deluje v ozadju fizičnega organizma in mu omogoča življenje, usmerja procese v našem telesu, omogoča homeostazo in ohranja telo v optimalnem delovanju. Glavna lastnost bioenergije je sintropija. Po Deteli (2014) je sintropija samoorganizacijska lastnost narave, živih organizmov in življenja samega. Sila harmonizira in ureja odnose med različnimi delci (atomi, molekule, celice ...) ter omogoča njihovo gradnjo, povezovanje, združevanje in harmonično delovanje kot organizirana celota (telo). Bioenergija je informirana energija, ki ima dve lastnosti: **informiranost in energijo**. Informacija o življenju je glavna odlika energije, ki jo bioterapevti koristijo med energijsko terapijo. Nazoren primer »informacije življenja« so prikazali na znanstvenoraziskovalnem zavodu Institut »Jožef Stefan« v Ljubljani, kjer so potekale raziskave fizikalnih vplivov bioenergije na kristale kalcijevega karbonata v vodni raztopini v silicijevi epruveti, ki so jo zatem analizirali pod elektronskim mikroskopom. Pod vplivom delovanja kreativne in oživljajoče bioenergije so se navadni kristali spremenili v različne »žive« oblike. Preprosti kockasti kristali, na katere je delovala bioenergija, so oživeli. Na listnih ploskvah različnih oblik lahko zaznamo tudi resice in druge podrobnosti, kot da imamo pred seboj list iz narave (Starc 2012).



Slika 1. Vpliv bioenergije na kristale CaCO₃

■ Bioterapija

Bioterapija je terapija z bioenergijo. V osnovi pri bioterapiji bioterapevt s polaganjem rok, gibi okrog telesa ali koncentracijo na določeno osebo pri terapiji na daljavo dodaja bioenergijo telesu, jo odvzema oziroma ureja biopolje.

Starc (2012) ponuja nekaj domnevnih ali zelo verjetnih mehanizmov delovanja bioenergije:

- **Bioenergija deluje na podatomski ravni v vseh celicah**, kjer energetski pretok ni moten, kjer elektromagnetno valovanje zdravilnih frekvenc povzroči sproščanje kvantne energije na podatomski ravni.
- **Bioenergija krepi oslavljen imunski sistem**. Imunski sistem sodeluje pri celjenju ran, poškodb mehkih tkiv in zlomov kosti, alergičnih reakcij, tudi avtoimunskih bolezni itd.

Bioenergija poveča pretok krvi in omogoča dotok informirane krvi. To lahko naredi na več načinov: sprosti pritisk oteklina in vnetih tkiv na arterije, kapilare in vene; poveča presnovo v tkivih, zaradi česar se arterije in arteriole razširijo; odstrani pretočne ovire v svetlini arterije; izboljša reološke lastnosti. Najočitnejši primer so bolniki z gangreno ali z angino pectoris, pri katerih je dotok krvi v nogi ali srčni mišici prekinjen oziroma zelo oviran. Uradna medicina razlaga izboljšanje samo s povečanim pretokom krvi.¹

- **Elektromagnetno valovanje povzroča spremembe v električni napetosti tkiv**, izboljša delovanje encimov, povečuje prenos ionov na celični ravni in vpliva na membranske potenciale.
- **Bioenergija vzdržuje prenos signalov med celicami.**

– **Bioenergija ima neposredno ali posredno hitro protibolečinsko delovanje.** Neposredno pomeni, da v možganih sprošča protibolečinske substance. Posredno protibolečinsko delovanje pomeni pri degenerativnem sklepu več sinovialne tekočine, zaceljenje tkiv in manj bolečinskih impulzov (Starc, 2012).

¹Pri tem sem avtor dolžan poudariti, da bioterapevti pri omenjenih težavah dosegamo zavidljive rezultate.

■ Bioenergijska priprava

Doseganje optimalnih sposobnosti in rezultatov je proces, ki se začne z načrtnim in sistematičnim športnim treningom in športniku omogoča najvišje možne dosežke (glede na njegove fizične in psihične sposobnosti) ter hkrati varuje njegovo zdravje. Tako proces športnega treniranja zahteva uporabo velikega števila sredstev, kot so strokovno načrtovan in voden športni trening, ustrezna regeneracija, spanec, prehrana in psihološka priprava, kamor sodi tudi energijska priprava športnika.

Model bioenergijske priprave je nov in inovativen koncept, ki lahko v sodelovanju s strokovno usmerjenim procesom športnega treniranja pokriva široko področje delovanja – od priprave na trening ali tekmo, preventive pred poškodbami, hitrejše regeneracije med naporom ali po njem, dviga imunskega sistema, izboljšanja fizičnega in psihičnega stanja ter zmanjševanja in premagovanja stresa do hitrejše regeneracije po poškodbi. Bioterapija se lahko uporablja pri otrocih, mladih športnikih, amaterjih, veteranih, profesionalcih, pa tudi pri živalih. Energijska priprava ne nadomešča procesa športnega treniranja, temveč ga dopolnjuje. Bioterapija sama po sebi športniku ne zagotavlja doseganja forme, ampak z energijsko pripravo omogočamo optimizacijo danih sposobnosti, športniku pa nemoten proces treninga. Le s trdim in načrtnim delom lahko dosežemo želene rezultate, bioterapija pa deluje kot veter v jadra in prebuja rezerve, ki bi sicer ostale uspravane.

■ Bioenergijska priprava v praksi

V nadaljevanju bom opisal nekaj področij, pri katerih bioterapevti z uspehom sodelujemo s športniki in drugimi uporabni-

ki bioterapije. V lastni praksi uporabljam izključno bioterapijo po metodi Zdenka Domančiča. Področje, predstavljeno v nadaljevanju, je podkrepljeno tudi z ugotovitvami raziskovalcev, ki so uporabljali druge metode energijske terapije. Med izbranimi študijami, ki jih je mogoče najti na iskalniku Pubmed, so v prispevek vključene samo dvojno slepe študije s kontroliranim placebom.

Zmanjšanje stresa in občutka anksioznosti

Bioterapevti v praksi ugotavljamo, da se uporabniki bioterapij po terapijah počutijo mirnejši, čutijo manj anksioznosti, tesnobe in negativnih misli. Pogosto se zgodi, da osebe, ki imajo težave s spanjem, te odpravijo, povrneta se jim kvaliteta ter količina spanja. Opažamo, da sta stres in anksioznost povezana s slabim biopoljem in energetsko iztrošenostjo. Bolj je telo energetsko močno, šibkejši so simptomi stresa in anksioznosti, manj je napetosti in bolj je telo v blagostanju. Vse to so potrdile študije Carneiro idr. (2016), Mangione idr. (2017), Carneiro idr. (2017), Carneiro idr. (2018) in Bratman (2007). To lahko povezujemo tudi z vračanjem možganov v alfa delovanje, kar so potrdili v študiji Uchida idr. (2012). Bioterapija je uspešna tudi pri zmanjšanju posttravmatske stresne motnje, kar je potrdila študija Jain idr. (2012).

Regeneracija in vzpostavljanje homeostaze

Bioterapevti pri delu s športniki ugotavljamo, da se regeneracija po naporu pospeši ter da se utrujenost in občutek zakisanosti po terapiji hitreje zmanjšata. Pogosto se zgodi, da oseba na terapijo pride utrujena, zakisana, z bolečinami v mišicah, po 10 do 15 minutah terapije pa omenjeni znaki izginejo. Podobno so potrdili v študiji *Evalvacija vpliva bioenergije na fiziološke parametre po visoko intenzivnem naporu* (Zubčić, 2013), kjer so prepoznali jasno nagnjenost k znižanju vrednosti porabe kisika in frekvenci bitja srca med prejetjem bioenergije in k hitrejšemu vzpostavljanju homeostaze. Gordana Jukić, ki je bila bioterapevtka pri omenjeni študiji, pravi: »Med desetminutno bioterapijo po treningu lahko športnik okreva hitreje, lažje, ugodneje in učinkoviteje kot s standardnimi metodami. Z dodajanjem bioenergije telesu hitreje dosegamo homeostazo organizma, zaradi česar je športnik hitreje pripravljen za nove napore« (Jukić, 2017).

Preprečevanje in odprava sindroma izgorelosti

Če je telo dalj časa energijsko iztrošeno, se lahko pojavi energijski bankrot, govorimo o sindromu izgorelosti (»burnout«). Tudi pri teh stanjih je bioterapija priporočljiva ter uspešna metoda za pomoč in vračanje športnika v trenažni proces. Pri sindromu izgorelosti imamo bioterapevti dobre rezultate, raziskovalci pa so prav tako ugotovili pozitivno delovanje biopolja in prispevek k zmanjšanju ali odpravi sindroma izgorelosti (Rosada idr., 2015).

Krepitev imunskega sistema

Biopolje se v bioterapiji dojema kot osnovni obrambni mehanizem osebe ter tudi pokazatelj njenega imunskega sistema. V energijski medicini menimo, da imunski sistem ni samo znotraj osebe, temveč se razprostira kot elektromagnetno polje okrog živega organizma (biopolje). Slabo biopolje tako pomeni oslavljen imunski sistem, medtem ko močno biopolje pomeni močan imunski sistem – in obratno, slab imunski sistem avtomatično pomeni oslABLJENO biopolje osebe. Z dodajanjem bioenergije živemu bitju krepimo biopolje in s tem imunski sistem osebe.

Naloga normalnega imunskega sistema ni samo uničevanje telesu tujih celic. Imunski sistem sodeluje pri celjenju ran, poškodb mehkih tkiv in zlomov kosti ter tudi pri čiščenju vseh vrst vnetij in odmiranja tkiv. Imunski sistem sodeluje pri vseh vrstah alergijskih reakcij in boleznih, kot je astma, ter tudi pri avtoimunskih obolenjih. Po mnenju Zdenka Domančiča je imunski sistem »univerzalni zdravnik v nas samih« (Starc, 2010).

Zmanjšanje vnetja in bolečin ter povečanje funkcionalne sposobnosti sklepa

Z bolečinami v sklepih se bioterapevti srečujemo vsak dan. Vsakokrat se čudim enostavnosti in uspešnosti delovanja bioterapije na bolečino in vnetne procese v sklepih. Pogosto se zgodi, da tudi bolečine, ki trajajo mesece ali celo leta, izginejo v nekaj minutah bioenergijske terapije. Večina pa se vsaj omili – če ne celo odpravi – v štiridnevem bioterapevtskem ciklusu, kar sem opisal tudi v lastni raziskavi (Mitić, 2009). Zmanjšanje vnetja in povečanje funkcionalnosti sklepa so potrdili tudi v študiji (Nourbakhsh idr., 2016).

Pomoč pri rehabilitaciji in hitrejšem zdravljenju poškodbe

Bioterapija se kot podpora terapija uspešno uporablja v vseh fazah rehabilitacije. Ne nadomešča seveda drugih uradnih terapij in postopkov rehabilitacije. Bioterapevti opažamo, da se po bioterapiji bolečine hitro zmanjšajo, posebno pri poškodbah, ki niso povezane s pretrganjem tkiva. Pri delu z natrganinami in raztrganinami se bolečina med bioterapijo pogosto celo povečuje in na mestu poškodbe močnejše pulzira ali kluja, kot opisujejo uporabniki. To pripisujemo povečanemu pretoku krvi skozi obravnavani del, kar dolgoročno sicer prinese hitrejšo regeneracijo tkiva in celjenje rane. Pogosto je za zdravljenje poškodb potrebna operacija, kjer pa se je terapija z biopoljem pokazala kot uspešna pri zmanjševanju pooperacijskih bolečin in hitrejšem celjenju rane, kar so potrdili tudi raziskovalci v Notte (2016). Bioterapija se lahko začne takoj po zagotovitvi prve medicinske pomoči. Rezultati so pogosto presenetljivi. Bolečine se precej zmanjšajo ali izginejo, brazgotine po operaciji pa se hitreje zarastejo. Stanje se izboljša zaradi povečane prekrvavitve, ki je v fazi rehabilitacije zelo pomembna (Jukić, 2017).

Bioterapija kot prva pomoč

V praksi se je večkrat pokazalo, da je pri zvinu sklepa takojšnja intervencija bioterapevta zelo uspešna. Večkrat sem se v praksi prepričal o uspešnosti bioterapije, ko sem jo izvajal tik ob igrišču takoj po neljubem dogodku. Oteklina se je pogosto hitro zmanjšala, športniki so se vrnili v igro s precej manjšimi bolečinami, pogosto tudi brez bolečin.

Preventiva pred nastankom poškodbe in zmanjšanje bolečine v sklepih ter izboljšanje funkcije sklepa

Bioterapija odlično preventivno deluje. Najprej deluje protivnetno, zmanjšuje se bolečina, po drugi strani pa s povečanim pretokom skozi telo kri hrani mišice s kisikom in vpliva na mazanje sklepov, tetiv in ligamentov. Ti postajajo bolj gibljivi in elastični. (Mitić, 2009; Lu, 2013; Jain idr., 2010).

Bioterapija na daljavo

Bioterapevti v praksi uspešno uporabljamo tudi ta vidik pomoči. Ugotavljamo, da so rezultati bioterapije s fizičnim dotikom ali s koncentracijo na določeno osebo zelo

podobni, včasih osebe na daljavo pričajo o celo močnejših senzacijah.

Danes je ljudem samo po sebi razumljivo, da lahko radijske ali televizijske valove prek oddajnika pošljemo v eter, v veselje in jih nato z ustreznim pretvornikom spremenimo v glas, sliko ali zvok. Po drugi strani pa si težko predstavljajo, da lahko misli, energija in informacije potujejo okrog Zemlje in po vesolju. Še težje si zmorejo predstavljati, da lahko možgani oddajajo in sprejemajo sporočila. Da bi to razumeli, morajo prejšnji koncept razmišljanja in preklopiti s koncepta žične na koncept brezžične tehnologije (Starc, 2011).

Raziskovalci na inštitutu Bion izvajajo dvojno slepe študije delovanja bioenergije na druge osebe in 35 oseb je že potrdilo vpliv na različne parametre merjenja v dvojno slepih pogojih delovanja na daljavo (Bion. si). V študijah Byrd (1988), Harris idr. (1999), Cha idr. (2001) ter Leibovici (2001) o vplivu molitve na zdravje ljudi je skupno sodelovalo šest tisoč bolnikov. Vse štiri študije so dokazale, da je z miselno koncentracijo mogoče vplivati na zdravstveni status oddaljene osebe (Mitić, 2009).

Sklep

Napredek v znanosti ni dosežen zgolj s kopičenjem znanja, temveč tudi z razvojem novih konceptov. V fiziki so že pred stoletji uspešno uporabljali koncept polja z velikim uspehom, medtem ko v znanosti o življenju na to še vedno čakamo (Jerman idr., 2009). Naravoslovci, ki iščejo poti k razumevanju skrivnosti življenja, naj se ne izogibajo področjem, za katera še nimamo jasne razlage. Samoorganizirano živo snov, vključno s spremljajočim biopoljem, lahko razumemo le v okviru nove znanstvene paradigme (Detela, 2014).

Bioenergijska priprava v športu je pojem, ki ga trenutno uporabljajo le redki posamezniki, še redkejši pa so tisti, ki so energijsko terapijo vključili v svoj proces treninga. Tisti, ki si upajo stopiti iz povprečja in narediti nekaj več, hitro opazijo prednosti uporabe energijske terapije. Na žalost se večina vse pre pogosto seznani z možnostjo šele, ko so izčrpali vse druge možnosti in nimajo drugega izhoda – ko zaradi poškodb ali bolezni ne morejo več trenirati oziroma tekmovati. Prednosti uporabe je v praksi zelo veliko, res pa je, da bioterapija še ni javno uporabljena in podprta metoda priprave. Kar pa ne pomeni, da ne deluje!

Tudi po mnenju prof. dr. Radovana Starca (2012) je najpomembnejše, da zdravljenje z bioenergijo deluje, da v praksi daje rezultate. Naloga znanstvenikov pa je, da znanstveno pojasnijo zdravilne učinke. Delovanja zdravljenja z bioenergijo za zdaj še ne moremo razložiti z objektivnimi rezultati, lahko pa objektiviziramo ugodne posledice te metode zdravljenja na zdravje. Rezultati se kažejo v boljšem počutju ter odpravi simptomov in bolezni. Menim, da bi vsak razgledan človek in vsak zdravnik moral biti seznanjen z bioenergijo ter metodo zdravljenja z bioenergijo po Zdenku Domančiču (Starc, 2012).

V dobrobit športnikom je naloga znanstvenikov, da so odprti za raziskovanje novih področij, in bioterapija je pojem, ki odpira široke možnosti za raziskovanje še neraziskanega. Po drugi strani pa je naloga trenerjev, medicinskega osebja, klubov in tudi nacionalnih zvez, da se seznanijo z ugodnimi učinki bioterapije, ki jih je v praksi res veliko, prepoznajo prednosti energijske priprave in jo priporočijo ali omogočijo športnikom.

Literatura

1. Bratman, S. (2007). *Complementary & Alternative Health; The scientific verdict on what really works*; London: HarperCollinsPublishers.
2. <https://bion.si/testiranje-certifikati/>
3. Carneiro, É. M., Barbosa, L. P., Bittencourt, A. C., Hernández, C. G., Timóteo, R. P., Almeida, C. O. in Borges, M. F. Effects of Spiritist „passe“ (Spiritual healing) on stress hormone, pain, physiological parameters and length of stay in preterm newborns: a randomized, double-blind controlled trial. *J Complement Integr Med*. 2018 Oct 23;15(4). doi: 10.1515/jcim-2018-0015. PMID: 30367804
4. Dostopno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30367804/>
5. Carneiro, É. M., Barbosa, L. P., Marson, J. M., Terra, J. A. Junior, Martins, C. J., Modesto, D., Resende, L. A. in Borges, M. F. Effectiveness of Spiritist „passe“ (Spiritual healing) for anxiety levels, depression, pain, muscle tension, well-being, and physiological parameters in cardiovascular inpatients: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 2017 Feb; 30:73–78. doi: 10.1016/j.ctim.2016.11.008. Epub 2016 Nov 24. PMID: 28137530. Dostopno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28137530/>
6. Carneiro, É. M., Borges, R. M. C., de Assis, H. M. N., Bazaga, L. G., Tomé, J. M., da Silva, A. P. in Borges, M. F. Effect of Complementary Spiritist Therapy on emotional status, mu-

- sacle tension, and wellbeing of inpatients with HIV/AIDS: A randomized controlled trial – single-blind. *J Complement Integr Med.* 2018 Oct 12;16(2):/j/jcim.2019.16.issue-2/jcim-2018-0057/jcim-2018-0057.xml. doi: 10.1515/jcim-2018-0057. PMID: 30312163. Dostopno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30312163/>
7. Carneiro, É. M., Moraes, G. V. in Terra, G. A. Effectiveness of Spiritist Passe (Spiritual Healing) on the Psychophysiological Parameters in Hospitalized Patients. *Adv Mind Body Med.* 2016 Summer; 30(3): 4–10. PMID: 27874837. Dostopno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27874837/>.
8. Detela, A. (2014). Sintropija v polifaznih zibelkah. Elaphe.
9. Hammerschlag, R., Levin, M., McCraty, R., Bat, N., Ives, J. A., Lutgendorf, S. K. in Oschman, J. L. Biofield Physiology: A Framework for an Emerging Discipline. *Glob Adv Health Med.* 2015 Nov;4(Suppl):35–41. doi: 10.7453/gahmj.2015.015.suppl. Epub 2015 Nov 1. PMID: 26665040; PMCID: PMC4654783. Dostopno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26665040/>
10. Jain, S., McMahon, G. F., Hasen, P., Kozub, M. P., Porter, V., King, R. in Guarneri, E. M. Healing Touch with Guided Imagery for PTSD in returning active duty military: a randomized controlled trial. *Mil Med.* 2012 Sep;177(9):1015–21. doi: 10.7205/milmed-d-11-00290. PMID: 23025129. Pridobljeno: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23025129/>
11. Jain, S. in Mills, P. J. Biofield therapies: helpful or full of hype? A best evidence synthesis. *Int J Behav Med.* 2010 Mar;17(1):1–16. doi: 10.1007/s12529-009-9062-4. Erratum in: *Int J Behav Med.* 2011 Mar;18(1):79–82. PMID: 19856109; PMCID: PMC2816237. Pridobljeno: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19856109/>
12. Jerman, I., Leskovar, R. in Krašovec, R. (2009). Evidence for biofield. Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/321686137_Evidence_for_biofield
13. Jukić, G. Bioterapija u sportu: Pridobljeno: <https://bioterapija-gjukic.hr/wp-temp/wp-content/uploads/2017/08/Bioterapijausportuculanak.pdf>
14. Lu, D. F., Hart, L. K., Lutgendorf, S. K. in Perkhounkova, Y. The effect of healing touch on the pain and mobility of persons with osteoarthritis: a feasibility study. *Geriatr Nurs.* 2013 Jul-Aug; 34(4):314–22. doi: 10.1016/j.gerinurse.2013.05.003. Epub 2013 Jul 5. PMID: 23835011. Pridobljeno: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23835011/>
15. Mangione, L., Swengros, D. in Anderson, J. G. Mental Health Wellness and Biofield Therapies: An Integrative Review. *Issues Ment Health Nurs.* 2017 Nov;38(11):930–944. doi: 10.1080/01612840.2017.1364808. Epub 2017 Oct 2. PMID: 28968143. Dostopno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28968143/>
16. Mitić, R., 2009, Alternativni pristopi v rehabilitaciji: diplomsko delo [na spletu]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. [Dostopno 9. avgust 2021]. Pridobljeno <http://www.fsp.uni-lj.si/COBIS/Diplome/Diploma-22051520MiticRok.pdf>
17. Notte, B. B., Fazzini, C. in Mooney, R. A. Reiki's effect on patients with total knee arthroplasty: A pilot study. *Nursing.* 2016 Feb;46(2):17–23. doi: 10.1097/01.NUR-SE.0000476246.16717.65. PMID: 26760383. Pridobljeno: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26760383/>
18. Nourbakhsh, M. R., Bell, T. J., Martin, J. B. in Arab, A. M. The Effects of Oscillatory Biofield Therapy on Pain and Functional Limitations Associated with Carpal Tunnel Syndrome: Randomized, Placebo-Controlled, Double-Blind Study. *J Altern Complement Med.* 2016 Nov;22(11):911–920. doi: 10.1089/acm.2016.0083. Epub 2016 Aug 3. PMID: 27487406; PMCID: PMC5116698. Pridobljeno: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27487406/>
19. Rosada, R. M., Rubik, B., Mainguy, B., Plummer, J. in Mehl-Madrona, L. Reiki Reduces Burnout Among Community Mental Health Clinicians. *J Altern Complement Med.* 2015 Aug;21(8):489–95. doi: 10.1089/acm.2014.0403. Epub 2015 Jul 13. PMID: 26167739. Pridobljeno: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26167739/>
20. Starc, R. Zdravljenje z bioenergijo – po metodi Zdenka Domančiča: spokus razlage: vodnik skozi metodo Zdenka Domančiča; Ljubljana Sirius AP, 2012.
21. Starc, R. Zdravljenje z bioenergijo? Človek v veselju; Ljubljana: Sirius AP 2011.
22. Uchida, S., Iha, T., Yamaoka, K., Nitta, K. in Sugano, H. Effect of biofield therapy in the human brain. *J Altern Complement Med.* 2012 Sep;18(9):875–9. doi: 10.1089/acm.2011.0428. Epub 2012 Jul 20. PMID: 22816385; PMCID: PMC3429277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27515871/>
23. Zubčić, D. Evaluacija utjecaja bioenergije na vrijednosti frekvencije srca u oporavku nakon visoko intenzivnih podražaja; diplomsko delo [na spletu], Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, pridobljeno: <https://bioterapija-gjukic.hr/wp-temp/wp-content/uploads/2017/06/diplomskibioenergija.pdf>

Rok Mitić, prof. šp. vzg.
rokmitic@gmail.com