

УДК 133.3  
ББК 86.42  
Ф86

Karen Frazier

The Little Book of Energy Healing Techniques

Text © 2019 Callisto Media

All rights reserved. First published in English by Althea Press,  
an imprint of Callisto Media, Inc.

**Фрезье, Карен.**

Ф86

Исцеляющая сила энергии : простые практики, чтобы вернуть здоровье телу, разуму и Духу / Карен Фрезье ; [перевод с английского М. Белолицева]. — Москва : Эксмо, 2024. — 176 с. : ил. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-115517-9


Откройте для себя энергетическое целительство — и наслаждайтесь здоровьем, внутренним балансом и душевным покоем даже среди стрессов и тревог. Эта книга Карен Фрезье, специалиста по кристаллотерапии, энергетическому целительству и мастера рейки, поможет вам изучить базовые техники гармонизации энергии, даже если вы никогда прежде не занимались ничем подобным!

Компактный и понятный путеводитель по энергетической медицине для начинающих даст вам возможность освоить управление энергией «с нуля», найдя методики и практики, которые подходят именно вам! Попробуйте работу с чакрами, медитации, кристаллотерапию или звуковые практики — и соберите свой собственный целебный, бодрящий или антистрессовый «микс» из простых и коротких (всего 5—15 минут в день!) ежедневных целительных практик.

**УДК 133.3**  
**ББК 86.42**

ISBN 978-5-04-115517-9

© Белолицев М., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



Посвящается  
Кристен и Каши

# СОДЕРЖАНИЕ



Путь энергетического  
целительства 7

Что вам даст эта книга 10

Чего вам не даст эта книга 11

**1** Введение в энергетическое  
целительство 13

Что такое исцеление 14

Что такое энергетическое  
целительство 15

Как используют энергетическое  
целительство 17

Вибрация 19

Когда энергия разбалансирована или  
заблокирована 23

Энергетическое тело 26

Дальнейшие шаги 45

**2** Ваши инструменты энергетического  
целительства 47

Целительное мышление 48

Интенция, эталонный инструмент 50

Медитация 51

Возложение рук 56  
Звуковое целительство 62  
Кристаллы 68  
Ароматерапия 75

### 3 Ежедневные ритуалы энергетического целительства 81

Прежде чем начать 83  
После ритуала 87  
5-минутный ежедневный целительный ритуал 88  
15-минутный ежедневный целительный ритуал 91

### 4 Приемы энергетического целительства 95

Шаг к исцелению 96  
Аутоиммунные заболевания 97  
Благодарность 102  
Великодушие 104  
Вредные привычки 107  
Горе 109  
Доверие 112  
Духовный рост 114  
Здоровье 116  
Любовь и отношения 118  
Любовь к себе 120

Острая боль 123  
Процветание и изобилие 125  
Радость и позитив 127  
Сострадание 129  
Страх одиночества 131  
Тревожность 133  
Умиротворенность 135  
Хроническая боль 137  
Чрезмерная привязанность 142  
Энергетический баланс 145

Краткое руководство по чакрам  
и инструментам энергетического  
целительства 148

Вспомогательные средства 162

Приложения 162  
Книги 163  
Документальные фильмы 166  
Сайты 166

Источники 167

Благодарности 169

Об авторе 171

Алфавитный указатель 173

# ПУТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА



Энергетическое целительство является важной составляющей моей жизни. Более десяти лет я пишу о нем книги и веду блоги. И я не просто учу этим практикам, я буквально *живу* ими.

Начав делиться своими знаниями всего 10 лет назад, сама я ступила на путь энергетического целительства намного раньше — еще в 1991 году, когда стала работать мануальным терапевтом. Мне было почти тридцать, и я живо интересовалась альтернативными и народными методами целительства, потому что традиционная западная медицина не помогала решить мои хронические проблемы со здоровьем. На своей новой работе я научилась рассматривать здоровье как вопрос баланса в теле, разуме и духе. Этот опыт изменил мои представления о здоровье, а также о том, как его улучшить и поддерживать в оптимальном состоянии. За 10 лет работы мануальным терапевтом я обрела фундаментальные знания, позволившие мне стать энергетическим целителем.

Есть одно интересное высказывание о мануальной терапии, которое приписывают ее основателю Б. Дж. Палмеру: «Это сила, которая заставляет тело исцелять само себя». Когда я впервые услышала это

откровение, оно произвело на меня очень сильное впечатление. Я мысленно возвращалась к нему всякий раз, когда применяла новые методы целительства для борьбы с заболеванием, которое никак не хотело отступать.

Я несколько недель страдала от сильной боли в горле, а традиционная медицина, гомеопатия, натуропатия и хиропрактика не оказывали никакого эффекта. В отчаянии я обратилась за помощью к врачу, применявшему методы энергетического целительства, о которых я до этого никогда не слышала и теперь не особо верила. Но я решила рискнуть. Во время сеанса целитель использовал кристаллы и возложение рук, и я внезапно ощутила мощный прилив физических и эмоциональных сил, внутри меня словно что-то высвободилось, и боль в горле мгновенно исчезла. Это было фантастическое ощущение. Именно тогда я по-настоящему осознала силу энергетического целительства и всерьез заинтересовалась этой темой.

Я начала с эфирных масел и кристаллов, пытаюсь понять, как с их помощью можно воздействовать на тело, разум и дух. Это подтолкнуло меня к изучению восточной философии, медитации, аффирмаций, визуализации и Рэйки<sup>1</sup>. Я все глубже погружалась в эту тему, и на протяжении последних 20 лет изучала все, что касается различных форм энергетического

---

<sup>1</sup> Рэйки — вид нетрадиционной японской медицины, в котором используется техника «исцеления путём прикосновения ладонями». Иногда классифицируется как вид восточной медицины. — *Прим. перев.*

целительства, став в итоге Мастером (преподавателем) Рэйки. Я осваивала и практиковала разные методы, получив степени бакалавра, магистра и доктора метафизических наук. Последние несколько лет я применяю в целительных практиках свою давнюю любовь — музыку. Я изучаю звуковую энергетику с Мастером тибетского звукового исцеления и учусь на доктора богословия в области энергетической медицины. Тема моих исследований — влияние звука на вибрации.

Это моя шестая книга об энергетическом целительстве. Я провожу занятия и предлагаю лечебные медитации в звуковых ваннах по всему Тихоокеанскому Северо-Западу, потому что хочу обучить других искусству исцеления с использованием вибрационных техник. Я применяю Рэйки, лечение кристаллами, звукотерапию и другие методы энергетического целительства в работе с клиентами, друзьями, членами семьи, животными, а также (что, возможно, важнее всего) с собой.

Ваши тело, разум и дух обладают собственным сознанием. Созидающая сила (называйте ее Богом, Божественным началом, Вселенским разумом, Энергией источника или как угодно еще), которая сотворила вас, продолжает осмысленно действовать у вас внутри. Энергетическое целительство воссоединяет человека с этой сущностью и помогает ей исцелять тело. Даже простые техники, если заниматься ими хотя бы несколько минут в день три-четыре раза в неделю, могут указать путь

к эмоциональному, духовному, умственному и физическому благополучию.

## Что вам даст эта книга

В книге я рассказываю о простых практических методах вибрационного целительства, позволяющих сбалансировать энергии вашего тела, разума и духа. Вот отдельные индивидуальные практики и техники, которые вам предстоит изучить:

- целительное мышление;
- интенция;
- медитация;
- возложение рук;
- звуковое целительство;
- кристаллотерапия;
- ароматерапия.

Вы можете использовать любой из этих методов, чтобы освоить технику энергетических сдвигов, которые помогут вашему внутреннему сознанию уравновесить энергии и принести исцеление. Когда вы начнете ежедневно пользоваться этими инструментами, вы ощутите, что энергия непосредственно влияет на различные аспекты вашей жизни.

Эта книга — шаг на пути к самоисцелению. Она вдохновит вас переосмыслить свое понимание целительства и поможет изменить свою жизнь.

## Чего вам не даст эта книга

Эта книга не гарантирует, что вы никогда больше не почувствуете «недомогания» (отсутствия легкости тела, разума и духа). Она также не сможет волшебным образом улучшить все стороны вашей жизни. Энергетическое целительство — это процесс установления энергетического баланса, который не обязательно приводит к мгновенному излечению. На самом деле вибрационный дисбаланс, который проявляется в виде недомогания, часто возникает лишь для того, чтобы обратить ваше внимание на что-то действительно важное. Иногда, чтобы избавиться от симптомов болезни, нужно провести несколько сеансов целительства или поочередно применить разные техники.

Эта книга также не научит вас работать с клиентами. Она не является исчерпывающим руководством по энергетическому целительству и не заменит обучение у квалифицированного специалиста. Кроме того, данная книга не должна быть вашим единственным пособием по энергетическому целительству. Здесь не рассмотрены следующие сложные системы целительства:

- Рэйки;
- акупунктура, акупрессура;
- традиционная китайская медицина;
- гомеопатия;
- гипнотерапия;
- аюрведа.

Однако если вы владеете этими или другими техниками и чувствуете, что они могут быть полезны, то можете заменить ими некоторые приемы, например, целительные прикосновения. Выбирая между различными техниками, всегда полагайтесь на собственную интуицию, чтобы наиболее эффективно использовать свой опыт энергетического целительства.

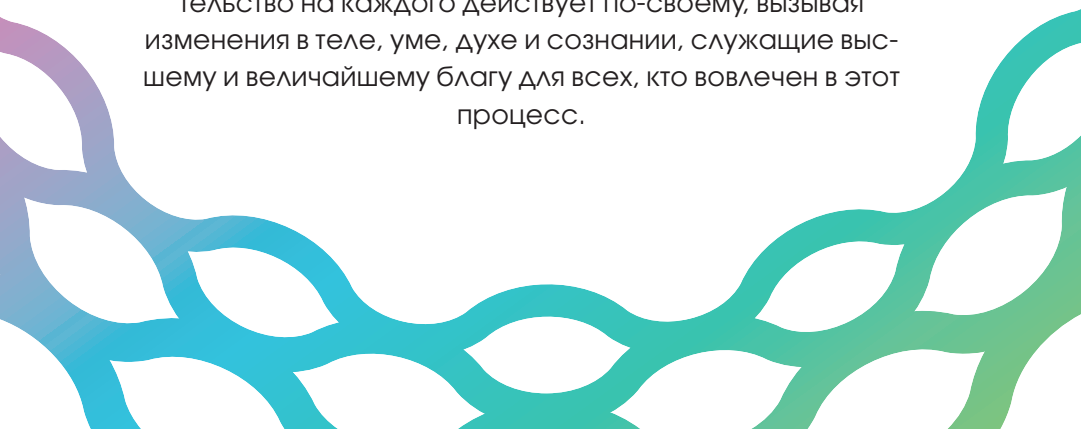


## Глава 1

---

# ВВЕДЕНИЕ В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Энергетическое целительство оказало огромное влияние на мою жизнь. Кроме того, на моих глазах оно буквально творило чудеса с другими людьми. Для одних все сводилось к незначительным переменам, которые привели к улучшению самочувствия. Другие испытали намного более сильные эффекты, такие как избавление от симптомов различных болезней или изменение общего состояния здоровья. Кому-то даже удалось вылечиться от опасных заболеваний. Можно с уверенностью сказать, что энергетическое целительство на каждого действует по-своему, вызывая изменения в теле, уме, духе и сознании, служащие высшему и величайшему благу для всех, кто вовлечен в этот процесс.



# Что такое исцеление

Понятие исцеления можно трактовать по-разному. Оно может означать как избавление от симптомов различных заболеваний, так и ремиссию или полное отсутствие недомогания (энергетического дисбаланса тела, разума или духа). Под исцелением чаще всего подразумевают следующее:

- исчезновение или отсутствие симптомов заболевания;
- ремиссию или отсутствие соматического заболевания;
- достижение оптимального состояния физического, эмоционального, духовного или психического здоровья;
- достижение баланса тела, разума и духа;
- устранение блоков, вызывающих дисбаланс.

Иначе говоря, ваша картина личного благополучия уникальна, поэтому и понимание исцеления, скорее всего, отличается от любого другого. Ваше представление об исцелении может быть «движущейся целью» и меняться на протяжении всей жизни.

Под целительством лично я понимаю способ достижения этой движущейся цели. На пути к *исцелению* вы совершаете сдвиги, которые приводят к положительным изменениям в самочувствии, служащим наивысшему и величайшему благу.

# Что такое энергетическое целительство

*Энергетическое целительство* — общий термин для различных техник и практик, с помощью которых можно изменить энергетическую вибрацию чего-либо ради достижения баланса. Все они воздействуют на энергию жизненной силы (также известную как *прана* или *ци*), устраняя блоки, успокаивая слишком сильную вибрацию и создавая свободный сбалансированный поток энергии. Энергетическое целительство — это способ победить *недомогание*, уравновесив физические (тело и ум) и эфирные (эмоции и дух) энергии.

Люди практикуют энергетическое целительство на протяжении тысяч лет. Вот несколько примеров из истории.

- В Китае традиция энергетического целительства насчитывает более 6000 лет и включает в себя концепцию *ци*, энергетический баланс пяти элементов (огня, воды, земли, металла и дерева), идею энергетических меридианов или каналов, используемых в акупунктуре, а также равновесие *инь* и *ян*.
- Йога, подразумевающая осознанное воздействие на *прану*, возникла в Индии около 3000 года до н. э.
- Аюрведа — традиционная система индийской народной медицины, в которую входит концепция

равновесия трех дош<sup>2</sup> (Питты, Ваты и Капхи) и пяти элементов (огня, воды, земли, воздуха и эфира). Она также была разработана более 6000 лет назад.

- Есть мнение, что Иисус, творивший чудеса 2000 лет назад, также использовал некую форму энергетического целительства и утверждал, что другие тоже на это способны (Евангелие от Иоанна, 14:12).

Все эти формы древнего искусства энергетического целительства живы по сей день. На протяжении веков возникали и новые методики, основанные на самостоятельных философских идеях и техниках.

К сожалению, сегодня многие скептически относятся к энергетическому целительству. Скептики доверяют лишь традиционной западной медицине, которая фокусируется на физическом здоровье, пренебрегая нашим эфирным (эмоциональным и духовным) «я». Официальная медицина рассматривает человека как совокупность биологических деталей. Когда они выходят из строя, пациенту прописывают лекарства или физиотерапию, а его личное участие в лечении сводится к минимуму.

Энергетическое целительство, напротив, рассматривает человека как систему взаимосвязанных элементов, имеющую физическую (тело и разум) и эфирную (эмоции

---

<sup>2</sup> Доши в аюрведе — первичные жизненные энергии, возникшие в результате сочетания основных элементов. Вата доша (эфир и воздух) контролирует все, что связано с дыханием, движением и нервной системой. Питта доша (огонь и вода) отвечает за трансформацию и метаболизм. Капха доша (вода и земля) регулирует рост, восстановление тканей и образование слизистых субстанций. — *Прим. перев.*