

Базовые знания о мире

А Д Р И А Н А Д Ж У Л С

ТОНКОЕ *для начинающих* ТЕЛО

—— ПОНЯТНЫЙ КУРС ПО РАБОТЕ
С ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМОЙ ЧЕЛОВЕКА

7 ключевых точек, которые дают
жизненную силу

Издательство АСТ
Москва



УДК 133.4
ББК 86.42
Д42

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Джулс, Адриана.

Д42 Тонкое тело для начинающих — понятный курс по работе с энергетической системой человека. 7 ключевых точек, которые дают жизненную силу / Адриана Джулс. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 256 с. — (Базовые знания о мире).

ISBN 978-5-17-184597-1

Древние мудрецы Индии и Китая знали: человек — это не только физическое тело, но и энергия. Они выделяли в теле семь ключевых точек, каждая из которых отвечает за определенную сферу нашей жизни. Точки называются чакры, и когда они закрыты или разбалансированы, человек теряет часть своей энергии.

Эта книга — базовое практическое руководство для тех, кто впервые знакомится с чакрами и тонкими телами. Вы узнаете, что такое эфирное, астральное и ментальное тела, как устроены чакры (корневая, сердечная, горловая и другие), зачем их балансировать и как это делать самостоятельно. В книге также собраны простые упражнения по работе с энергиями тела, которые помогут снять усталость, снизить тревожность и вернуть ясность ума.

Научитесь управлять своей энергией, чтобы стать активнее и лучше чувствовать тело!

**УДК 133.4
ББК 86.42**

Книга выходила ранее под названием «Чакры. Большое практическое руководство по работе с энергией тела. Как жить в балансе и усилить течение жизненной силы».

Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях. Информация, изложенная в книге, не преследует цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-184597-1

© Джулс А., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Оглавление



Обращение к читателю	5
Сила энергии	6
О чем эта книга	8



Часть 1

Энергетическая структура человека

Витальное тело. Жизненная энергия	19
Витальное тело и чакры	24
Эфирное тело. Коммуникации и связи	30
Астральное тело. Душа и эмоции	35
Ментальное тело. Интеллект и дух	41
Кармическое тело. Причинно-следственные связи на энергетическом уровне	48
Буддхическое тело. Просветленное существо	54
Атмическое тело. Связь с Высшим Я	58
Энергетические центры и каналы	60
Дхарма-чакра. Предназначенный путь	64
Кундалини. Сила дремлющей змеи	67



Часть 2

Чакры

Число чакр: семь и одна	70
Муладхара	71
Свадхистана	87
Манипура	101
Анахата	116
Вишудха	131
Аджна	146
Сахасрара	158
Аура. Восьмая чакра	169



Часть 3

Энергия чакр в эзотерических и повседневных практиках

Астрология чакр	176
Нумерология чакр	186
Чакральные камни-талисманы	199
Чакра-кулинария	220
Чакра-йога на каждый день	229
Энергетический обмен с другими людьми	242
Закключение	249
Глоссарий	251

Обращение к читателю



Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях. Информация, изложенная в книге, не преследует цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.

Сила энергии



Представьте, что в основании вашего позвоночника живет крошечная искра. Вы ее не чувствуете. Пока она неподвижна, вы лишь тень. Вы встаете, едите, говорите, но тело кажется тяжелым, мысли мутными. Но вот происходит чудо — искра оживает.

Это основание, земля под вашими ногами. Искра разгорается, и в ногах уже не тяжесть, а сила, и вы готовы совершить прыжок.

Искра бежит вверх и становится ярче, взрывается теплом внизу живота. В этот момент тело перестает быть простым механизмом. Оно хочет любить, творить, наслаждаться жизнью.

И вот уже не искра, а пламя поднимается выше — к солнечному сплетению. Ярко-желтый свет загорается. Теперь в вашей диафрагме есть личное солнце. Оно сжигает страхи, переваривает сомнения, в его пламени сгорает усталость. Когда эта чакра открыта, вы не просто сильны. Вы неуязвимы. Вы расправляете плечи, и мир расступается перед вами.

Огонь добрался до груди. Здесь цвет меняется на изумрудный. Это место, где энергия перестает быть просто силой. Она становится музыкой. Чакра бьется в такт сердцу, чувствует ритм Вселенной. Вы ощущаете, как из груди тянутся сотни невидимых нитей — к тем, кого вы любите, к деревьям, к звездам, ко всему миру. Энергия расширяет вас.

Искра взлетает к горлу, принимая голубой, чистый цвет бесконечности. Энергия здесь превращается в истину. Вы говорите, и слово материализуется. Вы просите — и получаете. Вы заявляете о себе, и пространство замирает, слушая вас.

Искра взлетает еще выше, останавливаясь меж бровей в центре. Здесь она окрашивается в синий цвет с красивым фиолетовым оттенком. Энергия выходит из настоящего и обращается в сторону будущего. Вы не просто существуете здесь и сейчас, а творите свою реальность. Вам открывается ждущее впереди.

И наконец — макушка, темя. Лиловый свет, переходящий в белизну. Энергия растворяется и соединяется с космосом. Вы получаете подсказки Вселенной и живете в потоке, в соавторстве с ней.

Это и есть жизнь с открытыми чакрами.

Из этой книги вы узнаете, как зажечь искру, чтобы разбудить тело и разум. Ваше тело помнит эту силу. Пора вернуть ее себе.

О чем эта книга



Эта книга о том, что у каждого из нас есть доступ к удивительной энергии — прямо здесь и сейчас

Все мы слышали, что мир — это энергия, и материя есть ничто иное, как энергия разной плотности. Современные научные статьи описывают поразительные эксперименты квантовой физики, где одна частица «знает» о другой, как бы далеко она от нее ни находилась, а поведение частиц меняется в зависимости от наблюдателя... Удивительно, правда?

Но эта книга не о том, верна ли концепция современной науки. Я не берусь рассуждать на эту тему. Оставим великим умам человечества получать доказательства и находить факты.

Эта книга, не побоюсь сказать, о чем-то большем — о том, что у каждого из нас есть доступ к удивительной энергии прямо сейчас! К энергии, которую еще точно не описала наука. И этой энергией можно управлять.

Она была описана тысячи лет назад мудрецами Древней Индии и Древнего Китая. И не просто описана: на основе их философии разработаны целые системы практических упражнений, которые сотни лет приносят пользу тем, кто их использует!

Йоги, которые не замерзают под ледяными струями воды и выполняют трюки за пределами человеческих возможностей, удивительная китайская техника цигун, практики традиционной китайской медицины — все они в основе своей про ЭНЕРГИЮ.

В этой книге мы изучим энергетические центры на теле человека

Мы с вами — люди западного мышления — привыкли доверять лишь тому, что лежит на поверхности, что можно потрогать, увидеть, услышать. Но на Востоке с древних времен вопросам невидимого уделялось главное внимание.

В древних учениях Индии и Китая человек — это не только плоть и кости, это сгусток энергии. И управляя личной энергией, с помощью невидимых связей можно управлять всем миром. У каждого человека есть практически беспредельный резерв энергии. Но пользоваться этим резервом современные люди разучились.

По представлениям восточных мудрецов, в теле человека есть семь энергетических центров, которые называются чакрами. Что нам дает знание о них?

Во-первых, чакры отвечают за нашу ресурсность — за количество энергии, которое мы можем использовать в нашей жизни для работы, творчества, заботы о себе и близких. Соответственно, работа с чакрами позволяет «раскачать» нашу энергию — расширить запас жизненных сил, стать более активными.

Во-вторых, практики с чакрами это всегда про понимание и осознание собственного тела. Вы научитесь лучше чувствовать его, замечать, когда телу некомфортно, неприятно. Как часто мы настолько погружаемся в рутину, что даже не осознаем, что нам больно или мы начинаем заболеть?

В-третьих, медитативные техники на балансировку чакр помогают стать спокойнее, снизить тревожность, наладить сон.

В-четвертых, понимание того, как устроено наше тело на энергетическом уровне, расширяет наше представление о том, как о нем заботиться — что делать, чтобы сохранить здоровье и бодрость духа.

Некоторые убеждены, что чакры можно «приручить», только обучаясь у гуру, проживающих в ашрамах Индии, но сегодня все намного проще.

В этой книге содержится вся нужная информация о чакрах и их влиянии на тело. Древние практики, простые для выполнения, научат контролировать чакры, помогут увеличить вашу ресурсность, чтобы у вас появилось больше энергии на жизнь и качество жизни стало лучше.

Как устроена эта книга

В первой части мы начнем с основ. Прежде чем приступать к изучению чакр, следует разобраться, как энергетически устроен человек. Вы узнаете, что такое витальное, эфирное, астральное, ментальное, кармическое, буддхическое и атмическое тела. Поговорим, для чего они нужны и как использовать это знание в реальной жизни.

Во второй части перейдем к изучению чакр. Разберем каждую из них в порядке от нижней до верхней. Посмотрим на их символику, цветовой код, телесное проявление и проведем медитативную практику.

Третья часть для тех, кто хочет продолжить обучение. В ней порассуждаем об астрологии и нумерологии чакр, камнях-талисманах — дополнительных атрибутах для развития энергии. Там же немного информации о чакра-кулинарии и самое главное — практиках йоги на каждый день для всех чакр.

Прежде, чем приступать

Прежде всего я хочу помочь вам понять «энергию», как ее определили много тысяч лет назад мудрецы Индии и Китая.



ЭНЕРГИЯ — это жизненная сила, циркулирующая через энергетические центры (чакры). Энергией обладают не только люди, но и все вокруг.

Согласно древним ведическим текстам — основе всех восточных философских практик, ресурсы человека напрямую связаны с энергетическими центрами, находящимися в теле. Эти центры называются **чакрами**.



ЧАКРА в переводе с санскрита — «колесо». Это название было дано энергетическим центрам, потому что они похожи на колеса, внутри которых, подобно мини-торнадо, постоянно движется энергия.

Конечно, одних теоретических знаний о чакрах будет недостаточно, поэтому я дам вам простые упражнения, которые вы сможете применить, когда вам не просто, когда вы чувствуете себя «выгоревшими» или если захотите лучше понять свое тело.

В книге не будет фотографий с позами йоги (асанами) и полноценным комплексом упражнений. Моя главная цель — познакомить вас с системой чакр, энергией тела и простыми практиками. Если после прочтения книги вам будет интересно практиковать йогу, то советую приобрести книгу именно по этой теме, с фотографиями или, еще лучше, сначала сходить на пробное занятие (сейчас есть и удобные курсы в онлайн-формате).

Учение о чакрах поможет вам лучше чувствовать свое тело и использовать его возможности на максимум, поможет привлечь в жизнь положительную энергию и улучшить самочувствие.



Когда вы работаете с энергетическими центрами, учитесь ощущать их, контролировать — вы усиливаете резерв своей энергии и лучше чувствуете физическое тело.

В дальнейшем, когда вы научитесь приводить в гармонию свое физическое, ментальное и эмоциональное состояние, вы сможете направлять энергию чакр на формирование настоящего и будущего. Воплотить свои цели и стать тем человеком, которым вы всегда мечтали быть.

Чакральная система довольно проста для понимания: семь чакр в теле человека представляют собой семь энергетических центров, каждый из которых

отвечает за соответствующие ему аспекты жизни и имеет свой цвет. В следующей части мы рассмотрим эти соответствия подробно, а пока стоит запомнить названия чакр и их основное значение.

Первая чакра расположена у основания позвоночника, далее они поднимаются друг за другом вверх и заканчиваются последней, в самой верхней точке головы — на макушке.



МУЛАДХАРА — корневая чакра. Красная.
СВАДХИСТАНА — сакральная. Оранжевая.
МАНИПУРА — чакра солнечного сплетения.
Желтая.
АНАХАТА — сердечная чакра. Зеленая.
ВИШУДХА — горловая чакра. Голубая.
АДЖНА — чакра третьего глаза. Синяя.
САХАСРАРА — венечная чакра. Фиолетовая.

Единственное, что поначалу может вызвать затруднения — оригинальные названия на санскрите, но в процессе занятий вы легко их запомните. В дальнейшем на страницах книги также будут встречаться некоторые термины, используемые в йогических практиках. Можно выучить их или при необходимости заглядывать в глоссарий, приведенный в конце книги для вашего удобства.

Готовы? Тогда приступаем!

Часть 1

Энергетическая структура человека

