



Школа эзотерики

Елена Гулян

ЖЕНЩИНА И ЕСТЬ МАГИЯ

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ
ЧЕРЕЗ СВЯЗЬ СО СТИХИЯМИ
И ЦИКЛАМИ, ТЕЛЕСНУЮ МУДРОСТЬ
И РОДОВЫЕ ПРОГРАММЫ

ОТ БАЛАНСА ТЕЛА И ПРИРОДЫ
К ДУШЕВНОЙ ГАРМОНИИ



Издательство
АСТ
Москва



УДК 133.4

ББК 86.41

Г94

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

Гулян, Елена.

Г94 Женщина и есть магия! Возвращение женской энергии через связь со стихиями и циклами, телесную мудрость и родовые программы. От баланса тела и природы к душевной гармонии / Елена Гулян. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 384 с. — (Школа эзотерики).

ISBN 978-5-17-188651-6

Женщины невероятны! Каждый день мы преодолеваем невозможное, совершаем подвиги на работе и в семье. И тратим себя, порой без остатка. Но у каждой из нас есть внутренняя сила и магия, бесконечный ресурс, который можно открыть и вернуться к истинной себе, стать увереннее, спокойнее, побороть усталость и пробудить второе дыхание.

Овладеть внутренней магией предлагает Елена Гулян, мастер женских практик, которая и сама прошла путь пробуждения женской силы. Она предлагает: сонастройку с природными (лунными) ритмами, принятие себя и своего тела (работа с чакрами), активацию родовой защиты, ритуалы очищения, через создание мощной внутренней опоры.

Система бережных практик с четкой структурой пути от общих правил и безопасности к магии стихий, трав, работе с чакрами, от принципов очищения и защиты к правилам наполнения энергией. Все самые нужные женские практики в одном большом путеводителе по возвращению женской силы.

УДК 133.4

ББК 86.41

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 978-5-17-188651-6

© Гулян Е., 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ



Введение. О чем эта книга	
и как ее использовать	8
Как пользоваться этой книгой	9
Мой путь силы	10
 Глава 1. Основы магического искусства	16
Почему важно работать со своей энергией?	16
Основополагающие принципы	
работы с энергией	19
Микрокосмическая орбита	19
Работа с внутренними органами и эмоциями	20
Трансформация сексуальной энергии	20
Связь с энергиями Земли и Космоса	21
Дыхательные и медитативные техники	21
Магическая безопасность:	
как сохранить себя в практике	23
Скафандр света	27
Дополнительная защита	30
Закрытие практики	32
Алтарь: внешний и внутренний —	
священные точки силы	35
Внешний алтарь:	
место, где магия становится осязаемой	36
Внутренний алтарь: структура	
личного внутреннего пространства	39

Как услышать свой внутренний голос	42
<i>Как же научиться отличать внутренний голос</i>	
<i>от всего остального?</i>	44
Связь с Высшим Я	46
Медитация соединения с Высшим Я	48
Простые упражнения для чувствования	
энергии вокруг	50
Энергетические ладони	50
Круговой поток вокруг тела	52
Визуализация светового шара	52
Сканирование тела	52
Энергетический контакт с предметами	53
Микрокосмическая орбита	53
 Глава 2. Стихии — энергия природы	56
Огонь — очищение и преображение	58
<i>Огонь в ежедневной практике</i>	61
Вода — поток и гибкость	63
<i>Вода в повседневной практике</i>	64
Воздух — ясность и вдохновение	66
<i>Воздух в повседневной практике</i>	67
Земля — опора и стабильность	69
<i>Земля в повседневной практике</i>	71
Потоки Творца	73
Сила Рода	73
 Глава 3. Чакры — врата внутренней силы	75
Что такое чакры и как они связаны	
с телом и душой	75
Семь основных врат: от корней к небу	80
Пробуждение кундалини	83
«Огненное дыхание»	84
Очищение разума	85
Бандхи	86

Мантры и чакры	87
Как работать с мантрами и чакрами	
одновременно?	88
Муладхара. Связь с Землей	88
Чакра сексуальности — Свадхистана	97
Манипура-чакра. Я — воин	105
Чакра сердца — Анахата	111
Чакра горла — Вишудха	118
Чакра третьего глаза — Аджна	126
Коронная чакра — Сахасрара	134
Глава 4. Луна и женская магия	139
Лунные фазы и женские ритмы	139
Общая информация про лунные циклы	143
Новолуние. Начало пути	144
Растущая Луна — рост и преумножение	150
Полнолуние — расцвет силы	158
Убывающая Луна — отпускание	164
Простые практики	
для связи с лунной энергией	171
Глава 5. Очищение тела и пространства	174
Признаки энергетической усталости	
и загрознения	174
Как распознать и убрать	
энергетические привязки	180
Откуда берутся привязки?	181
Как распознать привязку в своем поле:	
симптомы	183
Ритуалы и практики очищения	188
Три столпа энергетической гигиены	189
Физиология энергетической чистки:	
почему это работает?	191
Практики очищения для свежих наслоений,	
тип А	194

<i>Практики очищения для застарелых загрязнений, привязок и блоков, тип Б</i>	203
<i>Телесные практики для освобождения от негатива</i>	221
Сакральный женский центр	232
<i>Отражение в здоровье и жизни: когда святилище цветет</i>	236
Очищение дома: ритуалы и практики	240
<i>Признаки, что пространству требуется очищение</i>	241
Магия очищающих трав и растений	251
<i>Лаванда</i>	252
<i>Мелисса</i>	253
<i>Черёда</i>	254
<i>Розмарин</i>	255
<i>Пажитник</i>	256
<i>Шалфей</i>	257
<i>Петрушка</i>	258
<i>Четверговая соль — древний ключ очищения</i>	259
Помогающие комнатные растения	262
<i>Как усилить взаимодействие с растением?</i>	265
Натуральные камни для очищения пространства	266
<i>Камни для энергетической чистоты дома</i>	267
<i>Как использовать камни для очищения пространства</i>	270
<i>Уход и очищение камней</i>	270
Глава 6. Наполнение энергией	273
Как открыть и принять свою силу	273
Дыхательные практики для наполнения	281
Медитации и ритуалы наполнения энергией	294
Ритуалы и практики наполнения	303
<i>Утренний ритуал настроя на день</i>	304
<i>Ритуал с водой</i>	305

<i>Ритуал с камнями</i>	306
<i>Исполнение маленьких желаний</i>	307
<i>Наполнение дарами природы</i>	309
<i>Общение с животными</i>	310
<i>Наполнение звуком</i>	311
<i>Зарядка определенной чакры</i>	311
<i>Создание энергетического шара</i>	312
Благодарность как путь к наполнению	313
<i>Практика первая: хоопонопоно</i>	316
<i>Практика вторая: река благодарности</i>	317
<i>Практика третья: дневник благодарности</i>	320
Глава 7. Защита	322
Как понять, что на тебя направлена атака	325
<i>Физические проявления</i>	327
<i>Эмоциональные проявления</i>	328
<i>Ментальные проявления</i>	330
<i>Событийные проявления</i>	331
<i>Как отличить атаку от обычных проблем?</i>	332
Что делать, если ты обнаружила	
<i>признаки атаки</i>	333
<i>Природные способы защиты</i>	335
<i>Защита через личную силу</i>	343
<i>Родовая защита и ее активация</i>	352
<i>Создание и настройка личного амулета</i>	364
Заключение. Путь женщины силы	371
Как сохранить чистоту и ясность энергии	371
Поддержание практики в повседневной жизни ...	372
Послание женщинам, идущим путем света ...	380

Введение

О ЧЕМ ЭТА КНИГА И КАК ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ



Дорогая читательница, эта книга попала в твои руки не случайно — она находит тех, кто готов услышать внутренний зов своей магической силы. Может быть, ты давно чувствовала: мир не ограничивается тем, что видят наши глаза. Вероятно, тебе снились сны, в которых ты получала подсказки и предсказания, или ловила себя на мысли, что знаешь о людях то, чего тебе никто никогда не говорил. А может, ты просто устала от суеты и ищешь ту самую практику, в которой можно услышать себя настоящую, чтобы разобраться — кто ты на самом деле и для чего пришла на Землю?

Эта книга не сделает тебя волшебницей, потому что ты уже ею родилась. Она просто поможет тебе вспомнить то, что ты всегда знала, но по каким-то причинам забыла.

Я пишу не как твой учитель или наставник, а как женщина, которая прошла свой путь раскрытия силы. Та, что ошибалась, падала, вставала, очаровывалась, разочаровывалась, искала и находила. Я получила знания от земли, на которой выросла, от воды, огня, ветра, и теперь просто передаю их дальше — тебе.

У меня накопилось довольно много ключей, которыми можно открывать потайные двери магии, и я запрягла их по разным главам.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Так как мы говорим о пути раскрытия силы, то и сама книга построена как путь. В ней не стоит перепрыгивать с темы на тему, потому что у тебя просто не окажется нужного ключика для безопасного вхождения в новую практику.

Сначала мы поговорим об основах — о безопасности и о том, как слышать себя и чувствовать энергию. Без такого фундамента все остальное будет рушиться. Потом обратимся к стихиям, что окружают нас всегда и везде, ведь благодаря им мы можем научиться у природы ее мудрости и силе. Затем заглянем внутрь себя и узнаем все про чакры, те самые врата, через которые течет наша жизненная энергия. Узнаем, как распознавать блоки, негатив и гармонизировать свое состояние.

Далее отправимся по тропинке Луны и научимся сонастраиваться с ее циклами, проживать новолуние как время зарождения, растущую Луну — как время для роста, полнолуние — как пик силы, а убывающую фазу — как мудрое отпускание. Это знание особенно важно для нас, женщин, чьи тела и души так тесно связаны с лунными приливами и отливами.

После придет время познакомиться с практиками очищения — мы разберем признаки энергетической усталости, проведем ритуалы очищения себя и своего

дома, ведь только в чистом сосуде может храниться настоящая сила. Научимся наполняться энергией с помощью дыхательных практик, медитаций и ритуалов.

И наконец, перейдем к этапу защиты. Как понять, что на тебя направлено влияние извне, как защищаться природными способами, активировать родовую защиту и создать личный амулет.

Будь бережна и внимательна к себе. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, и если какая-то практика тебе не нравится или вызывает сопротивление — не нужно ее использовать. Бери для себя только то, что вызывает отклик, и оставляй в стороне остальное. Твоя интуиция является лучшим проводником.

Я прошу тебя соблюдать лишь одно условие: практикуй. Можно прочитать сотни книг, но если ты ни разу так и не зажжешь свечу с намерением, не постоишь босыми ногами на земле, впитывая ее энергию, не сконцентрируешь внимание в медитации — ничего не изменится, магия не случится.

Пожалуйста, ничего не бойся. Я буду рядом с тобой в каждой практике, в каждой строчке и слове этой книги. Я передаю тебе то, что получила от своих учителей, световых наставников, от природы и самой жизни. Теперь это твое — бери, пользуйся и делись с другими.

Добро пожаловать домой, сестра. Мы начинаем.

МОЙ ПУТЬ СИЛЫ

Я родилась в Хакасии, в краю, где степь встречается с горами, а небо такое глубокое и звездное, что в него можно провалиться, как в черный бархатный колодец.

Там воздух пахнет ирисами и солью, а ветер умеет говорить на разных языках. И там, на этой земле, пропитанной древней силой, я впервые увидела духов. Не помню, сколько мне было лет, помню только, что они были всегда, и для меня это было так же естественно, как слышать голос мамы. Я не знала, что другие ничего подобного не видят и не слышат.

Потом случилось то, что заставило мою силу перестроиться на новую частоту. Мне было лет пять или шесть, когда на нас с мамой начала колдовать одна родственница. Эта женщина направила магическую силу на уничтожение собственной крови, опьяненная своей злобой и опрометчиво позабывшая о последствиях. Целительница, к которой мы в то время обратились, начала нас чистить. Это были множественные отливки воском, отмаливания и другие ритуалы, на последнем из которых она сказала, что нам необходимо окреститься и встать под защиту христианского эгрегора. Именно так и поступила моя мама. Порча отступила, а вместе с ней и моя способность видеть и слышать добрых духов, назовем их так. Теперь меня начали одолевать сущности, которые сильно пугали.

Они звали меня по имени из темноты, хохотали и шныряли из комнаты в комнату. Были периоды, когда я всерьез думала, что схожу с ума, со мной что-то не так, это галлюцинации и мне пора к врачу. Я молчала о видениях, боясь признаться даже самым близким: кто поверит девочке, которая рассказывает про голоса из пустоты и силуэты, которые двигаются сами по себе?

Где-то около двадцати лет началось мое осознанное возвращение к себе. Случайно (на самом деле не случайно) я начала интересоваться эзотерикой, осознанными сновидениями, астральными путешествиями

и выходами из тела. Помню, как меня будоражили первые удачные опыты этих практик, мне казалось, что я познала истинное пробуждение. Тогда еще не был так развит интернет, и информация добывалась буквально по крупицам. Думаю, говорить о том, как реагировали на мои новые увлечения друзья и знакомые, не стоит? Если сейчас многие крутят пальцем у виска и предлагают надеть шапочку из фольги, то в те годы люди взаправду считали, что я попала в какую-то секту.

Потом пришли мантры, медитации, кундалини-йога, и я впервые узнала, что энергия внутри меня не просто есть, но ей можно управлять, ее можно пробуждать, накапливать, направлять. Я погрузилась в хатха-йогу с философией, дисциплиной тела и духа и поняла, что это не просто временное увлечение, а путь, по которому я хочу идти всю свою жизнь.

Я стала преподавателем йоги и очень быстро заметила одну особенность: моя максимальная сила проявлялась не в асанах, а в медитациях. Особенно в шавасане, в позе полного расслабления — когда я начинала говорить, женщины погружались в такие глубокие и необычные состояния, о которых потом рассказывали как о невероятных путешествиях. Они отмечали, что чувствовали себя как в заботливых руках матери, а мой голос укачивает, согревает и уносит в какие-то иные миры. И тогда я начала записывать медитации, работать с регрессом, ченнелингом, хрониками Акаши, и постепенно понимала, что все это время шла к себе настоящей.

Но самое глубокое исцеление ждало меня в родовых практиках. Я долго не хотела смотреть в ту сторону, где лежала боль, где обитала та самая родственница, которая пыталась нас уничтожить, и мне казалось, что

проще отречься от половины своего рода, равно как и от половины самой себя, забыть, вычеркнуть их, сделав вид, что этой линии не существует. Но сила не терпит обмана, и рано или поздно приходится посмотреть правде в глаза. Благодаря тому, что я узнала о строении родовой системы и законах, по которым она живет, я начала постепенно прощать тех, кто однажды отрекся от меня, отпускать детские обиды и принимать их как уроки. И когда я смогла принять сторону отца со всей болью и тьмой, когда перестала делить предков на плохих и хороших, а просто признала их частью себя, тогда открылись и другие каналы.

Особенно сильным оказался контакт с хранителями по линии мамы. В первые месяцы после рождения дочери ко мне во снах стали приходить женщины. Бабушки, прабабушки, те, кого я никогда не видела в жизни, но чьи лица и имена узнавала с первого взгляда. Они передавали мне дары, знания, информацию, учили, показывали... Сначала я не понимала, что происходит, думала, что это просто такие яркие и необычные сны, но потом начала замечать, что просыпаюсь с новыми способностями. Я вдруг стала видеть поля людей, их ауру, считывать информацию, которую никто мне не рассказывал. Карты Таро открылись сами собой, без изучения и заучивания значений, просто потому, что мне стал доступен особый поток — и я видела целые картины из жизни людей.

Самой настойчивой из моих родовых наставниц была прапрабабушка по маминой линии. Она приходила снова и снова и просила стать целителем, помогать людям, снимать с них негатив, убирать одержимость. А я отказывалась, потому что мне было, честно сказать, страшно. Тогда еще я делила мир на черное и белое,

и магия для меня была тоже чем-то темным и опасным. Я не понимала, что магия — это и есть сама природа мира, и ритуалы могут быть направлены как во благо, так и во вред, а в том, что ты используешь свою силу для помощи людям и их исцеления, нет ничего дурного.

В конце концов хранители привели меня к одной сильной шаманке. Она посмотрела на меня и рассказала то, что перевернуло все мое представление о себе. Я всегда думала, что моя сила от шаманов Хакасии, а оказалось, что основной целительский дар, самая мощная его часть, идет от дворянки прапрабабушки по маминой линии. Ее семья посчитала ее психически нездоровой и отказалась от нее, отдав на воспитание кормилице и наказав тщательно следить за тем, чтобы та никак не проявляла свои особенности в миру. Прапрабабушка всю жизнь несла свой дар как проклятие, не имея возможности его реализовать, и теперь просила меня принять то, что не смогла воплотить сама. Я пишу это сейчас, а по щекам текут слезы. Как многих людей силы погубило общество, как много боли они вынесли. А ведь мы до сих пор продолжаем оправдываться за себя и свою чувствительность. И боимся говорить, что видим больше, чем они.

Так вот, шаманка тогда предложила провести обряд посвящения в силу, но я отказалась. Я чувствовала, что не нуждаюсь в посредниках, ведь моя связь с прабабушкой достаточно крепка, чтобы мы могли общаться напрямую. И она действительно начала приходить во время моих медитаций, во снах и в пограничных состояниях, где стираются границы миров. Она показывала мне техники и передавала ритуалы. Много из того, что я знаю сейчас, пришло именно от нее, и я благодарна ей за это доверие.

Перед принятием даров у меня была странная болезнь: мои глаза опухали, чесались, болели, воспалялись, а врачи разводили руками. Это было похоже на аллергию, только вот она не проходила и никакие лекарства не помогали. Когда я согласилась принять силу, когда сказала «да» своей прапрабабушке, все прошло довольно быстро. Тело перестало болеть, потому что сила, которая жила во мне и рвалась наружу, перестала давить изнутри. Она нашла выход. Это важный момент, о котором я всегда рассказываю ученицам, — если вы блокируете свою силу, если отказываетесь от своих даров, то самым первым начинает болеть тело, потому что энергия требует выхода, движения и реализации, она не может стоять на месте. В противном случае сила начинает вас разрушать, но такой процесс всегда можно остановить.

В тот момент, когда я наконец приняла свою силу, когда перестала отказываться и прятаться, случилось удивительное. Раскрылись не только мои магические способности, но и все остальные сферы жизни.

Сейчас я живу в радости и любви, в счастливой семье с мужем и дочкой, на берегу моря, о котором когда-то только мечтала. Я помогаю тысячам женщин, работаю с самыми сложными случаями, провожу мощные родовые обряды, снимаю тяжелый негатив, исцеляю людей и с каждым днем убеждаюсь в одном: сила есть у каждой из нас. Просто не каждая готова ее принять. Не каждая готова признать, что достойна большего, что внутри нее живет такая мощь, которая способна изменить не только ее жизнь, но и жизни вокруг.

И я хочу, чтобы ты знала: если я смогла, сможешь и ты, тебе нужно просто разрешить себе это.