



# ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ

РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ  
ПО КРИСТАЛЛАМ,  
ГОРОСКОПАМ,  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ  
ПРАКТИКАМ  
И ЗАКЛИНАНИЯМ

НИККИ ВАН ДЕ КАР  
Иллюстрации КЕЙТ ВЕРНОН

**Никки Ван де Кар**  
**Практическая магия.**  
**Руководство для**  
**начинающих по кристаллам,**  
**гороскопам, энергетическим**  
**практикам и заклинаниям**  
**Серия «Викка. Сила природной магии»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69622336](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69622336)*

*Практическая магия. Руководство для начинающих по кристаллам, гороскопам, энергетическим практикам и заклинаниям: Эксмо; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-04-192179-8*

### **Аннотация**

Откройте для себя мир современной магии вместе с этим завораживающим руководством для начинающих ведьм от Никки Ван де Кар – автора книги «Магия спокойствия». Эта книга – настоящий путеводитель по всем аспектам энергетического знания и колдовства. От кристаллов и астрологии до чакр и толкования снов, от лечебных трав и ритуалов до Таро, хиромантии и заклинаний – вы узнаете все необходимое,

чтобы сделать вашу жизнь наполненной позитивной энергией и волшебством.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	7
Часть 1. Уроки исцеления для ведуньи	9
Чакры	11
Семь чакр	13
Балансировка чакр как единого целого	29
Балансировка отдельных чакр	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Никки Ван де Кар**  
**Практическая магия.**  
**Руководство для**  
**начинающих по**  
**кристаллам, гороскопам,**  
**энергетическим**  
**практикам и заклинаниям**

**Practical Magic: A Beginner's Guide to Crystals,  
Horoscopes, Psychics, and Spells**

2017 Nikki Van De Car

Illustrations 2017 by Katie Vernon

© Чайковская К., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*



# Введение

Вам наверняка всегда было интересно, что хранится в этих баночках, аккуратно расставленных тут и там в старой аптекарской лавке, и для чего все это предназначено. Возможно, когда-то у вас даже возникало искушение обратиться к экстрасенсу и за скромную плату узнать все о своей новой работе или о том свидании, на котором вы недавно побывали. Вам непременно хотелось понять, что ваше бессознательное пыталось сообщить при помощи того странного сна, который вы увидели прошлой ночью. И я не сомневаюсь в том, что вы всегда очень хотели как можно более подробно изучить систему чакр.

Эта книга предназначена для всех, кто интересуется магией. Если хотя бы раз в своей жизни вас посещала мысль: «Эй, а почему бы и нет?», и вы покупали аметист, потому что он казался вам не просто красивым, но и мог принести с собой покой и осознанные сновидения, значит, эта книга была написана для вас. То же самое можно сказать и про тех, кому ежедневный гороскоп кажется необычайно точным и кто всегда втайне мечтал жить в мире волшебства.

Мы изучим способы исцеления кристаллами, магию трав и основы хиромантии. Я расскажу вам о том, как правильно произносить заклинания (и это все касается исключительно белой магии!), как увидеть ауру и устроить потрясающую ве-

черинку в честь Белтейна. Вы узнаете, как интерпретировать сны, очищать чакры и наносить на карту свои звезды.

Я обещаю, что вы отлично проведете время. Правда, кое-какая информация, представленная здесь, может сильно вас удивить. вспомните то странное чувство дискомфорта, которое вы испытали однажды, оказавшись в определенном углу своей квартиры. Так вот, это чувство может исчезнуть, если окурить тот угол дымящимся шалфеем. Вы также можете обнаружить, что точное прочтение Таро способно заставить вас сделать иной выбор или заставит поверить в себя и в грядущее. А еще может случиться так, что ради забавы вы наложите любовные чары на свою подругу, прежде чем она отправится на свидание вслепую. Вот увидите, что она не просто поладит со своим новым партнером – они влюбятся друг в друга без памяти. Магия может проявляться как простое покалывание, как малейший намек на сверхъестественное, что-то необъяснимое, но абсолютно бесспорное. Вам вовсе не обязательно верить в волшебство, для того, чтобы насладиться этой книгой. Вы просто должны этого очень сильно захотеть.

# **Часть 1. Уроки исцеления для ведуньи**

*Чакры, кристаллы и аура... загляни глубоко в себя и научись смотреть шире.*



# Чакры

Еще совсем недавно все те, кто интересовался чакрами, казались нам немного странными и даже глупыми. Однако сегодня наше отношение изменилось, и мы стали воспринимать таких людей более серьезно. Оказалось, что за всем этим стоит настоящая наука с многовековой историей, следы которой были найдены в различных культурах по всему миру.

Мы все понимаем и признаем тот факт, что во Вселенной существует множество различных энергий: темная, кинетическая, солнечная, магнитная, гравитационная и т. д. Чакра представляет собой энергетический центр, располагающийся в теле человека. Обычно она изображается в виде колеса или водоворота, находящегося в определенных местах вдоль позвоночника. Само слово «чакра» на санскрите означает «колесо». В этих областях наши нервы связываются, а также здесь выделяются гормоны. Все чакры соединены между собой *праной*, которую можно описать как жизненную силу или интерпретировать как периферическую нервную систему. На самом деле это одно и то же. Разница заключается лишь в том, как вы об этом думаете и верите ли вы в то, что у нас есть возможность сознательно влиять на эти точки. Ци-гун, тай-чи, акупрессура, акупунктура, *рэйки* – все они работают с *праной*, несмотря на то, что называют это по-разному

(энергетические меридианы, *нади, ци* и т. д.).

Считается, что существует более сотни *чакр*, но чаще всего мы обращаемся только к семи из них. Для того чтобы наши тело, разум и душа существовали в гармонии, каждая из этих чакр должна быть открыта и сбалансирована. Неправильная работа чакр может создать эмоциональную или ментальную проблему, которая, в свою очередь, может спровоцировать абсолютно любую физическую реакцию. Наше тело неотделимо от разума и души, и все они взаимосвязаны. Чакра может закрыться по нескольким причинам, включая повседневный жизненный опыт, эмоциональную травму, влияние культуры, отсутствие физических упражнений или элементарной заботы о себе. Если вы испытываете какую-либо травму, ваша чакра мгновенно отреагирует на этот опыт и начнет защищаться. Например, при утрате любимого человека ваша закрытая сердечная чакра может вызвать астму или бронхит.

Чакра также может оказаться гиперактивной, вследствие чего она будет подавлять другие чакры. Гиперактивная горловая чакра может спровоцировать появление склонности к сплетням, изворотливости или неспособности хранить секреты. Все мы в свое время ощутили стремительное распространение информации в социальных сетях. Винить в этом как раз можно гиперактивную горловую чакру.

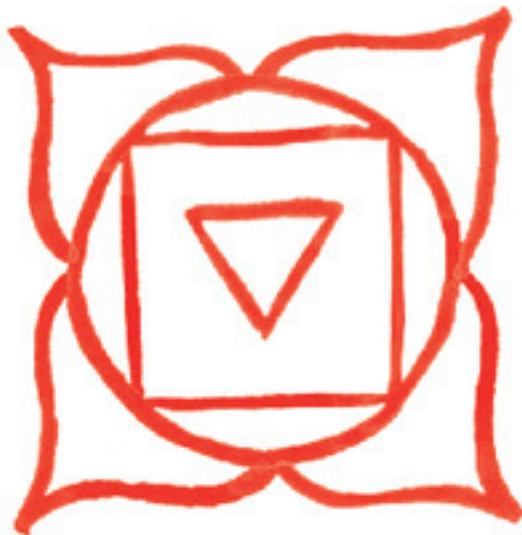
Все в этом мире должно пребывать в едином балансе. Как каждая часть нашего тела является частью одного целого, так

и каждая чakra реагирует на другую. Если одна из них выходит из равновесия, это сказывается на всех остальных. В чакру должна втекать энергия точно так же, как и вытекать из нее, чтобы, например, сердечная чакра могла принимать и отдавать любовь. У сбалансированной чакры поток энергии равномерный, он резонирует на определенной частоте. Каждая чакра имеет свою звуковую и световую частоту. Последняя при этом отвечает за цвет самой чакры. Знания о звуках и цветах мы можем использовать для того, чтобы открывать или закрывать ту или иную чакру по мере необходимости. Когда ваши чакры находятся в равновесии, ваше «я» чувствует себя спокойно, поскольку вы свободно обмениваетесь энергиями с окружающим миром.

## **Семь чакр**

Существует семь основных чакр, каждая из которых по-своему связана с нашим физическим, эмоциональным и духовным телом. Все они соответствуют определенному цвету, элементу и звуку, которые помогут вам их открыть или сбалансировать.

## Муладхара



Это корневая чакра, которая располагается в основании позвоночника. Там же находятся копчик, мочевого пузыря и толстая кишка. Это самая инстинктивная из всех чакр. Именно в ней находится наша реакция «бей или беги». Она связана с прошлым, с воспоминаниями наших предков. Также эта чакра устанавливает связь с землей на самом глубоком уровне. Когда она сбалансирована, мы чувствуем себя в абсолютной безопасности. На физическом уровне дис-

баланс может проявляться в проблемах, связанных с ногами, ступнями и нижней частью пищеварительной системы. Если вы чересчур обеспокоены основными потребностями выживания: едой, кровом, деньгами – это может говорить о том, что корневая чакра вышла из равновесия.

ЦВЕТ: красный + ЭФИРНЫЕ МАСЛА: кедр, гвоздика  
ЗВУК: О

## Свадхистана



Сакральная чакра, которая расположена в области яичников у женщин и яичек у мужчин. Неудивительно, что именно эта чакра является центром творчества и сексуальности. Наши страсти и удовольствия, как физические, так и духовные, берут здесь свое начало. Когда эта чакра сбалансиро-

вана, мы более продуктивны, причем во всех отношениях. Здесь берет начало каждая наша идея, каждая песня и история. Нарушения в работе этой чакры на физическом уровне могут включать в себя проблемы, связанные с фертильностью, функцией почек, а также стать причиной боли в бедрах и пояснице. В том случае, если сакральная чакра гиперактивна, вы будете наплевательски относиться к собственной жизни или же, наоборот, маниакально увлечетесь чем-либо. При заблокированной чакре вам будет непросто получать удовольствие от вещей, которыми люди обычно с легкостью наслаждаются.



ЦВЕТ: оранжевый + ЭФИРНЫЕ МАСЛА: сандаловое де-  
рево, иланг-иланг  
ЗВУК: Оо

## Манипура



Эта чакра расположена в области солнечного сплетения, рядом с надпочечниками, которые являются частью эндокринной системы. Она связана с внутренней силой и самоощущением. Именно здесь находится источник нашей силы воли. Эта чакра является побудителем, который переводит нас от инерции к действию. Она отвечает за уверенность и

выбор. Человек, чья чакра солнечного сплетения сбалансирована, напорист, но не высокомерен. Он держит себя в руках, ничего не боится и полон любви к себе. Если же чакра солнечного сплетения заблокирована, ваш внутренний голос будет настроен исключительно на негатив, из-за чего вы будете постоянно опасаться быть отвергнутыми или допустить ошибку. С другой стороны, гиперактивность этой чакры вызывает эмоциональные всплески, стресс и потребность всегда быть в центре внимания. Физический дисбаланс данной чакры будет выражаться в высоком кровяном давлении, хронической усталости и язве желудка.

ЦВЕТ: желтый + ЭФИРНЫЕ МАСЛА: ромашка, лимон  
+ ЗВУК: Ах

## Анахата



Сердечная чакра находится в области сердца, а также связана с легкими. Это центральная чакра, поэтому она отвечает за поддержание баланса с остальными шестью чакрами. И поскольку речь идет о сердце, то достичь этого баланса можно, испытав самую настоящую любовь. Сюда относятся и романтические отношения, и любовь к себе, и дружба, добро-

та, сострадание и уважение. Эти чувства помогают нам понять, что мы не одиноки, что мы являемся частью сообщества, партнерства, семьи. Однако, полностью отдаваясь любви, мы можем забыть установить границы, даже в тех случаях, когда это является крайней необходимостью. Если же вы, наоборот, закрываетесь от любви, то вскоре можете почувствовать себя покинутыми и одинокими. В физическом плане сердечная чакра, которая выходит из равновесия, может привести к астме и заболеваниям сердца, а также к болям в верхней части спины и плечах.



ЦВЕТ: зеленый + ЭФИРНЫЕ МАСЛА: роза, бергамот  
+ ЗВУК: Ай

## Вишудха

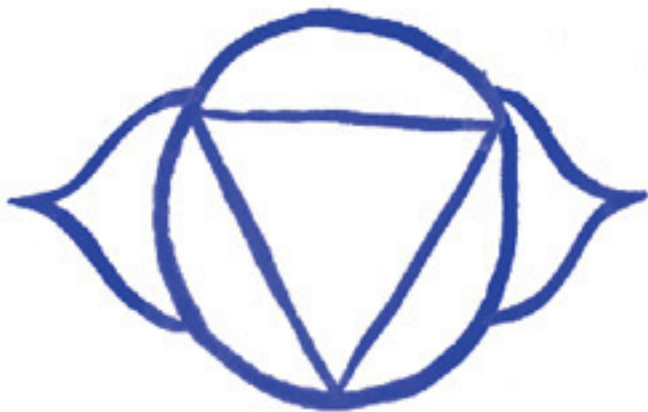


Горловая чакра расположена рядом с щитовидной железой. Если чакра солнечного сплетения связана с расширением собственных возможностей, то горловая чакра – это наша способность делиться своим истинным «я». Речь идет об отстаивании того, во что мы верим, и представлении себя ми-

ру. При гиперактивной горловой чакре все, что мы скажем, будет лишено сострадания или какого-либо интереса к тому, что говорят другие. В то время как сбалансированная чакра будет не только побуждать нас говорить правду, но и обозначать наше умение слышать и принимать ее, что зачастую является более сложной задачей. С другой стороны, заблокированная горловая чакра будет мешать вам говорить и делиться своим истинным «я» с окружающим миром. Вы будете бояться, что вас отвергнут. На физическом уровне это может проявляться в проблемах с щитовидной железой, болях в горле, шее и язвах во рту.

ЦВЕТ: голубой + ЭФИРНЫЕ МАСЛА: лаванда, шалфей, нероли + ЗВУК: Иии

## Аджна



Чакра третьего глаза расположена рядом с гипофизом. Вместе с этой чакрой вы выходите за пределы себя, поскольку она тесно связана с ясным видением происходящего. Речь идет о наблюдении и восприятии, но также и о мудрости. Когда чакра третьего глаза сбалансирована, вы способны не только видеть происходящее, но и постигать это с глубоким пониманием и сочувствием. Гиперактивность чакры третьего глаза может привести к неспособности успокоить сознание, а также к отсутствию концентрации. Однако, если слишком сильно закрыть эту чакру, вы рискуете отрезать себя от

окружающего мира и погрязнуть в параноидальных мыслях или депрессии. Физические симптомы несбалансированной чакры третьего глаза могут выражаться в головных болях, потере слуха и ухудшении зрения.



ЦВЕТ: синий + ЭФИРНЫЕ МАСЛА: ветивер, розмарин  
+ ЗВУК: Ммм

## Сахасрара



Венечная чакра расположена на самой макушке головы, рядом с шишковидной железой. Такое расположение связывает ее напрямую с мозгом. По мере продвижения к этой чакре вы отходите от себя и концентрируетесь на том, что на-

ходится снаружи. Если вы пытаетесь найти какую-либо магию в чакрах, то она находится именно здесь. Венечная чакра лишена какого-либо интеллектуального понимания, однако она обладает мистическим знанием, интуитивным осознанием нашего места во Вселенной и того, как мы связаны со всей жизнью в целом. Гиперактивная чакра приводит к мыслям о превосходстве над остальными. Вы начнете осуждать и критиковать других людей. Тогда как при закрытой венечной чакре вы будете чувствовать себя изолированными и одинокими, неуверенными в себе, потерянными и подавленными, причем без особой на то причины. Кошмары, мигрени и бессонница – это результат дисбаланса венечной чакры.

**ЦВЕТ:** фиолетовый + **ЭФИРНЫЕ МАСЛА:** ладан, олибанум + **ЗВУК:** Нгннг

## **Балансировка чакр как единого целого**

Медитация считается самым эффективным способом приведения чакр к балансу. Устройтесь поудобнее. Не обязательно добиваться прямой осанки или садиться в позу лотоса. Вместо этого расположитесь так, чтобы вам ничего не могло причинить дискомфорт. Только не принимайте положение, в котором вы легко сможете заснуть. Запомните, что полная остановка всех мыслительных процессов не является целью медитации, поскольку это попросту невозможно.

Вместо этого позвольте своим мыслям просто приходиться и уходить, а сами наблюдайте за ними со стороны.

Достигнув расслабленного состояния, постарайтесь сосредоточить свое внимание на корневой чакре. Визуализируйте ее цвет, представляйте водоворот, который позволяет энергии равномерно втекать и вытекать. Сделайте глубокий вдох и повторите: «О-о-о».

Продолжайте в том же духе подниматься вверх по чакрам, двигаясь по порядку и концентрируя свое внимание на каждой из них, мысленно представляя ее цвет и громко повторяя ее звук. Когда закончите, представьте, как от вас исходит белое сияние. Вы можете повторять мантру, которая покажется вам наиболее подходящей в данный момент. Это может быть что-то вроде: «Я в мире с самой собой» или «Вселенная/высшая сила/Бог работает для меня/для всех нас». Дышите как можно глубже и позвольте энергии осесть у вас внутри.

## **Балансировка отдельных чакр**

При помощи практики медитации можно также сбалансировать каждую отдельную чакру. Для этого необходимо использовать соответствующие кристаллы (см. с. 22) вместе с эфирными маслами. Во время медитации положите кристалл в область определенной чакры в том случае, если вы делаете это лежа. Если же вы предпочитаете сидеть, просто держите его в руке. Повторяйте звук, связанный с конкрет-

ной чакрой, столько раз, сколько вам покажется нужным и правильным. Вы также можете сидеть в абсолютной тишине, сосредоточив свое внимание на той или иной чакре.

Однако медитация подходит далеко не всем. Вот почему так важно знать и о других способах балансировки:

**МУЛАДХАРА** Окружите себя красным цветом. Особенно это касается еды. Коснитесь босыми ногами земли. Сделайте что-нибудь практичное, например начните откладывать на пенсию или постарайтесь заплатить больше по ипотеке. Добавляйте соответствующие эфирные масла в ванночки для ног или пропитайте несколькими каплями масла кусочек ткани и приложите его к основанию позвоночника.

**СВАДХИСТАНА** Заведите небольшой роман, пересмотрите «Дневник Бриджит Джонс» или прочитайте захватывающий исторический роман. Добавьте в свой рацион продукты оранжевого цвета. Занимайтесь любой деятельностью, которая приносит вам удовольствие, особенно чем-то творческим. Капните немного соответствующих эфирных масел в воду во время принятия ванны или используйте их в аромалампе.

**МАНИПУРА** Примите солнечную ванну! Сходите на пляж, если позволяет погода, или понежьтесь на солнышке у окна. Выбирайте желтые продукты, в том числе цитрусовые, пейте ромашковый чай и как можно больше времени уделяйте

те заботе о себе. И в первую очередь перестаньте относиться к себе негативно!

**АНАХАТА** Уделите время любимым и близким людям. Позвоните другу, с которым вы давно не разговаривали, проведите время с партнером или детьми, пригласите родителей на ужин. За каждый проявленный акт любви вы получите эту же любовь в десятикратном размере. И пока вы это делаете, ешьте как можно больше листовой зелени.

**ВИШУДХА** Заведите дневник или блог, начните писать стихи, займитесь вокалом! Возможно, вам будет непросто поделиться этим с кем-либо, но постарайтесь как можно больше времени уделять тренировкам своих речевых навыков наиболее удобным для вас способом. Обращайте внимание на все голубое. Очевидно, что голубых продуктов не так уж и много, но вы можете, например, надеть рубашку этого цвета или присмотреться ко всему голубому, что буквально окружает нас повсюду.

**АДЖНА** Постарайтесь внимательно слушать, когда говорят другие. Начните интересоваться тем, что происходит в мире. Как можно чаще предавайтесь размышлениям. Наденьте что-то темно-синее и закройте глаза, чтобы подумать об увиденном или услышанном.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.