

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Д42

## CHARGE AND THE ENERGY BODY

Copyright © 2018 Anodea Judith  
Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

### Джудит, Анодея.

Д42 В потоке. Как усилить течение жизненной силы: авторский метод работы с чакрами / Анодея Джудит ; [перевод с английского Л. Трутневой, А. Савич]. — Москва : Эксмо, 2019. — 416 с. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-103247-0

С этой книгой вы отправитесь в удивительное путешествие сквозь тонкие энергии, пронизывающие все ваше тело. Всемирно известный специалист по чакрам и автор книг-бестселлеров по энергетической медицине Анодея Джудит поможет разобраться, как устроена ваша энергетика и система чакр, какие силы движут вами и вашими близкими и как привести равновесие и гармонию в энергетические потоки как вовне, так и внутри вас. И главное, как научиться управлять зарядом энергии — концентрированной жизненной силой, текущей внутри вас, и правильно использовать ее в повседневной жизни с помощью специальных техник и упражнений, приведенных в каждой главе.

Ведь, укротив силу энергетического потока и сбалансировав чакры, вы сможете исцелить раны, нанесенные прошлым, научиться управлять стрессом и всплесками эмоций и начнете лучше понимать других людей и их энергетические потребности.

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-103247-0

© Трутнева Л., Савич А., перевод  
на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

*Моим ученикам и клиентам,  
чьи мужество и чуткость помогли  
мне многое узнать об энергии*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>13</b>
<b>ЧАСТЬ I    ОСНОВЫ ЭНЕРГИИ</b> .....	<b>17</b>
<b>Глава 1</b> ЭНЕРГИЯ. КЛЮЧ К ЖИЗНЕННОЙ СИЛЕ .....	19
Как почувствовать энергию? .....	22
Энергия — это хорошо или плохо? .....	26
Отчего энергия блокируется? .....	27
О чем эта книга .....	28
<b>Глава 2</b> ТЕЛО И РАЗУМ. ЭНЕРГИЯ КАК ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО СВЯЗИ .....	31
Ваша операционная система .....	35
Энергия и психологические комплексы .....	37
<b>Глава 3</b> ЗАРЯДКА И РАЗРЯДКА. ПОИСК РАВНОВЕСИЯ В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ .....	40
Способы накопления энергии .....	45
Способы сброса энергии .....	48
Способы изменения уровня энергии в обе стороны .....	50
Избыток и недостаток энергии .....	52
<b>Глава 4</b> КАК ОСЕДЛАТЬ ВОЛНУ. ЦИКЛЫ ЗАРЯДА-РАЗРЯДА .....	55
Четыре стадии зарядки и разрядки .....	58

<b>Глава 5</b>	<b>ЗОНА КОМФОРТА. СОХРАНЯТЬ ИЛИ РАСШИРЯТЬ?.....</b>	<b>67</b>
	Ощущение дискомфорта .....	69
	Где ваша зона комфорта? .....	71
	Как выдерживать повышенный или пониженный уровень энергии .....	73
	Расширение зоны комфорта.....	76
<b>Глава 6</b>	<b>СВЯЗЫВАНИЕ ЭНЕРГИИ. КАК МЫ СОЗДАЕМ БЛОКИ.....</b>	<b>80</b>
	Скованность и несобранность.....	84
	Уравновешивание внутренней и внешней энергии .....	86
	Возможные комбинации.....	90
<b>ЧАСТЬ II</b>	<b>ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЭНЕРГИИ.....</b>	<b>93</b>
<b>Глава 7</b>	<b>НАЧИНАЕМ С ОСОЗНАНИЯ. ОТСЛЕЖИВАНИЕ И НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ .....</b>	<b>95</b>
	Отслеживание заряда энергии .....	97
	Отслеживание заряда энергии в других людях.....	100
	Признаки заряда энергии .....	101
	Работа с зарядом энергии .....	102
	Избыток или недостаток энергии .....	104
	Способы разрядки.....	106
	Если заряд не ощущается.....	110
	Учимся овладевать и управлять своим внутренним стержнем.....	113

<b>Глава 8</b>	САМОРЕГУЛЯЦИЯ. ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗАРЯД ЧЕРЕЗ АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ.....	118
	Как это работает?.....	121
	Основная формула .....	124
	Плюсы и минусы техники таппинга.....	129
<b>Глава 9</b>	ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД И ТРАВМА	
	Откуда берутся травмы?.....	133
	Что происходит с энергетическим зарядом? .....	135
	Три канала энергетического заряда.....	136
	Работа с энергией при травмах.....	140
	Можно ли исцелиться от травмы самостоятельно?.....	145
	Управление зоной комфорта .....	146
<b>ЧАСТЬ III</b>	<b>ЭНЕРГИЯ И ЧАКРЫ.....</b>	<b>147</b>
<b>Глава 10</b>	АРХИТЕКТУРА ДУШИ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД И СИСТЕМА ЧАКР .....	149
	Чакры как энергетическая система.....	150
	Чакры как карманы для хранения.....	156
	Избыточность и недостаточность в чакрах.....	158
	Система чакр .....	161

<b>Глава 11</b>	ПЕРВАЯ ЧАКРА. БЕЙ, БЕГИ, ЗАСТЫНЬ ИЛИ СЛОЖИСЬ.....	162
	Бей или беги.....	163
	Реакция «застынь».....	165
	Реакция «сложись».....	167
	Гормоны стресса и химия тела.....	168
	Застывшие корни.....	169
	Что делать?.....	171
	Избыточность и недостаточность.....	174
<b>Глава 12</b>	ВТОРАЯ ЧАКРА. ПОИСК СВОЕГО ПУТИ ЧЕРЕЗ ОЩУЩЕНИЯ, ЭМОЦИИ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ.....	176
	Ощущение.....	178
	Чувства и эмоции.....	181
	Настоящее и прошлое.....	184
	Лимбический резонанс.....	187
	Сексуальный заряд.....	191
	Оргазм.....	193
	Избыточность и недостаточность.....	195
	Равновесие.....	197
<b>Глава 13</b>	ТРЕТЬЯ ЧАКРА. ПЕРЕВОД ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ В ДЕЙСТВИЕ.....	200
	Мастерство.....	201
	Тревожность и депрессия.....	203
	Тревожность.....	205
	Избыточность и недостаточность.....	221
	Балансировка третьей чакры.....	222

<b>Глава 14</b>	ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА. ПОВОРОТ К ЛЮБВИ И БЛИЗОСТИ .....	223
	Точка равновесия .....	225
	Дыхание .....	230
	Уязвимость и близость .....	234
	Электромагнитный заряд в сердце .....	235
	Избыточность и недостаточность .....	239
<b>Глава 15</b>	ПЯТАЯ ЧАКРА. ГОВОРИМ ПРАВДУ .....	241
	Выкладываем свою правду .....	242
	Вибрации и общение .....	246
	Что блокирует общение? .....	247
	Разблокировка горла .....	248
	Воздержание .....	249
	Балансировка заряда горловой чакры .....	251
	Избыточность и недостаточность .....	254
<b>Глава 16</b>	ШЕСТАЯ ЧАКРА. ЗАРЯЖАЕМ ВООБРАЖЕНИЕ И ЗРЕНИЕ .....	256
	Воображение .....	258
	Память и заряд .....	259
	Внутренний наблюдатель .....	261
	Важность неподвижности .....	265
	Работа с заряженной памятью .....	266
	Фазы отстранения от заряда .....	269
	Визуализация .....	269

<b>Глава 17</b>	СЕДЬМАЯ ЧАКРА. БОЖЕСТВЕННОЕ СОЗНАНИЕ И ЗАРЯД УБЕЖДЕНИЙ .....	272
	Мостик к божественности .....	275
	Кундалини .....	278
	Как обстоят дела с убеждениями? .....	280
<b>ЧАСТЬ IV ЭНЕРГИЯ И СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА .....</b>		<b>285</b>
<b>Глава 18</b>	ПРОБЛЕМЫ РОСТА. КАК ФОРМИРУЕТСЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА .....	287
	Как формируются структуры характера .....	290
	Пять основных структур характера .....	294
<b>Глава 19</b>	ШИЗОИДНАЯ СТРУКТУРА. В ЛОВУШКЕ МЕЖДУ МИРАМИ .....	297
	Истоки травмы шизоидной структуры .....	299
	Паттерн заряда .....	304
	Эта модель распознается, если .....	307
	Таланты шизоидной модели .....	308
	Лечение шизоидной структуры .....	309
<b>Глава 20</b>	ОРАЛЬНАЯ СТРУКТУРА. ЭМПАТИЧЕСКИЙ (ЧУТКИЙ) ЛЮБОВНИК .....	314
	Истоки травмы оральной структуры .....	315
	Паттерн заряда .....	318



	Характерные признаки орального паттерна. . . . .	320
	Таланты орального паттерна. . . . .	321
	Лечение оральной модели . . . . .	322
	На лыжах по земле . . . . .	324
<b>Глава 21</b>	<b>СТРУКТУРА «ТЕРПИЛЫ». МАЗОХИСТ . . . . .</b>	<b>326</b>
	Истоки травмы «терпилы». . . . .	329
	Паттерн заряда . . . . .	332
	Характерные признаки паттерна «терпила»: . . . . .	335
	Таланты модели «терпила» . . . . .	335
	Лечение модели «терпила» . . . . .	337
<b>Глава 22</b>	<b>СТРУКТУРА НАПАДАЮЩЕГО-ЗАЩИТНИКА. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИГУРА. . . . .</b>	<b>343</b>
	Истоки травмы нападающего-защитника. . . . .	345
	Паттерн заряда . . . . .	348
	Основные признаки паттерна нападающего-защитника . . . . .	350
	Таланты модели нападающего-защитника . . . . .	350
	Лечение модели нападающего-защитника . . . . .	352
<b>Глава 23</b>	<b>РИГИДНАЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА. БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ . . . . .</b>	<b>356</b>
	Истоки травмы ригидной структуры . . . . .	358
	Паттерн заряда . . . . .	362
	Характерные признаки ригидной модели: . . . . .	365
	Таланты ригидной модели . . . . .	366
	Лечение ригидной модели . . . . .	367

<b>ЧАСТЬ V ОТНОШЕНИЯ И ОБЩЕСТВО .....</b>	<b>373</b>
<b>Глава 24 ЭНЕРГИЯ И ОТНОШЕНИЯ. КАК СОХРАНИТЬ ЗАРЯД ХОЛОДНЫМ И ГОРЯЧИМ ОДНОВРЕМЕННО.....</b>	<b>375</b>
Перекрытие энергетических полей .....	378
Заряд хочет найти равновесие .....	379
Заряд полярности: способ сохранить все свежим .....	381
Партнеры инициируют заряд друг у друга .....	385
Как обращаться с триггерами во взаимоотношениях .....	387
<b>Глава 25 ЭНЕРГИЯ И ОБЩЕСТВО</b>	
Теории групп и заряд .....	396
Как довести групповую энергию до максимума .....	402
<b>Глава 26 ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЖИТЬ С ПОЛНЫМ ЗАРЯДОМ.....</b>	<b>405</b>
Путешествие .....	407
<b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>411</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>413</b>



## ПРЕДИСЛОВИЕ



Сколько себя помню, меня интересовало внутреннее состояние человека. Будучи еще ребенком, я старалась представить, что движет людьми. Конечно, я всего лишь пыталась понять смысл странного поведения окружающих. Слушая мамины сплетни о нервном соседе или моей сумасшедшей тетке, я раздумывала, почему они так себя ведут. С точки зрения ребенка, в поведении взрослых вообще мало смысла, однако думать об этом было интересно. Они стали моим постоянным предметом изучения.

Когда мне было двенадцать лет, а мой старший брат давно уже покинул дом, я стала невольным психотерапевтом для своих родителей, когда они затеяли развод. Конечно, я не годилась для такой задачи, но, без сомнения, мне еще больше захотелось всех понять и что-то делать, чтобы избавить мир от болезней. Старшеклассницей я слушала лекции в местном муниципальном колледже, поскольку мне не терпелось найти ответы на свои вопросы. Конечно, я выбрала своей специальностью психологию, изучая все, что преподавали в начале 1970-х: оперантное обучение, статистику и теорию Фрейда.

Это меня не удовлетворило.

Дальше были сорок лет учебы, защита магистерской и докторской диссертаций, десятки семинаров, работа психотерапевтом и бесчисленное количество клиентов. И хотя я поняла, что чем больше ты узнаёшь, тем больше перед тобой загадок, все же я думаю, что нашла кое-какие важные фрагменты мозаики.

Мне повезло: в середине 1970-х я открыла для себя систему чакр, когда неудовлетворенность полученными в колледже знаниями заставила меня изучать духовные практики и сравнительное религиоведение. Здесь я обрела некую карту, которая придала смысл моим поискам. Она собрала множество уровней человеческих ощущений в организованную, разумную систему, охватывающую и наши основные инстинкты, и самые высокие порывы.

Но карта — это еще не сама территория. Что оживляет чакры? Из чего мы состоим? Когда я изучала биоэнергетику, стержневую энергетику, формативную психологию и работу над глубокими травмами по Питеру Левину, а также немного углубилась в квантовую физику и теорию хаоса, я поняла, что энергия — это основа всего сущего. Но мы ее не замечаем — как воздух, которым дышим. Для большинства людей она невидима. Со временем это стало основой моей целительской работы и семинаров, которые я провожу по всему миру.

Энергетическое целительство и энергопсихология сейчас находятся в авангарде современных целительских методик. Поскольку представление о физическом и умственном здоровье как о не взаимосвязанных вещах более не считается удовлетворительным, такие древние практики, как акупунктура, аюрведа и йога, берут реванш. Если к тому же учесть

свойственный движению Нью Эйдж интерес к чакрам, аурам и энергетическим полям — не говоря уже о том, что сейчас мы располагаем современными технологиями для измерения некоторых из этих энергетических субстанций, — то можно сказать, что мы наблюдаем зарождение новой области знаний, которая объединяет психологию, медицину и мистицизм.

Пока не был изобретен микроскоп, люди не знали, что болезни возбуждаются микробами. Точно так же сейчас мы не можем разглядеть невооруженным глазом энергетические блокировки и дисбаланс, которые лежат в основе многих самых распространенных проблем. Боли различного происхождения, эмоциональная перегрузка, посттравматическое расстройство или поведение при зависимостях, так же, как и разнообразные девиации личности вообще, — рассматривая эти проблемы в энергетическом аспекте, мы можем получить ответы если не на все, то на очень многие вопросы.

Многие книги и исследования посвящены доказательству того, что наше тело имеет живую измеряемую матрицу энергии. Эти исследования, как в прежние времена микроскоп, могут дать нам важные знания и заставить доверять собственному ощущению жизни и потока энергии в нашем организме. Я высоко ценю этот труд и надеюсь увидеть его результаты.

Но хотя наука может ответить на множество «как?» и «что?», она не всегда может сказать, «почему». Почему мы делаем то, что делаем? Почему у нас случаются провалы и озарения? Что лежит в основе духовных переживаний? Что заставляет нас нервничать и впадать в депрессию? Почему мы влюбляемся или, наоборот, стремимся избежать любви? И чего мы