

Cristais

A Ligação da Mãe Terra ao Universo

*Manual Prático de Cristaloterapia
para o Bem-Estar e a Evolução
Pessoal*

Cristais – A Ligação da Mãe Terra ao Universo

Introdução	15
O Conceito Holístico	19
Os Chakras	25
<i>A Dinâmica dos Chakras</i>	28
Chakras Pessoais	31
1º Chakra – Chakra Básico	33
2º Chakra – Chakra Sexual.....	37
3º Chakra – Chakra do Plexo Solar	41
4º Chakra – Chakra Cardíaco.....	45
5º Chakra – Chakra Laríngeo.....	49
7º Chakra – Chakra Coronário.....	57
Chakras Transpessoais	61
8º Chakra – Estrela da Terra.....	64
9º Chakra – Coordenador.....	64
10º Chakra – Causal.....	65
11º Chakra – Estrela da Alma	66
12º Chakra – Portal das Estrelas.....	67
O Quartzo.....	69
<i>O Cristal Universal da Cura e da Expansão</i>	71
<i>A Geometria do Quartzo: Harmonia e Alinhamento</i>	71
<i>As Quatro Propriedades Essenciais do Quartzo</i>	72
Cristais Mestres	75
<i>Os Guardiões da Sabedoria Energética</i>	77
<i>Canalizador</i>	77
<i>Transmissor</i>	78
<i>Dow</i>	78

<i>Elo do Tempo</i>	79
<i>Janela</i>	79
<i>Gêmeos Tântricos</i>	79
<i>Catedral</i>	80
<i>Ísis</i>	80
<i>Elestial</i>	80
<i>Laser</i>	81
<i>Autocurado</i>	81
<i>Cetro</i>	81
<i>Ponte</i>	82
<i>Semente</i>	82
<i>Placa</i>	82
<i>Chave</i>	82
<i>Faden</i>	83
<i>Arquivista</i>	83
<i>Biterminado (não é considerado Mestre, mas importante)</i>	84
<i>Limpeza dos Cristais</i>	85
<i>Cuidar da Energia dos Guardiões Minerais</i>	87
1. <i>Drusas de Quartzo</i>	87
2. <i>Águas Naturais</i>	87
3. <i>Água com Sal Grosso</i>	88
4. <i>Água da Chuva</i>	88
5. <i>Defumação</i>	89
6. <i>Sopro com Intenção</i>	89
7. <i>Selenita (o método mais seguro e eficaz)</i>	89
<i>Energização dos Cristais</i>	91

Cristais – A Ligação da Mãe Terra ao Universo

<i>Reativar a sua Luz Interior.....</i>	<i>93</i>
1. <i>Luz do Sol e da Lua.....</i>	<i>93</i>
2. <i>Energia da Terra.....</i>	<i>94</i>
3. <i>Tempestades.....</i>	<i>94</i>
4. <i>Energização com as Mãos.....</i>	<i>94</i>
5. <i>Drusas e Selenita.....</i>	<i>95</i>
Programação dos Cristais.....	97
<i>Alinhar a Intenção com o Poder Natural.....</i>	<i>99</i>
<i>O que é programar um cristal?.....</i>	<i>99</i>
<i>Como programar um cristal.....</i>	<i>100</i>
<i>E quando o trabalho termina?.....</i>	<i>101</i>
<i>Pode-se programar um cristal com mais de uma intenção?.....</i>	<i>101</i>
Os Cristais	103
<i>Características, Efeitos e Dureza.....</i>	<i>105</i>
<i>Por que é importante saber a dureza?.....</i>	<i>106</i>
<i>Ágata Azul Rendada (Blue Lace Agate)</i>	<i>108</i>
<i>Ágata do Botswana.....</i>	<i>108</i>
<i>Ágata Musgo.....</i>	<i>109</i>
<i>Água Marinha.....</i>	<i>110</i>
<i>Alabastro.....</i>	<i>110</i>
<i>Âmbar.....</i>	<i>111</i>
<i>Ametista.....</i>	<i>112</i>
<i>Angelita.....</i>	<i>112</i>
<i>Apatita.....</i>	<i>113</i>
<i>Aventurina.....</i>	<i>114</i>
<i>Azurita.....</i>	<i>115</i>

<i>Calcita Dourada (ou Calcita Mel)</i>	115
<i>Calcita Laranja</i>	116
<i>Celestite</i>	116
<i>Charoíte</i>	117
<i>Cianita</i>	118
<i>Citrino</i>	118
<i>Coral</i>	119
<i>Crisoprásio</i>	120
<i>Crocoíta</i>	120
<i>Cornalina</i>	121
<i>Crisocola</i>	121
<i>Diamante Herkimer</i>	122
<i>Enxofre</i>	123
<i>Esmeralda</i>	124
<i>Fluorita</i>	124
<i>Granada</i>	125
<i>Heliotrópio</i>	126
<i>Hematite</i>	126
<i>Indicolite (Turmalina Azul)</i>	127
<i>Jadeíte</i>	127
<i>Kunzita</i>	128
<i>Labradorite</i>	129
<i>Lápis-lazúli</i>	129
<i>Larimar</i>	130
<i>Lepidolite</i>	130
<i>Madeira Petrificada</i>	131

Cristais – A Ligação da Mãe Terra ao Universo

<i>Magnetite</i>	131
<i>Malaquita</i>	132
<i>Morganite</i>	133
<i>Obsidiana</i>	133
<i>Olho de Falcão</i>	134
<i>Olho de Tigre</i>	134
<i>Ónix</i>	134
<i>Opala de Fogo</i>	135
<i>Pele de Leopardo</i>	135
<i>Pedra da Lua</i>	136
<i>Pedra do Sol</i>	136
<i>Peridoto</i>	137
<i>Pirita</i>	138
<i>Quartzo</i>	138
<i>Quartzo Azul</i>	139
<i>Quartzo Fumê ou Fumado</i>	139
<i>Quartzo Rosa</i>	140
<i>Rodocrosita</i>	140
<i>Rubelite</i>	141
<i>Rubi</i>	141
<i>Sodalita</i>	142
<i>Topázio Imperial</i>	143
<i>Turmalina Preta</i>	143
<i>Turquesa</i>	144
<i>Ulexite</i>	144
<i>Variscite</i>	145

<i>Verdelita</i>	145
<i>Zircão</i>	146
<i>Tabela de Cristais por Chakra (7 Chakras Pessoais)</i>	147
Fórmulas de Cristais	149
<i>Combinações para objetivos terapêuticos e energéticos</i>	151
<i>Problemas Cardíacos</i>	151
<i>Depressão</i>	152
<i>Obesidade / Emagrecimento</i>	152
<i>Sorte, Sucesso e Prosperidade</i>	152
<i>Equilíbrio das Energias Yin-Yang</i>	153
<i>Problemas de Visão</i>	153
<i>Problemas Sexuais</i>	154
<i>Problemas Sanguíneos</i>	154
<i>Problemas Respiratórios</i>	154
<i>Memória / Concentração</i>	155
<i>Nota Final</i>	155
Utilizações dos Cristais	157
<i>Aplicações práticas com intenção consciente</i>	159
<i>Elixires</i>	159
<i>Banhos</i>	161
<i>Animais e Plantas</i>	161
<i>Meditações</i>	162
<i>Cristal Pessoal</i>	162
Utilizações Avançadas com Cristais.....	165
<i>Técnicas profundas com foco terapêutico e espiritual</i>	167
<i>Mandalas de Cristais</i>	167

Cristais – A Ligação da Mãe Terra ao Universo

<i>Grades de Cristais (para objetivos de longo prazo)</i>	167
<i>Matrizes de Cristais (para objetivos de curto prazo)</i>	171
<i>Remoção de Bloqueios</i>	173
Sessão de Cristaloterapia	175
<i>Energização completa com cristais</i>	177
<i>Cristais por Chakra</i>	178
<i>Passos da Sessão de Energização com Cristais</i>	178
<i>Grade de Proteção e Medição dos Chakras</i>	180
<i>Colocação da Obsidiana Lágrima de Apache (opcional)</i>	185
<i>Colocação dos Cristais Básicos</i>	186
<i>Plano Terapêutico Sugerido</i>	190
<i>Resumo da Sessão de Cristaloterapia</i>	191
Dicas e Conselhos	193
<i>Experiência prática para um uso consciente dos cristais</i>	195
<i>Citrino e Ametista Queimada</i>	195
<i>Falsos Cristais (Cristais Tingidos)</i>	196
<i>A Turmalina Preta: limpar ou não?</i>	196
<i>Cristais Partidos</i>	197
<i>Cristais no Dia a Dia</i>	197
Palavras Finais	199
Bibliografia.....	203

Este livro nasceu de forma muito simples: do fascínio que sempre tive pelos cristais. Ainda em criança, com apenas 5 ou 6 anos, já pedia aos meus pais para me comprarem “pedras” sempre que íamos a alguma feira onde houvesse bancas a vendê-las. Não sabia ao certo o porquê, mas havia algo naquelas formas brilhantes, nas cores, na textura — uma espécie de magia silenciosa que me atraía como um íman.

Esse encanto nunca desapareceu. Com o tempo, fui reunindo apontamentos, experiências, partilhas em consulta e no ensino, e muitas conversas com colegas e alunos. Aos poucos, este material foi ganhando forma — como quem vai alinhando pedras preciosas num fio invisível, que já fazia sentido muito antes de estar pronto.

A utilização de pedras e cristais como meio de apoio terapêutico é muito antiga. São muitos os registos históricos da sua aplicação na cultura egípcia, grega, romana, árabe, indiana, chinesa e até mesmo na tradição xamânica. Durante séculos, foram utilizadas também como medicamentos, reduzidas a pó ou a cinza, muitas vezes diluídas ou misturadas com plantas medicinais.

Este manual é fruto da experiência acumulada ao longo de vários anos, tendo como base a formação que fiz com o terapeuta brasileiro Antonio Duncan, com quem tive o privilégio de aprender uma forma muito prática e terapêutica de trabalhar com cristais, ainda íamos em 2003. Desde essa altura que os utilizo não só em consulta, mas também como recomendação para os pacientes, quando se adequam à sua condição e sensibilidade.

Aqui vais encontrar informação organizada de forma prática e acessível, pensada para facilitar a consulta e o uso terapêutico.

Cada cristal está descrito numa ficha individual, com a seguinte estrutura:

- Cor predominante
- Chakra com o qual está associado
- Dureza na escala de Mohs (que indica a resistência do cristal ao risco, e pode dar pistas sobre como limpar e cuidar da pedra)
- Efeitos físicos e efeitos energéticos (com indicações práticas para uso clínico, pessoal ou energético)

Não se pretende fazer aqui uma abordagem esotérica ou exaustiva.

Este livro é um guia terapêutico — direto, sintético e acessível —, útil tanto para quem está a começar a explorar o universo dos cristais, como para terapeutas e profissionais que querem integrar a cristaloterapia no seu trabalho.

Não é preciso acreditar em tudo. Basta sentir.

E confiar que o que é natural tem sempre algo para ensinar.

Se este livro te servir, nem que seja por um só cristal, então já valeu a pena.

Filipe Rocha

3º Chakra – Chakra do Plexo Solar



Nome Sânscrito: *Manipura* (significa “Cidade das Gemas” ou “Joia Resplandecente”)

Localização: região do estômago, logo abaixo do diafragma e acima do umbigo (cerca de 7 dedos acima do umbigo)

O Chakra do Plexo Solar é o centro energético associado à identidade, vontade própria, poder pessoal e digestão das experiências de vida. Ele representa o Ego positivo — aquele que nos permite ter uma presença firme, tomar decisões, agir com confiança e afirmar a nossa individualidade no mundo.

Este chakra governa a forma como processamos o mundo exterior dentro de nós. Quando está equilibrado, sentimos clareza de pensamento, autoestima saudável, autonomia, iniciativa e uma energia calorosa que nos permite interagir com os outros de forma construtiva e respeitosa.

É aqui que reside a força de realização, a autoaceitação, a determinação e a coragem de assumir o próprio caminho. A energia do Plexo Solar impulsiona-nos a aprender, desenvolver competências, a querer crescer, e a sair da zona de conforto com consciência. É o motor da ação.

Correspondências Energéticas

- Cor: amarelo (luz, clareza, intelecto, vitalidade)

- Elemento: Fogo (transformação, ação, digestão física e simbólica)
- Nota Musical: Mi
- Mantra (Bija): RAM
- Número de Pétalas: 10
- Glândula Associada: Pâncreas (metabolismo, insulina, equilíbrio glicémico)
- Dia da Semana: Terça-feira
- Planeta Regente: Sol (vontade, identidade, brilho pessoal, energia vital)

Quando em desequilíbrio

Físicas:

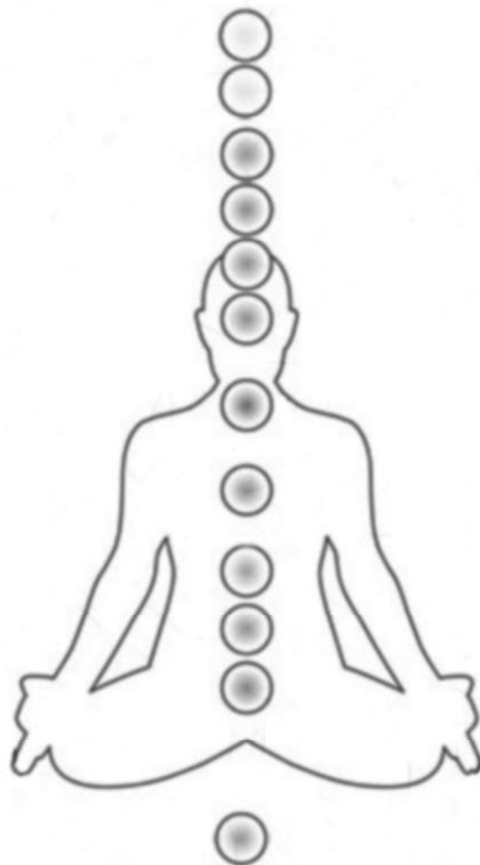
- Problemas digestivos (gastrites, refluxo, úlceras, má digestão)
- Diabetes e hipoglicemia
- Distúrbios no fígado, vesícula, pâncreas e baço
- Intolerâncias alimentares, náuseas, alergias
- Insónias, tensão abdominal, cansaço sem motivo aparente

Emocionais e comportamentais:

- Sentimento de inferioridade ou de incapacidade

Os Chakras Transpessoais representam portais de expansão de consciência e camadas superiores do campo energético humano. Diferem dos sete chakras principais por estarem localizados fora do corpo físico, atuando como pontes entre a dimensão humana e os planos espirituais superiores. Funcionam como centros de recepção e transmissão de informação cósmica e vibracional, alinhando o ser com a sua essência divina e com o Todo.

Embora existam várias correntes que propõem diferentes quantidades e nomes, aqui abordamos os cinco chakras transpessoais mais utilizados em terapias energéticas e cristaloterapia avançada.



O Cristal Universal da Cura e da Expansão

O Quartzo é, sem dúvida, um dos cristais mais abundantes na crosta terrestre — e, ao mesmo tempo, um dos mais versáteis e poderosos no campo da terapêutica energética. Apresenta-se nas mais variadas cores e formas, desde o transparente ao leitoso, do rosa ao fumado, do azul ao citrino natural. Mas é o quartzo incolor ou transparente (também chamado *Cristal de Rocha*) que é tradicionalmente considerado o mais puro e universal.

Costumo dizer que o Quartzo é como o médico de família da Cristaloterapia: conhece bem todas as funções, sabe por onde começar, e tem a capacidade de orientar a energia para o ponto certo. Já os cristais coloridos seriam os especialistas, cada um com a sua área de atuação específica, como se fossem neurologistas, cardiologistas ou terapeutas do sistema emocional.

A Geometria do Quartzo: Harmonia e Alinhamento

Uma das características mais fascinantes do Quartzo é a sua forma hexagonal natural, com seis lados que convergem para uma ponta única. Esta geometria sagrada simboliza os seis chakras inferiores a subir até ao sétimo chakra — o coronário, representando o alinhamento energético e a elevação da consciência.

As pontas de Quartzo são muitas vezes chamadas de Geradores. Dependendo da sua estrutura e acabamento natural, podem ainda ser

Os Guardiões da Sabedoria Energética

Ao longo dos anos, vários estudos realizados através da Radiestesia (com o uso de pêndulos), bem como canalizações intuitivas de autores como Jane Ann Dow e Katrina Raphaell, revelaram que certos cristais possuem configurações geométricas especiais que os tornam verdadeiros condutores de sabedoria, cura e energia espiritual elevada. São os chamados Cristais Mestres.

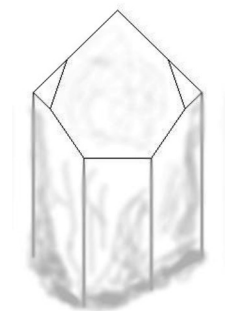
Outro nome incontornável neste campo é o do Antonio Duncan, amigo e professor, cuja investigação e sensibilidade contribuíram imensamente para aprofundar o conhecimento sobre o poder destas pedras.

Geralmente, os Cristais Mestres são pontas de Quartzo límpido, embora também se encontrem exemplares de Ametista e outras variedades de Quartzo com essas propriedades. O que os define não é a sua cor, mas sim a sua forma cristalina natural, que atua como uma "chave" para dimensões específicas de trabalho terapêutico.

São ferramentas poderosas, e devem ser utilizados com intenção clara, respeito e preparação energética adequada. A seguir, apresento-te 20 dos principais Cristais Mestres identificados até hoje.

Canalizador

Possui uma face frontal com 7 lados (heptágono) e uma face oposta em triângulo.



Azurita

- Cor: Azul-escuro, índigo
- Chakra: 6º Chakra (Frontal)
- Dureza: 3,5 a 4

Efeitos Físicos:

- Atua sobre a visão e a audição
- Alivia sintomas ligados a disfunções do sistema nervoso sensorial

Efeitos Energéticos:

- Aumenta memória, concentração e coordenação mental
- Estimula o acesso a informações subconscientes e conteúdos oníricos
- Desenvolve a intuição, percepção espiritual e os poderes psíquicos

Calcita Dourada (ou Calcita Mel)

- Cor: Dourado transparente a translúcido
- Chakras: 3º (Plexo Solar) e 7º (Coronário)
- Dureza: 3

Topázio Imperial

- Cor: Amarelo transparente
- Chakra: 3º Chakra (Plexo Solar)
- Dureza: 8

Efeitos Físicos:

- Regula o sistema digestivo e ajuda na perda de peso
- Alivia dores reumáticas

Efeitos Energéticos:

- Harmoniza digestão emocional e mental
- Cura traumas nervosos, depressões e exaustão mental

Turmalina Preta

- Cor: Preto opaco
- Chakra: 1º Chakra (Básico)
- Dureza: 7 a 7,5

Efeitos Físicos:

- Atua na prevenção de doenças crônicas e deficiências do sistema imunitário
- Melhora circulação nas pernas

Energização completa com cristais

No quotidiano, estamos continuamente expostos a interações, ambientes e emoções que interferem com o nosso equilíbrio energético. Embora muitos dos métodos anteriormente descritos sejam eficazes para manter o bem-estar, por vezes é necessário recorrer a uma intervenção energética mais profunda e estruturada.

A sessão de cristaloterapia com energização completa visa detetar e desbloquear desequilíbrios nos Chakras Pessoais e alinhar os corpos subtis, promovendo uma renovação energética integral.

Materiais necessários

Para realizar uma sessão de energização completa, recomenda-se reunir os seguintes elementos:

- 12 pontas de Quartzos (de tamanho semelhante)
- 1 Turmalina Preta
- 2 Hematites
- 1 Obsidiana Preta
- Sistema de limpeza energética (ideal: Selenita com Quartzos)
- 1 Pêndulo (para leitura energética dos chakras)
- 1 Espelho (entre 15 e 20 cm de diâmetro)
- 1 Quartzos Laser (para ativação e desbloqueio)
- Cristais básicos para os Chakras (ver tabela abaixo)

