



# Kristalų Terapija (Crystal Therapy)



# Kristalų Terapija (Crystal Therapy)

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot  
dirbtinį intelektą

Vertimas:

1. Gould F. (2006). *Holistic Therapy: A Practical Approach. United Kingdom: Nelson Thornes Ltd.*
2. Beckmann H. & Le Quesne S. (2005). *The Essential Guide to Holistic and Complementary Therapy. United Kingdom: Thomson Learning.*

Leidėjas: Savileidybos leidinys

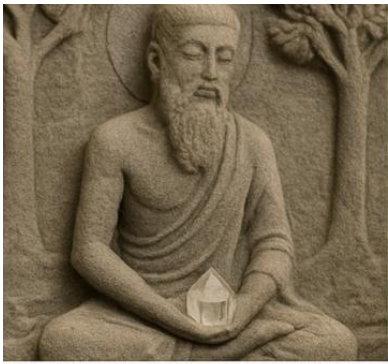
Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

2025. Visos teisės saugomos Masažo studija „Humanus“, MB

## TURINYS

1. **Įvadas į kristalų terapiją** – p. 1-2  
Kristalų naudojimo istorija ir reikšmė įvairiose kultūrose. Aiškinama, kad tai nėra medicininė terapija, o holistinė praktika.
2. **Kaip susidaro kristalai** – p. 3  
Kristalų susiformavimo būdai: iš karštų skysčių, garuojant tirpalams, keičiantis būsenai.
3. **Vibracinė energija ir kristalų poveikis** – p. 4  
Kristalų vibracinės savybės, jų sąveika su žmogaus energiniu lauku.
4. **Kristalų terapijos principai** – p. 5  
Energetinio lauko samprata, blokų šalinimas, kristalų poveikio kryptys.
5. **Kristalai ir čakros** – p. 6  
Čakrų sistema ir atitinkami kristalai pagal spalvas bei funkcijas.
6. **Populiariausi kristalai ir jų savybės** – p. 7-8  
Kristalų sąrašas su jų paskirtimis – nuo gintaro iki turmalino.
7. **Kristalų formos ir jų naudojimas** – p. 9  
Skirtingos formos (smaigaliai, lazdelės, generatoriai) ir jų paskirtys.
8. **Kristalų priežiūra: laikymas, valymas, įkrovimas** – p. 10  
Praktiniai patarimai, kaip prižiūrėti kristalus – nuo valymo iki energetinio įkrovimo.
9. **Saugumas ir atsargumo priemonės** – p. 11  
Kristalų naudojimo ribojimai ir atsargumo priemonės jautriems žmonėms.
10. **Kristalai kasdienybėje** – p. 12  
Kristalų integravimas į kasdienį gyvenimą: papuošalai, meditacija, miegas ir kt.
11. **Šaltiniai** – p. 13  
Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai.





## Kristalų Terapija (Crystal Therapy)

### Įvadas

Kristalai žmonių gyvenime naudojami jau tūkstančius metų – tiek apsaugai, tiek puošybai, tiek gydomiesiems tikslams. Jie nuo seniausių laikų buvo neatsiejama dvasinių praktikų ir ritualų dalis.

- **Senovės Indija:** kristalai naudoti gydymui ir dvasinėms praktikoms (Gould, 2006).
- **Senovės Egiptas:** tikėta, kad ametistas turi gydomųjų savybių ir net padeda pagirių metu (Gould, 2006).
- **Kinija:** kristalai smulkinami ir naudojami medicininiuose mišiniuose (Gould, 2006).
- **Amerikos indėnai, majai, tibetiečiai, keltai, actekai** taip pat naudojo kristalus galios, apsaugos bei gydymo tikslais (Beckmann & Le Quesne, 2005).



Karališkieji drabužiai ir religiniai atributai (karūnos, žiedai, krūtinės šarvai) nuo seno buvo inkrustuoti brangakmeniais. Net Biblijoje kristalai minimi daugiau kaip 200 kartų (Beckmann & Le Quesne, 2005).

**Svarbu:** kristalų terapija niekada neturi būti pristatoma kaip „gydymas“ ar ligų išgydymo metodas – tai pagalbinė, holistinė praktika, skirta atsipalaidavimui, streso mažinimui ir energinės pusiausvyros palaikymui. Praktikuotojas tėra kanalas energijai tekėti (Beckmann & Le Quesne, 2005).



### **Kaip susidaro kristalai**

Kristalai yra medžiagos, kurių atomai išsidėstę tvarkingoje trimatėje gardelėje (Beckmann & Le Quesne, 2005). Jie gali susiformuoti:

- iš karštų, mineralais turtingų skysčių ar dujų, vėsstant Žemės gelmėse ar ugnikalniuose (Beckmann & Le Quesne, 2005; Gould, 2006),
- garuojant tirpalams (pvz., druska, selenitas) (Beckmann & Le Quesne, 2005),
- keičiantis būsenai (pvz., vanduo → ledas → sniegas) (Beckmann & Le Quesne, 2005).

Minkštesni mineralai susidaro žemesnėje temperatūroje, o kieti (pvz., rubinai, deimantai) – aukštoje temperatūroje ir dažniausiai vulkaninėse zonose (Gould, 2006).





### **Vibracinė energija**

Visa visata, taip pat ir žmogus, sudaryta iš vibruojančių energijos dalelių. Kristalų molekulės išsidėsčiusios reguliariu, pasikartojančiu raštu, todėl jų vibracija yra stabili ir harmoninga (Gould, 2006).

Manoma, kad kristalai sugeria ir skleidžia vibracijas iš saulės, mėnulio bei aplinkos, padėdami harmonizuoti kūną, protą ir dvasią (Beckmann & Le Quesne, 2005).

Ši vibracinė energija gali:

- skatinti gijimą,
- subalansuoti energijos tėkmę,
- palaikyti emocinę bei fizinę pusiausvyrą (Gould, 2006).

Įdomu: žodis „krištolas“ kilęs iš graikų kalbos ir reiškia „ledą“ (Gould, 2006).

**Pastaba:** mažas kristalas gali būti toks pat veiksmingas kaip ir didelis (Gould, 2006).



### Kristalų terapijos principai

Kristalų terapija grindžiama prielaida, kad mūsų sveikatą lemia energetinis laukas (aura) (Gould, 2006).

- Kai energija teka laisvai, žmogus jaučiasi sveikas.
- Užsikimšimai (dėl streso, ligų, neigiamų emocijų) gali sukelti negalavimus (Gould, 2006).

Kristalai naudojami šiems blokams pašalinti, balansui atkurti bei energijos tekėjimui palaikyti. Jie gali veikti kaip:

- **energijos siūstuvai** – perduodantys tiek savo, tiek universalią energiją (Gould, 2006),
- **auros harmonizatoriai** – padedantys atkurti čakrų balansą (Gould, 2006),
- **pagalbininkai gijimui** – naudojami žmonėms, gyvūnams ar net erdvėms (Gould, 2006).





### **Kristalai ir čakros**

Kiekviena čakra siejama su tam tikra spalva bei kristalais (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006):

- Pamatinė (raudona): hematitas, kraujo akmuo, raudonas jaspis, rubinas.
- Sakralinė (oranžinė): karneolis, oranžinis kalcitas.
- Saulės rezginys (geltona): citrinas.
- Širdies (žalia/rožinė): avantiurinas, rožinis kvarcas, malachitas.
- Gerklės (mėlyna): mėlynas agatas, turkis.
- Kaktos (indigo): sodalitas, lazuritas.
- Karūnos (violetinė/balta): ametistas, skaidrus kvarcas.



## Populiariausi kristalai

Kai kurie dažniausiai naudojami kristalai ir jų savybės:

- **Gintaras** – stabilumas, nervų sistemos ramybė, erdvės energetinis valymas (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Ametistas** – meditacijai, intuicijai, stresui mažinti, apsaugai nuo elektromagnetinės spinduliuotės (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Avantiurinas (žalias)** – pusiausvyra, širdies sritis, oda, kvėpavimo sistema (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Kraujo akmuo (Bloodstone)** – kraujotaka, ramybė, miegas (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Mėlynas nėrinuotas agatas** – ramybė, gerklės problemos (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Karneolis** – energija, gyvybingumas, emocijų išgryninimas (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Kalcitas (oranžinis)** – mažina baime, įžvalgos, virškinimas (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Citrinas** – klestėjimas, aiški vizija, virškinimo pagalba (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Fluoritas** – detoksikacija, mentalinis aiškumas, kaulai, oda (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Hematitas** – įžeminimas, emocijų kontrolė, kraujotaka (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).



- **Lazuritas (lapis lazuli)** – išmintis, intuicija, meditacija (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Malachitas** – sugeria neigiamą energiją, padeda nuo uždegimų (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Mėnulio akmuo** – moteriška energija, vaisingumas, menstruacijos, menopauzė (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Rožinis kvarcas** – meilė, emocinis gijimas, kūryba (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Skaidrus kvarcas** – universalus gydomasis akmuo (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Sodalitas** – ramina protą, endokrininės sistemos balansas (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Tigro akis** – intuicija, koncentracija, sprendimų priėmimas (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Turmalinas** – stipri apsauga, ypač juodasis turmalinas (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).





### Kristalų formos ir naudojimas

- **Apvalinti (tumbled)** – šlifuoti, lygūs akmenys (Gould, 2006).
- **Neapdoroti (rough)** – tiesiai iš žemės (Gould, 2006).
- **Smaigaliai (points)** – energijai nukreipti (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Dvigalių smaigalių kristalai** – energija teka abiem kryptimis (Beckmann & Le Quesne, 2005).
- **Generatoriai** – simetriški, energijai sutelkti (Gould, 2006).
- **Lazdelės** – energijai ištraukti ar nukreipti (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).



### Kristalų priežiūra

- **Laikymas:** nemėgsta tamsių vietų – laikyti matomai; galima suvynioti į šilką ar padėti ant kvarco klasterio (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Valymas:** tekančiu vandeniu, druska, žemėje, per žvakės liepsną, smilkalais, saulės ar mėnulio šviesoje (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).
- **Įkrovimas:** saulės/mėnulio šviesa, perkūnija, tekančio vandens energija, Reiki ar kvėpavimo praktikos (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).



### Saugumas ir atsargumo priemonės

- Nenaudoti smailių kristalų kaip ginklų – jie veikia kaip „energiniai lazeriai“ (Beckmann & Le Quesne, 2005).
- Daugiau ≠ geriau – pakanka vieno nedidelio akmens (Beckmann & Le Quesne, 2005).
- Po seanso būtinas įžeminimas ir vanduo (Beckmann & Le Quesne, 2005).
- Atsargiai taikyti žmonėms su sunkiomis ligomis, emociniais sutrikimais, nėščioms moterims, vaikams, asmenims su priklausomybėmis ar epilepsija (Gould, 2006).
- Kristalų terapija negali pakeisti medicininės priežiūros (Gould, 2006).





## Kristalai kasdienybėje

Kristalus galima naudoti įvairiai:

- kaip papuošalus,
- namuose energijai valyti,
- meditacijoje ar jogos praktikoje,
- po pagalve miegui gerinti,
- derinant su kitomis terapijomis (masažu, refleksologija, aromaterapija) (Beckmann & Le Quesne, 2005, Gould, 2006).

Šaltiniai:

3. Gould F. (2006). Holistic Therapy: A Practical Approach. *United Kingdom: Nelson Thornes Ltd.*
4. Beckmann H. & Le Quesne S. (2005). The Essential Guide to Holistic and Complementary Therapy. United Kingdom: Thomson Learning.