

# CAMINHOS ENTRE O INVISÍVEL E O VISÍVEL

O pequeno livro do healing

Ilustrações: Isabella Torquato  
(com colaboração de Bia Ferraz e Isis Pristed)

Copyright © 2019 by Isis Pristed

Edição e coordenação editorial: Carolina Chagas

Capa e projeto editorial: Tabaruba Design

Revisão: Jaciara Lima

#### DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

P959c Isis Pristed

Caminhos entre o invisível e o visível/ Isis Pristed, 1ª ed – Rio de Janeiro:  
17 Street; Editora – Logos Centro Internacional de Desenvolvimento Humano

ISBN 978-85-54395-01-8

Pristed, Isis  
Healing 2. Meditação 3. Autoconhecimento 3. Saúde I - Título  
80p.

CDD 100.140



2ª Edição

[2019]

Todos os direitos desta edição reservados à Isis Pristed

[www.healingisispristed.com](http://www.healingisispristed.com)

#### **Dedico este livro para**

Bob (in memoriam), o meu mestre e amigo.

Ivana, Leonardo e Maria Luisa, as três pérolas da melhor parte da minha vida.

A minha linhagem ancestral – desde sempre sustentação e inspiração e cada dia mais.

Alza (in memoriam), que me buscou de volta para a minha terra e a Ione pelo acolhimento. Juntas elas impulsionaram este trabalho no Brasil.

A REALIDADE DA  
ENERGIA É O AMOR\*

*Bob Moore*

---

*\*Traduzido para o português por Isis Pristed*

## SUMÁRIO

Introdução .....	10
<i>Cuidando das diferentes dimensões</i>	
de consciência da vida humana .....	13
<i>O corpo físico e a rede etérica</i>	
Um único corpo e a alquimia entre estes sistemas .....	25
<i>O emocional</i>	
A polaridade humana e a dança que constrói pontes .....	41
<i>O mental</i>	
A estrutura da mente e a abertura para a meditação .....	55
<i>A espiritualidade</i>	
Caminhos do healing entre o invisível e o visível .....	69

## INTRODUÇÃO

Nas minhas vindas para o Rio de Janeiro para dar cursos e seminários, iniciei, juntamente com Isabella e Bia, algumas experimentações buscando ilustrar visualmente o meu trabalho com energia, healing e meditação. Naquela época, não tínhamos a mínima ideia do que resultaria. Em 2019, no ano de celebrar meus 42 anos de trabalho entre a Europa e o Brasil, surgiu a possibilidade desta publicação – uma orientação do meu professor e um pedido dos meus alunos, que gostariam de ter um pequeno acervo do healing.

Durante mais de 30 anos, tive um professor, ou melhor dizendo, um mestre, conhecido internacionalmente como Bob Moore. O meu maior aprendizado com ele, além da generosidade e da amorosidade, foi ter sido afortunada de, por tanto tempo e tão de perto, acompanhá-lo no seu processo de desenvolvimento de um precioso legado de conhecimentos e práticas que denominou de Spiritual Healing.

Com a minha atividade profissional, tenho buscado dar continuidade e desenvolver esse legado. O meu trabalho com o healing é delineado a partir do contato que cada pessoa faz consigo mesma, com o seu corpo e com a sua energia nas diferentes dimensões da aura: espiritual, mental, emocional, etérica e física.

As meditações e os exercícios possibilitam uma prática integrada entre o movimento de consciência das várias dimensões com a anatomia e a fisiologia humanas. A energia que se move

com a prática favorece o cuidado e a saúde com o corpo físico e a rede etérica, o balanceamento das polaridades, o processo meditativo e a combinação com a dimensão espiritual da pessoa.

A prática com o healing tem me permitido atravessar dificuldades e sofrimentos e, algumas vezes, experimentar transformações, além de ter me ensinado a apreciar e a confiar na expressão da minha qualidade. Contudo, a vida e o processo energético seguem sendo uma benção – ao mesmo tempo confrontadores e surpreendentes para todos nós.

Desejo sinceramente que o uso dessa metodologia possa contribuir na vida de cada leitor.

Gratidão a todos que têm me apoiado nesse processo. A lista é imensa.

## Isis

Rio de Janeiro, julho de 2019

---

**NOTAS** 1. As cores, a relação entre os pontos e o corpo nos desenhos são ilustrativos. 2. As ilustrações são todas em pé apenas para facilitar a identificação das áreas e circulações.

## PARTE I

Nós somos o mundo  
e o mundo está em nós

# CUIDANDO DAS DIFERENTES DIMENSÕES DE CONSCIÊNCIA DA VIDA HUMANA

A abordagem do healing é multidimensional e inclui o campo energético/aura que contém os diferentes corpos vibracionais – o físico, o etérico, o astral ou emocional, o mental e o espiritual. A aura é dinâmica e se modifica com as mudanças nos pensamentos, nos estados emocionais, na respiração, nos contatos com outras pessoas e com as várias atmosferas do ambiente.

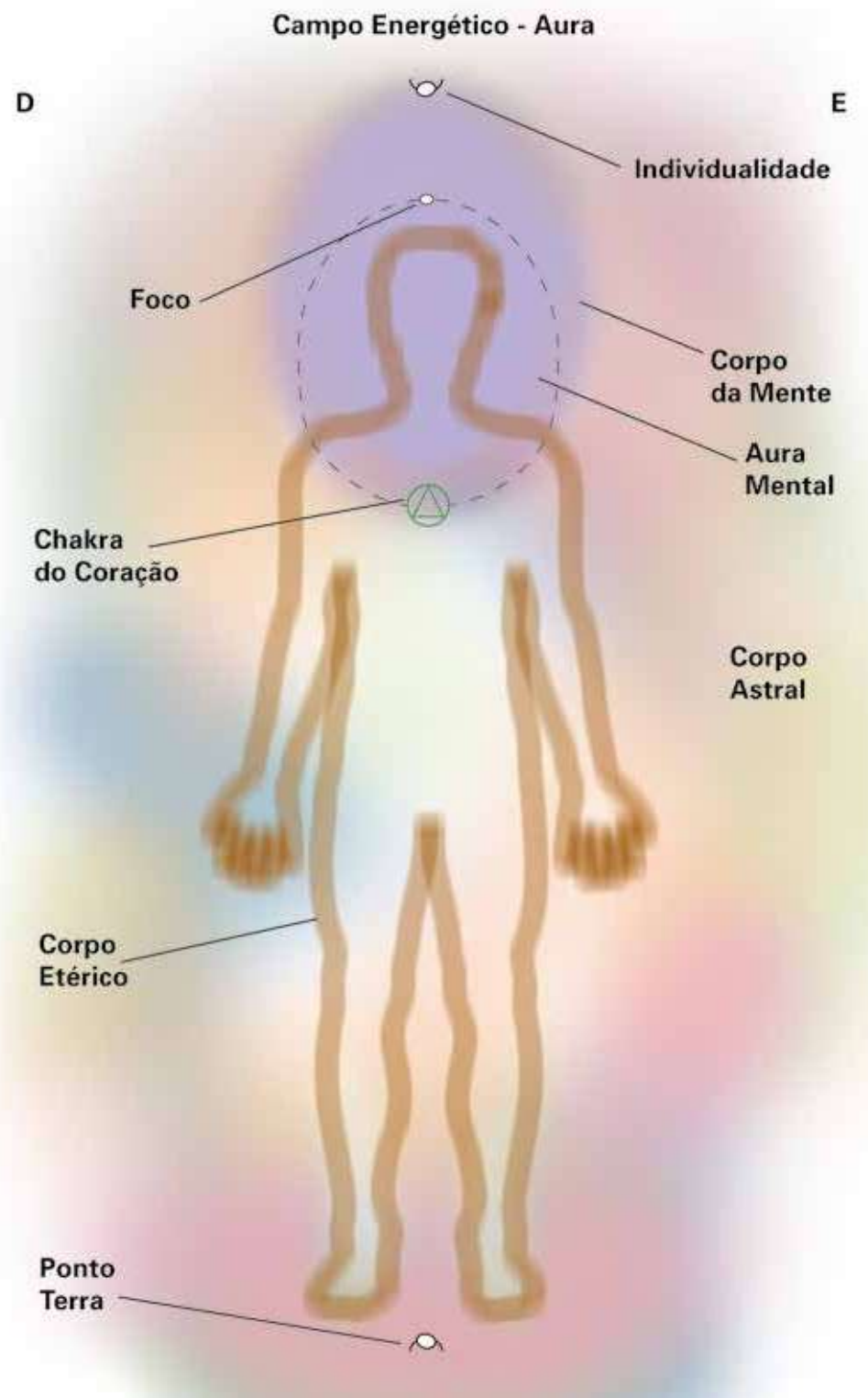
O healing é um processo natural da vida que acontece a partir de conexões que funcionam como redes energéticas. Essas redes se relacionam com as várias dimensões da pessoa, cada uma delas com diferentes níveis de consciência. O healing estabelece um diálogo com outras áreas da expressão humana, como, por exemplo, com a Medicina, a Psicologia, a Educação e a Arte, bem como com as raízes, os valores e as crenças de cada indivíduo. Ele se associa ao princípio organizador da energia – a força e a inteligência que criam e movimentam a vida.

Parte do propósito com o meu trabalho é promover meios que permitam ao indivíduo acessar os seus recursos internos, num processo gradativo de preparação, para responder da forma mais favorável possível às demandas e às necessidades que compõem o cenário da vida.

Uma forma de simplificar essa tarefa é assumindo responsabilidade e praticando o cuidado, no caso do healing, através dos exercícios, das meditações e das partilhas entre as pessoas quando trabalham em grupo. A disciplina do cuidar define um espaço de pausa, gera clareza e dá liberdade no dia a dia.

A utilização dos exercícios facilita uma conexão com o corpo físico, com o campo energético e com a sua própria energia. As redes energéticas não físicas se ligam diretamente ao corpo físico através do sistema nervoso e das glândulas endócrinas. Por meio dessas pontes, as percepções e sensações são transmitidas reciprocamente das dimensões não físicas para as físicas.

**Nessa primeira ilustração é possível ter uma ideia das diferentes dimensões do campo energético humano, ou aura, além de quatro áreas importantes dessa anatomia – o ponto da individualidade a 35/40 centímetros acima da cabeça e, perpendicular a ela, o ponto terra, o foco e o chakra do coração. Como o movimento da energia no campo é constante, as modificações são inúmeras ao longo de um único dia, a depender de como a pessoa se sente e como responde às suas demandas.**



# EXERCÍCIO 1

**PARTE 1** Sugiro que encontre uma cadeira em lugar de silêncio e sente-se de forma confortável, com a coluna ereta, mas sem exagero. Feche os olhos para ficar em contato com o seu interior e preste atenção na sua respiração por alguns minutos.

**PARTE 2** A partir daí, leve a consciência para o campo e, livremente, vá sendo atraído para diferentes áreas e relaxe em cada uma delas.

Para terminar, sinta novamente a amplitude da aura e, aos poucos, retorne para o contato com o seu corpo físico. Abra os olhos devagarzinho e alongue o corpo, deixando os sons saírem.

É recomendado ficar atento ao que emerge através do exercício, observando os pensamentos, as emoções e os sentimentos que afloram – antes, durante e depois. Passe a observar o corpo físico, as emoções, a qualidade do sono e dos sonhos e o ritmo da respiração. Várias sensações e sutilezas podem ser percebidas e cuidadas progressivamente através do uso dessas práticas.

Com a repetição dos exercícios e dentro do ritmo de cada indivíduo, as experiências permitem um aprendizado sobre o cuidado consigo, com o outro e com o coletivo. Para estarmos vivos e saudáveis, dependemos dessa reciprocidade, da solidariedade e da renovação dos vínculos que são uma das verdadeiras fontes de sustentação para o ser humano.

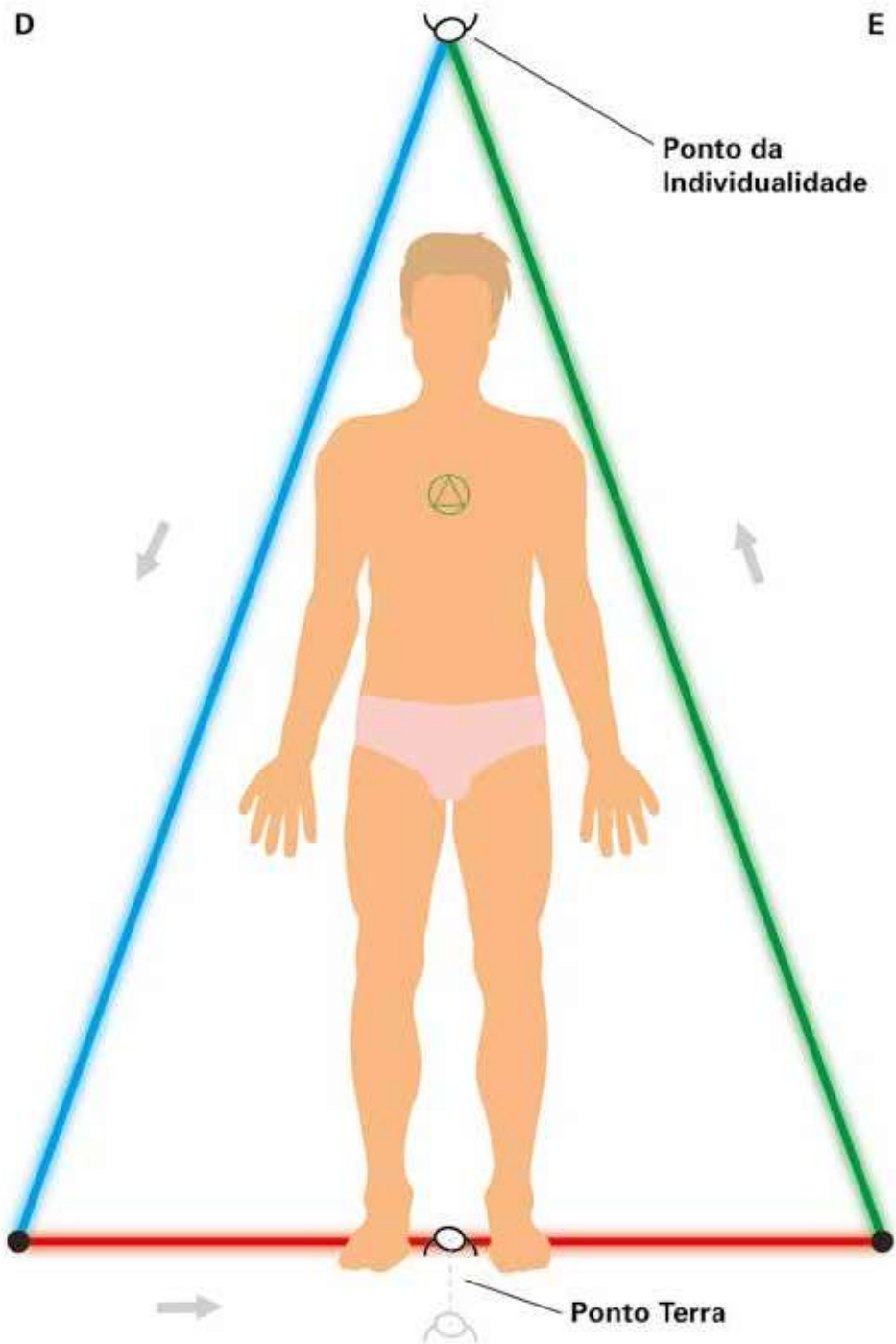
É indicado escrever livremente as experiências com os exercícios e as meditações. Podem ser registros de imagens, sensações, memórias, emoções ou o que vier, mesmo aparentemente sem sentido. Com o tempo, esse material recontará para a pessoa a sua própria história e abrirá espaços e conexões para novos caminhos.

Deixe vir o que vier – essa é uma frase que criei para que as pessoas possam se entregar ao processo energético com menos interferência das imposições e autocriações.

**Com as ilustrações,** temos duas possibilidades de exercícios, a primeira com o triângulo e a segunda com o círculo. As figuras geométricas são símbolos inspiradores para o movimento da consciência, acompanhadas pela precisão da energia. O triângulo trará gradativamente a sensação de equilíbrio entre as três dimensões e, no caso do círculo, a experiência de unidade consigo mesmo.



### Exercício do Triângulo



### Exercício do Círculo



## EXERCÍCIO 2

**PARTE 1** É sempre proveitoso começar sentando-se com respaldo para a coluna, respirando e ficando presente no corpo físico.

Comece livremente o contato com o ponto da individualidade. Não coloque ideias nem busque nada específico, além de, pouco a pouco, acompanhar o movimento da sua energia. Respire na individualidade por alguns minutos, procurando se abrir para esse desconhecido. Essa área pode ser um lugar de refúgio para as turbulências e oferecer um sentido de direção para a pessoa.

Em seguida, deixe seus pensamentos e sentimentos moverem para baixo, na direção de um ponto na lateral do pé direito. Relaxe nele. Da mesma maneira, passe pelo ponto terra e vá em direção a um ponto na lateral do pé esquerdo. Respire um pouco nesse contato e suba pelo lado esquerdo de volta para o ponto da individualidade. Repita esse movimento algumas vezes, delineando o triângulo.

É possível e é correto que o triângulo faça o que ele quiser. A intenção não é ter um triângulo perfeito ao seu redor e, sim, fortalecer uma estrutura que vai lhe dar contenção, limites e acolhimento para lidar com algumas situações.

**PARTE 2** Relaxe um pouco no triângulo e retorne para a ligação com o ponto da individualidade. Dessa vez, o movimento seguirá o mesmo fluxo, descendo pela direita, passando por debaixo dos pés e subindo pela esquerda.

O acréscimo das cores é um estímulo que produz frequências e/ou vibrações que influenciam o funcionamento do corpo, da aura e dos estados psicológicos e psíquicos do indivíduo.

Para usar cores, não é necessário se concentrar na cor ou vê-la. As pessoas têm diferentes relações com diferentes cores. Basta lembrar da cor e deixar que ela faça o trabalho dela, nos tons que aparecerem e sem controle algum.

Utilize o azul no movimento de descida, o vermelho embaixo do corpo e o verde na subida pelo lado esquerdo. Elas estimulam os processos de expressão, de enraizamento e de absorção, respectivamente. Refaça esse movimento colorido algumas vezes e relaxe. Lembre-se de deixar vir o que vier.

**PARTE 3** Para terminar, centralize a sua consciência no chakra do coração com o símbolo, como mostra a ilustração, relaxe e deixe vir o que vier.

---

**NOTAS:** 1. A extensão do ponto terra, que pode ser observada nas ilustrações, mostra o aprofundamento que é possível na vinculação com a terra. 2. Não é necessário usar os exercícios seguidamente. Melhor dar um intervalo entre eles, que pode ser de horas ou de dias. Fica a seu critério. 3. Cada exercício pode ser feito com o tempo que for possível para cada pessoa. A minha sugestão é de 15 minutos, mas esse tempo, para começar, pode se mostrar excessivo. Experimente dentro da sua realidade. 4. No final, sempre espreguice, alongue, deixe os sons saírem e, se for o caso, anote o que vier. Caso faça um desses exercícios no final de semana, antes do café da manhã, pode sentir vontade de voltar a dormir um tempinho. Escute o seu corpo e a sua alma, seja generoso consigo e cuide deles.