

**Мила Туманова**  
**Женщина начинается с тела**

**МИЛА ТУМАНОВА**

создательница и идеолог женской школы «Миламар»,  
одна из первых женских тренеров в России

# Женщина

НАЧИНАЕТСЯ С ТЕЛА



## **Аннотация**

*Эта книга – редкое на сегодняшний день издание, написанное «не на бегу»: автор подытоживает свой 15-летний опыт работы с женскими группами в качестве тренера-психолога, собирая воедино информацию о женском теле и его особенностях, о принятии себя и стадиях раскрепощения, о женских практиках и циклах. В книге вы не найдете «воды» и пространных объяснений: только конкретная информация, подкрепленная живыми примерами, необходимая каждой женщине, которая хочет жить в ладу со своей природой.*



## **Мила Туманова Женщина начинается с тела**

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Alewiena\_design, Angry\_red\_cat, Arina Ulyasheva, benntennsann, Eisfrei, Jane\_Lane, Lemaris, lisima, Nature Art, Nuttapon Wongcheronkit, R.Wilairat, tiger4214, Yuliya Podlinnova / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении корешка использована фотография: Kyselova Inna / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

*талантов. Получив блестящее образование и начав «идеальную карьеру», она внезапно оставила этот путь и создала одну из первых женских школ – «Миламар». Постоянно обогащая свой опыт новыми знаниями, соединяя системы психологии, эзотерики и древних практик, проведя сотни тренингов, Мила раскрывает женщинам умение познать себя и счастье быть собой.*

***Оксана Бугрименко, редактор журнала «Forbes Woman»***



## Предисловие

Все, что написано в этой книге, – результат профессиональных и личных наблюдений автора. Это ни в коем случае не «истина в последней инстанции» и не научный труд. Это скорее взгляд изнутри, основанный на опыте тысяч женщин, которые прошли через мои занятия за 15 лет практики в роли женского тренера, психолога, ментора, коуча и подруги.

За моими плечами – около 20 тысяч очных и более 100 тысяч заочных выпускниц Программы Становления Женщины «Миламар», созданной мной и моей командой, более

сотни обученных женских тренеров, опыт проведения международных женских фестивалей и партнерских проектов по таким темам, как «Осознанное материнство», выездные тренинги, марафоны, экспериментальный проект для девочек («Школа благородных девиц»), выпуск журнала «Женская самореализация», руководство крупнейшим женским центром в Москве...

За это время мне и моей команде удалось, как мне кажется, довольно глубоко исследовать женскую сущность. И в ее восхитительной природе, и в самых неприятных проявлениях мы выявили архетипические состояния, свойственные каждой современной женщине, а также тенденции развития женских качеств и потребностей в целом. Я с радостью делюсь своими открытиями в этой книге.

Безусловно, все женщины разные, и каждая уникальна, но в общих образах и тенденциях каждая, я уверена, найдет что-то о себе, заглянет в зеркало и, я верю, начнет что-то менять – в лучшую сторону.

Каждый раз, когда я делаю обобщения или рисую собирательные образы, я прошу относиться к ним именно так – это всего лишь примеры, иногда с намеренными преувеличениями, чтобы читателю было понятнее и нагляднее то, о чем я говорю.

В книге также приведено много реальных примеров из жизни; безусловно, имена героинь изменены. Спасибо вам, участницы моих тренингов, за этот богатый материал и потрясающий опыт, который я проживала с каждой из вас все эти годы!

Моя задача (не только в этой книге, но и в жизни последние полтора десятка лет) – вдохновлять женщин на то, чтобы они занимались собой, а не отодвигали себя и свою женственность на последнее место. Любить, принимать и холить свое тело – этот подарок природы и благословение небес; нужно ценить то, что мы имеем, и быть счастливыми – в каждый момент своей жизни!

### **В отношениях... с телом**

В отношении женщины с собственным телом можно выделить четыре стадии:

**1** когда мы придиричивы к своей внешности и фокусируем внимание на эстетических недостатках: это особенно актуально для девушек-подростков и продолжается до тех пор, пока не произойдет внутреннее взросление;

**2** когда мы пришли к определенной степени принятия своего тела и при этом заинтересованы в его развитии и трансформации. Это самый «сладкий» этап, когда тело становится другом и помощником и наша женственность расцветает;

**3** когда мы сталкиваемся с возрастными изменениями и чувствуем, что наше физическое тело начинает угасать. Это самый тяжелый период для тех женщин, которые не достигли необходимого уровня зрелости и продолжают отождествлять себя с физическим телом. Как говорят француженки: «Нужно уметь достойно стареть!»

**4** этап, который случается не у всех, но если он происходит, то отношения с телом претерпевают еще более глубокую трансформацию. Речь идет о периодах, когда нам не до развития и не до эстетики тела, поскольку вопрос стоит о здоровье, а иногда о жизни и смерти... Принятие на этой стадии происходит автоматически, все «претензии» к недостаткам внешности стираются, и хочется только одного – жить без боли, иметь возможность ощущать свое тело целиком и полностью: ходить, дышать, чувствовать вкус еды и радость прикосновений.

Так уж сложилось, что мне в моей жизни пришлось в полной мере прожить каждый из этих этапов: от гонки за идеальной фигурой во время работы в модельном агентстве в мои 15–20, с характерной самокритикой, самоедством, диетами и прочими элементами борьбы со своей природой – до полного принятия тела в ЛЮБОМ его состоянии, претерпевшем самые невероятные изменения. Ведь за плечами немало испытаний, связанных именно с телом: пневмония и невозможность дышать без боли – в детстве, перелом ноги и два месяца в гипсе – в юности, двадцатипроцентный ожог тела и клиника Склифосовского – в молодости,

наконец, патологический перелом позвоночника, две операции, радиация и химиотерапия в совсем недавнее время. Не говоря уж об опыте трех родов, двое из которых прошли дома.

И даже за время написания этой книги (а на это ушло более пяти лет) я побывала на всех стадиях: от недовольства лишними складочками и венами в том или ином месте до осознания конечности существования моего физического тела, в принципе. Я хорошо знаю, что такое быть с телом в контакте и чего стоит этот контакт потерять. Я также глубоко осознаю, КАК ВАЖНО БЫТЬ В КОНТАКТЕ, НО НЕ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ СЕБЯ С ТЕЛОМ, ПОТОМУ ЧТО МЫ – ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАША ФИЗИЧЕСКАЯ, МАТЕРИАЛИЗОВАННАЯ ПЛОТЬ. ОДНАКО ИМЕННО С НЕЕ ВСЕ И НАЧИНАЕТСЯ.

Этот баланс и есть, на мой взгляд, ключ к исцелению не только тела и отношений с ним, но нашей женской сущности в целом. Это путь к воссоединению со своей природой, с той силой, которая заложена в женщинах, и с которой большинство из нас потеряли всякую связь. И если эта книга поможет вам в ее восстановлении – моя задача будет выполнена сполна!



## Введение

*«Первозданная природа и Первозданная Женщина – два вида, которым угрожает полное исчезновение».*

*К.-П. Эстес, «Бегающая с волками»*

Вы когда-нибудь задумывались о том, чем мы, современные женщины, отличаемся от наших предшественниц?

*«Да, наши бабушки и в поле рожали!»*

*«Конечно, у них экология была другая, и питались они органическими продуктами...»*

Отличаемся ли мы уровнем образования, независимости, интеллектуального развития? Конечно же, да. А еще, увы, гораздо более слабым контактом со своим собственным телом и женским естеством.

Сейчас, в XXI веке, можно вполне уверенно говорить о последствиях эмансипации, феминизма и борьбы за женские права, под эгидой которых прошел весь XX век. Это в первую очередь **искажение гендерных функций и полярности мужского и женского начал**, что на бытовом уровне привело к усложнению отношений внутри пары и ослаблению социальных связей в целом. Ведь семья – главная ячейка общества, на которой испокон веков держались общественные устои.

Статистика бракоразводных процессов, упадок института семьи, снижение рождаемости, проблемы с бесплодием у огромного количества женщин в современном «развитом» мире. Все это – оборотная сторона тех возможностей, которые мы, женщины, получили взамен: карьера, достаток, успешность, свобода, социальный статус, возможность учиться, работать и путешествовать почти наравне с мужчинами.

Но это явления мирового масштаба, которые достойны отдельного исследования и даже научной работы.

Начать же я хочу с более простого и одновременно близкого следствия нашей эмансипации: **отчуждения от тела**, которое для женщины, в отличие от мужчины, гораздо более значимо и, я бы сказала, в чем-то фатально.

В течение 15 лет в начале каждого проводимого тренинга я задавала участницам простой вопрос: *«Посчитайте, сколько времени в течение дня вы проводите в голове (в мыслях, планах, разговорах и пр.), а сколько в теле (в эмоциях и ощущениях)?»* – и в ответ получала одни и те же цифры: **90 на 10**. Бывало, что и 99 на 1. Исключение составляли около 5 % женщин, чья работа была связана непосредственно с телом (фитнес-инструкторы или танцоры, спортсменки), либо эти женщины уже находились на тропе осознанного саморазвития. Вывод неутешительный:

Она думает, даже когда спит, ест, занимается спортом и (О БОЖЕ! Никому не говорите!) любовью. В ее мозгу беспрерывно работает внутренняя радиостанция, которая транслирует поток сознания, прославляющий джойсовского Улисса, но, увы, не делающий счастливее нашу женщину.

Мир сегодня таков, что информации с каждым днем становится больше, а времени – меньше. Скорости получения и усвоения впечатлений катастрофически НЕ совпадают, голова «взрывается» от количества планируемых дел, проблем и желаний... какое уж тут тело?! В лучшем случае женщина ухаживает за ним из необходимости хорошо выглядеть и использует его для удовлетворения собственных нужд и потребностей.

Не удивительно, что тело отвечает ей «взаимностью» – в виде лишних килограммов, ухудшения форм, снижения чувствительности, в запущенном случае – болезней. И тогда начинается борьба – с лишними килограммами, болезнями, неидеальными частями тела... а по сути – борьба с самой собой. Женщина продолжает больше думать и меньше чувствовать. Все больше думать и все меньше чувствовать...

**«Женщина начинается с тела»** – довольно смелое высказывание, скажете вы!

Но женская природа действительно такова, что без контакта с материей, плотью

сложно достичь того самого состояния счастья, ПРОСТОГО ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ, к которому мы все (не побоюсь этого обобщения) стремимся.

Когда тело «пустое», не наполненное энергией, не дышащее каждой клеточкой, не расслабленное, не чувствующее, женщина теряет ощущение самой себя, не говоря уже о ее отношениях с мужчиной. И не важно, сколько ментальной потенции при этом в ее голове. Эта сила пойдет скорее во вред, чем на пользу ее внутренней женщине.

О да, она может реализоваться в социуме, она может сделать карьеру, она может заработать миллионы, она даже может стать счастливым человеком и реализованной личностью, но она не будет чувствовать себя счастливой и реализованной КАК ЖЕНЩИНА.

Я видела много таких «сделавших себя» бизнес-леди, которые предпочли важные дела за компьютером походу на танцы или на йогу, важное совещание – свиданию, важное повышение – возможности стать матерью.

Многие из них в какой-то момент остановились, осознав: «Что-то не так». Кто-то почувствовал, что идет не туда, и начал искать баланс в своей жизни. А кто-то продолжает покорять новые социальные вершины. И это их выбор! Ведь есть женщины, которых вообще не интересует «слишком банальное» женское счастье, я и сама была такой – до поры до времени.

*Однажды в личном общении (вне тренинга) я получила признание, которое редко можно услышать от такого типа женщин. Их называют акулами бизнеса; они умны, остры и точны, успешны и часто богаты. А еще они, как мужчины, не любят проигрывать и тем более признаваться в своих проигрышах.*

*Так вот, эта женщина сказала: «Как жаль, что я не встретила с вами раньше, когда еще не была пройдена точка невозврата... Сейчас уже слишком поздно: мое тело перестроилось на мужской лад даже на гормональном уровне: я прекрасно знаю психосоматические причины моего лишнего веса и того, почему моя личная жизнь потерпела фиаско. Но теперь это уже не важно: я выбрала другой путь и слишком далеко по нему прошла...»*

Я никогда не забуду свою особенную группу 2010 года для VIP-персон в Барвихе... Знаете, в глазах таких женщин особенно остро сквозит щемящая тоска маленькой девочки, спрятанной под броней успешной леди и бизнес-машины. Только мало кто решается заглянуть под эту броню – страшно. В первую очередь ей самой.

Есть другой тип женщин, которые начинают заниматься саморазвитием через психологию, медитацию, духовную практику, тренировку ума... игнорируя тело. Как будто оно недостойно особого внимания и является уделом созданий «более примитивных».

Как когда-то давно сказала моя мама: «Я бы никогда не подумала, что ты, получив такое образование и начав блестящую карьеру, вдруг займешься такой ерундой – Школой гейш и какими-то женскими практиками!» Правда, сейчас она изменила свое мнение, потому что на деле увидела:

**Женщиной мало родиться, ею важно стать, начав сначала: с изучения, освоения, принятия и осознания своего тела.**



В этой книге мы будем исследовать причины и последствия отчуждения женщин от своего тела, искать корни и способы решения проблем в мире психологии, астрологии, эзотерики и здравого смысла.

Мы узнаем, как этапы женского становления связаны с ключевыми инициациями, какую функцию в этом играют процессы беременности и родов, как можно установить и усилить контакт со своим телом через западные и восточные практики, что значит на деле принять себя и свое тело и многое другое.

Для меня важно, чтобы вы получили конкретные инструменты, которые сможете использовать в своей жизни. Ведь главная задача этой книги – вдохновить и замотивировать каждую из вас на осознанный КОНТАКТ со своим телом, через который вы, несомненно, сможете прийти к настоящему женскому счастью и реализации.

## **Глава 1**

### **Чего хотят женщины на самом деле?**



Каждый раз, принимая заказы группы в начале тренинга, я слышала примерно один и тот же набор пожеланий:

*«Хочу быть счастливой женщиной, единственной и неповторимой для своего мужчины, жить в достатке, работать на любимой работе и чтобы дом – полная чаша».*

Последние несколько лет заказы обрели более «продвинутую» формулировку и стали звучать немного иначе:

*«Хочу быть женственной, сексуальной, раскрепощенной, принимать и любить себя, жить в любви, изобилии и радости...»*

Ну и, конечно, всегда была особая группа женщин, которые уже знали «правильные слова» и декларировали намерение:

*«Развить осознанность, уметь отключать голову, жить здесь и сейчас; найти свой путь и предназначение; научиться жить в гармонии и балансе с собой и миром».*

Как бы ни звучала формулировка намерений, на самом деле 90 % участниц женских тренингов приходят не для «работы над собой», а за тем, чтобы получить конкретные улучшения в своей жизни, и в первую очередь, в отношениях с мужчинами.

*Нужно изменить себя, чтобы встретить Принца? – Готова. Нужно изменить себя, чтобы глубже познать себя? – Непонятно... а зачем?*

С одной стороны, это правильно, потому что любой перекоп опасен и всю жизнь прожить с «лопатой» для саморазвития, не вылезая из тренингов, – такая же крайность, как пытаться достичь совершенства, чтобы наконец-то начать жить. Я называю это синдромом психолога: постоянная потребность в самокопании и бесконечном саморазвитии для «более качественной» жизни – вместо собственной жизни здесь и сейчас.

Но, с другой стороны, важно в самом начале своего ПУТИ ЖЕНСКОГО СТАНОВЛЕНИЯ осознать, что он не так прост, как может казаться на первый взгляд.

## НЕВОЗМОЖНО, НЕ ЗАХОДЯ ГЛУБОКО В ВОДУ, ПЕРЕПЛЫТЬ ОКЕАН.

К сожалению, сегодня в массах бытует именно такое пренебрежительное отношение к женским тренингам благодаря их широкому распространению и часто – поверхностному содержанию. Так, женщины наивно ищут решения глобальных и многослойных внутренних проблем в освоении внешних навыков. Им кажется, что, получив конкретный практический инструмент, они смогут с его помощью решить все свои проблемы:

- *Я пришла научиться управлять мужчинами.*
- *То есть ты хочешь научиться манипуляции? А можно спросить: зачем?*
- *Чтобы в моих отношениях все было так, как я хочу, и он исполнял все мои желания.*
- *Допустим, ты станешь виртуозным манипулятором, но у этого будет своя цена. Ты примерно представляешь какая?*
- *Нет...*
- *По-твоему, возможно сохранение эмоциональной близости с партнером при манипулятивных отношениях?*
- *Не знаю, наверное, нет.*
- *Хорошо. Представь, что ты все же научилась манипулировать и он все делает, как ты хочешь. Что тебе это дает? Как ты себя при этом чувствуешь?*
- *Ощущение удовлетворения, спокойствия, наконец все так, как я мечтала.*
- *Есть ли какой-то другой способ, которым ты можешь добиться этого спокойствия, не заплатив близостью в паре? Или ты предпочтешь жить в формальных отношениях, но зато приближенных к твоей картинке «идеала», правда, только снаружи? И, скорее всего, ненадолго?*
- *Хм... наверное, мне надо подумать...*
- *Так все-таки чего ты хочешь на самом деле: освоить навык манипулирования или прийти к состоянию спокойствия и удовлетворения?*

– Второе.

В этом типичном диалоге с базового тренинга (которых я провела в своей жизни более ста) хорошо видны несколько «классических» женских паттернов.

Во-первых, женщины часто не осознают, что за каждым их желанием стоит более глубокий уровень – потребности. На самом деле мы хотим удовлетворения именно на этом уровне, а форма достижения здесь вторична. Когда мы осознаем потребность, стоящую за желанием, то фокусируемся именно на ней, и часто она реализуется самым неожиданным способом, который мы даже не могли себе представить.

Например, в данном конкретном случае женщине не хватает внутреннего спокойствия и уверенности, которые она ищет в реализации своей идеальной картинке, созданной, скорее всего, когда-то в детстве. По этой логике, ей нужен тот, кто будет волшебным образом исполнять ее желания. Ее задача – не просто найти такого человека, но еще и научиться им управлять, чтобы достичь желаемого состояния!

*Никого не узнаете? По секрету скажу, что большинство наших желаний имеют под собой именно эту потребность – в спокойствии и уверенности. На сущностном уровне они служат нашим внутренним сопротивлением самому большому человеческому страху – страху смерти.*

Подобная «многоходовка» сильно усложняет реализацию самой потребности, не говоря уже о том, что отношения здесь работают как та королевская печать<sup>1</sup> – не по назначению. При более широком взгляде на ситуацию женщина может обнаружить, что способов достичь искомого состояния у нее как минимум несколько, например:

- заняться спортом/йогой, чаще бывать на природе, чтобы получить ощущение заземления в теле;
- улучшить отношения со своими родителями, особенно с отцом, чтобы обрести ощущение опоры и фундамента (здесь может требоваться психологическая работа с детскими травмами);
- восстановить родовые связи, заняться своими корнями и предками, чтобы почувствовать мощный внутренний стержень и поддержку;
- начать практиковать регулярную медитацию, чтобы восстановить контакт со своим внутренним центром, что естественным образом приведет к более самодостаточному и сбалансированному состоянию.

С первого взгляда может показаться, что такой «план» куда сложнее, чем просто научиться манипулировать мужчиной. И действительно, тактически быстрее и выигрышнее реализовать свои потребности посредством внешних ресурсов и использования других людей. Сначала может даже казаться, что все удалось, но стратегически это приводит к плачевному результату:

**а** ни одному человеку не нравится, когда его используют, и такие отношения априори недолговечны и обречены на провал;

**б** плата за потерю времени и нарушение «законов» отношений с миром будет в виде бумеранга прилетать в разных формах, начиная с отсутствия Любви и Близости в паре и семье, деградации вместо развития и заканчивая накоплением долгов и кармических переплетений, которые рано или поздно придется отдавать.

**в** в тот момент, когда эти отношения развалятся, станет очевидно, что потребность не просто никуда не делась, но и ощущается теперь еще острее, чем раньше. Это похоже на костыль, который резко убрали от больной ноги, и выяснилось, что она все еще болит.

В итоге мы получаем женщину у «разбитого корыта», которая не только не реализовала

---

<sup>1</sup> Автор, вероятно, имеет в виду большую королевскую печать, которой колот орехи герой повести Марка Твена «Принц и нищий». (Примеч. ред.)

свою потребность, но и потеряла время, плюс добавила проблем – себе и своим детям, если они есть в этой паре.

Кроме того, фокусировка женщин на отношениях зачастую связана с попыткой с помощью партнера решить свои внутренние задачи. Это подсознательная «сцепка» понятий: например, безопасности (спокойствия) – и «сильного плеча» рядом, Любви – и обязательно мужчины, с которым можно ее почувствовать, и т. д.

Здесь можно говорить об искажении представления о партнерстве в целом, которое тянется не одно поколение. Иначе ОТКУДА У ЖЕНЩИН ТАКОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ УБЕЖДЕНИЕ, ЧТО МУЖЧИНА НУЖЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕШАТЬ НАШИ ПРОБЛЕМЫ? КАК БУДТО ЕГО ФУНКЦИЯ – ВЗЯТЬ НАС «НА РУЧКИ» И ПЕРЕНЕСТИ ЧЕРЕЗ ВСЕ ТРУДНОСТИ В СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ.

Безусловно, мужчина ценен, в числе прочего, своей способностью совершать ради нас подвиги, но он не может навести порядок в НАШЕМ внутреннем мире и нашей личной истории. Это просто вне его компетенции. Так что перекидывать эти вопросы на кого бы то ни было, включая собственных мужей или детей, бесполезно и не приводит к желаемому результату.

Таким образом, мы возвращаемся к плану А – по-этапному «закрытию внутренних дыр», которые создают ощущение неустойчивости и внутренней тревоги. И это работа, настоящая работа над собой. Однако прелесть ее состоит в том, что результаты гораздо более устойчивы и долговечны, потому что остаются внутри и не зависят от внешних людей.

Отношения с мужчинами при таком раскладе приобретают совершенно иное качество: мы **не потребляем** внимание, любовь, заботу и пр., а **обмениваемся** ими, помогая друг другу идти своим путем. Это не отменяет возможности иногда «попроситься на ручки» или спрятаться за сильным плечом – ситуативно, но не в качестве образа жизни, с привычкой ездить на чужой шее.

**СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА – НЕ ТА, ЧТО НЕ В СОСТОЯНИИ ИДТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО, А ТА, КОТОРАЯ СПОСОБНА ОТДАТЬ ПЕРВЕНСТВО СИЛЕ МУЖЧИНЫ.**

Но об этом чуть позже, а пока я хочу резюмировать цели и уровни нашего саморазвития:

УРОВЕНЬ ПОГРУЖЕНИЯ (ПРОРАБОТКИ)	ИНСТРУМЕНТЫ
поверхностный	практические навыки
средний	изменение состояния (опыт, пропускание через себя)
глубокий	готовность к трансформации
максимальный	тотальное изменение себя и своей жизни

Итак, допустим, женщина М. решилась **разнообразить свою личную жизнь**: верхний уровень нашей таблички – решаем конкретные ситуативные задачи. Если в паре в целом нет глубоких проблем и накопленных обид, а просто за бытом и рутиной «упала температура»

отношений и женщина хочет ее поднять, спровоцировать новый медовый месяц, – здесь подойдут конкретные инструменты в виде освоения массажных техник, даосских практик, стрип-пластики или танца живота, голосовых режимов и пр. (*о разновидностях женских практик мы поговорим в одноименной главе*).

Если другая женщина с помощью тех же инструментов хочет привлечь в свою жизнь желаемого партнера, потому что все предыдущие отношения были неудачны, то вряд ли этого будет достаточно. Ведь ее опыт говорит о том, что проблема лежит глубже.

Это то же самое, что пытаться продать битую машину как новую: даже если ее отремонтировать и «скрутить» пробег, она все равно не станет новой, и внешний тюнинг будет разоблачен как обман.

Здесь уже вместо (или вместе) освоения навыков нужно менять что-то в себе, в первую очередь свое **состояние** и то, что его вызывает. А изменить состояние по-настоящему можно, только пережив новый опыт, что-то, что изменит нас изнутри.

В жизни это случается само собой: с нами происходят некие события, мы встречаем разных людей, которые приносят в нашу жизнь опыт – иными словами, уроки. Другое дело, что мы не всегда их усваиваем, и часто даже маленькие реальные перемены (а не внешний тюнинг) требуют длительного времени.

Ускорить этот процесс можно **осознанным желанием перейти к изменениям** – путем тренингов, семинаров, чтения книг, визитов к специалистам и т. д. Иногда за два с половиной дня хорошего семинара можно пройти тот внутренний путь, который в обычной жизни занял бы годы. А тренинги с погружением, например, выездные ретриты на семь и более дней, или длительные марафоны, в которых вы ежедневно совершаете какое-то конкретное действие, могут перевернуть вашу жизнь! Но при условии, что вы к этому готовы.

Третий, глубокий уровень погружения, безусловно, требует готовности. И не только в данный момент, но и раньше. Нужно дозреть, сделать предварительные шаги, «разогреться».

Нельзя входить в глубокий детокс<sup>2</sup> без предварительной диеты, нельзя за один день сесть на шпагат без долгих месяцев упражнений на растяжку или порванных связок...

Так же и здесь: нельзя в один миг полностью измениться, если вы к этому не готовы.

Поскольку мало кто осознанно обретает эту готовность, жизнь «заманивает» нас мечтами о романтических отношениях. Ради них мы сначала решаемся на приятные «тюнинговые» перемены, изучая танцы и тренировку интимных мышц, потом осознаем, что нужно идти глубже и менять свое состояние, а в итоге беремся за решение сложнейших и глубочайших внутренних задач.

Именно такой путь я начала когда-то сама, увлекшись тантрическими и сексуальными практиками и не подозревая, как глубоко меня заведет это увлечение. Именно такой путь проходили на моих глазах тысячи других женщин.

Наконец, четвертый, максимальный уровень погружения в себя и свою трансформацию, к каждому приходит в свое время. У кого-то он ровным слоем распределен по всей жизни, и человек медленно, но верно нарабатывает мудрость и личностную целостность (счастливые люди!). У кого-то падает «как снег на голову» с каким-нибудь неожиданным (и не всегда приятным) событием, которое переворачивает всю жизнь, – и просто приходится учиться жить заново.

От чего это зависит? Наверное, от внутренних задач, которые стоят перед нами в этой жизни, от наследственности и родовых программ, от уровня нашего духовного развития.

В любом случае важно не оглядываться по сторонам, сравнивая свой путь с другими – у каждого уникальная дорога, и проходить ее тоже стоит по-своему. Опыт тех, кто «идет впереди нас», может быть полезен в качестве примера и помогает избежать лишних ошибок, но копирование бессмысленно и бесполезно.

---

<sup>2</sup> Детокс (*англ.* detox, детоксикация) – общее название программ очищения организма от шлаков и токсинов. (*Примеч. ред.*)

Вот так мы незаметно пришли с вами от желания улучшить свою женскую долю к глобальным жизненным трансформациям! Почему я заговорила о них, если тема книги – ЖЕНСКОЕ ТЕЛО? Чтобы вы уже сейчас задали себе вопрос: **а чего я хочу на самом деле?** И не просто выписали свои желания в список, но обозначили напротив каждого ту потребность, которая за ним стоит.

И хотя это не книга-тренинг, мы будем подробно говорить о первом шаге на пути женского становления, связанном с телом. А там уже вы сами решите, как воспользоваться полученной информацией.

Достигнув глубокого, качественного контакта со своим телом, вы будете гораздо легче двигаться на следующие уровни – психического или духовного развития (если, конечно, захотите) с поддержкой самого верного спутника в этой жизни – вашего собственного тела.



## Глава 2

## Возвращение в Эдем – в тело!

Если сказать женщине: «Займись своим телом!» – она воспримет это как антикомплимент, решит, что плохо выглядит, и в лучшем случае пойдет в спортзал или сядет на диету.

Под «телом» мы чаще всего имеем в виду внешний вид, образ, который видим каждый день в зеркале и в глазах окружающих. Спросите любого человека, какие у него ассоциации с собственным телом? Вряд ли он скажет что-то вроде: «контакт с собой», «внутреннее пространство» или «ощущение энергии». Скорее его ассоциации будут связаны с отражением в зеркале и конкретными физическими параметрами.

Такое поверхностное восприятие тела наряду с перемещением фокуса внимания в голову – «корень зла» в контексте нашего контакта с собой и своей женской природой.

5–10 % времени и внимания в теле – шокирующая действительность, превратившая современную женщину в успешную карьеристку, активного добытчика, содержащего семью, трижды образованного интеллектуала... но ни на йоту не приблизившая ее к своему самому главному предназначению – быть женщиной!

«Большая», она же больная голова – не только женская проблема, конечно. Горе от ума – со времен классика известное «наказание» современного человека. НАШ МНОГОЛИКИЙ УМ, ЗАПУТАВШИЙСЯ В ИНФОРМАЦИОННОЙ ПАУТИНЕ И СОБСТВЕННЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ, ВСЕ ПЕРЕПУТАЛ: ВАЖНОЕ С НЕВАЖНЫМ, НЕИЗВЕДАННОЕ – С ОПАСНЫМ, МУЖСКОЕ – С ЖЕНСКИМ, РЕАЛЬНОЕ – С ВИРТУАЛЬНЫМ...

Он поглотил такие совсем не ментальные области жизни, как эмоции: мы теперь все больше анализируем чувства и отношения, а не проживаем их, пресыщаемся знанием о новом, не попробовав его, и постепенно теряем вкус к жизни, отождествляя себя с умом, а свою жизнь – с чередой происходящих событий.

Это примерно то же самое, что путешествовать по миру в Интернете, а потом отказываться от реальной поездки в заветную страну, сетуя на то, что «все уже видел» и ничего нового там нет...

Вот и получается, что эфемерное знание о жизни постепенно вытесняет саму жизнь. Мысли, мыслеформы заменяют чувства и переживания, автоматически воспроизводимые действия превращают человека в робота, а его жизнь – в тоскливую рутину, где давно ничего не радует.

И вот в один прекрасный день мы ощущаем себя героем американского блокбастера, запутавшегося в паутине ежедневных обязанностей и беспросветной скуки, мечтающего о матричной «красной таблетке»... Ну или, на худой конец, о принце на белом коне, который однажды придет, и ВСЕ изменится. Эдакий женский вариант не-решения проблемы – наивное ожидание чуда.

А что, если начать творить чудеса самой? Вдохновиться очередным просмотром «Матрицы», или походом на тренинг, или даже книжкой и решить во что бы то ни стало изменить свою жизнь? Прямо сегодня, прямо сейчас?

### С чего начать? Конечно же, с тела

Для начала расставим точки над *i* в отношениях нашего ума и тела.

Как известно, человеческий мозг делится на три основных сектора:

**1) Рептильный** – древнейшая часть мозга, которая управляет нашими инстинктивными реакциями и работает в автоматическом режиме. То есть можно, конечно, сказать себе в экстремальной ситуации: «Расслабься! Не бойся смерти! Твой дух все равно будет жить вечно!» Но вряд ли вы сможете при этом перестать цепляться за жизнь всеми частями тела, сжавшись от страха в комок.

Рептильный мозг управляет нашими животными программами, демонстрируя сходство

поведенческих реакций со многими представителями известной фауны.

Существует целая наука, *этология*, которая весьма увлекательно рассказывает о человеке с точки зрения его животной природы. Женщины в ней – самки, а мужчины – самцы, во многих ситуациях ведущие себя точно так же, как обезьянки.

Например, отсюда выводится миф о полигамности как «естественном» проявлении мужской природы или пирамида Маслоу с обозначением базовых потребностей человека. На животном уровне все так и есть, но ведь нам доступны и другие, более высокие уровни состояний!

В обычной жизни рептильный мозг «маскируется» под социальными приличиями, но стоит ему взять верх (например, человек потерял над собой контроль, выпив лишнего, или попал под влияние толпы на футбольном матче) – и он проявляет себя в полной мере. ТАКИМ человек себя может и не знать. Просто он находится не в себе, а в «состоянии аффекта».

С точки зрения наших отношений с телом рептильный ум крайне важен, ведь в нем кроется не только опасность, но и величайшая сила нашей дикой природы.

Три основных жизненных контекста, в которых корректная работа наших инстинктов крайне важна, – это:

- экстремальные ситуации
- секс
- роды

Как видите, у женщин на один пункт больше, именно поэтому беременности и родам посвящена отдельная глава этой книги.

### **Что означает «корректная работа» наших инстинктов? СТРАХ И АГРЕССИЯ**

В мозге человека заложены две базовые программы: стремление *К...* и отторжение (или движение *ОТ...*). На уровне рептилии они напрямую связаны с базовыми эмоциями – агрессией и страхом.

Когда мы чего-то хотим, и не просто хотим, а жаждем (в английском языке для этого хорошо подходит слово *craving*), то стремимся любым путем заполучить это в режиме «вижу цель, не вижу препятствий». Агрессия, воспринимаемая многими как «негативное чувство», здесь играет важнейшую роль: именно она дает человеку ресурс и энергию для движения к цели.

НО такое поведение расценивается как асоциальное, поскольку оно связано с прямым нарушением границ других людей. Например, когда ребенок на площадке подходит к другому ребенку и бьет его лопаткой по голове, чтобы отнять машинку, его можно понять: в нем проснулись территориальные инстинкты и здоровая агрессия. Но если этому ребенку не объяснить, что такое поведение делает невозможным его дальнейшее пребывание на площадке и коммуникацию с другими детьми, он вряд ли сможет жить в социуме.

Понятно, что мало кто из родителей способен адекватно объяснить это малышу – чаще он получает наказание и агрессивную реакцию в свой адрес. Что происходит в этот момент с его инстинктами? Они в растерянности! Постепенно слово НЕЛЬЗЯ закрепляется как барьер на пути к желаемому.

*Если у вас маленькие дети – обратите внимание на их «агрессивные» проявления. Вместо того чтобы просто ругать и запрещать что-то, объясняйте и демонстрируйте, что такое чужие границы и почему их лучше не нарушать. Обязательно обращайтесь внимание на то, что у него тоже есть своя территория и она неприкосновенна.*

Подавление агрессии с раннего возраста может создать в будущем проблемы не только с достижением целей, но и с проявлением сексуальности, которая на уровне биологии также связана с территориальным инстинктом и жадой обладания.

Получается, что, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЧЕМ БОЛЕЕ РАЗВИТО ОБЩЕСТВО, ТЕМ ЛУЧШЕ ЛЮДИ ЧУВСТВУЮТ И УВАЖАЮТ ГРАНИЦЫ ДРУГ ДРУГА, НО С ДРУГОЙ – ТЕМ ХУЖЕ ИХ КОНТАКТ СО СВОЕЙ ДИКОЙ ПРИРОДОЙ. Ведь агрессивное поведение –

это табу.

Мы прекрасно знаем историю падения величайших, развитых цивилизаций под мечом «дикарей», как и то, что уровень выживаемости у людей примитивного уровня развития гораздо выше, чем у интеллектуалов. Вспомните историю ГУЛАГов и вообще всю первую половину XX века в России!

Есть еще одна серьезная путаница, которая делает наш контакт с агрессивной, дикой внутренней сущностью почти невозможным: то, что ее считают синонимом злости. Когда мы говорим «этот человек агрессивен», то чаще всего имеем в виду, что «он злой», то есть его агрессия направлена на конкретные внешние объекты, на других людей. Но позвольте – можно ли представить себе волка, который гонится за зайцем и злится на него? Или он просто действует инстинктивно?

Злость – это совсем другая категория, относящаяся к эмоциям лимбического мозга, а не к инстинктам. Стоит разделять внутри себя эти вещи!

*«Здоровая женщина во многом похожа на волчицу: она крепка, бодрa, полна жизни и энергии, знает свою территорию, изобретательна, верна, подвижна. А разобщение со своей дикой природой ведет к тому, что личность женщины обедняется, становится слабой, вялой, призрачной.*

*Мы не для того приходим в этот мир, чтобы прожить свой век тщедушными созданиями с жалкой прической, неспособными к прыжку и погоне, к деторождению, к сотворению жизни. Если жизнь женщины пришла в упадок или прокисла от скуки, значит, Дикой Женщине настала пора появиться, творческой силе души – переполнить русло» (К. П. Эстес).*

Так возможно ли совместить культурный и духовный рост и адекватный контакт со своей «дикой самкой»? И что нам это дает?

Прилично ли вообще так проявлять себя? На работе, наверное, не очень. Но как насчет секса? А прилично ли кричать при родах? Или лучше «сохранять лицо»?!

*...Третий день женского тренинга. Сегодня у нас важные процессы – пробуждение внутренней дикой женщины. Девчонки уже не новички, так что им можно предлагать пойти глубже.*

*Мы начинаем с игровой подготовки. За 15 минут им нужно подготовиться к процессу: оставить на себе минимальную удобную одежду, распустить волосы и нанести на лицо «боевую раскраску». Никаких кисточек и привычной косметики – только грим и собственные пальцы, которые инстинктивно начинают рисовать причудливые линии и формы, превращая привычное женское лицо в незнакомую маску...*

*Начинает играть музыка – ритмичные барабаны. Девчонки делятся по парам и начинают активно дышать через рот, глядя в глаза друг другу и помогая себе энергичными движениями рук... Чем громче музыка и быстрее темп, тем их дыхание становится сильнее, вместо защитной улыбки появляется оскал, пальцы сжимаются когтями, направленными в сторону пары-«противницы»...*

*...Дыхание переходит в следующую фазу: они опускаются на колени, продолжая дышать вдвоем, а вскоре их ладони касаются пола – и уже каждая активно дышит в контакте сама с собой, со своей дикой внутренней самкой... В зале раздаются всхлипывания и рычания, истошный вой, чей-то смех... и снова активное дыхание...*

*...Через 15 минут они уже лежат на своих ковриках на полу с закрытыми глазами. Их руки – на области матки, дыхание глубокое и спокойное. Кто-то тихонько плачет, кто-то улыбается. Их лица совсем другие, чем были до процесса...*

*Постепенно выходим из этого состояния. Голоса звучат странно: это совсем непривычные ноты, они звучат из глубины, нет, не из живота – из бездны... в них столько силы и красоты!..*

**КОНТАКТ СО СВОЕЙ ДИКОСТЬЮ, С АГРЕССИЕЙ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОГРОМНЫЙ РЕСУРС, НО И ДОСТУП К ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ И СЕКСУАЛЬНОСТИ. Это**



подарок, данный нам природой. Мы еще будем говорить об этом в главе про беременность и роды.

Важно РАЗРЕШИТЬ себе проявлять эту силу в адекватном ключе: когда внутри накопело – не ждать долго, пойти в лес и хорошенько покричать или побить «грушу»/подушку/посуду, порвать бумагу...

Адекватный контакт с этой силой возможен тогда, когда мы не пытаемся каждый раз «взять себя в руки», а «решаем вопрос» на уровне тела. Посмотрите, как дети в таких случаях «выбрасывают» излишки энергии: кричат, прыгают, дергают руками и ногами, катаются по полу – кто мешает нам хотя бы иногда вести себя как дети?! Лучше, конечно, дома, а не в офисе.

Крайне важно не утрамбовывать то, что накатило, обратно внутрь! Когда агрессия подавляется и накапливается внутри, это приводит к проблемам: либо она в какой-то момент прорывается в самой неадекватной форме (чаще всего через крик на кого-то, срыв, драку), либо переходит в психосоматическую стадию, приводя к болезням (см. главу о психосоматике).

Второе инстинктивное переживание – это **СТРАХ**. Он идет бок о бок с агрессией. Волк бежит – заяц боится. И страх также воспринимается негативно большинством людей. «Преодолеть страх», «перестать бояться» – возможно ли это на самом деле?

Со страхом, как и с агрессией, много путаницы. Изначально человек рождается с минимальным набором страхов, связанных в первую очередь с инстинктом самосохранения, во вторую – с врожденными программами. Постепенно младенец учится бояться все большего: прикоснулся к горячему – испугался, услышал громкий звук – испугался, увидел близко большую собаку – снова боюсь. Это уберегает его в дальнейшем от рисков, связанных с выживанием.

Однако все ли страхи, которые мы приобретаем в течение жизни, опасны для нас? Например, почему нам страшно что-то менять? Уйти с работы, поехать в новое место, оказаться в центре внимания? Ведь это не опасно для жизни. Это уже совсем другой страх, связанный опять же с другим уровнем нашего ума и его жаждой контроля.

Базовый же страх на самом деле наш друг и советчик: **он обостряет интуицию и включает сверхресурсы тела** в момент реальной опасности: человек «со страху» быстро бежит и высоко прыгает, а еще принимает такие решения и с такой скоростью, на которые был бы не способен в обычной жизни.

*История одной участницы тренинга:*

*«Однажды я попала под цыганский гипноз. Помню, что встретила компанию цыган, начался какой-то разговор, а потом я обнаружила себя дома – без сумки, в которой были деньги и документы. Не успев ничего понять, я схватила на кухне большие ножницы и побежала обратно. Подлетев к главной цыганке, я одним махом отрезала ее косу и ринулась домой... Вечером сумку вернули в обмен на волосы...»*

Можно ли принять такое решение в здравом уме и твердой памяти? Я думаю, нет.

Однако не у всех людей страх вызывает обострение реакций. Есть те, кто впадает в ступор, как собаки при команде «умри!».

С чем это связано? Я думаю, с контактом, а точнее, наоборот, с разобщенностью с телом. Так же как олень замирает перед хищником, когда уже совсем некуда и нет смысла бежать, наше тело выбирает инстинкт «замереть» как самую крайнюю меру, чаще всего гораздо менее эффективную, чем активные действия в режиме супермена.

*Есть еще один важный секрет про страх и агрессию в контексте мужеско-женских отношений: поскольку агрессия с точки зрения энергии и направленности – условно «мужское» чувство, а страх – «женское», то игровое взаимодействие в паре – он «нападает», а она «боится» – может иметь очень сильный сексуальный эффект! Так что, когда ваш муж «в ярости», не стоит с ним спорить и перечить – лучше нарочито*

испугаться в этот момент. А поговорить уже позже, когда он выйдет из режима альфа-самца.

**2) Вторая важная часть нашего мозга – лимбическая система,** которая отвечает за эмоции и память. Лимбический мозг также связан с выработкой основных гормонов, и он же отвечает за формирование ключевых поведенческих паттернов в процессе жизнедеятельности человека.

То, что создатели мультфильма показали в «Головоломке»<sup>3</sup>, – это, по сути, действие лимбической системы. Разные исследователи называют разные эмоции человека основными. Обычно в этот список попадают:

радость–печаль  
 гнев (не путаем с агрессией)–страх (другого типа)  
 отвращение–страдание  
 вина–обида  
 стыд–удивление

Эти эмоции формируются как реакции на внешний мир в процессе взаимодействия с ним. Если посмотреть на ребенка в момент первого столкновения с тем или иным феноменом, то можно заметить паузу перед его непосредственной реакцией. Он как будто в этот момент думает – заплакать или засмеяться, убежать или остаться, обидеться или нет.

В процессе формирования этих реакций у нас постепенно появляются так называемые «автоматизмы», то есть эмоции, которые возникают в определенном контексте и которыми мы уже не управляем.

Например, на ребенка закричала мама: в первый раз он будет какую-то долю секунды «решать», как среагировать, и, допустим, заплачет. Во второй раз он может заплакать быстрее. В третий раз – еще быстрее. Во взрослой жизни он способен непроизвольно терять контроль над собой и с трудом сдерживать слезы, когда на него (или просто рядом) кто-то кричит, даже если он не хочет этой реакции.

Зачастую формированию автоматизмов способствуют и сами родители, а также другие люди в нашей жизни, выполняющие их функцию, – бабушки-дедушки, воспитатели, учителя. Понятно, что делают они это из лучших побуждений, пытаются управлять «неразумным ребенком», и им это чаще всего удается.

*«Ай-ай-ай, как не стыдно! Разве можно так делать?!» → чувство вины*  
*«Посмотри, люди смотрят, как ты себя безобразно ведешь!» → вина + стыд*  
*«Не расстраивай маму, доешь суп/собери игрушки/закончи школу!» → вина + подавление*  
*«Посмотри, как Маша учится хорошо! А ты когда учиться будешь?!»*  
*→ чувство неполноценности, вызванное чувством вины*

Этот способ управления человеком стар как мир, и наших родителей воспитывали, к сожалению, так же. В советское время это вообще было мощнейшим оружием подчинения человека системе, начиная с октябрят.

Зато это позволяет создавать крепкие связи внутри семьи или социальной системы. Как только кто-то из ее членов проявляет себя неподобающим образом, другие начинают нажимать на «кнопки» этого человека, вызывая нужные чувства, чаще всего вину, стыд и страх.

Надо ли говорить, что все эти автоматизмы, как путы, держат нас в режиме несвободы и невозможности самопроявления? Есть ли в них место для индивидуальности? Творчества?

<sup>3</sup> «Головоломка» (*Inside Out*, 2015) – 3D-анимационный фильм студии Pixar, наглядно показывающий «внутреннюю» жизнь эмоций героини.

Нет. Возможно ли «найти себя» и начать «жить своей жизнью», находясь в плену автоматизмов? Тоже нет.

Однако, чтобы выйти из этого «порочного круга», нужно набраться сил: ведь КАК ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ПРЕТЕНДУЕТ НА ИЗМЕНЕНИЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ, ПРИХОДЯТ В ДВИЖЕНИЕ ВСЕ СИСТЕМЫ, С КОТОРЫМИ ОН СВЯЗАН (СЕМЬЯ, ДРУЗЬЯ, РАБОТА, ОКРУЖЕНИЕ). ИМ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЛЮБАЯ СИСТЕМА СТРЕМИТСЯ К STATUS QUO.

*Знаете историю про раков в стеклянной банке?*

*Если положить в банку несколько раков, то один из них через какое-то время попытается из нее вылезти. Что в это время делают другие раки? Цепляются за беглеца! Нет, они не хотят тоже вылезти из банки – они пытаются спасти его от этой опасной и пугающей штуки под названием «новая жизнь»!*

Жизнь в автоматическом режиме – удел большинства, хотя с наступлением эры Водолея и ускорением пространства за счет Интернета, стремительного технического и информационного прогресса, оставаться в зоне комфорта становится все менее возможным. Если не тренинги и «умные книжки», то сама жизнь выталкивает человека в новое, заставляя его меняться.

И вот здесь, когда речь заходит о выходе из зоны комфорта, когда внешние системы начинают вас «дергать» и пытаются вернуть обратно «в банку», контакт с телом важен, как никогда! Ведь где живут наши эмоции?

- **Когда мы чувствуем страх** – наше тело сжимается, руки холодеют, сердце «уходит в пятки», учащается сердцебиение;

- **Когда мы злимся** – то чувствуем жар, прилив сил, кулаки сжимаются, и тело буквально готово к прыжку;

- **Когда мы обижены** – то чувствуем «комочек в горле», слабость и внутреннюю пустоту, глаза – «на мокром месте»;

- **Когда мы берем на себя вину** – то чувствуем непосильную тяжесть в области груди... и так далее!

Наши эмоции хоть и управляются мозгом, но живут в теле! И научиться с ними договариваться можно также через него!

**УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ = ПРОЖИВАНИЕ И НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НИМИ В ТЕЛЕ!**

*Чувствовать, быть в контакте, наблюдать за всеми физическими ощущениями, которые возникают при той или иной эмоции. Просто ПОЗВОЛЯТЬ ей быть, не пытаться от нее избавиться.*

Например, когда мы радуемся – мы смеемся, прыгаем, улыбаемся до тех пор, пока эмоция «не кончается», как будто полностью выходит, оставляя приятное послевкусие внутри. Никому не приходит в голову ее подавлять!

Другое дело – «неприятные» чувства – злость, страх, обида или вина. Вместо того чтобы также **позволить им случиться** и «выйти до конца», мы либо подавляем/вытесняем их, либо буквально погружаемся в них, усиливая процесс страдания (говорят, некоторые люди получают от этого удовольствие, не знаете таких?).

Вот почему так важно СНАЧАЛА установить контакт с телом, научиться наблюдать и проживать свои эмоции, прежде чем входить в какие-то более серьезные психологические процессы. Это дает человеку внутреннюю устойчивость, которая очень пригодится, когда внешние системы начнут «раскачивать лодку», пытаясь снова ею управлять.

*«Когда я вернулась с тренинга с Корфу, то чувствовала себя как никогда – как будто у меня выросли крылья, я впервые почувствовала себя СОБОЙ. Я была полна желания жить и делать то, что мне хочется, энергия была через край!»*

*К моему удивлению, мама, с которой я живу, восприняла это с недовольством и с*

*долей агрессии: ее как будто раздражало мое неожиданное счастье. При первом же конфликте, который случился вскоре, я попыталась «вернуть ей ответственность», сказав, что если она решила обидеться, то это ее право. Тут же была обвинена в бессердечии и сектантстве... Через неделю моих крыльев как не бывало. Теперь пытаюсь снова вернуться в ресурс, используя полученные знания».*

Как часто я слышала подобные истории от женщин, которые начинали свой путь становления! Реакция мам в таких случаях – это просто страх потерять своего ребенка, в прямом и переносном смысле, и он вполне оправданный. Далекое не у всех мам хватает мудрости и мужества сознательно ОТПУСТИТЬ свою дочь, вместо того чтобы держать при себе... Это и есть действие внешних систем на практике, и к этому нужно быть готовой.

**РАЗДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОИ И ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ, УМЕНИЕ ПРОЖИВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ В ТЕЛЕ – КЛЮЧ К ВЫХОДУ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА АВТОМАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ.**

*Предлагаю вам сделать приятное упражнение: сядьте или лягте удобно, закройте глаза, «просканируйте» свое тело на предмет любых ощущений – явных и более тонких, от кончиков пальцев ног до головы.*

*Позвольте себе просто плавать в этих ощущениях, погружаясь то в один, то в другой внутренний сигнал, раскрывая свое внимание в нем, как в цветке. Наблюдайте за своим внутренним пространством.*

*Через 10–15 минут такой практики вы почувствуете гораздо больше расслабленности и комфорта в теле. Хорошо это делать перед сном.*

**3) Наконец, неокортекс** – самая современная часть мозга, отвечающая за наше сознание, речь, способность к анализу, логике и т. д.

Помимо очевидных преимуществ, он имеет одну ключевую особенность: неокортекс претендует на полную власть над нашим телом, сознанием и жизнью.

Эта часть нашего мозга настолько выросла за последние декады человеческой эволюции, что стала заглушать и голос сердца, и голос тела. Она как внутренний компьютер, который пытается автоматизировать и оптимизировать процессы в нашей жизни, одновременно все больше удаляя нас от своей природы и естества.

**МОЖНО ЛИ ОДНОВРЕМЕННО ДУМАТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ? МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ В СЕКСЕ, ПОГРУЗИВШИСЬ В МЫСЛИ? МОЖНО ЛИ РОДИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ, ЗАНИМАЯСЬ НАКАНУНЕ АКТИВНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТОЙ?** Попробуйте! Хотя лучше не надо, потому что результат будет плачевным.

Как всегда, тут проблема в крайностях: в современных школах тренируют интеллект, но не чувствительность, память, а не способность общаться, приводят ребенка в соответствие со стандартами образования, а не к раскрытию его индивидуальной сущности...

Девочки наравне с мальчиками решают сложные задачи и пишут уравнения, но ничего не знают о том, что делать со своими эмоциями, которые проявляются так рано, с проявлениями женственности и сексуальности, с дружбой и любовью... наконец, со своим телом!

И самое главное, неокортекс – это та часть ума, которая умеет путать карты и врать, наиболее удаляя нас от себя. Тело же никогда не врет.

Наш ум «заточен» на обеспечение безопасности, которой в данном случае считается отсутствие какой бы то ни было угрозы. А угрозой с точки зрения ума является все, что выводит нас за рамки привычного, безопасного, комфортного, то есть, по сути, нового.

От ума наши мысли перед долгожданной поездкой: «А может, ну его? А может, не ехать?», перед сменой работы: «А может, не надо? Мне и здесь неплохо», перед давно

назревшим разводом: «А может, оставить все как есть? Одной ведь еще хуже? А так какой-никакой, но свой...», на тренинге: «Что я здесь делаю? У меня все нормально! Пошли домой!».

### **Ум говорит правду? Очевидно, он врет!**

Что в это время делает тело? Оно выдает нас с потрохами: реагируя жаром в груди и мурашками по спине – в предвкушении новизны, недомоганием, травмами и болезнями, – когда мы обманываем сами себя, идя на поводу ума. Но слышим ли мы эти сигналы? Или полагаемся на «голос разума»?

*Например, женщина долго живет в браке, где отношения давно «умерли», но супруги сосуществуют рядом по инерции, потому что так привычно, удобно, положено, опять же дети... Слаженный быт, ничего нового, маленькие радости, проблемы, в общем, все «как у людей», тем более что «у других – еще хуже»!*

*И жизнь идет своим чередом, мгновения пустоты заполняются телефоном, соцсетями и телевизором, только бы не остаться с самой собой. Потому что в тишине, наедине со своим «внутренним экраном», приходит состояние тоски и безысходности... ведь счастья нет, точнее – жизни нет. Так, существование по инерции, выполнение автоматических действий, и более ничего... Но кому хочется прислушиваться к собственной тоске? Ее проще заглушить – если не телевизором, то шопингом, вином и шоколадом.*

*И вроде бы все хорошо, точнее – НОРМАЛЬНО. Только обручальное кольцо жжжет палец, побаливает горло от проглоченных обид, прогрессируют гинекологические болячки от нереализации себя как женщины, между лопаток огнем горят непережитые эмоции... Психосоматические симптомы – это первые серьезные знаки, которыми наше тело пытается привлечь внимание к проблеме!*

Точно так же у ребенка заболевают ушки или глазки, если он чего-то не хочет слышать или видеть в доме, появляется бронхит, когда решаются территориальные проблемы, и т. д. Примеров может быть много, мы поговорим о них подробнее в главе про психосоматику и Аюрведу.

Но ведь можно не доводить до болезни, просто оставаясь в контакте с собственным телом и теми переживаниями, которые оно испытывает!

### **Что значит быть в контакте? Чувство-вать его.**

*Попробуйте прямо сейчас сесть или лечь удобно, отложив на несколько мгновений книгу.*

*Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще глубже. Поместите все свое внимание в область сердца. Послушайте эту область вашего тела.*

*Затем переместите внимание в область солнечного сплетения. Отметьте для себя, что вы чувствуете именно в этой части – какой она температуры, есть ли в ней какие-то особые ощущения.*

*Затем переместитесь вниз живота, прислушайтесь... Двигайтесь так из одной области в другую, как врач со стетоскопом, СЛУШАЯ свое тело.*

**Итак, слушать и слышать свое тело – полезно не только с точки зрения его красоты, здоровья и привлекательности. За контактом с телом лежит гораздо большее – возможность жить в ладу с собой, не скатываясь во вранье и самообман, куда нас регулярно заманивает неокортекс. СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО КАК ГЛАВНОГО СОВЕТЧИКА, ВЕДЬ ЧЕРЕЗ НЕГО ГОВОРИТ НАША ГЛУБИННАЯ, МУДРАЯ ЖЕНСКАЯ ПРИРОДА. Истинное ЗНАНИЕ приходит не через голову, но через ОСОЗНАНИЕ, ОЗАРЕНИЕ, ИНСАЙТЫ, которые живут опять-таки в теле. Давайте разберемся, что этому мешает.**



### Глава 3 Тело и табуированность Эроса

*Впервые меня серьезно заинтересовал вопрос табуированности Эроса еще в студенчестве, когда я выбрала в качестве дипломной работы взаимосвязь Танатоса и Эроса в европейской литературе. Именно тогда, в свои 18, я впервые соприкоснулась с трудами Фрейда и Маркузе, с христианскими догмами и теософскими спорами. И это знакомство перевернуло мое представление о жизни в целом! Идея о том, что Эрос был «порабощен» обществом с целью управления человеком, вызвала бурную реакцию в моем юношеском сознании, одновременно расширив представления об Эросе как таковом. Тогда он стал для меня не просто выражением гендерной принадлежности и сексуальности, но символом свободы, самопроявления и творческого начала человека! Очевидно, свободные люди не входят в зону интересов больших систем, ибо становятся неуправляемыми, а значит, опасными для всей структуры. Системам нужны послушные муравьи, а не самостоятельные индивидуумы... увы. До тех пор, пока таких «выскочек» меньшинство, мир кардинально не изменится...*

Итак, говоря о наследстве нашего отношения к телу, мы можем говорить о социокультурных предпосылках, в которых выросли мы и наши родители. Понятно, что западная культура находится под эгидой христианства. В основе нашей религии лежит идея о духовном развитии и очищении через аскетизм и «умерщвление» плоти, что связано с необходимостью научиться управлять желаниями своего тела, но «не становиться его рабами».

Часто тело, телесное и плотское, в религии обретает негативную коннотацию и используется в контексте «греховного», «стыдного», «непристойного» и т. д. Полагаю, что причина – человеческие интерпретации, ибо отношение к телесному в целом в христианстве вызывает довольно много споров, и вряд ли можно говорить об изначальной «настроенности» нашей религии «против тела».

Понятно, что когда идея обуздания желаний плоти доносится до людей с не очень

высоким уровнем осознанности и духовного развития, то интерпретируется она весьма примитивно. Так, не вникая в тонкости христианского подхода, обычная паства из поколения в поколение передавала идеи о грехопадении, стыде, табуированности плотских желаний, тотальном чувстве вины за свое тело, «грязи» секса и всего, что выходило за рамки общепринятого.

Подобно тому как в западном обществе «качели» сексуальности раскачивались то в одну, то в другую крайность (любители прекрасного в Древнем Риме и Греции, охота на ведьм в Средневековье, оттепель Возрождения, свободные нравы куртуазного века (XVI–XVIII), снова пуританская мораль XIX, наконец, сексуальная революция 1960–1970-х), в каждом человеке также присутствует, с одной стороны, программа подчинения общественным догмам и морали, с другой – внутренний бунт против норм и ограничений.

Такая модель остается актуальной до тех пор, пока человек находится в парадигме родительско-детских отношений, сначала в своей родительской семье, а потом во взрослой жизни – когда эту роль берет на себя социум. И чем сильнее подавляется бунт, вынося на поверхность «приличного» человека, тем жестче проявления этой пружины, когда она все-таки «разжимается» и выскакивает наружу.

Как известно, «в тихом омуте черти водятся». Большинство «извращенцев», людей с отклонениями в сексуальных нравах и девиациях в поведении, не говоря уже об откровенных преступниках, – внешне люди очень благонаправленные и приличные. И никогда ничего такого по ним не скажешь...

Это наследство, заложенное на уровне коллективного бессознательного, проявляется во всей западной культуре и по сей день. Безусловно, очень многое зависит от конкретных людей и среды, в которой воспитываются будущие взрослые. Но стыд наготы, чувство вины за сексуальное желание, табу на проявление сексуальности или нежности так или иначе проявляются у нас повсеместно.

Я часто слышала на своих тренингах такие истории:

*«Я помню, как в детстве с удивлением наблюдала за одноклассницами, которых обнимали и целовали их отцы. Мой папа никогда не проявлял ко мне особой нежности, и когда я тянулась к нему, чтобы обнять или поцеловать, одергивал: «Что это за телячьи нежности?!» У них в семье было не принято проявлять чувства...»*

*«Моя мать любила принимать ванну, когда мы с сестрой сидели возле нее. Меня это подавляло – я изо всех сил старалась не смотреть на ее обнаженное тело, испытывая стыд и неудобство. Еще хуже я себя чувствовала, когда она, запрещая мне закрывать дверь, входила ко мне в ванную... Ей казалось, что это нормально, а мне в 12 было ужасно неловко, и только сейчас я понимаю, что это было нарушением моих границ.»*

*«И где ты была? – спросила мать свою тридцатилетнюю дочь, вернувшуюся домой под утро. – В смысле?! Ты знаешь, что я была у... – Ты что, вот так поехала к нему, как последняя шлюха?»*

Удивительно проявляются подсознательные запреты даже в случаях, когда на поверхности, казалось бы, все хорошо. Красивая благополучная женщина, и с сексом нормально, и детей нарожала. А с гинекологией проблемы, оргазма в жизни не испытывала. При ближайшем рассмотрении психосоматических расстройств выясняется, что где-то глубоко «под коркой» – мамы или бабушкины слова, сказанные в раннем детстве («Не трогай себя! Убери оттуда руки!» «Так себя ведут только шлюхи!»). Или просто неприязнь и отчуждение в отношении собственного тела, уже не связанное с конкретными словами или событиями в жизни женщины. Они просто есть внутри ее как программа, которую она несет и передает дальше – из поколения в поколение. И скорее всего, в их роду это уже стало «нормой» – болезненные месячные, «фригидность» и отсутствие представления о том, что такое быть по-настоящему счастливой.

Конечно, очень многое здесь зависит от культуры сексуального воспитания ребенка в семье. Я подразумеваю не только подростковое воспитание, когда вопрос половой идентичности встает острее всего, но и первые признаки сексуальности, которые начинаются

у ребенка еще около двух лет.

Это и телесный контакт с родителями, особенно с мамой, и отсутствие запретов трогать и изучать свое тело, и возможность бегать голышом и не чувствовать при этом стыда, и проявления нежности между родителями...

Это не значит, что ребенка нужно растить при полном отсутствии ограничений. Начиная с «эдипального периода» (около 3 лет) ребенку важно четко сознавать свою половую принадлежность. В это время нагота родителей (особенно своего пола), чрезмерные ласки и сон в одной постели чреваты для ребенка последствиями в виде нарушения формирования собственной идентичности и дальнейших девиаций в сексуальной сфере.

### **Есть разница между вседозволенностью и свободой**

Задача родителей – не вмешиваться в личную сферу жизни ребенка (а сексуальная сфера, включая ЕГО отношения с ЕГО телом, безусловно, таковой является), уважать его границы, при этом не создавая негативных ассоциаций.

В общем-то, не так важно, что родители говорят своему чаду. Важно их собственное состояние и отношение, которое они при этом транслируют. Мы все прекрасно знаем, что чем счастливее родители, чем лучше в их жизни контакт с телом и сексуальная жизнь, тем легче будет их детям перенять эти поведенческие модели.

*Например, я бесконечно благодарна своей маме за то, что она, при всей строгости нравов (учительница, сами понимаете), всегда поддерживала меня в желании выглядеть женственно и привлекательно (в чем она, конечно же, преуспела сама).*

*Пожалуй, самыми дорогими «напутствиями» от нее были неожиданные сюрпризы – такие подарки, как комплект красивого красного белья в мои 18 (по тем временам безумная роскошь!) или кружевной пояс для чулок...*

*Она не читала мне моралей, не говорила о хорошем и плохом, она прививала мне эстетический вкус – и в этой сфере тоже. Молча, своим примером и безупречным поведением.*

К сожалению, на тренингах я слышала много страшных, иногда просто жутких историй, связанных с унижением родителями своих детей: демонстрация грязного белья при сверстниках-мальчишках, оскорбления и обвинения с обещаниями «отправить на панель», угрозы, что «если принесешь в подоле – выгоню из дома!» и т. д.

Иногда таким странным способом родители пытаются защитить своих детей, вселив в них страх: если моя дочь будет бояться проявлять сексуальность, то ее не изнасилуют на улице; если будет бояться забеременеть, то сможет сделать хорошую карьеру и обеспечить свою жизнь...

Такого рода подсознательные страхи и программы обычно реализуются: благими намерениями, как известно...

### **Страх порождает другой страх.**

Будет ли это воспитание влиять на проявление женственности и сексуальности? Отразится ли оно на проблемах беременности и материнства в будущем? Без всяких сомнений, с разной степенью тяжести.

Большинство из этих мам и пап вполне адекватны и не больны психически. В чем же дело? Зачем травмировать своего любимого ребенка и причинять ему такую боль? Программировать на всю оставшуюся жизнь? Вселять неуверенность, стыд и страх?

Причина в слепоте наших автоматизмов. Мало кто из поколения наших родителей занимался собой и развивал осознанность. В лучшем случае учились сдерживать себя, когда испытывали злость или агрессию. Ну а когда прорывалось... то наружу выливалось и свое, и мамино, и от всех предыдущих поколений. **Если мы сами покалечены психически, все, что можно передавать, – это собственные травмы.**



Такое поведение легко объясняется этапами психологического взросления человека, которое часто не проходит должным образом.

Психологи говорят о том, что большая часть населения России психологически достигает 10–12-летнего возраста, не больше.

#### • Стадии психологического взросления

Последователи транзактного анализа выделяют три психологических «возраста» человека: ребенок – родитель – взрослый. Каждый из них присутствует в нашем внутреннем состоянии:

• **Субличность «внутренний ребенок»** живет в каждом из нас и оперирует категориями «приятно – неприятно», «хочу – не хочу», «буду – не буду». Понятно, что для ребенка отсутствуют такие категории, как ответственность и осознание последствий своих решений и поступков. Зато он отвечает за витальность, жажду жизни и творческое начало. Обычно людей с ярко проявленным внутренним ребенком считают «инфантильными», несерьезными, с кем не стоит иметь дело. Однако люди с подавленным внутренним ребенком выглядят не лучше: их отличает унылое состояние, пресыщенность жизнью, чрезмерная серьезность ...

• **Внутренний родитель** относится к разряду внутреннего критика и скептика, объединяя в себе суммарный образ наших собственных родителей и тех людей, которые оказывались в их роли. Внутренний родитель заботится о внутреннем ребенке, отвечает за него (НО НЕ ЗА СЕБЯ), воспитывает его, учит жить в социуме и соблюдать границы. Он же, кстати, отвечает за безусловную любовь к нашему внутреннему ребенку, однако эта сторона родительской функции почему-то часто прячется под более «важными» задачами. Тот самый страх и беспокойство за ребенка заставляют родителя больше находиться в контролирующей, назидательной позиции, нежели проявлять поддержку и любовь. Его основными критериями становятся «правильно – неправильно», «должен – не должен», «хорошо – плохо» и т. д.

• **Внутренний взрослый** – наиболее адекватная внутренняя фигура, которая формируется в процессе психологического взросления, когда ребенок и родитель передают эстафету первенства той субличности, которая до этого дозрела – при условии, что она действительно дозрела. Основное отличие взрослого в том, что он отвечает ЗА СЕБЯ, за последствия своих решений и поступков, и главные критерии его мировосприятия: «мое – не мое», «выбираю – не выбираю». Здесь социальные догмы уходят на второй план, как декорации внешнего мира, с которым нам приходится взаимодействовать, однако правит балом внутренняя реальность. Внутренний взрослый никому не навязывает своего мнения, он уходит от оценочных понятий «правильно», «хорошо» и «плохо» и учится выбирать то, что подходит конкретно ему. Еще одна важная характеристика внутреннего взрослого – чувствительность к границам, как к своим, так и к чужим, в том числе уважение к иному мнению.

Получается, что мы живем в социуме, где преобладают «дети» и «родители», где психологическая незрелость ребенка – в неготовности брать на себя ответственность, а родителя – в готовности брать ответственность за ребенка, но НЕ ЗА СЕБЯ.

Между родителем и взрослым (под которым подразумевается сознательный, зрелый человек, который научился отделять «свое» от «иногое» и выбирать то, что подходит именно ему) есть еще одна фигура, которую можно назвать **ПОДРОСТОК**.

Это уже не родитель, но еще и не взрослый, а та внутренняя субличность, которая активно борется и противостоит категориям «правильно – неправильно», «должен, обязан», навязываемых ему социумом в лице внешнего, а затем и внутреннего родителя.

**Давайте рассмотрим, каковы отношения к телу и Эросу у этих наших внутренних голосов:**

- **Ребенок** использует свое тело для удовлетворения собственных потребностей и «хотелок», у него пока нет идеи что-то давать телу, он по праву находится в режиме потребления. Проявление внутреннего ребенка в контексте сексуальности (напоминаю, мы говорим о психологическом возрасте) – это способность играть, быть открытым, свободным в своих проявлениях и в контакте со своим естеством.

Ребенок еще не оценивает себя со стороны, он просто есть, и он умеет получать удовольствие.

- **Родитель** уже пытается усмирить желания тела и контролировать его потребности. Родитель «знает, как надо» и прибегает к разным методам управления своим телом, он же – основной критик его несовершенства (что особенно ярко проявлено у женщин). Родитель, хочет он того или нет, воспроизводит программы, которые унаследовал от своих родителей.

Тем не менее, родитель часто заботится о своем теле (хоть и исходя из «надо»), полагаясь на категории «как правильно», а не как хочется.

В вопросах сексуальности родитель пытается держать себя в рамках приличий, в соответствии со своим воспитанием и средой. Например, женщина может быть вполне раскрепощенной в постели с мужем при условии, что это а) официальный муж, б) при выключенном свете и т. д. Много внимания родителя уходит на оценку со стороны: нравится его тело или нет, доволен ли партнер в постели, так ли он себя вел, так ли выглядел...

- **Подросток** – это тот же ребенок, который думает, что он уже взрослый, и пытается бунтовать против родителя. Его отношение к телу – довольно халатное, потому что оно – способ декларации своих прав и потребностей. Вспомните свое студенчество, ночные загулы и «правильное питание»? Часто ли вы тогда задумывались о здоровье? Природа как будто дает нам время на эти «ошибки»; главное – успеть повзрослеть.

Подросток нарушает все, что можно нарушить, для него «красная тряпка» – слова «нельзя» и «должен». В острых случаях они вызывают реакцию: «С какого моста нельзя прыгать?!»

Соответственно, секс для подростка – огромное поле для самовыражения. Он не боится испытывать новое, особенно если это что-то на грани, отчего его внутренний родитель замирает от ужаса. Я думаю, большинство крайностей в сексе и девиаций в сексологии – это проявления бунтующих подростков, которые таким способом компенсируют какие-то внутренние травмы и нереализованные потребности.

- **Взрослый** – это самая адекватная внутренняя фигура, которая прошла все предыдущие стадии, наигравшись и в социальные игры, и в собственные подростковые качели.

При этом взрослый не вытесняет остальные фигуры. Отнюдь; у них у всех есть свой голос, просто управление принадлежит взрослому. Тогда остальные тоже проявляют себя адекватно, в соответствии со своими ресурсами: ребенок – придавая радость жизни, даря игру и открытое отношение к миру; родитель – создавая ощущение внутренней опоры и безусловной любви; подросток – формируя поле для вызовов (challenges) и развития, внося искру в повседневную рутину.

**Каково отношение нашего взрослого к телу?** Конечно, это в первую очередь ПРИНЯТИЕ. Наконец приходит понимание, что ТЕЛО – ЭТО ЦЕЛЫЙ МИР, ЧТО ЭТО – ДАР, ПОМОЩНИК, ВНУТРЕННИЙ БОГ, ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА. ОНО ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕННОГО ОТНОШЕНИЯ, С НИМ ЛУЧШЕ ЖИТЬ В СОГЛАСИИ И В МИРЕ, ЧТОБЫ ОНО ПОМОГАЛО, А НЕ МЕШАЛО В РЕШЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ.

В сексуальности наша внутренняя взрослая женщина заново учится любить и принимать себя и партнера; не торопясь, осваивать более тонкие грани близости, углубляя уровень ощущений и повышая свою чувствительность.

Нет никакой спешки, нет стремления понравиться, нет «горящих» потребностей, есть желание (если оно есть) и возможность реализовать его именно так, как нам хочется. **Это я называю взрослой сексуальностью.** Эта женщина умеет говорить «нет» и настроить себя и свое тело на «да», когда ей этого хочется.

*Много ли в нашем обществе взрослых людей? Прошли ли вы сами эти этапы в контексте отношений с вашим собственным телом?*

*Задумайтесь, на какой стадии находится ваше принятие? Может быть, вы в стадии бунта или в вас слишком громко звучит внутренний родитель? Просто осознайте, что внутри нас может звучать множество голосов, но баланс наступает только тогда, когда «к власти» приходит взрослый, уверенный и спокойный, с ощущением контакта с собой и своим телом.*

Давайте для наглядности возьмем четыре типа женщин, которые часто встречаются в нашем обществе, и попробуем вместе проанализировать их психологический возраст через отношения с телом.



## Глава 4

### Женские архетипы в отношениях с телом

#### **Первый тип: Principessa – «Сердце красавицы склонно к измене...»**

По-итальянски означает «принцесса», но на русском звучит более инфантильно.

Она хороша собой, часто с детской фигуркой (есть даже тип одежды у стилистов – gamont, а-ля Одри Хэпберн). К своему красивому телу относится как к заслуженной удаче, которую нужно использовать по назначению.

Тело она балует, и часто прибегая к помощи окружающих. Она без напряжения просит и получает желаемое. Обожает наряжаться и много внимания уделяет своей внешности.

В отношениях часто занимает позицию девочки-принцессы, в меру капризной, импульсивной, иногда непредсказуемой, провоцируя в мужчинах роль обожателя-покровителя.

Любит подарки, легко влюбляется, причем «в правильных» мужчин, и делает это искренне. В сексе ведет себя игриво и свободно, ее главное преимущество – легкость и «наивность», которые притягивают сильных.

Избегает материнства до максимального возраста (часто неосознанно), не желая утратить свой статус, либо дожидается надежного партнера, чтобы родить ребенка, не потеряв картинку своей красивой жизни. Если не встречает – предпочитает оставаться на правах любовницы, нежели брать на себя «лишнюю» ответственность.

**Примеры известных кинодив в этом архетипе:** Одри Хэпберн, Мэрилин Монро, Бриджит Джонс, Шарлиз Терон, Шарлотта из «Секса в большом городе».

Вторичные выгоды, нежелания взрослеть здесь очевидны, не правда ли? В идеале этот этап «повышенной принцесственности» девочка должна пройти в детстве, со своим отцом, удовлетворив жажду восхищения и получив необходимую дозу подарков. Но не у всех это происходит и проявляется в дальнейшем в таких вот родительско-детских отношениях, либо, что еще хуже, – в подавленной зависти к тем женщинам, которые могут себе это позволить.

#### **Что делать, если вы чувствуете, что застряли в «принцессе»?**

Смотреть на других ВЗРОСЛЫХ женщин и их отношения, искать то, чего нет в вашей нынешней позиции, пробуждать в себе ИНТЕРЕС двигаться дальше: к партнерским отношениям, к настоящему материнству, к глубине. Потому что там – счастье, а не просто удовольствие от жизни.

#### **Второй тип. Хорошая девочка – «А мама разрешила?»**

Очень распространенный типаж женщин, застрявших в родительской позиции. Бич советской и пост-советской эпохи.

Такая девочка прекрасно воспитана, она точно знает, «что такое хорошо, а что такое плохо». Она решительная, целеустремленная, активная и любит «поработать над собой». Она знает, что «нет предела совершенству», и все время к нему стремится. У нее много вопросов к своему телу, и она над ним тоже «работает».

Выглядит ухоженной и аккуратной, придерживается моды и дресс-кода, не любит привлекать лишнего внимания своей индивидуальностью. Падка на похвалу и комплименты, для нее очень важно одобрение других людей, и тем более партнера, особенно в том, что касается ее внешнего вида и поведения.

Контакт с телом ниже среднего и с возрастом становится все меньше, даже если оно выглядит привлекательно. Именно в этом типаже управление ума достигает своего апогея.

В отношениях готова брать на себя и домашние хлопоты, и заработок – в разных пропорциях, не боится трудностей и готова их преодолевать. Она хороший друг и партнер.

В сексе довольно зажата (хотя бывают исключения из правил), сильно зависит от партнера и его поведения по отношению к ней. Часто находится в режиме ожидания от

других людей, редко просит о чем-то. Поскольку сама делает много для других, то и в ответ ожидает того же – соответственно, постепенно накапливает обиды и претензии. Легко управляема из-за своей правильности и чувства вины.

В материнстве пытается быть «хорошей мамой», дать все возможное своим детям, порой забывая о себе и в запущенных случаях принося свою жизнь в жертву.

Часто собственное тело также становится «жертвой», теряя форму и привлекательность.

**Примеры кинодив:** Анжелина Джоли, Виктория Бекхэм, Миранда из «Секса в большом городе».

Вторичные выгоды застревания в этом архетипе – это в первую очередь упорядоченность жизни. Родительская фигура дает иллюзию контроля. Таким людям кажется, что, когда они поступают «правильно», их жизнь становится более систематизированной и менее хаотичной, а это, в свою очередь, приносит успокоение.

Они предпочитают средний комфорт риску и переменам, потому что и он дается им с трудом, а в новом неизвестно еще как будет. Поэтому для них типична роль спасателя и героя (в том числе в отношениях).

Пребывание в этом периоде нормально для каждой из нас – до определенного момента, как стадия становления между ребенком и подростком. Но если она явно затянулась, имеет смысл психологически поработать со своими родителями и внутренними перепутанными ценностями, верованиями и программами на жизнь, избавляясь от чужеродного, навязанного, лишнего.

### **Что делать, чтобы выйти из этого архетипа?**

Для начала увидеть свое внутреннее разделение: что голова с телом живут по отдельности, а внешняя картинка благополучной жизни почему-то не приносит удовлетворения и счастья.

Далее следует осознать ту тяжесть, которую вы взвалили на свои хрупкие плечи. И задаться вопросами – нужна ли она мне? а если нужна – то зачем? и стоит ли оно того, чтобы тащить ее на себе? есть ли другие варианты? Посмотреть, когда эта тяжесть появилась, и принять решение, что делать с ней дальше: например, решиться снять этот груз и вернуть туда, откуда он взялся. Если трудно сделать это самой, воспользуйтесь помощью психолога. Верните свое внимание в ощущение тела и контакт со внутренним ребенком и спросите себя: **где же во всем этом Я?** Обычно с этого вопроса начинается расцвет подросткового периода.

### **Третий тип. Оторва – «Секс, наркотики, рок-н-ролл»**

Она стремится быть яркой, привлекательной, не боится эпатажа и сексуальности, «пробует на прочность этот мир каждый миг» и часто рискует.

Конечно, она привлекает внимание и расшатывает устоявшиеся рамки. Ее внешность часто выходит за границы дозволенного, да и вообще нарушение границ – ее хобби.

Это тот случай, когда, глядя на женщину в вызывающем наряде, неудобство испытывают те, кто на нее смотрит, но не она сама.

Понятно, что «степень тяжести» бывает разной.

В адекватном режиме это просто яркая, притягательная женщина. В отношениях она стремится к буйству чувств и эмоций, не любит однообразия. Довольно фривольна в своем поведении, провокативна по отношению к партнеру, расслабиться не дает.

Любит перемену мест и путешествия, вообще перемены (в том числе, партнеров).

В сексе готова к экспериментам, любит новизну, раскрепощена, иногда чересчур.

Не всегда за этим стоит истинное желание физической близости с партнером – часто это просто «необходимый атрибут» выбранной роли: если я такая «крутая», то я должна хотеть секса, часто и много.

**Примеры кинодив:** Саманта и Кэрри из «Секса в большом городе», Леди Гага,

Мадонна.

Очевидно, что на выходе из этого этапа страшно потерять свободу и стать «слишком серьезной» (то есть, по сути, стать «родителем»).

Другие вторичные выгоды – иллюзия вечной молодости (и страх старости, идущей за ней), адреналин, сохранение образа.

Самый простой выход из подросткового этапа – как раз материнство. Не забывайте, что это самый близкий архетип к взрослому, так что и тропинка самая короткая. Многие женщины, став матерями, вдруг перестают «гонять» за рулем, лишней раз подвергать себя опасности и практиковать прочие «лишения», осознавая свой новый статус как нечто более важное и ценное, чем подростковые развлечения. И делают они это без какого-либо насилия над собой.

#### **Четвертый тип. Взрослая женщина, или Кошка, которая гуляет сама по себе**

Основная проблема нежелания взрослеть состоит в том, что люди часто под Взрослым подразумевают Родителя – скучного, правильного и зажатого. Становиться таким никому не хочется.

**В НАШЕМ ОБЩЕСТВЕ ПОНЯТИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПЕРЕПУТАНЫ С ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬЮ, САМОДОСТАТОЧНОСТИ – С ЭГОИЗМОМ, СВОБОДЫ – С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ БУНТОМ И РАЗРУШЕНИЕМ.**

Между тем наша взрослая часть не воюет и не разрушает, не требует свободы ОТ чего-то, а просто возвращает себе свое, отпуская чужое.

**Наша взрослая фигура – и есть наше истинное Я, которое проходит путь всех предыдущих субличностей, чтобы очистить зерна от плевел и наконец познакомиться с собой настоящей.**

Отношение взрослой женщины к своему телу – это отношения матери к любимому ребенку: она его холит и лелеет, благодарит и бережет.

Ключевая внешняя особенность такой женщины – ее спокойствие: плавность в движениях и походке, отсутствие лишней суеты, глубокий голос, спокойный взгляд.

Она может быть стройна и высока, а может быть крепкого телосложения и даже округла, молода или преклонного возраста. Но ее спокойствие и взгляд не зависят от внешней формы, потому что **ей хорошо в ее теле.**

Она не пытается привлечь лишнего внимания с целью получить оценку или комплимент, хотя это ей приятно.

Она знает себе цену и умеет ставить свои потребности на первое место.

Ею трудно манипулировать, потому что этот этап уже пройден.

Она также не пытается никого изменить – просто выбирает то, что ей подходит, и спокойно отказывается от остального.

Она умеет хорошо выглядеть, зная свое тело и его особенности, она ухаживает за собой по своему желанию и по мере возможности.

В отношениях уверена в себе, не боится потерять партнера, потому что ей хорошо с самой собой.

В сексе умеет отключить голову и погрузиться в процесс, внимательна к партнеру и его потребностям, но никогда не забывает о себе. Она вообще умеет получать удовольствие от жизни.

**«Я моя любимая»** – ее слоган, но это не означает требования к окружающим исполнять ее волю. Она просто соотносит с собой и своей жизнью все, что делает, не позволяя себе нарушать границы – ни чужие, ни свои.

К материнству приходит с радостью и восторгом, осознавая все его трудности и зная, как их можно уменьшить. Для детей – друг и опора, муза и вдохновение, свет и любовь.

Она не идеальна и бывает в разных состояниях – раздражения, злости, грусти, тоски, но она знает, что с ними делать, не выплескивая на близких, но проживая/выпуская их через

тело.

Она уверена в своей уникальности. И поэтому ей некому завидовать: каждый человек – отражение ее самой, и она это точно знает.

Примеры кинодив: Софи Лорен, Джулия Робертс, Опра Уинфри, Пенелопа Круз.

**Вторичных выгод** оставаться во взрослом состоянии больше, чем в каких-либо других, но это не отменяет возможности иногда позволить себе покапризничать, как принцесса, поиграть в воспитателя или похулиганить...

Все это – части нас, и для каждой должно быть место.



## Глава 5 O tempora, o mores!

Конечно, времена меняются, и сегодня Табуированность Эроса носит совсем другой характер, чем даже 20 лет назад. Сам факт интереса к исследованию этого вопроса на повседневном уровне самопознания и саморазвития говорит о многом. Например, еще недавно оральный секс был чем-то из ряда вон выходящим; есть мнение, что в XIX веке он вообще считался отклонением, передающимся по наследству... А сейчас он занял достойное место среди «нормальных» любовных утех, и каждая «приличная женщина» должна уметь его делать! Курсы по оральному обольщению продаются даже через пункты оплаты

телефонной связи!

Если говорить о современной подрастающей российской молодежи, то, по сути, она – третье поколение, то есть внуки шести-семидесятников.

Первое поколение, заставшее «сексуальную революцию», пусть и отголосками, в России, – поколение хиппи, битлов и рок-н-ролла, романтических ВИА, брюк клеш, мини и длинных мужских причесок. Оно было переходным, и за бунтарскими настроениями все равно прятались страх и стыд, непонимание и осуждение чуть менее смелых окружающих (помните чудесный фильм «Стиляги»?).

При всей внешней (и, конечно, относительной) «свободе нравов» сексуальная безграмотность была налицо, часто выходили замуж «по залету», боясь осуждения, или делали аборт (тайно или явно), не задумываясь о последствиях... В то время женщины были больше заняты своими социальными функциями, не имея ни привычки, ни возможности особенно заниматься собой.

*«Моей младшей дочери было 10 месяцев, когда в школе, где я работала, намекнули, что если я не выйду на работу сейчас – место уйдет и меня перераспределят куда подальше...» (1982 год).*

*«Я вышла замуж, потому что до смерти боялась осуждения, в то время (конец 70-х) родить ребенка без мужа было не самым завидным положением для женщины».*

Дети часто воспитывались бабушками и социальными учреждениями. Я сама помню, как сутками пропадала вместе с сестрой в Доме пионеров, который на протяжении всех школьных лет был для нас вторым домом. А наши молодые мамы, не успев пожить для себя, в 20–25 лет уже имели пару детей и «правильную советскую семью», втайне мечтая когда-нибудь, вырастив детей, пожить для себя и, возможно, на пенсии начать делать то, что хочется.

Не удивительно, что, когда наступила эта пенсия, многие обнаружили, что жить-то особо и нечем, кроме детей и внуков, ибо неведомо – как это? Жить для себя? Нехорошо как-то, неправильно...

Следующее поколение, на молодость которого пришлось 1980–1990-е годы, застало падение железного занавеса и чудеса «лихих 90-х» и стало свидетелями двух разных парадигм: коммунистической и постсоветской. Они унаследовали от родителей страсть к свободе и любовь к битлам, жажду успеха и феминистские настроения.

Открывшиеся возможности путешествий, познание западной культуры и, наконец, Интернет перевернули мир, в том числе мир российских женщин. Нам стали доступны модные журналы (помимо *Burda Moden* и «Крестьянки»), fashion-каналы, салоны красоты, SPA, фитнес и йога...

В начале 90-х начался настоящий бум занятий фитнесом и аэробикой. До сих пор фитнес-индустрия считается очень перспективной в России, ее рынок увеличивается на 20 % в год!

Еще двадцать лет назад только появлялись первые «подвалы» с тренажерами и классы по аэробике в школьных спортивных залах, а сегодня в одной только Москве насчитывается 550 фитнес-клубов, всего по России – более двух с половиной тысяч.

По статистике, женщин в них ходит в четыре раза больше, чем мужчин. Естественно, ведь для нас тело – это не просто возможность хорошо выглядеть и повысить свою востребованность как женщины. Это еще и основной способ чувствовать СЕБЯ хорошо, как говорят американцы – *I'm OK!*

Для мужчины же фитнес – это в первую очередь повышение своей «самцовой» привлекательности, и здоровье, конечно, чтобы быть в форме. Его *I'm OK* лежит в другой сфере, в сфере социальных подвигов, критерием которых является УСПЕХ.



В последние 15 лет все более популярными становятся направления йоги и других восточных практик (тай цзи, цигун), которые и раньше были хорошо известны в России, но больше в подпольном варианте. Сейчас количество йога-клубов зашкаливает, и постоянно появляются новые. Конечно, их основная аудитория – тоже женская...

Вместе с йогой примерно 20 лет назад стали активно развиваться тренинги личностного роста и женские школы. Так, в начале двухтысячных существовало всего несколько тренинговых центров: первооткрыватель тренингового направления в России М. Козлов и его «Синтон», Тренинг-центр А. Свияша, женские школы – Школа Олега Фролова, наша Школа гейш «Миламар», созданная в 2003 году.

Сегодня подобных школ насчитываются сотни. У женщин появился широчайший выбор занятий для себя. Хотя по-прежнему процент занимающихся собой не так высок – в пределах 8 % для занятия фитнесом (по данным «Российской газеты») и, полагаю, около 5–8 % – для тренингов и женских школ.

Итак, что у нас есть для современного поколения подрастающих женщин? Сейчас внучкам «семидесятников» по 15–20 лет. Их мамы, гораздо более увлеченные своим телом, чем бабушки, а также умудренные опытом времен «свободных нравов и отношений», получили шанс передать дочерям хоть немного женской мудрости. Это не только нравоучения и наставления о том, как хорошо учиться, работать и вести хозяйство, но того, как, собственно, **БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ**.

Меня безумно радуют примеры, когда мамы приводят своих подрастающих девиц в женские группы – в 16–18–20 лет. Девочка получает уникальную возможность «с чистого листа» освоить нужные для ее женской реализации знания, навыки и опыт.

**ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО ЭТО ПОКОЛЕНИЕ ВЫЙДЕТ ИЗ ЛОВУШКИ РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ПРОГРАММ, КОГДА ОДНИ БУНГУЮТ, А ДРУГИЕ КОМАНДУЮТ И УПРАВЛЯЮТ, И НИКТО НЕ ОТВЕЧАЕТ ЗА СЕБЯ И СВОЕ СЧАСТЬЕ ИЛИ НЕ-СЧАСТЬЕ.** Возможно, именно этому поколению удастся «повзрослеть» и изменить что-то в общественном сознании, в первую очередь – в своей собственной жизни.

Ведь чем больше счастливых женщин – тем больше счастливых мам, чем больше счастливых мам – тем больше счастливых детей, а значит, и людей в целом!

Представляете, женщины, как много от нас зависит?



## Глава 6

### Восток и Запад: от сложного к простому

Табуированность тела и Эроса закладывает фундаментальное отличие западной культуры от восточной – не в пользу первой. Восточная медицина, множество эзотерических школ, пропагандирующих осознанное отношение к телу, даже демография восточных стран выгодно отличают их от западных.

При этом проникновение Востока на Запад так же сильно, как и Запада – на Восток. Одновременно с тем, что в Штатах и России открываются все новые йога-центры, в Азии появляются новые бутики западной модной одежды; все больше восточных мастеров приезжают в Европу для передачи своих знаний, все больше славяноликих моделей красуется на постерах в витринах роскошных магазинов Японии и Китая...

Мы живем в удивительное время, когда уровень синергии культур достигает своего апогея и каждый человек получает возможность выбирать из самого широкого спектра занятий – как для души, так и для тела.

Я не соглашусь с теми, кто проповедует чисто славянские темы для русских, утверждая, что китайские или индийские знания нам «не подходят». Пожалуй, сегодня можно говорить о некоем космополитичном сознании, которое, как вирус, ассимилируется в «свободных» умах, вне зависимости от нации и географической принадлежности.

Таких людей становится все больше, они с удовольствием практикуют йогу, тантру, дао, Випассану, пользуются средствами Аюрведы, путешествуют и живут в разных странах.

И эта тенденция будет расти, как безгранично растет сеть Интернет, стирающая границы, общественные или национальные «нормы» и «правила».

Исследователи пророчат, что через 20–30 лет и стран как таковых уже не будет, будут просто города-мегаполисы. Национальности и так стираются все быстрее из года в год, увеличивая число смешанных браков.

«Open your mind, – говорят мудрецы Востока. – Откройте, расширьте свое сознание!»

### **Что дает познание восточной мудрости нашим отношениям с телом?**

Если не все, то безгранично многое. В китайском даосизме познание себя начинается через тело и его «Богов» – жизнеполагающих органов (сердца, печени, почек и легких). Даосская алхимия, йога, тайцзи связаны с глубинным изучением принципов работы тела на всех его уровнях (включая энергетику и эмоциональный план), и только потом человек допускается до работы с духом и сознанием.

В индийской Тантре путь к обретению себя начинается с соединения разума и тела. Осознание своего тела дает ключ к владению им, тогда как неосознанное отношение к телу заставляет человека быть его рабом.

Путь развития в Тантре лежит от сильных и ярких пробужденных ощущений в теле к более «тихим» и тонким, требующим умения работать с вниманием и концентрацией.

В буддизме транслируется отношение к телу как к храму, с уважением, признанием и вниманием. Почитание своего тела схоже с почитанием всего живого в этом мире.

Однако восточные знания и традиции зачастую подвергаются специфической интерпретации и упрощению на Западе (видимо, из-за того, что мало кому доступны первоисточники), в том числе и у нас в России.

Мало кто знает, например, что йога – это не просто асаны для развития гибкости. Само это слово означает «соединение», в случае хатха йоги (через асаны) – соединение тела и разума. Но это далеко не исчерпывающее значение йоги. И пранаяма (дыхательная практика), и Аюрведа (наука о жизни и здоровье человека), и ведическая астрология (Джйотиш), изучение Вед, работа с ментальными установками (во многом перекликающимися с современной психологией) – все это неотъемлемые инструменты йоги, ведущей в конечном счете к познанию себя, просветлению, соединению со своим духовным началом.

Популярные ныне чакры – не просто 7 точек или мест в теле, распределенных по цветам радуги. Это наиболее сильные энергетические центры в нашем теле, выходящие за пределы физической оболочки. Их гораздо больше, чем семь, и представления о соответствующих им цветах и символике тоже разнятся...

**Йога** на сегодняшний день – самая популяризованная система телесной и духовной восточной практики на Западе. Темпы роста количества йога-школ в России можно сравнить разве что со Штатами, которые пока нас опережают. Однако, как оно часто бывает, увеличение количества приводит к потере качества.

Огромное число «авторских методов», техник выполнения асан, инструкторов все больше удаляет человека от первоисточников. Ведь только ленивый не создает метод имени себя в предприимчивом западном мире, вместо того чтобы следовать традиции первоначального Учителя.

В Индии человек считается опытным в той же йоге или астрологии, если он занимается ими 20 и более лет. На Западе через 5 лет ты уже как будто все знаешь и можешь смело учить других...

Конечно, я утрирую, но делаю это намерено, ибо не понаслышке знакома с этим миром. В действительности из ста преподавателей, инструкторов йоги и других практик едва ли найдется пять сильных, которых можно назвать мастерами. Остальные часто знают «предмет» весьма поверхностно, например головой, телом, но не сердцем.

Да и образ современного «йога» в глазах обывателя тоже весьма странный: этакий

худосочный, сидящий в позе лотоса, немного чокнутый сыроед, который витает где-то в облаках. И отношение к йоге в обществе соответствующее: либо заниматься ею как фитнесом, особо не углубляясь в нюансы, либо «уходить с головой» – а это уже как будто выход из нормальной социальной жизни, своего рода дауншифтинг.

Зачастую йога становится просто хорошим способом поддержать свое тело и здоровье либо, наоборот, поводом уйти от социальной жизни в придуманную реальность. Наверное, это неплохо, просто важно понимать, что к изначальной йоге это имеет косвенное отношение.

*На занятии по хот-йоге в Таиланде я встречаю американку, хозяйку йога-студии в Чикаго. Она увлеченно рассказывает, что вот уже 10 лет практикует и преподает, что достигла больших высот в гибкости тела, что ее студия процветает. Задаю вопрос о питании и с удивлением узнаю, что йогиня – мясоед и, в принципе, кроме физической нагрузки йога ей мало знакома... А на фоне нашей беседы раздаются энергичные крики ведущего: «Come on! Do it! Challenge yourself! Hold the leg! Hold it!»<sup>4</sup>.*

Это другая крайность: если до этого мы говорили о людях, стремящихся к духовному росту и отрицающих тело, то здесь речь идет, напротив, о «прокачке» физической стороны, без особого углубления в такие вещи, как медитация, развитие осознанности, собственный личностный и духовный рост. То есть, по сути, остается форма, но почти полностью теряется содержание практики.

Настоящий индийский йог может не сидеть на шпагате, не иметь растяжки гимнаста и даже сильно проигрывать в технике исполнения сложных асан своему коллеге из России. Но его практика – в другом: его сердце наполнено любовью, его сознание чисто, его семья – источник радости, его дети по-настоящему любимы, его внутреннее состояние не зависит от внешних факторов, что бы ни происходило снаружи. Это и есть йога.

Западный подход ищет простоты и быстрого результата, а также практического применения. Что с того, что йога делает меня спокойнее и уравновешеннее? Как это изменит мою жизнь? Увеличит ли достаток? Что КОНКРЕТНО я получу, если буду заниматься ею?

**В чем же суть «восточного подхода», который отличается от наших привычных интерпретаций?**

На мой взгляд, восточные практики имеют одну очень важную объединяющую их особенность: **они ведут от сложного – к простому**, хотя на первый взгляд это не очевидно.

Человек западного типа ищет новизны во внешних стимулах, он направлен вовне, его цель – достигать, добиваться, получать результат (в йоге – сесть на шпагат, в даосских практиках – «накачать» себе определенные значения мышц или начать продуцировать электричество, в сыроедении – похудеть на 10 кг...).

Так, с течением лет в человеке меняется важная характеристика – чувствительность, способность к чистому восприятию феноменов окружающей действительности, событий, людей. В то время как ребенок способен каждый день искренне радоваться простым вещам, взрослый человек «западного» типа чувствует пресыщенность и скуку, ему нужно что-то новое, чтобы испытывать сильные эмоции, внешние «допинги» для получения удовольствия от жизни. Он меняет увлечения и работу, партнеров и друзей, хобби и место жительства. Человек восточного типа, напротив, сосредоточен на процессе, не привязан к цели, постоянен в своих стремлениях, ориентирован на глубину и созерцательность.

Например, мы можем часами крутить педали в тренажерном зале, глядя при этом в телевизор, – или углублять дыхание в статичной асане; готовить все более сложные блюда, соусы, гастрономические изыски – или осваивать простую еду без соли и сахара, наслаждаться одним и тем же блюдом, распознавая его вкус каждый раз заново.

Наконец, можно бесконечно менять партнеров или выдумывать новые сексуальные

---

<sup>4</sup> «Давайте! Сделайте это! Испытайте себя! Держите ногу! Держите ее!» (англ.)

игры, костюмы, чтобы «поддерживать страсть», а можно развивать тонкость ощущений, практиковать Тантру, каждый раз соединяясь все ближе с одним и тем же человеком, и испытывать оргазм – тем сильнее и глубже, чем дольше ваши отношения, а значит, уровень познания и чувствования друг друга.

Это путь «замыленного» восприятия, искушенности и усложнения во всем, начиная с еды и заканчивая сексом, если говорить о чувствительности тела. А она, по сути, и есть способ получения удовольствия и радости жизни.

Для нас, родившихся на Западе и воспитанных в соответствующих ценностях, очень важен восточный подход, который идеальным образом дополняет и трансформирует привычный европейский уклад жизни.

В западной культуре нет места медитации, созерцательному времяпрепровождению. Зато есть экстремальные виды спорта, запретные удовольствия, цветущая порноиндустрия, беспорядочная сексуальная жизнь, распадающиеся браки, свободные отношения. Все это – поиск адреналина, заглушающего ощущение внутренней пустоты, поиск удовольствия, которое не более чем суррогат настоящего счастья.

Отсутствие культуры тела и должного уважения к нему, халатное отношение к питанию приводит к тому, что организм в какой-то момент начинает быстро стареть. Как говорят, **«в 30 лет заканчивается гарантия на физическое тело»**. В нашем обществе принято считать НОРМАЛЬНЫМ, когда человек после 40 начинает болеть, а уж в 50–60 это само собой разумеется. Таковы наши общественные «нормы».

В то же время на Востоке и в старости многие люди не становятся немощными, гораздо дольше сохраняя силу и бодрость тела и духа. Семидесятилетние старики зачинают детей, и во многих культурах это НОРМАЛЬНО. Например, в китайской даосской традиции мужчина и в 70 лет должен соблюдать «супружеский долг», считаясь еще вполне дееспособным.

Конечно, и на Востоке, и на Западе есть разные люди. Но если говорить о наследстве традиций, то у восточных культур есть чему поучиться в отношении тела, и не только!

**Можно говорить о мужском и женском начале в глобальном смысле этого слова: мужское (по Джйотишу<sup>5</sup>, «янское», Солнечное) начало символизирует Запад, а женское («иньское», Лунное) – Восток. Каждому человеку важно найти баланс этих полярностей внутри себя для достижения целостности и гармонии.**

Радует то, что в последние годы и у нас все больше людей задумываются об этом, изучая вопросы питания, энергетики, дыхания, которые необходимо исследовать, даже если вы далеки от духовности и практик, хотя бы для того, чтобы сохранять свое тело в здоровье и красоте максимально долго. Но эти люди – все еще капля в море.

*Старшие сыновья пригласили в гости своего друга – шестилетнего американца Оливера. По такому случаю я решила дать им поблажку в питании и приготовить куриные ножки с пастой (обычно на гарнир овощи). Однако гость от такого угощения отказался, спросив: «А у вас есть нормальная еда?» Через 5 минут вопросов и ответов выяснилось, что «нормальной еды» для него в нашем доме нет, ибо он не ест ни овощей, ни фруктов, ни орехов, и даже молоко у нас – не шоколадное, а хлеб только мультимерной! От свежесвыжатого апельсинового сока он также отказался. «Чем же ты питаешься дома?» – спросила я и получила стандартный набор среднестатистического американского ребенка: сосисками, сэндвичами, чипсами и кока-колой... И это 2017 год.*

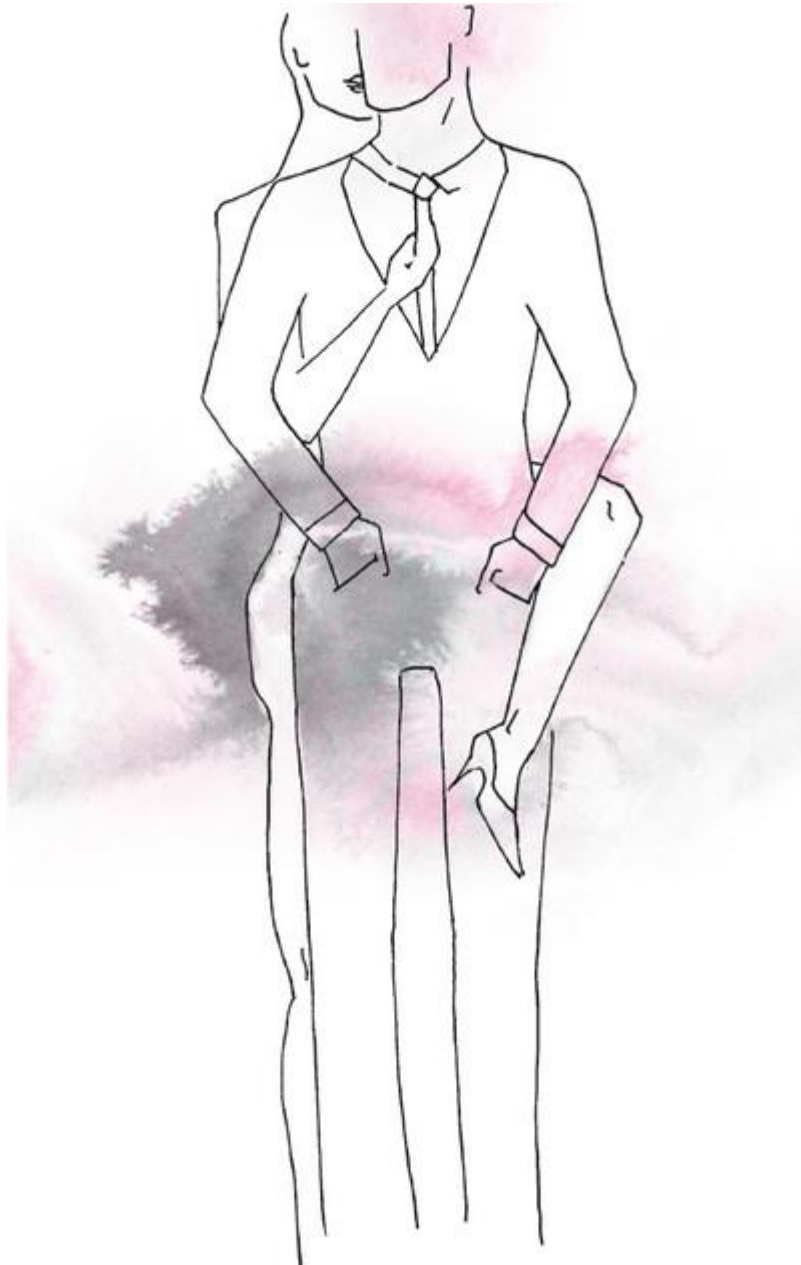
Проведите эксперимент: попробуйте в течение хотя бы семи (а лучше десяти) дней вообще не употреблять в пищу три вещи: мясо, соль и сахар. Через неделю вы совершенно иначе будете ощущать вкус еды, и не только...

Начните применять тот же принцип «от сложного – к простому» в других сферах вашей жизни, осознанно отказываясь от чего-то сверхсложного в пользу простого, будь то управление вниманием, уход за телом, контакт с партнером или планирование дня.

---

<sup>5</sup> Джйотиш – ведическая астрология.

УБЕРИТЕ ВСЕ ЛИШНЕЕ, СОКРАТИТЕ РЕЧЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ ДО СМЫСЛА.



## Глава 7

### Полярность мужского и женского

Наш мир дуален, он весь соткан из противоречий и противоположностей: верх и низ, белое и черное, мужское и женское, небесное и земное, светлое и темное, активное и пассивное, солнечное и лунное... Список бесконечен. Это простое свойство нашего мироздания, по сути, лежит в основе всех вещей.

В индуизме верховные Боги имеют женское воплощение («жен»), которое является внутренним проявлением каждого Бога (Шакти для Шивы, Сарасвати – для Брахмы, Лакшми – для Вишну (Кришны)). Отдельно индусы поклоняются Богу-андрогину, соединившему мужское и женское). Когда индусы хотят задобрить Бога, то обращаются к его жене, то есть женской ипостаси, более мягкой, эмоциональной и восприимчивой.

В даосизме широко распространен принцип гармонии *инь* и *ян* – женского и мужского начала, присутствующего во всех явлениях и объектах этого мира. Они уравнивают друг друга, формируя «тайцзи» (гармонию, баланс).

На уровне физиологии, в системе циркуляции крови, мужская энергия (ян) выходит из сердца и течет по артериям, а затем возвращается по венам (инь). Артерии и вены уравнивают друг друга. Это и есть гармония – Тайцзи.

**В даосской сексуальной йоге также разделяют мужскую и женскую сексуальность. Мужская символизирует огонь, активность и направленность вовне, женская – воду, текучесть, прохладу и направленность вовнутрь. Женская сексуальность (или эротизм) призвана успокаивать, замедлять мужскую агрессивную энергию, в то время как мужская – пробуждать и согревать «воду».**

Одно из ключевых проявлений человеческой двойственности – разделение на мужское и женское на всех уровнях нашего существа. Впервые в западном мире об этом заговорил Юнг, введя понятия «анимы» и «анимуса» в психотерапию.

На Востоке же тысячи лет известна китайская монада, изображающая мужскую и женскую энергию (ян и инь), сплетенную воедино. Древние чашечки для чайных церемоний тоже имеют две формы: одна, плоская и низкая, олицетворяет земное, женское, а вторая, высокая и узкая, символизирует небо, или мужское начало. И только вместе они образуют единое гармоничное целое.

Важно осознать, что двойственность и естественное стремление к гармонии присущи человеку и снаружи, и внутри. Баланс мужского и женского в паре не менее и не более важен, чем баланс внутреннего мужчины и внутренней женщины для каждого человека.

**На уровне физического тела** – это тайцзи внутренних процессов организма; на уровне энергетики – способность принимать и отдавать что-то в мир, сохраняя баланс между внутренним и внешним, между активным, деятельным, иницирующим мужским – и пассивным, ведомым, эмоциональным женским началом, как для женщин, так и для мужчин.

**На уровне пары** – это способность перетекать из одного состояния в другое, сохраняя при этом свою гендерную функцию, заложенную в теле. Это означает для женщин оставаться больше в женских энергиях, когда вы с мужчиной, но не «залипать» только в них.

Что такое женские энергии в чистом виде? Можно ли все время находиться в пассивном режиме? В принятии? В статике? Или, наоборот, по мужскому типу, в активности и постоянной борьбе?

Тайцзи мужского и женского заложены и в биоритмах нашего тела: так же как периоды бодрости сменяются сном, а после тяжелой работы нам нужен отдых, мужское и женское состояния сменяют друг друга внутри нас. И чем более сбалансированы эти начала, тем гармоничнее человек.

### **Мужская энергия**

В представлениях древних, дошедших до нас в виде ведических текстов, даосских трактатов, тантрических сутр, мужская энергия символизирует Солнце, активное янское начало. Она имеет четкое направление, вектор, ее качества – структурность, ясность, логичность, движение, развитие, направленность. Солнечная энергия нисходит на землю сверху вниз.

Часто ее изображают белым светом и называют прохладной энергией космоса. «Мужские» стихии – это воздух и огонь.

### **Женская энергия**

Женская энергия – Лунная, иньская, земная, плотная, материальная, восходящая снизу вверх. Ее характеризуют хаотичность, отсутствие четкого направления и структуры, медлительность, пассивность и туманность.

Ее изображают в виде замкнутого круга, а также волны как символа мягкости и гибкости. «Женские» стихии – вода и земля.

Если говорить о ключевых чакрах в энергетическом теле человека, то 6 из них (кроме верхней, Сахасрары, коронной чакры, которая не имеет пола) делятся по парам на «мужские» и «женские».

- Муладхара – корневая чакра (промежность, копчик, у женщин – шейка матки) – мужская.
- Свадхистхана – половая (гениталии, низ живота, крестец) – женская.

- Манипура – волевая (солнечное сплетение, диафрагма) – мужская.
- Анахата – сердечная (область центра груди, сердце) – женская.
- Вишуддха – горловая (горло, щитовидка, шея) – мужская.
- Аджна – интуитивная (третий глаз) – женская.

Так, у женщин обычно сильнее развита интуиция, эмоциональность (сердечность) и «хочу-центр» (вторая чакра), в то время как у мужчин – основательность, авторитарность, воля, стремление к самореализации и успеху.

Развивая и раскрывая каждый центр, можно усиливать те или иные качества, нужные нам свойства, заложенные в энергии чакр. Обычно на этом «мирском» использовании знания чакр и останавливается большинство ищущих. И в принципе, этого достаточно для применения в обычной жизни.

На самом деле смысл разделения чакр на мужские и женские в Тантре гораздо более глубок. Известный мастер Тантры, Раджниш Ошо, говорил о том, что эти три пары необходимо соединить, для того чтобы из двойственности прийти к внутренней гармонии.

*«Тантра говорит, что ни один мужчина не является просто мужчиной и ни одна женщина не является просто женщиной, каждый мужчина есть и мужчина, и женщина, а также каждая женщина есть и женщина, и мужчина.»*

*«Внутри Адама есть Ева, а внутри Евы есть Адам. Фактически никто не есть только Адам и никто не есть только Ева: мы есть Адам и Ева. Это одно из величайших озарений, когда-либо достигнутых.»*

*Для того чтобы соединить первую пару (1 и 2), необходимо расслабить муладхару. Это не так просто сделать, поскольку ее сковывает наш страх, в первую очередь страх смерти. Также этому соединению препятствует табуированность Эроса, а значит – закрытая Свадхистана: до тех пор, пока наше отношение к сексу не очищено, половая чакра не может функционировать полноценно и расслабленно.*

*Чтобы соединить вторую пару (3 и 4), нужно «разгрузить» манипуру, которая блокируется «негативными» эмоциями. Состояние нашей манипуры очень легко определить по состоянию здоровья желудка. Чтобы открыть сердечную чакру, по Ошо, необходимо научиться доверять миру и отбросить сомнения.*

*Для соединения третьей пары (5 и 6) нужно отказаться от подражательства и развивать свою «самость», творчество, не ходить проторенными дорожками, а создавать свои. Это раскроет Вишуддху, что, в свою очередь, позволит энергии подниматься выше – на уровень третьего глаза, Аджны, раскрывающей нам интуитивное знание и созерцательность...»*

*Р. Ошо*

Если вспомнить, что каждая чакра также олицетворяет определенную стихию, то наше энергетическое тело представляет собой полноценный микрокосм, где последовательно представлены стихии Земли (Муладдхара), Воды (Свадхистхана), Огня (Манипура), Воздуха (Анахата), а также пространство Эфир (Вишуддха), тонкая суть ума (Аджна), позволяющая нам не просто чувствовать, но быть осознанными, и, наконец, духовное начало (Сахасрара) – как наш канал соединения с космосом, с высшим Я и Божественным началом.

Таким образом, человек – это уникальное существо, который на нижних уровнях разделен на мужское и женское, а на верхних – лишен пола. Поэтому, когда мы говорим о гармонизации мужской и женской энергии, мы говорим в первую очередь о ее гармонизации внутри себя, а не снаружи, с партнером.

Гармонизированная, сбалансированная женщина способна привлечь похожего мужчину либо помочь достигнуть гармонии своему партнеру, и наоборот. Если же оба партнера испытывают трудности с внутренним балансом, то и пара будет постоянно находиться в режиме расстроенных мужеско-женских функций и ролей, с характерной путаницей, инверсией и, как следствие, отсутствием даже намека на «гармоничные отношения».

Именно поэтому так необходимо прийти к гармонии мужского и женского внутри себя. Это база, основополагающее свойство нашего физического и энергетического, эмоционального и ментального тела.



**При этом важно, чтобы в нас сохранялась полярность: у мужчины в приоритете мужское, а у женщины – женское начало, хотя бы на 51 %.**

### **Как это сделать?**

Во-первых, изучить свою природу – то, что в вас заложено от рождения. Например, есть женщины, созданные по мужскому, а есть – по женскому типу. Одни активны, импульсивны, непоседливы и любят мужские игры, другие предпочитают спокойное времяпрепровождение за вышиванием или игрой в куклы.

Во взрослом возрасте это так же легко определить по их отношениям с мужчинами. Женщины «мужского» типа вряд ли смогут обрести счастье в классических патриархальных отношениях. Им скорее нужен партнер сильный, равный, либо, наоборот, – поддерживающий, эмоциональный – с женской позицией, но не покровитель, который будет наседать сверху и контролировать их жизнь.

После того как вещи названы своими именами, важно определиться, зачем вы хотите что-то менять (и хотите ли?). Так, для женщин «мужского» типа будет довольно сложно осваивать чисто женский полюс. Например, такие качества, как покорность, замедленность, могут вызвать бурю сопротивления. А для женщин «женского» типа очень энергозатратно и некомфортно осваивать мужскую активную роль – скажем, роль лидера.

Тем не менее освоение этих новых качеств и проявлений в осознанном режиме будет способствовать не только личностному росту и расширению границ, но и балансу внутреннего мужского и женского.

*Базовый тренинг «Женское начало». Казалось бы, безобидная практика дефиле. Все участницы надевают высокие каблуки и длинные юбки, учась ходить «от бедра» и привлекать внимание окружающих.*

*– В каких энергиях вы сейчас себя чувствуете? – спрашиваю я. – В женских? Не-е-ет, модельная походка – это больше мужская, огненная энергия. А теперь давайте попробуем подвигаться в женской.*

*Девчонки разуваются, «You can leave your hat on» сменяется на японские мотивы, и мы учимся походке гейши.*

*Кстати, однажды, в далеком 2005-м, эту практику в нашей школе проходила молодая японская певица, а многочисленная команда с их телеканала Nihon Terebi снимала об этом целый сюжет: как японка учится быть гейшей в России...*

*Казалось бы, походка не такая уж сложная: королевская осанка, маленькие шажочки, перекал с пяточки на носок, неподвижные бедра, взгляд перед собой. Почему же многим она дается «со скрипом»?*

*– Меня просто бесит эта походка! Я чувствую себя, как покорная «овца»!*

*– Мне тоже не нравится так двигаться, слишком медленно, раздражает! Хочется ускориться! – слышится от участниц.*

*Сажая одну из них на стул – в роли мужчины. Прошу остальных встать за ней и просто наблюдать. Начинаю медленно приближаться к «самураю» походкой гейши: осанка, взгляд перед собой, все внимание внутри и одновременно на партнере. Каждое движение – осознанно. Тишина в зале и громкое биение моего сердца.*

*Подхожу с левой стороны партнерши, медленно присаживаюсь на пятки, стараясь двигаться абсолютно бесшумно. Каждое движение – как пауза. Поднимаю левую руку и аккуратно кладу на колено партнера, затем, сантиметр за сантиметром, скольжу снизу вверх взглядом, пока мы не встречаемся глазами. И после этого, опустив дыхание и голос вниз живота, тихонько спрашиваю: «Хочешь чаю?»*

*За все мои группы базового курса не было ни одного случая, чтобы эта практика не вызвала бурной реакции – как женщины в роли «самурая», так и всех остальных. Вопросы: «ЗАЧЕМ нам осваивать походку (а через нее – состояние) восточной женщины?» – больше не задают. И для многих это становится ценнейшим инсайтом.*

**Действительно, ЗАПАДНЫЕ ЖЕНЩИНЫ, САМИ ТОГО НЕ ЗАМЕЧАЯ, ЖИВУТ БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ В МУЖСКИХ ЭНЕРГИЯХ: ТОРОПЯТСЯ, БЕГУТ, СУЕТАТСЯ. Даже**

такие женские занятия, как приготовление пищи, часто сводятся к процессу на скорую руку, в котором нет ни ритуальности, ни энергии, ни глубокого смысла.

А ведь каждое, самое простое повседневное действие можно превратить в волшебную церемонию: подавая чай, быть осознанной в движении своих рук; протягивать чашку мужчине, чуть склонив голову и глядя ему в глаза; сидеть на полу у его коленей, когда хочется внимания и ласки; омывать и массировать его стопы, когда вы хотите подарить ему особое блаженство...

Уже слышу возмущенные возгласы: «Почему мы должны все это делать?!» Не должны, конечно, но можете попробовать для разнообразия – и увидите результат. Ведь когда женщина ведет себя так, то и мужчине хочется соответствовать – быть мужчиной.

Попробуйте освоить «восточный» женский полюс для собственного развития: научитесь массажу, займитесь танцами, медитацией, каллиграфией – тем, что поможет вам замедлиться, расширить спектр своих способностей и состояний. Вы почувствуете, как что-то внутри становится спокойнее, увереннее и сильнее. Это ваша внутренняя женщина ожила. Это ваше «тайцзи» появилось на горизонте.



## Глава 8 «Женское счастье»

Так устроена человеческая психика, что люди склонны впадать в крайности. Например, многочисленные женские тренинги зачастую уводят женщин от баланса инь – ян внутри себя: пропаганда женского начала, ношения длинных юбок и развития женских качеств – прекрасна, но в меру, без унижения мужского, оцененного как избыточное или неправильное.

Конечно, в нас присутствует и мужская, и женская энергия. Без мужского начала женщины превратились бы в аморфных, слабых, пассивных существ, не способных ни на какую активность, творчество и идейную реализацию. Так же как и мужчины без женской энергии были бы больше похожи на воинов-роботов, равнодушных к человеческим радостям, эмоциям и страстям.

Однако, родившись в женском теле, мы волей-неволей должны реализовывать нашу женскую энергию, чтобы она превалировала в теле хотя бы на 51 %. Соответственно, и осваивать нам ее проще по женскому типу: снизу вверх, от материи – к духовному, от тела – к сознанию, к идее, к реализации.

В этом есть свои сложности и свои плюсы. Во-первых, **ЖЕНЩИНАМ ГОРАЗДО ПРОЩЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ**, просто потому, что мы ищем вполне конкретные, осязаемые вещи в нашем материальном мире. И если само словосочетание «женское счастье» всем хорошо знакомо, то «мужское счастье» в нашем лексиконе отсутствует.

Вспомните простые моменты радости от ощущения своего тела после занятий танцами, спортом или сексом... А какое удовольствие мы получаем от ухода за своим телом? От еды? От шопинга? Сколько радости нам доставляют простые прикосновения? Массаж? В какое блаженство приводит запах любимого ребенка?

Женское счастье подразумевает в первую очередь личное благополучие: жизнь в любви, удовольствии и радости – а ведь именно этими категориями заведует женская энергия. Так что наше счастье буквально в наших руках.

Мужчине недостаточно этих простых вещей для ощущения себя счастливым. В общем-то, и понятия «мужского счастья» как такового нет. То, что женщины часто называют счастьем, зачастую связано с удовольствием, а для мужчины оно ближе по значению к удовлетворению и смыслу.

Когда мужчина удовлетворен тем, что он делает и как себя чувствует, когда в этом для него есть смысл – его можно назвать счастливым... Хотя на мужском языке это звучит более приземленно: «Он в порядке».

Мужчины гораздо больше заняты глобальными вопросами работы (то бишь войны и охоты), жизни и смерти, самореализации, избранности, собственного Пути. Тело для них – инструмент удовлетворения своих потребностей, получения удовольствия, разгрузки, но не более того (если мы говорим о «мужских мужчинах», гомо- и прочие «сексуалы» не в счет).

Представьте, что вы едете в отпуск. Вдвоем. На Мальдивы. Все как вы мечтали: белый песок, бирюзовое море, тишина и покой, романтические закаты и умопомрачительные звезды по ночам...

Вы счастливы! Вам не хочется даже думать о делах, открывать ноутбук... А что же он? Сколько времени он готов наслаждаться этой безмятежностью вместе с вами? Или он уже на второй день ищет себе дело, которое будет хоть сколько-нибудь наполнено смыслом?! Как говорит мой муж: «Женское счастье для мужчины – это избыток окситоцина (гормона любви)». И он прав!

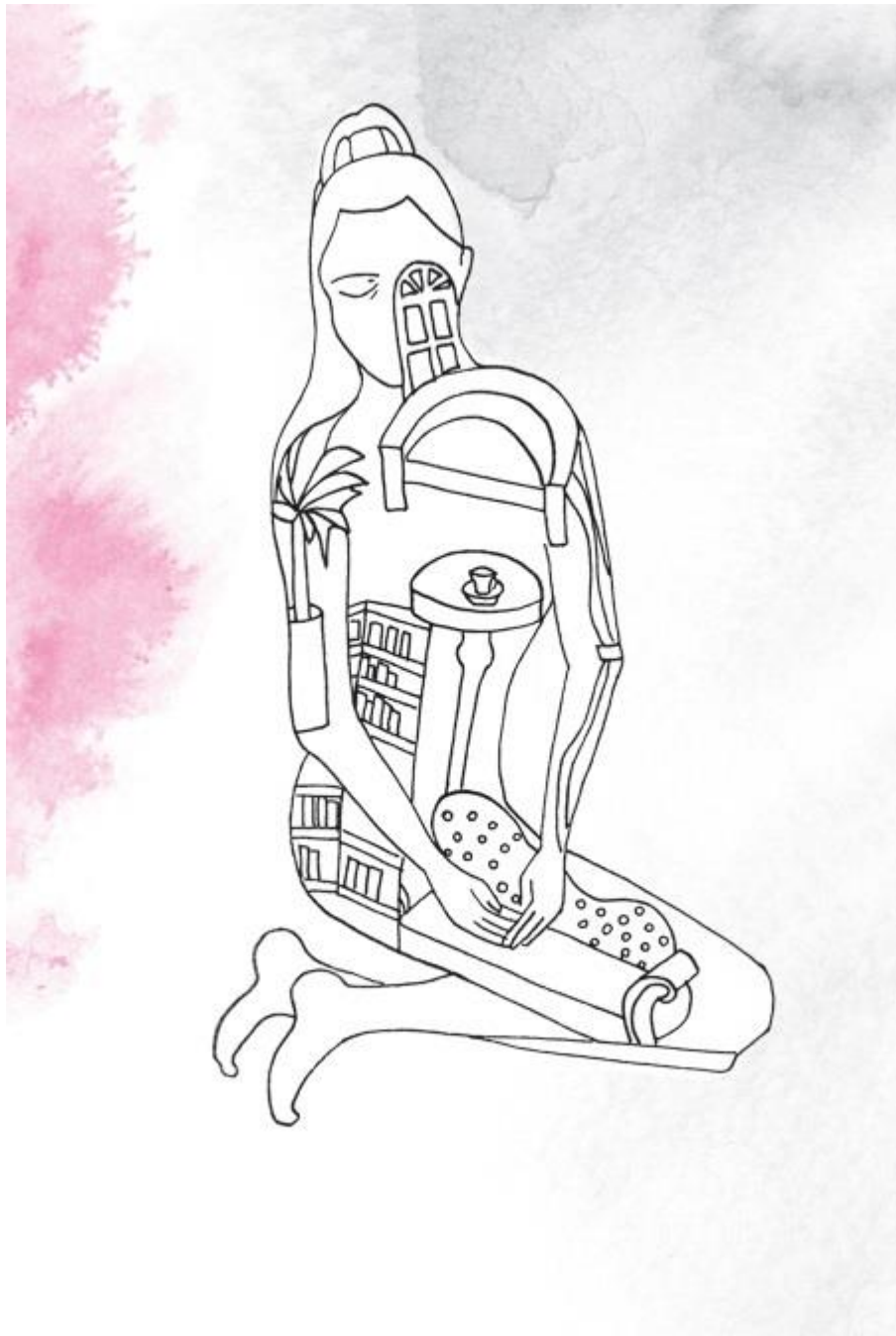
Для женщины тело играет огромную роль: это источник и радости, и несчастий. Это повод для постоянного беспокойства о своей внешности и в то же время огромный женский ресурс и доступ ко многим состояниям. Ключевая женская функция, которая, безусловно, занимает огромное место в «женском счастье», – материнство, – невозможна без контакта с телом, без любви к нему.



Если говорить глобально, то ЕСТЬ ДВА ПУТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СВОИМ ТЕЛОМ: ЧЕРЕЗ ВНЕШНОСТЬ, ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ И ГЛАЗАХ ОКРУЖАЮЩИХ ИЛИ ЧЕРЕЗ ВНУТРЕННЕЕ ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ, РАЗВИТИЕ КОНТАКТА С НИМ.

Конечно же, я вам предлагаю освоить второй путь, гораздо более ресурсный и надежный, который с годами приносит не разочарование и страх старости, а все более глубинное чувствование и знание себя, осознание своих потребностей и, как следствие, счастливую и наполненную жизнь.

На каком бы уровне биологического и психологического развития вы сейчас ни находились, в каких бы отношениях с телом ни были, никогда не поздно вступить на этот путь, который и есть Путь Становления Женщины.



## Глава 9

### «Дом тела»: формирование структуры физического тела

Безусловно, мы приходим в этот мир с какой-то целью, для реализации своих личных и родовых программ. Кто-то получает в качестве исходной «задачи» больное тело, а кто-то – гораздо более «удачный» вариант. Все, что с этим можно делать, – принимать. Или сопротивляться. В любом случае изменить свое тело, поменять его на иное – невозможно, либо (как в случае с крайними методами типа пластической хирургии на уровне трансвеститов) это ведет к серьезным нарушениям нашей природы, психики и судьбы в целом. Вряд ли это приводит кого-то к счастью и самореализации, не говоря уже о побочных эффектах и других возможных последствиях...

То же самое касается внешних данных. Сегодня Россия занимает 10-е место в мире по количеству пластических операций. 99 % клиентов этих операций – женщины. Около 80 % (по разным данным) – женщины в возрасте 18–22 лет... 18 лет!!!

Я не берусь отвечать за точные цифры, поскольку у нас пластическая хирургия была признана отдельным направлением в медицине только в 2009 году, и официальную статистику найти очень сложно. Но то, что происходит вокруг, впечатляет. Особенно рассказы о том, как МАМЫ приводят своих шестнадцатилетних дочерей на маммо- или ринопластику...

Легко понять женщину, идущую на операцию, когда у нее есть на это веские причины: травма, или настоящее уродство, или уж совсем «потерянная» на кормлениях форма груди. Но когда женщины ложатся под нож только потому, что не принимают себя, будучи, по сути, незнакомыми, чужими собственному телу, – это вызывает печаль и скорбь. Скорбь по женской самости, природной силе и мудрости.

Поэтому теме принятия мы посвятим целую отдельную главу, ибо оно является заветным «ключом» к первому этажу – исходным данным нашего тела.

**Первое, что важно для себя принять и признать, – что тело дано нам ОДНО, со всеми исходными данными, которые в него заложены: пол, красота, здоровье, наследственность. Другого не будет.**

Второе – нужно по-настоящему познакомиться с телом: изучить, исследовать его возможности, чтобы ресурсы вашего организма могли раскрыться в полной мере. Это, бесспорно, даст мощнейшую силу, которой мы часто не пользуемся!

А там и до принятия рукой подать!

Давайте начнем с того, что определяет качество нашего тела, то есть его изначальную структуру.<sup>[6]</sup>



### 1) Фундамент: карма, наследственность

Итак, фундамент нашего «дома» – это наследственность: на привычном языке – генетика, на эзотерическом – карма, причем «неотменяемая» (или «праарабдха» карма). Это тот подарок, который мы получаем от жизни и от нашего рода, от наших родителей.

Мы рождаемся определенного пола, с определенным запасом здоровья (по Аюрведе – с запасом «белого оджаса»), с определенной внешностью. Сюда же относятся кармические задачи, заложенные в нас на уровне физического тела, – например, заболевания, которые мы наследуем от родителей/других родственников или из своих прошлых воплощений, если верить в реинкарнацию души. Вместе с ними заложены те задачи или уроки, которые нам суждено в этой жизни пройти.

Логично, что наше физическое тело «заточено» под эти задачи. Даже болезни – это возможность пройти свои «уроки». Странно было бы отрицать наличие каких-то изъянов или болезней тела, если они просто есть!

Конечно, сложно принять их из детской позиции, потому что это кажется несправедливым – получить ТАКОЕ тело, с такими изъянами, когда у других оно, например, более красивое, без недугов и видимых недостатков... Как известно, «сравнение приводит к страданию» (Будда).

Кто-то может всю жизнь питаться фастфудом, курить и не заботиться о своем здоровье, а кто-то соблюдает вегетарианскую диету, занимается йогой, практикует – и получает «в награду» серьезное заболевание. Стоит ли при этом кричать, что «мир несправедлив»? Нет, просто у каждого свои задачи и свои исходные данные.

*Я помню, как на одном из тренингов в Петербурге столкнулась с участницей, у которой был гепатит А. В тот момент, когда она впервые заговорила о своей болезни, из нее лились негодование и негатив, как будто весь мир вокруг виноват в том, что она больна. Она была похожа на несправедливо обиженного ребенка, который плачет и стучит кулачками по столу, потому что его несправедливо наказали! Ей потребовалось время и терпение, чтобы принять свою болезнь и ее «неслучайность», прежде чем она смогла примириться с ней и, таким образом, получить возможность выздороветь.*

*Другая 25-летняя участница выездного тренинга, уже на месте (высоко в Крымских горах) призналась, что у нее СПИД. Это был шок. Тогда СПИД еще считался неизлечимым; мы уже находились вдали от цивилизации, и обратного хода не было. Пришлось придумывать экстремальный процесс. Терапия заключалась в первую очередь в том, чтобы девушка признала свою болезнь, поскольку до этого и она сама, и все ее окружение старательно делали вид, что ничего не происходит. Мы буквально разворачивали ее к признанию самого факта болезни. Ну а потом – ей нужно было **ЗАНОВО ЗАХОТЕТЬ ЖИТЬ**, не на словах, а на сущностном уровне. И она сумела. Прошло 15 лет, и эта «обреченная» девочка живет сейчас полной жизнью.*

Итак, согласно Аюрведе человек имеет **сознание, энергию и тело**. Причем под телом подразумевается «обитель духа», которая состоит из пяти оболочек («коша»), или «полей»:

- физическое тело (здесь дух сознает себя как темный/светлый, короткий/высокий, старый/молодой).
- жизненное тело (бодрствующий, голодный/жажда), оболочка дыхания (прана)
- ментальное тело (дух думает)
- тело сознания (познает истину)
- тело блаженства (пребывает в счастье)

Такое структурное понимание устройства нашего существа, на мой взгляд, существенно облегчает осознание природы нашего тела и его особенностей. По Аюрведе, тело не может существовать само по себе, оно существует только в оживленном виде, в союзе с духом («карма пуруша»). При этом «нижнее» (физическое) тело является наиболее плотной, грубой субстанцией, которая работает на нижних трех энергетических центрах. **Оно состоит из:**

- 5 элементов (махабхут), которые образуют три доши
- 7 дхату (тканей)
- 5 органов воздействия (чувств) – кармендрии и
- 5 объектов чувств (артхи)

Состояние этих элементов и тканей заложено при рождении человека – это так называемая **«пракрити»**, изначальная природа тела человека. Однако с течением времени эта матрица часто претерпевает изменения, закладывая основу **«викрити»** – текущему состоянию организма. Расхождение пракрити и викрити вызывает дисбаланс в теле, провоцируя болезни.

В свою очередь, **матрица тела (пракрити)** – изначально заложенное соотношение пяти элементов в организме: воды, земли, огня, воздуха и эфира. Она формирует несколько типов «дош». **Доши** – это биологические принципы действия организма. Наверняка вы слышали о них:

Вата – воздух + эфир

Питта – огонь + вода

Капха – земля + вода

Аюрведическая концепция дош наглядно демонстрирует принцип микрокосма и макрокосма, указывая на неразрывную связь внешнего и внутреннего: получается, что наше тело состоит из тех же элементов, качеств и энергий, что и весь мир вокруг нас. Это данность, с которой мы приходим в этот мир и которую не в силах изменить. Однако, не будучи самодостаточной системой, наше тело во многом зависит от того, насколько качественно мы его питаем, как часто даем возможность восстанавливаться, насколько благостно или невежественно наше отношение к тому, что дано природой.

ПОЛУЧАЕТСЯ, КАКУЮ БЫ КАРТУ НИ РАЗЫГРАЛИ НАШИ ГЕНЫ (ЧТО ВАЖНО ОСОЗНАТЬ И ПРИНЯТЬ), ВСЕ-ТАКИ ОТ НАС ТОЖЕ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ, БУДЕТ «ФУНДАМЕНТ» НАШЕГО ТЕЛА КРЕПОК И УСТОЙЧИВ ЛИБО ХЛИПОК И СЛАБ. А это уже вопрос осознанного отношения к телу и всем его дальнейшим «этажам».

## 2) «Цокольный» этаж: перинатальные матрицы

«Цокольным» этажом нашего тела предстают так называемые родовые, или перинатальные, матрицы, которые подробно описал в своей работе Станислав Гроф.

Основная идея состоит в том, что во время внутриутробного развития и после – на каждом этапе родов – в человеке формируются базовые программы, или матрицы взаимодействия с миром. Эти первые впечатления закладывают поведенческие программы, психологические травмы, определенные качества и особенности нашего тела и характера на всю оставшуюся жизнь.

От того, в каком состоянии была мама во время беременности, как долго/быстро, легко/тяжело, естественно/со стимуляцией ребенок проходил по родовому каналу, как прошли сами потуги и его встреча с этим миром, во многом зависит состояние его физического тела и отношения с ним, не говоря уже о психоэмоциональном аспекте.

Недаром и в старославянской культуре, и в Аюрведической традиции было принято разминать новорожденного специальным образом, делать ему массаж, помогать расправлять тело. Ведь в самом начале жизни, когда тело еще хрупкое и одновременно податливое, можно исправить некоторые родовые травмы, полученные в процессе рождения, и предотвратить развитие серьезных патологий в будущем. Об этом вам скажет любой остеопат, работающий с маленькими детками.

*Как мама троих детей, я не понаслышке знаю о последствиях перинатальных матриц. Наш старший ребенок, рожденный в роддоме, долгое время, как «все» новорожденные, страдал*



*сверхтонусом тела. Мы провели несколько курсов массажа, прежде чем он научился расслаблять ручки и ножки и впоследствии нормально ходить. Младшие, рожденные дома, с первых дней спали в абсолютно расслабленной открытой позе, походка «от бедра» также получается у них естественным образом, без каких-либо массажей.*

*Если у вас маленький ребенок, то стоит как можно раньше начать посещать хорошего остеопата. Для новорожденных этот визит будет полезен уже через пару дней (если нет возможности – до 7 дней), чтобы по свежим следам поправить родовые травмы, если они есть, и выправить структуру тела.*

*Для взрослых это, конечно, тоже возможно, но уже не так быстро и «легко». Иногда уходят годы, проживание заново своих родов и личная психотерапия, чтобы выправить родовые травмы.*

Но для начала хорошо бы узнать, как вы родились. Расспросите вашу маму, как проходили ваши собственные роды. Возможно, вы относитесь к тем счастливицам, которые благополучно родились дома, «на печке», без лишних вмешательств, или маме повезло с роддомом, и роды были легкими, безболезненными, в любви и контакте с телом и ребенком... Тогда у вас должно быть все в порядке – с Любовью, Доверием к миру и собственным телом.

Ну а если вас постигла участь большинства родившихся не самым удачным образом в роддоме – то имеет смысл узнать подробности процесса, особенно такие вмешательства, как стимулирование родов, эпидуральная анестезия, выдавливание и прочее.

Сегодня существует масса психотехник (Техника Возврата Управления, Reference Point Therapy, Исцеление воспоминанием, Новая Германская Медицина, Гештальт-терапия и др.), с помощью которых многие травмы, включая родовые, можно «закрыть», а в данном случае – буквально переписать историю рождения. Это может существенно повлиять не только на физическое тело, но и на вашу судьбу.

### **3) Первый этаж: детские травмы, психотипы**

Первым этажом нашего «дома» представим детство, точнее, его первые семь лет. Это определяющее время для становления характера человека и обретения ключевых психологических травм. Травмы зачастую становятся последствиями взаимоотношений внутри семьи, в первую очередь с родителями. По сути, это моменты «застревания» психики человека в определенной ситуации, с которой она не справилась и как бы «закапсулировалась» в том состоянии и в том возрасте, когда ситуация возникла.

Так, уже во взрослом возрасте, попадая в «травматичную» ситуацию, мы можем вдруг почувствовать себя пятилетним ребенком, который не в состоянии совладать с собой. Точно так же некоторые повторяющиеся травмы «прописываются» в теле, как бы помогая ребенку пройти этот этап, но сохраняя «посылку», которую ему предстоит распаковать позже, когда для этого появится достаточно «взрослого» ресурса.

Один из удачных трудов на эту тему, на мой взгляд, книга Лиз Бурбо «Пять травм, которые мешают быть самим собой»<sup>[7]</sup>. Исследователь выделяет типы травм, которые напрямую отражаются на физическом теле:

- **Травма отвержения** (беглец) – худощавое телосложение (вплоть до костлявости), небольшая сутулость.
- **Травма покинутости** (зависимый) – сутулость, сжатость, вжатая грудная клетка.
- **Травма унижения** (мазохист) – тучное тело, склонность к полноте.
- **Травма предательства** (контролер) – спортивное телосложение, нарочитая сексуальность.
- **Травма несправедливости** (ригидный) – «жесткое», негибкое, напряженное тело.

Каждый человек в той или иной степени может обнаружить в себе одну или несколько травм. Это НОРМАЛЬНО, даже если у вас были самые замечательные на свете родители. Детское восприятие сильно отличается от взрослого, и то, что нам может казаться мелочью, ребенок испытывает как серьезное потрясение. Не забирали вовремя из садика – предательство, заставляли до конца есть кашу – унижение, мало проводили времени с детьми – покинутость, и так далее.

ЕСЛИ У ВАС САМИХ ЕСТЬ ДЕТИ, ПОЖАЛУЙСТА, ОСТАВЬТЕ ИДЕЮ ВЫРАСТИТЬ ИХ «ЗДОРОВЫМИ», «БЕЗ ТРАВМ». Конечно, на родителях лежит большая ответственность за условия, которые мы создаем для своих детей и их максимально благополучной жизни и роста. Но даже если нам удалось обеспечить им идеальные условия (что, в принципе, невозможно), нельзя забывать о наследственности, врожденных качествах и слабых местах; наконец, о задачах души ребенка.

Другое дело, что степень «травмированности», то есть искаженности изначальной (когда-то) идеально цельной личности, может быть разной. Условно говоря, если «отклонение» от идеала составляет при рождении 30 %, а во взрослой жизни переваливает за 50 %, то, скорее всего, детство у этого человека было не самым счастливым. А вот если родителям удалось снизить процент, скажем, до 20 %, они проделали большую работу. Дальше все уже будет зависеть от ребенка, точнее, от взрослого, в которого он вырастет. Если он захочет, то сможет продолжить свое «исцеление» сам, уже осознанно.

Проработка детских травм обычно связана с родителями и другими людьми, выполняющими их роль (учителями, бабушками/дедушками, старшими братьями и сестрами). «Раскручивание клубка» нашей памяти с ее импринтами, сделанными обобщениями и выводами, а также «темными пятнами», – то, с чего начинается прием у любого психолога или психотерапевта.

При качественной работе, помимо существенного облегчения внутреннего состояния, меняется и физическое тело, как будто уходят те блоки и зажимы, которые мешали ему (и вам внутри его) быть собой. Так, У МНОГИХ С ГОДАМИ ТЕЛО РАСЦВЕТАЕТ, ОБРЕТАЯ СВОЮ ИДЕАЛЬНУЮ ФОРМУ, ВЕС, ГИБКОСТЬ, ПОДВИЖНОСТЬ.

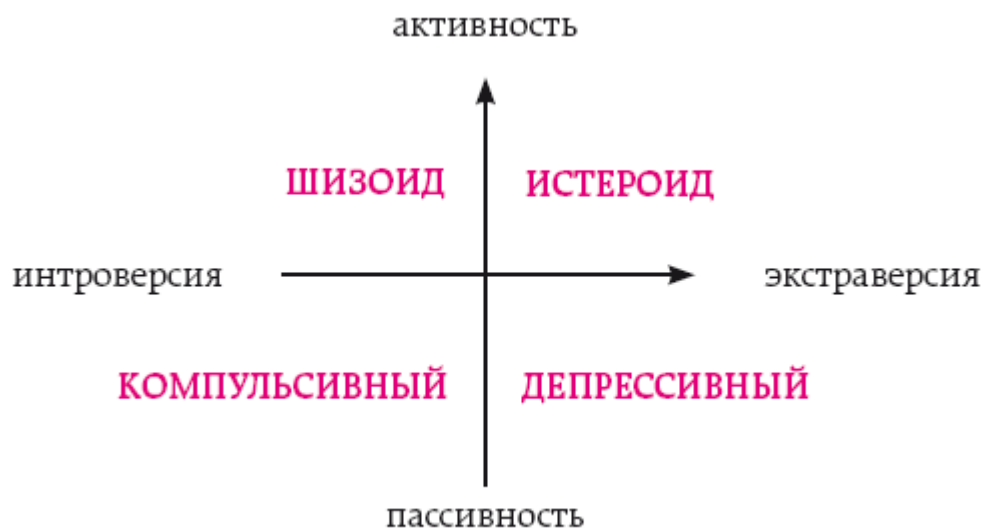
Пусть для вас это будет приятным бонусом в занятиях психологией и саморазвитием, а также лакмусовой бумажкой, показывающей, тем ли вы занимаетесь. И если в 30 лет ваше тело вам нравится больше, чем в 18, – поздравляю, вы, видимо, на правильном пути. Если же фотографии прошлого вгоняют вас в тоску и ностальгию по «прежним формам», стоит развернуться в сторону себя и своего тела прямо сейчас и задать себе вопрос: «В какой момент я перестала себе нравиться?» – и, возможно, начать в этом месте «работу над собой».

### **Перинатальные матрицы и психотипы**

Полагаю, оба эти этажа (перинатальный и детский) формируют тело также с точки зрения «приживания» психотипа человека. Если верить в то, что каждый ребенок рождается с врожденным психотипом (а я в это твердо верю, видя, как растут мои дети и многочисленные дети моих клиенток и подруг), то роды и первые годы жизни – это то время, когда психотип либо усиливается, либо смягчается.

По сути, что такое психотип? Это особенность нашего характера, как раз отдаляющая нас от «идеального» или «сверхчеловека» (в индуизме «нараяна» – совершенный человек, гармоничный во всех своих качествах и проявлениях).

Например, если взять классические параметры психотипирования – экстраверсию/интроверсию и активность/пассивность, то идеальный человек окажется в точке ноль. Это человек, чувствующий себя абсолютно одинаково в любых условиях, гармоничный во внешнем общении и с самим собой. Любое отклонение в одну из четырех сторон (активную экстраверсию, активную интроверсию, пассивную экстраверсию и пассивную интроверсию) будет определять психотип.



Мне очень близка классификация австрийца Фрица Римана, которую мы активно используем на наших тренингах (рекомендую ознакомиться с его работой «Основные формы страха»<sup>[8]</sup>). Согласно его классификации, у нас есть четыре психотипа, каждый из которых имеет особенности физического строения (что также переключается с «Пятью травмами» Бурбо):

**Шизоид** (активный интроверт) – замкнутый в собственном внутреннем пространстве. Он не нуждается в лишнем общении, часто создавая впечатление отшельника, недолюбливающего людей. Отчасти это правда: физически шизоида выдает склонность к сгорбленной спине, как будто он пытается спрятаться от внешнего мира, буквально втянув голову в себя (переключается с травмой беглеца). Понятно, что за этим кроется повышенная чувствительность и ранимость, которая хочет защищаться от любых, даже потенциальных угроз. В гипертрофированном варианте это «горб» между лопаток, худощавость, втянутая шея и напряженный, кажущийся агрессивным взгляд.

Степень выраженности шизоидного психотипа часто связана с позитивным или негативным опытом взаимодействия с социумом на ранней стадии, когда ребенок еще не слишком глубоко «спрятан» от мира и его любознательность пока не уступила место скептицизму.

«Проработанный» шизоид удивит вас максималистскими воззрениями, тягой к подвигам и зачастую прекрасной осанкой и фигурой, за расслабленностью которой стоит немало работы – его личной или его мудрых родителей.

**Истероид** (активный экстраверт) – ориентирован вовне, ведь его куда больше интересует все, что происходит вокруг, чем то, что у него на душе. Быть на виду, на людях, на сцене, вдохновлять и вести за собой, быть лидером и звездой, быть первым, особенным, уникальным... Этот активный психотип, наоборот, стремится вытянуться вверх, выпятить грудь вперед; его тело выправлено, напряженный взгляд направлен «наружу», как бы с поверхности, и часто выдает трудности расслабления. (Конечно, он напоминает контролирующий тип, по Бурбо.)

**Депрессивный** (пассивный экстраверт) – отдающий, любящий и нередко жертвующий собой «хороший человек». Часто страдает вялостью тела, отсутствием тонуса (очень схоже с травмой «покинутого»), даже при хороших изначальных физических данных.

**Компульсивный** (пассивный интроверт) – структурный и стремящийся к порядку во всем, имеет очень четкие правильные черты лица и тела (травма «ригидного»), некоторую скованность, точнее, отсутствие легкости в движениях, мимике и жестах.

Все эти особенности психики и, как следствие, физического тела будут либо усиливаться, если ребенок растет не в самой благоприятной среде, либо сглаживаться, если среда это позволяет.

Под неблагоприятной средой я подразумеваю не каких-то особенно «жестоких» родителей, нарочито причиняющих вред ребенку, а самых обычных людей, которые воспитывают своих детей как умеют. Они могут просто не осознавать, как важно слушать ребенка и быть чуткими к

его потребностям (так же как в свое время никто не был чуток к ним), и пытаются «воспитать» его по-своему, «правильно» и «хорошо» в их понимании.

Например, если родители «шизоида» вовремя сумели увидеть его «отреченность» от мира не как «недостаток», а как специфику характера, признали ее, дали ему возможность проводить время одному, с уважением и бережностью относясь к его границам, то его осанка может остаться прямой, а взгляд – вполне дружелюбным.

Если же такого ребенка все время пытаться выманить или даже выгнать «из норы», заставлять больше бывать на людях, общаться, когда он этого не хочет, выступать на сцене и так далее, – то его физическое тело начнет брать на себя защитную функцию и буквально «прятать» хозяина внутрь, формируя «панцирь» в виде горба и закрытой грудной клетки.

Или если депрессивный ребенок получит в детстве достаточно ласки и тактильного контакта от родителей (которые могут казаться им избыточными и даже вызывать раздражение), его тело обретет больше жизни, чем тело ребенка, скужающего по ласке и объятиям, и так далее.

Обычно, читая книги о детских травмах, женщины, как студентки медицинского вуза, начинают находить у себя и своих детей все подряд. В такой самодиагностике самое главное – не найти «причину всех бед» и не ставить маме в укор «неправильное воспитание». Не казнить себя чувством вины за своих детей, а выявить, чего не хватило вам в детстве, о чем может до сих пор сигнализировать ваше тело.

После этого ВАША ЗАДАЧА – САМОЙ СЕБЕ СТАТЬ ТОЙ МАМОЙ И ТЕМ ПАПОЙ, КОТОРЫХ НЕДОСТАВАЛО ВАМ ТОГДА, В РЕАЛЬНОМ ДЕТСТВЕ, И ВАШЕМУ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ – СЕЙЧАС. То есть в буквальном смысле стать той взрослой женщиной, которая может не только защитить своего внутреннего ребенка, но и дать ему все необходимое.

Вся «фишка» занятий практической психологией состоит в том, чтобы научиться самостоятельно и осознанно проходить свои уроки в тот момент, когда для этого появился нужный ресурс.

Например, урок «сгорбленной осанки» (за которой может стоять ощущение ненужности и/или недолюбленности в детстве) можно пройти в зрелом возрасте, «вырастив» свою внутреннюю женщину, и уже из ее состояния – пообщавшись со своей внутренней девочкой. Вам гораздо легче будет распрямить спину и начать какой-то новый этап в жизни, чем если вы будете заниматься только физическим телом.

***Дочки-матери:** практика разговора с самой собой. Представьте, что у вас есть самая любимая дочка на свете, а вы – ее мама. Представьте, как вы берете ее на ручки и говорите те самые слова, даёте ту самую поддержку, которая ей сейчас нужна, отвечаете на все ее вопросы из позиции абсолютного принятия и любви. Введите это в свою повседневную практику. Если вам сложно делать это вслух, пишите. Просто начните со слов «Любимая моя девочка...», а дальше – все, что пойдет, не думая. Такие послания внутреннему ребенку могут быть очень мощной очистительной практикой.*

***Письмо своему внутреннему ребенку.** Письмо – сильная практика по взаимодействию со своей внутренней детской субличностью, в том числе для корректировки внутренних травм. Для него не нужно ничего, кроме уединения, листа бумаги и ручки. Вы погружаетесь в себя, находите в своем внутреннем пространстве состояние ребенка лет пяти и начинаете писать: «Дорогой мой мальчик» или «Любимая моя девочка...», и дальше – все-все, что будет выходить из-под вашего пера, пока слова и слезы не закончатся.*

#### **4) Второй этаж: Психосоматика**

На втором этаже «дома» тела мы обнаруживаем уже более взрослый опыт, который человек проживает в процессе жизнедеятельности и обмена с миром.

Каждый день мы получаем массу информации извне: делаем выводы, верим во что-то, поддерживаем какие-то идеи и ценности, эмоционально реагируем. Все это, естественно,

сказывается на состоянии нашего физического тела: сиюминутная радость – оно полно энергии и готово к прыжку, перегруз и стрессовая ситуация – мы чувствуем слабость и упадок сил, пара подавленных эмоций – и мы сами не замечаем, как накапливаем ощущение тяжести внутри.

Этот уровень проработки связан непосредственно с темой осознания своего тела и его сигналов, принятием ответственности за его здоровье и красоту. В этом нам помогает разобраться психосоматика (наука о связи души и тела) и метафизический взгляд на природу телесных процессов.

В следующей главе мы рассмотрим подробнее психосоматику в контексте Аюрведы как передовой западной и традиционный восточный подход к здоровью человека. Оба, они во многом схожи.

### **5) Третий этаж: образ жизни**

Наконец, верхний «этаж» связан непосредственно с образом жизни, т. е. «эксплуатацией» тела. В зависимости от нашего отношения к нему (как к храму или как к мусорной корзине) мы по-разному ухаживаем за телом, кормим, поддерживаем его здоровье и способность к передвижению. Подобно тому как мы покупаем новую машину, которая со временем подвергается амортизации, мы получаем во временное владение и наше физическое тело, или «биоскафандр».

Будем ли мы его холить-лелеять или оценим подарок природы невысоко – это определит его «срок годности» и качество, а также степень его чувствительности и красоты.

На мой взгляд, кладезь мудрости на эту тему лежит в самой древней науке о жизни – Аюрведе. Ей посвящена глава с мотивирующим названием «П.Н.У.: Питание, Нагрузка, Уход».

### **6) Крыша «дома»: принятие, образ тела**

А вот «крышей» «дома» тела и одновременно ключевым условием для доступа к его этажам служит Принятие. Здесь мы возвращаемся к тому, с чего начинали на уровне «фундамента». Но в данном контексте Принятие обретает свой полный смысл: это не только необходимость признать тело со всеми его особенностями и недостатками, но и работа с образом тела, формирование его восприятия изнутри, развитие чувствительности. Это также отпускание страха старости и потери физической красоты – одна из самых болезненных женских тем.

Принятию будет также посвящена отдельная глава этой книги.



## Глава 10

### Тело никогда не врет

Психосоматику сегодня причисляют к популярным методам альтернативной медицины (наряду с гомеопатией и остеопатией), которая связывает душу («психо») и тело («сома»), находя причины заболевания не в физиологических расстройствах, а в психических процессах человека.

Корни психосоматики уходят как минимум в Древнюю Грецию. В современном виде она нам известна с XIX века, популяризировалась в Америке, где в 1939 году появился соответствующий журнал, а в пятидесятых – Психосоматическое сообщество.

Нельзя сказать, что психосоматика сильно распространена в России, хотя многие о ней слышали. Но верят и, главное, пользуются ею немногие. Ее суть – в поиске проблемы (корня заболевания) внутри человека, в его сознании, психоэмоциональном состоянии. Например, когда у нас происходит что-то неприятное или мы переживаем тяжелый период в жизни, то «в эфире» (на поверхности нашего сознания) все время «фонит» целый ряд мыслей и неприятных ощущений, от которых мы автоматически хотим избавиться.

**ТАК ЖЕ, КАК МЫ РЕЗКО ОТДЕРГИВАЕМ РУКУ, СЛУЧАЙНО КОСНУВШИСЬ ГОРЯЧЕГО ЧАЙНИКА, МЫ БЕССОЗНАТЕЛЬНО СТРЕМИМСЯ УЙТИ ОТ ТОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БОЛИ, КОТОРУЮ ПРИНОСИТ НАМ НЕПРИЯТНАЯ СИТУАЦИЯ. МЫ ПОДАВЛЯЕМ ИЛИ ВЫТЕСНЯЕМ ЕЕ ИЗ СВОЕГО СОЗНАНИЯ («ИЗ ЭФИРА»).**

Но поскольку ситуация не проработана, урок не пройден (об этом чуть позже), то деться ей некуда, кроме как в тело. То, что раньше проявлялось в виде «тяжелой головы», плохого настроения, сильного или, наоборот, слабого аппетита, переходит в стадию головной боли, травмы или начала какого-либо заболевания.

Именно поэтому психосоматику называют языком тела. Это подсознательный способ общения с собственным телом.

Так, дети, еще не умеющие «обрабатывать» свои переживания, болеют чаще, чем взрослые. Их психосоматическая система работает отлично, поскольку подавлять и вытеснять неприятные

эмоции они тоже пока не умеют: они их выплескивают наружу (крик, слезы, активное проявление эмоций) либо выпускают через болезнь тела (не зря говорят: детские болезни – уроки родителям).

Такие частые детские симптомы, как повышенная температура, заболевания горла (ангина), насморк и бронхит, подростковые прыщики, трактуются в психосоматике (в общих значениях) как внутреннее сопротивление, проглоченные обиды, жалость к себе, недостаток личного пространства, болезненность и защита собственных границ и т. д.

Психосоматика как азбука здоровья или знаков тела предлагает нам расшифровку основных симптомов и заболеваний с точки зрения того, о какой проблеме, теме, подавленном переживании может говорить тот или иной симптом.

При этом задача психосоматики – не «поставить диагноз» (чем часто увлекаются «продвинутые» люди, познакомившиеся с этой наукой), а помочь человеку вернуть болезнь из тела «в эфир», на уровень осознания, чтобы иметь возможность проработать ее там, а не в буквальном смысле разрушать тело.

Когда мы только начинаем заболеть, то поражению физического тела предшествуют общие симптомы. Недомогание, слабость, пониженный тонус, повышенное или пониженное давление – все это симптоматика тонкого тела. На этом этапе можно довольно быстро «отловить» процесс и вернуть его на уровень осознания, чтобы не допустить развития физической болезни. Однако чаще всего мы не слышим этих симптомов. Ведь что такое усталость или головная боль? Так, сущий пустяк, недостойный внимания. Работа и повседневная суета для нас куда важнее!

В психосоматике каждый симптом «читается» (для этого достаточно знать несложную символику процессов; соответствующие таблицы вы найдете ниже), уточняется (наводящими вопросами), выясняется, с чем он связан (с какой ситуацией/проблемой). Далее происходит буквальное «вытаскивание» на поверхность этой проблемы со всеми ее неприятными переживаниями.

Ну а там уже дело техники – инструментов, с помощью которых можно обрабатывать (принимать) свои переживания, самостоятельно или с психологом, сегодня достаточно много. Например, очень современный и глубокий метод работы с переживаниями и первопричинами травм – RPT, или ТВУ (Техника Возврата Управления). Лечение серьезных болезней, включая рак, через психосоматику занимаются адепты НГМ (Новой Германской Медицины).

Если же болезнь уже допущена до физического тела, то осознание психосоматических симптомов помогает, во-первых, быстрее излечиться (поскольку уходит корень или один из корней проблемы), во-вторых, существенно сокращает или полностью предотвращает возможность рецидива.

*Пример: женщина 52 лет, диагноз – рак молочной железы. Справка: женщина одинокая, много лет в разводе, живет с престарелой больной мамой и собакой. Единственная дочь живет за несколько тысяч километров. Женщина по натуре «правильная», по психотипу – депрессивная, то есть привыкшая жертвовать собой ради всех и вся в тайной надежде получить за это любовь и признание.*

*Рак, по психосоматике, – это подсознательная программа на самоуничтожение, молочные железы – орган материнства. То есть темы рака молочной железы – это темы, связанные с вопросами собственной идентичности в дочерне-материнской парадигме. В данном случае тема болезненная, многолетняя и подавленная.*

*На момент, когда женщина пришла к психологу, специалисту по психосоматике, уже стоял вопрос об операции, и одним осознанием делу было не помочь. Но эта работа позволила ей легко пройти операцию и химиотерапию, обрести силы и создать заново смысл своей жизни, чтобы болезнь не повторялась вновь. Она переехала жить в Москву к дочери, нашла работу и начала новую жизнь.*

*Моя собственная история заболеванием раком, конечно, имеет в том числе и психосоматические причины: это избыток стресса, неумение отдыхать и наследственность по женскому роду. Но этой теме я планирую посвятить отдельную книгу.*

Помимо психологической «расшифровки» заболевания и его предшественников, часто имеет место так называемый кармический контекст (например, родовые программы), что уже относится к фундаменту нашего тела. В этом случае одной проработкой с психологом и принятием своих переживаний не обойтись. Рекомендована работа с родовыми матрицами

(расстановки, по Б. Хеллингеру, психотерапия, гештальт, транзактный анализ, регрессивная терапия и другие глубокие методы работы не только с психикой, но и с подсознанием), помимо традиционной и альтернативной медицины.

### **Психосоматика и Аюрведа**

Изучая вопросы психосоматики и параллельно увлекаясь Ведами, в частности Аюрведой, я обнаружила много сходства между этими, казалось бы, не связанными науками. Наверняка основоположники западного метода, как водится, сначала хорошо изучили восточный. Эти два подхода хорошо дополняют друг друга: Аюрведа – уделяя больше внимания энергетическому аспекту, психосоматика – психологическому.

**Так, согласно психосоматике и Аюрведе, разум и тело – это единая холистическая система. Невозможно лечить отдельный симптом (как принято в аллопатической медицине) – необходимо искать и исцелять причину болезни.**

Естественное состояние тела – здоровье, болезнь же – это язык, на котором тело разговаривает со своим обладателем, неся важную для него информацию. Болезни – уроки, они означают, что что-то не так – с внешней и/или внутренней, душевной жизнью человека. Даже если на поверхности все хорошо, проблему стоит искать глубоко внутри. Мы можем даже не подозревать, сколько слоев нам придется раскапывать, прежде чем мы найдем «клад» – ответы на свои вопросы, не «За что?», а «Зачем?».

### **Выделяют несколько уровней возникновения болезней (по Юлии Зотовой):**

**Физический**, связанный с материальным обменом с внешним миром (беру – даю), а также с энергетическим обменом; в Аюрведе это дисбаланс «дош», нарушение первоначальных структур тела (соотношения первоэлементов).

**Эмоциональный** – связанный с подавлением своих переживаний («негативных» ощущений), в Аюрведе – с состоянием «индрий», органов чувств;

**Ментальный** – связанный с нашими ментальными установками, верованиями и концепциями (в Аюрведе – с состоянием «манаса», ума);

**Духовный** – связанный с жизненными ценностями человека (в Аюрведе – с состоянием «атмы», души);

Условно говоря, один и тот же насморк можно рассматривать с разных уровней болезни:

**1** банальный избыток воды в организме (физически – переохлаждение, насморк от сырости, нарушение обмена веществ), который лечится «огнем» (баня, прогревание, ингаляция, теплая пища, горячее питье, секс и так далее);

**2** может быть связан с подавленной жалостью к себе и непозволением себе слабости (когда очень хочется раскиснуть и поплакать, например, а внутренний голос говорит: «Соберись, тряпка!»). Тогда лучшее лечение – разрешить себе отдохнуть, пожалеть себя, расслабиться и побыть в этом состоянии, сколько понадобится;

**3** может быть сигналом более глубоких проблем ментального или духовного уровня. Тогда насморк – лишь верхушка айсберга, привлекающая внимание человека к его внутреннему состоянию.

Чем глубже уровень заболевания, тем сложнее и индивидуальнее трактовка его сигналов. Подобно тому как сонник предлагает лишь «азбуку» общечеловеческих символов (однако нельзя буквально интерпретировать этими клише все свои сны), также и насморк не всегда стоит трактовать как жалость к себе или кашель – как недостаток личного пространства.

### **Симптом требует индивидуального рассмотрения, внимания, ответов на вопросы:**

О чем этот сигнал? Что хочет сказать тело? На какую это тему?

Что этот симптом мешает мне делать (что я теперь не могу сделать/куда поехать/с кем встретиться и т. д.)? Возможно, я чего-то избегаю?

Что мне теперь придется сделать в связи с этим сигналом? В какую сторону посмотреть? С кем встретиться? Возможно, это что-то, на что я закрывала глаза и не хотела обращать особого внимания, хотя чувствовала – надо?

Что я получаю вместе с этим сигналом? В чем урок? Что я должна понять? Принять? Осознать?



Что предшествовало этому симптому, когда я запустила болезнь? Через какое мое состояние она «вошла» в тело? Или проявилась в нем?

Каковы вторичные выгоды моей болезни (они могут быть не только личными, но и системными. Например, болезнь выгодна всей семье или даже роду, поскольку спланирует людей)?

Часто ответы на эти вопросы не так просто найти. Для этого нужно быть в контакте со своим телом, чувствовать его и уметь интровертироваться, абстрагироваться от внешнего и углубляться в себя. А еще важно преодолеть саботаж – внутреннее сопротивление, когда часть нашей личности мешает тем процессам, которые могут привести к исцелению.

*В медитативном состоянии (легкий транс, которого легко добиться через молитву, пение мантр, дыхательную практику), в своем внутреннем пространстве получить ответы на любые вопросы куда легче, чем обдумывая их. Такая информация не дается через напряженную попытку понять, она приходит на уровне интуиции, ощущения, догадки, инсайта, необъяснимого подсознательного знания. Когда вы точно знаете что-то, но не понимаете откуда – появляется ощущение пазла, который постепенно складывается в общую картину.*

### **Стадии развития болезни (по психосоматике и Аюрведе)**

#### **Психосоматика:**

1 **Формирование** элементала – идеи, мыслеформы, предчувствия. Например, подсознательная идея заболеть, чтобы отдохнуть, или внутреннее решение ребенка заболеть, чтобы привлечь внимание родителей. Естественно, это происходит неосознанно.

2 **Энергетическое предупреждение** (усталость, дискомфорт, недомогание).

3 **Обострение симптома** (тяжелое состояние – температура, воспалительный процесс).

4 **Хроническое заболевание** (когда оно уже не очень острое, но тянется долго и привычно, болезнь становится нормой).

5 **Необратимые изменения** в организме.

6 **Смерть.**

7 **Переход** проблемы в следующее воплощение.

#### **Аюрведа:**

1 **Накопление доши** (то есть соотношения элементов, стихий) в «своем доме» (например, соотношение элементов вода+земля формируют капха-дошу, которая отвечает за жидкость и слизь, вес в организме). «Своим домом» для нее является накопление жидкости, набор веса или тот самый насморк. Первым этапом болезни здесь могут быть такие простые симптомы, как нарушение стула, ПМС, хронический недосып, усталость, налет на языке, запах изо рта и т. д.

2 **Избыток доши** – возбуждение (когда доша «выходит из нормы», приводя к таким последствиям, как регулярные проблемы с пищеварением или стулом, нарушение месячного цикла, кожные реакции и т. д.).

3 **Распространение** по организму (в первую очередь, как правило, страдает система пищеварения, особенно тонкий кишечник, и дыхание).

4 **Отложение проблемы** (локализация в ослабленном месте: «где тонко – там и рвется»).

5 **Проявление проблемы** в виде болезни (инфекция, кровотечение, обильные выделения, грибковые заболевания и т. д.).

6 **Осложнения болезни**, ведущие к необратимым нарушениям в организме.

На первых этапах дисбаланс дош в Аюрведе связан с тремя факторами:

- Взаимодействие с окружающим миром и перевозбуждение органов чувств (например, у современных людей чаще всего перегружены зрение, обоняние и слух, при этом мы теряем тактильную и вкусовую чувствительность);

«Неправильное» использование тела, ума и речи;

Время – сезонность, старение организма, которое также необходимо учитывать в отношениях с телом.

Соотношение этапов болезни в трактовке психосоматики и Аюрведы позволяет смотреть на проблему, лежащую в основе заболевания, более системно. Раскручивание клубка соматических симптомов не отменяет восстановления баланса своего физического и энергетического тела. То есть, когда «поздно пить боржоми», одной психосоматикой не обойдется. Но так же однобоко было бы лечить только физический симптом, даже средствами Аюрведы, забывая при этом о психосоматическом контексте. В идеале, конечно, решать проблему нужно со всех сторон, чтобы она не вернулась и не перешла в хроническую стадию.

Часто люди предпочитают один подход: либо игнорируют физическую сторону, затягивая лечение до последнего, либо, наоборот, бросаются пить лекарства, толком не разобравшись, что, собственно, происходит в их теле.

*Однажды я попала с ожогом тела в Институт Склифосовского. Это был мой первый серьезный опыт пребывания в больнице. Когда я проснулась в первое утро, то обнаружила на тумбочке рядом с кроватью N-ное количество таблеток. После обеда их количество удвоилось. На вечернем обходе медсестра недовольно кинула на меня взгляд и была крайне недовольна не только невыпитыми лекарствами, но и моими вопросами из серии: а что, собственно, вы предлагаете мне пить, и объясните, пожалуйста, зачем нужна каждая из этих таблеток...*

*Надо сказать, что имеющиеся на тот момент навыки дыхания телом и кожей, размещения пространства, энергетического массажа и другие методики позволили мне полностью восстановиться после 20 %-го ожога всего тела, вопреки прогнозам врачей, что мое тело до конца дней будет покрыто шрамами... Однако без медицинской помощи это также было бы невозможно.*

### **Методы лечения болезней**

На нижнем, физическом, уровне правит бал медицина, причем западная и восточная здесь кардинально разнятся. Ортодоксальная западная система ориентирована на погашение симптома, основное ее направление – фармакология, усовершенствование методов борьбы с болезнью. Задача врачей – починить «сломанный» орган или функцию.

Восточная медицина (китайская, тибетская) и, в частности, Аюрведа, ориентирована на поддержание здоровья. Причины болезни ищутся не в нарушении функции конкретного органа, а в нарушении баланса организма в целом. Основное отличие – холистический подход, тело «чинится» как единая система, на всех уровнях, не только физическом.

Важное отличие восточной (и альтернативной) медицины от западной – позиция собственно врача и пациента. Мой пример в больнице – яркая иллюстрация того, как у нас принято лечить людей. Пациент остается абсолютно пассивным, как ребенок, передавая ответственность за свое здоровье и лечение врачам. Он, часто не спрашивая, пьет неизвестные таблетки, получает уколы, следует наставлениям, верит диагнозам...

Восточная медицина, напротив, ориентирована на активную позицию пациента. Ее изначальный метод лечения – профилактика, которая состоит не столько в питье витаминов и регулярной сдаче анализов, сколько во внимательном отношении к своему телу. Человек прислушивается к его знакам, отслеживая состояние органов пищеварения (по Аюрведе, 70 % болезней начинаются в толстой кишке), здоровых «отходов» и количества жизненных сил, уделяя внимание своему психоэмоциональному состоянию.

Основные методы «лечения» на этой стадии – **сбалансированное питание, фитотерапия, дыхательные практики, асаны, медитации на успокоение своего ума и сознания.**

На втором, энергетическом, уровне находятся такие методы лечения, как **гомеопатия и экстрасенсорные методы воздействия.** Гомеопатия, к счастью, получает все более широкое распространение в мире (несмотря на запрет в нашей стране) и не требует моего детального рассмотрения. А вот про экстрасенсорику хочется сказать отдельно.

Часто люди в поисках чудесного способа излечиться находят экстрасенсов, мастеров рейки и прочих волшебников, пренебрегая ресурсами собственного тела. Впрочем, я сама встречала немало целителей, которые помогали мне и моим близким в вопросах здоровья. НО основная ловушка здесь – переложить ответственность на целителя, как будто бы от него, а не от вас в первую очередь зависит ваше выздоровление.

На самом деле абсолютно любой человек обладает силой самоизлечения и может активно развивать способность направлять энергию своего тела. Стоит пробовать свои силы, особенно если речь не идет о запущенной стадии.

Самый простой способ – активизация ладоней (в центре которых находятся очень мощные энергетические центры, в Аюрведе «пингала-чакры») и направление их тепла на нужный участок тела. Отлично работают также визуализации (очищения органа, ткани, участка тела – чистой водой или белым светом), аффирмации (позитивный настрой, аутотренинг), диалог с больным органом/местом в теле.

Можно не относиться к этому серьезно, но если даже машины воспринимают живую речь, то о теле и говорить нечего. Диалог со своим телом и его частями на уровне слов, внимания и прикосновений просто необходим, если мы хотим быть здоровыми.

Третий уровень лечения тела относится к **психоэмоциональному**. Здесь как раз становится актуальным визит к психологу/психотерапевту, сведущему в вопросах психосоматики. Самостоятельно можно справляться с некоторыми симптомами, используя «азбуку» (базовые знания – информации хватает и в Интернете, и в книгах), если у вас хороший контакт с телом и достаточный уровень осознанности.

Наконец, верхние уровни заболевания (ментальный и духовный) лечатся **творчеством и развитием осознанности, духовным ростом человека**. Когда излечение возможно только при осознании человеком урока судьбы, без «просветления» (или как минимум глубокой трансформации) не обойтись!

Так, люди попадают в экстремальные ситуации с риском для жизни, что, мягко говоря, стимулирует их к саморазвитию. Близость смерти ставит все на свои места. Хотя такие ситуации тоже требуют проживания и отпускания... Это чем-то похоже на роды, когда только полное снятие контроля и погружение в тело позволяет естественным образом родить малыша.

*Молодая девушка 21 года из не самой благополучной семьи теряется в горах в сорокаградусный мороз вместе с другой девушкой. Там она проводит несколько суток... На ее руках умирает спутница, сама героиня отмораживает ноги, чудом остается жива. Пережив несколько операций, она остается с покалеченными ногами (ампутированы все пальцы).*

*Спустя 13 лет ее опыт все еще не прожит, травма активна, суицидные настроения налицо... Вывод, который она делает из той ситуации, – надо быть сильной, чтобы выжить. Слабость непозволительна! Внешне красивая, интересная, талантливая молодая женщина в глубине до сих пор испытывает боль и не готова с ней расстаться...*

Понятно, что в таком случае мало лечить физику и психику. Нужна работа на более глубоком уровне, начиная с осознания кармических задач такого опыта души и заканчивая многими процессами исцеления эмоционального плана.

Соответственно, на каком уровне находится симптом, на таком и следует его лечить.

На физическом уровне бывает достаточно осознать проблему (подвернула ногу, потому что не хочу туда идти). При обострении симптома необходимо врачебное вмешательство (если нога сломана, гипса все-таки не избежать), при этом разбираться глубже – с причинами возникновения травмы: куда конкретно и по каким причинам я не хотела идти, что этому предшествовало и так далее. Тогда и излечение происходит быстрее, и повторение ситуации вряд ли возможно.

### **ВОТ НЕСКОЛЬКО «ПРАВИЛ» ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ТЕЛОМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЕГО ЗДОРОВЬЕ:**

Почаще задавайтесь вопросом ЗАЧЕМ вместо ПОЧЕМУ. Например, зачем я сейчас заболела?

Будьте проникательны: если тело «сбоит», смотрите, с какой жизненной ситуацией это связано или совпадает, на кого/что вы обижаетесь или злитесь? что вас не устраивает? Ищите корень проблемы в этом.

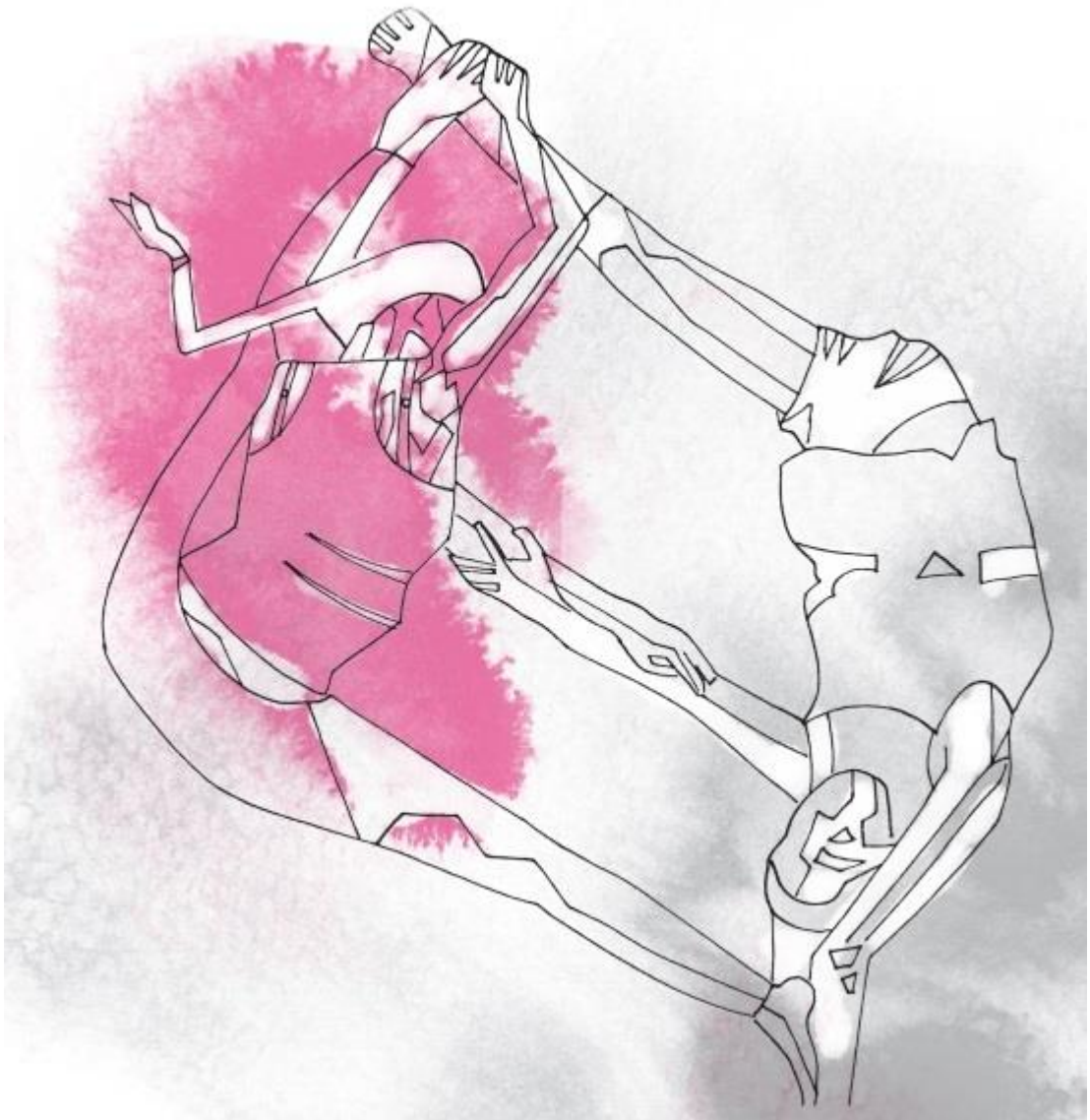
Будьте смелы: ищите ваши вторичные выгоды в каждой болезни. Например, я заболела, чтобы элементарно позволить себе отдохнуть и выспаться, разрешить себе ничего не делать и т. д.

Принимайте ответственность вместо чувства вины за сорванные планы, которые пришлось отменить из-за болезни. Посмотрите, как вы можете максимально «закрыть» последствия.

Принимайте решение – поддерживать вам болезнь или нет и как долго.

Договаривайтесь с вашим телом – настраивайте его на здоровье, просите его о поддержке, хвалите и балуйте его, как любимого ребенка.

Поддерживайте позитивные верования и «нормы», выбирайте для себя соответствующие примеры. Например, если вы боитесь растолстеть после родов, найдите хотя бы десять примеров женщин, которые прекрасно сохранили фигуру. Можете даже распечатать для себя их фотографии и повесить на видное место. Каждый раз, проходя мимо них, отмечайте: «И у меня будет так!»



## Глава 11

### Сакральный смысл женского тела

Объединив прогрессивный западный и восточный подход, психосоматику и Аюрведу, а также свой опыт работы с людьми, я собрала небольшую «азбуку» значений частей тела с уклоном в женский полюс. На мой взгляд, эти смыслы и значения очень логичны и проистекают из самой природы нашего тела. Уловив эту внутреннюю логику, вы без всяких пособий сможете «читать» симптомы вашего собственного тела на повседневном уровне.

**СТОПЫ** – это та часть тела, которая отвечает за наше заземление, ощущение почвы под ногами, устойчивость, корни (связь с природой). Так, по Аюрведе, в центре наших стоп находятся «ида-чакры», которые стимулируют в человеке развитие его природной интуиции, «чуйки». Хождение босиком по траве, песку, камню – для женщины подпитка собственной женственности и энергии материнства.

Травмы или болезненность стоп часто указывают на неустойчивое положение, ощущение незащищенности, неуверенности в текущем моменте. Причем левая стопа отвечает за личную сферу, правая – за социальную.

Интересно, что именно стопы женщины часто разрисовывали в традиции сакральных танцев. Например, в индуизме – «менди» («мехенди»), сакральные рисунки на теле хной, которые призваны «программировать» тело определенным образом. Стопы разрисовываются с обеих сторон, особенно в преддверии важных событий, ритуалов и праздников.

Особое внимание в восточной традиции уделяется чистоте ног и правильной обуви, чтобы не происходило деформации и наростов. Разуваться перед входом в дом, а тем более в святые места – распространенная традиция на Востоке, в отличие от некоторых западных стран.

Для современной женщины (привыкшей ходить на каблуках и часто в неудобной обуви) стопы – это часть тела, требующая особого внимания. Ведь они являются основой нашего тела, и от их положения напрямую зависит здоровье всего организма, в частности положение таза, его внутренних органов, состояние наших интимных мышц.

Правильное распределение веса тела по стопам, удобная обувь, осознанная ходьба, «оживление» стоп в йоге – все это способствует оздоровлению всего организма, именно с них начинается сакральная архитектура нашего тела.

В Ведах считается также, что если женщина не принимает свои стопы – она не принимает себя. Важно научиться любить их, с этого начинается принятие и своего тела, и своей судьбы.

#### **Ежедневные рекомендации:**

- Пересмотрите свой обувной шкаф. Пусть ваши любимые шпильки останутся на особые случаи, когда вам не нужно много ходить. На повседневку выберите только ту обувь, которая действительно комфортна и либо совсем без каблука, либо с минимальным (до 5 см), желательно с ортопедической стелькой.

- Каждое утро, стоя в ванной и чистя зубы, либо в душе, осознавайте ваши стопы, ставьте их параллельно, вытягивайте и растопыривайте пальчики, перекачивайтесь с пяточки на носок и обратно, пока не почувствуете центрированность посередине стопы. Выстраивайте позу всего тела от ваших стоп, как бы отталкиваясь от земли, выпрямляйте колени и направляйте силу и энергию вверх по телу.

- Практикуйте осознанную ходьбу (босиком): медленно перекачивайтесь с пятки на носок, осознавая каждое мелкое движение стопы, а также перенос веса вашего тела. Оживляйте ваши стопы вниманием.

- В асанах (если вы занимаетесь йогой) стремитесь утяжелять пятки. Часто у женщин, которые много ходят на каблуках, «легкие» пятки и, соответственно, недостаток заземления. В классических позах «Собака мордой вниз», «Горка» тяните пятки в пол, растягивая сухожилия, визуализируя притяжение пяток к земле. Выдыхайте через пятки.

- Практикуйте «пяточное дыхание». Для этого активно привставайте на носочках и расслабленно опускайтесь на пятки, как бы отталкиваясь ими от земли, увеличивайте скорость такого раскачивания, выдыхайте в пятки (через рот). Если верить древним тибетцам, нужно сделать 108 шагов.

Очень активизирует жизненные силы хождение по льду или снегу (только недолго, конечно! Достаточно нескольких шажков на месте).

Делайте массаж и самомассаж стоп. Известно, что стопа – это рефлекторная зона всего тела. Разминайте стопы ежедневно с нанесением масла (или крема). Можно активизировать точки между пальчиками, сами пальчики, точку под основанием большого пальца.

**НОГИ, ГОЛЕНИ** – то, чем мы ходим, буквально направляем свое движение в пространстве. Метафизически голени отвечают за свободу наших перемещений, а также за наши жизненные принципы.

Травмы или переломы голеней обычно означают сложности с продвижением в той или иной области жизни: левая – в личной, правая – в социальной сфере. Это знак, что стоит задуматься – туда ли я иду? Зачем я туда иду? Хочу ли я этого? Стоит посмотреть на ситуацию абстрагированно, с позиции наблюдателя, не принимать решений, дать себе время пересмотреть планы.

С эзотерической точки зрения голени для женщины также означают ее «карму». Считается, что мужчинам должны нравиться ноги женщины – тогда он готов принять ее целиком (то есть со всеми недостатками, родственниками и личной историей).

**КОЛЕНИ** – по психосоматике, это часть тела, которая часто болит у людей, страдающих максимализмом и страхом не оправдать чьих-то ожиданий. «Встать на колени» – это страх унижения, часто связанный с родительской семьей и желанием доказать кому-то из них, что «я достойна» и «достаточно хороша»!

**СУСТАВЫ** в целом – это соединительные ткани, которые отвечают за гибкость тела, а также психики человека. Проблемы с суставами, по психосоматике, означают в первую очередь негибкость взглядов, косность человеческого восприятия, жесткость в суждениях.

При таких проблемах человеку явно необходимо заниматься своим менталом – учиться воспринимать чужое мнение, прислушиваться к другим без оценок, допускать иные точки зрения.

С позиции физиологии и энергетики хрупкие суставы также говорят о сухости в теле, которое требует «увлажнения» и «промасливания». В даосизме, например, суставная гимнастика считается одним из первых и главных способов омоложения организма.

Кроме того, суставы – самая уязвимая часть энергетического тела. В древности женщины обычно прикрывали их одеждой и разными браслетами.

#### **Рекомендации:**

- Хотя бы иногда, а лучше каждый день делайте суставную гимнастику – простое вращение, разминание от ног до головы. Это отличная пробуждающая зарядка, которая стимулирует движение энергии по телу.
- Занимайтесь танцами живота и йогой – эти виды «нагрузки» очень благоприятны для женщин, для тренировки суставов в том числе.
- Умасливайте ваше тело, особенно суставы, колени – маслами. Для этого идеально подходит аюрведическая Абхьянга или просто самомассаж с использованием натуральных масел (из простых для холодного времени года отлично подходит кунжутное или оливковое, для теплого – миндальное, кокосовое масло и масло виноградных косточек).
- Тренируйте сосуды ног: ванны с морской солью или содой, контрастный душ, массажи и занятия цигуном лечат даже варикоз.

**БЕДРА, ТАЗ** – это наше женское «все», или почти все! Здесь находится чаша Грааля, главный орган женского тела с точки зрения и физиологии, и энергетики.

Психосоматический смысл этой части тела – основа жизни в человеке, ощущение стабильности и уверенности, а также реализация наших желаний.

С точки зрения энергии, женский таз – это сакральный центр, в котором зарождается новая жизнь. Поэтому подвижность и живость бедер и таза безумно важны для женской «энергетичности» и силы.

Понятно, что сидячий образ жизни современной женщины не способствует наполнению «чаши». Поэтому основные рекомендации – избегать застойных явлений в собственном теле простыми методами, такими как ходьба, прогулки, спорт и занятия танцами.

Именно с движений бедрами начинаются все виды женских танцев. Каждая девочка от природы умеет крутить бедрами, делать «восьмерки», покачивания. Эти интуитивные движения запускают «ядерную реакцию» в женском теле, насыщая его обладательницу реальной женской силой.

#### **Рекомендации:**

- Чтобы избежать скопления лишних жировых отложений в области бедер, не накапливайте нереализованные желания, учитесь отпускать их, когда они переходят в разряд ожиданий.
- Занимайтесь растяжкой ног и выпрямлением коленей: очень часто, когда человек не занимается растяжкой, колени в «естественном» виде становятся чуть-чуть согнутыми. Это создает затруднения для свободного тока энергии по ногам. Растяжка и йога вам в помощь.
- Следите за своим месячным циклом и гормональным фоном (см. главу «Лунный цикл женщины»), регулируйте голод и аппетит.

ЖИВОТ, ПУПОК – японцы называют его «хара», поскольку живот символизирует силу человека. Однако у мужчин и у женщин живот имеет разное значение и разную физиологию.

Для женщины важно уметь расслаблять живот и пропускать энергию вниз живота, к матке. Когда этого не происходит, часто появляются проблемы с «животиком» ниже пупка. У мужчин же животик образуется выше, на уровне третьей чакры (манипуры).

Расслабленность низа живота – один из важнейших принципов женской энергетики. Расслабленность не означает слабость мышц, наоборот – только при тренированных мышцах возможно максимально «правильное» их расслабление. Когда мышцы не тренированы, то напряженность тела часто носит застывший, ригидный характер; мышцы сложно расслабить, они не эластичны, требуется хороший разогрев, чтобы смягчить их.

Так, на женских даосских практиках, связанных с расслаблением живота, на, казалось бы, простых упражнениях по глубокому дыханию животом женщины сталкиваются с тем, что не могут постепенно «сдувать» и «надувать» живот – это происходит прерывистыми движениями. Нужно время, чтобы прийти к ровному движению мышц (об этих и о других видах практик поговорим чуть позже, в главе «Женские практики»).

Во время беременности этот вопрос встает еще более остро, поскольку, чтобы выносить плод без растяжек, не используя бандаж, женщине необходимы крепкие мышцы живота и при этом расслабленный низ – область матки. Тогда основной вес живота приходится на подреберные косые мышцы, а также на прямую мышцу живота, которая крепится непосредственно к лобковой области.

Итак, живот – это сакральный центр тела человека. Для женщин он также символизирует чувствительность, уязвимость, тонкость, инстинкты, сексуальность.

ПУПОК обладает особым значением, поскольку до рождения именно он – канал к источнику жизни, плаценте. С перерезанием пуповины связан наш приход в этот мир (в некоторых астрологических школах Индии временем рождения ребенка считается именно момент перерезания пуповины).

Среди специалистов Аюрведы бытует мнение, что прокалывание пупка способствует заземлению женской энергии и используется при сложностях с зачатием. В других случаях прокалывать пупок не рекомендуют.

### **Рекомендации:**

- Если вас не устраивает объем вашего живота, в первую очередь сократите приемы пищи после 18 часов. Живот уходит довольно быстро при отсутствии вечерних трапез. Пить не возбраняется (если, конечно, это вода или натуральные овощные соки). Но основной объем воды лучше выпивать в первой половине дня.
- Объем живота сильно меняется вместе с циклом женщины. Не стоит мучиться и втягивать живот, если у вас овуляция или ПМС. Выбирайте свободную комфортную одежду на это время и не налегайте на сладкое.
- Хотя бы раз в месяц (а лучше в неделю) устраивайте разгрузочные дни – это могут быть дни на фруктах, кефире или воде, монодиета.
- Массируйте свой живот по часовой стрелке, с использованием масел. При жестком, болезненном животе обратитесь к специалистам по абдоминальному (висцеральному) массажу, которые ставят на место внутренние органы, лечат многие случаи заболеваний ЖКТ и не только.
- Пейте теплую воду с лимоном и медом натощак.
- Не принимайте пищу до того, как вы сходили в туалет (особенно по утрам), – давайте возможность вашему телу сначала очистить место для нового.

- **ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ:** практикуйте задержки дыхания натошак, техники пранаямы и даосские практики (см. главу «Женские практики»).

**СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ** – «мужская» часть живота, ведь здесь находится янский активный энергетический центр, манипура-чакра, центр эго, воли, эмоционального контроля и материальных благ.

Для здорового функционирования область солнечного сплетения должна быть мягкой и расслабленной. При дыхании диафрагмой ребра должны свободно «разъезжаться» в разные стороны, освобождая пространство для дыхания.

Степень расслабленности своей диафрагмы легко проверить, задерживая дыхание: если сделать глубокий вдох и выдох (до конца, вытолкнув весь воздух), затем ложный вдох (с закрытым носом) – то живот «прилипнет» к спине, а ребра раздвинутся в стороны.

В этот момент руками можно «промять» область под ребрами, почувствовать диапазон их движения в ширину. Если ребра жесткие и не двигаются, стоит потренировать диафрагмальное дыхание и затем делать практики на расслабление этой зоны.

**ГРУДЬ, МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ**, конечно же, значимая часть тела для женщины, ведь здесь находится «сердечный» центр, анахата-чакра. Именно к этой области мы прикасаемся, когда говорим «от души», именно здесь собрана наша чувствительность и уязвимость, наша открытость миру и наши основные эмоции.

Сами **МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ – ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ВОПРОСЫ МАТЕРИНСТВА: «ЧТО Я ЗА ЖЕНЩИНА? ЧТО Я ЗА МАТЬ? ЧТО Я ЗА ДОЧЬ?»**

Так же как и заболевания женской половой сферы, особенно матки, проблемы со здоровьем молочных желез часто могут быть связаны с родовыми вопросами, передающимися по женскому роду.

В частности, рак молочной железы является наследственным в смысле передачи от матери к дочери нерешенных кармических задач, например задачи научиться быть счастливой как женщина. Таких случаев, увы, довольно много.

Более простые заболевания, такие как мастопатия, часто встречаются у женщин, страдающих внутренними конфликтами из-за собственной дочерней и/или материнской функции. Здесь имеет смысл работать с чувством вины и разделением ответственности.

С метафизической точки зрения грудь – это олицетворение чувственности женщины, ее зрелости, материнства, а также ее восприимчивости и интуиции сердца. Соски в древних танцевальных традициях считались женскими «антеннами», через которые женщины посылали и воспринимали информацию извне.

#### **Рекомендации:**

- Следите за своей осанкой, чтобы ваша грудь не становилась впалой. Часто согбенная спина – попытка спрятаться от мира и неприятных переживаний. Так мы закрываем себя от мира и любви.

- Почаще ходите топлес (хотя бы дома, но на свежем воздухе еще лучше!), давайте возможность вашей энергетической оболочке восстанавливаться!

- Делайте контрастные обливания или душ, в том числе на область груди, и, наоборот, избегайте горячей воды (в ванной или под душем). Это ненужная нагрузка на сердце, к тому же она способствует сухости кожи груди.

- Делайте массаж груди (см. главу «Женские практики»).

- Выбирайте удобное белье! Это не менее важно, чем удобная обувь! Когда грудь постоянно заточена в синтетических бюстгалтерах на «косточках», да еще с поролоновыми вкладками, она не дышит – она задыхается! Выбирайте белье из натуральных тканей, которое не давит и не царапает кожу, например спортивные хлопковые топы, которые с определенным типом одежды прекрасно заменяют бюстгалтер.

**РУКИ, ПЛЕЧИ** – это органы обмена с внешним миром, связанные с вопросами «брать – давать», а также контактом с другими людьми. Так же как и в случае с ногами, левая рука отвечает за личную сферу, правая – за социальную.



Кроме того, руки – это орган контроля, защиты перед миром (например, в темноте мы автоматически выставляем руки перед собой, как бы готовясь столкнуться с препятствием).

**ПЛЕЧИ** – берут на себя груз ответственности (часто не своей), а также нерешенные ситуации/проблемы. Когда мышцы плеч «забиты», человеку свойственно многое брать на себя, пытаться все тащить и не уметь при этом расслабиться – гиперответственность в социальном представлении.

В метафизическом смысле руки и ладони женщины – это трансляторы наших посылов, намерений, энергии. Центры ладоней, пингала-чакры насыщают нашей энергией все, к чему мы прикасаемся. Важна длина пальцев и подвижность суставов.

В сакральных танцах руки обильно украшались и, так же как стопы, расписывались хной. Роспись ладони имела особенный характер, поскольку именно на ней «написана судьба», «карта жизни» человека. В этом смысле соприкосновение ладонями – соприкосновение судьбами, очень близкий контакт.

#### **Рекомендации:**

- Мыть руки каждый раз, когда вы чувствуете не просто физическое, а любое энергетическое загрязнение. Для энергетического очищения руки моют с морской солью – по локоть. Например, после контактов с неприятными людьми (больными/агрессивно настроенными и т. д.) можно также прополоскать горло.

- Начинать утро с пробуждения пальцев рук, делать «кошачьи потягушки» можно уже из постели, расправляя «транзисторы».

- Регулярно делать массаж пальцев рук и всей ладони.

- Делать суставную гимнастику.

- Украшать свои руки и пальцы рук со смыслом (см. главу «Женское тело и планеты»).

- Развивать чувствительность через осязание.

**СПИНА, ПОЗВОНОЧНИК** – внутренний стержень, опора, основа. По осанке можно судить о нашей личной силе и устойчивости. Если при этом человек заземлен, его осанка будет ощущаться как весомая, а сам человек – как основательный и внушающий уважение.

В женском сакральном танце большое внимание уделялось осанке, а также подвижности позвоночника (например, в танце змеи, кобры, пчелы и т. д.).

В тантрической традиции подвижность позвоночника означает духовный потенциал человека, поскольку только при ней человек способен «поднимать энергию кундалини» из области крестца вверх к голове.

**ПОЯСНИЦА** – это весьма интересная область, которая отвечает за сомнения: надо – не надо, хочу – не хочу, мое – не мое, черное – белое. Интересно, что часто боли в пояснице совпадают с болями в зубах, которые имеют схожее психосоматическое значение.

**КРЕСТЕЦ** – хранилище сексуальной энергии, та самая зона энергии кундалини. Согласно Тантре, жизненная энергия в человеке, изображаемая как змея, согнутая «в три погибели», спит именно в этой зоне. Когда человек духовно пробуждается, эта энергия расправляется и движется вверх – к верхнему энергетическому центру, что способствует просветлению. У даосов это называется «зачатием духовного эмбриона».

В быту же крестец сам по себе – очень чувствительная зона, которую стоит стимулировать для активации энергии и пробуждения жизни.

#### **Рекомендации:**

- Королевская осанка делает тело любой женщины на 100 % красивее и привлекательнее. Она зависит от двух основных вещей: состояния скелета (костей) и мышц спины. Регулярное посещение остеопата помогает «поставить косточки на место», укрепление мышц спины – это опять же фитнес, а еще лучше – йога. Для хронических случаев существуют специальные классы с большим количеством вспомогательного оборудования в йоге Айенгара.

- Следите за прогибом в пояснице: физиологичная поза стоя – это когда копчик подвернут вниз, а лобок направлен вверх; таз таким образом становится ровным.
- Не забывайте тянуться. Очень простая растяжка по утрам – когда вы пятками тянетесь к полу, а ладонками и макушкой – вверх, вытягивая позвоночник за макушкой.
- Периодически повисайте где-нибудь на турнике/дереве/муже – чтобы ваш позвоночник мог выходить из спрессованного состояния, особенно если вы много времени проводите сидя.
- Спите на жестком матрасе, иногда на полу.
- Массируйте область крестца; самый простой и приятный способ – делать это весом собственного тела, перекатами по полу с прижатыми к груди коленями.
- Массируйте область крестца вашему партнеру, когда вам хочется больше близости и тактильного контакта: это один из самых быстрых способов включить сексуальную энергию в паре.

ГОЛОВА – это часть тела, начнем с этого. Наиболее частый повседневный симптом, такой как головные боли, – это попытка ума справиться с проблемными ситуациями, из-за которых происходит внутреннее напряжение; это наш контроль. По дислокации боли можно предположить, какова ее причина: боль в области лба может говорить о волнении за будущее, в затылке – из-за прошлого, висков – настоящего.

Регулярные головные боли и мигрени могут свидетельствовать о родовой травме, которые встречаются довольно часто. Просто, живя с ними всю жизнь, мы адаптируемся к симптомам и не видим в них чего-то неправильного.

Диагностировать такую травму можно на приеме у хорошего остеопата, который предложит вам курс лечения. Рекомендую не отдавать свою голову в руки неизвестных массажистов: голова и шея – очень тонкие места, и их стоит доверять только известным вам профессионалам.

ШЕЯ символизирует нашу гибкость взглядов и мышления. По тому, насколько у человека гибкая шея, можно судить о широте его суждений и восприимчивости. Например, если шея не поворачивается в разные стороны, человек, скорее всего, придерживается только своего мнения, считая остальные неправильными.

ВОЛОСЫ – это особый орган нашего тела, который имеет довольно много сакральных значений. Во-первых, это хранилище информации – волосы впитывают в себя все, что с нами происходит, историю нашей жизни. Недаром в магии их используют как артефакт человека для различных ритуалов; в разных религиях постриг в монахи символизирует уход от прежней земной жизни, своего рода «обнуление».

После расставания с любимым мужчиной многие женщины стремятся укоротить косу – по той же причине. Избавление от прошлого – один из облегчающих бонусов стрижки. Однако волосы имеют и другое значение: вместе с прошлым мы «состригаем» свой накопленный опыт, интуитивное знание, а также нашу женскую силу, если речь идет о женщинах.

В Ведах существует представление, что волосы символизируют женскую силу и энергию, и их густота и длина олицетворяет силу Шакти, связь с нашим женским родом и нашими корнями. Соответственно, выпадение волос, от которого так часто страдают женщины, может говорить о потере этой силы, например, если она направлена «не в то русло».

Первое, что стоит сделать при активной потере волос, – понять, в какой момент это началось, что этому предшествовало, и решать эту задачу в первую очередь ситуативно, на уровне психосоматики, а потом уже – косметически.

Что касается длины волос, Веды рекомендуют отпускать их не менее чем до лопаток. В этом случае женщина оказывается «связана» со своим сердечным центром и находится под защитой ангела-хранителя.

Женщинам волосы также нужны для трансляции энергии во Вселенную. Например, В ТРАДИЦИИ САКРАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ ПРИНЯТО ТАНЦЕВАТЬ С РАСПУЩЕННЫМИ ВОЛОСАМИ ИМЕННО ПОТОМУ, ЧТО ТАКИМ ОБРАЗОМ ЖЕНЩИНА РАСПРОСТРАНЯЕТ СВОЮ ЭНЕРГИЮ ВОВНЕ. Это особенно эффективно, если до этого она долго держала их собранными, накапливая силу.

**МЫТЬЕ ВОЛОС** тоже имеет энергетическое значение – после неудачного дня или какого-то негативного общения стоит помыть голову, чтобы «смыть» с себя негативную энергию. По той же причине волосы моют в соленой воде либо используют морскую соль в качестве скраба (это, кстати, еще отличный способ предотвратить или уменьшить их выпадение).

Покрывание головы платком или другим головным убором также защищает нас от сбора ненужной информации и энергии.

Кстати, о стрижке младенцев в год. На Руси считалось, что в течение первого года ребенок выбирает, оставаться ли ему в этом теле и в этой семье. В год ребенка стригли, проводя таким образом обряд его «закрепления» на Земле. Чаще стригли мальчиков, а девочкам заплетали косу, когда это становилось возможным.

На мой взгляд, каждая мама может интуитивно определить, стоит стричь волосы ее ребенку или нет. Это в том числе зависит от того, насколько ребенок здоров или часто болеет, проводит ли он время с мамой или по большей части с няней/бабушкой и т. д.

### **Рекомендации:**

- Состояние наших волос во многом зависит от гормонального фона, который напрямую связан с энергетическим телом человека. Поэтому энергетические практики – один из мощных способов усиления своих волос.

- Стричь волосы стоит в строго определенное время: растущая Луна, в идеале в знаке Девы. Не стоит стричься во время затмения, на убывающую Луну и слишком часто. Если вы хотите отрастить волосы – сократите походы в салон для стрижки до одного раза в 3–6 месяцев.

- Окрашивание волос, безусловно, ослабляет их. Тем не менее если вы можете позволить себе окраску и при этом ваши волосы сохраняют достаточную силу – красьте. Если за цвет приходится платить густой шевелюрой, стоит ли это делать такой ценой?

- При выпадении волос используйте бабушкины средства – от втирания крупной соли в кожу головы, масок с медом и коньяком до расчесывания волос гребнем/руками любимого. Сыворотки и специализированные средства профессиональных косметических марок (например, Rene Furterer, Wella SP Professional) также приветствуются.

- Волосы, которые остаются на расческе, стоит собирать и сжигать в печке, можно раз в году – в ночь на Ивана Купалу или когда у вас есть такая возможность. Это позволит сохранять свою силу, не разбрасываясь ею.

- Заплетание волос – особый ритуал, позволяющий направлять и сохранять свою силу и энергию. Не ходите с распущенными волосами слишком часто, заплетайте волосы с намерением, как бы вплетая ваше желание в косу, делайте пробор справа, если вам нужно усилить женскую энергию, слева – мужскую активность, по центру – гармонизировать свое состояние.

- Расчесывание волос также заслуживает особого внимания. Это простое ежедневное действие на самом деле наш основной прямой контакт с волосами, и стоит его выполнять осознанно, как ритуал.

- Выбирайте натуральные гребни (хорошо отполированное дерево, кость), мойте их не реже раза в месяц, меняйте, если в гребне появились зубцы, которые цепляют волосы. Никому не позволяйте пользоваться вашей расческой.

**ЛИЦО** – «визитная карточка» личности. Оно отражает наше отношение к миру. Часто мы не знаем своего лица, так как привыкли видеть его в зеркале, когда мы «делаем лицо». Для осознания и снятия масок полезно смотреть на себя на фото и видео, со стороны, а также после просыпания или медитации, когда лицо полностью расслабленно. Многие люди никогда не видели своего лица «без масок».

С точки зрения психосоматики лицо показывает наш страх внешней оценки, когда мы хотим хорошо выглядеть и производить впечатление. Кожа лица в этом плане особо чувствительна, так как моментально отражает нашу зависимость от этой оценки (вспомните «подростковые прыщи»).

Метафизически особая точка на нашем лице – **ОБЛАСТЬ ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА**. Можно верить в это или нет, но если плотно закрыть глаза, оставив лоб открытым, или закрыть их вместе со лбом, то темнота, которую вы увидите перед глазами, будет разной.

Индусы украшают эту область «бинди» (точка в межбровье). Замужние женщины ходят с нею всегда. Надо сказать, такая точка красит любого человека, особенно женщину, и может заменить полноценный макияж. С ней лицо приобретает особую красоту и одухотворенность.

ЛОБ, по психосоматике, отражает наш интеллект, а также способность к сопротивлению. Интересно, что это значение полностью совпадает с астрологическим, в котором лоб символизирует наш Сатурн – планету преодоления трудностей, строгости и дисциплины, а также, если можно так выразиться, духовной глубины.

ГЛАЗА – безусловно, не просто часть лица, но «зеркало души», орган, через который мы обмениваемся энергиями тонких тел. Например, в Ведах считается, что если женщина смотрит мужчинам в глаза, то она теряет энергию. Именно поэтому восточным женщинам свойствен «потупленный взор».

Взгляд – сильнейший инструмент взаимодействия и контакта с любым живым существом, даже если мы не знаем его языка. Как часто мы смотрим сами себе в глаза?

Помимо этого, глаза отвечают за одно из ключевых чувств – зрение, которое требует внимания и очищения. Зрение портится, когда мы не хотим чего-то видеть – далеко или близко. Падение зрения с возрастом психологи связывают с разочарованием человека в мире.

В астрологии глаза – показатель планеты Луна, их красота и размер, таким образом, напрямую соответствуют нашей эмоциональности, мудрости и женственности, а также материнскому началу. Люди с большими глазами часто отзывчивы и мягки, они как бы более открыто и доверчиво смотрят на этот мир.

#### **Рекомендации:**

- Следите за расслабленностью вашего взгляда: напряжение головы, мыслительные процессы, перегрузка информацией часто заставляют нас неосознанно напрягать глаза. Например, можно практиковать «утопленный взгляд к затылку» – йоговский метод, который позволяет отследить и снять напряжение с глаз.

- Высыпайтесь!

- Не используйте косметику для глаз ежедневно – вашим глазкам нужно отдыхать от теней и туши для ресниц. Опять же, выбирайте максимально натуральную косметику. Сейчас довольно много брендов, которые изготавливают косметику класса «органик», даже декоративную (например, фирма Dr. Naushka).

- Регулярно очищайте зрение, промывая глаза, – для этого можно использовать розовую воду, отвар барбариса или крепкую заварку.

- Очищению зрения служит и наблюдение за красивым. Смотрите на огонь или воду, на небо, расслабляйте глаза при солнечном свете... Почаще отвлекайтесь от монитора компьютера.

НОС – «выдающийся» орган нашего лица, он отвечает за нашу самооценку и сексуальность. Особая функция носа – вдыхание воздуха, вместе с которым мы вдыхаем жизненную энергию (прану/ци). Соответственно, от того, насколько свободно мы дышим, зависит и эта энергия.

Очищение носа обычно проводят через промывание, пранаямы, ароматерапию. Также рекомендуется тренировать обоняние: нюхать еду, прежде чем положить ее в рот, чаще вдыхать аромат цветов, чем духи и другие синтетические запахи, которых хватает в мегаполисах.

В астрологии нос – это наш Марс (горбинка может выдавать «воинственность» и буйность внутренней природы) и Венера (проявленная женская сексуальность). Не зря говорят, к чему он чешется!

УШИ – это наше восприятие мнения о себе, такое же «окно» в наше тело, как нос и глаза, третий орган чувств. Точка в центре мочки отвечает за успокоение ума, поэтому в Индии девочкам уши прокалывают уже в полгода.

Очищение ушей в Аюрведе производится с помощью кунжутного масла, слуха – красивой музыкой, колокольчиками, звуками гонга, природы и стихий.

Астрологически за уши отвечает Юпитер – планета благости и «хорошей кармы», так что если вам достались большие, мясистые уши, считайте, что вам крупно повезло.

РОТ, ГУБЫ – это и вербальная активность, и восприятие нового, и наша безопасность. В астрологии верхняя губа – это наш Марс (воинственность), нижняя – Венера (сексуальность). Понятно, почему женщинам так нравится «подкачивать» свои губы, подсознательно усиливая свою Венеру.

ПОДБОРОДОК символизирует силу воли, целеустремленность и самоутверждение. Это место также находится под управлением Венеры. Например, ямки на подбородке могут означать капризность, слабость человека, падкость на роскошь и все красивое.

КОЖА – наша контактная граница с окружающим миром, орган обмена и дыхания тела. Кожа в первую очередь символизирует процессы, связанные с нарушением личных границ, с ситуациями небезопасности (например, высыпания на спине).

Основные рекомендации для поддержания здоровья и красоты вашей кожи – восстановление здоровых границ и контакта с телом для его свободного и полного дыхания (йога, например).

Кости отвечают за стабильность, прочность, устойчивость, власть. Наш скелет – это основа сакральной геометрии тела, когда оно обретает внутреннюю симметрию и все находится на своих местах.

Например, когда вы приходите на прием к остеопату или мануальному терапевту, то первое, что он делает, – проверяет симметрию вашего тела в области таза: насколько ровно расположены тазобедренные суставы.

Один из ключевых принципов работы нашего тела – принцип «Тенсегрити», который означает, что в случае сбоя в организме наше тело находит возможность компенсировать его напряжением в другом месте. Например, если в каком-то органе, мышце или связке случился спазм, то для того, чтобы облегчить напряжение в этом месте, тело создаст напряжение в другом, как бы перераспределив нагрузку.

Это одна из ключевых причин, по которой аллопатическая медицина неэффективна, ведь она похожа на затыкание дыр, которые возникают снова и снова (помните мультфильм «Ледниковый период» и чудесную белку?).

Для восстановления сакральной архитектуры и баланса нашей костной системы необходимо осознать принцип вертикали и вернуть своему телу его силу.

Сидячий образ жизни, к которому мы привыкли, нарушает этот принцип на корню. Люди разучились долго находиться в вертикальном положении – мы мало ходим, бегаем или стоим, стремясь поскорее сесть или лечь. Таким образом, мы лишаем себя естественного тока энергии – от земли снизу и из космоса сверху, как задумано природой, – по всем нашим энергетическим каналам.

Принятие принципа вертикали начинается со стоп: осознанная ходьба, правильный выбор обуви и пр. (вернитесь к этой главе), выпрямления коленей и подтягивания бедер (спорт, йога, танцы), устранения прогиба в пояснице, когда наш копчик смотрит строго вниз, а промежность находится в расслабленном состоянии. Ну а дальше – это, конечно, состояние нашего позвоночника и шеи.

Теперь вы понимаете, почему занятия йогой и регулярные визиты к остеопату так важны? Без вертикали наше тело теряет свою силу, оказывается просто обесточенным.

ГЕНИТАЛИИ – половые органы, безусловно, имеют особое значение для тела женщины. Половая сфера, естественно, связана с нашей сексуальной жизнью и внутренней свободой проявления, когда сознание очищено от табуированности и «загрязненности» темы секса как таковой.

Женский цикл напрямую связан с нашим женским родом и отношениями с мамой; например, болезненные месячные часто достаются в наследство девочкам как некий родовой «урок», который следует осознать и «отработать».

Смысл женского цикла – не только в физическом очищении нашего тела, благодаря которому наша кровь обновляется каждые три года, в то время как у мужчин – каждые четыре. Это также очищение тонких тел от непережитых эмоций, ментальных шлаков и впечатлений. В Ведах считается также, что в эти дни женщина очищает свою «карму». Именно поэтому ее не

допускают в храмы и святые места (а не потому, что физиологический процесс считается чем-то «грязным»).

Также женщинам в эти дни не рекомендуется готовить и кормить кого-то, кроме своих малолетних детей. В эти дни еда, приготовленная женщиной, будет не самой вкусной и полезной, а с точки зрения энергетики – вообще ядовитой! Недаром у бабушек всегда такие вкусные пироги (после наступления климакса), а лучшие повара в дорогих ресторанах – мужчины. Кстати, во время беременности и кормления грудью женщины часто становятся фантастическими кулинарами, ведь их энергия особенно благостна в этот период.

По сути, время месячных – это обращение женского внимания на свою женскую сущность и свое предназначение. Само тело говорит нам: вспомни обо мне, ты – женщина, почувствуй себя!

Женские инициации, в отличие от мужских, все напрямую связаны с физиологическими процессами (см. главу «Женские инициации»), и стоит относиться к ежемесячному процессу так же, как к особому времени, требующему контакта с нашим телом и своей женской природой.

**ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ЖИВЕТ «В ГОЛОВЕ», ТО ЕЕ МЕСЯЧНЫЕ БУДУТ БОЛЕЕ БОЛЕЗНЕННЫМИ, ВЕДЬ БОЛЬ – ЭТО СИГНАЛ, ТРЕБОВАНИЕ ВНИМАНИЯ** (в данном случае – нашей матки). Вместо того чтобы глушить его таблетками, стоит развернуться к своему телу, уделять ему больше времени, заниматься собой.

Конечно, можно игнорировать эти сигналы, медицина в этом преуспела. Не первое поколение мы уничтожаем свою внутреннюю женственность и мудрость – невниманием, пренебрежением, а иногда и предательством себя... Но если вы хотите передать своим детям что-то другое вместо такого наследства, то стоит, не откладывая, заняться собой прямо **СЕЙЧАС**.

О женском цикле мы еще поговорим более подробно в одной из следующих глав.



## Глава 12

## Женское тело и планеты

Еще одна сторона сакрального смысла нашего тела заключается в астрологической символике – уникальнейшем инструменте не только познания, но и принятия своего тела со всеми заложенными в нем особенностями и «уроками».

У каждого из нас есть своя «карта», связанная с местом и временем рождения. Натальной картой в астрологии называют персональный гороскоп, который содержит кладезь информации об «исходных данных» нашей жизни, в частности, о нашем физическом теле, о том, какие у него слабые места, какие периоды нашей жизни могут вызвать ослабление здоровья и т. д. Зная свою карту (и карты своих детей!), гораздо проще следить за состоянием здоровья, регулярно делать профилактику и отслеживать «зоны риска».

Интересно, что в Джйотише (Ведическая астрология) дом здоровья (VI дом натальной карты) отвечает также за долги и врагов и относится к «кармическим» домам. То есть в человеке изначально заложено определенное состояние его физического тела, включая уязвимые места, за которые отвечают определенные планеты. И если этот дом слабый, то человек через болезни «отдает долги», проживая таким образом уроки своей жизни.

Каждая планета и каждый знак зодиака отвечают за определенные части тела и органы. Ниже я привожу общие значения взаимосвязи тела и планет, частей тела, но, конечно, это далеко не все, что можно и нужно знать о влиянии астрологии на наш организм, личность и жизнь в целом. Если вам захочется углубиться в эту тему, вы найдете список литературы в конце книги.

### Солнце (Сурья) – «Духовный отец»

Планета, олицетворяющая высшее мужское начало в человеке. На уровне тела Солнце отвечает за зрение, позвоночник, пищеварительный огонь в организме, обменные процессы, сердце. Например, человек с сильным Солнцем в карте отличается королевской осанкой, пронизывающим взглядом и хорошим аппетитом.

В жизни он будет проявлять лидерство, активную деятельность и сильную волю, но одновременно с этим может быть заносчив, высокомерен и эгоистичен.

Если Солнце попадает в дом болезней, то все вышеперечисленные части тела и органы становятся «слабым» местом человека.

Знак зодиака Солнца – Лев, и женщина под этим знаком (не путайте с солнечным знаком по обычному западному гороскопу) будет, как львица, притягивать внимание, вызывать восхищение и зависть, желание покориться или покорить.

Солнце – это стихия Огня, волевой центр в нашем эфирном теле (Муладхара чакра), которая также является мужским сексуальным центром, и при его недостатке стоит работать на разных уровнях:

- Физически – теплая пища, баня, солнечные ванны, Сурья намаскар в йоге.
- Энергетически – взаимодействие со стихией огня, все разновидности дыхания диафрагмой («меха» в даосских практиках, «агниссара» в йоге, дыхание мантирой в Тантре).
- На уровне тонких тел – ношение золота и солнечных камней (рубин, гранат, авантюрин, янтарь, волосатик и др.). Цвета – рубиновый, оранжевый, золотистый.
- Ментально – признание и уважение мужского начала, отношения с отцом, с мужем, властью, начальством.

Благостное Солнце в женщине – это чувство собственного достоинства без заносчивости, самодостаточность и ощущение внутреннего стержня.

В теле это читается по хорошей осанке, расправленным плечам, ясному концентрированному взгляду, а также подвижной и расслабленной диафрагме. Часто сильное Солнце также дарит львиную шевелюру, повод для зависти и восхищения окружающих!

### Луна (Чандра) – «Духовная мать»

Олицетворяет высшее женское начало, принятие, чувствительность, эмоциональность, интуицию, материнство.

На уровне тела Луна отвечает за зрение и глаза вообще, за их форму, красоту и размер, а также за грудь (молочные железы). «Луноокие» женщины – один из древних показателей

женской красоты. Про грудь и говорить нечего. Луна также отвечает за органы дыхания и нервную систему.

Во внешних проявлениях «лунные» люди очень эмоциональны, чувствительны (иногда болезненно), мистичны, интеллектуальны, склонны к зависимости.

Знак зодиака Луны – Рак (стихия Вода). Женщины этого типа больше ориентированы на внутреннее, чем на внешнее, на семью, нежели на социальный успех. Они хорошие матери, жены и подруги. Главное – не застревать в этом состоянии, чтобы вода не стала застойной.

При «правильном» применении Вода дает женщине удивительную мягкость и женственность, а также обволакивающую сексуальность – по женскому типу.

При недостатке Воды и/или слабости Луны в карте:

- Физически – вводить в свой рацион молочные продукты, принимать теплые ванны и другие водные процедуры, баловать тело (массажи, СПА), заниматься инь-йогой.

- Энергетически – занятия сакральными танцами (см. главу «Женские практики»), даосские практики (тренировка интимных мышц, дыхание маткой), следование Лунному циклу.

- На уровне астрального тела – ношение серебра, лунных камней (жемчуг, белый опал, лабрадор, перламутр, селестит, кошачий глаз и др.). Цвета – перламутровый и другие оттенки белого и серого, серебристый.

- Ментально – отношения с мамой, взросление и сепарация, отношения со своим женским родом.

Отдельно стоит следить за лунным календарем и пребыванием Луны в том или ином знаке зодиака в течение месяца, особенно если вы планируете какие-то серьезные действия, связанные с физическим телом, – операции, лечение зубов, пирсинг, татуировки и т. п.

Так, если Луна находится в Скорпионе, который отвечает за гинекологию, то в этот день крайне неблагоприятны любые вмешательства в эту сферу, или если Луна во Льве – в этот день стоит поберечь сердце и т. д. Ниже я привожу таблицу значений знаков зодиака и частей тела.



ЗНАК ЗОДИАКА	ЧАСТЬ ТЕЛА
Овен	голова, лицо
Телец	шея, горло, челюсть, зубы
Близнецы	плечи, руки, легкие
Рак	желудок, грудь, диафрагма
Лев	сердце, нижняя часть спины
Дева	поджелудочная железа, селезенка, кишечник
Весы	почки, поясница
Скорпион	гениталии, толстая кишка
Стрелец	бедрa, копчик, крестец
Козерог	колени, желчный пузырь
Водолей	щиколотки, голени, позвоночник
Рыбы	ступни, лимфатическая система

Благостная Луна в жизни женщины – это способность управлять своими эмоциями, внутреннее равновесие, интуитивность, высокий уровень восприимчивости и обработки информации и впечатлений, принятие и мудрость, глубина.

В теле это видно по спокойному, расслабленному взгляду (без суеты), плавности движений, ровному глубокому дыханию.

#### **Марс (Мангала) – «Божественный сын»**

Олицетворяет низшее мужское начало (как в мужчинах, так и в женщинах).

На уровне тела часто выражается в спортивной фигуре, активности, склонности к спорту или, наоборот, чрезмерной лени, если человек не использует во благо эти ресурсы.

Неблагоприятное проявление Марса в сфере здоровья – повышенная травматичность, инфекции, вспышки агрессии, склонность к экстриму и риску.

Гармонизация Марса – это в первую очередь управление своей энергией действия, умение преодолевать лень и быть активным, управление агрессией.

#### **Рекомендации:**

- Физически – отказаться от употребления красного мяса, алкоголя, чрезмерно острого.

- Энергетически – катарсические практики, активные дыхательные упражнения, спорт, боевые искусства, которые позволяют сбросить лишнее напряжение и найти внутреннее равновесие (например, айкидо, цигун, тайчи).

- Астрально – марсианские камни: гематит, красный коралл. Цвета – красный, алый, терракот.

- Ментально – йоговские принципы «Ахимсы» – не причинять вреда другим существам физически, вербально и ментально (действиями, словами, мыслями). Это и есть высшая степень осознанности.

Знаки зодиака Марса – Скорпион (стихия Вода) и Овен (стихия Огонь), то есть планета, помимо упрямства и активности, дает также повышенную сексуальную привлекательность.

Благостное проявление Марса для женщины – внутреннее достоинство, сила, готовность отстаивать свои интересы. В теле это будет видно по отличной фигуре и сексуальной привлекательности.

### **Венера (Шукра) – «Божественная дочь»**

Символизирует низшее женское начало, которое, с одной стороны, очень привлекательно своей чувственностью, склонностью к искусству и красотой, с другой – чрезмерно зависимо от собственных желаний и капризов.

ВЕНЕРУ НАЗЫВАЮТ «ПОКРОВИТЕЛЬНИЦЕЙ ДЕМОНОВ», ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО ЭТА ЖЕНСКАЯ ПЛАНЕТА ИСКУШАЕТ, СОБЛАЗНЯЕТ И СБИВАЕТ С ПУТИ ИСТИННОГО В ОЧЕНЬ КРАСИВОЙ ФОРМЕ, ПЕРЕД КОТОРОЙ ТРУДНО УСТОЯТЬ. Причем не только окружающих, но часто и саму себя.

Венера дает человеку физическую красоту – обычно это выразительное лицо, четко очерченные скулы, полные губы, вьющиеся волосы.

В доме здоровья Венера отвечает за почки и гинекологию, отражает чистоту наших нравов и поступков, требуя от женщины управления своими желаниями и осознанности в них.

### **Рекомендации:**

- Физически – не налегать на сладкое, заменять десерты натуральными сладостями (овощи, фрукты, сухофрукты), развивать тонкость вкуса и восприятия (гурманство, наслаждение жизнью) – но не делать это самоцелью.

- Энергетически – быть осознанными в своих желаниях и сексуальных стремлениях, учиться выбирать партнера и сохранять верность своим отношениям; тантрические и даосские практики, а также танцы, актерское мастерство – как инструменты.

- Астрально – венерианские камни: алмаз, розовый кварц, аквамарин, голубой топаз, голубой сапфир. Цвета – розовый, голубой, пастельные тона, все цветное.

- Ментально – различать капризы и истинные потребности, учиться управлять своими желаниями, развиваться творчески.

Знаки зодиака Венеры – Телец (стихия Земля) и Весы (стихия Воздух), то есть женская сущность весьма переменчива. Телец требует практичности и заземленности, он стремится накапливать материальные блага, в то время как Весы все время находятся в подвешенном состоянии и, наоборот, стремятся прочь от земли, противопоставляя материи искусство и прекрасное.

Благостная Венера в жизни женщины – это принятие себя, своего тела и своей красоты, умение это проявлять без выгоды и манипуляций, гармоничные отношения и сексуальная жизнь.

В теле это видно по раскрепощенности движений и походки, особенно в области таза, расслабленности мышц промежности, мягкому животу, глубокому дыханию и звучанию голоса.

### **Меркурий (Буддха) – «Божественный ребенок»**

Символизирует нашего внутреннего ребенка, но не только. Эта планета – покровитель бизнеса (торговли) и финансов, а также коммуникации в целом. На физическом уровне Меркурий – это дыхание (кашель), речь (логопедия), аллергические реакции, координация движений.

Сильный Меркурий дарит подвижный ум, интеллект, даже гениальность, а также приносит благополучие в финансовом плане: он покровительствует денежному потоку, способности пропускать его через себя.

#### **Рекомендации:**

- Физически – следить за правильностью питания, есть побольше зелени и салатов, не переохлаждаться, поддерживать терморегуляцию тела.

- Энергетически – следить за усвоением информации и впечатлений, не перегружаться и давать себе возможность отдыхать и «переваривать» полученное, замедляться и учиться медитации.

- Астрально – камни Меркурия: изумруд, хризопраз, нефрит, жадеит, перидот. Цвета – все оттенки зеленого.

- Ментально – учиться управлять своими мыслями и желаниями, успокаивать ум, тренировать созерцательность и позицию наблюдателя.

Знаки зодиака Меркурия – Дева (стихия Земля) и Близнецы (Воздух). Благостное проявление Меркурия в жизни женщины – это красивая речь, хорошее произношение, ораторское искусство, удача в финансах.

В теле это видно по легкости движений, свободному дыханию и речи, а также хорошему аппетиту при сохранении стройности.

#### **Юпитер (Гуру)**

Самая благостная и благоприятная из планет. Сильный Юпитер говорит о человеке духовном и удачливом, «родившемся под счастливой звездой».

В физическом плане Юпитер отвечает за наш вес и жидкости в организме, а также за уши. Считается, что большие мясистые мочки – знак покровительства этой планеты.

#### **Рекомендации:**

- Физически – пить больше воды, следить за достаточным уровнем жидкости в организме и обменом веществ, есть меньше соленого и сладкого.

- Энергетически – практиковать любую духовную практику: медитация, молитва, мантры – что вам ближе.

- Астрально – камни Юпитера: желтый сапфир, желтый топаз, ляпис-лазурь, металл – золото. Цвета – желтый, оранжевый, золотой.

- Ментально – развивать принятие и доброту, благостное внутреннее состояние.

Знаки зодиака Юпитера – Рыбы (стихия Вода) и Стрелец (стихия Огонь). Благостный Юпитер в женской карте – это хороший уровень благосостояния, терпимость к людям и внутренняя гармония, ощущение света изнутри. В теле это проявляется в ощущении наполненности, мягкости, в красивой форме ушей.

#### **Сатурн (Шани) – «Божественный старик»**

Считается зловредной планетой, которую также называют «смотритель кармы». Сатурн вносит в нашу жизнь трудности, задержки, ограничения, структуру и дисциплину, заставляет проходить жизненные уроки и не всегда жить в свое удовольствие. Физически Сатурн отвечает

за наши кости и суставы, за работу кишечника, за движение воздуха в организме, за зубы и сухость кожи.

#### **Рекомендации для улучшения качеств Сатурна:**

- Физически – не допускать излишней сухости организма (горячее питание, ванны, баня, питье), тренировать кости и суставы (йога, цигун, гимнастика), регулярно чистить организм, придерживаться режима дня.

- Энергетически – практиковать аскезу, любой вид воздержания для высвобождения энергии, почтение к роду и старшим.

- Астрально – камни Сатурна: синий сапфир, аметист, цвета – темно-синий, черный, фиолетовый.

- Ментально – Сатурн учит стойкости и выносливости в решении жизненных проблем и разного рода ситуаций, он требует от нас внутренней дисциплины и порядка.

Знаки зодиака Сатурна – Водолей (стихия Воздух) и Козерог (стихия Земля).

Благоприятный Сатурн для женщины – это порядок в ее жизни, ощущение своего пути и направления, удовлетворение от работы. В теле это видно по стройности, симметричности костей и скелета, по высокому лбу и четко очерченным бровям.

Поскольку эта книга – не пособие по астрологии, я долго думала, стоит ли вообще включать в нее эту главу, ведь здесь я могу упомянуть только общие значения. Тем не менее я решила это сделать, чтобы вы могли по-новому посмотреть на свое тело и его природу, осознать, что, безусловно, есть predetermined вещи, но от нас зависит, как с ними поступать.

Планеты – это всего лишь символы, хоть и мощные. Они олицетворяют определенный тип энергии в нашем теле – и в нашей жизни. Каждая планета или каждый символ может быть сильнее или слабее, более или менее благоприятным. Задача человека – в процессе взросления и повышения осознанности делать эти планеты более благостными, гармонизируя свою жизнь.

Например, часто в молодости мы халатно относимся к своему телу – никакого режима, бессонные ночи, вредные привычки... Кто в 16 лет думает о здоровье? С возрастом приходит понимание его ценности, и мы можем по-другому, гораздо более осознанно, выбирать, как нам обращаться с этим даром природы.

Не стоит заставлять себя отказываться от мяса или навязывать себе режим дня. Просто начните наблюдать за своим телом и его реакциями, отслеживать его состояние в разных ситуациях, при разном режиме и разном питании. Постепенно у вас выстроится новый диалог – не через принуждение себя и своего тела делать что-то «правильно», а через взаимное удовольствие от процесса. Но об этом мы подробно поговорим в следующих главах.



## Глава 13

### Принятие тела и женские инициации

Часто люди, и особенно женщины, стремятся как-то изменить свое тело, будучи недовольны его внешним видом. Не принимая ту или иную часть тела, они пытаются навязать своему организму искусственный тип питания или физической нагрузки, ругают себя за отражение в зеркале – и загоняют проблему все глубже, не получая долгосрочных результатов.

Ведь там, где нет принятия, возникает сопротивление. Мы буквально боремся с собственным телом, насильно пытаясь его изменить. Не удивительно, что результаты подобных усилий плачевны.

**ПРИНЯТИЕ ТЕЛА НЕ ОЗНАЧАЕТ СМирЕНИЯ С ЕГО ФОРМОЙ И СОСТОЯНИЕМ, ЕСЛИ ОНИ НАС НЕ УСТРАИВАЮТ. ПРИНЯТИЕ ОЗНАЧАЕТ ИЗМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИИ ОТ СОСТОЯНИЯ ОТ К СОСТОЯНИЮ К.** Когда не «я хочу избавиться от лишних килограммов, целлюлита и пр.», а «я хочу, чтобы мое тело стало более стройным и здоровым».

Я не случайно сформулировала так, потому что принятие начинается с **РАСТОЖДЕСТВЛЕНИЯ** себя с телом. Смотрите, какой парадокс: многие люди, живущие «в голове», ассоциируют себя с телом, и все процессы, которые с ним происходят или будут происходить (особенно когда речь идет о старении и грядущем небытии), воспринимаются очень болезненно, как будто это не «мое тело болеет», а «я болею, я старею, я когда-нибудь умру...».

Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ «ПОСЕЛИТЬ» В ТЕЛЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ, ОДНОВРЕМЕННО РАСТОЖДЕСТВЛЯЯ СЕБЯ С НИМ, ТО ЕСТЬ ОСОЗНАВАТЬ СВОЕ В НЕМ ПРИСУТСТВИЕ, ЧУВСТВОВАТЬ ЕГО ПОТРЕБНОСТИ, НАХОДИТЬСЯ С НИМ В КОНТАКТЕ И ПОМНИТЬ, ЧТО ЭТО – ВРЕМЕННОЕ ПРИСТАНИЩЕ, ПОДАРОК ПРИРОДЫ, ЛУЧШИЙ ДРУГ, НО НЕ ВСЯ Я.

**Подобное отношение С телом (а не К нему) позволяет выстроить ресурсные партнерские отношения, в которых вы учитесь договариваться, со-настраиваться, помогать друг другу и даже просить.**

Да-да, с телом можно и нужно разговаривать, обращаться к нему, когда вам это нужно, придумывать имена каким-то отдельным органам или частям. (Многие мужчины в этом смысле часто находятся в большем контакте со своим телом, по крайней мере, местами...)

**Принятие – это не смирение** (некуда деваться!), а именно принятие (пусть будет!). Разница в том, что в первом случае человек смиряется с данностью, т. е. соглашается, подавив свое сопротивление по этому поводу.

Например, у меня толстое некрасивое тело, но деваться некуда, я его «принимаю». А всю свою злость и обиду на мир по этому поводу прячу внутрь... Это чревато повышенной раздражительностью, давлением, растущей ненавистью к своему телу, увеличению его размеров и т. д.

Если задать вам вопрос, на сколько процентов вы принимаете свое тело, то наверняка вы назовете какую-то цифру, отличную от 100 %. Например, вы принимаете себя процентов на 70–80... и для полного принятия не хватает полюбить только свои ноги и живот.

Хочу вас обрадовать уже на этой стадии: **частичное принятие невозможно! ТОЛЬКО КОГДА МЫ ПРИНИМАЕМ СВОЕ ТЕЛО НА 100 %, ОНО РАБОТАЕТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО МЫ ГОТОВЫ ЖИТЬ С ЭТИМ ТЕЛОМ И ПРИНИМАЕМ ЛЮБЫЕ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ.**

Помните, еще в начале я говорила, что там, где нет принятия, возникает сопротивление. И если ваша цифра принятия равна даже 99 %, вы все равно где-то сопротивляетесь своему телу, боретесь с ним. Звучит забавно: я не принимаю свои ноги – я воюю со своими ногами... я сопротивляюсь собственной попе, я борюсь с размером груди... На деле это выглядит так же комично.

Зайдите в любой фитнес-клуб и посмотрите на лица «тружеников» в тренажерном зале. Нет, конечно, не все, но некоторые лица излучают, прямо скажем, не любовь и заботу о своем теле и здоровье, а буквально боевую раскраску по этому поводу: «Я тебя заставлю похудеть!/накачать мышцы!/отработать лишнее съеденное в обед...». С такой любовью к телу далеко не уехать, особенно учитывая качество внимания, вкладываемое в процесс кручения педалей на велотренажере, с наушниками в ушах/телевизором/разговор с соседом по тренажеру... Остаток внимания в теле приносит крайне низкий КПД и много усталости – физической и эмоциональной.

Я не имею ничего против фитнеса. Напротив, это очень здорово, что человек старается заниматься собой. Только эффективность таких тренировок будет гораздо выше, если а) человек с радостью выполняет упражнения, благодаря и хваля свое тело за то, что оно делает, и б) человек делает это максимально осознанно, не отвлекаясь от ощущений собственного тела на деятельность ума.

**Итак, если вы принимаете свое тело, то:**

- ваше восприятие основано на внутреннем критерии – оно вам нравится «изнутри»,
- оно гармонично и чувствительно,
- вы с удовольствием уделяете ему время и внимание,
- вы доверяете ему,
- благодарите за то, что оно вам дает,
- и не сравниваете с другими. Просто потому, что оно ваше.

**Если вы его НЕ принимаете**, то, скорее всего, ваше восприятие основано на внешней оценке – как оно выглядит со стороны, какое впечатление производит, что о нем думают люди

(почему-то это часто увязывается с тем, что они думают непосредственно о вас). Это приводит к отчуждению от тела, самоедству и неуверенности, напряженности и снижению чувствительности.

Если вы заиклены на своем отражении в зеркале, нет шансов что-то изменить изнутри, возможен только внешний «тюнинг», на который направлена вся современная глянцева индустрия.

Однажды моя хорошая подруга сказала: «Конечно, тебе легко рассуждать о женственности и красоте – у тебя от природы хорошие данные». Отчасти она права, но только отчасти. Конечно, есть то, что заложено природой, и кому-то проще управлять своим телом, а кому-то нет. Но, с другой стороны, каждое тело предназначено именно этому человеку по какому-то скрытому замыслу. Я уверена, нет ничего случайного в том, что нам достается именно этот «биоскафандр». И потом, запустить можно даже самый роскошный «исходный материал»!

**ТЕЛО – КАК ТКАНЬ, С КОТОРОЙ НУЖНО УМЕТЬ ОБРАЩАТЬСЯ.** Материал может быть разным по качеству и красоте. И дорогую роскошную парчу можно испортить, а можно сшить что-то красивое из самого обычного хлопка. Не говоря уже о том, что это ВСЕГО лишь внешняя часть восприятия тела, та самая внешняя красота, которая больше всего беспокоит женщину в ее психологически незрелую эпоху.

*За свои 36 с половиной лет жизни я помню себя в разной форме. Да, в целом у меня никогда не было склонности к полноте, более того, родителей вызывали в школу за то, что они «не кормят ребенка», и меня заставляли питаться... Но были периоды, когда я действительно чувствовала лишние килограммы (порядка 10!), комплексовала по поводу ушей, ног, волос, костлявых плеч, размера ноги... в общем, проходила весь женский комплекс «гадкого утенка». А в далекой модельной юности еще и на диетах сидела, белки-жиры-углеводы считала, запрещала себе есть то, что хочется, и тогда, когда хочется, голодала...*

Закончился этот безумный период зависимости от «внешней внешности» годам к 25. Этому способствовало несколько факторов:

- Психологическое взросление, осознание своего тела «изнутри».
- Прохождение всех стадий раскрепощения.
- Принятие своего тела здесь и сейчас, в текущей форме.
- Управление своим телом – через практики, йогу, танцы.
- Разрешение себе слушать свое тело и следовать ему.
- Последующие три беременности и роды (закрепили результат).

### **Психологическое взросление и тело**

Женские телесные процессы – это не просто физиология, они напрямую связаны с женскими инициациями: начало менструации – потеря девственности – беременность и роды – климакс. Эти четыре стадии физиологически обозначают этапы (я бы даже сказала, эпохи) женского становления и основные связанные с ними кризисы.

Испокон века в женских инициациях большую роль играли старшие женщины рода. В наше время, в нашей культуре ситуация с родовыми взаимосвязями довольно печальная, и все, на что приходится рассчитывать, – помощь и поддержка матери и/или (кому повезло) – старшей сестры. Если же мать сама не прошла свою инициацию (например, стала женщиной или матерью физиологически, будучи внутренне не готова), то ей нечего передавать и дальше. Нет того позитивного опыта, который помог бы ее дочери пройти эти этапы безболезненно и легко.

*Однажды, путешествуя по Европе, в номере отеля я случайно наткнулась на канал MTV, где показывали программу «16, и беременна». В тот момент у меня уже были дети, и я вела тренинг по подготовке к беременности и родам. Поэтому программой я очень заинтересовалась и досмотрела до конца. На протяжении всей передачи показывали 9 месяцев беременности и роды 16-летней девочки. Ее роды в современной американской клинике были сродни скотобойне или изнасилованию. Она кричала: «Остановите это! Пожалуйста, хватит! Мне больно! Сделайте что-нибудь!!!» Ее тело было готово. Ее психика – нет. Сакральный, глубокий смысл родов был ей не то что недоступен – он был на другой планете. Созревшая женщина может прожить роды как глубочайшую трансформационную практику, 16-летняя девочка – как кошмар, адскую боль, тяжелейшее испытание, о котором не хочется вспоминать, психологическую травму...*

К слову сказать, именно беременность и роды являются очень мощным ресурсом для женщины с точки зрения принятия и трансформации ее тела. Но чтобы этот опыт был действительно ресурсным и позитивным, а не наоборот, девочке нужно дозреть до своего тела «изнутри».

Физиологически девочка взрослеет довольно рано. Уже с половым созреванием она превращается в девушку и начинает ощущать себя по-другому с точки зрения половой идентификации. Последующий переход в женщину довольно рано заставляет ее почувствовать себя «готовой» к сексуальным отношениям, а потом так же «готовой» к материнству. Но часто это не более чем физиологическая, инстинктивная готовность.

**ЖЕНСКИЕ ИНИЦИАЦИИ НАСТОЛЬКО ПЛОТНО СВЯЗАНЫ С ФИЗИОЛОГИЕЙ И ХРАНЯТ В СЕБЕ ТАКОЕ ПУГАЮЩЕЕ ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ, КОТОРОЕ НЕВОЗМОЖНО НИ ПОНЯТЬ, НИ ВМЕСТИТЬ НАШИМ СОЗНАНИЕМ, ЧТО ТРЕБУЮТ ХОРОШЕГО КОНТАКТА С СОБОЙ, НАЧИНАЯ СО СВОЕГО ТЕЛА.** Иначе оно становится обузой, отягощением, источником боли и страданий, а могло бы быть источником легкости, радости и блаженства.

*«Каждая женщина имеет потенциальный доступ к Rio Abajo Rio, реке под рекой. Ее приводит к этой реке глубокая медитация, танец, писательство, молитва, пение, игра на барабанах, активное воображение или любая другая деятельность, требующая сильно измененных состояний сознания. В этот мир между мирами женщину приводит тоска и поиски чего-то такого, что она может увидеть только краешком глаза. Ее приводит туда глубоко творческая деятельность, намеренное одиночество, занятие любым видом искусства. И даже при наличии этих хорошо освоенных практик многое из того, что происходит в этом непостижимом мире, навеки остается для нас тайной, потому что нарушает все известные нам законы физики и рационального мышления...» К. П. Эстес, «Бегающая с волками».*

Для того чтобы прийти к этому состоянию «реки под рекой», получить доступ к почти потустороннему контакту со своей иррациональной природой, женщине нужно пройти стадию **ПРИНЯТИЯ своего тела**. Тогда она сможет шагнуть ЧЕРЕЗ зеркало, встретиться с той собой, у которой нет отражения.

В Тантре есть выражение: «Человек овладевает своим телом, только когда начинает осознавать его». Конечно, в подростковом возрасте до осознания еще далеко. Но уже в это время можно учить девочку чувствовать, распознавать ощущения в теле, слушать импульсы, следовать им. Конечно, это время и для физических практик и упражнений, для полноценного знакомства с сексуальностью своего тела.

В древности девочек готовили к этому переходу. Так совершалась первая женская инициация. Зачастую обряды посвящения были связаны с небольшими физическими испытаниями: нанесением татуировок, укусами насекомых, временным отшельничеством взаперти, хирургическим вмешательством и т. д. Преодоление физического дискомфорта и даже боли знаменовало прохождение испытания и последующее взросление подростка. И, конечно же, посвящение всегда содержало тайну, часто связанную с сексуальностью: **КАТЕГОРИИ ЖИЗНИ – СМЕРТИ И ЭРОСА АРХЕТИПИЧЕСКИ НЕРАЗРЫВНЫ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ СОЗНАНИИ И ПОДСОЗНАНИИ.**

Интересна в этом смысле традиция Сакрального танца, который использовался в том числе в качестве ритуала, когда старшие женщины рода в присутствии молодых отдавались оргастичным танцам и состояниям, демонстрируя порой бешеную и неуправляемую женскую силу и сексуальность.

Каждый период физиологического взросления: наступление месячных – потеря девственности – беременность и материнство – климакс – было легче принимать и воспринимать с поддержкой более старших женщин или просто женского круга, с символическим объяснением смысла каждого этапа.

В сегодняшнем мире, имея возможность собираться женским кругом на женских тренингах и практиках, мы получаем, хоть и искусственно созданную, но все же возможность проходить эти инициации в символическом ключе. Это важнейший смысл таких сборищ. Мы как будто восполняем то, что недополучили от мам и нашего женского рода, а они, в свою очередь, от наших бабушек и т. д. Однако у нас есть возможность передавать своим дочерям больше осознанности и понимания процессов, которые с ними происходят и будут происходить.



- Предлагаю вам несколько простых упражнений на контакт с телом, которые можно делать вместе с вашими дочками:

- размещение пространства (лежа с закрытыми глазами, перемещаете ощущение пространства своего тела или просто внимания из органа в орган, из одной части тела – в другую, постепенно проходя по всему телу. Можно начинать снизу и двигаться вверх по задней поверхности, обратно – по передней);

- шавасана и другие осознанные асаны (осознанное расслабление тела, сантиметр за сантиметром, до состояния легкого транса или полусна);

- дыхательные упражнения – внимательное дыхание низом живота, со вдохом через нос и выдохом через рот;

- совместные танцы в длинной юбке, с медленными осознанными покачиваниями таза, плавными движениями рук... (см. главу «Женские практики»).

### **Психологическое взросление и семилетние циклы**

Традиционно психологическое взросление принято делить на семилетние циклы. Собственно, это очень удачно ложится на эзотерическую модель с семью чакрами (энергетическими центрами) и такими же семилетними циклами.

#### **От 0 до 7 лет**

Первая семилетка известна как этап психологического становления, когда закладывается фундамент личности и ее способов взаимодействия с окружающим миром, в первую очередь через родителей и внутренние устои семьи. К завершению этой семилетки ребенок выходит в свой первый осознанный социум – школьную систему. Кроме того, именно на этом этапе закладывается осознание своей гендерной принадлежности, для девочки – похожести на маму и особого взаимодействия с папой как с первым представителем противоположного пола.

Что важно получить на этом этапе от обоих родителей для формирования здоровой женской идентичности? **От мамы** – принятие и осознание похожести. Чем больше мама привлекает девочку к своим женским делам и ритуалам, тем лучше. **УЖЕ К ЧЕТЫРЕМ ГОДАМ РЕБЕНОК В СОСТОЯНИИ ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО ОНА ПРИНАДЛЕЖИТ К ЖЕНСКОМУ МИРУ, ЧТО ЭТИ ДВЕРИ ДЛЯ НЕЕ ОТКРЫТЫ, А МИР МУЖСКОЙ – НЕМНОГО ДРУГОЙ, И ОТНОШЕНИЯ С НИМ ДРУГИЕ.**

Мама может брать дочку в баню, в походы по магазинам, на встречи с подругами, привлекать ее к домашним делам, разговаривать на «женские темы», обсуждать свои «секреты» от папы и т. д. Очень важно, чтобы при этом мама демонстрировала свое принятие девочки в ее разных проявлениях, даже не самых приятных.

Например, вместо того чтобы ругать дочь за проступки, вызывая в ней чувство вины и культивацию той самой «хорошей» девочки, лучше рассказать, что она сама тоже иногда так делала в детстве и как это было для нее тогда важно/сложно. Ребенку будет проще осознать ситуацию, зная: то, что случилось, – нормально, ведь даже мама иногда в детстве вела себя так.

**Папина роль** на этом этапе архиважная. Девочке очень важно чувствовать его присутствие для формирования базового фундамента безопасности: когда папа стоит за спиной (держит за ручки), то ничего не страшно. Например, для детей раннего возраста очень важно присутствие родителей по ночам. Они могут целый день быть на работе, но когда ребенок знает, что ночью, когда он спит, родители дома и рядом, – это создает фундаментальное ощущение безопасности.

Второе, что дочь должна получить от папы, – это восхищение ею как девочкой, то есть ее красотой, добротой и другими «женскими» качествами. При этом отношение как к «принцессе» не означает полной вседозволенности и отсутствия обратной связи от папы. Границы в любом случае должны быть, в том числе со стороны папы, но в разумных пределах. Ни в коем случае не допускается физическое насилие (включая «легкие шлепки» по попе и пр.), особенно от папы! Воспитательные процессы лучше проводить в форме беседы, демонстрации последствий, объяснения правил, которые действуют в семье, обозначения семейной иерархии (мама и папа старшие, они решают, ты пока маленькая, мы решаем за тебя, потому что мы за тебя отвечаем).

#### **От 7 до 14 лет**

Вторая семилетка очень важна именно с точки зрения проявления сексуальности. Подростковый возраст считается наиболее сложным, потому что детская психика часто бывает не готова к новому, в том числе физиологическому этапу, гормональным перепадам настроения и неустойчивому эмоциональному фону, особенно если на предыдущем уровне были пробелы.

Именно в этот период девочке необходимо получать **поддержку от мамы как от равной**, чувствовать уважение к себе и своим границам, быть внимательной и бережной к своему телу.

Задача матери – подготовить ее и объяснить, как происходит переход в девушку, что случается с телом на физическом и энергетическом уровне, как это было у нее и зачем это нужно.

**МЕСЯЧНЫЕ ДОЛЖНЫ СТАТЬ ПРАЗДНИКОМ, СИМВОЛОМ ВЗРОСЛЕНИЯ, ПЕРЕХОДА НА ДРУГОЙ УРОВЕНЬ, В ДРУГОЙ СТАТУС В ЖЕНСКОЙ ИЕРАРХИИ.**

Ни в коем случае нельзя стыдить или пугать этим девушку, иначе ее отношения с собственной сексуальностью, которая и так пока очень уязвима, сложатся искаженными. Часто именно в это время вместе со стыдом в тело проникают многие психосоматические симптомы, которые женщины потом долго «выковыривают» изнутри в кабинете психолога.

### **От 14 до 21 года**

Третий этап с точки зрения тела также имеет важнейшее значение. Обычно на этом этапе происходит потеря девственности, и девушка вступает в статус молодой женщины.

Надо ли говорить, что первый сексуальный контакт – это матрица дальнейших близких отношений с мужчинами? К сожалению, далеко не всегда этот контакт окрашен розовыми красками.

В идеальном варианте девушка должна сама выбрать партнера, которому сможет довериться, быть готовой к этому моменту и осознанно подойти к самому процессу. **Выбор играет здесь важнейшую роль.** Даже если она не инициатор, а идет на уступки партнеру, выбрать в процессе то, что между ними будет происходить, крайне важно.

Подготовить девочку к такому выбору может постепенное наращивание ответственности за себя и свою жизнь, передача ей управления своим телом и последствий своего выбора.

Теоретически с 14 лет ребенок в состоянии делать это практически полностью с точки зрения его психики. Остается вопрос закрепления на практике. **ТРЕНИРОВАТЬ ПЕРЕДАЧУ ОТВЕТСТВЕННОСТИ РЕБЕНКУ И ПОДРОСТКУ – КРАЙНЕ ВАЖНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕРА, В ТОМ ЧИСЛЕ В КОНТЕКСТЕ СЕКСУАЛЬНОГО ВЗРОСЛЕНИЯ.**

### **От 21 до 28 лет**

Четвертый период – семилетка, часто связанная с рождением первенца (а иногда и не одного ребенка). На этой теме мы остановимся подробнее, так как именно беременность и последующие роды, на мой взгляд, можно назвать сильнейшей трансформационной женской практикой, которая переворачивает представления и о самой себе, и о своем теле, и о жизни в целом. Этому вопросу мы посвятим отдельную главу нашей книги.

### **От 28 до 35 лет**

Время расцвета физического тела и сексуальности. Часто именно в этот период, после опыта материнства, женщины получают наконец доступ к удовольствиям тела, начинают вести и чувствовать себя раскрепощеннее в сексе, достигают большей степени принятия себя.

### **От 35 до 42 лет**

Время для повышения уровня осознанности в отношениях с телом. Часто в этот период мы сталкиваемся с первыми сбоями в здоровье, которые требуют пристального внимания. Тело уже не терпит халатности, и ему нужно больше комфорта.

Недосып, неправильное питание, отсутствие физической нагрузки стоит оставить в прошлом (если был такой грех) и подойти к своему телу со всей любовью и заботливостью.

### **От 42 до 49 лет**

Для некоторых женщин это время наступления раннего климакса, хотя в идеале это еще вполне активный этап. По статистике, женщину снова «отпускает» по поводу ее недостатков и мелкого недовольства своей жизнью, появляется больше мудрости и принятия, в том числе в отношениях с телом.

Хорошее время для второго расцвета, а в отношениях – для второго медового месяца.

### После 49 лет

После 49 лет в Чакравидье заканчивается «обязательная программа» развития; предполагается, что к этому возрасту человек достигает зрелости и дальше уже способен творить свою реальность сам. Это время перехода в мудрость.

С точки зрения отношений с телом пора отпустить сверхценность физиологических процессов и привязанность к внешней красоте, переключая внимание на духовный план. Конечно, это не отменяет ухода за собой и дальнейшего расцвета сексуальности, но приоритеты здесь все же меняются в сторону внутреннего, а не внешнего, духовного, а не материального.

Это время доступа к гораздо более тонким состояниям сознания и чувствительности тела, основанным на всем предыдущем опыте, без цепляния, без фокусировки, без привязанностей – при условии, что наш биологический возраст хотя бы приблизительно совпадает с психологическим и духовным...



## Глава 14

### Стадии раскрепощения и сексуальность

Однако, как мы знаем, психологический возраст далеко не всегда совпадает с биологическим и часто даже сильно отстает. В вопросах принятия своего тела, своей женственности и сексуальности это играет важную роль. Например, что такое РАСКРЕПОЩЕННОСТЬ, которую многие так сильно хотят иметь? Это нечто противостоящее комплексам, ЗАКРЕПОЩЕННОСТИ,

внутренней несвободе, которая всегда является показателем нашего застревания в той или иной сфере развития.

Например, человек может быть очень раскрепощенным в общении с близкими людьми, но стеснительным с чужими, свободным в выступлении перед публикой и закрепощенным в сексе – или наоборот. У НАС У ВСЕХ ЕСТЬ «ОСВОЕННЫЕ» ТЕРРИТОРИИ, ГДЕ МЫ УЖЕ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ УВЕРЕННЫМИ, А ЕСТЬ ТЕ, ГДЕ ЕЩЕ НЕТ, И ЭТО ОТЛИЧНОЕ ПОЛЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ.

По моим наблюдениям, девушки и молодые женщины обычно проходят следующие стадии раскрепощения именно в женской теме. Назовем их:

- «Синий чулок»
- «Танцы на столах»
- «Обычная женщина»

**Первый этап** – самый непростой и жесткий. Женщина кутается в длинные юбки, чтобы скрыть ноги, сутулится, чтобы уменьшить свой рост, горбится, чтобы спрятаться от людей. Очень часто на этом этапе физические «недостатки» носят психосоматический характер.

В это время очень важно, чтобы рядом с девочкой была более старшая женщина, которая направит, поддержит, поможет справиться с комплексами – своим примером, хорошим советом, совместным походом в «специальные женские места» (сауну, салон, СПА, магазин белья). При хорошем раскладе это может быть мама или бабушка, мамина подруга, учительница в школе...

**Чтобы завершить этот этап и пойти дальше, женщине нужно почувствовать себя красивой и ощутить власть своей красоты.** Поверьте, часто это не имеет отношения к реальной внешности.

*Как и все девочки синечулочного возраста, в свои 15 я увлекалась конкурсами красоты, журналами мод и показами одежды по телевизору. Тогда же я попала на свой первый конкурс красоты. Сейчас, анализируя тот бесценный опыт, я понимаю, как важно было мне и другим участницам пройти это превращение из Золушки в Принцессу. Дело даже не в том, выигрывали мы или нет. Нарядиться в бальное платье, надеть диадему на голову и выйти на сцену под софиты было сильной практикой по осознанию своей красоты.*

Я считаю, каждой девочке просто необходим этот «принцесский» опыт. В зависимости от психотипа количество софитов и внимания требуется разное – главное, чтобы ОНА почувствовала себя принцессой. И обязательно – бальное платье! Выпускной бал или любой релевантный конкурс (мисс чего-нибудь-неважно-чего) может быть хорошим поводом!

**Второй этап**, так называемые «ТАНЦЫ НА СТОЛАХ», – это тот бунтарский период, когда молодая женщина требует доказательств, что она женщина, что она красива и желанна, то есть, по сути, пробует свои границы и свою власть. Это часто провокативное и даже вызывающее поведение, яркие сексуальные наряды, походы на нудистские пляжи и в стрип-бары, ночные клубы и активное требование внимания от окружающих мужчин.

**ВСЕМ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ ДЕВУШКА КАК БЫ КРИЧИТ: «СМОТРИТЕ! Я – ЖЕНЩИНА!!! И Я ОБЪЯВЛЯЮ ОХОТУ НА МУЖЧИН!»** Кстати, часто эта демонстрация не имеет ничего общего с действительностью, и «охотница» при первой опасности ретируется и бежит от своей «добычи» прочь, повергая в недоумение мужчину, которому только что обещали так много – взглядом, позой, поведением...

«Степень тяжести» и углубленности в этот этап опять же зависит от женщины. Кому-то достаточно небольшой «растяжки», кто-то себе ее не позволяет и застревает в режиме хорошей-девочки-синего-чулка, где-то в глубине души мечтающей стать плохой. Кто-то, наоборот, не останавливается, собирая доказательства своей гиперсексуальности, выкладывая в соцсети свои полуобнаженные фотографии...

**Прохождение этого этапа – выход в автономное состояние женственности**, когда женщина успокаивается по поводу своей внешности и уже точно знает, что она – женщина. Это невозможно без психологической зрелости и обычно случается годам к 25–28. Кстати, по статистике, именно в этом возрасте женщины только начинают чувствовать себя в сексе и испытывать оргазм (а не имитировать его).

**Третий этап раскрепощения** я называю «**Обычная женщина**». Он подразумевает свободу выбора своей раскрепощенности и свободу проявления (могу топлес позагорать, если решу, что сейчас для этого подходящее время и место, могу длинную юбку надеть – не потому что стесняюсь ходить в короткой, а потому что хочу длинную и мне комфортнее так собирать мою женскую энергию).

**Ключевое в этой стадии – состояние безоценочности и свободного выбора, основанное на внутреннем ощущении своего тела и контакта с ним.**

На какой стадии вы находитесь? Давайте проведем тест!

*Возьмите лист бумаги и карандаш. Нарисуйте свое тело!*

*После того как закончите рисунок, проанализируйте его, ответив на вопросы:*

- тело нарисовано с головой или без нее?
- пропорциональна ли голова телу?
- есть ли зазор между шеей и телом или они органично соединены?
- одета ваша девочка или раздета?
- видны ли в ее фигуре половые признаки – грудь, гениталии?
- насколько пропорциональны руки и ноги?
- устойчиво ли она стоит на ногах?
- насколько пропорциональны ее плечи?
- есть ли у нее волосы и какие?
- видны ли уши?
- что с глазами?..

*Думаю, логика ясна. По такому рисунку можно увидеть, например, что голова и тело живут разной жизнью, что женщина чересчур нагружена, многое берет на себя (плечи), что половые признаки в образе ее тела отсутствуют, а ноги не имеют заземления...*

*Идеальная картинка нашего тела – это обнаженное тело с прорисованными частями, которое вызывает тепло и принятие. Если же ваш рисунок вас не радует – переделайте его несколько раз, пока этого не произойдет. Арт-терапия прекрасно работает в области принятия.*

### **Синдром «хорошей девочки»**

В личных консультациях на тему отношений я довольно часто сталкивалась с тем, что женщины делятся на два типа – «хорошие» и «плохие», причем это напрямую связано с их статусом жены или любовницы. Пока женщина не замужем, она вполне может позволить себе быть «плохой», но когда она выходит замуж, то в ней начинает преобладать «хорошесть». В таких случаях это неизменно приводит к проблемам в браке, потому что мужчина, конечно же, рано или поздно начинает искать «плохую» женщину, даже если сам не позволяет своей жене быть такой.

Есть женщины, которые и до брака не проявляют себя в этой ипостаси – поскольку «мама не разрешает», а есть, наоборот, те, кто упорно заигрывается в «плохих», боясь перейти в роль жены или постоянной спутницы и оставаясь на роли любовницы или содержанки.

У таких проявлений есть свои вполне понятные корни и причины, связанные, с одной стороны, со спецификой проявления женской сущности, энергии, а с другой – с особенностями менталитета и нашего пока еще советского воспитания.

Две ключевые женские сущности, как вы помните, отражаются в символике женских планет – Луны и Венеры. **Луна** символизирует женское «взрослое», или высшее начало, материнство, зрелую женственность.

Такая женщина широка душой, ее любовь – проявление внимания и заботы, она мудра и способна к принятию, она многое прощает и со многим соглашается. Ее ключевой энергетический центр – сердце, она умеет слушать и сопереживать, поддерживать в трудную минуту и быть верной. Она предсказуема в своей доброте и заботе. Чаще всего этот архетип просыпается в женщинах после 30, с рождением детей, но бывают исключения – в ту или иную сторону.

**Венера**, «покровительница демонов», олицетворяет низшее женское начало – стремление к роскоши, удовольствиям, чувственности. Венера – это сексуальность, раскрепощенность, игривость, творчество, артистизм, кокетливость, изменчивость, манипулятивность.

Ее основной центр – матка, хранилище и «ядерный реактор» женской энергии. Такая женщина вдохновляет, зажигает и не дает расслабиться, она многого хочет и многое получает. Ее любовь – это удовольствие, которое она дарит своей красотой и лаской, своей живостью и непосредственностью, своими талантами и артистизмом.

**И ТА И ДРУГАЯ ИПОСТАСЬ ЕСТЬ АБСОЛЮТНО В КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ. И ТУ И ДРУГУЮ МУЖЧИНЫ ИЩУТ В СВОИХ ПАРТНЕРШАХ, ОДНАКО ПОЧЕМУ-ТО ЧАСТО МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ С ЗАБЛУЖДЕНИЕМ, ЧТО ЖЕНЩИНА ЛИБО УМНА, ЛИБО КРАСИВА, ЛИБО ХОРОШАЯ ЖЕНА И ПАРТНЕР, ЛИБО ЛЮБОВНИЦА.** В таком разделении большую роль играет воспитание.

*«Я была ему верной женой 12 лет. Я помогла ему построить империю, я всегда поддерживала его, не было человека преданнее ему, чем я. А потом я узнала, что уже год у него есть ОНА – разводящая его на деньги, вытирающая об него ноги, эпатажная, грубая, манипулятивная, немного моложе. И самое обидное то, что он делает для нее то, чего никогда не делал для меня...» – делится со мной красивая, умная, ухоженная, аристократичная, роскошная блондинка-архитектор. «Но ведь когда я пыталась вносить что-то новое в нашу сексуальную жизнь или просто накраситься поярче – он всегда был против! Теперь же получается, что ему этого не хватало?!»*

Увы, это довольно частая история и причина измен и разводов. Многие мужчины подспудно поддерживают идею разделения на «плохих» и «хороших» девочек. Жена ассоциируется с матерью-Луной, и чем ближе и «роднее» она становится, тем больше атрофируется секс, на котором держится Венера. Ведь это уже становится похожим на инцест, и подсознательно мужчина отстраняется.

**К слову, женщина тоже теряет свое либидо по отношению к «родному» мужу. ЭТО ОДНА ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ОШИБОК В ОТНОШЕНИЯХ – СТАНОВИТЬСЯ «РОДНЫМИ», ТЕРЯТЬ ВЕНЕРИАНСКУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ, А ЗНАЧИТ, МУЖЕСКО-ЖЕНСКУЮ ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТЬ, НА КОТОРОЙ ДЕРЖИТСЯ ПАРА.**

Каждой женщине важно осознавать и поддерживать обе свои ипостаси. Конечно, в идеале это должно происходить с подачи матери, однако часто наши мамы воспитывают «хороших» девочек, отрицая и не принимая их другую сторону. Конечно, их можно понять, ведь проявления Венеры, которая рвется наружу в подростковом возрасте, небезопасны для их чада. Эта сексуальная энергия в чистом виде может навлечь немало бед на девочку, поэтому нужно ее спрятать.

Надо признать, что такой страх небезоснователен. Родители часто не понимают, откуда он берется, – просто чувствуют, что любыми способами должны уберечь свою дочь. А причины могут лежать в родовой памяти, в инстинктивном стремлении «спрятаться», «затаиться», потому что еще пару поколений назад проявление женственности, а тем более сексуальности было небезопасно для жизни. Эта память передается из поколения в поколение. **ВОЙНЫ, РЕВОЛЮЦИИ, ТАБУИРОВАННОСТЬ ЭРОСА НАЛОЖИЛИ СВОЙ ОТПЕЧАТОК НА РУССКИХ ЖЕНЩИН.**

Освобождение от этих оков происходит не быстро. Должно смениться несколько поколений, которые будут жить в условиях мирного времени, чтобы мы могли говорить о свободных, раскрепощенных женщинах, естественных в своих проявлениях. Это будут не только выпускницы женских тренингов и те 5 %, которые занимаются собой, но и большинство наших соотечественниц.

А пока мамы продолжают передавать программу «будь хорошей» (= будь в безопасности), а мужчины – искать «плохих» девочек на стороне.

Вывод: научитесь принимать в себе обе эти ипостаси (женские тренинги вам в помощь!), возвращайте венерианскую часть с помощью внимания к телу, здоровую лунную – через проработку отношений с мамой и любые зависимости. И помните мантру, которая помогает

избавиться от чувства вины, когда его вызывает проявление вашей Венеры. Скажите: *«Мама мне разрешила!»* – и вина уйдет.

И, конечно же, продолжайте укреплять ваши отношения с телом через принятие, изучение и развитие.



## Глава 15

### Красота снаружи и внутри

С принятием и непринятием себя связан психологический термин «ОБРАЗА ТЕЛА». Так называют субъективное отношение человека к своему биоскафандру, которое включает отражение в зеркале и картинку в уме, а также то, чему мы уделяем особое внимание (так называемые «пунктики» в виде конкретных частей тела и недостатков), восприятие и контроль тела в движении (ощущение габаритов, способность ими управлять).

Образ тела очень часто не имеет ничего общего с объективной реальностью. Например, существует масса закомплексованных женщин с внешностью фотомоделей, и наоборот – уверенных в себе «пышечек», искренне любящих свои округлые формы.

Есть мнение, что Россия занимает одно из последних мест в мире по женской самооценке. Мой опыт работы с женщинами это подтверждает. Учитывая недавние исторические реалии (истребление мужчин во Второй мировой происходило всего лишь два поколения назад), женщины столкнулись с очень высокой конкуренцией и борьбой буквально за ЛЮБОГО кормильца в доме. Как результат – высокий уровень (если не сказать больше) самооценки наших мужчин при постоянном самоуничижении женщин. Даже те немногие из них, кто уберется от травм и умудрился передать этот опыт своим дочерям, чаще всего страдают перфекционизмом, постоянно сравнивая себя с другими женщинами. А сравнивать у нас есть с кем!

ОБРАЗ ТЕЛА МОЖЕТ БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМ И НЕГАТИВНЫМ. Если человек сохраняет в своей голове негативный образ тела, то как бы он себя ни вел, как бы ни старался выглядеть, его

тело будет подавать сигналы на уровне паралингвистики, и человек будет производить впечатление неуверенного, зажато и слабого.

*Помню одну свою одноклассницу с шикарнейшей фигурой, которая безумно стеснялась своего высокого роста, и вместо того чтобы гордо нести этот дар природы, все время сутулилась, пытаясь выглядеть ниже, носила жуткие длинные «бабские» юбки, бесформенные кофты – в общем, делала все, чтобы выглядеть непривлекательно. Именно такой ее считали мальчишки в нашем классе. Потом она, конечно, изменилась и расцвела, но в тот момент ее образ тела портит всю картину! Наверняка такие примеры есть в жизни каждой из вас.*

Человек с позитивным образом тела, наоборот, будет излучать легкость, уверенность и радость. И это может быть женщина в теле, которая любит танцевать, обожает свои бедра и живот, а муж боготворит ее формы и умоляет не худеть... Давайте разберемся в этом подробнее.

#### **НЕГАТИВНЫЙ ОБРАЗ ТЕЛА – это:**

- Искажённое ощущение своих форм, частые травмы и ушибы.
- Напряжённость в движениях, неловкость.
- Стыдливость, страх, закомплексованность.
- Заниженная самооценка, чувство вины.
- Полное растождествление с телом, разделение тела и головы.

#### **ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ ТЕЛА – это:**

- Ощущение своих форм и габаритов.
- Легкость в движениях, расслабленность.
- Свобода, уверенность, радость.
- Адекватная самооценка.
- Осознание тела и головы как его части.

#### **Откуда берется образ тела?**

На его формирование влияют несколько факторов.

Это в первую очередь **родители** – они закладывают базовые элементы принятия или отторжения физического тела уже с младенчества.

КОГДА МАМА ЧАСТО ХВАЛИТ МАЛЫША, УЛЫБАЕТСЯ И РАДУЕТСЯ ЕГО УСПЕХАМ, ТРОГАЕТ, ЦЕЛУЕТ И ОБНИМАЕТ, У НИХ МНОГО ТЕЛЕСНОГО КОНТАКТА – ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА ТЕЛА. Если же она морщится при виде мокрых пеленок, не дает малышу достаточно ласки и нежности, критикует за неловкость, ругает за неаккуратность, нарушает границы – все это влияет на формирование негативного образа и неприятия своего тела.

Следом за родителями сильное влияние оказывает **социум**, с того момента, когда ровесники становятся для ребенка интереснее родительской семьи. Этот период обостряется, и зависимость от мнения окружающих достигает своего апогея в подростковом возрасте, вплоть до формирования взрослой личности (примерно до 25 лет – при хорошем раскладе).

В это время человеку особенно страшно быть самим собой, поскольку внутренней опоры пока не хватает и значение мнения большинства и внешних авторитетов зашкаливает. В нашем случае это женские журналы, телепрограммы, звезды шоу-бизнеса, блогеры Инстаграма – все те образы женщин, которые кажутся идеальными и недостижимыми.

В этот период (до 25 лет), по статистике, мало кто из женщин в реальности испытывает оргазм, а причина все та же – незнание и отсутствие контакта с собственным телом. В этом же возрасте женщины наиболее склонны ко всяким «издевательствам» над телом (вплоть до хирургического вмешательства), и многих «отпускает» с переходом в следующую стадию инициации. Так что если неприятно себя мучает ваша дочь-подросток, это может в скором времени пройти. Главное – поддержать ее в этот непростой период!

И, конечно, на формирование образа тела непосредственно влияет **уровень развития человека**. Ведь можно остаться в психологически незрелом возрасте до конца своих дней. Часто женское взросление связано с материнством, когда восприятие тела кардинально меняется по определению и необходимость доказывать кому-то свою женственность сама по себе отпадает. Чем взрослее и развитее личность, тем меньше ее зависимость от физического тела и тем проще



с ним взаимодействовать и менять его. Помните, мы разбирали эту тему в главе о женских архетипах?

Способы изменения своего тела при непринятии и возникновении негативного образа всем знакомы. Это диеты, подсчет калорий, физическая нагрузка, борьба с вредными привычками и прочие «ПРАВИЛЬНОСТИ» и унылые «НАДО». Результат таких усилий часто плачевен – это и выброшенные деньги за годовой фитнес-абонемент, и психологический упадок от принуждения себя к правильному питанию, и срывы на «сладенькое» после утомительных диет. А ошибка здесь – опять на уровне мотивации.

### **Как же менять свое тело без ущерба для себя? Как развивать позитивный образ?**

- Во-первых, восстанавливать контакт с телом: **переключать внимание с мыслей на ощущения**. В целом по жизни (больше внимания телу, делать то, что нравится, – танцы, плавание, осознанная ходьба) и конкретно – в ежедневных процессах. Если вы едите – сосредоточьтесь на еде, если вы крутите педали на тренажере – почувствуйте мышцы, которые при этом работают, если вам делают массаж – ощущайте ваше тело, если вас целует партнер – входите в это ощущение каждой клеточкой! И поменьше разговоров.

- Во-вторых, развивайте тело – **исследуйте его способности и сверхспособности** (начиная от занятий танцами, обливаний и заканчивая хождением по стеклам или углям). Такое расширение границ восприятия очень способствует большому контакту с телом, развивает уважение к нему. Сделать это гораздо проще, чем вы думаете! Хождение по стеклам, как и по углям, доступно любому человеку после получасового правильного инструктажа (говорю по собственному опыту).

- Каждый раз, делая что-то с помощью тела, **хвалите его за результат, который оно может вам дать**, вместо того чтобы ругать за то, чего оно пока дать не может. Это касается и физических нагрузок (гибкость, например), и пластичности в походке/танце, и чувствительности в сексе... Дотянулась кончиками пальцев до пола? Отлично! Не нужно заставлять себя положить на пол ладони. Радуйтесь тому результату, который есть у вас прямо сейчас!

- **Слушайте свое тело и следуйте его потребностям** не только в еде, но и в остальном: в терморегуляции, уровне нагрузки, потребности в отдыхе и сне. Тело постоянно подает нам сигналы, но мы далеко не всегда их слышим. Важно научиться почаще говорить телу ДА. Например, когда вы сидите за компьютером, а тело просится в туалет, не ждать состояния «не могу терпеть», а идти сразу. То же самое касается голода, холода, желания спать и так далее. Все эти элементарные базовые потребности требуют удовлетворения по первому сигналу, если мы хотим жить в балансе и здоровье со своим телом.

- **Развивайте органы чувств**. Современный человек сильно перегружен информацией на уровне слуха, зрения и обоняния, зато ему сильно не хватает осязательных ощущений. Прикасаться, чувствовать, нюхать, распознавать вкусы – так жизнь может превратиться в новое приключение, а тело – стать источником массы удовольствий. И, конечно, это будет способствовать его развитию и улучшению коммуникации между вами.

Пожалуй, самое важное – **СОЗДАВАЙТЕ ПОЗИТИВНУЮ МОТИВАЦИЮ**. Пусть вами движет желание гармонии и комфорта в собственном теле, а не жажда как-то выглядеть для других. Программируйте свое тело на желаемые изменения, но не создавайте лишних ожиданий и жестких сроков!

Если после принятия своего тела вы сохраните желание его изменить (а оно может и вовсе исчезнуть), то пусть вашей мотивацией будет усовершенствование и без того прекрасного «сосуда», намерение сделать его еще лучше.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ: НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ ЗАНОВО ОТНОШЕНИЯ С ВАШИМ ТЕЛОМ!** Неважно, сколько вам лет, – в теле есть свой «потолок» ощущений, способностей, талантов, к которому стоит стремиться. Просто оглянитесь вокруг и найдите пару мотивирующих примеров! А я вам помогу.

*Моему свекру на момент написания этой книги 79 лет, и он далеко не самый здоровый человек, НО он человек с большой жаждой жизни. Инженер, получивший советское воспитание, он умудрился без всяких тренингов, сам, открыть для себя и изучить гимнастику и самомассаж шиаци, который ежедневно делает, как и контрастные водные процедуры, мудры<sup>[9]</sup> для пальцев... Каждую новую проблему со здоровьем он встречает новыми знаниями и*

*инструментами, помогающими их преодолеть. Правда, его неумная и совсем не стариковская энергия часто толкает его на «шалости»: например, полезть за яблоком на дерево или побегать встречать любимую жену на остановку. Это приводит к падениям, а порой и к переломам. Но скучной его жизнь точно не назовешь – он никогда не сдаётся и все время открывает новые возможности своего тела!*

*Другой пример. Банкирша, 45+ лет, очень обеспеченная дама со сложившейся жизнью, привычками и окружением, вдруг решает, что хочет танцевать – мечта ее жизни, которую она долгие годы откладывала на потом. Откинув сомнения и стеснения, которые часто преследуют нас с определенного возраста (ну кто начинает заниматься танцами после 30? 40? 45?!), она целиком и полностью отдается новому хобби, поначалу вызывая удивление и снисходительные улыбки друзей – подписчиков соцсетей, но постепенно преображаясь и внутренне, и внешне. Ее тело подтягивается без диет и специальных усилий, глаза горят, более того – она выступает на любительских чемпионатах, путешествует по всему миру и получает от своего тела и своей жизни 100 % удовольствия!*

### **Борьба или принятие**

В эпоху активно навязываемых стереотипов с принятием у женщин дело обстоит, прямо скажем, не очень... Однако мало кто видит в этом проблему. Вот толстый живот – это проблема! Значит, надо его скрыть (для начала от самой себя), замаскировать одеждой, сделать пластическую операцию и активно бороться всеми известными способами! Что самое интересное – в голове у женщин никак не укладывается, что **непринятие тела = борьба с ним**. Промежуточного состояния не бывает! Если не принимаю, значит, уже автоматически борюсь.

Осознайте всю абсурдность положения. С таким же успехом можно бороться со своей левой рукой. Или с правым ухом.

На языке психологов у борьбы (сопротивления) есть антоним – ПРИНЯТИЕ. ПРИНЯТИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ГОТОВНОСТИ ЖИТЬ С НИМ В ТОМ ВИДЕ, В КАКОМ ОНО НАХОДИТСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС, ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ.

Это не означает СМирения, при котором вы «сдаётесь», понимая, что идеальной внешности вам не достичь, и налегаете на сладкое. Это значит: СНАЧАЛА я приму свое тело, даже если оно никогда не изменится и не станет лучше, чем сейчас. И только после этого спрошу себя, хочу ли я в нем что-то изменить, и если ответ будет «да» – начну это делать! Но уже без сопротивления!

Принятие тела – это не вранье себе в попытке купить юбку на размер меньше, а **изучение его таким, какое оно есть в данный момент**.

Наконец, принятие тела – это **уважение и благодарность** ему за возможность двигаться, дышать и чувствовать. Представьте, что вам предложат поменять самый свой страшный недостаток тела на потерю обоняния. То есть просыпаетесь вы завтра утром, глядь – а грудь идеальная, но запахов больше не чувствуете. Готовы? Я думаю, вряд ли.

*Предлагаю вам несколько практических шагов по принятию вашего тела.*

**1) Упражнение-наблюдение.** *Встаньте обнаженной перед зеркалом в полный рост. Зажгите свечи, пусть свет будет мягким, обтекаемым. Наблюдайте свое тело в зеркале, просто смотрите на него и отслеживайте свои мысли (оценки, недовольства), затем обратите внимание на свои ощущения – где и что вы чувствуете в теле, глядя на себя в зеркало.*

*Постепенно позвольте вашим мыслям просто течь мимо, не подпитывайте их вниманием, только наблюдайте за вашими ощущениями и продолжайте смотреть на картинку в зеркале. Не принимайте специальных поз, встаньте прямо, как есть, посмотрите на свое тело правдиво и постепенно отходите от критики и оценок. Это произойдет само в процессе наблюдения.*

*Просто смотрите. Осознайте, что это ваше единственное и неповторимое тело на несколько десятков лет. Вам в нем жить! Это храм вашей души. От вас зависит, будет этот храм чист и светел или пуст и безлюден. Внутренне поблагодарите ваше тело за то, что оно есть, за то, что оно здорово, что оно дышит и чувствует. Поблагодарите его за подарки – целых 5 органов чувств! Вы можете слышать, видеть, чувствовать запахи, вкусы... Тело – это не только картинка. Ваш контакт с ним, ваша пластика, походка говорят о вас гораздо больше, чем просто «фасад», который вы привыкли видеть в зеркале.*

*Повторяйте практику наблюдения каждый день, по возможности хотя бы полчаса-час. С каждым разом наблюдайте за тем, как постепенно уходит оценочность и остается простое нейтральное принятие этого тела. Моего тела. Родного тела!*

**2) Уточнение мотивации.** Только после того как вы дойдете до состояния принятия, то есть нейтрального восприятия собственного тела в зеркале, вы можете эффективно что-то в нем менять. Для начала задайте себе вопрос: что я хочу поменять? И главное – **зачем** я хочу поменять что-то в своем теле? Ответьте честно, можно письменно.

Если ответ будет: чтобы нравиться окружающим, чтобы встретить своего мужчину или прочие внешние выгоды, повторите вопрос. **Зачем я на самом деле хочу поменять мое тело? И хочу ли я этого вообще?**

Например, вы можете обнаружить, что вам очень комфортно в том состоянии, которое есть сейчас, а мотив к переменам – это мода и внешние стереотипы, мнение окружающих, комплексы сравнения себя с кем-то другим.

В этом случае запомните две вещи:

1) «Сравнения – кратчайший путь к страданиям» (говорил Будда). Глядя на окружающих вас женщин – таких разных и таких привлекательных, – не ищите своих недостатков (Да, ноги у нее длиннее, чем у меня, а волосы гуще... вот стерва!). Ищите ваши **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ** особенности, то, чем вы отличаетесь от каждой из них. Направляйте внимание на достоинства, а не на культивирование недостатков. Внимание определяет результат.

2) У каждого тела есть свое идеальное состояние, свой вес, свои пропорции. Любые общепризнанные нормы здесь не работают, так как физиология человека слишком индивидуальна. **ЕДИНСТВЕННЫЙ КРИТЕРИЙ ИДЕАЛЬНОСТИ ТЕЛА – ВАШЕ ВНУТРЕННЕЕ САМООЩУЩЕНИЕ: НАСКОЛЬКО ВАМ ЛЕГКО И КОМФОРТНО В ЭТОМ ТЕЛЕ В ЕГО ТЕКУЩЕМ СОСТОЯНИИ. ТАК ВЫ ОЦЕНИВАЛИ БЫ ДОМ, В КОТОРОМ ЖИВЕТЕ.**

Например, вы можете почувствовать, что тело «немного тяжеловато» и хочется большей легкости, или, наоборот, ему как будто не хватает объема; можете ощутить недостаток силы или желание потянуться вверх. Исследуйте, записывайте все, что вы чувствуете в связи с вашим телом на данном этапе. Это поможет вам в дальнейшем на пути желаемых трансформаций.

### **Принятие своего тела здесь и сейчас**

Я открою вам страшную тайну. У меня 40-й размер ноги! А если туфли-маломерки, то и 41-й покупать приходится. Сейчас это кажется смешным, но в 10–12 лет для меня это было трагедией. Лет до 16 я требовала у мамы покупать мне обувь 39-го размера, закатывала истерики, если в магазине она предлагала мне померить 40-й, – и ходила в тесных туфлях, стирая ноги в кровь, но упорно не желая признавать реального положения вещей.

Вам приходилось когда-нибудь покупать одежду на пару размеров меньше (которую можно будет надеть, когда похудею)? Или публиковать на сайтах соцсетей фотографии стройной юности? Или в целом – отождествлять себя, свое тело, свою внешность с собой **ДРУГОЙ**, в другом возрасте, в другой форме, в другом весе?

Мне кажется, большинство женщин редко полностью довольны своей внешностью. Ведь всегда найдется, к чему придраться. Например, смотрите вы на фотографию, которую сняли два года назад на отдыхе, и думаете: «Какая же я была красотка! Не то что сейчас...» А два года назад на том пляже думали: «Какая-то я толстая в этом купальнике...» Знакомо?

**Когда мы фокусируем внимание на нашей «внешней» внешности, у нас нет шансов почувствовать удовлетворение, ту самую уверенность в себе, или «высокую самооценку», о которой так часто говорят женщины на тренингах.**

Откуда же брать эту уверенность? И как повышать самооценку? Вспомните сессию в институте. Когда вы тянули билет на экзамене и вытаскивали нужный, вы были уверены в своем ответе? Я – да. Я колдовала на нужный номер и, когда вытягивала его – просто летала от счастья. И да, конечно, я была уверена в тот момент! Потому что я **ЗНАЛА** билет.

**БЫТЬ УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ – ОЗНАЧАЕТ ЗНАТЬ СЕБЯ.**

Вопрос: вы хорошо себя знаете? Как близко вы знакомы с той женщиной, которую видите каждый день в зеркале? Насколько хорошо вы знаете ее тело? Его реакции? Вкусы? Разбираетесь ли вы в ее желаниях и предпочтениях? Хорошо ли изучили характер? Его особенности? Знаете ли вы все эмоциональные реакции, тонкости восприятия, сильные и слабые места? Вы точно знаете, чего она хочет? Вы знаете, как чувствует себя ее внутренний ребенок? А внутренняя женщина?.. Я могу продолжать долго, но держу пари, вы уже ответили «нет» на пару вопросов...

Если это так, я предлагаю вам срочно начать знакомство. Потому что, как говорится, единственный человек, с которым вы гарантированно будете просыпаться каждое утро, – это вы сами. Хорошо бы познакомиться с ним поближе.

Начинаем опять же с тела. Советую вам купить атлас по анатомии человека, если вы до сих пор не знаете, где у вас находится печень, почки и селезенка, а также другие полезные органы. Особое внимание уделите анатомии женского таза и женской груди. А дальше – к зеркалу. И смотрите, изучайте, трогайте свое тело!

### **Принятие своей сексуальности**

**В принятии себя как женщины очень важен сексуальный аспект. Ведь женское тело создано для удовольствия, хотя многие об этом забыли.** Заблокированная сексуальность – это не только проблемы в отношениях с мужчинами. Это, в принципе, закрытый доступ к огромному ресурсу, силе жизни, творческому началу, которое есть в каждой из нас. Это буквально ядерный реактор, волшебный джинн, который только и ждет, когда же его выпустят наружу. Но кто его там закрыл?

В человеке первичная сексуальность просыпается очень рано. В районе двух лет ребенок инстинктивно начинает прикасаться к своим гениталиям, трогать себя там, где ему приятно. В это время ему очень полезно ходить голышом и чувствовать, осознавать, изучать свое тело.

Однако часто взрослые воспринимают это как что-то неприличное и плохое. Двухлетнего малыша ругают за прикосновения к телу, на него кричат и бьют по рукам, говоря, что это «плохо», «стыдно», «неприлично», на него надевают одежду и учат вести себя хорошо... А потом мы удивляемся, почему во взрослом возрасте обнаруживаем такое количество комплексов, связанных с табуированностью секса. Особенно наследницы советского воспитания... мы же хорошие девочки!

Что ж, будем заново проходить это знакомство. Для начала предлагаю усвоить как мантру (если надо, повторяйте себе каждый день) фразу: **«Мама мне разрешила»**. Эта мантра обезоруживает внутреннюю родительницу, которая как будто заставляет нас чувствовать себя виноватыми, когда мы проявляем чрезмерную (или какую-либо вообще) сексуальность.

### **Давайте выделим 3 основных этапа принятия своей сексуальности:**

**1) Наблюдение, знакомство.** Наша задача на этом этапе – пробудить собственный интерес, подбраться к теме поближе и снять негативные якоря, если они имеются. Как будто вам подарили машину, а вы пока не знаете, что с ней делать, стоите в сторонке и смотрите или просите кого-то вас на ней покатавать, потому что сами боитесь или не умеете. Переходом от этого этапа становится готовность «сесть за руль».

Вот вам несколько практик, которые на деле помогут сдвинуться в этом вопросе. **ОДНАКО** обращаю ваше внимание, что, если вы чувствуете не просто стеснение, но явный внутренний блок на тему сексуальности, если есть некая травма, которая делает для вас эту тему **ЧЕРЕСЧУР** болезненной, – сначала стоит разобраться с этим внутренним вопросом. Найдите хорошего психолога и/или сексолога. Мои рекомендации подойдут для всех остальных:

- *Выполните уже знакомую практику наблюдения своего тела в зеркале, только на этот раз с акцентом на гениталиях. Если вам «нехорошо» уже от прочтения этих инструкций, возможно, стоит сначала обратиться к специалисту. Если же вы чувствуете легкое стеснение, но при этом азарт – значит, вам туда. Ведь подумайте, что плохого в том, чтобы **СМОТРЕТЬ НА СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО? Изучать его?!***

- ***Массаж** – также прекрасная практика на принятие своего тела и раскрытие его чувствительности. Не спортивный и терапевтический, а для удовольствия – турецкий мыльный массаж в хамаме, шведский расслабляющий, рефлексотерапия, лимфодренажный массаж, тантрический... Сегодня выбор мастеров и техник огромен! Так почему же не*

*воспользоваться этим? Я лично обожаю походы в СПА и в баню, а в хамаме представляю себя во времена Сулеймана Великолепного где-то в недрах его дворца...*

*• Если же финансы не позволяют пойти в СПА, устройте девичник с подругами, когда вы можете друг другу делать массаж, скрабы и маски!*

*• **Дневник месячных** – наконец, заведите дневник, в котором вы будете записывать свои наблюдения относительно вашего цикла. Можно совместить его с лунным календарем для пущей информативности. Подробнее об этом я расскажу в главе «Лунные фазы и женский цикл».*

**2) Изучение.** На этом этапе вы уже без лишнего страха и стеснения начинаете осваивать ваше тело не только снаружи, но и внутри: что оно умеет, какие у него возможности. Ведь в нашем теле заложено столько секретов, что раскрывать их можно всю жизнь!

Как только вы дойдете до точки как минимум «нейтрального» знания всех характерных особенностей вашего тела, у вас появится ощущение ХОЗЯЙКИ В НЕМ. С этого момента все дальнейшие отношения с телом зависят целиком и полностью от вас.

**3) Развитие тела.** Если знакомство и изучение своего тела – необходимые этапы в принятии собственной сексуальности, то РАЗВИТИЕ – это уже суперигра. Это тот этап, до которого доходят далеко не все и который раскрывает совершенно новые грани вашей личной жизни. Тантрический массаж? Практики Цветочных врат? Игра на флейте? Даосские таинства и секреты?.. Все это ждет вашего осознанного зрелого внимания, чтобы навсегда изменить не только отношения с собственным телом, но и качество жизни вообще. Стоит только начать!



## Глава 16

### Секреты трансформации: волшебный пендель, или Принцип П.Н.У

*«Гарантия на физическое тело заканчивается после 30...»*

Образ жизни – это то, что во многом определяет длительность служения нашего тела и его «сохранность» на протяжении времени. Если цокольные этажи – это данность, а психосоматика – повод для психологической работы тем, кому «больше всех надо», то образ жизни – это то, с чем мы сталкиваемся повседневно и что невозможно игнорировать никому, особенно с возрастом.

Все мы знаем о правильном питании и о том, что такое ЗОЖ. Но не у всех хватает мотивации для того, чтобы действительно вести тот образ жизни, который мы выбираем осознанно, а не автоматически, тот, который «надо» или очень хотелось бы, но лень.

И здесь, как водится, снова популярны крайности от беспечного «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет», а значит, ничего я соблюдать не буду, до фанатичного следования правилам здорового питания при полном отказе от жизненных удовольствий.

Соцсети пестрят и теми и другими вариантами, как будто два лагеря людей соревнуются в своей праведности или правильности, подтверждая лайками верность публикуемого выбора...

*Представьте себе эти крайности как две точки, между которыми начерчен путь (линия). Посмотрите, где вы находитесь относительно обоих полюсов с вашим нынешним образом жизни.*

*Вспомните те периоды, когда вы склонялись к тому или иному полюсу. Вспомните, ЗАЧЕМ вы это делали (осознанно) или каков был эффект от пребывания там (если вы не осознавали своих потребностей в тот момент).*

На самом деле, мало осознанно выбрать собственную степень включенности в то, что мы называем ДЗОЖ – «**достаточно здоровым образом жизни**» (ключевое слово здесь – «**достаточно**»). Хотя это УЖЕ шаг взрослого человека, который способен определить для себя степень готовности и желания включаться в ту или иную игру.

Чтобы эта игра действительно происходила из интереса, а не «из-под палки» и приносила не просто желаемый, но устойчивый результат, важна мотивация. **Зачем?**

Зачем я выбираю не есть ту или иную пищу? Зачем я выбираю бросить курить? Что мне дает та или иная аскеза или здоровая привычка?

**Мотивация определяет результат.**

Вспоминать, зачем вы это делаете, – означает постоянно **воссоздавать внутренний ресурс для следования выбранной модели**. И, что немаловажно, **давать себе право менять свой выбор** в любой момент, когда для вас это актуально. НО: делать это не из каприза, а действительно из осознания своей внутренней потребности.

Например, вы решили сесть на диету, чтобы похудеть, – классика женского жанра. Запала хватило на несколько дней, а затем началась борьба с собой и со своей правой рукой, которая все время норовит открыть холодильник... В этот момент можно бить себя по руке, можно послать к чертям диету, наесться сладкого и потом мучиться чувством вины, а можно вернуться в тот момент, когда вы принимали решение сесть на диету. И **воссоздать мотивацию** – зачем вы это начали?

Хорошо, когда она подкреплена какими-то визуальными осязаемыми артефактами: вашей фотографией в более легком весе или другой мотивирующей картинкой. Также легче проходить подобные «испытания» и претерпевать «лишения» среди себе подобных. Ее легко найти в соцсетях – так работают все марафоны: когда вы бежите не одна, а в приятной компании, бежать значительно легче.

**НЕ ХВАТАЕТ СИЛЫ ВОЛИ? СКАЖУ ПО СЕКРЕТУ – ЕЕ ВСЕМ НЕ ХВАТАЕТ!** Просто есть люди, которые умеют:

- 1** воссоздавать мотивацию;
- 2** создавать условия для более комфортного прохождения выбранного «испытания»;
- 3** сохранять право выбора все отменить.

Если же речь идет о диете, голодовке, детоксе, не стоит совмещать их с повседневной жизнью. Разве что это не просто «разгрузочный день», а пост, когда в каждом кафе можно найти специальное меню.

Выделите на это отдельное время, например отпуск: голодать гораздо приятнее, если вам не нужно работать, а можно много гулять, ходить на массаж и в баню... Да еще в хорошей компании! Пусть ваше тело запоминает этот процесс как ПРИЯТНОЕ приключение, а не вынужденную ссылку. Тогда и «ломки» не будет, и результат окажется гораздо более заметным и устойчивым.

Что касается выбора – вы вправе в любой момент прекратить то, что начали. Это право нужно не для того, чтобы все время «сходить с дистанции», а чтобы снять лишнее напряжение и дистанцию продолжать.

*Муж моей любимой подруги – давний поклонник и знаток хороших вин. Его винотеке и тонкости вкуса позавидует любой сомелье. И вот однажды он вдруг заявляет, что пока не*

*будет пить вино. На вопрос: «Ты решил бросить?», он мудро отвечает: «Не совсем, я решил какое-то время не пить». Встречаемся через полгода – картина та же. «Тебе действительно не хочется?» – спрашиваю я на праздновании дня рождения, отпивая глоток шикарного «Сира». – «Я просто не запрещаю себе начать пить в любой момент, и именно поэтому желания не возникает!»*

Запрет себе чего-то **НАВСЕГДА** автоматически создает внутреннее сопротивление. Начинается борьба с собой. Временный отказ от чего-то с сохранением ПРАВА ВЫБОРА – один из ключей к здоровым привычкам, когда мы не навязываем их себе, а буквально пробуем телом. Что касается срока, честно говоря, наша жизнь сама по себе – временное явление, так можно ли от чего-то отказаться «навечно»?

Когда мы голодаем или ходим на фитнес, потому что **НАДО**, мы заставляем себя от имени своего внутреннего родителя. То, что изначально приносило удовольствие, вдруг превращается в обязанность и долг, а **ДОЛГ несовместим с ЖЕЛАНИЕМ**. Таким образом, мы сами создаем внутреннее напряжение и портим себе жизнь. Прекрасная и, заметьте, **ДОБРОВОЛЬНАЯ** идея вдруг превращается в обузу и саботаж.

*Напишите список вещей, про которые вы знаете, что их **НАДО** сделать по отношению к вашему телу, например:*

- «Мне надо похудеть на ... кг»
- «Мне надо заняться спортом»
- «Мне надо есть меньше сладкого» и т. д.

*Далее напротив каждого пункта ответьте на вопрос **ЗАЧЕМ?** Чтобы – что? Важно, чтобы ответ был позитивный, например, «Чтобы стать стройнее», а не «Чтобы быть не такой толстой».*

*Проставьте напротив каждого пункта градус напряжения, возникающий оттого, что вы **ЗНАЕТЕ** – это нужно делать, но не делаете. Он напрямую связан с чувством вины, и вместе они, скорее всего, воздвигают главный барьер в достижении желаемого.*

*Далее напишите, сколько вашей энергии/внимания/сил уходит на это **НАДО** (если вы все время об этом думаете и оно как дамоклов меч висит над вами, например, у вас заканчивается дорожный фитнес-абонемент, а вы там всего пару раз побывали – то смело пишите 100 %; если вспоминаете изредка – то меньше).*

*Теперь возьмите отдельно каждый пункт и проговорите его: «Мне надо похудеть! – Зачем? – Чтобы стать стройнее! – А кому нужно, чтобы я была стройнее?» – Если ответ: маме/мужу/кому-то еще – разделение очень простое: «Ему/ей надо – вот пусть и худеет!» Если все же это нужно вам самой, то продолжаем: «Могу ли я себе позволить отменить этот долг? Заменить **МНЕ НАДО** похудеть на **Я ХОЧУ** постройнеть? И сделаю это тогда, когда сочту нужным!»*

Соразмерно градусу напряжения и количеству внимания работает и ваше внутреннее сопротивление. То есть, если вы на 70 и более градусов напряжены, то и внутреннее сопротивление будет таким же. Вместо того чтобы направить эти ресурсы на собственно **ДЕЙСТВИЕ**, вы будете заняты внутренней ломкой.

Избавиться от нее очень просто – отменить должествование по вышеуказанной схеме:

*«Мне не надо, а я **ХОЧУ** стать стройнее к свадьбе. Тогда я буду в своем прекрасном платье. Но даже если я этого не сделаю – **НИЧЕГО СТРАШНОГО**, куплю другое».*

Важно буквально прожить **И ЭТОТ ВАРИАНТ** развития событий: ничего сверхъестественного не произойдет, если вы не похудеете, последствия такого своего выбора вы тоже можете принять! **Успокоить паникующего внутреннего ребенка**, для которого не успеть это сделать – смерти подобно!

Тогда у вас, на удивление, появится и желание, и ресурс пойти в спортзал и начать реализовывать задуманное! Ну а если не появится – то по крайней мере вы перестанете напрягаться по этому поводу.

### **Что такое принцип «П.Н.У.»?**

Как мы уже выяснили, начинать изменения в своем теле стоит с **ПРИНЯТИЯ** (см. предыдущую главу) и с правильной мотивации. Дальше все просто: есть всего три ключевые вещи, которые стоит делать, чтобы ваше тело было в прекрасной форме, и они стары как мир:



### **Питание, Нагрузка, Уход – П.Н.У.**

Пусть эта забавная аббревиатура помогает вашей памяти не вытеснять ненужную букву, когда о ней хочется забыть!

### **ПИТАНИЕ**

«Я есть то, что я ем» – известная поговорка отражает только часть правды: наше физическое тело есть то, что мы едим, но не только в виде пищи.

Помимо привычной еды, мы каждый день поглощаем огромное количество ЭМОЦИЙ, ВПЕЧАТЛЕНИЙ и ИНФОРМАЦИИ, которые тоже служат источником «горючего» нашего физического тела. Зачастую наши вкусовые привычки и предпочтения имеют больше отношения к эмоциям, чем к белкам, жирам и углеводам, которые мы хотим употребить.

#### **Как складываются наши вкусовые пристрастия? И многое ли от них зависит?**

Изначально их закладывают наши родители: мы едим то, что привыкли в детстве, что принято в нашей семье; затем они меняются вместе с окружением, в которое мы попадаем. Только потом, со временем, у некоторых из нас открываются глаза на то, что, ОКАЗЫВАЕТСЯ, та еда, которая подходит ИМЕННО МНЕ, – это вообще третий вариант! Поэтому так важно вовремя изучить свой организм и выработать собственные привычки питания.

Учитывая специфику моей работы в области красоты, а затем йоги и женской психологии, сыроедов, веганов и йогов я повидала немало. Категорически не понимаю людей, которые активно навязывают свой тип питания как единственно правильный. Как это возможно? **У каждого из нас свой индивидуальный организм и свои потребности!** Стоит ли спорить о том, чья диета вернее – веганская или аюрведическая? Главное – понять, что:

- питание крайне важно для нашего тела и требует осознанности и внимания;
- только прислушиваясь к своему организму, можно понять, что для него хорошо, а что не очень, и выбрать лучшую для себя диету;
- нет и не может быть общих рекомендаций в поучительной форме, так как каждое тело абсолютно уникально и индивидуально. Что для одного будет верхом пользы и удовольствия, для кого-то может стать причиной болезней и депрессии.

Даже если на молекулярном уровне доказать вредоносность мяса или приготовленной (с точки зрения сыроедов – «испорченной») пищи – это все равно будет работать по-разному у разных людей. Дело не в генетике, ведь пища имеет отношение не только к физическому телу.

**Помимо биохимических процессов, огромную роль в нашем восприятии, в том числе в восприятии пищи, играют эмоции, концепции, верования, уровень нашего психологического и духовного развития.**

Так, человек, который свято верит в то, что мясо необходимо для поддержания здоровья и без него выпадают зубы/волосы/портится кожа и т. п., будет воспроизводить эти опасения, подсознательно доказывая себе и окружающим, что его точка зрения верна. А веган-сыроед, который пять лет питался одной морковкой, вряд ли сможет вернуться к обычному питанию (даже если захочет), поскольку его тело уже отвыкло от той нагрузки, которую несет приготовленная еда. Конечно, он будет всеми силами отстаивать правильность своего решения и выбранной когда-то диеты.

Важно ПРИЙТИ к своей привычке питания, ВЫБРАТЬ сознательно, что вы едите, а что нет. Причем выбрать не умом, а телом, которое само подскажет, что ему нужно, когда вы едите осознанно и уделяете этому должное внимание. Это сегодня называют **интуитивным питанием**, и мне, пожалуй, такая позиция наиболее близка.

С чего начать?

Начните с анализа вашего текущего рациона. Примените практику размещения пространства, описанную в первой главе, к еде: размещайте ваше пространство (внимание) прямо в пище. Именно так можно выбирать себе еду. Например, если поместить внутреннее пространство в зеленое яблоко или стейк с кровью, внутреннее ощущение будет совершенно разным.

Понаблюдайте за тем, как вы определяете, что вам съесть на обед или на ужин. Например, придя в ресторан, не открывайте сразу меню: сначала поймите, чего хочется вашему телу – птицы или рыбы, легкого салата или горячего супа... А уже потом листайте меню в поисках желаемого.

**Аюрведа гласит, что необходимо отслеживать воздействие пищи на трех этапах:**

**1** непосредственно во время еды (насколько вам вкусно и приятно то, что вы едите);

**2** после того как пища «падает» в желудок (ощущение правильности выбранного блюда: приятное послевкусие, ощущение сытости, но без тяжести, или ощущение «съел что-то не-то», сильная жажда);

**3** общий эффект, который пища оказывает на организм уже после ее переваривания. Скажем, часа через два после тяжелой пищи многие люди чувствуют сонливость и слабость, потому как ресурса на освоение этой еды ушло больше, чем она дала телу.

В долгосрочной перспективе можно отслеживать влияние того или иного продукта на наш организм, ведя соответствующий дневник наблюдений. В идеале его стоит начинать после хорошего детокса, когда организм находится в максимально «чистом» восприятии, и добавлять монопродукты поочередно, чтобы отследить влияние каждого из них по отдельности.

### **Еда в удовольствие**

На мой взгляд, еда нам дана не только для насыщения биологического тела, но и в первую очередь для получения удовольствия. Ведь физическому телу ВСЕ РАВНО, какого вкуса те белки, жиры, углеводы и аминокислоты, которые мы употребляем. А нам – нет!

Находясь на грани жизни и смерти, пробуя всевозможные целебные диеты, я снова и снова приходила к мыслям о том, как МНОГО места занимает еда в нашей жизни и как ВАЖНО не делать из нее процесса самоистязания – но и культа тоже. Возможно, для кого-то это легко, но для меня лично любые лишения в еде – серьезный удар по качеству жизни. И всегда стоит вопрос: а стоит ли?

Конечно, здесь очень важна мера, но все же еда – это большая часть образа жизни: посиделки с подругами в кафе, романтический ужин с любимым, стряпанье печенья с детьми, семейные праздники... Как важно найти баланс, в котором, с одной стороны, вы приходите ко все более здоровому питанию, а с другой – не лишаете себя и свою семью радостей вкусной жизни!

Мне кажется, что важно не заставлять себя (и детей!) есть то, чего не хочется. И не запрещать полностью то, что вредно, но о-о-очень вкусно (например, мороженое)! Запреты работают так же, как подавление, – желание будет усиливаться, внутренняя неудовлетворенность – расти. Надо позволять себе «вредности» – иногда, по чуть-чуть, когда очень хочется – в качестве «вкусняшки», но не основной привычной еды.

*Например, я не ем сахар, но иногда могу лизнуть у детей мороженое, просто чтобы удовлетворить желание своего внутреннего ребенка, и мне этого достаточно! Ощутив сам вкус на языке, я понимаю, что на самом деле не хочу это есть.*

В здоровой пище важно находить вкусное и то, что вам действительно нравится, без самообмана. Например, когда мне говорят, что сыроедческие десерты не менее вкусны, чем тирамису и шоколадные конфеты, я скептически улыбаюсь: попробуйте убедить в этом любого ребенка! Вряд ли вам удастся его провести!

Но существует огромное количество рецептов, и в той же ведической кухне есть масса вкуснейших блюд, гораздо более приятных и менее пресных, чем парные несоленые овощи... Просто смена привычек на нашей кухне требует времени.

### **Чем кормить детей?**

Такой насущный вопрос, как детское питание, в каждой семье решается по-разному. Здесь также надо учитывать традиции и особенности отдельной семьи, подходя к вопросу без морализации и фанатизма.

Например, в своей семье мы приучали детей к здоровой еде настолько, насколько это было возможно в силу их потребностей и разных обстоятельств. Так, они никогда не ели дома красное мясо, но им не запрещалось пробовать его где-то в кафе или в гостях, если у них было такое желание. В итоге средний может раз в полгода где-то съесть кусочек баранины, а старший категорически отказывается даже от индейки.

Чипсы и прочую «отраву» им давали пробовать с объяснением: что это такое, из чего сделано и за счет чего кажется «вкусным». В возрасте 6–7 лет дети уже в состоянии это понять.

*Помню, как в гостях у друзей им предложили колу и чипсы – а они, НЕ видя, что я наблюдаю, поморщились и абсолютно искренне сказали: «Мы это не едим!» В магазине они сами изучают состав продуктов и отказываются класть в корзину упаковки с известными Е.*

Но совсем лишать детей детства, предлагая вместо конфет сухофрукты со стевией, вместо домашних блинчиков – оладьи из цукини с мукой крупного помола, я лично не готова. Так же как не буду вырывать изо рта кусок пирога в гостях у бабушки. Просто во всем нужна мера, и важно ее прививать детям с объяснением, почему именно так все устроено, а не просто через директивные запреты.

### **Изменения – медленно!**

Не торопитесь резко отказываться от вкусовых привычек. Например, чтобы перестать есть мясо, нужно **ПЕРЕСТАТЬ ХОТЕТЬ** есть мясо или найти достаточно сильную мотивацию, о чем говорилось ранее. Помните, что принуждение создает внутреннее сопротивление и часто приводит к откату назад.

Более того, резкие перемены в питании, даже когда это переход на более здоровую диету, могут неожиданно дать противоположный результат. **Любые изменения для нашего тела – это нагрузка, а изменение питания – серьезный стресс.** Организму нужно полностью перестроиться, чтобы научиться усваивать новую пищу, и это требует времени.

Поэтому нагружать его стоит постепенно: **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИНЦИП ЛЕСТНИЦЫ, СПУСКАЯСЬ И ПОДНИМАЯСЬ ПО СТУПЕНЬКАМ, НО НЕ ПЕРЕПРЫГИВАЯ ЧЕРЕЗ НИХ.** Невозможно резко стать сыроедом, если еще вчера вы ели мясо, без негативных последствий для вашего тела. Начните с отказа от красного мяса, потом – от птицы и яиц, молочных продуктов и белой муки, затем – от рыбы, потом уже переходите на чисто овощную диету, и только после – на сырое. То же самое действует в обратную сторону.

### **Шкала систем питания:**

- Праноедение.
- Фрукторианство.
- Сыроедение.
- Веганство.
- Вегетарианство.
- Частичное вегетарианство.
- Средиземноморская диета.
- Западная диета.

Давайте рассмотрим, что у нас на сегодняшний день есть – по нарастающей «степени тяжести».

• **Праноедение** – довольно популярная сегодня тема, хотя многие думают, что только сумасшедшие люди могут какое-то время прожить без еды, питаюсь, что называется, святым духом. На самом деле праноеды – люди практикующие, которые учатся подпитывать свое тело через другие источники энергии, помимо обычной пищи. Мы получаем энергию не только через еду, но и через эмоции, впечатления, общение. Например, когда человек захвачен какой-то идеей, ему просто «не до еды», голода он не чувствует, аппетит снижен. И наоборот, когда мы сидим дома без особого занятия, холодильник открывается гораздо чаще. Но все это – обыкновенные, «земные» источники опосредованной энергии.

Праноеды учатся поглощать ее напрямую, из атмосферы, из Вселенной, из космоса. Кто-то действительно в этом преуспевает. Нам с вами, обычным женщинам, вряд ли такая система подойдет. Однако она напоминает о том, что, помимо пищи, хорошо бы почаще подпитываться от природных батареек – взаимодействия со стихиями: зажигать дома свечи, гулять на воздухе, выезжать за город, медитировать на воду... Тогда и есть будет меньше хотеться.

• **Фрукторианство.** Популяризовалось в Америке в 1980-х, в России в 2010-х, так что это явление только начинает захватывать массы продвинутого народа. Основные идеи фрукторианства:

- экопитание, сохранение природы и экосистем;
  - плодоядность: только фрукты, ягоды, иногда семена и орехи (сырые), некоторые овощи.
- Фрукторианцем считается человек, 75 % пищи которого – фрукты, остальное – овощи;
- часто монодиета: 1 прием пищи – 1 фрукт или овощ/орех;

- никакой соли или других специй;
- никакого приготовления (даже свежевыжатые соки и смузи многие фрукторианцы не пьют);
- главный принцип: сорвал (помыл) и съел;
- основные преимущества: очищение организма (мощный детокс), прилив энергии и сил, сброс веса, омоложение.

Спорные моменты: фрукторианство предполагает теплый климат и разнообразие свежих фруктов, что не очень реалистично в России. Плюс существует ряд исследований, доказывающих вред этого вида питания для организма (см. далее). Лично я считаю, что фрукторианство – это хорошая временная мера для очистки организма, качественного детокса, но не для постоянной системы. Хотя кому-то, верю, оно подходит.

• **Сыроедение** – отличается от фрукторианства тем, что здесь, помимо фруктов, можно есть овощи – естественно, сырые. Популяризация сыроедения также относится к Америке 1960—1970-х, когда после активной технологизации пищевой промышленности некоторые люди стали задумываться о том, что же они едят.

Ключевые моменты сыроедения:

- отказ от употребления любой термически обработанной пищи (максимум – температура солнца, которая используется в специальных дегидраторах);
- сохранение в пище максимального количества полезных веществ;
- отсутствие процессов гниения и брожения в организме, сокращение патогенной флоры;
- омоложение и детокс;
- способы приготовления: проращивание ростков, замачивание, соки, смузи, супы, салаты, десерты на основе сырых продуктов;
- разрешается употребление меда, сухофруктов, орехов, растительных масел холодного отжима;
- использование специй;
- часто активное использование «суперфудов».

Во многом сыроедческая диета проще фрукторианства, поскольку предполагает больше разных продуктов и способов приготовления. Сыроеды умудряются готовить даже сыры и омлеты, сосиски, гамбургеры и котлеты – без молока и мяса. Правда, возникает вопрос: зачем? Зачем добиваться вкуса, похожего на реальные котлеты?

Спорные моменты. Приведу пример из Википедии: в Германии, в Гисенском университете (Justus-Liebig-Universität Giessen) с 1996 по 1998 год было проведено крупное исследование сыроедов под руководством Клауса Лейцманна (Claus Leitzmann). Оно выявило, что треть обследованных женщин в возрасте до 45 лет страдали аменореей, у 45 % всех обследованных мужчин и у 15 % женщин обнаружена железодефицитная анемия, причем тем чаще, чем больше был стаж сыроедения. В крови у всех обследованных отмечен недостаток кальция, железа, магния, йода, цинка, витаминов E, D и B<sub>12</sub>, хотя количества магния, железа и витамина E, поступавших с пищей, было достаточно, то есть эти вещества плохо усваивались. Бета-каротин с пищей поступало больше, чем рекомендуется, а в крови у обследуемых не хватало витамина A, из чего можно сделать вывод, что бета-каротин также усваивался плохо. У 57 % обследованных вес тела был значительно ниже нормы.

Среди участников исследования были как строгие вегетарианцы/веганы, так и сыроеды; среди последних 30 % страдали аменореей. Другое изучение показало, что у сыроедов наблюдается более сильная эрозия зубной эмали. В финском исследовании 1995 года у сыроедов выявлен низкий уровень Омега-3 жирных кислот, а другие проверки (1982, 1995, 2000 годов) показали низкий уровень B<sub>12</sub>.

• **Веганство.** Помимо рациона праноедов и сыроедов, веганы едят приготовленные плоды, а также крупы и злаковые. Сам термин «веганство» появился в 1944 году благодаря Дональду

Уотсону, который, собственно, и стал основным популяризатором идеи. Прожил он, кстати, 95 лет (1910–2005).

Интересно, что в России веганство было очень популярно с 1860-х, если верить Википедии, и вплоть до революции 1917 года. О Льве Толстом, например, и его веганстве слышали наверняка многие. В отличие от фрукторианцев и сыроедов, мотивом которых часто является оздоровление и улучшение состояния тела, веганы изначально отказывались от животной пищи из этических соображений. Поэтому они также не пользовались изделиями из кожи, шелка и меха, косметикой, тестируемой на животных, протестовали против зоопарков, океанариумов, активно участвовали в экопроектах и так далее.

Основные положения веганской диеты:

- питаться тем, что дает людям природа без насилия над ней (фрукты, овощи, злаковые, орехи), никаких молочных продуктов и меда;
- алкоголь допустим, если в нем не содержится веществ животного происхождения (например, желатина и других добавок);
- существуют тысячи рецептов приготовления веганских блюд, часто очень похожих на обычные, просто с заменой продуктов (например, в Израиле в каждом кафе есть как минимум одно-два веганских блюда в меню. Недавно пробовала «омлет» из булгура – по сути, лепешка, но выглядит похоже);
- способы приготовления также не имеют каких-то особенностей, даже если они не очень «здоровые»: жареное, пареное – все допустимо;
- особые поблажки беременным и кормящим женщинам – им разрешается молоко.

• **Вегетарианство.** Основное направление питания без животного белка, включающее в себя все ранее перечисленные подвиды. 1 октября во всем мире празднуется официальный день вегетарианства.

Раньше вегетарианская диета называлась индийской, поскольку западные люди привезли ее именно с Востока, где индуизм и буддизм активно поддерживают идею такого питания и большая часть населения – вегетарианцы (в Индии называют цифру в 20–30 %!). Так, в 1847 году в Лондоне зародилось первое вегетарианское общество.

«Вегетарианское движение в России появилось в конце XIX века. В 1894 году была открыта первая вегетарианская столовая в Москве, а в 1901 году в Петербурге было зарегистрировано первое вегетарианское общество, в 1909 году создается Московское вегетарианское общество. С 1909 по 1915 год выпускается журнал «Вегетарианский вестник». Вскоре в разных городах дореволюционной России появились вегетарианские поселения, школы, детские сады, столовые...» – рассказывает Википедия. Однако к 1929 году все до единого вегетарианские заведения были закрыты. В СССР эти идеи совсем не приветствовались.

Сегодняшний вегетарианский бум начался уже в 1990-х, то ли от голода, то ли по этическим соображениям. Но лично я помню времена, когда выходные мы проводили на даче, выращивая все съедобное, что можно вырастить. По-моему, тогда большинство населения было занято тем же.

Основные положения вегетарианской диеты:

- основная еда – овощи и фрукты, злаковые, бобовые, орехи;
- мед и грибы – допускают не все;
- молочные продукты – едят только «лактовегетарианцы»;
- яйца запрещены;
- по идее, вегетарианцы должны поддерживать все экопринципы, но многие из них не отказываются от кожаных сумок и сапог.

Другие системы питания движутся по восходящей: частичное вегетарианство включает рыбу и морепродукты, средиземноморская диета предполагает небольшое количество птицы, западная диета допускает мясо. В самом конце этой пищевой цепочки – обилие нездоровой пищи и фастфуд. Где бы вы ни находились в этой системе, **ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ НЕ ТОЛЬКО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ, НО И КАКОГО КАЧЕСТВА ЭТА ЕДА.** Мне, например, очень близка аюрведическая концепция о трех гунах:

• **Гуна саттвы, благодати,** – предполагает чистую, саттвичную еду, приготовленную из свежих продуктов, в хорошем настроении (еда как лекарство);

• **Гуна раджаса, страсти,** – наша повседневная еда, «бензин», которая часто приготовлена на ходу и несет в себе соответствующую энергию;

• **Гуна тамаса, невежества,** – несвежая пища, приготовленная в плохих условиях, а также тяжелая пища, которая отнимает больше энергии, нежели дает, становясь для тела ядом.

Уверена, иногда и мясной шашлык может быть саттвичным блюдом в определенных условиях, главное – верный настрой!

### **Голод и аппетит**

Каждый диетолог или психолог, работающий с лишним весом, знает разницу между АППЕТИТОМ и ГОЛОДОМ и то, как важно разделять одно и другое. Нашему биоскафандру не так много нужно – утолить голод, а вот нашему эмоциональному телу подавай все шесть вкусов: ведь каждый из них соответствует своему состоянию и определенной эмоции. Без осознанности мы едим гораздо больше, чем нам реально нужно, и часто совсем не то, чего «просит» наше тело. Это и есть удовлетворение аппетита, который, как известно, еще и приходит во время еды.

Например, когда человек все время что-то жует, что часто происходит в моменты эмоционального стресса, сидения за столом или долгих праздников, он, в принципе, теряет контакт с голодом и чувствует только аппетит, ведь тело не успевает проголодаться!

Нужно в среднем три часа для возникновения ГОЛОДА, и только тогда мы можем почувствовать ТЕЛОМ, что нам сейчас хочется съесть. В противном случае аппетит все время правит балом.

Разделение потребностей физического тела и эмоций – базис в этом вопросе. Отслеживайте моменты, когда вы действительно голодны, и тогда спрашивайте себя: что я хочу съесть? что-то легкое? плотное? холодное или горячее? какой текстуры? вкуса?

Как в уже упомянутом примере с меню в ресторане: когда вы его открыли, выбор совершается глазами и умом, но не телом.

### **Отслеживайте моменты, когда вы:**

- заедаете конфликт/подавленное переживание (обиду, злость, страх, потерю и пр.);
- заедаете внутреннюю пустоту (ее же часто заполняют дымом курильщики);
- отвлекаетесь на еду от неприятных дел/переживаний/общения;
- едите от скуки, заполняете время;
- едите за компанию, а не потому, что вам хочется;
- доедаете оставшееся в тарелке, когда давно наелись («чтобы не выбрасывать» – по советской привычке);
- едите без внимания в процессе: за просмотром фильма/чтением газеты/Фейсбука/общением.

Добавьте в этот список автоматизмы, характерные для вас, и начните почаще дожидаться ощущения голода, чтобы услышать потребности своего тела и качественно поесть.

### **Еда как медитация**

Употребление пищи – сакральный процесс, который изрядно утратил свою ритуальность в круговороте будних дней, а напрасно. Почему бы не сделать еду вашей практикой, медитацией, гурманским ритуалом?

В Италии существует движение под названием Slow food, которое стало акцией протеста настоящих гурманов против современного «закидывания» еды в организм. Странники движения призывают людей есть медленно и чувствовать вкус. Еда как медитация – это особый процесс, который требует 100 % внимания.

Тщательно пережевывать пищу нужно не потому, что это полезно, а потому, что вам интересно распознавать вкус и то, как он раскрывается. Как после хорошего вина, вы считаете секунды послевкусыя.

### **Полезные привычки**

Заведите себе несколько полезных привычек в еде:

- Нюхать пищу, прежде чем положить ее в рот. Включайте обоняние – и вы будете насыщаться гораздо быстрее и с большим удовольствием.
- Включать осязание в процесс еды – распознавайте текстуру, плотность, мягкость того, что вы едите, – руками, а затем языком. Это увлекательнейший процесс!
- Не узнавать еду, а воспринимать ее каждый раз, как первый! Забудьте, что банан – это банан, что он сладкий, знакомьтесь с каждым продуктом заново: каждый завтрак, каждый обед и ужин.
- Устраивать разгрузочные дни. Хотя бы раз в неделю проводите дни на соках/воде или на монопродуктах (зеленый виноград/зеленые яблоки/гречневая каша без соли/только овощи или только фрукты – что подходит индивидуально для вас).
- Хотя бы раз в полгода устраивать чистку вашему организму (например, 7—10-дневные детокс-программы). Не забудьте, что любой детокс или диета требуют тщательной подготовки!
- Упрощать вашу повседневную диету – лучше меньше и качественнее, чем разнообразнее и сложнее. Если накануне состоялось гурманское застолье, следующий день должен пройти под знаком простой еды, чтобы дать вашему организму передохнуть после переваривания сложных блюд. Чем проще, тем лучше – простые блюда, хорошее качество продуктов. Такой же принцип работает при заболевании: упрощение диеты – это возможность для организма высвободить дополнительные силы для других внутренних процессов.
- Раздельное питание – это прекрасно, но если иногда хочется всего и сразу, снижайте количество поглощаемой пищи за один прием: она, как известно, должна уместиться в ваших ладонях.
- Стараться соблюдать хотя бы общие законы правильного питания: свежая пища (приготовленная не более трех часов назад), разделение несовместимых вещей (Гугл в помощь), количество пищи, которое сейчас хочет ваше тело, а не ваш ум.
- Хотя бы иногда есть руками. Столовые приборы хороши для ресторана, а дома иногда полезно брать еду руками. Это не только делает ее вкуснее, но и насыщает энергией. Считается, например (по Ведам), что вилки вообще вредны для использования, поскольку «протыкают» наше тонкое тело. Так это или нет, а руками есть действительно вкуснее! Плюс насыщение начинается с гораздо меньших порций!
- Хотя бы иногда есть с закрытыми (а еще лучше – с завязанными) глазами. Зрение отнимает львиную долю нашего внимания. Вкусы становятся на порядок острее, когда вы не видите, что едите. Это можно делать в одиночку или устраивать игры в паре – кормя друг друга из рук. А можно пойти в известный ресторан «В темноте» и пережить целый театр эмоций!

### **И еще раз – о мотивации в еде**

Если вы для себя решили, прямо-таки выбрали, например, отказ от мяса, пусть это будет не потому, что это правильно или модно, и даже не потому, что вам жалко животных, а потому, что после него вы чувствуете тяжесть и притупление чувств, ваше тело становится громоздким, мучают изжога и жажда. Если же, напротив, для вас хорошее мясо в небольшом количестве – источник энергии и сил, может, не стоит от него отказываться?

Кстати, для многих поводом отказаться от той или иной пищи становится погружение в процесс ее приготовления. Я сейчас не про варку супа или жаркого, а про то, КАК эта еда попадает к конечному потребителю. Ведь на прилавках магазинов мы видим красиво упакованный, «чистенький» во всех смыслах продукт, не говоря уже о блюдах в ресторане. Но многие ли из нас бывали на скотобойне? Мы не хотим думать об этом, даже смотреть в ту сторону.

*«Мы всегда очень любили рыбные блюда, но после того как попали на серьезную рыбалку (ловлю тунца) и увидели своими глазами, как ловят и забивают рыбу, то перестали ее есть... Страшная картинка до сих пор перед глазами, просто не лезет в горло кусок», – Анна и Евгений, Москва.*

*«Я за то, чтобы быть осознанным мясоедом. Например, было бы здорово выдавать мужчинам сертификат готовности после такой инициации: он выращивает, например, теленка, а потом сам должен его убить и разделать на мясо. Я такую практику проходил. Я ем только качественное мясо, когда мне действительно хочется, предварительно помолвившись и поблагодарив это животное за мою сегодняшнюю еду...» – Саймон, Австралия.*

Скажем, что такое «кошерное мясо»? Это корова, выращенная в определенных условиях, которую правильно кормили и убили по всем правилам, без лишних страданий. Это мясо, выдержанное в соленой воде, чтобы избавиться его от крови и лишних привкусов. Наконец, перед приемом мяса религиозный человек читает особую молитву.

Любой выбор будет правильным, если он осознан. Правильным в том смысле, что после него не остается ни чувства вины (оттого, что «сорвалась» и потом было тяжело и плохо), ни подавленного желания (оттого, что отказалась, а на самом деле так хотела поесть!).

Это также работает, когда вам, например, захотелось сладкого на ночь. Головой вы понимаете, что это совершенно не коррелирует с вашим образом жизни и вообще так делать нельзя! Но у вас непростой период, и эмоционально вы так измотаны, что этот кусочек торта или шоколадки, съеденный медленно и осознанно, с наслаждением, хотя бы на время исцелит вашего внутреннего ребенка и придаст сил... Так почему бы не сказать этому «да»?

Мотивация, мотивация и еще раз мотивация. НИКАКИЕ «НАДО», «ПРАВИЛЬНО» И «ДОЛЖНА» НЕ РАБОТАЮТ, ПОСКОЛЬКУ ДОЛГ НЕСОВМЕСТИМ С ЖЕЛАНИЕМ. «ЗАЧЕМ мне это?» – ключевой вопрос, на который стоит ответить, прежде чем решаться на эксперименты со своим образом жизни и питанием. Вдохновившись СВОЕЙ мотивацией, можно действительно кардинально поменять свою жизнь. И главное – сделать это легко и с удовольствием!

## НАГРУЗКА

Очевидно, что физическая нагрузка необходима для поддержания здорового и красивого тела. И вот здесь-то появляется саботаж – лень, некогда, не хочется, откладывается, сопровождается самобичеванием и характерным чувством вины...

Опять же, для того, чтобы физические занятия стали частью вашей жизни, они должны быть в радость, с ясной и весомой мотивацией не только для вашего внутреннего родителя (НАДО получить РЕЗУЛЬТАТ), но и для ребенка (ХОЧУ, ПРИЯТНО, получаю УДОВОЛЬСТВИЕ в процессе!) и для вашей взрослой женщины (ВЫБИРАЮ, потому что ЧУВСТВУЮ себя иначе, когда занимаюсь телом).

Каждый из этих внутренних голосов может выступать инициатором занятий, но именно исходя из взрослой части этот процесс можно сделать регулярным и устойчивым. Вот несколько напутствий, которые, надеюсь, помогут вам в этом:

- Чем бы вы ни занимались – делайте это с вниманием. КПД от процесса кручения педалей на тренажере, когда вы поглощены фильмом на экране или музыкой в наушниках, крайне низок. В этом отношении даже статичные тренировки (пилатес, Айенгара йога) гораздо эффективнее благодаря вниманию, сосредоточенному на процессе – т. е. на ощущениях собственного тела.

- Подбирайте нагрузку по состоянию вашего тела и его потребностям. Оно подскажет, что сегодня актуально по его внутреннему графику – бассейн или спортзал, ритмичные танцы или медитативная йога.

- Тренируйтесь направлять внимание в процесс, в состояние ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, которое так актуально в момент физической активности! Тогда и ваш контакт с телом будет максимальный, и результат, которого вы не ждете, – крайне высок. Пусть это станет приятным бонусом к удовольствию от процесса, а не ожиданием, которое сложно оправдать!

- Не бросайте ваше тело в момент усталости или лени. Когда вы чувствуете, что ресурса недостаточно для полноценной тренировки, уделите ему хотя бы 15 минут, сделав те приятные упражнения, потягушки, которые не требуют особых энергозатрат – просто для собственного удовольствия.

- «Самое сложное в йоге – постелить коврик», – говорил Айенгар и был гениально прав. Один из самых эффективных способов преодоления лени – небольшая обманка для ума: расстелить коврик буквально на пять минут, чтобы сделать пару приятных асан/упражнений, а потом еще пять, а потом еще... сохраняя за собой право в любой момент закончить занятие!

- Совмещайте физическую нагрузку (поход в спорт-клуб, на йогу, танцы) с чем-нибудь приятным, дарите себе «вознаграждение» после тренировки (букет цветов? свежие фрукты? поход в кино?).

- Экспериментируйте с режимом дня, выбирая для себя наиболее комфортный в определенные периоды года (и жизни!). Кто-то приходит к «правильному» укладыванию спать до 22.00 и раннему утреннему подъему, кто-то считает себя «совой» и не ложится раньше двух



ночи, а кто-то прислушивается к своим внутренним потребностям, наблюдая за реакцией тела и общего (физического, энергетического, эмоционального, психического) состояния при соблюдении того или иного режима.

- **Высыпайтесь!** Не накапливайте долгого недосыпа, это не только вредит физическому здоровью, но и не позволяет человеку сохранять внимательность и осознанность, а в итоге и адекватность в восприятии мира. Это **ваша ответственность** – при любых обстоятельствах находить возможность достаточно спать. Если не удастся выспаться даже после многих часов сна – тело говорит о том, что пора его почистить! Здоровому телу достаточно 7 часов сна при средней нагрузке, 8–9 – при большой.

- Выбирайте разнообразные занятия, регулярно пробуйте новые! Для женщин особенно актуальны танцы, йога, медитации – помимо привычных нагрузок.

- Расширяйте программу своих тренировок женскими практиками (о них мы подробнее поговорим чуть позже).

## УХОД

Уходу за телом посвящены десятки женских изданий. Это, пожалуй, самая приятная для многих часть заботы о своем теле, хотя не все женщины ее себе позволяют. На мой взгляд, в уходе за собой важна регулярность и широта охвата, когда в ваш график включены не только маникюр и поход к косметологу, но и регулярные визиты к стоматологу, очистительные межсезонные программы, фитотерапия, баня, качественный отдых и время для саморазвития.

Очень приятно учиться быть женщиной в этой сфере, регулярно осваивая то новый метод самомассажа, то гимнастику для лица, то технику парения вениками или новую маску. Кстати, это один из очень доступных способов проявления любви к себе, который в целом улучшает самочувствие, повышает уверенность и настроение!

**ИТАК, ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ КРАСИВОЕ ЗДОРОВОЕ ТЕЛО, А НЕ ПРОСТО ЕГО ВИДИМОСТЬ? ТОГДА НАЧИНАЙТЕ С САМОГО НАЧАЛА: ПОСМОТРИТЕ В ЗЕРКАЛО** и примите как данность, что вот оно – ваше тело на эту конкретную жизнь, другого не дано, в том состоянии, в котором оно есть **ПРЯМО СЕЙЧАС**. И дальше двигайтесь сверху вниз по схеме нашего «Дома»:

- принятие себя, работа с образом тела;
- правильный уход, познание и освоение возможностей тела;
- раскрепощение и раскрытие сексуальности;
- развитие осознанности и ответственный подход к здоровью своего тела;
- проработка детских травм и корректировка психотипических особенностей тела;
- проработка перинатальных матриц (если есть необходимость).

Уверяю вас, такой комплексный подход даст гораздо больше результатов, чем просто занятия спортом или правильное питание, и откроет дополнительные бонусы в виде СВЕРХспособностей нашего тела!



## Глава 17

### Женское тело и развитие интуиции

Часто под интуицией подразумевают некоторые способности сверхвидения, сверхчувствования и в практиках по ее развитию ищут способы открытия «третьего глаза». Говорят, что она развита не у всех...

На самом деле интуиция – понятие многогранное и более доступное, чем мы думаем, потому что она напрямую связана с органами чувств, которые от рождения даны каждому человеку. Соответственно и развить ее может абсолютно каждый, тем более женщина, для которой сенсорика – привычный и естественный способ восприятия мира.

Можно выделить несколько типов интуиции, которые логично распределить «по этажам»:

**1) ЧУТЬЕ («чуйка»)** – или чувствительность на уровне восприятия нашего тела, рептильного ума. Мы чувствуем кожей, волосами, стопами и ладонями. Это наиболее сильные органы тела, которые отвечают за нашу восприимчивость.

Кожный покров – сам по себе граница, отделяющая наше внутреннее от внешнего, и он, безусловно, очень тонко реагирует на любые изменения этого контакта. Соответственно чистота кожи, тактильная чувствительность – залог хорошей интуиции на этом уровне. Развивать их можно не только личной гигиеной, но и обливанием холодной водой, массажами, выбором натуральных тканей в одежде и т. д.

**Волосы** также имеют особое значение, т. к. на теле они непосредственно связаны с кожей, а на голове, как уже писалось в главе по психосоматике, служат накопителями информации. Одновременно через волосы мы связаны с космосом.

Недавно я наткнулась на интересную статью, в которой говорилось о том, что длина волос (и у мужчин, и у женщин, а у мужчин еще и длина бороды) напрямую влияет на интуитивное чутье, а стричь волосы коротко – значит лишать себя этой чувствительности и связи с природой.

Правда это или нет, можно почувствовать, опять же опираясь на свой личный опыт, например, вспомнив разные периоды своей жизни (если вы носили волосы разной длины) – насколько интуитивными вы себя ощущали в эти периоды. Я лично склонна согласиться с тем, что распущенные длинные волосы включают какое-то дополнительное чувство, имеющее отношение к интуиции и чутью.

**Ладони.** По Аюрведе, в центре наших ладоней находятся Пингала-чакры (или мармы) – сильнейшие энергетические центры, через которые мы можем чувствовать и транслировать энергию наружу. Поэтому все, что мы делаем своими руками (готовим еду, особенно прикасаясь к ней, как в случае с тестом, гладим мужу рубашку в командировку, вяжем ребенку шарф и т. д.), обретает особый смысл, т. к. наполняется нашей энергией.

Точно так же ладони могут работать на восприятие. Потрите их друг о друга, активируйте и проведите эксперимент: попробуйте закрыть глаза и «посмотреть» на мир через ваши ладони. Направляйте их в разные стороны, на разные предметы и чувствуйте, ощущайте, трогайте пространство, слушая информацию, которая к вам приходит.

*На одном из тренингов, где мы занимаемся развитием экстрасенсорики, я предлагаю девушкам следующее упражнение: перед ними стоят «домиками» несколько листов белой бумаги, и только под одним из них – некий предмет. Их задача – ладошками «пощупать» пространство под бумагой и определить, где именно он лежит. 80 % угадывают, из них половина может определить форму, цвет и часто сам предмет. И это обычные женщины, пришедшие на тренинг. Попробуйте и вы!*

**Стопы.** Так же как и на ладонях, в центрах стоп есть энергетические центры, которые в Аюрведе называются Ида-чакрами (мармами). Их значение – в буквальном смысле чувствование земли, природы через непосредственное соприкосновение во время ходьбы. Хождение босиком, безусловно, усиливает ощущение контакта с природой и единение с ней.

Легко поверить в то, что даже если самого «головастого» офисного клерка заставить месяц жить вне цивилизации и ходить босиком, его мировосприятие кардинально изменится и он начнет чувствовать изменения погоды, пригодность того или иного плода в пищу и приближение хищника...

Естественно, этот уровень интуиции связан с нашими нижними энергетическими центрами – муладхарой и свадхистаной, которые отвечают в первую очередь за контакт с «дикой», животной частью. Соответственно все практики, связанные с оживлением тела и включением сексуального центра, будут повышать нашу интуитивность.

Эмоционально «чуйка» также связана со СТРАХОМ, который обостряет чувствительность и часто проявляется именно у женщин, включаясь сама собой в экстремальной ситуации.

*Начать развитие «чуйки» можно с простых упражнений:*

- *Осознанная ходьба – когда вы медленно перемещаетесь по комнате босиком, полностью чувствуя и осознавая, как вы идете, как ставите стопу, как распределяется вес вашего тела, как на мгновение теряете равновесие, когда переносите вес тела на другую стопу, как движутся ваши руки и ваш позвоночник, что происходит с шеей и головой... Как воздух обтекает ваше тело, как дыхание становится более прерывистым или ровным, как меняется температура выдыхаемого воздуха, как напрягаются ваши челюсти, как расслабляются ваши глаза... и так далее. Это наблюдение может быть бесконечным в своих деталях, если направлять свое внимание на процесс. ВНИМАНИЕ – ключевой инструмент развития осознанности, в том числе осознанности тела.*

- *Уже знакомое вам Размещение пространства – займите удобное положение, сидя с прямой спиной или лежа на спине без подушки на твердой поверхности. Закройте глаза и сделайте несколько расслабленных вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на вашем внутреннем пространстве, на внутреннем состоянии. Начните медленно опускать внимание в правую стопу, почувствуйте каждый пальчик, подошву, пятку, затем то же самое проделайте с левой стопой, после переместитесь в левую щиколотку и голень, затем в правую... и так далее. Сантиметр за сантиметром медленно поднимайтесь по вашему телу, даря каждому участку*

*внимание, наполняя его энергией. Можно также использовать визуализацию, которая поможет сосредоточить внимание на процессе и выключить ум, – свет, который разливается по телу, или жидкая субстанция, или огненный шар... кому что ближе.*

**2) ПРЕДЧУВСТВИЕ** – второй уровень интуиции, который имеет отношение к сердечному центру, Анахата-чакре, к нашей эмоциональной восприимчивости, лимбической системе. Надо ли говорить, что этот тип интуиции наиболее свойствен женщинам. Он напрямую относится к материнской функции, которая подразумевает усиленную эмпатию и особую настройку на близкого человека, в данном случае ребенка. У матери включаются чуть ли не телепатические способности, особенно если это связано с небезопасностью для ее детей. Природа наградила нас материнским инстинктом с повышенной чувствительностью, обеспечивая выживание вида, но мы часто теряем ее, не доверяя своему телу и находясь не в контакте со своими чувствами.

Развитие такого типа интуиции происходит само собой, когда мы открываемся эмоционально и разрешаем себе любить, чувствовать, испытывать разные эмоции. И наоборот, **АВТОМАТИЧЕСКИ ЗАЩИЩАЯСЬ ОТ БОЛИ И ОБИДЫ, МЫ НЕЗАМЕТНО ЗАКРЫВАЕМСЯ ОТ ЛЮБВИ, А ТАКЖЕ БЛОКИРУЕМ СПОСОБНОСТЬ ПРЕДЧУВСТВИЯ.** В этом смысле работа со своими эмоциями, освобождение блоков на уровне тела – это всегда еще и высвобождение чувствительности, способствующей развитию интуиции.

**3) ЭКСТРАСЕНСОРИКА** – термин, обычно используемый для обозначения сверхспособностей человека, хотя, по сути, эти способности есть не что иное, как «сверхчувствительность», которую можно развить. Наверное, не стоит развивать ее до видения параллельных миров и астральных существ (не всем это дано, и слава богу), но расширить границы восприятия и обрести такого чудесного союзника и наставника, как интуиция, как минимум полезно.

Экстрасенсорика обычно связана с высшими формами интуиции, которые имеют отношение к верхним энергетическим центрам – Аджне («третий глаз») и Сахасраре («макушка»). И здесь тоже стоит разделять несколько видов восприятия:

- экстрасенсорика на уровне органов чувств (расширенные границы восприятия);
- экстрасенсорика на уровне сонастройки с нашим подсознанием (интерпретация снов и знаков, внутренний голос и т. д.);
- экстрасенсорика на уровне сонастройки с внешним пространством (формирование событий, намерений, внешние знаки, состояние потока);
- экстрасенсорика на уровне контакта с высшими силами/космосом/духовным (ясновидение, ясно-знание, ченнелинг<sup>[10]</sup> и пр.);

Самый простой уровень – органы чувств. У каждого из нас есть пять органов чувств – истинный подарок природы и один из ключевых даров нашего тела. Помимо того, что благодаря ему мы можем двигаться, мы также чувствуем вкусы, запахи, испытываем тактильные ощущения, можем слышать и видеть. В Аюрведе органы чувств называют окнами дома, которые могут быть открыты или закрыты, прозрачны и чисты или залеплены грязью... Каждый орган требует внимания и развития, если мы хотим не только развивать интуицию, но и попросту содержать наше тело в гармонии и балансе.

Например, одним из ключевых факторов быстрого старения организма в Аюрведе считается перегрузка одних органов чувств (зрения, обоняния, слуха) и слабое использование других (осязание, вкусовое восприятие). Мы перегружены информацией и запахами больших городов, при этом забываем и попросту не успеваем наслаждаться вкусом еды и тонкостью ощущений от прикосновений... Сверхъестественно быстрый темп жизни, привычный для современного человека, заставляет наше тело и органы чувств работать на износ. И мы все больше развиваем автоматичность и скорость – вместо осознанности и чувствительности.

Без сенсорного восприятия человек превращается в робота, и единственный голос, который он слышит, – это голос его ума, который, как радио, звучит день и ночь в голове – то разговаривая сам с собой, то проигрывая недавно услышанную песню, то вспоминая разговор с партнером...

В таком режиме внутри нас никогда или очень редко СЛУЧАЕТСЯ ТИШИНА. А без этой тишины состояние баланса, гармонии или внутреннего покоя просто невозможно; без нее нельзя жить в гармонии с собой.

Женщины нередко осознают эту проблему, например, приходя на тренинг с запросом «выключить голову», но часто их представление о том, как ее «выключать», также лежит в области головы. Они ищут еще более изощренных способов, чем их ум, чтобы достичь этой тишины. Но секрет прост и сложен одновременно – **для того чтобы «выключить голову», нужно «включить» тело.** Включить через осознанные а) внимание, б) движение, в) дыхание, г) органы чувств. И вот тогда в этом теле проснется интуиция, точнее, с ней будет налажен контакт, и вы начнете ее слышать.

### **Расширение сенсорных границ**

Для того чтобы расширить границы нашего привычного восприятия и начать использовать возможности нашего тела и сознания хотя бы наполовину вместо обычных десяти процентов, достаточно развернуть сознание к вещам, которые окружают нас каждый день, но обычно не получают достаточно внимания. Каждый орган чувств требует а) чистоты, б) грамотного использования, в) развития.

### **ЗРЕНИЕ**

Хорошее зрение – это не только отсутствие необходимости носить очки или линзы, это способность видеть широко и разнообразно. Очищение зрения начинается с ежедневного умывания; для глаз очень полезно использовать лед, розовую воду, черный чай. Тонкое очищение зрения – это наблюдение природных явлений: любование небом и звездами, медитация на огонь, тренировка глаз на свету (ходить без темных очков), светотерапия. Количество времени, проведенного за монитором компьютера или у экрана телефона, должно как максимум равняться времени отдыха для глаз. Даже если вы работаете в офисе, давайте глазам отдохнуть – глядя на небо, на зелень, на живые объекты, на что-то красивое, живое!

Не забывайте, что зрение – наш основной орган чувств, большая часть нашего внимания ежедневно уходит именно на него. Важно выбирать, ЧТО мы видим и что хотим видеть. Не засоряйте ваш взор негативом, страшными фильмами, насилием и прочими картинками, которые остаются в эмоциональной памяти и создают ненужное напряжение. Смотрите шире, замечайте детали, тренируйте визуализацию и конструирование, а также зрительную память.

Например, чудесной практикой может быть представление какого-то желаемого события в красках и деталях. Если вы мечтаете о доме, визуализируйте его, ходите по его комнатам, стройте, меняйте, добавляйте цвета – СОЗДАВАЙТЕ его в своем восприятии, не закликаясь при этом на мыслях о нем.

#### *Несколько упражнений для развития зрения:*

- *Тратак – концентрация на объекте не моргая. Выбираете любой объект (в помещении можно выбрать точку на стене, нарисовав ее на листке бумаги, на улице – кончик травинки или любой статичный предмет). Дальше в течение 10–15 минут концентрируете все свое внимание на этом объекте, стараясь не моргать. Через пару минут ваши глаза начнут слезиться, но важно не сдаваться и продолжать. Ну, а если сморгнули – начинайте заново. Вещи выглядят удивительными, когда мы смотрим на них не моргая. например, можно легко увидеть их энергетическое поле. Вы когда-нибудь обращали внимание, что младенцы, у которых еще не зарос родничок и которые пока не умеют говорить, почти не моргают? Держу пари, в это время они видят мир по-другому.*

- *Взгляд «из затылка» – это йоговская практика расслабленного взгляда, которая особенно пригодится, если в общении вы склонны напрягать лоб и проявлять излишнюю мимику. Чтобы при такой вовлеченности в разговор «глаза на лоб не лезли», имеет смысл периодически их закрывать и с глубоким вдохом как бы направлять к затылку. Полностью расслабив лоб и сохраняя внимание в области затылка, вы медленно открываете глаза, продолжая смотреть на мир как будто не с поверхности вашего лица, а из глубины затылка.*

- *Взгляд из-под платка. Схожая практика, которую я придумала по опыту ношения женских головных уборов. Если вы когда-нибудь долго ходили в платке или шляпе, вы поймете, о чем я говорю. Если нет – обязательно попробуйте. Например, одним из видов женской медитации может быть сидение под платком с открытыми глазами, когда вы расслабленно смотрите на точку или огонь свечи сквозь ткань. Если через какое-то время платок снять, то вам будет не хватать защиты, как будто под платком было спокойнее, безопаснее. Такой платок можно визуализировать в любое время, особенно когда в общении вам требуется больше уверенности и защиты.*

- *Считаем цвета – попробуйте за короткое время (минуту) сосчитать максимальное количество цветов и оттенков вокруг. Потом то же самое повторите с формами. Замеряйте и записывайте результаты. Это удивительно, но в одном и том же пространстве один человек за минуту насчитает 10, а другой – 100 цветов!*

- *Небо на фоне облаков. Это упражнение уже касается расширения границ: ваша задача – менять объекты местами вопреки привычному видению. Например, большинство людей видят облака на фоне неба (более близкий объект на фоне более дальнего), но вам нужно смотреть так, чтобы видеть небо на фоне облаков, меняя их местами в вашем восприятии. Или можно смотреть на звездное небо не снизу вверх, а как бы сверху вниз, будто на какой-то далекий город, в котором горит множество огоньков, и т. д.*

- *Стирание облаков – само название этого упражнения обычно вызывает бурный восторг и одновременно недоумение у моих учениц. Но это умеют делать даже дети! Все, что вам нужно, – это выбрать облако, которое движется не слишком быстро или стоит на месте, и сконцентрироваться на его крае, представляя, как вы его стираете или растворяете от края к центру. Вы удивитесь, но это работает! Справедливости ради замечу, что в группе это получается еще быстрее. Несколько женщин за короткое время могут обеспечить хорошую погоду.*

## СЛУХ

Известно психологическое высказывание: «Мы слышим то, что хотим услышать, и то, чего боимся». Наш слух настраивается определенным образом на те объекты, которые нам интересны, и часто блокируется, когда шумовых воздействий слишком много, чтобы их «переварить».

*Прямо сейчас прислушайтесь к звукам в том месте, где вы читаете эту книгу. Обратите внимание, какие из них вы замечали до того, как прочитали задание, а какие нет. Начните расширять ваш слух за пределы помещения, где вы находитесь, или просто расширьте его в пространстве, на метры, десятки метров вокруг... При желании вы можете «услышать» шум моря, даже если оно находится очень далеко от вас.*

Чистота слуха напрямую связана с нашей способностью усваивать информацию, потому что блокировка часто происходит по психологическим причинам: не хочу это слышать (вспоминаем психосоматику), слишком шумно, слишком много звуков и т. д.

Так же как и зрение, слух может обостряться в одних условиях жизни и притупляться в других. Например, приехав в отпуск на море, мы замечаем резкое улучшение зрения и слуха, а по возвращении домой, уже в аэропорту, чувствуем, что краски и звуки стали тусклее...

Однако тренировать слух также имеет смысл. Это во многом облегчает контакт с внешним миром, ведь способность слушать и слышать – основа коммуникации. Слух – также основа хорошего вкуса (даже в парфюмерии духи «слушают»). У нас считается, что хорошим (музыкальным) слухом одарены не все. Возможно, хотя, например, в Японии думают по-другому: практически всех детей (родители, которые могут себе это позволить) отдают в музыкальную школу, чтобы развить этот важнейший орган чувств.

*Упражнения для слуха:*

- *Расширять радиус того, что мы слышим. Отмечать сначала самые громкие звуки, затем все менее и менее различимые. Можно звуки считать.*

- *Учиться слушать далекие предметы. Самый веселый способ тренироваться – слушать других людей, например, сидящих в кафе недалеко от вас. Ваша задача – не подслушать их разговор, а услышать их интонации, саму форму слов.*

- *Отличное упражнение – слушать разные иностранные языки, особенно которыми вы не владеете, и чувствовать их эмоциональную составляющую, пытаться понять смысл.*

- *Мое любимое упражнение – слушать музыку телом. Вы ложитесь удобно на спину и слушаете, как каждый звук резонирует в каком-то месте вашего тела, в каком-то энергетическом центре, позволяете вашему телу раскрываться навстречу музыке. Это просто потрясающее ощущение и совершенно иное восприятие музыки! Если вам доведется, обязательно побывайте хотя бы раз в жизни на концерте-медитации под гонги. Такая музыка несет еще и психотерапевтический эффект. Ну и, конечно, симфонические оркестры, органная музыка...*

- *Час тишины. Это упражнение необходимо жителям мегаполисов – час тишины в день (можно больше), время, когда вы НИЧЕГО специально не слушаете и не говорите. Вариант для сильно занятых – делать это в машине, не включая радио и не разговаривая по телефону. МЫ ЧАСТО ИЗБЕГАЕМ ТИШИНЫ, ПОТОМУ ЧТО ОНА КАК БУДТО НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ, НЕУДОБНОЕ СОСТОЯНИЕ ПУСТОТЫ В ПРОСТРАНСТВЕ. Однако именно тишина особенно важна для успокоения ума и тренировки нашего слуха. Попрактикуйтесь хотя бы неделю, и ваша голова станет более ясной, а состояние – уравновешенным. Вариант для продвинутых – длительные периоды молчания (от суток до месяца), но это уже практики, переворачивающие сознание...*

- *Гудение. Потрясающая практика и для слуха, и для голоса, и для проработки энергетических центров в теле. Наиболее сильное гудение, с моей точки зрения, – это гудение в сидячем положении через все тело, через область промежности – в землю. Это мощная практика, особенно для женщин, она позволяет углубиться, укорениться, почувствовать свою связь с землей и при желании – со своим женским родом. Истоки этой практики – подготовка женщины к родам. К слову, в процессе родов голос и слух играют чуть ли не главную роль, но об этом чуть позже.*

- *Пение. Петь можно по-разному, и важно это делать, даже если у вас нет музыкального слуха. Петь, играя с громкостью, углубляя голос в живот, развивая артикуляцию, – петь!*

## **ОСЯЗАНИЕ**

Осязание – это особый орган чувств, ибо он напрямую связан с нашими близкими отношениями, начиная с опыта тактильного контакта с матерью. Известно, что импринт «мама – дитя» случается в момент первого прикладывания к груди, и многие проблемы новорожденных (колики, болячки, плачи) решаются на уровне прикосновений – массажа, выкладывания ребеночка на живот матери, совместного принятия ванны и т. д.

Способность чувствовать через прикосновения – фундамент сексуального чувства, наиважнейшего в дальнейших отношениях человека. Одновременно осязание напрямую связано с ощущением своих границ и адекватным восприятием границ других людей.

Тактильный контакт с собственным телом, знание себя с точки зрения прикосновений – необходимый элемент здорового ощущения этих границ. Дети начинают рано исследовать свое тело и часто получают приказ от взрослых не трогать себя. Эти прикосновения считаются социально неприемлемыми, хотя ребенку двух-трех лет непонятно, почему нельзя трогать себя там, где так приятно.

В воспитании детей очень важно выдержать эту грань – позволять ребенку исследовать себя и свое тело, одновременно обучая его не нарушать границы других людей. Например, не запрещать себя трогать, а позволять это делать там, где это никому не мешает. Иначе ассоциация «прикосновения – это плохо», особенно когда речь идет о прикосновении к половым органам, закладывает фундамент того самого табуированного Эроса, о котором речь шла в начале нашей книги.

Способность чувствовать руками, кончиками пальцев, ладонями, всей поверхностью кожи – удивительная способность нашего тела, которую мало кто использует. Это язык любви, это способ коммуникации, который часто бывает гораздо более искренним и эффективным, чем вербальное общение.

*Упражнения на осязание:*

• *Карта тела.* Одно из моих любимых упражнений, которое можно делать как самостоятельно, так и с партнером. Вы ложитесь удобно, с обнаженным животом и грудью и начинаете очень медленно проводить кончиками пальцев рук по голой коже, отмечая при этом более и менее чувствительные участки по 10-балльной шкале, как бы создавая в уме карту чувствительности тела. Если вы исследуете только какую-то ограниченную область, например живот, ваша задача – максимально тонко распознать (по сантиметрам) наиболее чувствительные зоны и те места, где ощущения «тупые». Далее вы кончиками пальцев начинаете «перетаскивать» внимание из самых чувствительных, «острых» зон в менее чувствительные, выравнивая уровень ощущений в этих местах. По окончании упражнения вы можете таким образом выравнивать ощущения всей поверхности кожи на этом участке. То же самое можно проделать со всем телом.

• Это же упражнение в паре с партнером не только станет хорошим способом изучения его чувствительности, но и поможет вам обострить собственные сенсорные способности. Прикасаясь кончиками пальцев к коже партнера, вы собираете в них все свое внимание и буквально чувствуете уровень реакции кожи, называя партнеру цифру от 1 до 10. Постепенно ваши пальцы станут настоящими датчиками чувствительности, и это можно бесконечно развивать.

• *Массаж.* Конечно, мощнейшим инструментом развития тактильной чувствительности является массаж – не техника его выполнения, а более глубокий уровень, когда вы учитесь слушать тело и его потребности через прикосновения. Каждой женщине я рекомендую освоить хотя бы пару видов массажа, особенно тантрический массаж, шиаци, ароматический или шведский массаж – отличные инструменты повышения тактильного контакта и способностей осязания.

• *Водные процедуры.* Очень способствуют повышению тактильной чувствительности водные процедуры, такие как баня, контрастный душ и обливания холодной водой. В российском климате баня обязательна каждую неделю (мое мнение), контрастный душ или обливание – процедура на каждый день. Обливание выполняется на разогретое тело (можно хорошенько прогреть позвоночник, подставив спину под горячую воду – но не грудь!). Перед тем как выливать на себя воду, рекомендуется здороваться с ней как с частью стихии, можно наговаривать на воду намерение («заряжать») и после трех глубоких вдохов спокойно выливать на себя. Кстати, кусочек льда, добавленный в таз с водой, сделает ее более «живой», а несколько капель эфирного масла или сок лимона добавят этому ритуалу особый аромат и настроение. Обливание – отличная утренняя практика, которая не только способствует повышению чувствительности, но также избавляет от сухости кожи и заряжает здоровьем и энергией на целый день.

• *Тактильные дни.* Когда у вас есть время и возможность, устраивайте себе тактильные дни или эксперименты, чтобы, как ребенок, исследовать этот мир на уровне прикосновений. Идеально в момент прикосновения закрывать глаза, потому что тогда ваша чувствительность вырастает в разы. Привычные предметы, вещи, люди ощущаются совсем иначе, чем обычно. Причем прикасаться можно не только ладонями и пальцами рук, но и другими частями тела, от кончика носа до пальчиков ног, смотря к чему и как вы прикасаетесь...

## **ВКУС**

Детский способ познания мира – все тянуть в рот. Сложно переоценить значение этого органа чувств. Само слово ВКУС присутствует совершенно в разных сферах нашей жизни, символизируя ее качество. Мы говорим о «вкусе» жизни, отношений человека, о «вкусности» того или иного предложения, о «хорошем вкусе» как положительном качестве человека... При этом, увы, часто на вкус в его изначальном значении не хватает внимания и времени. Перекусы на ходу, быстрая жизнь и быстрая еда, совмещение приемов пищи с другими делами (телевизор, компьютер, общение), заедание депрессивных состояний, путаница между аппетитом и голодом обесценивают этот уникальный орган чувств.

Его замещает наш ум – восприятие пищи в первую очередь через картинку, нежели через реальный вкус или запах. Например, все мы знаем, что красивые ровные фрукты в супермаркете – безжизненны и практически лишены вкуса, но, выбирая глазами, мы предпочитаем их маленьким червивым яблочкам... если только на тех не написано Organic. Еда в дорогом



ресторане кажется заведомо вкусней, чем домашняя пища, и т. д. Все это – добавление нашего восприятия к реальному вкусу, с которым мы сталкиваемся каждый день, но не уделяем ему должного внимания.

А тем временем вернуть свое внимание вкусу означает буквально наполнить им свою жизнь, сделать ее гораздо ярче и насыщенней!

*Упражнения на вкус:*

- *Что бы вы ни ели – будьте гурманом. Исследуйте текстуру маленького кусочка, который лежит на языке, затем раскрывайте его вкус, пробуйте, отслеживайте свою реакцию. Дегустация вина или чайная церемония – отличные ритуалы нам в помощь.*

- *Добавьте вкуса в вашу сексуальную жизнь. Знать партнера на вкус – святая обязанность каждой приличной женщины, занимающейся женским развитием. Пробуйте, дегустируйте с закрытыми глазами вашего мужчину, и вы не только разовьете вкусовую чувствительность, но и сильно улучшите ваши отношения!*

## **ОБОНЯНИЕ**

Наконец, обоняние – с одной стороны, перегруженный орган чувств, с другой – перегруженный не тем, что нужно нашему телу. Дыша выхлопными газами и прочими отходами мегаполиса, мы интуитивно блокируем способность тела дышать глубоко и полно, вместе с тем лишая его возможности не только получать нужное количество кислорода, но и распознавать тонкие запахи. Обоняние притупляется у большинства жителей мегаполисов как неудобный орган чувств, который к тому же необязателен для нормальной жизнедеятельности.

Хотя... именно обоняние – ключевой орган чувств в нашей сексуальной жизни (партнера мы выбираем по запаху, и если запах не подходит – вряд ли вы сможете быть с ним близко, тело не обманешь!), оно напрямую связано с нашей «чуйкой», с интуитивным восприятием и придает нам пронизательности в общении.

*Упражнения на обоняние:*

- *Нюхайте пищу, прежде чем отправить ее в рот.*
- *Научитесь полному йоговскому дыханию (трия плоскостями: грудь – диафрагма – живот).*
- *Хотя бы иногда устраивайте своему носу разгрузочные дни – давая ему возможность подышать свежим воздухом где-нибудь за городом и/или у водоема.*
- *Периодически промывайте ваш нос соленой (морской) водой.*
- *Увлажняйте слизистую носа по мере необходимости (морской водой либо маслом/вазелином).*
- *Зажигайте дома аромалампы и благовония.*
- *Ежедневно проветривайте ваш дом.*
- *Спите с открытым окном/форточкой.*
- *Не злоупотребляйте кондиционерами или обогревателями, следите за достаточной влажностью воздуха в вашем доме.*

Все эти простые упражнения помогут вам «включить» ваши сенсорные способности и «промыть окна» в доме вашего тела. Острота восприятия, присущая человеку, позволяет содержать ум в чистоте и внутреннее пространство – в порядке. А это – залог гармоничной здоровой личности.

Что касается развития экстрасенсорных способностей на «верхних» этажах, то это в первую очередь медитативные практики. Например, медитация «из третьего глаза» на синюю свечу (или просто синий цвет), такие практики, как суфийские кружения и зикры, перевернутые позы и асаны... Однако все они требуют более тщательной подготовки и исследования, и не стоит предаваться им из простого любопытства.

Лучше наладить внутреннюю «азбуку морзе» вашего тела и органов чувств, когда вы учитесь через визуальные, аудиальные и другие сигналы распознавать те знаки, которые оно вам несет. Для этого стоит параллельно выполнению упражнений какое-то время вести дневник, записывая туда не только ваши наблюдения и разные «знаки», но и ваши сны...



## Глава 18

# Женские практики: тайна для избранных или доступная реальность?

«Женские практики» – популярное ныне словосочетание, но не все понимают, что это, для кого и главное – зачем.

В этой главе мы постараемся с вами разобраться в классификации женских практик и, конечно, попробуем их «на вкус».

В главе о мужской и женской энергии мы говорили о том, что женская энергия – восходящая, от земли, а мужская – наоборот. Этот принцип определяет специфику мужского и женского восприятия (через тело, эмоции, чувства, либо через голову). Этот же принцип формирует особенности женских практик (понятия «мужские практики» не существует, заметьте, так же как понятия «мужское счастье»).

Для начала определимся с тем, что же такое ПРАКТИКА? Практикой в сфере духовного роста и эзотерике называют ЛЮБОЕ ОСОЗНАННОЕ ДЕЙСТВИЕ. То есть все, что вы делаете осознанно, а не на автомате, – своего рода практика, даже ежедневные ритуалы (чистка зубов или расчесывание волос). И наоборот, САМЫЕ САКРАЛЬНЫЕ ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ ТАИНСТВА ПЕРЕСТАЮТ БЫТЬ ТАКОВЫМИ, ЕСЛИ ВЫПОЛНЯТЬ ИХ БЕЗ ПОЛНОГО УЧАСТИЯ НАШЕГО ВНИМАНИЯ, НА «АВТОПИЛОТЕ» (например, занятие любовью, которое превращается в «супружеский долг»).

То есть, по сути, отношение к любому важному для нас делу как к практике позволяет не просто вернуть ему очарование и смысл, но и наполнить всю нашу жизнь новыми смыслами и красками!

Допустим, у вас есть дело, которое вы терпеть не можете делать, но НАДО – по какой-то причине. Можно делать его через силу, заставлять себя, ненавидеть при этом всех и вся, а можно превратить его в ПРАКТИКУ. Осознанно мыть посуду, погружаясь вниманием в каждое мгновение этого действия, осязая воду на своей коже, скрип чистой кастрюли, наслаждаясь результатом процесса очищения... Как будто все происходит в замедленной съемке.

То же самое допустимо с работой: если вы не очень любите то, чем занимаетесь, попробуйте сделать из этого практику – и вы увидите, как много пользы извлечете лично для себя и как повысится качество вашей работы!

Возвращаясь к женским практикам, хочу сказать, что на сегодняшний день не существует какой-либо общепризнанной классификации. Каждый называет женской практикой то, что считает нужным. В этом есть доля логики, потому что, как говорил Ошо, если осознанно пить: «Ом, кока-кола», это тоже будет сильнейшей мантрой!

Тем не менее женские практики существовали всегда, просто их так не называли. Рискну предположить, что жизнь наших предков была вся соткана из своего рода практик, потому что контролирующий ум принимал в ней гораздо меньше участия. Люди больше полагались на интуицию и ощущения, на реальность и коммуникацию. Рожали без анестезии (это уже практика!), к смерти готовились ежедневно, женились раз и навсегда, прощались навеки...

Самой «простой» исторической формой женской практики можно назвать рукоделие. Испокон века женщины ткали, вязали, шили и вышивали, и если вы когда-либо пробовали эти исконно женские занятия, то вспомните состояние, в которое они приводят. Это состояние внутренней тишины, когда ум успокаивается, а руки начинают действовать сами по себе, когда женщина впадает в неглубокий транс и может терять счет времени. Когда это происходило еще и в женском кругу под разговоры или песни, то процесс становился поистине ритуальным.

Итак, признаками **ЖЕНСКОЙ ПРАКТИКИ** можно назвать:

- осознанность (тотальность внимания) в процессе выполнения действия;
- телесную природу действия;
- состояние погружения (транса), которое возникает автоматически при осознанном длительном выполнении действия;
- выполнение практики в женском кругу (усиливает личную практику).

Что давали эти практики нашим предкам, помимо веселого совместного времяпровождения? Думаю, многое: практики в женском кругу приносят ощущение единения и глубокого обмена, который позволял древним женщинам выходить из плоскости социального общения в архетипичное поле коллективного бессознательного. Это, в свою очередь, усиливало чувство единства, так называемый tribal block.

С тех пор природа человеческого социума сильно поменялась. Люди часто объединяются в пары, команды и коллективы ненадолго, мы меняем место жительства и окружение как само собой разумеющееся, получая внутреннюю ЛИЧНУЮ свободу, но лишаясь ПЛЕМЕННОЙ поддержки и помощи. Возможно, поэтому для нас оказаться в женском кругу в совместной практике так удивительно и ресурсно, ведь это то, что невозможно получить в обычной социальной жизни.

Какие ВИДЫ ЖЕНСКИХ ПРАКТИК можно выделить:

### 1) Домашнее хозяйство – уборка

Да-да, как ни странно, это то, что испокон века было женской функцией и женской практикой одновременно! Недаром метла – один из атрибутов женщины-ведьмы! Сегодня отношение к домашнему хозяйству очень техничное. Но одно дело – выполнять ее «на автомате», думая при этом о своем, а другое – превратить ее в некую медитацию...

Я помню свою бабушку, как она мурлыкала себе что-то под нос, стряпая пироги, или наводила порядок, как фея, летая по дому с метлой... Да, она не была слишком образована, не говорила на иностранных языках и никогда не путешествовала дальше нашей страны, но она была Женщиной всю свою жизнь. Она носила длинную рыжую косу в 70 лет, копалась на грядках в 60, танцевала цыганочку в 75 и любила своего мужа, с которым они прожили вместе почти 60 лет.

На одном из моих тренингов, посвященном женской «магии», мы много внимания уделяли именно домашней уборке как магическому действию. Домашнее задание к этим урокам вы можете выполнить и сами – посвятить полностью день полнолуния или на фазе убывающей Луны сакральной уборке:

- 1 находиться дома одной, включить любимую музыку, надеть удобную одежду;
- 2 открыть окна/форточки;
- 3 наполнить дом своим пространством, зажечь свечи, расставить по углам;
- 4 начать уборку с чистки зеркал (можно добавить окна) с намерением внести ясность в свою жизнь;
- 5 разобрать все шкафы и выкинуть лишний хлам с намерением освободить место в своей жизни под новое;
- 6 перейти непосредственно к очищению пространства, двигаясь из комнаты в комнату по часовой стрелке;
- 7 для влажной уборки добавить в воду полынь (веточку или пару капель масла) или морской соли;
- 8 после основной уборки зажечь благовоние, пройти по дому с колокольчиком или поющей чашей либо с любым другим приятным для вас звуком, который наполняет ваш дом приятной атмосферой.

Помните, что дом – это всегда территория женщины. Наполнять и очищать пространство – женская функция. От того, насколько в вашем пространстве уютно и во всех смыслах чисто, зависит состояние и настроение его жителей!

## 2) Приготовление пищи

Не удивляйтесь, что к серьезным практикам я добавляю такие «простые» вещи, как приготовление пищи или уход за собой, которые часто кажутся рутинной. Ан нет! Все зависит от того, как их выполнять. На самом деле кулинария – это своего рода алхимия. Мужчина или женщина на кухне – это два принципиально разных процесса и результата.

Все знают, что мужчины – лучшие повара. С одной стороны, это так: они могут достигать больших высот кулинарной точности и рецептуры и превращать кухню в высокое искусство. НО: женщина на кухне – это совсем другое, ведь через свои руки она вкладывает магию во все, что делает. Помните структуру энергоустройства мужчины и женщины? Так вот, мужчина не передает энергию через руки так, как это делает женщина. Согласитесь, он творит на потоке, вкладывая скорее свой настрой, свой вкус, в то время как женщина делает пищу плотной, насыщенной, той, что мы называем домашней.

Когда мы готовим и кормим наших мужчин – мы «кормим» их своей энергией. В поговорке про путь к сердцу мужчины есть свое рациональное зерно. Вы замечали, что некоторые одинокие женщины очень любят приносить на работу приготовленную ими еду и подкармливать коллег по работе пирожками? В этом есть внутренняя потребность чувствовать себя востребованной как женщина. Мы как бы неосознанно «прикармливаем» таким образом мужчин.

На что стоит обратить внимание, чтобы пища действительно стала «магической»?

**1) Энергетика:** очень важно, в каком состоянии и с какой энергией мы готовим пищу. Например, если вы в плохом настроении и вам «нечего дать» в этот момент – лучше не готовить. Еда будет невкусной, пустой и может даже быть «вредной», поскольку выпитывает ваше эмоциональное состояние.

В Ведах, например, женщинам запрещено готовить во время месячных, потому что это время считается временем очищения, и если женщина готовит или подает в эти дни пищу – то она «осквернена». Поэтому женщины в «саттве» (во время беременности/кормления грудью/после климакса) готовят более «чистую» и вкусную пищу.

Если вы хотите приготовить особенную еду, сначала наполнитесь сами тем состоянием, которое вы хотите в нее вложить. Может быть, вы сперва выполните какую-то танцевальную или дыхательную практику, включите музыку для настроения, сосредоточьтесь на том, что делаете, будете думать о том человеке или людях, для которых вы сейчас готовите. Чем осознаннее ваши действия, тем более насыщенной и наполненной получится ваша еда.

Например, есть большая разница между пищей, приготовленной на ходу (с параллельным просмотром телевизора или разговором по телефону) и в «ведьминском» состоянии: это может быть простой суп, но вы его варите в длинной одежде, без белья, и думаете о вашем любимом мужчине, вкладывая в эту пищу пожелание удачи и всяческих его побед... вот увидите, супчик выйдет волшебным!

**2) Чистота.** Под этим я подразумеваю в первую очередь вашу собственную чистоту – в прямом и переносном смысле. Это энергия и чистота намерений (не дай вам бог готовить еду, вкладывая в нее желание «привязать» партнера), но также и физическая чистота. Для приготовления пищи наденьте чистую одежду, в которой вы не были на улице или в туалете, вымойте руки до локтя и лицо, приберите волосы, очистите ум через контакт с телом-эмоциями и мыслями (см. практику «Согласование» в разделе «Медитации»).

Кухня тоже должна быть чистой, как и рабочие поверхности, и посуда.

**3) Качество.** Здесь играет роль не только качество продуктов, но и качество посуды и даже огня.

Посуда должна быть прочной, без лишних царапин. Опять же в Ведах с точки зрения энергетики рекомендуется готовить в чугунной и эмалированной посуде. Конечно, современные фирмы предлагают очень широкий выбор. Я, например, обожаю посуду Zepher, поскольку она сохраняет максимум питательных веществ, а для тушения или жарки действительно предпочитают чугун либо светлые биопокрытия, вместо обычного тефлона.

Пусть огонь, на котором вы готовите, будет максимально «живым»: не зря все мы так любим шашлычный сезон и пищу, приготовленную на костре. В квартире это в лучшем случае газ, в худшем – микроволновка! Было много споров на эту тему, но мое личное мнение: микроволновые лучи очень опасны для здоровья и лучше разогревать еду в духовке, а готовить на огне. Новые индукционные плиты тоже не слишком удачны с точки зрения вкуса и наполнения приготавливаемой на них еды.

Помните, что пища может быть трех видов: лекарством для организма, просто «бензином» (нейтральная с точки зрения энергетики, просто насыщающая плоть) или ядом, как весь фастфуд, несвежая еда и еда, приготовленная не в благодати.

Старайтесь питаться сами и кормить своих близких блюдами из первых двух категорий, преимущественно из первой!

Рукоделие. Вспомните наш фольклор, сказки, песни – испокон века женщины занимались рукоделием: ткали, шили, вязали, вышивали, плели... Почему и зачем? Помимо практической пользы этого занятия, рукоделие несло особую функцию. С его помощью женщины успокаивались, входили в медитативное состояние (по сути, это динамическая медитация), уравнивали свои эмоции, погружались в себя.

Наш мозг устроен таким образом, что при длительной монотонной работе руками (особенно если погружаться в процесс) мысли начинают замедляться, ум – затихать, можно достичь того состояния внутренней тишины и пустоты, к которому мужчины стремятся через «обычную» медитацию. Она, в свою очередь, женщинам дается сложнее. Помните об однозадачности мужского внимания и многозадачности женского? Нам трудно сосредоточиться на чем-то одном, например на своем дыхании. Попробуйте посидеть несколько часов без движения и «просто» наблюдать за своим дыханием... представили? Безусловно, есть женщины, которым близки мужские способы медитаций, но их единицы. В большинстве своем это все же мужчины, недаром в монахи берут только их.

### 3) Уход за собой

Как хотите, но уход за собой должен стать вашей первой, самой простой и любимой практикой. От чистки зубов и расчесывания волос до нанесения крема на кончики пальцев. Холить и лелеять свое тело, осознанно выполнять ритуалы, устраивать женские дни в бане или СПА, дома с подругами – когда вы занимаетесь ТОЛЬКО телом, масками-массажами и прочими радостями. Тело быстро ответит вам взаимностью! А энергии и женственности прибавится!

### 4) Сакральные танцы

Танцы – одна из древнейших форм ритуальной жизни наших предков. Мы все знаем о современных племенах, живущих в Африке и воспроизводящих эти традиции. Если внимательно посмотреть на видео эти танцы, то легко заметить, что танцующие находятся в состоянии транса; в других традициях, например, в Азии, во время танца даже специально потряхивают головой, чтобы отключать ум и входить в более глубокое погружение.

Существует теория ритмов колебания нашего мозга, которая коррелирует с разными уровнями энергетических вибраций. Самая нижняя частота вибраций называется ДЕЛЬТА-ритмами, она легко включается через тело, через вхождение в состояние транса – например, под звук барабанов (это использовалось испокон века не только для ритуальных танцев, но и для синхронизации движений рабов на галерах Древнего Рима или для тибетских ритуалов погребения). Это состояние ТОЛПЫ, состояние АФФЕКТА – когда мы говорим о негативной коннотации. Однако транс может иметь вполне конструктивную природу.

Женские трансовые танцы называют сакральными, племенными (tribal), ритуальными. Сегодня они получили вторую жизнь благодаря популяризации этого направления женских практик в России, а изначально использовались в качестве ритуалов инициации для молодых девушек, или как танцы жриц/священнослужительниц в древних храмах.

Если домашнее рукоделие помогает женщине «отключить ум» и войти в измененное состояние сознания через руки и мелкую моторику, ТО ТАНЦЫ ПОЗВОЛЯЮТ ВОЙТИ В ЕДИНЕНИЕ СО СВОЕЙ ЗЕМНОЙ, ДИКОЙ ПРИРОДОЙ ИЛИ СО СВОЕЙ «ДИКОЙ» ВНУТРЕННЕЙ ЖЕНЩИНОЙ. Именно танцы – неоценимый источник сил и энергии и, конечно же, сексуальности! Именно с танцев я рекомендую начинать пробуждение своей женской самости, если вдруг она у вас спит!

Что делает сакральные танцы сакральными? Принцип все тот же – движения должны стать осознанными, и в то же время ум – выключенным. Мы как бы отдаем управление телу и полностью отстраняем ум, а вместе с ним – оценочность, сравнения и попытку управлять движениями тела через голову, выполняя их «правильно». Поэтому сакральные танцы всегда танцуют без зеркал, часто с закрытыми глазами, прислушиваясь к импульсам в теле, которые возникают где-то в глубине (часто в районе бедер) и поднимаются по позвоночнику выше.

Если расписать «технологию» танца, то важно:

**а** услышать музыку телом: для этого отлично подходят барабаны, музыка для танца живота (который, кстати, произошел от сакрального танца), слушать, где именно в теле отражается тот или иной звук (инструмент), как он «путешествует» по телу. Сделать это можно в расслабленном состоянии с закрытыми или завязанными глазами;

**б** почувствовать ту часть тела, где зарождается движение, то есть не навязывать его телу, а ждать, когда оно пойдет само. Этому не нужно учиться специально – это «прошито» в нашем теле природой: каждая двухлетняя девочка умеет это! Чаще всего движение зарождается в районе таза, в зоне хранилища нашей сексуальной жизненной энергии – или энергии Кундалини;

**в** позволить телу двигаться так, как оно хочет. В женском танце преобладают простые плавные формы движения: круги, восьмерки и волны, которые разбавляются встрясками, вызванными ударом пяток об пол или сгибанием и разгибанием колен (узнаете танец живота?);

**г** подключить к танцу ДЫХАНИЕ. Дыхание – вообще неотъемлемая часть любых практик, это мостик между нашим физическим и энергетическим телом. Именно через дыхание легче и быстрее всего изменить состояние с обыденного, социального, «в голове», на нужное состояние «в теле». Классическое дыхание в сакральном танце – это вдох через нос, выдох через рот с придыханием (ха-а-а-а-а);

**д** постепенно наблюдать, как движения разворачиваются, поднимаются по позвоночнику, захватывая грудную клетку, плечи, руки и все тело! Очень важно включить голову и шею в ваш

танец, так как они тоже часть тела! Если все ваше тело танцует, а голова напряженно контролирует этот процесс – это совсем не сакральный танец!

Включайте в ваши плавные движения тряску – пусть она перемежает «восьмерки» и «волны», разбивая жесткость, позволяя энергетическим блокам выходить из тела; дышите свободно через рот.

Еще одно важное движение в сакральных танцах – удары пятками об пол (в тибетской традиции они называются пяточным дыханием и также присутствуют в славянских практиках). Это активизирует точки акупунктуры и земной поток, который поднимается по телу;

е для продвинутых: одновременно с внутренним танцем важно включаться в резонанс с внешним пространством, позволяя ему вместе с музыкой проникать в вас. Это ощущается как внутренняя волна, которую вы пропускаете через себя, свои движения и одновременно впитываете ее силу, мощь, энергию. Когда это происходит, вы не ощущаете усталости, ваш танец может продолжаться бесконечно долго, и это не требует особых физических усилий, а после него вы чувствуете себя более энергичной, чем до! (Эта практика есть в моем базовом курсе, на самом последнем занятии!);

ж зная строение энергетического тела, «протанцовывать» разные энергетические центры, поднимая и опуская по ним энергию во время танца. Например, когда вы танцуете в основном бедрами, то активизируете сексуальный центр, когда танцуете грудью – активизируете сердце, головой – активизируете третий глаз (целое направление в танце живота – «халиджи»).

Если вы танцуете свой танец еще и в женском кругу, это усиливает его многократно. Женщины удивительным образом умеют синхронизироваться друг с другом. Все мы знаем, что у женщин синхронизируется цикл, когда они живут в одной квартире. То же самое происходит во время совместных практик: на каком-то глубинном природном уровне возникает резонанс, и мы начинаем усиливать друг друга. За 12 лет проведения женских групп я сотни раз была свидетелем этого чуда, особенно когда круг насчитывает 100 и более человек, – это настоящий ураган энергии!

Но и в небольшой компании можно устраивать такие волшебные танцы. Волшебные – потому что энергия, которая возникает в процессе этой практики, может быть направлена на исполнение какого-то вашего намерения/желания. В древние времена женщины тоже танцевали с намерением – повысить урожай, вызвать дождь, помочь подруге зачать ребенка... кто мешает это делать нам?

На мой взгляд, женский круг начинается с четырех женщин, по количеству стихий. Именно тогда в кругу чувствуется полнота энергий и синергия. Так что собирайте подруг – и танцевать! В главе «Лунные фазы и женский цикл» я расскажу больше о том, когда именно лучше выполнять женские практики.

Кстати, для сакральных танцев очень важен ваш внешний вид. Если говорить о традициях, то часто танцы исполняли топлесс (помните, что соски – это женские «антенны» в космос?), босиком, разрисовывали стопы и ладони, распускали волосы, надевали много украшений.

Из одежды рекомендуется выбрать длинную широкую юбку (лучше – «солнце») из натуральных материалов (хлопок, лен, идеально – шелк, т. к. он служит мощным энергетическим проводником), снять белье, выбрать удобный топ (или совсем без него).

Сакральные танцы, помимо включения дикой, сексуальной женственности, прекрасная практика для зачатия и подготовки к родам. Но об этом мы поговорим в главе про беременность и роды.

## 5) Женская йога

Вообще йогу принято считать мужской практикой, потому что настоящая йога требует определенного мужества и аскезы. Женское естество – это мягкость и изобилие. И все же я бы включила йогу в реестр женских практик с определенными поправками: это должно быть направление мягкой, женской йоги (например, инь-йога или Айенгара-йога) и подходящий преподаватель. От него зависит очень многое: можно попасть на урок к «не своему» мастеру и отречься от йоги на веки вечные, а можно влюбиться с первого раза, как это произошло со мной.

Важно определиться, зачем вы собираетесь заниматься йогой. Изначально она создана как духовная практика, где телесная часть (хатха-йога) – только одна из ступеней. Но в западном мире йогу многие путают с разновидностью фитнес-тренировки или стрейчинга. Для меня лично йога – отличный способ единения с собой, своим телом, своей глубиной – и в этом она прекрасна как женская практика. Йога также отличное начало (разминка) перед какими-то более серьезными медитациями. Плюс многие йоговские упражнения, в том числе дыхательные, лежат в основе многих других практик, например интимных, о которых речь пойдет ниже. Ну и, конечно же, гибкость тела способствует энергетической «прокачке» тела, когда энергия течет легко и непринужденно, создавая вокруг ее обладательницы ауру особого притяжения!

### **б) Интимные практики (даосские и др.)**

Очень часто под женскими практиками подразумевают практики, связанные с интимной сферой. Это не совсем корректно, потому что они, конечно, занимают свое почетное место среди других, но отнюдь не исчерпывают список.

В последние годы получило распространение несколько видов таких практик типа имбилдинга, вумбилдинга и иже с ними. Я же хочу поговорить о более старых традициях, которые стали источником современных школ в новой «авторской» трактовке. Это в первую очередь **даосские практики**.

Известностью в западном мире даосские практики во многом обязаны Мантэку Чиа, который в свое время популяризовал их. При всем неоднозначном к нему отношении в мире духовного роста, сегодня его книги переведены на десятки языков и получили очень широкое распространение. Другое дело, что, занимаясь по этим книгам, не всегда можно прийти к нужным результатам. Все же, на мой взгляд, в таких делах нужен профессиональный наставник. Но кто ищет, тот находит учителя, и в Москве сейчас достаточно хороших школ (мои личные рекомендации вы найдете в конце книги в разделе «Адреса»).

Основная суть женских даосских практик – умение аккумулировать и сохранять энергию в теле и направлять ее в нужное русло.

Женское тело с точки зрения энергетических практик обладает огромным преимуществом: в нем есть специальный орган, обладающий мегаресурсом сбора энергии, – это наша матка. В мужском теле такого органа нет, и даосы «выращивают» его в районе второго энергетического центра.

Начальный уровень практик направлен на расслабление тела, в первую очередь живота и таза. Именно зажимы в области живота и солнечного сплетения часто становятся причиной непрохождения энергии ниже, в матку. Нас с детства учат подтягивать живот, мы качаем пресс и платим за это энергетическими «блоками».

Я бы сказала, что из 10 участниц моих тренингов «жесткий живот» и «забитое» солнечное сплетение встречалось у трех-четырех, а это немало!

### **Упражнение 1. Расслабление живота**

Ослабьте любые резинки/ремни на вашем животе. Встаньте, слегка согните колени, положите ладони на бедра, упираясь в них (поза рыбака), отпустите живот, сделайте несколько свободных вдохов и выдохов, углубляя ваше дыхание и замедляя его.

Наблюдайте, как на вдохе ваш живот надувается, а на выдохе – сдувается, и старайтесь делать это плавно, равномерно, без рывков. Степень напряженности живота можно определить уже на этом этапе – чем более «рвано» двигается живот, тем больше в нем напряжения.

### **Упражнение 2. Задержка дыхания**

В той же позе выполните глубокий вдох, надув живот, с выдохом вытолкните воздух изнутри, сделав довыдох усилием мышц живота. После этого задержите дыхание и сделайте «ложный вдох». Можно для удобства зажать нос пальцами, чтобы сделать вдох без воздуха. У вас должен получиться эффект вакуума – и живот втянется под ребра. Сохраняйте задержку на вдохе до начала дискомфорта, перед тем как сделать вдох, расслабьте живот и выдохните после этого.

Такие задержки дыхания позволяют расслабить живот, убрать лишние зажимы и активизировать работу интимных мышц. На втором этапе тренировок (когда вы уже хорошо чувствуете свой живот и легко задерживаете дыхание) во время задержки подбирайте живот



глубже под ребра, чтобы почувствовать натяжение трубки влагалища, которая подтягивается вверх, вслед за прямой мышцей брюшины.

Выполняйте задержки дыхания по утрам натошак по 3–5 раз. Помимо энергетического эффекта, ваш животик заметно подтянется.

### **Упражнение 3. «Полоскание»**

Начинайте делать упражнение 2, с той разницей, что на задержке вы отпускаете мышцы живота, удерживая при этом дыхание, чтобы получилось «полоскание» – волнообразное движение расслабленного животика. Для начала во время этого движения можно держать нос зажатым, чтобы не вдохнуть автоматически (сложность упражнения заключается в том, что нужно расслабить в одном месте, но не отпустить в другом).

На продвинутом этапе выполняйте упражнение лежа, со слегка согнутыми коленями. К эффекту «полоскания» добавится выталкивание живота вверх. На уроках по танцу живота подобные упражнения выполняются с монеткой, которую нужно перевернуть ударом живота.

Следующим этапом к задержкам и «полосканию» добавляется использование нефритового яйца: это специальные каменные шарики с леской на конце. Предварительно обработав его кипятком и мирамистином, вы вводите одно яичко во влагалище (начинать лучше со среднего размера) и выполняете все вышеуказанные упражнения вместе с ним. На задержке дыхания нужно чувствовать движение яичка вверх по влагалищу.

Упражнения с яйцом имеют свои противопоказания: это период беременности (если не было практики до этого), эрозия, любые воспалительные процессы и новообразования (кисты, миомы). Вообще при наличии образований практики на накопление энергии нужно выполнять очень осторожно. Часто лучше предпочесть активные практики на очищение, например, традиционные женские тряски, пяточное дыхание и т. д.

### **Упражнение 4. «Дзиран-ши»**

Под этим красивым названием кроется «простое» дыхание маткой – базовая женская практика, с которой мы обычно начинаем погружение в этот мир.

Даосы считают, что у человека есть поверхностное дыхание (легочное) и сакральное (у женщин – дыхание маткой). То есть физически мы дышим через легкие, а энергетически можем дышать любым органом и частью тела.

Дыхание низом живота, с углублением внимания в матку погружает женщину в особенное состояние – умиротворения, покоя и расслабленности. Уходит суета, появляются глубина и мягкость, текучесть. Голос обретает бархатные нотки... Вы уже хотите попробовать?

Лягте в удобную позу, согните колени, положите ладони на низ живота. Выполните несколько свободных и длинных вдохов через нос и выдохов через рот. Каждый следующий выдох опускайте глубже в тело, стараясь коснуться все большей глубины – как будто погружаетесь в колодезь. Направляйте расслабление ваших выдохов в низ живота, растапливайте любое сопротивление, которое вы встречаете на пути вашего дыхания. Выдыхая, проваливайтесь в глубь вашего тела: чем больше вам удастся расслабиться, тем глубже вы сможете погрузиться.

Добавьте к вашему погружению визуализацию цветка в области матки. Пусть он открывается и закрывается вместе с дыханием; останьтесь в этом состоянии на 10–15 минут...

Попробуйте «включать» дыхание маткой рядом с вашим партнером... особенно во время близости! И почувствуйте незамедлительный эффект!

Конечно, даосские практики не ограничиваются вышеуказанными упражнениями, но даже этих простых телодвижений достаточно, чтобы ежедневно пробуждать ваше тело и настраивать его на верный лад.

Продвинутый уровень практик (упражнения с нефритовыми яйцами, металлическими трубочками, втягиванием воды/молока/масла и т. д.) нужен далеко не всем, а кому нужен – ищите, и обязательно найдете!

### **Упражнение 5. Массаж груди**

Это очень приятное упражнение, которое хорошо выполнять после любой предварительной медитации. Удобная поза – лежа на спине, ноги разведены в бабочку, таз раскрыт, матка дышит. Центры ладоней на сосках. Выполняете девятикратное вращение внутрь груди, мягко скользят

ладонями по соскам (можно через шелковый платок), при этом направляя дыхание из низа живота в соски («две вершины»). Затем столько же раз – в другую сторону. Массаж груди способствует не только повышению ее чувствительности, но и формированию красивой формы.

### **7) Энергетические комплексы**

К ним я отношу комплексы для женщин, которые есть в разных культурах: славянская гимнастика и перуанские пасы, даосские последовательности упражнений и тантрические ритуалы.

К сожалению, эти упражнения сложно описать в книге, они требуют наглядного выполнения, и кому-то достаточно знать, что они есть, а кому-то – найти и попробовать сделать.

Преимущество женских комплексов в том, что их можно выполнять с конкретными целями, например связанными с женским циклом или здоровьем в целом или с активизацией детородной функции.

Если вы – человек уже практикующий, то можете составить свой комплекс, включив туда разминку (например, асаны из йоги), активную часть (дыхательная практика), медитацию – в соответствии с вашими нуждами.

### **8) Голосовые практики**

Отдельного внимания заслуживают голосовые практики. ГОЛОС, НАРАВНЕ С ДЫХАНИЕМ, – МОЩНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ РАБОТЫ С ЭНЕРГИЕЙ, ЧАСТО НЕДООЦЕНЕННЫЙ. ПО ГОЛОСУ МОЖНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ, ОСОБЕННО У ЖЕНЩИНЫ, – ее «доступ к телу», «проработанность» ее центров.

В расслабленном, наполненном теле голос звучит из глубины, имеет бархатистую природу, завораживает своим звучанием. Не верьте, если говорят, что у кого-то он от природы высокий, – у каждого человека есть свое уникальное звучание, которое изначально обладает огромным диапазоном. Просто часто наш диапазон звучания ограничен теми же блоками в теле, сформированными вместе с нашей психикой.

Любая телесно ориентированная терапия позволяет расслаблять эти зажимы и звучать по-новому. Поэтому женщины, начинающие путь саморазвития через телесные практики, обретают новый голос, новую себя.

К голосовым практикам можно отнести и простое пение, и занятия вокалом, но есть и другие способы его проработки:

Гудение – пропевание внутри звука *МММ*, с отслеживанием и направлением вибрации в глубь тела.

Если вы прямо сейчас, читая эти строки, начнете гудеть, то легко отследите, как у вас активно вибрирует горло в районе голосовых связок. Если же вы направите эту вибрацию вниз, то можете обнаружить, что вибрирует также грудная клетка, область диафрагмы, живот и даже низ живота, просто с меньшей силой.

Выполняя энергетические практики через голос, мы стремимся направить вибрацию звука к самой промежности – и дальше в землю, чтобы звук проходил через все тело, а потом от промежности до горла – и дальше вверх до макушки.

### **9) Медитации**

Вот мы и дошли до самой сложной, на мой взгляд, практики, которая сама по себе не является женской, но можно найти формы, более доступные для нас. Ниже я привожу примеры конкретных упражнений, которые позволят вам освоить медитацию и сделать ее частью своей жизни. Потому что, безусловно, пользу от медитаций сложно переоценить – они позволяют сохранять устойчивое состояние, развивать уровень своей осознанности изо дня в день, что очень сильно повышает качество жизни!

#### ***Согласование***

*Это простое упражнение, которое помогает быстро войти в контакт с собой для дальнейшей более глубокой медитации или просто для «обновления», перезагрузки внутреннего состояния.*

*Вы садитесь в удобную позу, закрываете глаза, вытягиваете спину – макушка тянется вверх, промежность – в пол.*

*Кладете одну руку на низ живота, символизирующий наш рептильный ум, разум тела. Отслеживаете все физические ощущения в вашем теле, как будто проходите по нему рентгеновским лучом, охватываете их целиком своим вниманием.*

*Идете от более ярких к более тонким – например, вы отчетливо ощущаете напряжение в пояснице, у вас побаливает где-то, першит в горле, идете глубже – чувствуете легкую вибрацию в груди, холодок в области макушки, немоту в ступнях и так далее.*

*Про себя или вслух произносите фразу: «Я признаю все физические ощущения в своем теле, пусть они будут». С этим признанием вы делаете глубокий вдох и выдох через рот.*

*Перемещаете руку на область груди – наш эмоциональный центр. Снова внутренним лучом, вниманием охватываете все эмоциональные состояния, которые в этот момент есть внутри.*

*Так же как и с физическими ощущениями, важно идти от явных к более тонким. Например, вы можете легко почувствовать общий эмоциональный фон – распирающие внутри от радости или, наоборот, подавленность, страх, обиду.*

*Дальше смотрите на разные оттенки эмоций, которые можно легко ощутить, погружив свое внимание в тело: вот какая-то легкая тревожность в горле, напряженность в плечах, давление, тяжесть в груди... и так далее.*

*Когда вы «нашли» все эмоции и их оттенки, снова произносите фразу: «Я признаю все эмоции в моем теле и даю им место: пусть будут!» Глубокий вдох и выдох через рот.*

*В этих разрешающих фразах – признание нашего состояния без борьбы с ним. Мы отказываемся от привычной оценки нашего состояния как хорошего или плохого – мы просто признаем то, что есть. Глубоким дыханием мы как бы «проводим» это признание через тело.*

*И, наконец, кладем руку на лоб. Отслеживаем все, что происходит в нашей голове, – в ментальном поле. Все мысли и обрывки фраз, все голоса, которые там звучат. Произносим разрешающую фразу: «Я признаю все мысли в моей голове и даю им место!» – вдох и выдох через рот.*

Это простое упражнение занимает не более 5 минут и быстро приносит состояние успокоения и заземления. Его легко применять в повседневной жизни и как подготовку к более глубоким практикам и медитациям.

### ***Размещение внутреннего пространства, или Шавасана***

Размещение пространства – адаптированная йоговская практика, которая используется на тренингах личностного роста, в частности на ЭСТ-тренинге Вернера.

Ее задача проста – погрузить человека в ощущения его тела, в контакт с ними. Выполняется в любой позе, в которой вы можете расслабиться, лучше всего лежа на полу.

Задача обычной Шавасаны («позы трупа») – с закрытыми глазами перемещать свое внимание из одной части тела в другую, постепенно расслабляя их. Например, вы двигаетесь вниманием от кончиков пальцев ног вверх по телу, шаг за шагом расслабляя пальцы ног, ступни, щиколотки, голени и так далее, постепенно погружаясь внутрь себя, входя в состояние Шавасаны – присутствия между реальностью и сном.

Это упражнение обычно делается после занятия активной йогой для интеграции полученного опыта и качественного отдыха всех уровней тела.

Если мы его выполняем как «размещение пространства», то к прогулке по телу добавляется распределение внимания на конкретные органы, часто вместе с визуализацией какой-то субстанции (того самого «внутреннего пространства», которое мы перемещаем по телу). Это легче делать под голос ведущего, диктующий, куда именно его переместить.

Я очень люблю это упражнение на занятиях с детьми: когда им нужно расслабиться, им легко объяснить, что такое внутреннее пространство. Они визуализируют его как яблочный сок или шаровую молнию – у каждого свое, и дальше наблюдают за тем, как оно перемещается по телу.

В среднем практика занимает 20 минут, после того как вы расслабили по частям все тело – целиком или распределяя по нему пространство.

Состояние примерно как после полутора часового сна – перезагрузка завершена.

### ***Медитация на внутреннюю пещеру***

Одна из любимых моих медитаций, которая сама по себе служит очень увлекательным процессом познания себя. Технически выполняется очень просто (на первый взгляд): вы садитесь в удобную позу для медитации...

Здесь нужно сделать оговорку: если говорить о полноценной «правильной» позе для медитации, то она включает:

- позу лотоса или полулотоса (можно заменить сидением по-турецки, с вытянутыми прямыми ногами);
- прямую спину (обязательно вытянутый позвоночник) – если сложно держать ее долго прямо, прислоняйтесь к стенке и/или подкладывайте под ягодицы валик;
- мягкие полусогнутые локти (руки вытянуты вперед и мягко лежат на коленях);
- ладони направлены вверх либо собраны в мудру (специальное соединение пальцев для замыкания энергетических каналов; мудр существует огромное количество, как и асан для тела);
- глаза закрыты либо сфокусированы на одной точке, направлены в никуда (рассеянный взгляд), глазницы при этом расслаблены, так же как и лоб;
- кончик языка касается нёба, челюсти расслаблены;
- дыхание свободное, полное «йоговское» (включающее грудь, диафрагму и живот).

Если вы выполняете все условия позы для медитации, то сидеть без движения длительное время легче. Поза не должна вызывать особенного дискомфорта, поэтому устройтесь поудобнее до того, как приступите к «пещере».

Итак, вы закрываете глаза и погружаетесь в глубь себя, в свое внутреннее пространство. Обычно, когда мы закрываем глаза, то перед нами возникает темнота, сначала непроглядная, а потом в ней появляются силуэты или картинки. Это похоже на эффект выключенного света – сначала кажется, что ничего не видно, но постепенно глаза привыкают, и мы уже начинаем различать предметы. То же самое здесь: мы всматриваемся в эту внутреннюю темноту, как в пещеру, шаг за шагом углубляясь в нее, находя новые ощущения, картинки и даже звуки.

Выполнять ее можно от 10 минут до бесконечности – главное, чтобы вам было интересно. Скажу по секрету, для интровертов это не составит труда, а вот для экстравертов статичные медитации – то еще испытание. Кажется, что жизнь проходит мимо, а я тут сижу!

Нам с вами, дорогие экстраверты, такие практики особенно показаны! И чем сильнее сопротивление погружению в себя в одиночестве, тем они нам нужнее на данном этапе.

Когда рекомендуется делать медитации? Если говорить о практическом жизненном применении (мы делаем их для просветления) – то в тот момент, когда вам нужно «переварить» сложную ситуацию или у вас непростой период в жизни, когда нужно разобраться в запутанных чувствах/отношениях, услышать себя и свой внутренний голос; когда вы чувствуете, что врете себе; когда нужно восстановить границы и ваше внутреннее пространство; когда вам просто хочется качественно провести время наедине с самой собой.

### ***Медитация на огонь/воду***

Похожа на предыдущую с той разницей, что здесь мы концентрируем наше внимание на пламени (дома достаточно зажечь свечу) либо на воде (любой водоем годится) – прекрасная практика для отпуска. В обоих случаях взгляд расфокусирован и направлен сквозь огонь или воду, вы смотрите как будто изнутри головы, из области затылка, «утапливая» взгляд в себя.

Медитация на стихию обладает очищающим действием, причем полезна не только для внутреннего состояния, но и напрямую для зрения. В Аюрведе, например, очень большое внимание уделяется очищению органов чувств, и зрение чистят через созерцание прекрасного, в первую очередь объектов природы.

### **Динамические медитации**

К динамическим медитациям относятся разные формы энергетических практик, которые выполняются через активное движение в соединении с дыханием и иногда – звуком. Естественно, движения выполняются осознанно и при этом свободно, без напряжения, а подключение дыхания (как в сакральном танце) – позволяет войти в измененное состояние (выйти «из головы»).

Наиболее популярны динамические медитации в тантрической традиции Ошо (мое любимое Чакровое дыхание, Динамическая медитация Ошо, Кундалини-медитация, Мужские-женские

дыхания и другие), суфийские практики (No Dimension, Зикр, Кружения), авторские процессы («Рефлекс оргазма» Райха, «Дыхание двух центров», «Кали-медитация» и другие).

Многие из этих практик предназначены как для мужчин, так и для женщин, но специализированные женские практики (или женские группы) обычно акцентируют внимание на «женских» активных центрах, коими являются 2, 4 и 6 (свадхистана – низ живота, анахата – сердце и аджна – третий глаз). Например, практика «No Dimension»: популяризовал ее на своих семинарах Андрей Лапин, представляет собой последовательное движение телом (своего рода танец) с поворотами вокруг своей оси, которые выполняются всей группой строго в одном направлении и ритме.

К сожалению, словами это трудно описать так, чтобы можно было выполнить дома, да и выполнять такие практики имеет смысл в группе. Но состояние после такой медитации – очень расширенное (название, собственно, подразумевает): теряется ощущение границ материального мира, появляется ощущение расслабленности в области головы, как будто вы смотрите на все вокруг с большей высоты, из большей глубины и мудрости. Для меня это одна из мощнейших практик на развитие интуиции и «поточности».

Основным преимуществом этого вида практик является их катарсический эффект – активные практики позволяют буквально за одну сессию (в среднем 45–60 минут) сбросить ощутимую долю не только физического, но и эмоционального напряжения. Мой опыт также показывает, что часто такие практики являются лучшей психотерапией (самостоятельно или в дополнение к психотехникам).

Один из моих любимых моментов тренинга – состояние группы после первой активной медитации (на Базовом курсе это было Чакровое дыхание). Это совсем другие лица – без масок, настоящие, светлые, живые...

Однозначно стоит попробовать хотя бы раз в жизни! Кстати, когда практики выполняются на природе – эффект еще сильнее!

Это только небольшая толика медитаций, доступных современным практикам, я привожу лишь те, которые легки в домашнем исполнении и которые можно начать применять прямо сейчас!



## Глава 19

### Лунные фазы и женский цикл

Луна, как и женщина, – одно из самых загадочных явлений нашего мира. Мы привыкли видеть ее почти каждый день и уже не удивляемся ее красоте и таинственности. А между тем она хранит в себе множество смыслов, о которых многие и не задумываются. Луна – символ души человека, женского начала, плодородия, беременности и материнства, изменений и трансформаций, потаенных сторон нашей психики, жизни и смерти. Луна многолика и многослойна, как и сам человек в глубине своего существа.

Лунный календарь лежит в основе арабской и буддистской культур. Известно, что древние земледельцы делали засечки на камнях, костях или дереве, соответствующие фазам Луны, распределяя сельскохозяйственные работы (например, известный рельеф в испанской пещере Chanchal Mahoma).

В нашей стране «в быту» Луну используют рыбаки и садоводы, в том числе и мужчины, даже самые скептические из них! Они на практике знают, что семена сажать лучше на Новолуние, а рыбу ловить – в Полнолуние.

**СЧИТАЕТСЯ, ЧТО НАИБОЛЕЕ СИЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ НА ЧЕЛОВЕКА – ДО 4 ЛЕТ (ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ «ЛУННЫЙ ВОЗРАСТ»): В ПСИХОЛОГИИ ЭТО ВРЕМЯ НАИБОЛЬШЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ РЕБЕНКА ОТ МАТЕРИ, В ЭЗОТЕРИКЕ – ВРЕМЯ ХРАНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАМЯТИ ПРЕЖНИХ ВОПЛОЩЕНИЙ...**

Особое влияние Луны на жизнь женщин неоспоримо: наш месячный цикл подчиняется ее законам, так же как и период беременности. Именно поэтому понимание сути Луны, ее символов и энергий, ее периодов и фаз так важно для более гармоничной жизни в женском теле.

В этой главе мы достаточно подробно рассмотрим разные аспекты Луны, прикоснемся к мифологии, узнаем о значении различных лунных фаз и, конечно, попробуем разобраться в том, как связан женский цикл с лунным и как его можно гармонизировать на благо себе и своему здоровью.

### **Мифические представления древних, лунные богини**

В Египте и Индии первичен был лунный календарь и лунные боги и богини. Индусы называют ее Чандра, египтяне – Изида, греки – Диана/Мена/Селена (ей дают еще множество имен, в зависимости от фазы), евреи – Ашнем или Шеним, Лебана и Ярка. Латинские авторы говорят о *Lunus*, у финикийцев – Астарта, в Вавилоне – Иштар, дочь лунного бога Сина, носила полумесяц как свой символ. Более ранним версиям Иштар поклонялись в Лунном храме Кавказа. Знаком шумерской богини Иннаны также был Лунный полумесяц, и считается, что именно в разгар ее культа создавалась форма для серпов и лодок, вырубленных топорами, в виде ее священного символа.

Лунная (иньская) красота – красота отказа от земного. Китайцы считали Луну символом богатства (жаба). В Индии ценились луноликие красавицы. Хотя не во всех культурах Луна – представительница женского рода. Например, в мифах тевтонов и арабов, а также раджунов в Индии она мужского рода, так же как у шумеров и семитов.

И если с женской стороны Луна – это символ тайны, внутреннего мышления и гадания, то с мужской она связана с интеллектом. Примеры – бог Тот, египетский бог письма и разума, скандинавский бог Мани, тащивший Луну по небу каждую ночь, Анниган – бог инуитов (сестра – Солнце).

Тем не менее на сегодняшний день наиболее распространена именно женская символика Луны, во многом связанная с китайским наследием и популярным, в частности, в России, даосизмом. В Китае и Японии Солнце и Луна – два неразрывных начала единого Космоса, Вселенной. Луна – инь, солнце – ян. Инь – тьма и смерть, потустороннее, мистическое, что хорошо символизирует изменчивую и такую сложную женскую природу.

Солнце каждый день встает на востоке и садится на западе, в одном и том же полном виде. Луна же меняется каждый день, а иногда и вовсе пропадает с небосвода или становится огромной и кроваво-красной во время затмений. Посмотрите на эти явления глазами древних людей, и огромное количество мифов о Луне станет понятным. Поэтому Луна часто ассоциировалась с потусторонним миром, смертью и возрождением; у кельтов и греков – напрямую с обителью мертвых.

Каббалистически Луна символизирует душу Великого Человека. Мистики называют ее небесной Девой и считают эмблемой Души Мира. В образе Изиды она представляет «великую посвященницу души в высокие тайны духа», потому что эмоции опережают духовный настрой. Луна и есть прежде всего символ эмоций, а затем – духа.

Лунным циклам и фазам огромное внимание уделялось в древнем Иране. По представлению древних, мир покоился на четырех слонах – этот мифологический образ и есть четыре фазы Луны, управляющие четырьмя формами нашего подсознания (для древних было более характерно мышление символами, образами, а не конкретными понятиями, как делаем сейчас

мы). Каждый слон был своего цвета (цвета тоже не случайны) – красный, желтый, синий (или голубой) и зеленый.

Египтяне, астрономически более просвещенные, чем некоторые другие культуры, понимали, что Луна сияет, поскольку ее освещает Солнце. Таким образом, они также описывали Луну как Глаз Солнца, обладающий силой видеть сквозь темноту. Луна стала ассоциироваться с Зайцем, египетским Уном (в значении Открытые Глаза) и Кошачьими Глазами Ночи.

Весь лунный цикл приравнивается к кругу воплощений, к получению человеком астральной информации в прошлых жизнях. Поэтому считается, что чем дальше момент рождения человека находится от Новолуния, тем более он искушен и опытен во всех проявлениях астрального мира.

Чем ближе Луна к Новолунию в момент рождения, тем менее он искушен, тем свежее и непосредственнее его эмоциональный и подсознательный настрой, тем он «чище» и «наивнее». Это не обязательно говорит о «молодой душе», наоборот – часто это древние души, вышедшие на «новый цикл» воплощений, порой с особыми задачами.

*Чтобы определить фазу Луны в момент вашего рождения, не нужно быть астрологом – достаточно посмотреть это в любом лунном календаре или приложении.*

### **Лунные циклы и фазы**

В повседневной жизни мы традиционно выделяем 4 фазы Луны:

- Новолуние и следующую за ним 1-ю фазу растущей Луны.
- 2-ю фазу растущей Луны от квадратуры до Полнолуния.
- 3-ю фазу убывающей Луны от Полнолуния к квадратуре.
- 4-ю фазу убывающей Луны до Новолуния.

Общепринятый синодический (Лунный) месяц для наблюдателя с Земли – 29 суток, 13 часов и 18 минут. Лунный календарь более точен, беременность = 10 лунных месяцев (280 дней). Лунные фазы – это видимость Луны с Земли в зависимости от того, как Земля отбрасывает свою тень относительно положения Солнца. Например, на Новолуние Земля полностью покрывает Луну своей тенью так, что мы ее не видим.

Согласно лунным циклам, к моменту Полнолуния Земля находится строго между Солнцем и Луной, а Луна – в своей самой дальней точке от Солнца, что и позволяет ей входить в максимальную силу. И наоборот, в Новолуние Луна находится между Солнцем и Землей, попадая под максимальное влияние Солнца, которое «иссушает» иньскую энергию.

Каждая фаза длится в среднем 7,4 дня. Двигается Луна против часовой стрелки. Растущая Луна появляется на небе сразу после заката Солнца (восход Луны), убывающая восходит ближе к полуночи.

### **Схема лунного круга**

- I фаза – ВЕСНА, стихия земля – увлажняет и начинает.
- II фаза – ЛЕТО, стихия вода – согревает и питает.
- III фаза – ОСЕНЬ, стихия воздух – высушивает и трансформирует.
- IV фаза – ЗИМА, стихия огонь – охлаждает и сжигает.

**I фаза – «Новая» Луна** – сразу после Новолуния, когда вся энергия устремляется вверх к Луне. Это период минимального удаления Луны от Солнца, иньская энергия «иссушается». Для женщин это часто период энергетического истощения и накопления энергии, полученной извне, для мужчин (или женщин с активной мужской энергией) – наоборот, прилива сил.

В этот период на физическом плане не стоит переедать (легко набрать вес), особенно хороши дыхательные практики, йога, пребывание на природе, умеренные нагрузки, ванна, массаж. Традиционно в этот период стригут волосы (чтобы быстрее росли), особенно если Луна в удачном знаке зодиака, таком как Дева.

С точки зрения обычной жизни это период «засева семян»: планирования, распределения своих целей и задач, формирования желаний. Поэтому каждый месяц стоит пересматривать ближайшие планы, выходить в «точку наблюдателя» и немного со стороны смотреть на свою жизнь и все, что в ней происходит, заново «прокладывать путь», определять направление и цели.

Покровительницы: Артемида, Геката.



**II фаза – «Округленная» Луна** – энергия накапливается и распирает изнутри, подпитка по-прежнему извне. Очень много эмоций, иногда к Полнолунию выплескивается все накопившееся, поэтому этот период хорош для очищения и постепенного наращивания нагрузок.

С точки зрения нашей жизни это период подпитки тех семян, которые мы засеяли недавно, время «полива» и «ухода», когда мы своими действиями подкрепляем созданные намерения, постепенно набирая активность и «обороты».

**Покровительница периода:** Селена.

### **ПОЛНОЛУНИЕ**

Это период точной оппозиции Солнца и Луны, то есть янской и иньской энергии. И хотя момент точной оппозиции – это в буквальном смысле момент, действие энергии Полной Луны длится 3–4 дня (по разным источникам), и называется этот период «Лунной дорожкой».

Полная Луна испокон века завораживала своей притягательной красотой и таинственностью. Практически в каждой культуре можно найти особые ритуалы и праздники, связанные с Полной Луной: японский Праздник осеннего полнолуния, Сатьянараяна Пуджа в Индии, жертвы Осирису и Изиде в Египте и другие.

Это время активности Великой Богини-матери – ЖЕНСКОЕ представлено в апогее своего естества.

Считалось, что это лучший период для общения с высшими силами, с духами, а также для ритуальных приношений Богам. Видимо, отчасти это способствовало «демонизации» Луны в мифологической традиции, поскольку известно, что многие обряды древних были связаны с жертвоприношениями, которые часто совершались в Полную Луну.

Тибетский ритуал создания цветной мандалы из песка также заканчивается в Полнолуние, когда готовую мандалу превращают в кучу песка: созревший плод служит пищей, в данном случае – духовной.

Полнолуние – это разгар женской, иньской, энергии, недаром все «шабаши ведьм» проводились именно в это время, когда Луна освещает своим светом (точнее, отраженным солнечным светом) Землю так, что под ней можно «загорать». И действительно, в эзотерике существуют практики «лунного загара».

#### **Известные старославянские практики в Полнолуние:**

- Купание в Лунной дорожке, отраженной в водоеме;
- Зарядка талисманов и оберегов;
- Лечение детей в свете Полной луны;
- Использование «лунной» воды в родах;
- Чистка лунных камней в молоке и/или Лунном свете;
- Расчесывание волос и плетение кос с намерением;
- «Зарядка» серебряного зеркала под светом Луны;
- Общение с деревом «женского пола» (береза, ива, осина) – напитывание силой природы через него;
- Гадание и ворожба.

Как видите, наши предки активно обращались к Лунной энергии в женских ритуалах. Сегодня их можно использовать в упрощенном современном виде. Например, купание в ванне с морской солью и молоком и голодание (или разгрузочный день) – прекрасная практика для любой женщины, так же как и осознанное мытье головы и расчесывание волос, нанесение крема на тело с настроением на здоровье и красоту – чем не магия?

Считается также, что Полнолуния бывают разными по своей силе в зависимости от сезона. Например, обычно в году 12 Полных Лун, и многие практики на намерение выполняются с начала года (самым сильным считается первое Полнолуние или ближайшее после дня рождения) и повторяются 12 раз.

Однако примерно раз в 2,7 года происходит 13-е Полнолуние, которое считается особенно сильным. Например, за последние годы такое Полнолуние было 31 декабря 2009-го, 31 августа 2012-го, 31 июля 2015-го и 31 января 2018-го. Соответственно, следующее выпадет на 30 декабря 2020 года.

Сегодня многие опасаются «связываться» с Полнолунием, и неспроста: по статистике, это время наиболее частого травматизма, аварий и несчастных случаев. Конечно, не стоит проводить «серьезные» ритуалы, описание которых вы нашли в Интернете, – все-таки с магией шутки плохи, и под какой эгрегор вы попадете, воспользовавшись тем или иным инструментом, неизвестно. Незнание законов не освобождает от ответственности за их нарушение.

**III фаза – «Рассеянная» Луна** – период зрелости и силы, пожинания плодов предыдущих усилий, деятельности и активных нагрузок. Начинается фаза выдоха организма: тело требует физических нагрузок, дела – активности и свершения. Это самый радостный период с точки зрения полноты энергий и бытия. Хватает внутренних сил, чтобы не черпать энергию извне, поэтому мы чувствуем себя «могучими» и самодостаточными.

Планируя дела в начале месяца, на этот период стоит делать основную ставку: самые важные встречи, поездки, принятие решений. Тогда же хорошо вносить трансформации во что-то уже начатое, не новое – будь то ваша работа или семья, отношения с мужем или детьми. Перемены и реформы будут проходить максимально легко.

**Покровительницы периода:** Диона, Метида.

**IV фаза – «Бальзамированная» Луна** – в начале много силы, под конец полный выдох. Это время «старости» организма. Происходит спад энергии и сил, что часто приводит к эмоциональной подавленности.

Время физической чистки и очищения на тонком уровне. Не стоит планировать активных дел, лучше побережь силы на самое важное, закончить все, что нужно закончить.

В это время рекомендуют выполнять практики на избавление от застойного иньского (привязанностей, вредных привычек, лишней слизи и воды в организме), поэтому очень хороши водные процедуры, очищение через кожу: баня, СПА, массаж.

Прекрасно подходят для этого периода детоксы, Панчакармы и другие процедуры по очищению организма, аскезы и медитации (особенно на огонь).

Также стоит проанализировать прошедший месяц, подвести итоги и начать планировать новый Лунный цикл.

**Покровительницы:** Горгона, Эрида.

### **Темные дни (Дни Гекаты)**

Интересно значение так называемых **Дней Гекаты**, которые начинаются в конце IV фазы: это три дня вокруг Новолуния, или «мужские дни». Считается, что отсутствие этого светила сильнее воздействует на мужчин (а Полнолуние – на женщин). Это время темной Луны, пребывание в темноте перед возрождением, обострение мужских страхов (поглощение темнотой – «могилой-маткой»), равноценное смерти. Иисус пробыл в пещере три дня, прежде чем возродиться. Осирис (его предшественник) был убит братом Сетом на 28-й лунный день 3-го месяца (3-го дня Темной Луны).

Однако не стоит бояться этих дней, все-таки мы с вами немного отличаемся от наших предков. Их можно использовать во благо, ведь в природе не бывает случайностей. В Дни Гекаты особенно полезно погружаться в себя, заниматься внутренними проблемами, встречаться с тем, чего мы не хотели видеть прежде, знакомиться со своей «тенью» – то есть наводить генеральную уборку как во внешнем, так и во внутреннем пространстве.

Чего не стоит делать – так это начинать что-то новое или принимать кардинальные решения. Традиционно в это время нельзя было отнимать детей от груди.

### **ЛУННОЕ ЗАТМЕНИЕ**

Лунное затмение случается, когда Луна находится в максимальном отдалении от Солнца и Земли и на нее падает тень Земли – то есть в Полнолуние, в момент пересечения Луной узла земной орбиты.

Затмение может быть полным, когда Луны не видно на небе, и частичным, при котором она меняет свой цвет от ярко-желтого, оранжевого до багряно-красного. Такие «кровавые» затмения наши предки считали плохим предвестником, сообщающим о войне и смерти. И само затмение

древними воспринималось как признак Изначального Хаоса, которого панически боялись и всячески пытались угодить богам, исполняя сложные ритуалы и жертвоприношения.

Наших предков легко понять: Луна визуально меняется в размере, диаметр земной тени может оптически увеличить ее почти в три раза. А если она еще и кровавого цвета...

Например, племена Ориноко в Венесуэле верили, что если лунный свет погашен, то в это время весь свет в мире должен быть спрятан от Луны. Ведь абсолютное зло вступает в свои права во время затмения! На это время они прятали горящие головешки в землю и доставали их после затмения, чтобы снова зажечь костры.

Само затмение может длиться достаточно долго, до трех часов.

Мне только однажды в жизни приходилось наблюдать такое затмение, огромную красную Луну, и это было настолько впечатляюще, что картина до сих пор стоит перед глазами, хотя с тех пор прошло уже более 20 лет.

Максимальное количество затмений в году – 7 (лунных и солнечных). Некоторые исследователи пытаются выделить годы затмений, особенно важные для мировой истории, как 1917-й или 1982 годы, однако, на мой взгляд, попытки найти здесь фатальные совпадения весьма натянуты. Вряд ли можно поставить в один ряд такие события, как революция 1917 года и смерть Брежнева, или походы Рамзеса II и рождение современных деятелей искусства. И почему тогда такие годы, как 1914-й, 1939-й или 1941-й, не стали фатальными?

Стоит отметить, что во время затмений особенно уязвима психика, поэтому в эти дни нужно находиться в наиболее осознанном состоянии.

Время затмений можно использовать себе во благо, например, «сжигать» накопленный негатив (практики и психология в помощь), корректировать прошлое (работа с регрессингом или другой терапией). Лучше избегать скопления народа и уж точно не назначать операций и других серьезных вмешательств в организм.

### **Экадаши**

Еще еще один тип «особых» лунных дней, о котором стоит упомянуть, – ведические Экадаши (на санскрите – «одиннадцать»), одиннадцатый день (титхи) после Полнолуния и Новолуния каждого лунного месяца в индуистском календаре. Они считаются особо благоприятными для совершения аскезы. Индуисты в дни экадаши либо полностью постятся (сухое голодание или на воде), либо воздерживаются от зернобобовых продуктов, таким образом очищая свое физическое и тонкое тело.

### **Луна и астрология**

Как мы уже говорили, символика Луны – преимущественно женская, соответствующая женскому началу энергия ИНЬ, в противовес солнечному ЯН. Солнце и Луна – ключевые «спутники» Земли и самые заметные планеты на нашем небосводе. В астрологии их называют планетами-родителями, оказывающими огромное влияние на землян.

Их влияние было бы странно оспаривать. Если мы знаем, что небольшой драгоценный камень в колечке обладает энергией и воздействует на нас (а в ведической астрологии вообще используется как метод коррекции судьбы), то что говорить о гигантских планетах, которые распространяют свою энергию повсеместно на нашей планете?

Попытки осознать, трактовать значение светил лежат в основе любой мифологии. Само название Luna происходит из Древнего Рима, так же как и слова Lunatic, Lunacy, означающие отклонения в психике, которой управляет Луна.

Названия дней недели полностью соответствуют названиям планет в древних языках – латыни и санскрите: очевидно, что каждый день недели и был назван в честь одной из ключевых планет Солнечной системы. Нептун, Плутон и Уран в те времена были неизвестны, поэтому у нас сейчас всего 7, а не 10 дней в неделе.

Наименования дней недели на санскрите я привожу в русской транскрипции: корень «ваар» обозначает «день», а первая часть каждого слова – название соответствующих планет.

ДЕНЬ НЕДЕЛИ, ЛАТЫНЬ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ, САНСКРИТ	СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПЛАНЕТЫ	РУССКИЙ ПЕРЕВОД
Lunae	«сомваар»	Луна	понедельник
Martis	«мангалваар»	Марс	вторник
Mercuru	«будхваар»	Меркурий	среда
Jovis	«брихаспати-ваар»	Юпитер	четверг
Veneris	«шукрваар»	Венера	пятница
Saturni	«шаниваар»	Сатурн	суббота
Solis	«равиваар»	Солнце	воскресенье

Во многих современных языках эти корни также сохранились, например, в итальянском:

Lunedì, Luna – понедельник, Луна

Martedì, Mars – вторник, Марс

Mercoledì, Mercury – среда, Меркурий

Juvedì, Jupiter – четверг, Юпитер

Venerdì, Venus – пятница, Венера

Sabato, Saturn – суббота, Сатурн

Domenica, Sau (Dominus) – воскресенье, Солнце, Бог.

В английском буквальные «Sunday» и «Monday» и так далее.

### Что мы знаем о Луне как о небесном светиле?

В ведической астрологии есть понятие планеты как материального тела, буквально – «Граха», и как символа, которая рассматривается в контексте натальной карты (персонального гороскопа).

Поэтому, когда мы говорим о функции и воздействии той или иной планеты на человека, не стоит воспринимать это буквально. Понятно, что Луна, как небесное светило, не обладает ни сознанием, ни тем более намерением как-то «влиять» на людей. Однако этот метафорический язык древних (а Джйотишу, ведической астрологии, – 5000 лет) используется, чтобы описать человеческим языком влияние на судьбу тех энергий, тех высших сил, которые человек пытается осознать на уровне доступных ему инструментов.

В главе «Женское тело и планеты» вы можете еще раз освежить представления о Луне как о «символической» планете и астрологической силе.

### **Луна в материальном мире**

А сейчас давайте посмотрим на Луну с точки зрения обычной физики и астрономии. Что мы знаем об этом светиле?

Луна – это спутник Земли, она более правильной шарообразной формы, ее радиус около 1738 км, масса меньше Земли в 81 раз, притяжение в 6 раз меньше земного. Расстояние до Земли – от 363 300 до 405 500 км. Температура на солнечной/теневой стороне от —160 до 130 по Цельсию... Грунт – обломчато-пылевой, возраст около 4 млрд лет.

Луна вращается вокруг своей оси, но период ее вращения совпадает с периодом вращения вокруг Земли, поэтому нам видна все время одна и та же ее сторона. Отсюда выражение «темная сторона Луны» – оно часто символизирует темную, теневую сторону психики человека.

Луна также движется по орбите вокруг Земли, период вращения – около 28 солнечных суток.

Считается, что своим движением по орбите Луна управляет приливами и отливами, стабилизирует вращение Земли, меняет тонкую энергию планеты и вызывает изменения всей жизни на Земле. Самое явное воздействие Луны на Землю – приливы и отливы.

Жидкая природа воды не позволяет Земле жестко удерживать ее силой своей гравитации, поэтому она также попадает под гравитацию Луны. Таким образом, Мировой океан постоянно находится в движении и перемещается от высшего уровня приливов к низшему с интервалом около 12 часов.

Однако важно понимать, что эти перемещения происходят не только в морях и океанах, но также и в других водоемах. **ВСЯ ЖИДКОСТЬ НА ЗЕМЛЕ ДВИЖЕТСЯ ЗА ЛУНОЙ**, как бы колеблется, в том числе и тело человека. А поскольку вода отвечает за психику, то эмоциональные «качели» тоже часто связаны с Лунными циклами.

Так, **ЕЩЕ В ДРЕВНОСТИ БЫЛО ИЗВЕСТНО, ЧТО ВО ВРЕМЯ НОВОЙ И ПОЛНОЙ ЛУНЫ ВЫШЕ УРОВЕНЬ ПРЕСТУПНОСТИ, САМОУБИЙСТВ И ШТОРМОВ, АВАРИЙ И ОДНОВРЕМЕННО РАСТЕТ РОЖДАЕМОСТЬ.**

Логично, что женщины подвержены этому влиянию больше, чем мужчины, ведь менструальный цикл – символический процесс внутреннего движения жидкостей и энергий в женском теле.

### **Луна и женский цикл**

Женский цикл – удивительное и многомерное явление. С точки зрения биологии в нем все логично и понятно: яйцеклетка созревает раз в месяц, проходя 4 стадии:

- Месячные (зреющий фолликул).
- Созревание фолликула (фаза пролиферации, то есть деления клеток).
- Овуляция (разрыв фолликула, высвобождение яйце-клетки).
- Снижение функции желтого тела (фаза секреции)<sup>[11]</sup>.

Корреляция женского цикла с лунным – источник легенд, относящихся к древним женским практикам, таким как сакральные танцы или даосские практики. Я ни разу не встречала письменного источника, который бы полноценно объяснял эту связь, но неоднократно слышала о ней от своих учителей. Уже по собственному опыту и опыту моих учениц я пришла к тому, что женский цикл не просто связан – он может измениться, «подстроиться» под Луну, если женщина гармонизирует свою женскую энергию, так же как синхронизируются циклы нескольких женщин, живущих в одной комнате (например, в студенческом общежитии).

Одновременно я поняла, что существует не один, а два «типа» совпадения женского цикла с Лунным, и они зависят от того, какая энергия преобладает в женщине: иньская или янская.

Сразу хочу отметить: если в женщине много янской энергии – это НЕ означает, что с ней что-то не так (мы говорили об этом ранее). Более того, я уверена, что не стоит «ломать» свою природу, пытаясь заставить себя быть покладистой и женственной, а свой цикл – «правильным».

Важно определить СВОЮ природу и гармонизировать ее, но ни в коем случае не ломать! Поэтому ниже я буду говорить о «традиционном» женском цикле и о том, каким он может быть, если в вас много мужского (как во мне, например!).

### **«Традиционный», или «иньский», женский цикл**

В таком формате цикла все происходит очень гармонично по отношению к Лунным фазам:

- 1 *Новолуние (весна) – месячные, отдых.*
- 2 *Округленная луна (лето) – начало активного периода после месячных.*
- 3 *Полнолуние – овуляция, Рассеянная луна (осень) – расцвет.*
- 4 *Убывающая луна (зима) – энергетический спад, Дни Гекаты – ПМС, часто первый день цикла.*

**Месячные, начало цикла**, время очищения биологически и энергетически. Уровень гормонов низкий, уровень энергии обычно тоже. В Ведах, например, говорится, что в это время женщина очищается от кармических долгов.

Во многих культурах в этот период женщина считалась (и часто до сих пор считается) «нечистой», ей нельзя было посещать храм и лишней раз показываться на людях. Даже сегодня, путешествуя, например, в Индонезию, будьте готовы к вопросу экскурсовода: «Are you in periods?»<sup>[12]</sup>, и если ответ «да», в местные храмы вам дорога закрыта.

В ведической традиции женщинам не рекомендуется готовить в первые дни цикла, кроме пищи для себя и своих маленьких детей. Показано много отдыхать, заниматься практикой, медитацией, водными процедурами и больше времени быть наедине с собой. В некоторых странах первый день месячных – официальный повод для выходного.

**Период от окончания месячных до овуляции.** Его можно назвать наиболее приятным и ресурсным для женщины, так как именно в это время происходит рост женского гормона эстрогена, который усиливает женскую привлекательность, а также дает больше энергии и сил. После утомительных месячных женщина наконец вздыхает с облегчением, переодевается во что-то более обтягивающее и отправляется на свои женские подвиги.

Каждый месяц природа как будто дает нам шанс начать все сначала. Это тот самый «понедельник», с которого хочется жить лучше, сделать то, что давно планировалось, но откладывалось, задуматься о будущем.

Когда этот период совпадает с лунной активной фазой (2), мечты и планы женщины полны энергии и позитива, ее вера в будущее крепка, и сил много. Представляете, как обидно потратить такое энергетически емкое лунное время на ПМС?!

С точки зрения обычной жизни женщины это время для активных практик, накопления энергии, физических нагрузок, важных встреч, знакомств и рабочих свершений. Стоит аккуратно относиться к растущему аппетиту – набрать вес легче всего именно в этот период.

**Овуляция** – короткое, но яркое время в женском цикле. Уровень «гормонов беременности» (ЛГ – лютеинизирующего и ФСГ – фолликулостимулирующего) зашкаливает, эстроген также на пике, женское тело выделяет особые феромоны, делающие ее особенно привлекательной для мужчин, – природа жаждет зачатия.

Тело на пике своей физической активности. Мир видится в самых «розовых» красках, муж вызывает восторг и желание – в общем, все хорошо! Хочется романтики и секса...

Конечно же, Полная луна – это пик иньской энергии в пространстве и в женском теле. Луна находится в максимальной точке отдаления от Солнца, а значит, она входит в свою пиковую силу. То же самое происходит и в женском организме с точки зрения его ключевой функции – материнства. Правда, зачинать детей в Полнолуние желательно с учетом затмений: в той же ведической традиции зачатие во время затмения считается крайне неблагоприятным.

**Фаза спада, плавно перетекающая в ПМС:** активизируется прогестерон, который при отсутствии беременности запускает сами месячные, воздействуя на эндометрий.

Наконец страсти перекипели, Луна начинает слабеть, снова уступая место мужскому началу. Это время спада женской активности, плавно перетекающей в ПМС.

Уровень энергии обычно ниже, чем до Полнолуния, поэтому стоит более бережно относиться к своему телу и внутреннему состоянию. Чем ближе к концу цикла, тем более интровертным становится наше времяпрепровождение, тем больше внимания нужно внутрь, себе.

Это время очищения, осознания и завершения, оно прекрасно подходит для генеральных уборок в своей квартире и своей жизни, а еще для освобождения от вредных привычек и завершения отношений. Все, что вы хотите оставить в прошлом, лучше оставить в этот период – проще будет отпустить.

Редкая женщина незнакома с ПМС, по крайней мере, редкая женщина после 30. Что происходит с нашим телом? По сути, это глубокое разочарование: долгожданная беременность не наступила, а значит: а) со мной что-то не так, б) муж «не справился», в) мир несправедлив и так далее. Все эти внутренние настроения мы можем не замечать в нашем ментальном поле, но они будут, так или иначе, возникать в нашей биологической системе. ТЕЛО РАЗОЧАРОВАНО.

Стоит ли удивляться, что женщины ведут себя раздражительно, агрессивно и иногда неадекватно? В эти дни нашим мужьям особенно важно помнить слова мудрого Царя Соломона: «Все пройдет!»

**Дни Гекаты** — это время очищения, поэтому, когда они совпадают с месячными, можно сказать, что женщина находится в полной гармонии с природой. И «день бревна», который так хочется устроить себе в первый день цикла, – прекрасная возможность столкнуться со своей внутренней сущностью, – дикой, природной и не очень контактной – побыть наедине с собой.

У многих женщин этот период проходит очень болезненно, и причин тому может быть много: родовая история и наследственность, внутренние патологии или блоки/зажимы в теле. Но какова бы ни была причина этой боли, тело явно хочет сказать что-то своей хозяйке.

Ведь когда матка болит, она зовет, она требует внимания, она просит контакта! Так, может, неспроста природа задумала наш цикл каждый месяц, чтобы у женщин был неопровержимый повод погрузиться в тело? В свою женскую сущность? Стоит ли глушить болеутоляющими этот зов? Или лучше обратить на него внимание?

Если ваш цикл далек от Лунного, это не так страшно, но если он нерегулярен сам по себе – имеет смысл задуматься. Идеальный цикл приближен к лунному: 28–29 дней, овуляция на Полнолуние, месячные на Дни Гекаты. Для женщин с преобладающей мужской энергией, наоборот: месячные – на Полнолуние, овуляция – на Новую луну.

В даосской традиции считается, что у здоровой во всех смыслах женщины цикл короткий и безболезненный, и это НОРМА. Очень многие женщины приходят к ней, занимаясь женскими практиками.

Однако если проблема вашего цикла глубже, чем биология и энергетика, понадобятся другие специалисты и занятия. Любое отклонение в физическом теле может иметь не только

психический, но и ментальный и духовный аспекты. В случае с женским циклом это бывает связано с одной из нижеперечисленных тем:

- 1 отношения с матерью;
- 2 отношения с женским родом вообще;
- 3 наследственность;
- 4 тема собственного материнства;
- 5 отторжение своей женской идентификации и/или материнской функции;
- 6 другие.

Поэтому одними женскими практиками не всегда можно обойтись. Тем не менее они ни одной женщине не помешают!

### **Практики для регулировки цикла**

Из известных мне женских практик наиболее сильно действуют на цикл именно даосские женские практики, которые способствуют балансировке иньской и янской энергии в организме.

Даосские практики сильно отличаются от тантрических, так же как йога отличается от цигун. Много внимания уделяется расслаблению тела на всех уровнях, чувствованию тока энергии, включению дыхания в разных органах, в том числе в яичниках и матке. И, конечно, проводимости сексуальной энергии, с которой мы часто абсолютно не умеем обращаться, будучи очень невежественными в этом вопросе. Это и микрокосмическая орбита, и практики «Цветочных врат», и парные практики. Сейчас довольно много литературы и учителей, и при желании вы легко найдете их в Интернете.

Ниже я приведу общие рекомендации по выполнению женских практик, о которых речь шла выше, в контексте лунных фаз. Однако в любом случае ваше собственное ощущение и самочувствие – лучший проводник в этот мир: всегда делайте так, как чувствуете!

**1** Во время первой Лунной фазы хорошо подходят расслабляющие практики (дыхание маткой, медитации, пение мантр, рукоделие).

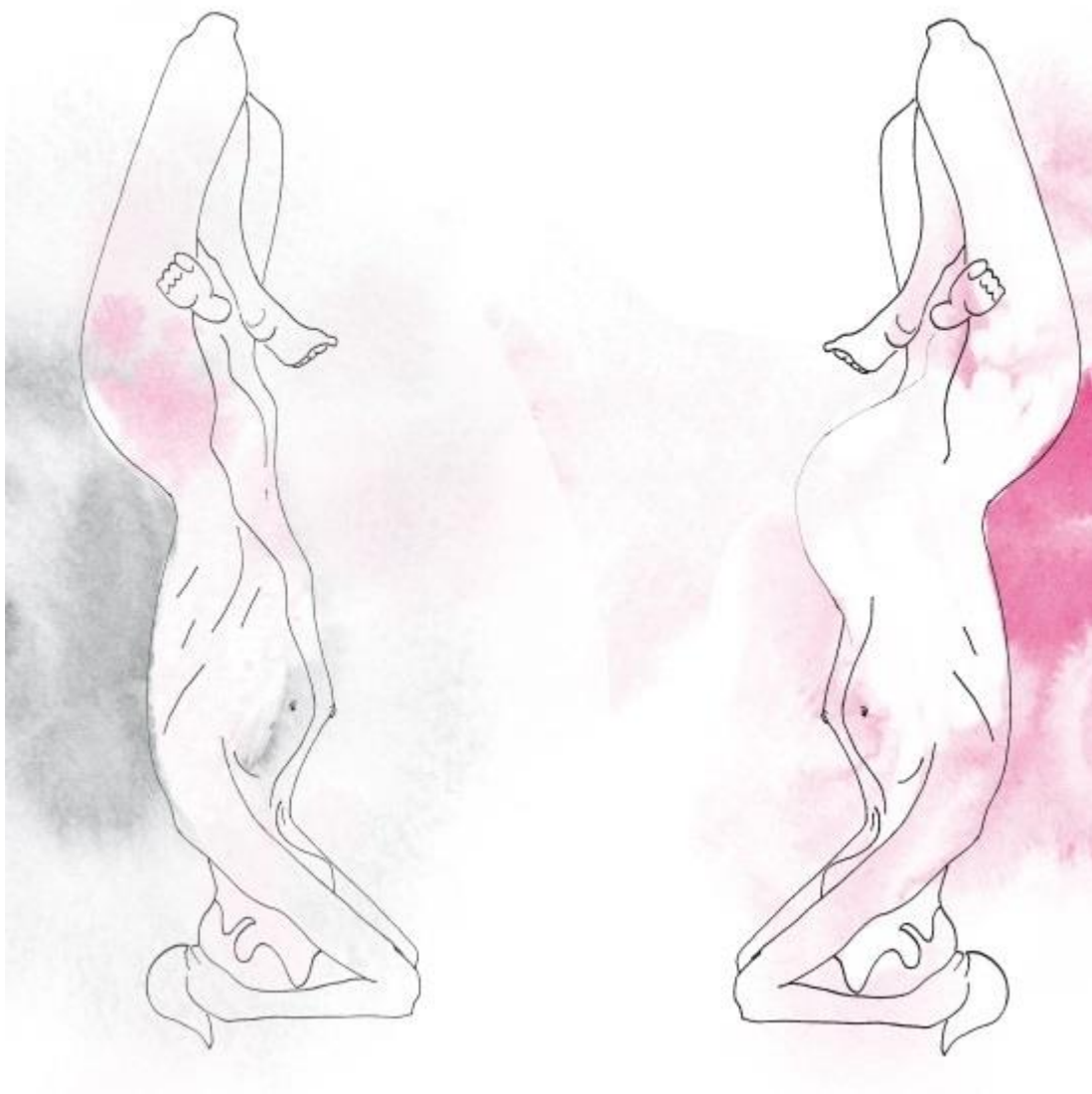
**2** Вторая четверть перед Полнолунием/овуляцией – прекрасное время для парных практик (секс можно также отнести к ним), набора энергии (мужские-женские дыхания, чакровое дыхание и другие энергетические).

**3** Полнолуние – особенно сильны групповые женские практики, как когда-то сакральные танцы в женском кругу на плодородие, изобилие, радость и богатство; зарядка амулетов, оберегов для детей.

**4** Рассеянная Луна – балансирующие практики на распределение энергии (пранаямы, наблюдения за дыханием, динамические медитации).

**5** Убывающая Луна – мягкие очищающие практики, а также активные медитации на очищение, такие как Кали-медитация или Кундалини Ошо.





## Глава 20

# Беременность и роды как высшая форма женской практики

Любая женщина, которая рожала хотя бы однажды, скажет вам, что после этого опыта самые сильные энергетические практики или жизненные испытания – сущий пустяк. **ВСЬ ПРОЦЕСС БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ – МОЩНЕЙШАЯ ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА, ПРИДУМАННАЯ САМОЙ ПРИРОДОЙ.**

В последнее время все больше женщин сталкиваются с тем, что не могут зачать детей, другие не в состоянии выносить, третьи – сами родить. Наше естество, все больше удаляющееся от природы, наше отношение к телу и к самому процессу беременности и родов привело к такому результату. Например, многие женщины выбирают плановое кесарево сечение без серьезных к тому показаний, легко соглашаются на анестезию, не желая «терпеть боль», отказываются от грудного вскармливания, чтобы «сохранить фигуру», и т. д.

Честно говоря, в этой теме я не могу оставаться политкорректной и дипломатичной, поэтому прошу заранее меня простить, если кому-то мои взгляды покажутся радикальными. Тем не менее я посвящаю эту главу всем женщинам, которые двигаются или хотят двигаться в сторону пробуждения своей женской природы, в том числе через материнство, а не удаляются от нее в угоду собственному комфорту и иллюзорному благополучию.

**Подготовка к зачатию**

Сегодня многие хорошо знают, что делать, чтобы подготовить физическое тело к заветному зачатию: от тщательного медицинского обследования до приведения в норму гормонального фона. Мне же хочется больше поговорить о других аспектах этого процесса, в частности, о психологическом и эзотерическом контекстах.

Отчего некоторые женщины беременеют с первого раза, часто не желая того, а другие годами мечтают об этом, изводя себя бесконечными попытками попасть в овуляцию, забывая о том, что такое секс ради близости с партнером, впадая в депрессию каждый раз, когда начинаются месячные?

Причин, как и в любом процессе, может быть много.

**Биологические:** медицинские показания (непроходимость труб, гормональные сбои, проблемы с яйцеклеткой и пр.), длительный прием противозачаточных препаратов, возраст, отрицательный резус-фактор и другие.

**Энергетические:** уход в «мужской полюс» – недостаток женской энергии (а значит, и женских гормонов), проблемы с циклом, низкий уровень жизненной энергии в целом.

**Психологические:** неготовность к материнству (часто неосознанная), травмы, связанные с этим, страхи, недовыбор партнера, собственная незрелость, «минусовая» мотивация (например, давление близких и социума), ограничивающие верования и установки.

**Кармические:** «отработки» личные и рода, реализация определенной «предписанной» программы, прохождение уроков судьбы...

Какой бы ни была причина, если вы действительно хотите иметь ребенка, важно распутывать этот клубок, и делать это, сколько нужно, используя все возможные способы.

Я много раз сталкивалась с так называемым «бесплодием» у моих клиенток, которые не то что годами – иногда по 10 и более лет стремились к беременности, и, что важно, многие в итоге получали желаемое БЕЗ радикального медицинского вмешательства. Важно было продолжать идти, даже когда что-то не получалось с первого, десятого и даже двадцатого раза!

К сожалению, часто женщины в попытках забеременеть впадают в истерику и фиксируются на зачатии как на чем-то сверхважном и сверхценном. Они упираются в один и тот же инструмент (в основном медицинского характера) и раз за разом упорно воспроизводят безуспешные попытки, истощая свой организм. То есть по факту они удаляются от своей цели, вместо того чтобы отойти в сторону и посмотреть на ситуацию в целом!

Конечно, сложно абстрагироваться от мечты о долгожданной беременности и не делать из нее сверхценности, когда она стала смыслом жизни... Но именно эта сверхценность – одна из самых частых и роковых ошибок женщин в данном вопросе.

Часто причины лежат на разных уровнях, и решение тоже будет многослойным. Недостаточно попить таблетки, провести гормональную стимуляцию или даже ЭКО. Нужно, чтобы все ваше существо, ваше тело, энергетика, ваша психика и ваш ментал сотрудничали с телом, помогали ему, а не саботировали процесс зачатия.

Это означает постепенное распутывание клубка, решение – шаг за шагом – проблем, с которыми вы сталкиваетесь, и самое главное – терпение, сохранение внутренней радости и ЖЕЛАНИЯ родить ребенка. Здесь важно понимать, что желание и идея фикс – очень разные по своей природе. Стоит их перепутать – все начинает идти не так.

### **Желание и идея фикс**

Когда мы МЕЧТАЕМ о ребенке, часто еще в детстве, или когда еще не собираемся забеременеть, а только рисуем себе картинки далекого будущего, сама мысль об этом приносит легкую радость и внутренний восторг. Мечта – это ни к чему не обязывающая светлая энергия, наше внимание направлено вверх, как будто мы смотрим в небо и пытаемся прочесть там свое будущее, разглядеть своих будущих малышей...

Когда мечта становится желанием – женщина начинает всерьез ХОТЕТЬ стать мамой, это уже не далекие мечты, а постепенно формирующееся желание, которое обретает реальные формы и место в нашей жизни. Мы примеряемся к тому, чтобы уже сейчас, в своей текущей жизни, впустить в нее малыша. Это радует, это наполняет смыслом и придает сил!

Когда желание становится НАМЕРЕНИЕМ, мы планируем зачатие и беременность, то есть предпринимаем какие-то действия для этого: как минимум – перестаем предохраняться, как

максимум – всерьез готовимся к процессу. Мы предвкушаем желанные две полоски и находимся в состоянии кошки перед прыжком, готовясь к самому главному...

И вот здесь часто происходит первое разочарование. Первый, второй, третий, шестой месяц, год, полтора, два... Часто первые разочарования начинаются через полгода попыток, когда «само собой» ничего не происходит. Мы сами не замечаем, как наше намерение переходит в ТРЕБОВАНИЯ, а потом и вовсе в ИДЕЮ ФИКС.

В состоянии требования женщина ПО ПРАВУ ЖДЕТ беременности, ведь это справедливо, это нормально, это так нужно ей! Через какое-то время требование перерастает в фиксацию на результате... любой ценой.

Что в этот момент происходит с нашим вниманием? Мы наполнены? Радостны? Мы предвкушаем беременность? Нет. Все наши силы уходят на ожидание, на кормежку этого растущего внутри идола, который съедает женщину изнутри... не говоря уж о ее партнере.

Что делать? Легко отследить момент, когда мечта становится желанием, а желание – намерением; сложнее осознать, когда оно переходит в ожидание. Но этот барьер очевиден для окружающих: если мечты, желания и намерения ДАЮТ, то ожидания ЗАБИРАЮТ энергию и силы. И лучшее, что в этот момент можно сделать, – вернуть его обратно в желания, а если вы дошли до идеи фикс – в мечты, буквально отправить обратно «в небо».

Представьте, как работает на всех этих уровнях ваше внимание. Когда вы мечтаете – вы как будто смотрите вверх, желаете – смотрите перед собой и вокруг, намереваетесь – устремляетесь в конкретную сторону, ожидаете – смотрите вниз, а в случае с идеей фикс – не просто вниз, а в одну точку, сверлите ее взглядом, не замечая ничего вокруг! Все остальное становится неважным, весь мир перестает существовать, когда мы заикливаемся на чем-то, даже на самом прекрасном желании стать мамой!

**ОТПУСКАТЬ** обратно наверх, чтобы вы снова могли поднять голову, оглядеться, переключить внимание на что-то еще. Да, это сложно, но, поверьте, это гораздо лучше поможет в приближении к заветной цели, нежели прозябание и самоедство идеи фикс.

Заметьте, есть большая разница между ОТПУСТИТЬ и ОТКАЗАТЬСЯ. Часто в сердцах люди отказываются от несбывшейся мечты: «Ах так, ну все! Мне тогда вообще ничего не надо!!», таким образом, формируя мощный блок у себя внутри. И тогда повторно вернуться к этому желанию будет еще сложнее, ведь внутри вас теперь в два раза больше напряжения по поводу ребенка!

**Отпустить – означает ПРИНЯТЬ, ЧТО ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ НЕ СЕЙЧАС, продолжать хотеть, мечтать, звать, но снять обязательное условие времени.**

Представьте, что вы маленькая девочка и увидели в магазине куклу, о которой мечтали всю жизнь. Вы прямо сейчас, сию секунду, хотите эту куклу и просите у мамы ее купить. На отказ вы реагируете истерикой и еще более настойчивым требованием, уже со слезами и криком на весь магазин. Мама не только не покупает вам ничего, но и выходит из себя, и домой вы возвращаетесь обиженные друг на друга. При этом, если дома вы вдруг переключаетесь на что-то другое, миритесь с мамой и продолжаете мечтать о заветной игрушке, у вас есть все шансы получить ее на ближайший праздник.

Кстати, это реальная история из моего детства, ставшая мне хорошим уроком. И я точно знаю, что если бы продолжила требовать у мамы эту куклу, то она не стояла бы у моей кровати в день моего рождения...

Очень часто одного отпускания бывает достаточно, чтобы все произошло: это касается не только зачатия, но любого другого сильного желания, порождающего сверхценность. Я не видела подобной статистики, но встречала довольно много случаев, когда семейные пары брали приемного ребенка и потом неожиданно легко и просто зачинали сами, хотя до этого годами жили с диагнозом «бесплодие». Чудо? Да, и они его сотворили сами.

### **Поиск причины**

Когда вы отпустили ожидание и переключили свое внимание на что-то другое в вашей жизни, у вас появляется ресурс, чтобы разобраться, ПОЧЕМУ и, главное, ЗАЧЕМ беременность не приходит прямо сейчас. Важно ответить себе на эти вопросы максимально честно и глубоко. Возможно, для этого вам понадобится помощь психолога или мудрой подруги.

### **Вторичные выгоды**

Например, вы можете сначала выявить **вторичные выгоды** своей не-беременности, ответив на вопрос: «Что мне дает то, что я не могу забеременеть прямо сейчас?» Это может быть:

- возможность пожить еще немного вдвоем с партнером и закрыть какие-то вопросы в отношениях с ним;
- время на реализацию других идей и проектов, которые более актуальны прямо сейчас;
- возможность проработать свои внутренние травмы и проблемы, чтобы, во-первых, не передавать их своему ребенку, во-вторых, не решать их через материнство (то есть в утяжеленном режиме);
- время на принятие осознанного решения стать мамой и т. д.

### **Истинная мотивация**

Вторым пунктом разбора причин я бы предложила поиск **ИСТИННОЙ МОТИВАЦИИ**: почему и зачем вы на самом деле хотите ребенка? Чтобы – что? Опять же ответы могут быть самые разные. Важно найти не только те, что «лежат на поверхности», но и те, которые не очень хочется признавать, так что поначалу они могут вызвать бурную реакцию, сопротивление. Это часто показатель того, что вы или ваш психолог попали «в яблочко», например:

- чтобы мои родители и родственники перестали на меня наезжать;
- чтобы почувствовать, что я – настоящая женщина;
- чтобы сделать счастливым моего мужа;
- чтобы реализовать женскую функцию (ведь все женщины должны!) и тело «созрело»;
- чтобы успеть родить в «правильное» время;
- чтобы не остаться одной в старости;
- чтобы было кого любить;
- чтобы иметь уважительную причину уйти с работы;
- чтобы сохранить отношения/«привязать» мужчину (великое заблуждение);
- чтобы оставить что-то после себя;
- чтобы получить какую-то выгоду...

Все эти ошибочные поводы могут лежать в зоне неосознаваемых, наряду с самыми прекрасными, такими как желание делиться любовью, передавать ребенку накопленный опыт, знания и другие ресурсы.

**Важно заранее осознать, что МАТЕРИНСТВО – это ОТДАВАНИЕ, а не наоборот. Если вы хотите что-то ПОЛУЧИТЬ с его помощью, то стоит пересмотреть свою мотивацию.**

Безусловно, материнство очень многое дает женщине, но далеко не сразу этот обмен становится равноценным, ведь первые годы жизни малыша требуют большой самоотдачи. Поэтому **ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ СТУПЕНЕЙ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧАТИЮ – НАКОПЛЕНИЕ РЕСУРСА, КАК ЛИЧНОГО, ТАК И РЕСУРСА ПАРЫ.**

Вам нужно «нарастить жировую прослойку», как медведю перед зимовкой, чтобы хватило и здоровья вашего организма, и близости вашей пары, когда первое время вам будет ни до того, ни до другого.

Многие женщины понимают это головой, но не осознают в полной мере, что такое не высыпаться месяцами и не иметь возможности остаться наедине с мужем даже на час. А в случае, если вы планируете воспитывать малыша без постоянной помощи бабушки или няни, этого не избежать.

Я не пугаю вас сложностями материнства – я хочу, чтобы ваше решение было взрослым, с осознанием всех последствий и, главное, с возможностью справиться с каждым из них. Вы заранее должны продумать, как будете строить свою жизнь после того, как малыш родится, – как вы хотите, чтобы было, и что вам для этого нужно.

Это не тот случай, когда оно «как-нибудь само» случится. То есть оно, конечно, «как-то» случится, но вам может не понравиться результат. Сколько матерей испытывает послеродовую депрессию? А сколько пар расстанутся в первый год жизни малыша?

Уверена, этого можно было избежать, если бы люди по-взрослому готовились не только к процессу зачатия и рождения, но и к дальнейшей жизни с малышом, хотя бы проигрывая заранее первый год его жизни.

Именно поэтому мужчины обычно более сдержанны в желании завести ребенка: они смотрят на этот процесс со всеми его трудностями, в том числе материальными, примеряясь, насколько сейчас потянут такой серьезный проект! В то время как женщины часто импульсивны в принятии решения, ведь материнский инстинкт куда сильнее разума!

Если вы закрываете глаза на возможные трудности, то ваше решение сложно назвать зрелым, и это тоже может быть причиной проблем с зачатием.

**ВЫБОР – это СОГЛАСОВАННОЕ ЖЕЛАНИЕ на нескольких уровнях:**

- на уровне тела – инстинктивное желание забеременеть и родить (обычно созревает у женщин примерно к 25 годам, но есть и «ранние пташки», особенно те, кто быстро встретил «отца своих детей») и, конечно же, наличие партнера, который включает в вас этот инстинкт;

- на уровне энергии и эмоций – ощущение изобилия на всех уровнях, достаточности внутреннего и внешнего ресурса. Вам есть что дать этому ребенку, вы спокойны и расслаблены, и ваше тело это чувствует и готово делиться;

- на уровне психики и ментала – вы осознанно хотите этого ребенка, ваше решение созрело, вы знаете, КАК это будет и ЧТО вам нужно, для того чтобы материнство было в радость – и вам, и вашему мужу, и малышу.

Если на всех трех уровнях выбор сделан и не вызывает сомнений, а беременность так и не наступает, ищем дальше.

**Скрытые барьеры**

Чаще всего в роли барьеров выступают наши страхи, осознанные и нет, личные и унаследованные или приобретенные. Любой страх запускает внутри процесс саботирования того, чего мы боимся. В данном случае – зачатия, а у некоторых женщин – беременности, то есть тело отторгает оплодотворенную яйцеклетку уже после того, как зачатие произошло.

**Какие это могут быть страхи:**

- страх, что не получится и/или что-то пойдет не так;
- страх, что мое тело станет менее красивым;
- страх нездоровья;
- страх потери внимания партнера;
- страх не справиться с материнской ролью;
- страх ограничений и несвободы, вызванных материнством;
- страх, что с ребенком что-то будет не так;
- страх, что не хватит материальных ресурсов;
- страх, что моя жизнь никогда не будет прежней;
- страх потери статуса молодой женщины и свободы выбора;
- страх привязанности к мужу и зависимости от него;
- страх повторения родовых программ и сценариев, и так далее – список может быть бесконечно длинным!

Какие-то страхи родились вместе с нами, какие-то мы приобрели в течение жизни. Например, в раннем детстве фильмы о родах с кричащей от боли женщиной могут наложить сильный отпечаток на детскую психику, так же как рассказ мамы/авторитетного взрослого о тяготах этого процесса или прочитанная книга/статья о других «страшилках», связанных с этой темой... Источников может быть много, именно поэтому так важно относиться очень разборчиво к той информации, которую мы впускаем в свое ментальное тело, будь то общение с конкретными людьми, чтение литературы или соцсетей, просмотр фильмов.

**На этом этапе и далее важно ФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ГАРМОНИЧНЫЙ ОБРАЗ МАТЕРИНСТВА, на всех его стадиях: от зачатия и беременности до родов и воспитания детей.**

Нельзя позволять ему самому формироваться в хаотичном режиме, поглощая всю информацию, которая вам попадает. Вы же не засовываете в рот что попало, когда хотите есть? Так же и здесь: не читайте желтой прессы и не смотрите передач о трудностях, проблемах и трагедиях, выбирайте те источники, которые наполняют вас позитивом, уверенностью, ресурсом и знанием, что ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ и будет хорошо!

Это лучший способ преодоления страхов, кроме непосредственного его проживания. Чем больше в вас позитивных программ и настроения, тем меньше вы боитесь. Пусть вашей поисковой строкой будет «Счастливые истории зачатия», а не «Причины бесплодия», которые вы начинаете находить у себя, все больше развивая негативную программу внутри.

УВЕРЕННОСТЬ формируется через ЗНАНИЕ, а знание мы накапливаем каждый день. Возьмите управление этим процессом в свои руки и попросите ваших близких помочь – не предлагать вам никакой информации, которая усугубит процесс, а выискивать обнадеживающие и реальные истории преодоления трудностей, похожих на ваши. Чужой опыт иногда может быть очень вдохновляющим, ведь если кто-то реально смог, значит, и вы сможете!

Иногда, проходя эти этапы «раскручивания клубка», женщины делают вывод, что **на самом деле пока не хотят ребенка**: не готовы, нужно что-то доделать, подождать. И это тоже важно: РАЗРЕШИТЬ себе НЕ ХОТЕТЬ – пока, а может, и вообще!

Есть свободолюбивые женщины, у них сложная материнская программа, и они, в принципе, не хотят иметь детей. Например, в их семье были истории, когда ребенка отнимали у матери, и это прописалось где-то глубоко в роду программой: «Лучше не иметь совсем, чем потом потерять». Или возникала угроза для жизни матери, или даже смерть при родах – много разного опыта заложено в наших корнях. В таких случаях материнство подсознательно ассоциируется с угрозой для жизни (своей или ребенка) и, естественно, вызывает внутреннее сопротивление.

Бывает также, что именно этой паре «не суждено» родить детей, оба партнера здоровы, а зачать никак не могут. Некоторые такие пары, расставшись, легко заводят детей с другими партнерами. Чем это объяснить: кармическими задачами, подсознательным невыбором партнера или несовместимостью на каком-то тонком уровне – сказать невозможно, но мне кажется, они оба чувствуют это где-то глубоко внутри, особенно женщины.

Например, такое довольно часто встречается, когда у партнера уже была семья и есть дети. И вот он женится на молодой, она мечтает стать мамой, но по какой-то причине не складывается: то ли потому, что его программа уже выполнена и его тело буквально блокирует новые семена, то ли его первая семья занимает все место, отведенное под это в его жизни, то ли бумерангом возвращается обида первой жены – мы не знаем. Понятно только, что причин так называемого «бесплодия» бесконечно много, и часто они абсолютно иррациональны.

Поэтому так важно отпускать, разрешать себе не хотеть, несмотря на все внешнее давление, выбирать нутром, самой собой, а не своими установками и навязанными идеалами. И тогда все обязательно получится так, как оно должно быть!

### **Зачатие**

Итак, что для нас важно в вопросе зачатия:

- осознанное, взрослое решение, с принятием всех его последствий и готовностью к ним;
- выбор партнера как отца будущего ребенка (на всех уровнях);
- позитивная мотивация (что я хочу и могу ДАТЬ ребенку);
- накопленный личный ресурс (здоровье, запас сил и энергии);
- накопленный ресурс пары (до зачатия и потом до родов – достаточно времени побыть вдвоем, съездить всюду, куда хотелось, и сделать максимум того, что вы хотите сделать прямо сейчас и не готовы откладывать надолго);
- подготовка пространства своей жизни для новой реальности, которая скоро в нее войдет: так же как мы готовим детскую комнату у себя в доме, мы расчищаем пространство в своих планах и в своей голове;
- формирование позитивного образа материнства, беременности и родов;
- исследование темы через положительные примеры.

Изучать тему материнства можно бесконечно долго – это неисчерпаемый ресурс новых знаний, инсайтов и состояний. Мне кажется, эта тема, как никакая другая, трансформирует женщину сильнее всего. Это путь к познанию себя истинной, какой вы до сих пор себя не знали. Именно материнство открывает в женщине те глубины, которые заложены в ее мудрой и дикой природе.

Тем не менее не все женщины пользуются этим инструментом самопознания, воспринимая беременность и роды как нечто техническое, необходимое для реализации конкретной цели – рождения ребенка. Они упускают из виду огромный пласт – рождение своей внутренней женщины в новом качестве и в новом состоянии.

Есть и другие женщины, которым не суждено физически стать матерями, но они умудряются познать материнство во всей его глубине через опосредованный опыт, будь то усыновление малыша, работа с детками или раскрытие в себе Вселенской сути материнской энергии через служение, духовные практики или творчество.

Однажды я спросила Деву Премал (известную исполнительницу мантр), есть ли у них с мужем дети. Ответ был: «Наши пластинки и есть наши дети». Эта женщина, безусловно, несет в себе огромную женскую любовь, мудрость и материнскую силу – через свою духовность и творчество.

### **Удачный момент**

Уровень нашего развития, психологического и духовного, напрямую влияет на ребенка, которого мы собираемся зачать. В МОМЕНТ ВСТРЕЧИ СПЕРМАТОЗОИДА И ЯЙЦЕКЛЕТКИ ФОРМИРУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НОВОЕ ТЕЛО, НО И НОВОЕ СОЗНАНИЕ, которое запечатлевает текущее состояние матери и отца в буквальном смысле (в каком настроении они находятся во время зачатия, какие эмоции и энергия между ними), и в контекстном: к какому уровню развития они пришли.

Это важно учитывать при планировании зачатия, которое иногда стоит отложить, если вам не хватает ресурса или в паре не все хорошо. В некоторых культурах, в том числе ведической, считается, что именно это определяет уровень души ребенка, который к вам придет. Согласитесь, иногда стоит немного подождать, чтобы потом всю жизнь не расхлебывать лишние проблемы.

Время для зачатия – вообще отдельная тема, которой уделялось много внимания в древних культурах. К зачатию готовились как к величайшему ритуалу, особенно в статусных семьях.

Основные моменты, которые важны при зачатии с точки зрения ведической культуры:

- убранство спальни (чистота, ароматы, цветы, вода);
- выбор времени по личному гороскопу (натальной карте);
- благоприятные дни недели: понедельник, среда, четверг и пятница (покровители – Луна, Меркурий, Юпитер и Венера), субботы, воскресенья и особенно вторника рекомендуют избегать;
- выбор восходящего знака: благоприятны Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы и Рыбы;
- дни месячного цикла: нельзя начинать во время первых четырех дней цикла. Зачатие в четные дни – рождение сына, нечетные – дочери. Лучшие дни цикла для зачатия: 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16;
- лунные дни – неблагоприятно начинать в Новолуние и Полнолуние;
- неблагоприятно начинать во время шторма или грозы;
- лучшее время для зачатия – сразу после захода солнца либо рано утром (до 6), ночь считается временем не самым благоприятным;
- в течение длительного времени (от полугода) супругам рекомендуется воздерживаться от алкоголя и курения, перейти на легкую, полезную пищу. В сам день зачатия – выполнить омовение, молитву и встретиться на брачном ложе в максимально чистом во всех смыслах состоянии.

Стоит задуматься, не правда ли?

### **Беременность**

Время беременности – один из самых счастливых периодов в жизни женщины, что бы ни говорили про токсикоз, отеки и растяжки, запугивая женщин мелкими трудностями. Во-первых, далеко не у всех это случается (так же как и побочные эффекты при приеме лекарства). Во-вторых, даже если случается, с этим легко справиться, а бонусов у процесса куда как больше – конечно, если осознанно подойти к предстоящему 9-месячному периоду.

Про беременность можно было бы написать отдельную книгу, и не одну. Но у нас немного другая тема, поэтому я постараюсь максимально сжато изложить все самое важное, что почерпнула для себя во время своих трех беременностей и что видела на опыте моих учениц за время работы с женскими группами.

### Мифы о беременности

Мифы всегда касаются чего-то неизвестного, наших догадок и предположений о том, как «может быть» что-то, в чем пока нет собственного опыта.

Женщины наиболее подвержены этому процессу, особенно когда речь идет о таких интимных вещах, как беременность и роды. Ведь они затрагивают самые важные и ценные аспекты женского существа, от здоровья и красоты до отношений с мужчиной, да что там – вся наша идеальная картинка женской самореализации становится на кон!

Я помню, как через два дня после первых родов кинулась писать статью «Мифы о беременности». Мне хотелось успеть запечатлеть те искажения, которые я заметила сама за эти 9 месяцев и которых на самом деле много у других женщин.

Эти искажения на уровне незнания и неопытности порождают кучу домыслов, страхов и тревог, подкрепленных избытком паразитирующих источников информации. Такое ощущение, что цель многих из них – не подготовить женщину к родам и вселить в нее уверенность в собственных силах, а наоборот – отнять управление, убедить в опасности и необходимости привлечения внешних ресурсов, начиная от бесполезных дорогих кремов и заканчивая злоупотреблением медицинской помощью.

Мне кажется, эта тема настолько сакральна, что спекулировать на ней означает либо самому быть в глубоком невежестве, либо просто не иметь сердца.

И если вы сейчас в ожидании малыша, я вас искренне призываю быть максимально разборчивой в том, что вы читаете и смотрите, избегать популярных журналов, пугающих видео, изучать только то, что ДАЕТ ВАМ СИЛЫ и уверенность в самом благополучном исходе.

Итак, какие «мифы» можно обнаружить в теме беременности и родов и благополучно их развенчать.

**Миф 1.** Беременность – это тяжелое физическое испытание, в котором вы «теряете» сначала зубы, потом волосы, кожу, плоский живот и грудь... Это токсикоз, растяжки и бандаж, а еще возможные проблемы в половой сфере...

Часто подобные «ужастики» рассказывают другие опытные женщины, особенно предыдущих поколений, иногда мамы – о том, как тяжело дались им дети. На «новобранцев» (особенно собственных дочерей) это действует удручающе.

Когда такое зерно попадает внутрь (особенно в юном возрасте) и происходит это в момент сильного впечатления, эмоциональной реакции, то где-то внутри «прописывается» соответствующая программа. Позже мы можем ее даже не осознавать, но она действует как «партизанское» верование, то есть просто работает, программируя нас на воспроизведение услышанного, потому что в нашем подсознании «записано», что это именно так.

*Выявить такие верования довольно легко. Достаточно воспользоваться следующим упражнением: ниже перечислены слова, непосредственно связанные с беременностью и родами. Возьмите ручку и начните читать вслух по одному слову, записывая напротив него ПЕРВУЮ ассоциацию (слово или словосочетание), которое приходит вам на ум. Важно это делать не думая, быстро и именно письменно.*

*Например, беременность – это... (что? или как?) – ответом может быть существительное, глагол, прилагательное и даже междометие или словосочетание. Важно, чтобы вы прочли БЕРЕМЕННОСТЬ – ЭТО вслух, а ответ записали. Можно также попросить кого-то из близких (мужа) – зачитывать вам список, оставляя паузы для ответа. Таким образом выявить подсознательные установки будет еще проще, чем самой.*

Беременность – это \_\_\_\_\_  
 Беременная женщина – это \_\_\_\_\_  
 Зачатие – это \_\_\_\_\_  
 Токсикоз – это \_\_\_\_\_  
 Быть мамой – это \_\_\_\_\_  
 Гениталии – это \_\_\_\_\_  
 Матка – это \_\_\_\_\_  
 Оплодотворение – это \_\_\_\_\_  
 Роды – это \_\_\_\_\_



Кормить грудью – это \_\_\_\_\_  
 Мое тело после родов – это \_\_\_\_\_  
 Секс после родов – это \_\_\_\_\_

*Если напротив каждого пункта у вас позитивные ассоциации – я вас поздравляю! У вас уже много внутреннего ресурса и готовности! А если список большей частью негативный, рекомендую проработать его – самостоятельно или с психологом.*

За время ведения женских групп, в том числе по этой теме, я встречала самые разные результаты данного теста. У кого-то беременность – «это красиво», кормить грудью – «счастье», секс после родов – «глубже», а у кого-то роды – это «страшно и больно», тело после родов – «не мое/не хочу смотреть/ужасно», гениталии – это «грязно» и т. п.

В этом нет ничего страшного, если выявить заранее, ведь часто за такими ассоциациями стоят просто чьи-то слова, чужой опыт, истории, которые К ВАМ никакого отношения НЕ ИМЕЮТ. Порой достаточно просто осознания того, что ЭТО НЕ МОЯ ИСТОРИЯ, у меня будет СВОЙ опыт, и сказать себе: Я САМА РЕШУ, как у меня это будет.

Так мы возвращаем себе ответственность и управление процессом. И пусть вас не пугает отсутствие опыта, если вы собираетесь рожать впервые. В НАШЕЙ ПРИРОДЕ МНОГО ИНТУИТИВНЫХ ВРОЖДЕННЫХ ЗНАНИЙ, И НЕТ НИ ОДНОЙ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРАЯ БЫ НЕ НЕСЛА ИХ ВНУТРИ. Главное, не мешать им раскрываться, забывая себе голову «правильной» информацией и чужими словами.

**СОЗДАВАЙТЕ** свою картину беременности и родов – как вы **ХОТИТЕ**, чтобы что-то было. Проживайте это внутри, наполняйте себя и своего малыша желаемыми эмоциями и энергией. Вместо этого мы чаще всего справляемся с тем, как оно СЛУЧАЕТСЯ без нашего прямого управления – а нужно взять его на себя.

Подкрепляйте свое намерение ПОЗИТИВНЫМИ примерами других женщин, и только ими! Напишите свои аффирмации, которые помогут вам оставаться в позитивном мышлении:

- У МЕНЯ БУДЕТ ТАК, потому что я так решила.
- МОЕ ТЕЛО ПРЕКРАСНО во время беременности и после родов.
- Я ЛЕГКО и С РАДОСТЬЮ вынашиваю нашего малыша... и т. д.

**Страх потери физической привлекательности**, который часто стоит за верованиями, на мой взгляд, имеет разную природу и бывает связанным:

- 1 со страхом потери партнера,
- 2 с неуверенностью в себе,
- 3 с некорректной мотивацией или неготовностью к рождению малыша.

В первом случае пара может быть молодой и неопытной, и здесь тем более важно за время беременности перейти на другой уровень близости, когда физические недостатки и слабости не влияют на отношение друг к другу. Это можно сделать, «проговаривая себя» – делиться с партнером своими чувствами, наблюдать за собственными реакциями на изменение тела и за реакцией партнера.

Природа как будто специально дала нам время на то, чтобы этот процесс постепенно вошел в нашу жизнь, и это в том числе время для внутренних трансформаций и развития внутри пары.

Если же ваши страхи связаны с собственной неуверенностью, самое время обратиться к своей природе, к принятию себя. Я очень люблю две формулы, рожденные в процессе женских тренингов, – они очень помогают в этом вопросе:

**Уверенность в себе = Знание себя**  
**Самоценность вместо Самооценки**

Мы спокойны и уверены там, где уже плавали и ЗНАЕМ. Вот почему так страшно делать что-то впервые, тем более рожать.

Знание своего тела, своих особенностей, развитие по-женски как ничто другое придает уверенности в себе! И если вы до этого редко встречались с вашей внутренней женщиной, сейчас самое время познакомиться поближе. Эта книга вам в помощь!

Что касается САМОЦЕННОСТИ – это то, что я советую развивать вместо поднятия самооценки. Последняя всегда зависит от чего-то снаружи, приводит нас в состояние конкуренции, сравнений и борьбы: ведь всегда будет кто-то лучше нас – красивее, моложе, и всегда кто-то «хуже». Первые будут вызывать чувство ревности и зависти, вторые – превосходства и мнимой самоуверенности... Это качели, в которых живет большинство людей, ОСОБЕННО женщин, и это то, что разрушает нас изнутри. Нужны ли нам такие качели во время беременности? О нет!

Поэтому подойдите к зеркалу: что вы видите? Женщину? Настоящую? Значит, вы – настоящая женщина. А если еще и беременны – то настоящая вдвойне!

Беременность – это на самом деле очень красивый процесс.

**Миф 2.** Беременность дает право на особое отношение. Здесь я имею в виду злоупотребление статусом беременной, к которому прибегают многие женщины. Капризы, претензии к мужу, смены настроения и вкусовых пристрастий – столько поводов побыть у руля корабля!

Что происходит в этот момент на самом деле? В основе манипулятивного поведения беременных женщин часто лежит ощущение собственной жертвенности, которая дает ПРАВО требовать особого отношения к себе, в первую очередь от мужа. Логика проста: ребенок – общий, а вынашиваю и «страдаю» я одна, так что будь добр компенсировать мне это в той или иной форме.

Понятно, что чаще всего это происходит неосознанно, но от этого мужьям не легче, да и женщине, если честно, тоже. Ее внутренняя девочка капризничает и придумывает новые поводы порадовать себя, а в итоге все равно не получает удовлетворения.

Есть и другие женщины, которые, наоборот, стараются остаться по-прежнему «удобными» во всех отношениях, сохранить прежний образ и ритм жизни даже во время последних месяцев беременности. Они активны и до последнего работают в полную силу, водят машину – в общем, делают все, чтобы их воспринимали как НОРМАЛЬНЫХ, а не беременных женщин. Ничего удивительного, что у них к моменту родов тело часто закрыто и не готово к этому процессу, ведь в нем так много напряжения!

И то и другое, на мой взгляд, перекос в том, что можно было бы назвать здоровой беременностью.

Давайте введем понятие **ДОМИНАНТЫ БЕРЕМЕННОСТИ**. Именно этот термин я использую для основного изменения в сознании женщины, которое необходимо для благополучного процесса вынашивания ребенка и последующих родов.

Это означает, что фокус внимания женщины смещается в сторону процесса, который происходит сейчас внутри ее. То есть в центре – МАЛЫШ, а не «я-моя-несчастливая» или даже счастливая. Вся остальная жизнь разворачивается вокруг него, и оба родителя – проводники этого существа в жизнь. Важно помнить об этом. Дети не принадлежат нам, даже находясь в нашем теле, они ПРИХОДЯТ ЧЕРЕЗ НАС, как через некие ворота, чтобы вырасти – и уйти.

Когда в начале беременности женщина относится к своему малышу как к некой родной душе, полноценному человеку, который вскоре придет в ее жизнь, то ей гораздо легче даются и беременность, и роды. Ведь ребенок становится союзником и другом, с которым можно поговорить, объяснить причину перепадов настроения, не испытывая чувства вины, спросить о чем-то...

Особенно это будет важно в родах, когда вы фокусируетесь не на собственных ощущениях, а на контакте с ребенком, объясняя ему, что сейчас происходит, буквально зовете поскорее родиться наружу.

Когда малыш оказывается в центре вашей картины мира, беременность становится доминантной, и вы чувствуете свою ответственность за то, как она протекает.

Кстати, распространенное женское заблуждение – что папам во время беременности приходится легче. На самом деле для многих из них сам факт того, что они напрямую не могут влиять на ребенка и полностью зависят от жены, очень тягостен. Ведь они становятся буквально ее заложниками на все это время, не говоря уже об опасениях и страхах за ребенка и его маму, которые они переживают, даже если не показывают вам.

Адекватное поведение взрослой беременной женщины – это нахождение в контакте с малышом, телом и его процессами, в партнерской позиции по отношению к мужу, когда вы можете просить о помощи, но не требовать и не ждать ее как само собой разумеющееся.

**Миф 3.** Совместные роды опасны для дальнейшей семейной жизни.

Почему-то многие женщины боятся, что их мужчина потеряет к ним интерес, если увидит их в родах. После трех партнерских родов и опыта многочисленных клиенток и подруг могу смело утверждать, что это – огромное заблуждение.

**ЕСЛИ ВАША ПАРА – ЖИВАЯ, А НЕ ФОРМАЛЬНАЯ, ЕСЛИ В ОТНОШЕНИЯХ ЕСТЬ БЛИЗОСТЬ И ЛЮБОВЬ, СОВМЕСТНЫЕ РОДЫ ТОЛЬКО УСИЛЯТ ИХ, ПОВЕРЬТЕ!**

*Помню, как сказал мне один знакомый после родов с женой: «Раньше я думал, что ребенок – это то, что приносят из роддома, как из магазина. Отвез жену – потом забрал уже с малышом. А оказывается, это фантастический процесс, который не только сближает, но и закладывает совершенно другое отношение к ребенку с самого начала!»*

Представьте, что у вас есть близкая подруга, вы учитесь в одной школе и проводите очень много времени вместе. И вот на летние каникулы вы разъезжаетесь: она – на море с родителями, вы – в пионерлагерь или к бабушке. Когда вы встречаетесь вновь 1 сентября, вам нужно заново сближаться, потому что у каждой из вас накопился собственный опыт, неведомый второму человеку. Пока вы не поделитесь этим опытом с максимальными подробностями и эмоциями, будет сложно восстановить прежний уровень близости.

Или если вы с мужем решили отдохнуть по отдельности, каждый из вас вернется из поездки немного «диким», и нужно будет буквально заново знакомиться.

Что же говорить о родах? По эмоциональной шкале это событие на 100 из 10 возможных! Не разделив его со своим партнером, вы упустите шикарную возможность пережить ВМЕСТЕ тот опыт, который будет еще долго вас объединять!

Опять же, присутствие мужа на родах может быть очень разным: кто-то держит жену за руку и делает ей массаж, кто-то помогает пропевать схватки, кто-то просто находится в комнате, а кто-то лежит на полу лицом вниз (да-да, это все случаи из жизни!).

Главное, что он УЧАСТВУЕТ в процессе – и у каждой пары это совместное участие происходит по-разному.

**Миф 4.** Роды – это невыносимо больно, и без анестезии не обойтись! Самый страшный миф, конечно, касается боли, и на нем я хочу остановиться подробнее.

Когда кто-то говорит: «Я рожала 20 часов!», у человека неискушенного перед глазами 20 часов мучений... Хотя на самом деле процесс родов очень мудро устроен, и у подготовленной женщины есть все шансы родить без каких-либо медицинских вмешательств.

С чего начинаются роды? Со схваток, которые занимают львиную долю времени. Схватки – это процесс раскрытия шейки матки, который происходит в пульсирующем режиме: чуть потянет – отпустит, еще потянет – отпустит. Первые схватки безболезненны и иногда даже приятны. Многие женщины во время них гуляют, готовят или даже спят. Постепенно интенсивность нарастает, и уже после половины раскрытия (с 5 до 10 см) болевые ощущения тоже растут.

И все же в них нет ничего непереносимого, если правильно подготовиться к процессу! Автоматическая реакция организма на боль – напрячься, сжаться, в то время как в родах нам важно раскрываться и расслабляться. Чем расслабленнее женщина – тем быстрее и легче происходит процесс. Поэтому для родов так важно:

**1** быть в контакте с телом, уметь его чувствовать и расслаблять в любой позе;

**2** уметь отключать голову и выпускать свою «дикую женщину», внутреннюю «самку», рептильный ум, который точно знает, ЧТО и КАК делать;

**3** осознавать те ощущения, которые происходят в теле;

**4** уметь направлять внимание в теле в нужное место и процесс, в схватках – в шейку матки;

**5** уметь управлять своим дыханием: в схватках важно глубоко дышать животом, буквально надувая его «навстречу» схватке;

**6** умение управлять своим голосом: это лучшее обезболивание в родах – пропевать, гудеть, мычать схватки.

Схватки – это волны, которые накатывают и отступают. Боль не длится бесконечно, она происходит в течение короткого промежутка времени, а потом природа дает нам время отдышаться. Опять же, если вы помните, ради чего сейчас это нужно пройти, если вы в контакте с малышом – все более чем реально! А если вам все же хочется обезболивания, помните, что природа позаботилась и об этом: все это время с нами окситоцин – гормон любви – и эндорфины!

Второй этап родов – собственно, «изгнание плода», говоря формальным медицинским языком, или потуги. Это момент интенсивного сокращения матки, которая, как поршень, выталкивает малыша наружу. Вы уже не чувствуете боли, а только очень сильное возбуждение (в это время зашкаливает адреналин), вплоть до трясучки, и мощные процессы внутри. При правильном дыхании и направлении внимания в тело потуги – весьма приятный процесс!

Свои первые роды я пережила в роддоме, когда допустила чудовищную ошибку: позволила врачам себя запугать. В итоге вместо того, чтобы подождать еще неделю, меня стимулировали, прокалывали пузырь и ставили эпидуральную анестезию.

Как только происходит врачебное вмешательство, без него уже дальше не обойтись: нарушение естественного процесса «ломает» его на корню, и говорить о естественных родах не приходится.

Второго и третьего ребенка я благополучно рожала дома, с акушеркой, без медикаментов и обезболиваний, и это был куда более позитивный и безболезненный опыт!

Многие думают, что домашние роды – это удел сумасшедших, но на самом деле они широко практикуются по всему миру. И даже если вы рожаете в роддоме, там можно максимально приблизить процесс к домашнему, тщательно изучив вопрос и подготовившись. Помните, что знание – это уверенность. В родах, как ни в чем другом, оно дает силу.

Список рекомендуемой мной литературы на тему беременности и родов вы найдете в конце книги!

*Раннее утро... сквозь занавески проблескивают первые лучи солнца. В глазах – туман, я стою на четвереньках, упершись лбом в кровать, держа мужа за руку... я рожаяю... вот уже трогаю рукой волосатую головку малыша, еще одна потуга – и он на руках у акушерки! Она тут же передает его мне, и я пытаюсь прижать его к груди, но пуповина короткая, путается в ногах и не позволяет этого сделать. Мы смеемся этому неловкому моменту вместе с мужем... Наконец мое сокровище у меня на груди. Взгляд прояснился, я с упоением смотрю, как он сосет грудь, щурясь от лучей проникающего в комнату света. Тишина... только пение птиц за окном. Тело все еще дрожит, хотя мне на плечи накинули одеяло, мое великое женское тело...*

*Акушерки тихонько, на цыпочках, готовят свои снадобья – чтобы сделать обработку и заварить мне специальный травяной отвар. Для них это священное время, время тишины, время троих – малыша, мамы и папы.*

*Мы приносим ванночку прямо в спальню, чтобы искупать новорожденного. Прошло уже около часа, папа аккуратно перерезал пульсирующую пуповину. Мы опускаем котенка в воду, купаем его и вместе ложимся спать. Нам всем нужен отдых.*

*Он посапывает возле груди так же, как сопел у меня в животе – еще вчера, на этой же самой кровати... Я чувствую абсолютное блаженство. Высший момент близости, любви и счастья!*

*Господь удостоил меня этой чести – пережить ТАКИЕ роды.*

Сказать, что роды меняют женщину, – не сказать ничего. Если она проживает естественные роды – это тотальное изменение внутри, это разворот на 360 градусов, это новая внутренняя реальность.

**В РОДАХ РОЖДАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО РЕБЕНОК, РОЖДАЕТСЯ САМА ЖЕНЩИНА, ПРИЧЕМ КАЖДЫЙ РАЗ ЗАНОВО. ЭТО ПОТЯСАЮЩАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ СНОВА И СНОВА РОДИТЬСЯ САМОЙ, ДАВАЯ ЖИЗНЬ ДРУГОМУ.**

Назвав эту главу «Роды как высшая форма женской практики», я пыталась передать сакральный смысл этого процесса в жизни женщины. Нет бóльшей трансформации, погружения, медитации, чем роды. Нет бóльшей формы проявления женской природы, чем в этом процессе.

Мне очень жаль женщин, которые не прожили этот опыт, однако у них есть шанс: попросите кого-то из ваших подруг позволить присутствовать на их родах, просто станьте свидетелем этого процесса – и вам откроется новый мир!

Способность женщин беременеть и рожать – это глобальный показатель состояния женственности, энергии Шакти на нашей земле. И сегодня он не в лучшей форме. Хочется верить, что через осознание своего тела, через раскрытие своей дикой женщины, через контакт со своими чувствами женщины снова переродятся, запустив новый виток эволюции, давая жизнь новым поколениям людей.



## Послесловие

И под занавес предлагаю вам финальную практику этой книги: написать ОДУ своему телу – в стихах или в прозе. Выразите ему всю вашу благодарность и любовь! Пусть это будет неловко, смешно и по-детски, неважно, главное – начать. Оно услышит – и ответит взаимностью.

Каждое утро, вставая перед зеркалом, любите его взглядом, берегите от оценок и критики, успокаивайте прикосновением, ласковым словом. Тело, которое ЛЮБИМО, всегда видно: не по идеальной форме, а по свету, который буквально исходит от него.

Дописывая последние строчки этой книги, я думаю о глубочайшей благодарности собственному телу, которому столько уже пришлось выдержать и многое предстоит в будущем. Думаю о том, как не терпится дать ему место в новой книге, посвященной онкологии и борьбе за жизнь, которая невозможна без тотального доверия и единения с нашим мудрым, отзывчивым, прекрасным телом. Так что до встречи на страницах «Амазонок против рака»!

И мои финальные слова благодарности в этой книге посвящены:

- моему мужу, который терпеливо выдерживает все, что происходит внутри меня, и продолжает совершать подвиги ради меня и моей жизни;

- моим трем чудесным сыновьям, которые пока ничего не понимают в женском теле, но безумно горды тем, что их мама выпускает книгу; а еще каждый из них точно знает, что мое тело когда-то было их домом, и относятся к нему с уважением и благоговением: верю, что это отношение к женской природе они сохранят и в зрелости;

- моим невероятным подругам, которые готовы ради меня лететь на край света, решать то, что невозможно решить, поддерживать в любой ситуации и, конечно же, настаивать на том, чтобы я писала... что бы ни происходило вокруг. Без них вряд ли эта книга была бы закончена;

- моим родителям и сестре – моей опоре и поддержке, которые всегда верят в меня и придают мне силы;

- моим ученицам и читателям – кому небезразлична не только моя судьба, но те знания, которые я несу, стараясь привнести в этот мир больше Любви и Света.

Моим учителям: Жене Бродецкому, Юле Зотовой, Джессии Вайтельска, Иссэт, Сергею Артемьеву, Саймону Роузу, Лиз Бурбо, Деве Премал

БЛАГОДАРИЮ!

## Рекомендуемая литература

- 1) К. П. Эстес. Бегущая с волками.
- 2) А. Владимирова. Женственность на грани безумия.
- 3) Г. Маркузе. Эрос и Цивилизация.
- 4) В. Буонавентура. Рожденная в танце.
- 5) Ю. П. Зотова. Теория и практика психосоматики. Методическое пособие для психологов-консультантов.
- 6) М. Оден. Кесарево сечение.
- 7) М. Оден. Научное познание любви.
- 8) Л. Бурбо. Пять травм.
- 9) Л. Бурбо. Слушай свое тело.
- 10) Ф. Риман. Основные формы страха.
- 11) Э. Берн. Игры, в которые играют люди.
- 12) О. Рузов. Чакравидья.
- 13) Р. Ошо. Все его книги
- 14) А. Лоуэн. Психология тела и другие его книги.

