В.Фемина

Твоя сексуальная сила



18+

Влада Фемина

Твоя сексуальная сила

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72459277
SelfPub; 2025

Аннотация

"Твоя сексуальная сила" – это практическое руководство по раскрытию и управлению своей сексуальной энергией для достижения большей уверенности, привлекательности и удовольствия в жизни. Книга исследует взаимосвязь между сексуальностью, самооценкой и личной силой, предлагая конкретные техники и упражнения для повышения либидо, улучшения сексуальной жизни и использования своей сексуальной энергии для достижения целей и улучшения общего самочувствия. Это пособие для тех, кто хочет почувствовать себя более уверенным, желанным и реализованным, используя свой сексуальный потенциал в полной мере.

Содержание

Посвящение 4
Введение: Переосмысление сексуальной силы 5
Глава 1: Что такое сексуальная сила на самом деле? Переосмысление жизненной энергии 8
Глава 2: История и культура сексуальности: Как мы пришли к нынешнему пониманию 14
Глава 3: Тело как храм: Физический аспект пробуждения 21
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Влада Фемина
Твоя сексуальная сила

Посвящение

Посвящается каждому, кто осмеливается заглянуть внутрь себя, чтобы обнаружить бесконечный источник энергии, мудрости и любви. Тем, кто готов сбросить оковы страха и стыда, чтобы принять свою подлинную, сияющую сущность. Пусть эта книга станет вашим проводником на пути к свободе, исцелению и полному расцвету вашей уникальной сексуальной силы.

Введение: Переосмысление сексуальной силы

Добро пожаловать в путешествие, которое обещает изменить ваше восприятие себя, своей энергии и своего места в мире. Эта книга – не просто руководство по улучшению сексуальной жизни в традиционном смысле. Это приглашение к глубокому личностному росту, к исследованию вашей жизненной энергии, которая проявляется во всех аспектах бытия – от творчества до отношений, от здоровья до самореализации. Мы называем эту энергию "сексуальной силой", но её истинное значение гораздо шире и глубже, чем принято думать.

На протяжении веков человечество жило под гнётом культурных, религиозных и социальных табу, связанных с сексуальностью. Секс был либо источником стыда и греха, либо объектом манипуляции и порабощения. Нас учили скрывать, подавлять, контролировать эту мощную энергию, вместо того чтобы понимать, уважать и использовать её во благо. В результате многие из нас выросли с искажёнными представлениями о своей природе, чувствуя себя фрагментированными, неполными, оторванными от своей внутренней силы.

Что же такое сексуальная сила в контексте этой книги?

Это нечто гораздо большее, чем просто акт соития или привлекательность. Это жизненная сила, Kundalini, Qi, Prana – энергия творения, созидания, трансформации и исцеления, которая движется внутри каждого из нас. Это ваша способность чувствовать себя живым, страстным, творческим, уверенным в себе, способным любить и быть любимым, проявлять себя подлинно и без страха. Это ваша внутренняя Богиня (для женщин) или Бог (для мужчин) – архетипическая сущность, воплощающая полноту вашего потенциала, вашу мудрость, силу и красоту.

Пробуждение этой силы означает:

Восстановление связи со своим телом: Ощущение его как священного храма, источника удовольствия и мудрости.

Освобождение от стыда и вины: Разрушение ограничивающих убеждений, навязанных обществом или личным опытом.

Развитие интуиции и креативности: Использование этой энергии для выражения себя в искусстве, работе, повседневной жизни.

Укрепление личных границ: Научиться говорить “да” тому, что вас питает, и “нет” тому, что истощает.

Создание глубоких и подлинных отношений: Основанных на уважении, открытости и взаимном обогащении.

Манифестация желаний: Направление этой мощной энергии на достижение ваших целей и мечт.

Эта книга – это приглашение к путешествию самопозна-

ния и исцеления. Это процесс, требующий смелости, честности и готовности посмотреть на себя без осуждения. Мы будем исследовать корни подавления сексуальной энергии, учиться слушать своё тело, исцелять эмоциональные раны, переписывать ментальные сценарии и подключаться к духовному измерению нашей сущности.

Каждая глава этой книги построена таким образом, чтобы дать вам не только теоретические знания, но и практические инструменты: упражнения, медитации, вопросы для самоанализа, которые помогут вам интегрировать новые знания в вашу повседневную жизнь. Это не просто чтение, это интерактивный опыт, который призывает вас к действию.

будьте терпеливы к себе. Пробуждение внутренней Богини/Бога – это не моментальное событие, а постепенный, прекрасный процесс расцвета. На этом пути могут возникнуть трудности, старые страхи или болезненные воспоминания, но помните, что вы не одиноки. Эта книга – ваш спутник.

Приготовьтесь сбросить старые слои, обнаружить свою истинную природу и расцвести в своей полной, сияющей сексуальной силе. Это путешествие к целостности, радости и глубокому смыслу жизни. Начнём.

Глава 1: Что такое сексуальная сила на самом деле? Переосмысление жизненной энергии

Когда мы слышим слово “секс” или “сексуальность”, в нашем сознании мгновенно возникают определённые образы, ассоциации, часто окрашенные социальными стереотипами или личным опытом. Для многих это что-то интимное, личное, иногда даже запретное. Для других – источник удовольствия, любви, близости. Однако мы редко задумываемся о том, что сексуальность – это гораздо больше, чем просто физический акт или романтические отношения. Это фундаментальная жизненная энергия, присущая каждому существу, движущая сила всего сущего.

Сексуальная энергия как ключ к жизни

В самых древних культурах и духовных традициях сексуальная энергия рассматривалась как первоисточник творения. Она известна под разными именами:

Кундалини в йогических традициях – это дремлющая змеиная сила, спящая у основания позвоночника, пробуждение которой ведет к духовному просветлению.

Ци (Чи) в даосизме – это универсальная жизненная энер-

гия, пронизывающая все во Вселенной.

Прана в аюрведе – это жизненная сила, дыхание Вселенной, поддерживающее жизнь.

Либидо в психоанализе Фрейда – это не только сексуальное влечение, но и общая энергия психических процессов.

Все эти концепции указывают на одно и то же: существует мощная, витальная энергия, которая течёт через нас и является источником всего – от физического здоровья до творческого вдохновения. Это не просто энергия для размножения; это энергия для жизни.

Как проявляется Сексуальная Сила в повседневности?

Если мы расширим своё понимание сексуальной силы за пределы спальни, мы увидим её повсюду:

Творчество и Самовыражение: Когда вы пишете стихи, рисуете картины, играете на музыкальном инструменте, создаёте бизнес-план или готовите изысканное блюдо – вы направляете свою сексуальную энергию в акт творения. Эта энергия – это страсть, которая движет художником, изобретателем, писателем. Без неё не было бы искусства, инноваций, прогресса.

Уверенность и Харизма: Когда человек чувствует себя комфортно в своём теле, уверенно выражает свои мысли, излучает внутреннюю силу – это проявление его здоровой сексуальной энергии. Такая энергия делает человека притягательным, не обязательно в романтическом смысле, но в смысле способности вдохновлять, вести за собой, оставлять

глубокое впечатление.

Витальность и Здоровье: Здоровая сексуальная энергия связана с жизненной силой, иммунитетом, регенерацией клеток. Когда эта энергия свободно течёт, тело чувствует себя более энергичным, живым, способным к самоисцелению. Заблокированная или подавленная сексуальная энергия может проявляться в хронической усталости, апатии, различных заболеваниях.

Эмоциональная Глубина и Эмпатия: Способность глубоко чувствовать, переживать радость и горе, сопереживать другим, создавать глубокие эмоциональные связи – все это питается нашей сексуальной энергией. Она позволяет нам быть открытыми для мира, для любви и для человеческого опыта.

Интуиция и Мудрость: Сексуальная энергия, особенно когда она поднимается по энергетическим центрам (чакрам) тела, активизирует интуитивные способности, глубокое внутреннее знание, способность видеть невидимое и понимать неочевидное. Это источник внутренней мудрости, которая помогает нам принимать верные решения.

Границы и Самоуважение: Здоровая сексуальная сила проявляется в умении устанавливать и поддерживать личные границы. Это знание “что хорошо для меня, а что нет”, способность сказать “нет” без чувства вины и “да” с полным вовлечением. Это глубокое самоуважение и ценность себя.

Присутствие и Осознанность: Когда мы полностью присутствуем в моменте, ощущаем своё тело, свои чувства – мы

подключаемся к своей сексуальной энергии. Она заземляет нас, делает нас более живыми и осознанными.

Подавление сексуальной силы: Последствия

На протяжении истории многие культуры и религии подавляли сексуальную энергию, демонизируя её или превращая в табу. Это привело к массовым последствиям:

Стыд и Вина: Миллионы людей живут с чувством стыда за своё тело, свои желания, свою природу.

Страх перед Интимностью: Боязнь открыться, быть уязвимым, что ведет к поверхностным отношениям или одиночеству.

Блокада Творчества: Подавление жизненной силы приводит к творческим кризисам, апатии, неспособности реализовать свой потенциал.

Вялость и Усталость: Постоянное сопротивление естественному потоку энергии истощает организм.

Нарушение Здоровья: Многие физические недуги, особенно связанные с репродуктивной системой, могут быть следствием заблокированной сексуальной энергии.

Проблемы с Самооценкой: Когда мы не принимаем одну из самых мощных частей себя, наша самооценка страдает.

Пробуждение: Цель этой книги

Цель этой книги – помочь вам переосмыслить и пробудить вашу сексуальную силу. Это не о том, чтобы стать более "сексуальным" в поверхностном смысле, а о том, чтобы стать более живым, более подлинным, более целостным. Это

о том, чтобы освободить вашу внутреннюю Богиню или Бога, позволить этой мощной энергии течь свободно, исцеляя, творя и трансформируя вашу жизнь.

Это путешествие потребует смелости, самоанализа и готовности бросить вызов старым убеждениям. Но награда – глубокое чувство жизни, радость, цельность и способность создавать ту реальность, которую вы искренне желаете.

Упражнение 1.1: Моя первая ассоциация

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите в центре слово "Сексуальность". Теперь, не раздумывая, запишите вокруг него все слова, фразы, эмоции, образы, которые приходят вам на ум. Не цензурируйте себя, просто пишите. Когда закончите, посмотрите на список. Отметьте, какие слова вызывают у вас позитивные чувства, какие – негативные, а какие – нейтральные. Отметьте, какие из них связаны с любовью, а какие – со страхом или стыдом. Это поможет вам увидеть ваш текущий ландшафт восприятия собственной сексуальности.

Упражнение 1.2: Где я чувствую свою жизненную силу?

Задумайтесь о моментах в вашей жизни, когда вы чувствовали себя наиболее живым, энергичным, страстным. Это могли быть моменты творчества, спорта, глубокого разговора, смеха, танца, или даже вдохновляющей работы. Опишите эти моменты. Какие ощущения были в вашем теле? Какие эмоции вы испытывали? Обратите внимание, как часто эти ощущения совпадают с тем, что мы описываем как проявле-

ния сексуальной энергии.

Ключевые выводы Первой главы:

Сексуальная сила – это универсальная жизненная энергия, источник творения и трансформации.

Она проявляется в творчестве, уверенности, здоровье, эмоциональной глубине, интуиции, способности устанавливать границы и присутствовать в моменте.

Подавление этой энергии ведёт к множеству психологических и физических проблем.

Цель книги – помочь проснуться этой силе для целостной и наполненной жизни.

Глава 2: История и культура сексуальности: Как мы пришли к нынешнему пониманию

Чтобы по-настоящему освободить свою сексуальную силу, важно понять, откуда взялись те ограничения и убеждения, которые мы носим в себе. Большая часть нашего отношения к сексуальности сформирована не нашим личным опытом, а многовековой историей, культурными традициями, религиозными догмами и социальными нормами. Они передаются из поколения в поколение, часто неосознанно, и влияют на всё: от нашего самовосприятия до способности строить отношения и выражать себя.

Древние культуры: Сексуальность как священное и жизнеутверждающее начало

Интересно отметить, что во многих древних цивилизациях сексуальность не была табуирована, а наоборот, почиталась.

Матриархальные Общества: В доисторические времена, когда процветали культы Великой Матери-Богини (например, в Европе, на Ближнем Востоке), женское тело, плодородие, рождение и сексуальность были священными. Женщины часто были жрицами, целительницами, носительницами сакрального знания. Сексуальные ритуалы были частью по-

клонения, символизируя жизненный цикл, плодородие земли и человека.

Египет: Сексуальность изображалась открыто, часто с символическим значением плодородия и возрождения. Боги, такие как Исида и Осирис, имели мощное сексуальное измерение в своих мифах.

Индия (Тантра): В тантрических традициях сексуальность является прямым путём к божественному. Считается, что через осознанный половой акт можно достичь высших состояний сознания, слияния с космической энергией. Тело и его удовольствия рассматриваются как средство, а не как помеха на пути к просветлению.

Китай (Даосизм): Даосские сексуальные практики направлены на сохранение и циркуляцию сексуальной энергии (цзин), превращая её в более высокие формы энергии (ци и шэнь) для здоровья, долголетия и духовного развития. Сексуальность рассматривается как баланс инь и ян, ключ к гармонии во вселенной.

Греция и Рим: Хотя и с некоторыми ограничениями, сексуальность в этих культурах была более открытой, чем в последующие века. Культы Диониса (Вакха) и Афродиты (Венеры) включали эротические элементы. Философы, такие как Платон, исследовали различные формы любви.

Патриархат и религия: Смещение фокуса

Переход к патриархальным обществам, часто сопровождавшийся появлением монотеистических религий, ознаме-

новал кардинальное изменение в отношении к сексуальности.

Иудаизм, Христианство, Ислам: Эти религии, хоть и по-разному, внесли значительные ограничения в сексуальное поведение. Секс стал ассоциироваться в первую очередь с деторождением. Вне брака или с целью удовольствия он часто осуждался как грех. Женская сексуальность, в особенности, стала объектом контроля, ассоциируясь с искушением и грехопадением (например, миф об Еве в христианстве). Тело стали рассматривать как источник греха, который необходимо усмирять.

Средневековье: Особенно в христианской Европе, сексуальность была подавлена до крайности. Целомудрие, воздержание, аскетизм возводились в ранг добродетелей. Представления о теле как о "грязном" и "греховном" глубоко укоренились в коллективном сознании.

Колониализм: Европейские колонизаторы часто навязывали свои пуританские взгляды коренным народам, нарушая их самобытные сексуальные практики и традиции, что приводило к травматическим последствиям для целых культур.

Просвещение и Викторианская эпоха: Парадоксы и лицемерие

Просвещение (17-18 века): Хотя и принесло с собой идеи свободы и разума, оно не всегда ослабляло сексуальные ограничения. В некоторых аспектах оно даже усиливало их, рационализируя моральные нормы.

Викторианская Эпоха (19 век): Это был апогей сексуальных репрессий в западном мире. Секс был совершенно табуированной темой. Женщин идеализировали как асексуальных "ангелов дома", в то время как мужчины часто прибегали к услугам проституток. Лицемерие и подавление привели к неврозам, истерии и общественному нездоровью. Фрейд, наблюдая за этим, начал свои исследования бессознательной сексуальной энергии (либидо).

XX век: Сексуальные революции и их последствия

Начало XX века: Появление психоанализа Фрейда, исследования Мастерса и Джонсон, работы Кинси начали понемногу расшатывать устои.

1960-е годы: "Сексуальная революция" стала ответом на десятилетия подавления. Изобретение противозачаточных таблеток дало женщинам контроль над своим телом, что привело к освобождению сексуальности от репродуктивной функции. Появились новые формы отношений, открытые дискуссии о сексе, гомосексуальность начала выходить из тени.

СПИД и реакция: Кризис СПИДа в 1980-х годах вызвал откат, возродив страхи и консервативные настроения.

Эра Интернета и Порнографии: Доступность информации и порнографии в XXI веке, с одной стороны, дестигматизировала некоторые аспекты сексуальности, но с другой – часто способствовала объективации, искажённым представлениям о сексе, формированию нереалистичных ожиданий и

зависимостей.

Наследие прошлого: Как это влияет на нас сейчас?

Мы все несём в себе отголоски этой сложной истории.

Внутренний Критик: У многих из нас есть внутренний голос, который осуждает наши желания, заставляет чувствовать стыд за наше тело или наши сексуальные предпочтения. Этот голос часто является результатом интериоризации внешних норм.

Эмоциональные Блоки: Страх быть отвергнутым, осуждённым, недостаточно хорошим или, наоборот, "слишком много" – всё это может блокировать свободное течение энергии.

Физические Напряжения: Тело хранит травмы и подавленные эмоции. Хроническое напряжение в тазу, бёдрах, животе часто связано с подавленной сексуальной энергией.

Ограничивающие Убеждения: Мы можем неосознанно верить, что "секс – это грязно", "удовольствие – это грех", "я должен/должна соответствовать определённому образу".

Понимание этих исторических и культурных корней помогает деперсонализировать проблему. Это не "вы сломаны", а "вы унаследовали сложную систему убеждений". Это осознание – первый шаг к освобождению. Оно позволяет вам отделить свою истинную сущность от навязанных социальных конструктов и начать переписывать свой собственный сценарий.

Упражнение 2.1: Моё культурное наследие сексуальности

Подумайте о своей семье, культуре, религии, в которой вы выросли. Какие явные и неявные послания о сексуальности вы получали? (Например: “Это неприлично”, “Девочки должны быть скромными”, “Мужчины всегда хотят одного”).

Какие из этих посланий вы приняли как свои собственные? Какие из них вы считаете устаревшими или вредными?

Запишите 3-5 самых сильных убеждений о сексуальности, которые, по вашему мнению, были сформированы вашим окружением и до сих пор влияют на вас.

Упражнение 2.2: Переписывание сценария

Возьмите убеждения из предыдущего упражнения, которые вы считаете вредными. Для каждого из них напишите противоположное, позитивное и расширяющее убеждение.

Пример:

Старое убеждение: “Секс – это стыдно.”

Новое убеждение: “Секс – это естественное, радостное и священное выражение моей жизненной силы.”

Продолжайте заменять все старые убеждения новыми, которые соответствуют вашему желаемому отношению к сексуальности.

Ключевые выводы второй главы:

Наше текущее понимание сексуальности глубоко укоренено в истории и культуре.

Многие древние культуры почитали сексуальность как священную силу.

Патриархат и некоторые религии привели к подавлению и

демонизации сексуальности, особенно женской.

Сексуальные революции XX века начали процесс освобождения, но принесли и новые вызовы.

Осознание этих корней помогает освободиться от унаследованных убеждений и начать формировать собственное, здоровое отношение к сексуальной силе.

Глава 3: Тело как храм: Физический аспект пробуждения

Наше тело – это не просто оболочка, в которой мы живём; это наш самый интимный проводник и дом для нашей сексуальной силы. Однако, в современном мире мы часто отчуждены от своего тела. Мы либо игнорируем его сигналы, либо критикуем его несовершенства, либо воспринимаем как объект для достижения определённых целей (красота, производительность). Такое отношение создаёт разрыв между умом и телом, блокируя естественное течение жизненной энергии.

Пробуждение сексуальной силы начинается с возвращения в тело, с его почитания и глубокого слушания.

Почему тело – это храм?

В древних традициях тело рассматривалось как микрокосм Вселенной, священный сосуд, через который проявляется Божественное.

Источник ощущений: Тело – это наш прямой канал к миру, через который мы испытываем удовольствие, боль, радость, грусть. Без ощущений не было бы жизни.

Хранитель мудрости: Тело хранит память о всех наших переживаниях, травмах, радостях. Оно говорит с нами через ощущения, болезни, интуитивные импульсы.

Проводник энергии: Через тело течёт Кундалини, Ци,

Прана. Чакры – это энергетические центры в теле, которые являются своего рода трансформаторами этой энергии.

Когда мы отключаемся от тела, мы отключаемся от этого источника мудрости и энергии. Мы перестаём чувствовать себя, свои желания, свои границы.

Восстановление связи с телом: Практические шаги

Процесс восстановления связи со своим телом требует осознанности, терпения и постоянной практики.

Практика осознанного присутствия в теле (Body Scan):

Как делать: Лягте удобно или сядьте. Закройте глаза. Медленно переводите своё внимание от кончиков пальцев ног до макушки головы. Замечайте любые ощущения: покалывание, тепло, холод, напряжение, расслабление. Не пытайтесь изменить их, просто наблюдайте. Обратите особое внимание на области, которые часто бывают заблокированы: таз, живот, область сердца, горло. Просто дышите в эти области, позволяя им быть.

Почему это важно: Это учит вас слушать своё тело, а не только думать о нём. Помогает снова заселить ваше тело своим сознанием.

Дыхание как якорь:

Как делать: Осознанное дыхание – это самый быстрый способ вернуться в тело. Сделайте несколько глубоких вдохов через нос, заполняя живот, затем грудь. Выдыхайте медленно через рот, позволяя телу расслабляться с каждым выдохом. Сосредоточьтесь на ощущениях воздуха, входящего

и выходящего из тела.

Почему это важно: Дыхание напрямую связано с жизненной энергией. Глубокое, полное дыхание активизирует парасимпатическую нервную систему, способствуя расслаблению и свободному течению энергии. Многие из нас дышат поверхностно, "держа" живот, что блокирует нижние чакры и поток энергии.

Осознанное движение:

Как делать: Танцуйте, занимайтесь йогой, тай-чи, просто свободно двигайтесь под музыку дома. Цель – не выполнить упражнение идеально, а почувствовать своё тело, его возможности и ограничения. Растягивайтесь, тряситесь, кружитесь. Позвольте телу двигаться так, как оно хочет, без осуждения.

Почему это важно: Движение помогает высвободить застрявшие эмоции и энергию, улучшает кровообращение, делает тело более гибким и чувствительным.

Сенсорная насыщенность:

Как делать: Сознательно ищите приятные телесные ощущения. Примите тёплую ванну с ароматическими маслами, погладьте свою кожу мягкой щеткой, нанесите любимое масло или лосьон, пройдитесь босиком по траве, ощутите прикосновение ветра. Смакуйте еду, обращая внимание на каждый вкус и текстуру.

Почему это важно: Многие из нас живут в ментальном мире, забывая о радостях, которые может дать тело. Сознатель-

ное насыщение сенсорными удовольствиями восстанавливает чувствительность и связь с физическим миром.

Принятие тела (Бодипозитив):

Как делать: Смотрите на себя в зеркало. Вместо того чтобы сразу замечать "недостатки", найдите то, что вам нравится. Скажите себе: "Я принимаю и люблю своё тело таким, какое оно есть прямо сейчас." Это не значит, что вы не можете стремиться к улучшению здоровья, но это значит, что вы принимаете и цените его отправную точку. Работайте с внутренним критиком, который осуждает ваше тело.

Почему это важно: Самокритика разрушает связь с телом. Принятие его таким, какое оно есть, открывает дверь для любви и исцеления.

Уважение своих потребностей:

Как делать: Слушайте, что вам говорит ваше тело. Хочет ли оно движения или покоя? Нужна ли ему определённая еда? Достаточно ли вы спите? Уважайте эти сигналы. Перестаньте игнорировать усталость, голод, потребность в отдыхе.

Почему это важно: Забота о базовых потребностях тела – это фундаментальное проявление любви к себе и уважения к своему храму.

Заблокированная энергия в теле

Часто сексуальная энергия блокируется в определённых областях тела из-за травм, стресса, стыда или подавленных эмоций.

Таз и Бёдра: Многие люди хранят стыд, сексуальные травмы, страх перед удовольствием в области таза. Это может проявляться в напряжении, болях, проблемах с репродуктивной системой.

Живот: Область живота связана с эмоциями и интуицией. Страх, тревога, неуверенность часто проявляются в напряжении живота.

Промежность (Муладхара Чакра): Этот энергетический центр связан с заземлением, выживанием и базовой сексуальностью. Блоки здесь могут вызывать чувство незащищённости, отсутствие опоры.

Область сердца: Заблокированная сердечная чакра (Анахата) может препятствовать выражению любви, открытости, принятию.

Через осознанное дыхание, движение и нежное внимание к этим областям можно постепенно освободить застойную энергию и восстановить её свободный поток.

Восстановление связи с телом – это не просто косметическая процедура, это глубокая работа по возвращению к своей целостности. Это основа, на которой строится всё остальное пробуждение вашей сексуальной силы. Позвольте своему телу стать вашим лучшим другом, мудрым советчиком и священным местом для вашей истинной сущности.

Упражнение 3.1: Моя "Говорящая" часть тела

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Спросите своё тело: "Где сейчас сосредоточено наи-

большее напряжение или дискомфорт?”

Обратите внимание на эту область. Какое это ощущение? (Холод, тяжесть, покалывание, онемение, боль). Представьте, что эта часть тела может говорить. О чём она пытается вам сообщить? Какую эмоцию она удерживает?

Оставайтесь с этим ощущением несколько минут, дыша в него. Позвольте ему просто быть. Может быть, вы захотите нежно прикоснуться к этой области. Просто признайте её послание.

Упражнение 3.2: Ритуал благодарности телу

В конце дня или утром, стоя перед зеркалом (возможно, обнажённым, если вам комфортно), проведите рукой по своему телу.

Начиная с ног и двигаясь вверх, или наоборот, искренне поблагодарите каждую часть своего тела за то, что она делает для вас. “Спасибо, ноги, что носите меня”, “Спасибо, руки, что творите”, “Спасибо, сердце, что любишь”, “Спасибо, гениталии, за удовольствие и жизненную силу”.

Завершите, сказав себе: “Моё тело – это священный храм, и я люблю его таким, какое оно есть”. Почувствуйте это.

Ключевые выводы третьей главы:

Тело – это священный храм, источник ощущений, мудрости и проводник жизненной энергии.

Отчуждение от тела блокирует эту энергию.

Восстановление связи достигается через осознанное присутствие, глубокое дыхание, движение, сенсорную насыщен-

ность, принятие тела и уважение его потребностей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.