Ольга Макорина

Стихи о любви к себе, телесности и внутренней свободе

Ольга Макорина

Стихи о любви к себе, телесности и внутренней свободе

«Автор»
2026

Макорина О.

Стихи о любви к себе, телесности и внутренней свободе / О. Макорина — «Автор», 2026

Эта книга - не просто сборник стихов. Делюсь своими впечатлениями, эмоциями, тем, как же это здорово - возвращаться к себе.Каждое стихотворение - это шаг на пути исцеления: от серой тени и усталости к свету, от зажимов и страхов к свободе, от поиска опоры в других к обретению её внутри себя.Здесь вы найдете строки о:- Принятии своего тела и его мудрости.- Силе женского круга и поддержке.- Дыхании как главной опоре.- Магнетизме удовольствия и изобилия.- Тихом счастье быть собой.Это поэзия для тех, кто устал быть «сильной», для тех, кто ищет тепло, для тех, кто готов сделать вдох и выдохнуть прошлое. Это путеводитель по внутреннему миру женщины, написанный с любовью, нежностью. Это моя история. И, возможно, она отзовётся в вашей.

© Макорина О., 2026
© Автор, 2026

Ольга Макорина
Стихи о любви к себе, телесности и внутренней свободе

Точка опоры в Раю.

В салоне «Рай» - как объятье
тепла,

Где падает с сердца тяжёлая мгла.

Мы здесь не случайно, не просто так -

Найти свою опору, свой маяк.

Светлана открыла в душе море света,

Где тонули обиды и тени сомнений.

Рисунок спасал, разговор - как
молитва,

И где-то внутри родилась улыбка.

Виктория тихо сказала: «Дыши.

Ты в доме своём, не спеши, не тужи.

Тело - не враг, оно друг и
причал».

И я наконец себя просто приняла.

Три часа - словно жизнь, но не
больно, а чисто.

Медитация смыла тревог серебро.

Женский круг - это небо, а мы - в
нём лучистые.

Нам больше не страшно смотреть внутрь себя.

Чашка в руках - остывает, но
греет.

В горле комок, но в душе -
листопад.

Мы стали другими: кто верит, кто сеет…

А внутри - тишина. И она - это
рай.

Точка опоры в Раю.

В салоне «Рай» - будто в детстве,
у мамы,

Где тёплый плед и ночник без обмана.

Мы собрались, чтобы вместе сказать:

«Теперь мы не будем себя предавать».

Светлана - проводник в самые
недра,

Где прячутся чуткость, любовь, щедрость, нежность.

Рисуем мечты, отпускаем сомнения,

Внутри вырастает опора, как деревце.

Виктория: «Дыши глубже, свободней.

Ты в теле своём, ты в своей колыбели.

Плавные руки, спина, тишина.

Тело поёт, что душа не одна.

Три часа на себя - без списка дел,

Без ролей «мать», «жена», «карьера».

Женский круг - это то, о чем я

хотела,

Где каждый вопрос и ответ -
согрел.

И финальный глоток как слияние с миром,

В чашке - вся нежность, вся
правда,
вся сила.

Мы уходим с улыбкой: внутри -
навсегда.

Та самая точка. Свобода. Звезда.

Медитация женственности.

Я в медитацию погружаюсь без сомненья,

Дыханье ровное ведёт меня к свершеньям.

Как лепесток на ветру, на выдохе взлетаю,

При вдохе плавно опускаюсь - я
отдыхаю.

Тело расслаблено, как утренний сон,

Тепло разливается в каждый изгиб и простор.

В ступнях - блаженство, в груди -
тишина,

Внутри воцаряется светлая глубина.

Я слышу, как сердце стучит в такт волне,

И дышит со мною в одной тишине.

Тревога уходит, как талая мгла,

Я здесь, я живая - я в это вросла.

Принимаю себя без обид и без стен,

С нежностью, что глубже любых перемен.

В бёдрах - опора, в груди -

огонёк,

Я женская сила, мой путь недалёк.

Эмоции льются, как свет по воде,

Радость и грусть - они рядом
везде.

Я их разрешаю, я их не таю,

Я в каждой из них себя узнаю.

Я чувствую лёгкость - она в
позвонках,

Я чувствую силу - она в кулаках.

Я чувствую целостность - в каждом
шагу,

Я к миру иду и себя берегу.

Но время течёт - и ведёт за собой,

Пора возвращаться из тишины в покой.

Я веки раскрываю, как бутон цветка,

И новый день встречаю с улыбкой слегка.

Энергия осталась - с ней я ухожу,

В душе покой, в сердце - светлую

мечту.

Медитация закончилась, но свет
внутри - со мной,

Я с новой силой, с верой, с жизнью молодой!

Женственность в изгибах.

В тишине, где тают мысли,

Лист бумаги ждёт, искрится.

Карандаш в руке парит -

То душа заговорит.

Нейролинии бегут,

Всё, что жгло, - выносят вжуть:

Страхи, слёзы, груз обид -

Всё уходит, всё болит.

Скруглен угол - словно выдох,

Мягкость стелется по жилам.

Круг за кругом, шире, краше -

Женственность встаёт из праха.

Краски шепчут: «Расцветай!

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.