

Автор  
бестселлера  
«Рожденная  
женщиной»

ПОКАТИЛОВА НАТАЛЬЯ

*Главная книга*  
практик и упражнений  
для женщин



Наталья Покатилова

**Главная книга практик и  
упражнений для женщин**

«АСТ»

УДК 159.9  
ББК 88.37

## **Покатилова Н.**

Главная книга практик и упражнений для женщин /  
Н. Покатилова — «АСТ»,

Что значит для каждой женщины покой, любовь, состояние наполненности и гармонии? Это то, что составляет наш мир и открывает истинную женскую природу. Поверьте, мы сами можем контролировать наше состояние души, дарить миру любовь и получать в ответ его благодарность. В этой книге собраны все практики, медитации и задания Натальи Покатиловой, которые позволят вам раскрыть свою женскую природу, обрести внутреннюю душевную гармонию и сделать свою жизнь счастливой. Помните, помимо того, что мы любовницы, жены и дочери, прежде всего мы – женщины! В книге собраны самые важные практики: расслабления и покоя; выстраивания энергетики по женскому типу; восстановления женского центра; развития интуиции: комфорта и освобождения от значимости результата и многие другие.

УДК 159.9  
ББК 88.37

© Покатилова Н.  
© АСТ

## Содержание

Введение	6
Как измениться и стать другой	7
Женский полюс	7
Пошаговые рекомендации	9
Переезд в женский полюс	13
С чего начинается переезд в женский полюс?	13
Практики переезда в женский полюс	16
Практики расслабления и покоя	17
Практики объема	21
Наполнение и выстраивание энергетики по женскому типу	23
Практики состояния волны	26
Практика «Переход во внутреннее пространство Инь»	27
Практики развития чувственных проявлений	29
Наполнение энергией стихий	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Наталья Покатилова**

## **Главная книга практик и упражнений для женщин**

© Покатилова Н.

© ООО «Издательство АСТ»

## Введение

*Почему я все время выбираю не тех парней?*

*Как выйти замуж?*

*Почему мой брак разваливается?*

*Как перестать цепляться за прошлое?*

*Как построить крепкие отношения с женщиной?*

*Что во мне не так?*

Женщины уже много лет приходят ко мне в тренинговый центр «Альтернатива» с такими «почему» и «как». Из года в год я слушаю жалобы на неправильных мужчин и неудачные отношения, вижу уставших, издерганных, напряженных женщин, все время ждущих подвоха и готовых бросаться в драку за место под солнцем.

А ведь женщина не должна быть бойцом, ее предназначение – радость и творчество. Мы рождены, чтобы получать от жизни все, что пожелаем, не сражаясь и не требуя, а просто так, потому что мы – ЖЕНЩИНЫ!

Если вы не были на моих тренингах и не читали моих предыдущих книг, то вы конечно скажете, что это неправда, мир жесток, он принадлежит мужчинам, и чтобы выжить, надо стать такой как мужчина. Но поверьте, это вовсе не так. Тот мир, где надо сражаться, действительно принадлежит мужчинам, но ведь он нам и не нужен. Наш, женский мир – это покой, любовь, состояние наполненности, и не борьба, а взаимодействие. И только вернув свою женскую сущность, можно найти свое место в жизни, ощутить умиротворение и построить счастливый крепкий брак.

*Это непросто, ведь на всех нас давят привычные стереотипы, и поначалу предложение полностью поменять картину мира у многих вызывает отторжение. В книгах «Рожденная женщиной» и «Рожденная желать» я много рассказывала о теориях современной психологии, ведических и даосских традициях, законах развития личности и о многом другом, что помогает женщинам понять себя и свое место в мире. Но недавно я поняла, что пришло время собрать и весь накопленный за годы **практический** опыт – для тех, кто уже понял, что надо меняться и менять свою жизнь, и теперь хочет узнать не «почему» и «зачем», а **как** это сделать.*

Поэтому в этой книге почти не будет теории, но зато вы найдете практики, медитации и задания на все случаи жизни. С их помощью вы научитесь задавать себе правильные вопросы, выстраивать отношения с людьми, освобождаться от давящих проблем, расслабляться, наполняться энергией, получать желаемое, притягивать мужское внимание, правильно обращаться с мужчинами и многое-многое другое.

Но прежде чем начинать читать, прогуляйтесь по магазинам и купите там себе красивый блокнот, ежедневник или тетрадь, которая на ближайшее время станет для вас чем-то вроде дневника жизни. Туда вы будете записывать задания, а заодно и все свои мысли, ощущения, идеи, которые будут приходить вам в голову в процессе чтения и выполнения практик, и т. д. Поверьте, эти записи вам потом еще не раз пригодятся.

*Приготовили тетрадь? А теперь открывайте книгу и в добрый путь!*

## Как измениться и стать другой



### Женский полюс

Прежде всего я хочу, чтобы вы понимали, что есть два крайних состояния человека: ИНЬ – крайнее женское состояние, ЯН – крайнее мужское состояние. Что такое крайнее? Представьте себе отрезок с точками «инь» и «ян» на концах. Каждого из нас: меня, вас и вообще всех людей, которых вы знаете, – можно условно «разместить» в какой-то точке этого отрезка. На этом отрезке есть середина – условная точка «ноль», точка, где располагается ОНО, – существо, в котором в равных частях представлены как мужское, так и женское начала.

Женщине, находящейся в отношениях с мужчиной или только желающей в них попасть, лучше всего находиться ближе к женскому полюсу, к состоянию инь. Идеальный вариант, когда в вас 70 % женского и только 30 % мужского. Тогда вы будете настоящей женщиной, но в то же время не растеряетесь и не потеряетесь в современном мужском мире, где надо постоянно взаимодействовать с социумом и решать бытовые вопросы.

Чтобы переехать в женский полюс, нужно время. Чтобы это произошло, должно поменяться мировоззрение, а значит, это несколько лет постоянной работы над собой. Знаете,

это как изучение языка иностранного. Это не значит, что только через 3 года вы на нем заговорите, заговорите вы раньше, уже через полгода регулярных занятий, но вам понадобится 3 года, чтобы иностранный язык стал вашей частью, чтобы вы начали на нем думать, сны видеть, поэзию читать. То же самое и с переездом в женский полус.

Обычно эту тему мы затрагиваем на второй день тренинга, и девочки часто говорят мне, что у них после первого дня остался какой-то непонятный осадок. На что я им всегда отвечаю: «Это нормально, так и должно быть». Почему? Все очень просто. Дело в том, что на своих тренингах я затрагиваю много концепций, которые идут вразрез с картиной мира большинства девушек и женщин, с их представлениями о том, как должно быть. Неважно, правильные это или неправильные представления, главное, они жили с ними много лет, это их почва под ногами. И вдруг я предлагаю совершенно другой взгляд, другую концепцию, и, конечно, они, а может, и вы тоже, будут бороться и сопротивляться.

Но надежда на благоприятный исход все же есть. Потому что концепция, которую я предлагаю, проверена уже не один раз, и она работает. Концепция же, с которой ко мне приходят девочки на тренинги, тоже была проверена не один раз, и она НЕ работает, иначе они бы просто ко мне не пришли. Так что задумайтесь над этим.

Я же со своей стороны очень надеюсь, что вы все правильно поймете и оцените и все-таки смените свою концепцию на ту, которую я вам предлагаю. Иногда это происходит очень легко: «Вау, я прозрела, открылись очи!» – а иногда сложно, через внутреннюю борьбу и сопротивление. И проходить этот тренинг в первый раз бывает очень сложно. Поэтому для тех, кто борется и сопротивляется, у нас есть повторное прохождение этого тренинга. Мы даем 50 %-ную скидку, и за полцены те, кому это необходимо, могут поучаствовать в тренинге еще раз, снова окунуться в его атмосферу.

Как правило, повторно девочки приходят на тренинг уже с другим внутренним состоянием, приходят, уже проверив на практике все, что услышали в первый раз. Им кажется, что они пришли на какой-то другой тренинг, и все из-за того, что вдруг обнаруживают здесь много того, что в прошлый раз пропустили, не услышали, не узнали, а все потому, что боролись сами с собой.

Так что, дорогие мои читательницы, не пугайтесь и не удивляйтесь, если вдруг почувствуете в себе резкий протест, неприятие, нежелание все это воспринимать, если почувствуете усталость и непонятно откуда взявшуюся невосприимчивость к тексту (это когда несколько раз перечитываешь одно и то же, но ничего не понимаешь), – все это естественные и весьма предсказуемые этапы на пути к женскому состоянию. Главное, повторяю, не надо пугаться. Это только сначала все идет тяжело, со скрипом, дальше же будет все легче и легче.

## Пошаговые рекомендации

### **1-й шаг.**

*Вы можете начать с того, что задумаетесь о своей жизни. Проанализируете свое поведение, реакцию на людей, то, как вы общаетесь с мужчинами. Поймете, что вы манипурирующая женщина, и признаете, что это проблема.*

### **2-й шаг.**

*Следующий шаг в том, чтобы признаться самой себе, что самостоятельно с этой проблемой вы вряд ли справитесь.*

### **3-й шаг.**

*Обратиться за помощью, и желательно к тем, у кого этой проблемы нет.*

**Итак, 1-й шаг – признать, что у вас есть проблема.**

Почему этот шаг очень важен? Потому что, пока вы счастливы от того, что вы властная женщина, что вы всеми рулите, манипулируете и вас все боятся и слушаются, вам помочь невозможно. Да вы и сами не будете себе помогать. Зачем?! Вам хорошо, вы собою гордитесь! Для того чтобы вы могли как-то измениться и чтобы вам могли помочь в этом, вы сначала должны осознать проблему и признать, что она у вас есть!

Единственный способ что-то понять и увидеть – это задуматься над тем, что почему-то не складываются отношения с мужчинами. Именно с мужчинами, т. к. родственники и друзья от вас вряд ли отворачиваются. Вы же за всех берете ответственность, всем помогаете, всех спасаете, денег даете, сложные ситуации разруливаете...

Что они – дураки вас переделывать и от вас отворачиваться?

С другой стороны, для вас скорее всего существует всего два мнения: одно ваше, а другое неправильное.

И вы вряд ли кого-то будете слушать, даже если вам и скажут. Поэтому понять и увидеть свою проблему вы можете, только обратив внимание на то, что вам все время какие-то не такие мужики попадают, что отношения ни с кем почему-то не складываются.

Задумавшись об этом, осознав, что есть какая-то проблема, какое-то обстоятельство, которое не дает вам быть счастливой в отношениях, вы скорее всего начнете интересоваться, что это может быть, что вам с этим делать, как вам научиться быть «женской» женщиной и т. д.

Прочитав гору книг, вы через какое-то время отодвинете их в сторону и признаетесь самой себе, что не можете самостоятельно справиться с проблемой, – не получается. И, сделав 2-й шаг, вы плавно перейдете к следующему – 3-му шагу – вы обратитесь за помощью, и работа над собой пойдет быстрее, и через какое-то время вы будете приятно удивлены, встретив себя в женском полюсе.

## **Упражнение «Достижения и подарки»**

*Для начала нужно понять – в каком полюсе вы находитесь: в женском или мужском. Какое мышление у вас преобладает. Для этого я предлагаю сделать мое любимое упражнение «Достижения и подарки».*

*Возьмите ручку и составьте два списка.*

*Мои достижения в жизни:*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5

*и т. д., сколько вспомните.*

*Впишите сюда все, чего вы в жизни добились трудом, проанализируйте свою жизнь и эти результаты напишите. Сюда пойдет все, что вы получили, когда вы прикладывали усилия, ставили себе цели, планировали последовательность действий и чего-то добились таким способом.*

*Написали? А теперь – второй список.*

*То, что досталось мне просто так:*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5

*и т. д., сколько вспомните.*

*Здесь напишите, пожалуйста, все важные для вас блага, которые у вас случились просто так, без всяких ваших усилий. Папа с мамой дали, на улице нашли, милый подарил, неожиданно на вас свалилось, как-то само произошло и т. п.*

Итак, первый список – чего вы добились сами. А второй – что с вами случилось просто так. Кто-то вам дал, само произошло, неожиданно в руки свалилось, откуда-то взялось, подарили – это все пишем сюда. Возьмите достаточно времени, проанализируйте свою жизнь. Чтобы все важное в эти две колонки вошло.

Что можно считать доставшимся просто так? Ну, например, длинные красивые ноги или милые кудряшки, которые в вашем роду есть у всех женщин. Или должность, на которую вас внезапно взяли просто потому, что открылся новый проект. Или букет, который вам вдруг на улице подарили. Или квартиру, которую вам государство выделило. А может быть, вы когда-то нашли на дороге золотую цепочку. Или вам друзья скинулись на путевку за границу. А в списке достижений может оказаться примерно вот что: получили в школе медаль, потому что упорно учились. Или купили себе квартиру после пяти лет неуклонной работы в офисе без выходных. Или поставили себе цель стать руководителем отдела и так постарались, что вас в итоге назначили на это место.

И теперь давайте считать. Сколько у вас достижений? А сколько всего вам досталось просто так? Считаем все записи и пишем итог. Например, у вас получилось 7 важных жизненных достижений и 15 подарков. Или 12 достижений и 3 подарка. Эти две цифры нам сейчас пригодятся.

### ***Если у вас длиннее список достижений.***

Если больше пунктов в той колонке, где вы все сделали сами, добились путем собственных, иногда очень больших усилий, – это значит, что у вас преобладает мужской тип достижений.

Почему? Потому что это мужчина по жизни постоянно чего-то добивается, ставит какие-то цели и получает результат своих усилий. А женщине, в идеале, все достается просто так. Она что-то захотела и это получила. И если у вас преобладает первая колонка, то вам будет полезно перейти из мужского в женский полюс, чтобы получать все так, как это делают женщины. Потому что иначе вы так и будете утруждать себя всю оставшуюся жизнь, пытаться добиваться всего своими усилиями и истощаясь на этом пути.

И если у вас ваш список достижений заметно длиннее списка подарков, то я могу сказать: у вас с женственностью пока сложности. Так что я либо жду вас на тренинге «Рожденная женщиной», либо потихоньку двигайтесь сами, в этой книге много практик, которые вам

помогут переместиться, перетечь в женское состояние. И будет очень-очень здорово и для вашей жизни полезно, если вы эти практики начнете делать регулярно.

### **Если у вас длиннее список подарков.**

Если преобладает колонка «Подарки», это значит, что у вас преобладает женский тип получения желаемого. Значит, в основном ваши желания сбываются по женскому типу: все как-то само собой складывалось, а вы тут вроде как и ни при чем. Довольно часто так получается, что женщина думает, что она трудится-трудится, все сама, а на самом деле у нее список «само досталось» гораздо длиннее. И после этого упражнения многие говорят: «Я и не думала, что мне судьба столько всего просто так дала!»

Я за вас очень рада, и все же работу над собой, такое женское самосозидание все равно никто не отменял. Важно и нужно с помощью наших практик усиливать женские состояния, которые у вас есть, но не всегда в полной мере проявляются.

#### **Практика «Как понять, что говорит ваше тело?»**

*Сейчас переведите фокус внимания в свое тело и начните его ощущать, пожалуйста. И теперь я задам вам вопрос, а вы слушайте свое тело: Вы женщина?*

*Услышали ответ?*

*И еще раз: Вы женщина?*

*А теперь другой вопрос: Вы мужчина? Слушайте, как отвечает ваше тело. Найдите разницу в ощущениях, когда ваше тело отвечает в первый и второй раз.*

*Если с вашим телом все в порядке, то оно совершенно точно реагирует очень по-разному. В первом случае оно соглашается, во втором случае не соглашается. И вот эти ответы мы будем различать.*

Иногда бывает, что тело не реагирует или его нам не слышно. Так случается иногда, когда тело очень напряжено, в большом стрессе, и мы не очень с ним в контакте. Тогда нужно поэкспериментировать: говорить себе разные фразы-утверждения для калибровки. Это простые конкретные предложения, однозначные для вас, с которыми вы можете очень легко согласиться или не согласиться.

Вот какие могут подойти:

<b>У вас светлые волосы.</b>	<b>У вас темные волосы.</b>
<b>Вы ели сегодня курицу.</b>	<b>Вы ели сегодня лягушачьи лапки.</b>
<b>На вас туфли.</b>	<b>На вас сапоги.</b>

В какой-то момент вы очень четко почувствуете эту разницу в ответах тела. А тело – однозначное, оно все знает, все слышит, на все реагирует. И в случае «нет»-ответа возникает ощущение сжатия, отодвигания внутри тела. Поиграйте с этим ощущением, подберите себе побольше фраз для калибровки и насладитесь тем, как внятно ваше тело говорит вам «да» или «нет».

И очень интересно, как женщины по-разному эти ответы ощущают. Например, кто-то чувствует тепло и мурчание, когда «да», и равнодушие, когда «нет», а другая ощущает на «нет» комок в груди, а у третьей при ответе «да» под ложечкой как-то особенно екает. А что

самое полезное для нас, – что наше тело на очень разные вопросы совершенно одинаково соглашается или не соглашается.

Вот этот путь, девчонки, мы с вами освоим в этой книге, и он вас никогда не подведет. Как он выглядит:

- *Мы чувствуем покой и доверие к жизни.*
- *Не включаем функцию контроля.*
- *Не включаем функцию разума.*
- *Мы уверены, что все лучшим образом разрешится в нашу пользу и приведет нас туда, куда нам нужно.*
- *Мы плывем по течению жизни и оказываемся в нужное время в нужном месте.*
- *Все, что требуется, – не пропустить то, что нам нужно, когда мы окажемся рядом, и взять это.*

***Вот вам два задания по итогам главы.***

***1. Расслабляемся!***

Прямо сейчас, когда закончится эта глава, начинаем расслабляться, как вы умеете. Может быть, вы будете медленнее ходить и говорить, или вам захочется сделать медитацию успокаивающую, или ванну, а может, массажик.

***2. Калибруем ответы «Да» и «Нет» в своем теле.***

Сделайте это упражнение столько, сколько необходимо, чтобы четко понимать и различать эти ответы. Если вы расслаблены и в контакте со своим телом, то их понимать очень легко.

## Переезд в женский полюс



### С чего начинается переезд в женский полюс?

Для начала я хотела бы вам дать конкретные советы, «рецепты» того, как можно перебраться в женский полюс. Все эти «рецепты» довольно просты, и вы без особых проблем сможете «приготовить» их, сделать частью своей жизни. В этих советах нет ничего сверхъестественного, но, не применив их на практике, не переехав в женский полюс, вы не сможете эффективно применить ни одну технологию, приведенную в этой книге. Потому что, если у вас не будет нужного состояния, они не работают, вот и все. Вы же этого не хотите, правда?! Ну и отлично!

***Итак, советы. Что вы можете делать уже сейчас:***

***1. Вы можете носить юбки и платья.***

И хорошо, если они будут длинными и с широким подолом. Длинные – это значит ниже колена, а еще лучше в пол. Длинная и широкая юбка своим контуром создает правильный энергетический конус. Она формирует энергетику по женскому типу: мало вверху, много

внизу, делая нас устойчивыми внизу. Кроме этого, широкий подол выступает как бережный круг. Да-да, сакральное значение подола – это бережный круг вокруг вас. Ближе, чем границы этого круга, к вам не подойдут. И кроме того, движение (колыхание) подола при ходьбе создает два вихря вокруг вас, выстраивая вашу энергию по женскому типу, а это очень важно.

Так что обычное ношение юбки или платья – это уже практика. Понимаете, сама по себе юбка тоже имеет сакральное значение. Когда наша промежность скрыта, это добавляет нам определенной интимности, создает тайну, загадку. Ведическая традиция говорит, что ЭТО место у женщины обязательно должно быть закрыто, потому что у нас здесь живет богиня Лакшми. А богиня Лакшми отвечает за удачу, процветание, благосостояние. И человек, который обладает силой взгляда, он может нашу удачу взглядом стянуть, украсть. Так что ЭТО место у всех женщин обязательно должно быть закрыто. По возможности, даже дома носите юбки. И, конечно же, внимательно наблюдайте за собой. Вы обязательно заметите, как в вас будут происходить какие-то перемены.

## **2. Вы можете отрастить длинные волосы.**

Длинные волосы очень сильно сдвигают в женский полюс. Кроме того, наша женская сила аккумулируется в волосах: чем длиннее волосы, тем вы по-женски сильнее. Не верите? Вспомните тогда, слышали ли вы когда-нибудь про коротко стриженную ведьму? Уверена, что не слышали. А ведьма – это ведающая женщина, которая умеет пользоваться своей силой, управлять пространством с помощью своей силы. И длинные волосы в этом процессе играют не последнюю роль. Кроме того, женщина волосами хранит свои взаимоотношения с мужем, свою семью. Помните фильмы про татаро-монгольское иго? Там, когда монголы возвращаются с набегов, у них на копьях привязаны волосы. Видели? Забегая в терем, они сначала искали жену князя и отрубали ей косу, и это не выдумка, это исторический факт. Зачем они это делали? Дело в том, что всегда во всех традициях считалось, что мужчина неуязвим, пока ему его жена предана, пока она его любит и пока у нее длинные волосы.

В те времена для женщины вообще очень большим оскорблением, унижением было, если ее постригали, если ей обстригали волосы (косу). Это было как надругательство, лишение женщины ее силы. А мы сейчас делаем это добровольно.

Вспомните себя, что вы чувствовали, когда в зрелом возрасте подстригали волосы: были длинные, а стали короткие? Уверена, у вас было ощущение, что вам стало легче: «Вау, какая легкость». А вот что на самом деле с вами произошло: длинные волосы, девочки, – это Луна, а короткие волосы и челки – это Венера. И, обрезав волосы, вы из Луны резко в Венеру сдвинулись, и вам стало легче. Это, конечно, хорошо, но лунную энергию вы при этом потеряли. Что такое лунная энергия? Когда у вас длинные волосы (т. е. волосы ниже сердечной чакры, центра груди, точки, где живет Параматма, – индивидуальная душа), вы получаете эмоциональную устойчивость, получаете лунную энергию. Если же вы стараетесь отрастить волосы, но в какой-то момент они почему-то начинают вам мешать, это значит, что у вас не хватает сил выдерживать женскую силу, силу лунной энергии.

НО!!! Если вы хотите замуж, если вы хотите быть эмоционально устойчивыми, вам просто необходимо отращивать волосы. И волосы при этом должны быть собраны: в косу, в пучок, в ракушку и т. п., неважно. Главное, СОБРАНЫ!

Потому что только когда волосы собраны, у вас внутри скапливается энергия. Женщина волосами может чудеса творить: может привлекать, может колдовать, может обеты на волосы брать – это очень большая сила. Но если у вас все время распущены волосы, то через них, как по трубочкам, ваша сила постоянно в пространство утекает, постоянно растрачивается. Это как включить кондиционер и открыть окна – будете всю Вселенную охлаждать. А если вы все время ходите с собранными волосами и при случае их распустили, очень большое влияние на окружение окажете.

Прежде чем завершить этот пункт, хочу уточнить: две косички, хвостик – это практически распущенные волосы, так что не удивляйтесь, если, сделав себе такие прически, вы не почувствуете никаких изменений. Реально же собранные волосы вас максимально мобилизуют. Название «распущенная женщина» от распущенных волос пошло, я хочу, чтобы вы это понимали. Так что, даже пока ваши волосы короткие, их лучше закалывать, прикалывать, ухаживать за ними, питать, чтобы они скорее выросли.

***3. Вы можете говорить только приятные слова.***

Одна из главных женских заповедей, очень простая, но действенная: женщина всегда должна говорить только приятные слова. Даже если вам нужно кого-то покритиковать, вы должны находить мягкие, добрые, аккуратно подобранные слова, которые произносятся с любовью и заботой. Эта заповедь нужна для того, чтобы научить всех нас, женщин, гибкости, мягкости, заботе об окружающих, она очень смягчает наше сердце. Решите эту заповедь выполнять хотя бы неделю и понаблюдайте, что будет происходить с вами и с пространством вокруг вас. И следите за своим образом мыслей. Лично мне порой кажется, что ее одной достаточно для того, чтобы мы все коллективно сдвинулись в женское.

***4. Вы можете все делать медленно.***

Измените свой ритм жизни: выкиньте из своего расписания половину дел, они сами переделаются, или окажется, что их вообще делать не надо. Говорите медленно, ходите медленно, ешьте медленно, и вы автоматически будете сдвигаться в женский полюс.

## Практики переезда в женский полюс

Практики помогут вам изменить себя и свою жизнь. Некоторым из вас может показаться, что это довольно легкие, не заслуживающие особого внимания упражнения, методики, советы... Может показаться, но это не так. Без них движение вперед для кого-то очень сложно, а для кого-то практически невозможно. Поэтому уделите им как можно больше внимания, изучите несколько раз, вникните в суть процесса и только потом приступайте к практическим занятиям.

Для начала я хочу предложить вам несколько легкодоступных, легко выполнимых упражнений, которые вы сможете выполнять самостоятельно дома. Я их называю «фаст-фуд для практикующих». Они занимают мало времени, не требуют каких-то дополнительных условий для их выполнения, но при этом дают довольно ощутимый результат. Некоторые из них можно даже выполнять без отрыва от производства, чем бы вы ни были заняты. И я очень надеюсь, что вы не застрянете на этапе «чтения упражнений» и довольно скоро перейдете к их практическому выполнению, потому что одного только чтения, увы, недостаточно для того, чтобы изменить свою жизнь.

Рассчитывая, что вы будете практиковать, скажу, что женщине лучше практиковать, сидя на полу. Женщине вообще хорошо вести «половой» образ жизни. Чем ближе вы к полу, тем ближе вы к земле, тем ближе вы к женским энергиям, к устойчивости. И вот несколько поз, в которых лучше всего практиковать: все вариации позы лотоса – по-турецки, когда ноги скрещены в лодыжках, полулотос и полноценный лотос; и поза портного, когда колени полностью развернуты и лежат на полу, при этом ступни внутренней стороной прижаты друг к другу и подтянуты к промежности.

Эта поза очень полезна во время беременности. Она здорово раскрывает таз и позволяет легко рожать, поскольку, если вы долго в ней сидите, тазовые кости хорошо расходятся. Я вообще рекомендую вам «жить» в этой позе во время беременности. У вас под воздействием гормональных изменений во время беременности связки будут становиться все мягче и мягче, и ноги легко лягут на пол.

Но я отвлеклась. Итак, еще одна поза, в которой хорошо практиковать, напоминает полулотос, только при этом пятку одной ноги вы прижимаете к промежности, а вторая нога лежит перед первой на полу. Либо еще один вариант – вы садитесь, и обе ноги кладете перед собой (неважно, прямые они будут или полусогнутые), но они должны быть расставлены в стороны на максимально возможное для вас без потери комфорта расстояние. Попробуйте каждую из поз, для того чтобы найти ту, в которой вам наиболее удобно, комфортно будет сидеть и работать, причем сидеть долго.

И еще одно необходимое условие для практикующей женщины: во время работы ваши колени должны быть ниже вашей матки. Поэтому многие женщины для того чтобы сидеть в разных позах, используют специальную подушечку, которую подкладывают под ягодицы. Почему колени должны быть ниже матки? Потому что иначе не происходит наполнение. Так устроено тело и энергетика в теле, если колени выше – не течет энергия в матку. Я услышала это много лет назад от своих даосских учителей и приняла как аксиому.

## Практики расслабления и покоя

Это как буква А в женском алфавите – с покоя и расслабленности начинаются все прекрасные события и большие приятные женские перемены.

Пожалуйста, не пренебрегайте расслаблением. Делайте каждый день для этого хотя бы что-то. Мы живем в очень быстром ритме. Даже в провинции ритм жизни для женщины очень быстрый, а в Москве скорости еще больше. Как у нас выглядит обычный день из жизни современной женщины: встала рано и по будильнику, быстро понеслась куда-то на работу. Что-то там поработала, понастроила, понаруководила, понапридумывала. Потом еще по делам понеслась, потом на какую-то встречу, а под конец дня к сыну на родительское собрание. Вечером добрела домой, и еще надо приготовить ужин и поесть. Я не знаю, как женщины могут так жить. Мы с вами больше так жить не станем, а начнем понемножку впадать в расслабленность, приучать себя к ней.

Расслабление – это очень важная работа, которая помогает нам очень быстро из мужского сдвинуться в женское. И если у вас проблемы с женскими состояниями, то уделите физическому расслаблению особое внимание. Потому что именно напряжение в теле становится хроническим, беспокоит наш мозг и нам нужно куда-то бежать и что-то делать.

Всегда, если мы напряглись (жизнь поставила перед нами какие-то задачи, мы мобилизовались, отреагировали), после этого мы обязательно должны расслабиться. Девчонки, это такая же гигиена, как «испачкались – обязательно нужно помыться». Это ведь не вызывает недоумений? Вот и здесь – уж если мы напряглись, то будем расслабляться.

Для развития способности к расслаблению есть много прекрасных практик. Сколько и как часто их делать? Какую-либо одну практику по 10–15 минут, каждый день, хорошо перед сном или после стресса. Какие практики использовать? Назову прежде всего Кундалини-медитацию. Это наследие Ошо. Ее тоже можно найти в Сети – возьмите там описание и музыку и делайте. Это роскошная совершенно практика, одна из моих любимых, очень женская.

Но она длинная, примерно час – и направлена не исключительно на расслабление, а и на многие другие вещи. Поэтому вы можете не только делать ее целиком время от времени, но и взять только некоторые элементы этой медитации. А именно тряску.

### Практика тряски

*Как делается тряска? Можно в тишине, можно под бодрую музыку. Вы встаете на ноги и начинаете трясти всем телом. Видели, как в восточных танцах женщины трясут животиком и плечами?*

*Ваша задача – протрясти руки, ноги, голову, чтобы уши дрожали, глаза тряслись, чтобы все-все тряслось, но при этом вам важно не входить в один какой-то ритм, потому что какие-то мышцы при этом будут расслабляться, а какие-то все время будут работать. Нам этого нужно избежать. Поэтому вы все время меняете ритм – то одной частью тела потрясете, то другой, то головой, то только плечи растрясете. И очень важно делать эту практику в состоянии удовольствия, наслаждения. При этом фокус внимания помещаем в свое тело, слушаем его и двигаемся за импульсами тела. И, следуя за нашим удовольствием, заканчиваем, когда насладимся полностью.*

*Тряска работает со всеми частями и мышцами тела. Что происходит во время тряски? Наши мышцы начинают расслабляться. Это очень глубокое расслабление, полное. Много практик расслабления построены именно на трясках. Например, танец живота, как женская практика, полезен тем, что в нем очень много трясек.*

## **Какие еще есть практики расслабления?**

*Если с трясками что-то не получается, нам поможет валяние.*

*Ложимся на пол и начинаем валяться.*

*И валяемся так, чтобы мы, перекатываясь, ощущали максимальный контакт с полом своим телом, то есть занимали собой максимальную площадь. И валяемся туда-сюда очень медленно, исследуя контакт нашего тела с полом. Это очень здорово расслабляет.*

*Если вдруг вы не можете ни потрясти телом, ни поваляться, а расслабиться надо, есть специальное дыхание. Эта практика очень легкая и доступная.*

*Со вдохом собираете в теле все напряжение, которое только есть. Ставите себе такое намерение. И вдыхаете. Попробуйте прямо сейчас.*

*Вдохом вы вытягиваете из каждой клеточки напряжение. Вдохнули и с выдохом отпускаете его наружу. Выдохнули. И когда вы выдыхаете – вы сбрасываете все, обвисаете, будто вас, как платочек, повесили на веревочку, раз и все – опали ваши руки, плечи, ваша спина внутри, даже язык, челюсть куда-то упала, приходит внутреннее тонкое ощущение расслабления с каждым выдохом. Следующий вдох – опять собираем напряжение в теле. Просто визуализируйте, как будто такие пузырьки напряжения переходят в ваши легкие, а с выдохом из легких они выходят в окружающий мир.*

*И таким образом, если вы подышите минут 10, то вы себя не узнаете, так как получите очень глубокое расслабление.*

*Следующий способ расслабления, которым я хочу поделиться, – это спонтанный танец за импульсами своего тела. Здорово, если вы это будете делать босиком.*

## **Практика спонтанного танца**

*Включаете музыку. Хорошо, если она будет чередоваться, от активной к медленной и обратно, чтобы вы могли активно потанцевать и потом размыть это плавными движениями, и опять активно подвигаться, и опять размыть. В идеале вы одна, вас никто не видит, вы закрываете глаза и слушаете свое тело. И вы начинаете не танец соблазнения, не танец красоты, а танец своей природы, своего тела, танец своего животного начала. Даже можете представить, что вы какое-то животное. И вы танцуете так, как приятно вашему телу. Возможно, вам захочется валяться или растягиваться. Ваша задача – не изображать что-то, а действительно быть этим танцем.*

*Это танец телесного самовыражения, а не красоты, не соблазнения, не призыва.*

*«Танцуйте так, как будто этого никто не видит». Очень подходящий для нас лозунг. Мы практикуем танец животный, который освобождает тело, отпускает, мы следуем за телом и при этом не вспоминаем красивые движения и не думаем, как же мы выглядим со стороны. Просто двигаем своим телом, следуя за его импульсами.*

*Женщина в таком танце может входить в Ян, в звериную активность. И это полезно. Через танец мы можем выпустить ярость и лишнюю активность, тот адреналин, который в результате стресса накопился. А в итоге мы приходим к расслаблению.*

*Расслаблять может и творчество, если оно без сроков и ожидаемых результатов. Если мы устали, надо обязательно отдохнуть так, чтобы уже стало противно отдыхать. Понимайте это – это наша с вами ответственность.*

*Очень хорошо, если вы будете раз в неделю хотя бы полчаса танцевать. Кроме того, можно полежать в ванной, погудеть, попеть. Это еще один способ расслабления. Звуки – это потрясающий и любимый мною инструмент работы с телом. Звуками мы с вами можем*

очень много всего выплеснуть. Мы можем рычать, гудеть, ворчать, скулить, стонать. И все эти звуки будут освобождать ваше тело от лишнего напряжения. То есть это такое эмоциональное освобождение. Начинаете издавать любые звуки, которые ваше тело хочет, и расслабляетесь. Крики, рычания... Совершенно невероятно расслабляют стоны. Они не только расслабляют, но и настраивают на сексуальный лад. Мы можем стонать либо от удовольствия, либо от боли.

Я предлагаю вам попробовать постонать, доставая из своего тела удовольствие. Вы удивитесь, как быстро вы войдете в состояние неги и в расположенность к интимным утехам.

Еще один извечный женский способ – это поплакать. Причем поплакать самозабвенно, навзрыд, не останавливая себя, пока не закончатся слезы. Это тоже очень здорово расслабляет. Для женщины это очень хороший инструмент расслабления, не пугайтесь своих слез, не бегите от них.

А теперь подышим для расслабления.

### **Практика «Дыхание животом»**

*Когда вы дышите, на вдохе живот надувается как шарик, а на выдохе он сдувается и опадает. Легче всего почувствовать такое дыхание, когда вы лежите на спине.*

*И ваши ноги расположены таким образом, что стопы стоят на полу, ноги согнуты в коленках, колени смотрят в потолок. В этом положении максимально расслабляются поясница и живот. И в этом положении вы можете положить себе на живот, где у вас матка, одну руку, а на грудь вторую.*

*И проследить за тем, чтобы вы дышали только животом, чтобы грудь не двигалась. И таким образом вы можете очень хорошо почувствовать, как правильно дышать животом, даже если у вас сложности с этим. И вот вы лежите и следите, чтобы живот все время ходил туда-сюда. А ваша грудь при этом остается неподвижной.*

*И хорошо будет, если вы добавите к этому дыханию дыхание промежностью.*

*На вдохе промежность раскрывается, а на выдохе немножко поджимается. Это делаем расслабленно, не надо так, чтобы у вас от стараний челюсть сводило. Просто даете себе еще одно движение, промежность как будто бы дышит вместе с вами. На вдохе живот надувается, промежность раскрывается, на выдохе живот сдувается и промежность немножечко поджимается.*

Если у вас по жизни проблемы с расслаблением, то вам обязательно нужно научить себя привыкнуть дышать только животом. Потому что такое дыхание будет постоянно подпитывать состояние расслабления. И понемножку общий фон вашей жизни будет при таком дыхании становиться из напряженного расслабленным. Если вы хотите быть в женском, желать по-женски и получать по-женски, вам нужна расслабленность. А дыхание животом – это наше физиологически верное, естественное, лучшее для нашего тела дыхание. И когда вы мягко присоединяете к этой практике дыхание промежностью, вы начинаете впадать в негу, растекаетесь. Вам прямо становится как-то хорошо, и вы начинаете быть женщиной, довольной жизнью. И это очень важная вещь.

Вот почему я столько внимания вкладываю в практики расслабления и покоя – потому что они нам нужны, чтобы хорошо наполняться. Женщина наполняется в покое. И без этого мы никак не доберемся до реализации желаний по-женски, потому что когда мы не наполненные, мы не можем ждать. Мы начинаем суетить пространство, устаем сами, портим жизнь себе и людям и мешаем жизни наладиться. Поэтому покой – это ключевое состояние.

Уже не один раз я это говорила, и еще раз повторяю. Мы, женщины, все без исключения, рождены для того, чтобы наслаждаться и наслаждать. Энергия наслаждения – это энергия 2-й чакры, а эта чакра, как вы знаете, в матке. И пока вы «живете» в голове, вы лишаете себя

наслаждений и удовольствий, потому что в голове невозможно наслаждаться, наслаждения – это сугубо телесная категория. Пока тело у вас отдельно, а вы отдельно, львиная доля наслаждений вам просто недоступна. В то время как «женская» женщина, живя в теле, без особых усилий все время находится в кайфе от самой себя, в удовольствии, в наслаждении. Она постоянно находится в состоянии 5 %-ного оргазма. В таком состоянии может находиться любая из вас, «переехав» в женское, при условии, конечно, что у вас есть место в матке (я имею в виду энергетическое пространство матки) и свободный, незажатый живот.

Вернемся ко 2-й чакре, поскольку любое наполнение начинается именно с нее. Итак, для того чтобы мы могли что-то аккумулировать 2-й чакрой, транслировать какую-то волну в пространство, давать мужчине удовольствие и наслаждение, наш живот должен быть расслабленным. Однако сразу оговорюсь, распушенный, выпяченный живот, будто вы в положении, не имеет ничего общего с тем животом, к которому мы стремимся. Так что, если вы, расслабив живот и выпрямив спину все-таки не вполне довольны своим видом, запишитесь в спортзал, физические упражнения помогут вам согнать лишний вес очень быстро.

Еще один прекрасный способ раскрыть возможности 2-й чакры – танец живота. Это лучшая практика для реанимации центра наслаждения. В восточных танцах есть два аспекта:

- внешний аспект, когда танец делается для того, чтобы произвести впечатление.
- внутренний аспект – это танец как состояние.

Если мы танцуем только для того, чтобы произвести впечатление на зрителя, то мы мало взаимодействуем со второй чакрой. Но можно исполнять восточный танец как внутреннюю практику и очень глубоко чувствовать все ваши состояния. И в процессе у вас очень хорошо налаживается умение понимать, чего же вы хотите. Вот здесь и сейчас – какую конкретно хочется еду, какую одежду, куда поехать отдохнуть, на какой спектакль сходить. И с этих пор у вас не будет никаких проблем с конкретными желаниями и никаких мук выбора.

## Практики объема

Нас быстро переводит в мужское либо женское состояние Практика объема. Я писала о ней в книге «Рожденная женщиной», и на каждом тренинге мы ее делаем. И если вы ее уже делали, это очень хорошо, значит, сейчас с новым пониманием вы ее сделаете и получите новые результаты.

### **Расширяем свой энергетический объем**

*Садитесь. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. И мягкий плавный выдох. И еще один вдох. И мягкий плавный выдох. Со следующим вдохом фокус внимания соберите внутри, а с выдохом отпустите напряжение, которое вы, возможно, обнаружите в своем теле. И так несколько глубоких вдохов и мягких выдохов. Весь фокус внимания соберите внизу живота в пространстве вашей матки, и сейчас мы будем работать с энергетическим объемом.*

*Позвольте себе осознать, какое пространство вы сейчас занимаете. Энергетически какое пространство? Не пытайтесь это понять умом. Ваше подсознание абсолютно точно знает, что я имею в виду. Какой у вас сейчас энергетический размер? Больше чем ваше физическое тело, такой же, как ваше физическое тело, либо меньше? И каким бы ни был ваш размер, просто определите его для себя внутри и сейчас с каждым вдохом представьте, что вы надуваетесь как шарик, и начинаете занимать чуть больше места. А с выдохом вы начинаете разливаться в разные стороны от себя, занимая еще большее пространство. Чтобы со следующим вдохом стать еще больше, а со следующим выдохом разлиться еще больше во все стороны от самой себя. Вы как будто бы раскрываете свои лепестки и в пространстве внизу живота разворачиваете в разные стороны, раскрываете, занимая все больше и больше места. И разверните себя до размеров комнаты, в которой вы находитесь и еще больше растекаетесь, разворачиваетесь, возможно до размеров квартала, или города, или страны. Насколько вы можете себе позволить – настолько и разворачивайтесь.*

*Возможно, вы даже развернетесь до размера Вселенной. Единственное, о чем я вас прошу, – это не терять свои границы, не сливаться с пространством, чтобы вы четко понимали, где вы, а где не вы. И по мере того как с каждым вдохом, с каждым выдохом вы становитесь все больше в этой плоскости, проходящей через низ живота, пирамидкой растете в своем основании, а вершина где-то там над головой.*

*Позвольте себе осознать, что происходит с вашим состоянием. Как меняется ваше состояние, настроение по мере того, как вы разворачиваете свой объем в пространстве. И возможно, вы заметите, что вы становитесь более спокойной, более основательной, более устойчивой. Просто наблюдайте за тем, что с вами происходит. Возможно, даже время перестает существовать, появляется ощущение вечности, бесконечности. Разверните себя до максимального размера, который вам комфортен. И найдите свой максимум. Исследуйте свое состояние – что это за состояние, как вы себя чувствуете? И наслаждайтесь своим максимальным размером, максимальным объемом. Очень хорошо.*

*И сейчас мы будем двигаться в обратную сторону. И с каждым выдохом вы будете как будто сдуваться, а с каждым вдохом вы будто втягиваете себя внутрь, а с выдохом упаковываете себя внутри и двигаетесь в обратную сторону и становитесь все меньше и меньше. Двигаетесь медленно, постепенно. И ваша задача дойти до своего минимального размера. Исследуйте свой минимальный размер, возможно, это будет меньше, чем ваше физическое тело.*

*Возможно, вы свернетесь в точку. Просто собирайте свой размер. Собирайте свой объем, и по мере того, как это происходит, с каждым вдохом и с каждым выдохом наблюдайте, как меняются ваше настроение и ваше состояние. Что с вами происходит, и возможно, вы заметите, что у вас появляется определенная мобилизованность, динамичность, и вы уже не можете сидеть просто так, и вам хочется наконец-то пойти, что-то сделать. Просто наблюдайте за тем, что происходит внутри. Глаза остаются закрытыми, и вы исследуете свой минимальный объем. Очень хорошо.*

*И сейчас вы знаете два полюса: с минимальным объемом и с максимальным. И для себя найдите размер, который для вас максимально комфортен. Где-то между вашим минимумом и максимумом. Найдите этот размер. Это максимально комфортное для вас сейчас состояние. И когда вы найдете этот размер, максимально комфортный для вас сейчас, возвращайтесь, пожалуйста, обратно. Возвращайтесь обратно в пространство, где вы находитесь.*

*Замечательно.*

Эта практика позволяет очень быстро переезжать из одного состояния в другое и обратно. Когда мы сворачиваем себя внизу живота, мы таким образом сдвигаемся в мужской полюс. Причем очень быстро.

Вся практика заняла не больше десяти минут. За это время мы развернулись до максимального объема, побыли там, почувствовали крайнее женское состояние. А когда мы свернулись – мы почувствовали крайнее мужское состояние. Здесь работает не столько визуализация, сколько ощущение тела. Но если вы не очень хорошо чувствуете свое тело, вы можете визуализировать, как вы разворачиваетесь, и этого уже достаточно для того, чтобы почувствовать эффект от практики. Самое важное – наработать вот это движение, как реостат, знаете, из одного полюса к другому. Еще одна интересная особенность практики Объема: возможно, вы обнаружите, что ваш комфортный размер изменился от первоначального.

Эта практика позволяет, кроме всего прочего, включить в свой объем мужа и детей. Пусть они будут внутри вашего пространства в течение недели, прямо берите и представляйте себе их внутри регулярно в течение дня. И после этого вам будет легко всегда их там чувствовать. Это и называется «под колпаком у Мюллера».

Когда вы делали эту практику, вы могли испытывать разные состояния. Некоторым женщинам неуютно в мужском. Это совершенно нормальная реакция. Нам гораздо комфортнее и приятнее быть объемными, чем свернутыми внизу живота. А другим бывает сложно расти – это значит, что был запрет на место под солнцем, на место в этой жизни. Тогда надо работать с этим запретом и страхом, и станет очень легко разворачиваться. А когда вы себя приучите так работать с объемом, вы это будете в любой ситуации делать без участия головы.

Можно ли долго находиться в максимальном объеме? Да, можно. Мы в этом состоянии развернуты. И надо учитывать, что мы в максимальном объеме будем очень инертны, будем подтормаживать, потому что в это время у нас вселенского масштаба процессы. Это неплохо, особенно если надо натренировать, например, состояние Великой Матери, когда вдруг вы стали руководительницей на работе и у вас в подчинении появились люди. Людей надо держать внутри, «под колпаком» своего объема. И если его не хватает, то можно себя до Вселенной развернуть и так пожить. И вы увидите, что вы теперь Великая Мать этим подчиненным, вы легко держите их внутри себя, и делу польза, и все счастливы. Из этого состояния женщины очень хорошо руководят.

Сколько и как часто делать: на первых порах – каждый день. По 10–15 минут «привычьте» себя недельку или полторы.

## Наполнение и выстраивание энергетики по женскому типу

Это упражнение – продолжение предыдущего, точнее следующий этап, более длительная, но и более действенная его версия. С его помощью любая женщина сможет раскрыть свой объем полностью, выстроить энергетику по женскому типу и наполниться энергией.

Для выполнения этого упражнения вам потребуется больше времени. Может, у вас уйдет час, может, два, дайте себе столько времени, сколько потребуется. Сядьте в уединенном месте, выключите телефоны, в идеале вы должны остаться одна сама с собой, чтобы никто и ничто вас не отвлекало. Попросите своего мужа или своих родственников, чтобы они не заходили в комнату и по возможности не шумели под дверью. Если хотите, тихо включите приятную музыку, зажгите аромалампу или ароматические палочки, можно зажечь свечи. В общем, создайте для себя идеальные условия и только потом приступайте.

### **1-й этап.**

*Сядьте на пол в удобную для вас позу, сделайте глубокий вдох и мягкий выдох. И снова сделайте глубокий вдох, переместите свое внимание внутрь тела, а затем опять мягкий выдох. Со следующим вдохом переместите все свое внимание на низ живота. Продолжайте дышать. Представьте, что вы дышите промежностью. Вдыхайте воздух через влагалище прямо в низ живота, в матку. На вдохе увеличивайте энергетический объем внизу живота, а затем выдыхайте в разные стороны от себя, позволяя вашему объему раскрываться еще больше. Снова и снова «вдыхайте» через влагалище, открывая объем матки еще больше (я имею в виду энергетический объем). А на выдохе посылайте энергию в разные стороны от себя, как бы еще больше раскрываясь, растекаясь в пространстве. С каждым вдохом и с каждым выдохом вы можете все больше и больше раскрывать свой энергетический объем, разворачивать его до того размера, какой вам покажется комфортным. Вы можете заполнить больше пространства, чем занимает ваше физическое тело, выйти за его пределы на метр, на два, на три, как вам покажется удобнее. Может быть, вы развернете себя еще больше, до размеров города, или даже страны, или всей планеты, или всей Вселенной. Важно, чтобы вам это было комфортно. Единственное, о чем я попрошу вас: осознавать ваши границы – где вы, а где уже не вы. Не сливайтесь со Вселенной, не растворяйтесь в пространстве, сохраняйте свою форму. Очень мягко, плавно, найдите тот размер, который сейчас вам комфортен. Продолжайте дышать. Внимание сосредоточено в области матки. По мере увеличения вашего энергетического объема у вас будет возникать ощущение устойчивости, стабильности, основательности, и вы почувствуете состояние покоя. Сохраняя это состояние, удерживая ощущение раскрытого, развернутого объема, представьте себе, что вы втягиваете в себя с каждым вдохом из самой глубины Земли энергию. Почувствуйте, как с каждым вдохом через промежность, через вагину энергия Земли из самой глубины поднимается и входит в вас, наполняя низ живота. И с каждым выдохом позвольте этой энергии мягко распространиться внутри вас, заполняя все собой. Если вы не очень хорошо ощущаете энергию в своем теле, просто визуализируйте, представляйте ее, и этого будет достаточно. Можете представлять, как энергия, определенного цвета, мягкая, тягучая, поднимается из глубины Земли в ваше тело и заполняет собой весь ваш объем внизу живота. Разрешите этой энергии уплотняться, становиться насыщенной, наполняя вас, весь ваш объем, всю вашу энергетическую чашу. С каждым вдохом вы поднимаете энергию из глубины Земли, с каждым выдохом вы позволяете ей распространиться, заполнить весь ваш объем. Побудьте в этом состоянии несколько минут.*

### **2-й этап.**

*Сохраняя состояние увеличенного энергетического объема и наполненности энергией Земли, перенесите фокус своего внимания выше, в сердечный центр. На вдохе вы берете энергию внизу живота и поднимаете ее по позвоночнику вверх, в пространство сердечного центра. А на выдохе позволяете ей мягко заполнить это пространство, раскрывая его, расширяя его объем и наполняя этой энергией. Если вам сложно, вы можете помочь себе промежностью – на вдохе сжимайте ее и как бы подталкивайте энергию вверх, к сердечному центру. А на выдохе позволяйте энергии мягко распространиться, раскрывая и заполняя собою весь объем сердечного центра. Для того чтобы выполняя упражнение, выстроить свое энергетическое пространство по женскому типу, сделайте объем сердечного центра несколько меньше, чем энергетический объем матки.*

### **3-й этап.**

*Теперь, сохраняя это состояние, переместите свое внимание еще выше, в пространство между бровей, в область 6-й чакры, «третьего» глаза. Это еще один важный энергетический центр. На вдохе из низа живота поднимите энергию вверх по позвоночнику через сердечный центр в пространство «третьего глаза». А на выдохе позвольте ей мягко распространиться, раскрывая все больше и больше и заполняя собою весь объем пространства «третьего глаза». Если вы выстраиваете энергию по женскому типу, размер этого пространства должен быть несколько меньше, чем размер пространства сердечного центра. Продолжайте дышать, раскрывая и наполняя энергией пространство «третьего глаза».*

### **4-й этап.**

*Теперь, сохраняя состояние наполненности, мягко и нежно возвращайте себя обратно в пространство вашей комнаты (того места, где вы выполняете упражнение). Посидите немного неподвижно, привыкая к новому ощущению внутри вас. Те, кто после этой практики чувствует себя дискомфортно (голова кружится), приставьте кончик языка к верхнему небу, не сразу за зубами, а чуть дальше и поддержите так. При этом выдыхайте, пропуская воздух вдоль передней части тела в матку. Ну а тех, кто чувствует себя хорошо, поздравляю – вы в женском!*

Это одна из очень простых и очень действенных практик. Почему мы начинаем с энергии Земли? Потому что именно это стихия дает нам неподвижность, устойчивость, умиротворение. Земля – это полный покой, инерция, недвижимость. И это базовая стихия, из которой мы начинаем наполняться. Эта практика должна быть одной из ваших основных практик.

Надеюсь, вы поняли, почему объем пространства сердечного центра должен быть несколько меньше, чем пространство 2-й чакры, а объем пространства «третьего глаза» несколько меньше, чем объем сердечного центра?! Да, вы правы, именно потому, что энергетически женщина должна напоминать треугольник основанием вниз. Мы, ЖЕНЩИНЫ, энергетически устроены воронкой вниз, и чем больше у нас объем внизу, тем более мы устойчивы, стабилизированы, тем меньше в нас тревоги, что очень важно. Когда же энергетически мы выстроены неправильно, нас могут мучать разные некомфортные состояния. Ну, например, вам знакомо состояние, когда внутри что-то беспокоит и не дает расслабиться? Состояние внутренней суеты и мобилизации. Знаете, когда оно возникает? Когда у вас внизу очень маленький объем, как у мужчин. У них обычно в этом месте узко, и поэтому вся энергия собирается, концентрируется. Другой пример: когда у вас внизу очень узко, вы можете быть озабочены сексом, ну то есть находиться в таком состоянии, когда: «Хочу секса прямо сейчас, уже не могу, срочно надо все это куда-то выплеснуть». Это еще одно состояние, свойственное мужчинам, и я хочу, чтобы вы это понимали. Если вы находитесь в состоянии суетливости, когда срочно надо куда-то идти и что-то надо делать, это говорит о том, что ваш объем внизу в данный момент меньше, чем поток энергии, который через вас идет. И поэтому вас начинает шатать, как трубу, через которую идет слишком большой поток.

Что же делать?! Отвечаю. Когда вы обнаруживаете себя в состоянии суеты и мобилизации, вам нужно сесть, успокоиться, подышать и раскрыть свой объем. Вы можете пребывать также в состоянии тревоги. Тревога отличается от состояния суеты, это такое ощущение, как будто чего-то не хватает. Это значит, что ваш объем сейчас больше, чем тот поток, который через вас в данный момент течет. Здесь могут быть два варианта гармонизации: либо вы немного сворачиваете объем (это уместно, если вам нужно куда-то очень по-мужски продвинуться, и у вас для этого должна быть какая-то внутренняя мобилизация), либо вы делаете практику наполнения. Это как раз та практика, которую я описывала сейчас. Сначала мы открываем объем, а потом наполняем его энергией. Вы можете просто вдыхать в себя энергию мироздания оттуда, откуда вам надо, но лучше, если это будет Земля, она стабилизирует. И вы таким образом расширите свой поток и стабилизируетесь.

Если в процессе выполнения техники вам было не сложно поднять энергию, но сложно заполнить ею пространство, все больше и больше раскрывая его, можете выполнять эту практику несколько иначе: сначала просто поработать с объемами, выстроить себя по женскому типу и только потом переходить к наполнению себя энергией.

Вы можете заняться какой-нибудь такой практикой на досуге: сделать из своего объема какой-нибудь сосуд, чашу красивую, можете прямо сейчас представить, инкрустировать ее какими-нибудь камнями драгоценными, чеканкой, узорами, вязью, цветами... И очень важно, чтобы вы следили после того, как вы чашу создадите, чтобы она все время была переполненной. Тогда у вас совершенно легко все будет происходить в жизни. Очень хорошо, когда вы собираетесь на свидание, сесть и 10 минут попрактиковать. Знаете, как глазки будут сверкать?! Не ленитесь, подготовьте себя к этому событию, откройте сердце, пусть оно будет игриво-делящееся, вкупе со сверкающими глазками вы будете подобны богине.

Еще один плюс или, правильнее сказать, бонус, который можно получить благодаря практике наполнения, – это гармонизация отношений на первом этапе. Обычно в начальной стадии отношений между мужчиной и женщиной возникает очень много разных непоняток: «Что он имел в виду? Что он не имел в виду? Почему он не звонит, что происходит? А сейчас он гадость сказал, что это значит?» – в общем, все наши «тараканы» активизируются, что создает внутренний раздрай и напряженность. И единственный способ гармонично войти в отношения, пройдя этот тревожный период, это быть в принятии и в любви. Поэтому, как только вас начало клинить куда-то, зашкаливать – садитесь спокойненько, дышите и наполняйте сердце любовью. Возьмите себе за правило: не разговаривать с любимым по телефону, не идти на свидание, не сделав этого. Ну а для того, чтобы выключить голову, – бывает, голова доставляет массу проблем – нужно выполнять ту же практику, обязательно поднимая постепенно энергию до уровня «третьего глаза», чтобы нас «снесло» хорошенько. Куда? В женское состояние!

## Практики состояния волны

Мужская энергия имеет векторное направление. Вижу цель и прокладываю к ней путь кратчайшим способом. Это направленное состояние помогает мужчине добиваться своих целей и очень сильно изматывает женщину. Почему?

А потому, что мы с вами – волновая структура: мы течем, плывем, у нас есть подъемы и спады. Это хорошо видно по нашему гормональному циклу. И, поскольку мы – волна, а не вектор, мы можем быть очень текучими, плавными, гибкими и способны обтекать препятствия и просачиваться, куда нам надо. У нас есть периоды пассивности и расслабления и периоды активности. И, когда мы с вами очень глубоко расслабляемся и хорошо отдыхаем, у нас после автоматически появляется желание пойти что-то сделать, потанцевать, погулять, убрать, еду приготовить. Поэтому, если вы дадите себе волю отдохнуть, вы потом почувствуете состояние бодрости, и все, что вам нужно, легко и красиво сделаете.

Когда женщина находится в мужском полюсе, она теряет свою волновую структуру. Но для того чтобы оказаться в состоянии волны, есть много разных способов. Давайте в него войдем.

### **Качание**

*Прямо сейчас, там, где вы сидите, возьмите и начните раскачиваться. Из стороны в сторону, вперед – назад. И найдите нужный ритм, нужный темп, как вам хорошо. Покачиваемся, наслаждаемся тем, что происходит. Чувствуем свое тело, следуем за принципом удовольствия.*

*Может быть, вам будет приятно качаться быстро, а может, очень тихо, и кому-то удобнее раскачивать тело сидя, а кому-то встать на ноги. Течем, как вода, перетекаем из одного положения в другое.*

### **Восьмерки**

*В состоянии волны очень хорошо покрутить восьмерки бедрами, руками, всем телом. Восьмерочки вперед нам дадут наполнение. А практика восьмерок назад даст вам распространение себя в пространстве, заявление о себе в пространстве.*

Любые качания и повторяющиеся, волнообразные движения-восьмерки нам помогают войти в текучесть, набрать энергию. Я заметила, что чем больше женской энергии, тем легче и чаще женщины спонтанно начинают покачиваться. Только имейте в виду, что если вы ногой привыкли качать в офисе, когда задумываетесь, или ребенка качать в коляске, – это не считается, это другие качания. Нам с вами качаться нужно в своем собственном ритме, от бедер и выше, потому что именно там у нас женская энергия рождается. Волна запускается изнутри нашей матки. Ведь матка – это пульсирующий орган, в идеале. И когда она пульсирует, она создает волновую энергию внутри нас. И эта энергия наполняет наше тело. Энергия волны дает нам невероятное качество гибкости. А качество гибкости дает нам такое свойство, как принятие. Поэтому это очень, очень важное состояние.

Вот почему многие правильные женские танцы построены на движении волны. Кстати, мужчины лучше всего воспринимают танец живота, или в более развратном варианте – стриптиз. Там же все построено на волнах, а в танце живота еще и тряски. И можно прямо в движении увидеть, насколько женщина гибка, податлива. Мужчина, когда видит вот эту гибкость, которую женщина создает своим телом, он подсознательно воспринимает такую женщину мягкой, нежной, текучей. А значит, очень качественной и наполненной. Своей плавностью и своим покачиванием в естественных наших движениях мы можем мужчину очень глубоко тронуть и миновать его цензуру. И для того чтобы вот эта плавность, гибкость у нас появилась, нам очень важно создавать ощущение волны у себя регулярно. Так что, если вам приятно качаться прямо сейчас, отложите книгу и еще покачайтесь.

## Практика «Переход во внутреннее пространство Инь»

*Сядьте поудобнее. Закройте ваши глаза.*

*Сделайте глубокий вдох. С выдохом отпускаете напряжение. Со следующим вдохом фокус внимания соберите у себя внутри.*

*С выдохом опять отпускаете напряжение.*

*Чтобы со следующим вдохом собраться фокусом своего внимания в пространстве своего живота, в энергетическом пространстве матки. И, как вы возможно знаете, именно в матке есть проход в пространство Инь.*

*И сейчас с каждым вдохом ваш живот надувается, и вы можете представить себе, что в этот момент энергетическое пространство вашей матки открывается.*

*С каждым вдохом оно открывается еще больше. А с каждым выдохом вы проваливаетесь глубже в это пространство вашей матки, в пространство Инь. Вдох, и там, внизу живота что-то еще больше открылось. Выдох, и вы провалились глубоко-глубоко в пространство Инь. Вдох – еще больше открылось, выдох – и вы еще глубже там. С каждым выдохом погружаетесь в это пространство Инь.*

*Это пространство находится глубже, чем ваше тело. Где-то там, внутри тела, в самой его глубине, еще глубже, чем само тело, находится пространство Инь. И найдите в этом дыхании, в этом движении ту скорость, тот ритм, который вам максимально приятен. Двигаясь из собственного принципа наслаждения и удовольствия. С каждым вдохом вы открываетесь еще глубже. С каждым выдохом проваливаетесь внутрь.*

*И позвольте себе, несмотря на то, что вы становитесь очень спокойной, и даже немного засыпающей от этого, расслабленной и свернутой вовнутрь, позвольте себе исследовать это пространство Инь. Просто исследуйте его. И позвольте себе осознать, что все, что происходит вовне, какие-то события вашей жизни, люди, предметы, это все не так интересно и не так важно, как это бескрайнее пространство Инь. Которое, как ваша родная среда, как море для дельфина, как небо для птицы, может питать вас силой жизни. Погружаясь в это пространство, позвольте себе в нем плавать или парить. И пусть энергия Инь начнет проникать в каждую клеточку вашего тела. Просто расслабьтесь, просто разрешите себе принять внутрь себя эту энергию.*

*С каждым вдохом еще больше открывается это пространство, с каждым выдохом еще глубже вы туда погружаетесь.*

*Бесконечное, бездонное, невероятно ресурсное пространство энергии Инь. Покой, расслабленность, насыщенная темнота. Все глубже и глубже внутрь себя, к самому истоку. И эта энергия Инь силой вашей мысли может наполнять каждую клеточку вашего тела своим присутствием. И вы осознаете, как здесь может быть хорошо, наполненно, ресурсно для вас. Насколько это удивительное и уникальное пространство.*

*И сейчас с каждым вдохом позвольте себе втягивать в себя энергию Инь из этого пространства. С каждым вдохом новая порция энергии Инь вливается в вас.*

*А с каждым выдохом начните представлять и ощущать, как будто вы начинаете подниматься из самой, самой глубины на поверхность. Как будто вы отталкиваетесь ногами и руками, с каждым выдохом все выше и выше на поверхность вашего существования. Все ближе и ближе пространство тела. Из самой-самой глубины.*

*С каждым вдохом вы продолжаете вдыхать энергию Инь из пространства. А с каждым выдохом делаете новый толчок для того, чтобы подняться на поверхность. И таким образом, не торопясь, без промедлений, очень мягко вы всплываете в свое тело.*

*И так же мягко возвращаете себя в пространство своей комнаты, где вы находитесь.*

Когда делать: это очень глубокое женское погружение. И если у вас предполагается иньский день, то вы можете делать его с утра. А если впереди активный день, то вам, возможно, будет сложно переключаться. Я бы тогда делала его вечером, чтобы хорошо заснуть и расслабиться.

## Практики развития чувственных проявлений

Еще одно важное женское состояние, оно дает нам ощущение восприимчивости, повышает качество нашей чувствительности. Когда мы живем с чувством, живем чувствами, живем с ними в контакте, то мы становимся очень эмоциональными, мягкими, нежными, дарящими разнообразие. И нам жизнь чувствами очень важна для реализации наших желаний.

Вот какую практику я вам предлагаю в связи с этим. Мы будем делать волновое дыхание. И раньше мы узнали про дыхание животом, которое расслабляет, а теперь добавим к нему дыхание грудью.

### Практика «Волновое дыхание»

*Прямо сейчас сядьте ровненько. Закройте глаза, чтобы лучше чувствовать свое тело. И сделайте медленный осознанный вдох. Сначала надувается живот, а вы продолжаете вдыхать. И начинает открываться грудная клетка, раскрывается и немножечко даже плечи поднимаются. Такой полный вдох, ключицы даже немножко разворачиваются назад. И потом выдох, выдох из сердца идет. И еще раз: сначала вы вдыхаете животом. Потом в грудь, она приподнимается немножко. Плечи разворачиваются, ключицы немножко разворачиваются. И вы полный вдох сделали, и потом вы выдыхаете прямо из груди. И когда вы вдыхаете, представьте, что волна идет из низа живота. И поднимается вверх, проходя через все ваше тело.*

*А при выдохе тело просто опадает. Не сжимается, не поджимается, а просто сдувается живот при выдыхании. И на выдохе из этой развернутой грудной клетки выдыхаете свои чувства. Это дыхание можно делать носом, это просто будет включать ваше тело. Но если вы хотите серьезно какие-то чувства поднять, оживить в себе или выплеснуть из себя, освободить себя от каких-то чувств, то дышите ртом.*

*И вдох, и выдох через рот. Такое ротовое дыхание интенсифицирует эмоциональную энергию, и вы будете поднимать достаточно много чувственной энергии и ее выдыхать. Выдыхаем все чувства, какие у нас сейчас есть. Есть чувство радости – выдыхаем радость, есть чувство покоя – выдыхаем спокойствие. Горечь? Выдыхаем горечь. Печаль – ну, значит, печаль.*

*И представьте, что вот эта волна дыхательная идет от ног через все тело, как животные дышат. Все ваше тело в нее включено. Это не очень социальное дыхание, потому что оно снимает, убирает контроль. Вы перестаете себя и свои импульсы контролировать. И эту удивительную «звериную» практику мы делаем, потому что нам с вами очень нужно пробудить свои чувства, обратно их вернуть себе в полном объеме.*

Я напомним, что мы, женщины, всегда дышим животом. Но обычно наше дыхание неглубокое. Оно до груди доходит, и на этом все заканчивается у многих. А нам надо в живот глубоко спуститься и волной его расслабить. Ведь физиологичное животное дыхание – это волна, не просто дыхание в живот, а волнообразное движение – набрала в живот, потом в грудь, потом выдохнула... Если бы мы ему позволяли, наше тело всегда бы так дышало. Некоторых при таком дыхании начинает раскачивать немножко вперед-назад, это как раз вертикальная волна идет. И эта вертикальная волна, она энергию из низа живота поднимает вверх, к нашему сердцу.

Чтобы энергия превратилась из сексуальной, первичной жизненной энергии в энергию эмоций и чувств, и жизни нашей души. И в идеале, чтобы она превратилась в любовь и была выражена в мир.

От этой практики иногда бывают сильные проявления чувств, мы от волнового дыхания можем всплакнуть, или у нас смех проявится, или почти оргазмические ощущения начинаются. Это просто наши чувства так начинают выходить. И давайте мы их каждый день, в любое время, по 5-10 минут будем выпускать на волю. Дольше не нужно, чтобы не впасть в избыточную сентиментальность. Мы будем постепенно с чувствами знакомиться. Чувства наши бывают всякие, и приятные, и не очень. И когда мы отказываем себе в праве проживать негативные чувства, то нам и позитивных, получается, не положено, потому что мы становимся полумертвыми такими, ни на что не реагирующими.

Знаете, что интересно? В сложной ситуации мы все так дышим. И таким образом естественно разгружаем себя, и позволяем своим чувствам в динамике быть и перевариваться до конца, и освобождать нас от своей тяжести. И это здорово.

## Наполнение энергией стихий

Прежде чем рассказать вам о четырех стихиях, я хотела бы сделать маленькое вступление и еще немного поговорить о нас с вами и о нашем основном энергетическом центре, о матке. Энергетически наша матка – это такой орган, через который «проложен» проход в лоно мира, в лоно вселенной, в такую глубокую, темную бездну, чашу мира, из которой рождается вообще все, вся вселенная из него выходит. Единый женский принцип, или шакти: из этого лона природы рождаются миры, вся материя, даже боги рождаются. И это крайнее состояние ИНЬ, оно содержит в себе все непроявленное. И благодаря этому мы с вами можем рожать, можем создавать новую жизнь из этой непроявленной глубины.

То есть, фактически, когда мы находимся в состоянии беременности, мы взаимодействуем вот с этим глубинным женским лоном, черпаем оттуда энергию, и оттуда же приходит вот эта непроявленная материя, которая через нас проявляется. И поэтому мы с вами, в отличие от мужчин, загадочные существа. В нас есть тайна, загадка, изюминка... Мы и сами себя до конца не знаем. Потому что мы все время через матку подключены к другим мирам, к другим реальностям, к вселенскому котлу, назовем его так. И в этом котле находится все непроявленное, в нем колоссальное количество ресурса. А мы его там черпаем.

Ну а для того, чтобы это непроявленное реализовать, мы здесь, в повседневности, в материальной реальности, используем энергии стихий. И единственное, что нам доступно для того, чтобы наполняться, это наша матка – матка как сосуд, как чаша, в которую складывается энергия материального мира, т. е. энергия стихий. И когда ее там много, постарайтесь представить себе это образно, она начинает подниматься фонтаном вверх, к сердцу, и тогда вы можете фонтанировать, если, конечно, у вас открыто сердце. И тогда вы изливаете из своего сердца любовь, не истощая и не обделяя себя. И не надо идти на базар и торговаться с мужчиной, кто кому что должен. Любовь течет из вас, при этом у вас не убывает. А ведь это самое сладкое состояние для любой женщины – любовь течет и при этом не проходящее ощущение изобилия.

Итак, все, что у нас с вами есть для наполнения, – это энергии четырех стихий. Традиционно две из них считаются женскими и две – мужскими. Вода и Земля – это женские стихии, Огонь и Воздух – мужские. И традиционно две из четырех стихий считаются инертными и две – подвижными. Земля и Огонь – это инертные, очень мощные, основательные стихии. Это стихии, дающие силы: Земля дает силы женскому началу, Огонь – мужскому. Воздух и Вода – это подвижные стихии, за счет них происходит взаимодействие, какое-то движение, развитие. Таким образом, эти пары уравновешены: Воздух хорошо взаимодействует с Водой, а Огонь с Землей. Ну а нам с вами, конечно, независимо ни от чего хорошо наполняться энергиями всех четырех стихий. Это необходимые ингредиенты для блюда под названием ЛЮБОВЬ. Из них наше сердце любовь создает.

### **Стихия Земли**

Начнем с Земли. Земля – это опора, укорененность. Она статичная, инертная, дает покой, устойчивость, основательность, стабильность. Кровь, пот, запахи, соль – это все Земля. Земля – это 1-я чакра, это наш иммунитет, это наше выживание, это дом, это безопасность, защита, надежность. И если говорить о четырех женских состояниях, то это энергия Хозяйки. И, безусловно, когда мы занимаемся домашним трудом, мы наполняем себя энергией этой стихии.

Энергия Земли – это одна из базовых женских энергий, потому что женщина наполняется только в покое. И как раз Земля нам дает покой, поэтому-то контакт с Землей нам

жизненно необходим. Так что, девочки, домашняя работа – это не обременительная обуза, а счастливая возможность наполниться, обрести покой и устойчивость.

Земля – это одна из ключевых наших стихий, и каждой из нас нужно ее обязательно развить, если мы хотим двигаться в женское состояние и быть «пассивным принципом», когда к нам приходят и все, что нужно, дают без каких-либо усилий с нашей стороны.

Еще про Землю. Нужно ходить по ней босиком, кататься по ней, сидеть на ней, взаимодействовать с ней. Хорошо, если большую часть времени вы носите обувь на низком каблуке. Высокий каблук – это шикарный инструмент для определенных случаев. Но это не повседневная одежда, потому что в стопах и в икрах накапливается напряжение, которое мешает контакту с Землей. Когда есть Земля, есть опора под ногами, это совсем другая сила, другое звучание в пространстве, другой объем и охват. И, конечно, это устойчивость, это надежность, это защищенность.

## **Стихия Воды**

Следующая стихия – стихия Воды. Это принимающая, мягкая, нежная, гибкая, при этом очень настойчивая энергия. Она просочится, пролезет, протечет, хоть по капельке, ее нельзя остановить, она все время в движении. Главная задача, главное качество этой стихии, этой энергии – это хранение информации. Вода хранит в себе матрицу жизни, некую программу жизни. Вода несет в себе информационный код, структуру. Традиционно женщины, посмотрев на воду, все знали. Помните фразу: «Как в воду глядела!»

Что нам дает вода? Общение. Мы все взаимодействуем друг с другом через стихию Воды. Любое взаимодействие происходит через Воду. Вода все время в движении, она проявляется в разных своих ипостасях, но всегда и все связывает: небо, землю, нас со всеми стихиями.

Вода – это 2-я чакра. Это наши чувства, эмоции. Вода – это Любовница, это наслаждения, удовольствия, чувства, эмоции, отношения. Для того чтобы наполниться энергией Воды, нужно быть в контакте с водой. Вы можете мыть посуду, стирать, мыть полы, принимать ванну или душ, плавать в море или просто созерцать воду, и при этом вы будете наполняться энергией Воды.

А еще – глядя в зеркало. Знаете, как правильно смотреться в зеркало? Первое, и единственное, что вы должны видеть в зеркале, – это свои достоинства. Так что приучите себя, смотрясь в зеркало, обращать внимание только на свои достоинства, на все то, что вам нравится. И только вскользь вы можете обратить внимание на недостатки, над которыми в данный момент работаете, чтобы отметить улучшения. Все остальное рассматривать в зеркале ВРЕДНО.

## **Стихия Огня**

Манипурная, дающая жизнь, дающая смерть – это энергия, которая очень плохо поддается контролю. Она очень мощная. Ее легко генерировать и очень сложно потом контролировать, она может унести непонятно куда. Это наша активность, это власть, это страсть, это умение идти напролом: «Вижу цель – верю в себя». Это захват, это защита, это отстаивание своих территорий. Стихии Огня соответствует женское состояние – Королева.

Для того чтобы наполниться энергией Огня, нужно быть в контакте с огнем. Огонь – это разные свечи, лампы, посиделки у костра, очаг, камин с огнем. Приготовление еды – это Огонь вместе с Землей. Можно купить домой закрытую лампаду, масло для нее, фитиль и поддерживать в ней огонь 24 часа в сутки. Раньше женщины были обязаны это делать, их называли хранительницами домашнего очага, а теперь у нас ни очага, ни дома толком

нет, пришли, переночевали и ушли... Но вы можете питать себя энергией Огня, приобретя лампаду. Дом, в котором горит огонь, получает свое сердце, такое огненное сердце, и лампада его постоянно освещает. Кроме того, поддерживать огонь – это очень хорошая женская практика. Яркие проявления, истерики и т. п. – все это Огонь. И нужно быть готовой к их появлению, когда вы наполнитесь Огнем. А еще нужно заранее договориться с мужем или любимым мужчиной, что, если вы вдруг на него орете, вы его все равно любите, просто в данный момент не можете разговаривать с ним по-другому.

На самом деле, когда в вас есть Огонь, это нормально, что вы себя ярко проявляете. Поэтому в каких-то случаях нужно просто разрешить себе проявляться, разрешить себе ярче одеваться и перестать носить черное и серое, и просто быть в этом состоянии.

### ***Стихия Воздуха***

Воздух – это легкость, радость, праздник. Он, как и Вода, несет в себе информацию и охотно ею делится со всем, с чем соприкасается. Несет, но не хранит информацию вечно, не хранит ее долго. Он как бы передатчик, переносчик информации. И он, конечно, безответственный, этот Воздух, и очень переменчивый. Традиционно это мужская стихия.

В женском варианте этой стихии соответствует состояние Девочки или Музы. Но я бы говорила все-таки о Музе – женщине, которая может вдохновлять, крылатую мужчину.

Что еще про воздух сказать?! Воздух – это большие объемы, пространства, большие расстояния, когда можно далеко видеть, чувствовать этот простор, эту грандиозность. Это духовная жизнь, медитации. Воздух – это импульсивная энергия, это творчество. Если творчество сочетается со страстью, то это Воздух и Огонь. Если творчество сопровождается какими-то элементами красоты, какими-то эмоциями, чувствами, то это Воздух и Вода. А если это творчество связано с ремеслом: краски, холст и т. д. – то это Воздух и Земля. И в этом смысле художники, страстно рисующие свои картины, – это проводники всех четырех стихий. Они служители, они захвачены.

## **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.