

Владимирова Анна



ЖЕНСТВЕННОСТЬ НА ГРАНИ БЕЗУМИЯ

или путеводитель
по женским даосским практикам

Анна Владимирова

**Женственность на грани
безумия. или путеводитель по
женским даосским практикам**

«Издательские решения»

Владимирова А.

Женственность на грани безумия. или путеводитель по женским даосским практикам / А. Владимирова — «Издательские решения»,

Произведение посвящено современным вопросам, актуальным для женщины, которая живёт в большом городе. В книге затронуты аспекты личностного развития, заботы о собственном здоровье, сексуальности, выстраивания отношений с мужчинами. Предлагается взгляд, основанный на опыте автора, современных научных исследованиях, и упражнения для самопомощи. Книга предназначена для широкой аудитории.

© Владимирова А.
© Издательские решения

Содержание

Десять лет путешествий	6
Женственность	10
Трудно быть женщиной	10
Настоящая ж	13
Спам-фильтр	16
Кто такая женщина?	18
Внутренняя игра в женственность	20
Пробный камень женственности	22
Когда заканчивается женская сексуальность?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Женственность на грани безумия или путеводитель по женским даосским практикам

Анна Владимирова

Моим любимым подругам посвящается!

© Анна Владимирова, 2016

© Евгений Боровков, дизайн обложки, 2016

ISBN 978-5-4483-0459-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книжка появилась на свет благодаря моим подругам и для моих подруг. Это байки о моих путешествиях и просто мысли о женском, которые я всегда мечтала рассказать тебе, сидя уютно за чашкой чая. Редакторы убедили меня обращаться к читателю в книге на «Вы», но я хочу чтобы ты знала – эта книга для тебя и о тебе.



Десять лет путешествий

Говорят, что женщины этих кланов не имеют возраста, их кожа сохраняет упругость, а глаза живой блеск. Они умеют доставлять партнеру незабываемое наслаждение и могут передавать ему жизненную силу или, наоборот, выпивать ее, в зависимости от ситуации. Они способны накапливать энергию и передавать ее своему ребенку во время беременности. Для них женственность и сексуальность – прямой путь к силе, жизненности и влиянию.

Об этих кланах и практиках всегда ходили противоречивые слухи и легенды, и лишь когда в середине 90-х я впервые отправилась в Китай на поиски мастеров, я обнаружила, насколько закрыты эти школы даже для местных. Никто не афиширует свое владение знаниями. Зачастую мастер – это человек, который живет в большом городе, имеет «гражданскую» профессию, и о его умениях знают лишь его личные ученики.

Иногда я находила мастера, и она говорила мне: «Я тебя ждала». И я селилась рядом с ней, и жила несколько лет, и занималась каждый день, но были и другие истории...

Давным-давно, когда я жила в Азии...

К сожалению, заниматься женскими практиками целый день нельзя, много можно, а вот целый день – нельзя. Так что время свободное у меня в Азии было, да и во время поиска мне встречались мастера не только женских практик. Так что мне посчастливилось изучить еще и медицинский цигун для позвоночника, и медитацию, и нейгун – практики накопления энергии.

Среди прочих у меня был один учитель – китаец, профессор философии, мастер медицинского цигуна, он со мной много лет занимался. Однажды я ему проговорила, что ищу мастеров женских практик.

– Ты что! Ты хочешь высасывать из мужчин жизненную силу? – возмутился он.

Дело в том, что наиболее знаменитыми были женские кланы наемных убийц: эти дамы-соблазнительницы могли во время секса буквально осушить колодец жизни человека, и в течение нескольких дней он умирал от истощения.

– Вообще-то практики нужны не только для этого, то, чем выговорите, лишь малая часть, которую можно делать, а можно не делать. Там много других элементов, – ответила я.

У меня ушло несколько месяцев, чтобы его успокоить и убедить в своих добрых намерениях. Еще через несколько месяцев он признался, что знает женщину – хранительницу одного из кланов. Конечно же, я начала его умолять познакомить нас. Он потребовал пообещать, что я никогда не буду использовать то, что узнаю, во вред кому-либо, и я очень торжественно на специальном свитке с иероглифами поставила отпечаток пальца и произнесла клятву.

Потом он сказал, что у меня будет лишь несколько ночных занятий, на которые он отвезет меня, и я опять должна была дать обещание, на сей раз – что не буду искать это место и того мастера снова.

Я чувствовала себя героиней фильма про шпионов. Он завязывал мне глаза и вез меня по ночному китайскому городку, нарезая круги, чтобы полностью запутать и дезориентировать. Потом он вел меня с завязанными глазами в какой-то дом, где окна были занавешены, и там...

Это были бесценные несколько часов общения. Детали знания, которыми со мной поделились, стоили всех этих глупостей и странностей. Но как же непрост путь к настоящим знаниям в цигуне!

Десять лет мне пришлось жить в Азии, чтобы отыскать настоящих хранителей практик, войти в доверие, получить посвящение, обучиться, получить передачу и разрешение на преподавание.

Я ехала за сексуальными практиками, а нашла источник женской силы и здоровья. Мне повезло быть первой не китайкой, которая владеет полной целостной системой этих практик, и первой привезти их в Европу и Россию. В 1999 году, когда проходил мой первый семинар в Москве, я не очень хотела обучать кого-то: слишком дорого, во всех смыслах, мне дали эти знания и слишком они уникальные. Но подружки уговорили меня тогда и продолжали уговаривать потом – поделиться... Сейчас сотни женщин, которые получили знания от меня и участниц моих семинаров, преподают эти практики во множестве центров, и я считаю, что это бесценные знания и умения для женщин.

Иногда меня очень трогательно спрашивают, зачем мне понадобилось ехать в Китай, почему же было не изучать какие-нибудь аутентичные практики, например славянские женские практики, которые вроде бы сохранились у нас в отдаленных деревнях... Простите, возможно, я не права, но я слабо представляю себе, где смогла бы найти таинственных колхозниц, которые десятилетиями сохраняют молодость и приобретают силу и влияние в деревушке на границе с тайгой...

В Азии, даже несмотря на события новейшей истории, вроде китайской культурной революции, сохранились традиционные школы и кланы, которые передают знания и практики на протяжении трех, а иногда пяти тысяч лет. Ни одна другая страна и культура сегодня не может похвастаться такой древней традицией, не утраченной и не искаженной. Это просто уникальная возможность получить живые знания и навыки.

Благодаря медицинскому образованию и некитайскому происхождению я могу отделить технологию и технику от культуры, внутри которой они существуют. Я могу передавать знания с необходимыми для европейцев объяснениями и, когда обучаю, могу заботиться о том, чтобы учиться было удобно, интересно и результаты получались быстро (что прямо противоположно тому, как обучают китайцы).

Упражнения (и сопутствующие им знания) можно воспринимать очень просто – не нужно ни во что верить, – достаточно их делать. Мне безумно ценны результаты исследований, которые мы проводили совместно с врачами-остеопатами и с врачами из Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии. Исследования подтвердили, что в результате занятия практиками могут излечиваться хронические инфекции, которые были устойчивы к препаратам и не поддавались воздействию годами... и многое, многое другое.

В этой книге я расскажу о практиках, но лишь немного. Немного, потому что...

Во-первых, это практики, и им нужно обучать в непосредственном общении, что я и мои лучшие ученицы и делаем в Школе оздоравливающих практик «Ву Минг Дао».

Во-вторых, за годы преподавания, собственных практических занятий и путешествий по разным культурам я обнаружила, что есть знания и навыки, которые для счастья женщины еще важнее, чем технологии и техники. Вот о них я хочу рассказать побольше в этой книге.



Женственность

Трудно быть женщиной

Женщиной вообще быть трудно, а особенно – современной. Раньше, в еще недалеком прошлом, всё было просто: ни прав, ни возможностей для самореализации – заботься о муже и детях, если повезло их иметь, и не думай ни о каком социальном успехе.

Сегодня получается какая-то головоломка – можно получить несколько высших образований, сделать карьеру или даже собственный бизнес, стать успешнее, чем многие мужчины, но при этом требования к замужеству, семье, детям и, самое главное, к женственности стали еще выше и как-то многограннее, что ли. Неожиданная свобода лишила нас ориентиров и готовых рецептов.

Еще недавно в СССР «не было секса», а теперь в этой сфере уже высочайшие мировые стандарты, которым нужно соответствовать. Всего несколько лет назад для того, чтобы быть женственной, нужна была только походка «от бедра», а сейчас приходится регулярно проходить курсы, семинары и тренинги: как быть настоящей женщиной, сколько литров борща варить в неделю, как скрывать интеллект до свадьбы... Иначе лишат лицензии.

Самое в этом странное, что авторы и ведущие таких семинаров и тренингов в основном мужчины! Я понимаю, что мужчина точно знает, что ему нравится и что не нравится, что его возбуждает, а что нет, но откуда он знает, «как этого достичь»!?

Мужчинам хватает уверенности и наглости, чтобы преподавать свой взгляд на женственность. С каждым годом их концепции становятся всё более радикальными. На рынке вызревают очень харизматичные ведущие, которые великолепно владеют риторикой и софистикой и буквально гипнотизируют своих последователей.

Один очень известный ведущий уже много лет преподает вот такую мудрость, используя метод Сократа, так называемый метод трех «да».

– Женщины, как правило, ниже ростом, чем мужчины (Соглашаемся).

– Значит, нижний энергетический центр у них находится ниже, чем у мужчин. (Да, если измерять от земли).

– Значит, чтобы быть социально успешной, женщины должны носить каблуки не ниже семи сантиметров (???).

С третьим утверждением многие соглашаются по инерции. Трудно фильтровать каждую фразу, если это двадцатый подобный ход в течение лекции. Но правда ли ключевой фактор – высота человека над уровнем моря?! Ведь тогда миром бы правили баскетболисты... А самыми влиятельными женщинами были бы крановщицы.

Правда в том, что мужчине, который читал лекцию, нравятся барышни на каблуках. Женщины в кроссовках его не возбуждают. Он пытается улучшить свой мир, но как-то нечестно – за счет других. У одного моего итальянского друга в квартире был отдельный шкаф с женскими туфлями на высоких шпильках всех возможных размеров и цветов. И он объяснял, что любит, когда девушка во время секса именно в таких туфлях, его это заводит. Он о себе позаботился, это нормально. Но он же не ведет об этом тренинги!

Женщины такие доверчивые! Эти курсы стоят немало, на них ходят, как правило, те, кто хорошо зарабатывает. То есть днем эта женщина получает медицинские лицензии для своих салонов, проводит сложные переговоры с поставщиками, увольняет, нанимает, отбивается от налоговой, а вечером со всей открытостью внимает секретам женственности, пробуждает в себе богиню, записывает в тетрадочку цитаты из Вед, чтобы позже выложить их в социальные сети...

Простые женщины, которым нужна «нормальная семья» (чтобы муж приносил зарплату домой и т. д.), вообще на эти курсы не ходят.

Я представляю себе аналогичный семинар для мужчин. Топ-менеджеры после дня тяжелых совещаний и жестких переговоров мчатся на семинар «Пробуди в себе бога» и сидят с тетрадками, слушают, как неухоженная тетка средних лет объясняет им, «как быть реально мужественным»: какую обувь носить, как нужно смотреть на женщину, как ходить... Они включаются в ролевые игры: изображают «настоящего мужика», дают друг другу обратную связь, а поздно ночью у себя на страничках постят цитаты: «Настоящий мужчина – тот...» Просто интересно, сколько человек соберется на такой семинар и насколько эти мужчины будут успешны у женщин.

Или вот совсем простая аналогия: вы представляете себе мужчину, который читает книгу «Мужественность, отношения, эякуляция»? Ему придется обернуть ее во что-то и делать это в очень укромном месте, потому что часть настоящей мужественности состоит в том, чтобы о ней не заботиться.

С мужчиной всё всегда по умолчанию в порядке, он и так настоящий. Ухоженный – значит метросексуал. Неухоженный – значит натуральный, естественный. Много у него партнерш – значит плейбой и альфа-самец; нет никого – аскет, увлеченный чем-то важным.

Про женщин на любом из этих полюсов есть много обидных слов. А еще для женщины существует очень много регламентов: какой длинны юбку носить, как проявлять свое возбуждение и как переживать оргазм. Очень строгие правила! И очень многие мужчины претендуют на то, что они могут научить этому женщин!

Я еще понимаю, когда мужчина преподает массаж груди и помогает «ставить руку», поправляет каждую участницу – это может быть приятно всем... Но когда мужчина-ведущий начинает преподавать сексуальные практики и рассказывать, что каменное яйцо внутри женщины должно двигаться вверх и вниз по спирали. Вы просто представьте этот кульбит!

Я как-то рассказала в качестве анекдота об этих «чудо-практиках» на своем семинаре. Там, в этой концепции, кстати, еще утверждают, что влагалище состоит из девяти – двенадцати «этажей» (похоже, раньше он был строителем) и «настоящая» женщина, конечно, должна научиться каждым из них владеть и пошевеливать отдельно. Когда группа закончила хохотать, одна из женщин буквально кричала: «Так я нормальная! Со мной всё в порядке!» Она, оказывается, проходила тот семинар и после этого несколько лет считала себя ущербной и переживала, что не может соперничать с нарезным ружьем.

Мужчины и книги пишут для женщин, о грудном вскармливании например, и это – не мемуары! Мне вот кажется, что только в этом жанре было бы уместно для мужчины писать на эту тему... Так же как и о беременности, и о техниках родов. Это будет честно!

Самое странное во всей этой ситуации то, насколько легко умные женщины поддаются воздействию глупых идей.

Например, мы хотим научиться кататься на горных лыжах и нам говорят, что есть известный инструктор, который родился, к сожалению, без ног, но он в своей жизни много раз видел, как люди катаются, и очень любит лыжников, и даже делал ускоренную съемку спусков с горы. Кто пойдет учиться к такому инструктору, когда вокруг много других, у которых ноги на месте, которые сами катаются?

Если у человека нет от рождения женского тела и всех женских органов, как он может рассказывать о том, как быть женственной, как он может учить женским сексуальным практикам, как он может делать тренажеры для женщин?

Меня пригласили выступить на очередной конференции про женскую сексуальность, передо мной выступал дяденька, который изобрел девайс для тренировки женских интимных мышц. Это было сильное переживание. Он показывал видеосъемки с места событий (ну,

как его тренажер работает там, внутри) и постоянно говорил: «наши влагалища»! Я с трудом сдерживалась, чтобы не спросить: «Как случилось, что вы стали совладельцем?»

В путешествии к женственности и женскому счастью я предлагаю простое правило личной безопасности: мужчина не может быть источником знания о женском счастье, но может быть источником этого счастья. В поисках знаний по теме всегда начинайте с вопроса: «Кто это сказал и есть ли у него влагалище?» Если «нет» – поищите другого.

Помните, это «ваше влагалище»!

К сожалению, это не всё. Многие женщины уже обучились у своих «мастеров» и повторяют выученные слова уже от своего имени. Придется научиться вникать в концепции, и здесь самое сложное, как вы увидите, это удержаться от смеха.

Настоящая ж

*Твои соленые слезы, кислые мины, душевные речи,
Весь этот бред...*

*Сплин,
«Весь этот бред»*

Я нашла для себя развлечение – отыскивать в Интернете новые бредовые концепции о женственности, отношениях и зачитывать их на семинарах. Смеяться в компании – веселее. Почему-то когда женщины сидят в группе и концепция звучит вслух с предложением «подумать», для всех становится очевидна ее нелепость и все хохочут до слёз. Смеются даже те, кто вчера вечером постил это в сети.

Главная тема – это «Кто такая настоящая женщина, и кто такой мужчина, и чем они отличаются». Мне кажется, игра в доктора в детском саду должна была разрешить этот вопрос, но нет. Вы найдете десятки теорий. Кто-то предлагает геометрический подход: мужчина – это вектор, женщина – это круг; кто-то астрономический: мужчина – это Солнце, женщина – это Луна...

Хорошо, мы нашли образ, который поэтично иллюстрирует какую-то грань человеческих отношений, но стоит ли так серьезно относиться к метафоре? Допустим, мужчина называет женщину «звездочка моя», но если мы развернем это сравнение, опираясь на современные астрономические представления, то придется вспомнить, что большинство звезд позже превращаются... в белых карликов.

Более изощренные и начитанные предлагают алхимический подход: женщина – это инь, мужчина – это ян. Ян – светлый, высокий, сухой, горячий. Инь – низкий, холодный, мокрый, темный. Это что, значит, женщина – низкая, холодная, темная и мокрая? С этим знанием что прикажете делать?

Есть более прагматичные «школы», в которых просто говорят, сколько литров борща варить и что такое правильный женский костюм. «Только так женщина сможет быть настоящей и найти своего мужчину». То есть самец человека, на которого они охотятся, настолько туп и лишен воображения, что, не увидев юбки и туфель, он не догадается, что перед ним самка?

Как же это трудно! Сисек уже недостаточно – обязательно нужна юбка! Мерзнешь зимой в юбке? Значит не хватает «женской энергии».

Кстати, если кого-то заинтересует история костюма, то юбка изначально не была женской одеждой. Это была одежда для всех, кто мог позволить себе одежду. Когда научились ткать ткани, все просто носили юбки, так как кроить тогда еще не умели. Были ли мужчины в те века более женственными?

Сегодня брюки настоящей тетке носить нельзя, это не женственно. Читаем историю. Оказывается, брюки впервые появились у кочевых племен как женская одежда для верховой езды, чтобы беречь нежную женскую кожу внутренней поверхности бедер. Это традиционная женская одежда, которую мужчины у нас заимствовали. Теперь мужчины не носят юбки, а носят брюки. Вот, наверное, поэтому столько разговоров, что настоящих мужчин не осталось.

Еще каблуки, с ними вообще истерика.

Здесь мы опять же благодарны лошадям. Это была придумка для верховой езды, чтобы было удобно ездить в стремях. Каблуки сотни лет были исключительно мужским атри-

бутом. Король-Солнце (Людовик XIV) своим указом запретил подданным носить каблуки выше, чем у него, он же ввел в моду красные каблуки, которые считались символом мужской агрессивности и силы. Мужские каблуки достигали восьми сантиметров в высоту и привели к появлению моды на трости.

Первой женщиной, которая публично надела каблуки, была Екатерина Медичи на своей свадьбе. Это была смелая выходка, которую долго обсуждал свет. Позже, в пятидесятые годы прошлого века, высокие женские каблуки ввел в моду «Диор». Высокий каблук стал исключительно женским через много веков после того, как был исключительно мужским, и очень зря, потому что каблуки – это одна из главных угроз для женского оргазма и причина болезненных месячных. Но об этом позже.

Каждая новая формула «настоящей женщины», появляющаяся в Интернете, для меня лишь очередной повод углубиться в изучение истории и антропологии: где и когда описанная женщина была бы настоящей. Потому что достаточно любого перемещения, и мы видим совершенно разные варианты нормы!

Садимся, например, в самолет и видим в одной стране женщин, которые не показывают на улице лицо и волосы и лишены многих прав (Иран), в другой стране – женщин, которые почти всегда ходят топлес (Бали), в третьей видим многомужество (Тибет) ... Где находится географическая зона нормальности? Что берем за эталон?

За годы жизни в нескольких очень разных странах для меня понимание о том, что правильно, размылось. Потому что всегда можно найти место на планете, где нормальной будет абсолютная противоположность. Теперь мне уже не нужно жить несколько лет в стране, чтобы лучше понять культуру: я знаю, как это сделать быстро – нужно сходить в продуктовый магазин и в секс-шоп. Примерно за час вы узнаете о двух важных аспектах жизни людей.

Если вы не фанат путешествий, то можно пользоваться машиной времени – книгами по истории. Они тоже помогают найти много интересных полюсов настоящей женственности.

Женщины викингов были полноценной боевой силой.

В феодальной Японии женщины из самурайских семей воспитывались по тому же кодексу Бусидо, что и мужчины.

Раскопки захоронений скифов показали, что среди воинов было поровну мужчин и женщин. Все они имели соответствующие татуировки и боевые шрамы.

В Древнем Риме женщины наравне с мужчинами участвовали в гладиаторских боях.

Ох уж эти настоящие женщины из прошлого, образцы женственности с «не перепутанными ролями».

Рассматривая произведения искусства и даже фотографии прошлого века и сравнивая их с современными гляцевыми журналами, мы можем видеть, как представления о женственности менялись с течением времени. Не существует никакой формулы женственности. Это всегда чье-то мнение или мода, которая существовала или существует в более широком контексте культуры.

Сейчас у женщины значительно больше свободы. Мы можем выбирать то, что нам нравится: работать или не работать, растить ребенка с отцом или в одиночку, иметь много любовников или жить с одним мужчиной, носить брюки или юбки, или уехать в Азию и носить только купальник. Мы можем запросто переехать в другую страну и в другую культуру, которая нам лично ближе. Должна ли женщина быть активной или пассивной, должна ли она работать или ее удел – рождение детей, как она должна одеваться и как должна себя вести?

Две моих знакомых из Лос-Анджелеса гуляли со мной по Москве и, остановившись перед памятником Н. К. Крупской, рассказывали мне, что это именно они и их мамы сделали всё, чтобы я как женщина была свободна. Не знаю, как насчет их мам... но раньше

на пути к женскому счастью стояло общество, традиции, культура. Было сложно найти работу и невозможно было зарабатывать, когда женщина была беременна и с грудным младенцем. Идея партнерства во взаимоотношениях вообще начала формироваться только в 60-е годы XX века, когда жизнь стала более комфортной и на это появились силы.

Но эта свобода – снаружи, а внутри мы всё так же ищем ориентиров и жесткой системы правил, которые дадут нам уверенность, что мы всё делаем верно, и гарантируют, что нас не осудят и полюбят. Поэтому, наверное, женщины так легко поддаются гипнозу концепций и используют всю свою силу, гибкость и пластичность, чтобы встраиваться во всё новые и новые рамки теорий и концепций о настоящих Женщинах!

Страх женщины остаться в одиночестве – а еще больше страх быть осужденной за то, что она осталась в одиночестве, – является основой рынка, на котором продается женственность и тайные знания о ней. Женщины превращаются в девайсы, ведущие тренингов заказывают в них очередное обновление прошивки, в соответствии с их сегодняшними суевериями. Женственность превратилась в плохом смысле этого слова в религию.

Все эти разговоры про перепутанные роли и жалобы на то, что настоящих М и Ж не осталось, никак не объясняют, что такое настоящая Ж и настоящий М. Но вопрос-то серьезный. Если эти концепции никуда не годятся, то как же стать по-настоящему счастливой и как пестовать свою женственность?

Спам-фильтр

Ходжа Насреддин как-то решил построить дом. Каждый, кто проходил рядом, хотел ему помочь и давал совет. Насреддин честно прислушивался к каждому совету и следовал ему. В результате у него получилось что угодно, но только не дом.

Притча

Сначала нам стоит научиться беречь свой доверчивый женский ум от атак злобных мыслителей-теоретиков, каждый из которых готов запустить туда несколько новых мыслей-вирусов.

Если у вас есть электронная почта, вы знаете, насколько мешает спам. Письма с рекламой, обещаниями наследства в Африке, приглашения на семинары, мольбы о помощи... Они не имеют к вам никакого отношения, но приходят на ваш личный адрес. Как здорово, что спам-фильтры становятся всё лучше и лучше, что кто-то работает над тем, чтобы поддерживать наше личное информационное пространство чистым и безопасным.

В какой-то момент меня озарило, что общение с врачами, психологами, ведущими семинаров, чтение книг и даже разговор с подружками работают по тем же правилам, что и электронная почта. Человек может обращаться ко мне лично, но информация, которую он сообщает, может не иметь ко мне никакого отношения. Иногда это информация общего характера – какая-нибудь статистика или кусок «древней мудрости»; иногда это его личные суждения/мнение относительно моей жизни, семьи, здоровья...

Для меня есть несколькостораживающих знаков. Первый – если что-то называют нормой. В медицине, например, норма – это результат статистики. То есть мы узнаём, к чему сейчас склонно большинство. Мы не узнаём ничего про себя конкретно или про любого другого отдельного человека! То, что многие живут именно так, для меня не значит ничего. Поэтому при слове «нормально» предлагаю включать внутренний спам-фильтр и всё последующее пропускать мимо ушей.

То же самое предлагаю делать при ссылках на авторитетную древнюю мудрость или, тем более, на незабвенных британских ученых. Во-первых, большая часть этих цитат просто придуманы или значительно искажены. Во-вторых, даже если цитата верна, какое отношение она имеет лично к нам и к условиям, в которых мы живем?

Бывают сообщения, адресованные лично вам, но вам при этом ненужные. Одна участница моего курса «Женская сила и здоровье» работала много лет со своим эндокринологом над восстановлением уровня гормонов яичников. После семинара и небольшого индивидуального занятия она в очередной раз пошла сдавать анализы и обнаружила, что уровень гормонов, впервые за четыре года, нормализовался. Окрыленная, она помчалась к своему доктору, чтобы сообщить хорошие новости. Доктор строго сказал ей: «Рано радуетесь!» Вот такое сообщение создано специально для вас, но оно вам не нужно... У меня, например, возникает вопрос: «А когда будет пора радоваться»? Мне-то казалось, что нужно это делать при любой представившейся возможности.

В общем, мудрых доброжелателей вокруг нас множество. Поэтому я выработала для себя критерий полезного общения и информации, которую я буду принимать. Он звучит так: «Как эта информация может сделать меня более счастливой, здоровой и сильной (некоторые еще настаивают на добавлении богатой)?». Если я не могу дать ответ, я предпочитаю пометить эту информацию как мусор и по возможности забыть, и увлечься чем-то интересным, полезным и радостным. Всё, что делает нас скованнее, – это догмы и суеверия. Мне кажется, знания должны делать нас свободнее.

Я называю это внутренним спам-фильтром. У меня даже есть воображаемая мусорная корзина, как на рабочем столе компьютера, и я туда бросаю всякие высказывания, лишнюю информацию, а иногда даже людей целиком.

Первый этап для установки такого фильтра – вспомнить несколько ситуаций, когда кто-то старательно пытался убедить вас в какой-то очевидной ерунде, а вы вежливо выслушивали и внутри было это состояние и голос: «Ну-ну, конечно». В общем, когда для вас было очевидно, что это спам. И просто вспомните это состояние явно, так чтобы тело откликлось, и представьте себе иконку мусорной корзины, как на мониторе компьютера, и звук, с которым туда удаляются ненужные файлы. Сделайте это несколько раз.

После этого, перед сном, попросите всю тотальность себя научиться быстро распознавать любую информацию, которая не делает вас сильнее, здоровее, счастливее, и игнорировать ее, удалять ее из ваших мыслей и при этом увлекаться тем, что имеет значение, может быть полезным, интересным и сделает вас более счастливой, здоровой и сильной.

Просто со всей наивностью проделайте это в течение недели в момент перед тем, как заснуть, и вы перестанете обращать внимание на какие-то неприятные вещи... Хотя вряд ли сможете заметить это, ведь так трудно заметить, что вы что-то упускаете! Однако результат будет приятным, и этот результат позволит полнее насладиться тем, что я хочу предложить дальше.

Кто такая женщина?

Во время жизни в Азии и занятий с мастерами я несколько раз соприкасалась с мистической практикой «отсечение головы красного дракона». Суть этой практики в том, что женщина проходит через специальный процесс и навсегда останавливает менструации, у нее меняется гормональный фон, исчезают все вторичные половые признаки и она теряет способность к рождению детей. Это делается с целью полностью посвятить себя духовному пути. Те, кто выбрал этот путь, – совершенно особенные. У них нет желания секса, нет позыва родить детей, у них совершенно другой гормональный статус. Один раз в жизни можно повернуть этот процесс вспять в первые три года, но это огромный стресс для организма, и те, кто решились вернуться обратно, быстро стареют.

В моей первой школе это не было необходимым условием для занятий, мне было просто интересно попробовать, но мастер отказался дать мне эту практику. В школе Джона Чанга (жизнь этого мастера описана в книге «Маг с Явы») этот феномен является этапом, без которого невозможно в какой-то момент двигаться дальше, и там передо мной встала реальная необходимость выбора.

Вот тогда для меня возник вопрос: что такое женщина и женственность? И был он не умозрительный. Вы идете по улице, и каждый брошенный на вас взгляд вас идентифицирует: кто вы, какого вы пола, какого вы возраста, местный ли вы здесь, сколько вы зарабатываете... Если мы видим человека, чей пол не можем определить, наш взгляд возвращается к нему снова и снова, потому что нам важно это понимать.

В тот момент передо мной стоял выбор – идти по этому пути или нет. Кем я стану? Останусь ли я женщиной? Останусь ли я вообще человеком? Что значит быть женщиной и почему для меня это важно?

Мне не видится женственность как какое-то постоянно присутствующее свойство человека, как, например, масса или рост.

Это скорее вид отношений, которые строятся с некоторыми людьми или обстоятельствами. Как и зачем, например, проявлять свою женственность в отношении со своей бабушкой? Или когда сидишь в уютном кресле и читаешь книгу?

Женственность – это тип отношений, который мы выстраиваем с интересными для нас мужчинами, и она вовсе не является противоположностью мужественности. Так же как, например, интеллект, она требует контекста для проявления. И так же как бывают собеседники, в разговоре с которыми чувствуешь себя полной бестолочью, бывают и мужчины, в отношениях с которыми себя женщиной не чувствуешь. И это не про них и не про вас – это про взаимоотношения.

В профессиональной сфере нам не нужно признание всех людей. Так же и в сфере отношений нам нужно внимание и признание только важных для нас мужчин. В этом смысле ваша женственность – это еще и индикатор подходящего вам мужчины.

В зависимости от того, кто вы и кто те мужчины, которые для вас важны, ваша женственность будет особой, отражающей именно вас. А всего через несколько лет она может измениться, другими станут ее внутреннее ощущение и внешние проявления.

Представьте, если женщина где-то изучит формулу, как одеваться, как голову держать, на какие темы говорить, как двигаться, и привлечет совершенно чудесного мужчину при помощи всего этого. На сколько часов, дней, месяцев ее хватит, чтобы всё это продолжать? Сколько легкости и счастья принесет ей это время? А что будет потом, когда в один прекрасный день она скажет: «Это всё не я, я так не люблю...» Каким обманутым будет мужчина? Какой обманувшей себя будет она сама? Одним из важных критериев вашего/чужого муж-

чины, как мне кажется, является то, как он реагирует на вас, когда вы ведете себя легко, непринужденно.

Вы знаете, в маркетинге есть два важных подхода при создании совершенно нового продукта. Будет ли этот продукт массовым, предназначенным для массового потребителя и понятным всем и каждому, или же это будет уникальный, персональный, штучный товар – когда продукт нацелен на очень узкую аудиторию или вообще единичный. В этих прагматичных терминах поход на тренинги и чтение мотивирующих книжек – это путь, простите, на массовый рынок. А счастье, успех, любовь – это же всё «штучные продукты», которые должны подходить лично вам, и готовить их нужно по собственному рецепту.

Всё дело с женственностью, на мой взгляд, вовсе не в том, что ее у кого-то нет. Как ее может не быть в теле, в котором есть органы и гормоны, где каждая клетка тела – это женская клетка. Может быть, в наших хромосомах и нет ведических знаний, но уж женственности в них предостаточно. И так же, как уникальны гены, уникально их выражение во внешности, движениях, манерах и устремлениях.

Вопрос лишь в том, как услышать голос собственной уникальности, ведь он не самый громкий и напористые коучи так легко заглушают его и сеют сомнения.

И что же делать, если вы найдете счастье по собственному небанальному рецепту, а вас осудят?

Будьте уверены, найдутся те, кто вас осудит, в любом случае, это их привычка, и ваше поведение не играет здесь никакой роли.

Хочу заметить: если вас осудили, когда вы счастливы, это гораздо приятнее, нежели если вас осудили, когда вы старались всё сделать правильно и счастья не нашли.

Внутренняя игра в женственность

Сколько усилий дерево

прикладывает к тому,

чтобы быть настоящим деревом?

Чжуан-цзы

Есть очень надежный и мудрый источник знания о женственности, к которому просто нужно правильно обратиться, – это наши гены, благодаря которым каждая клетка и всё тело содержат полное знание о том, что значит быть женщиной, более того, это и есть женщина.

Я разработала специальное упражнение, оно создает потрясающее ощущение спокойного знания и контакта с собственной женской природой и возможность обратиться к ней в любой момент.

Для начала – сделайте глупость: закройте глаза и почувствуйте, какие ощущения присутствуют в вашей ладони. Как отличаются ощущения в правой и левой ладони? Какие ощущения вообще есть в теле?

А теперь задайте себе простой вопрос: «Какие ощущения в моём теле прямо сейчас говорят мне, что я женственна?»

Ждите ответ и слушайте его, как будто вы спрашиваете кого-то: «Как тебя зовут?» Не пытайтесь подобрать ответ.

Я знаю, что некоторые отвечают через долю секунды: «Никакие». И это просто глупо. Потому что так они и не дают себе соприкоснуться с собственной силой.

Ответом является иногда легкое, едва уловимое состояние, иногда довольно заметное и явное. Не нужно ждать, что в ответ в теле возникнет что-то невероятное. Этот вопрос лишь особым образом переориентирует ваше внимание.

Ищите любое изменение состояния, которое порождает этот вопрос, и каждое отличие примите за ответ. Он гарантированно будет всякий раз разным.

Благодаря концентрации внимания женственность, для которой нет и не может быть определения, всплывает на поверхность внимания – становятся очевидными ощущения, которые можно запомнить, прожить, по необходимости повторить и насладиться еще раз. В разные моменты этот ответ будет разным – и это ценно.

Чтобы это упражнение принесло настоящий результат, запрограммируйте телефон или наручные часы подавать сигнал каждый час, пока вы бодрствуете, и каждый раз, когда слышите сигнал, буквально на секунду отключайтесь от дел, чтобы задать себе вопрос: «Какие ощущения в моём теле прямо сейчас говорят мне, что я женственна?»

Не надо сканировать тело и анализировать поступающие сигналы: за секунду-две просто получите ответ на запрос и можете сразу же о нём забыть.

Когда контакт с телом станет более тонким, можно будет даже задать вопрос: «Какие ощущения в кисти, в ступне, в ухе говорят мне, что я женственна?»

Всего за несколько недель спокойное, глубокое, наполненное ощущение собственной уникальной женственности станет естественной частью ваших повседневных переживаний и будет доступно в любой момент. Такое текучее внутреннее молчаливое знание куда ценнее любых самых глубоких и красивых концепций, которые вам кто-либо сможет предложить.

Чем ярче будет этот ответ изнутри, тем сложнее будет описать, в чём он состоит. Вы обращали внимание, что наиболее женственные из ваших подруг часто не знают, о чём идет речь? У счастливых людей нет рецепта и готовых советов, самые уверенные советы о жизни и отношениях дают несчастные люди.

Именно это ежечасное упражнение создает более сильное и стабильное состояние «Я довольна», которое обычно является труднодоступным для женщин и очень связано с оргазмичностью, но об этом позже.

Пробный камень женственности

Я не знаю никакой другой красоты, кроме здоровья.

Г. Гейне

Менструация – это, как мы знаем из курса биологии, процесс вывода из организма неоплодотворенной яйцеклетки и обновления эндотелия матки. Кроме того, менструация – это сигнальная система. То, как проходят месячные, сообщает о здоровье всего организма в целом. Поэтому гинекологи активно призывают приходить на консультацию в случае, если характер месячных изменился.

О том, как цвет прокладки характеризует состояние здоровья, написаны тома медицинской литературы, и, следуя за отклонениями в месячных, можно докопаться до кучи разнообразных патологий.

Можно подходить к лечению как к устранению возникшей неполадки, а можно – как к реализации идеального состояния здоровья. Западные врачи склоняются к первому варианту, восточные – ко второму. Исходя из этого, нормальной менструацией китайские врачи считают ту, которая начинается и заканчивается алой каплей крови. Длиться нормальная менструация должна четыре дня, быть не скупой и не избыточной.

Конечно, у всех женщин на планете не может быть идеальной четырехдневной менструации, которая начинается и заканчивается алой кровью. Но благодаря женским практикам можно в течение двух-трех месяцев нормализовать менструальный цикл, добившись своего индивидуального идеала, возможного на данный момент. Как только организм расслабляется, кровообращение нормализуется, и цикл выравнивается согласно внутренним биологическим часам. Менструация перестает быть болезненной, избыточной или скупой. Благодаря расслаблению организм получает возможность самостоятельной регуляции, которая неминуемо ведет к улучшению здоровья.

Конечно же, вокруг такой важной и эмоционально насыщенной темы возникает множество спекуляций. Медики говорят, что важно сохранить как можно больше яйцеклеток и нужно принимать гормональные противозачаточные препараты. Некоторые теоретики женских практик предлагают делать процессы остановки менструаций самыми разными способами, например написанием аффirmаций, чтобы сохранить энергию. Сочиняют эти ужасные афоризмы, мол, менструация это кровавые слезы и т. д.

Специально останавливать менструации, если вы потенциально хотите детей и хотите продолжать быть женщиной и чувствовать себя как женщина, не стоит. Перечитайте главу об «отсечении головы красного дракона».

Кроме того, с месячными связано большое количество мистических переживаний. Существуют особые практики, которые выполняются только во время месячных. Например, в школе Джона Чанга передается практика общения с Месячным Посланником, которую я много лет осуществляла.

Конечно, месячные связаны с потерей энергии, но женский организм изначально приспособлен к этим потерям и их быстрому восполнению. Что важно – это понимать эту женскую особенность и за счет образа жизни ее балансировать. Например, предлагаю прочесть статью «Кровавая женская диета» в приложении к этой книге – о том, как восполнять потерянную энергию через питание.

Когда организм понимает, что энергии для реализации детородной функции становится недостаточно, он отключает яичники. Нет энергии – нет деторождения. Когда же, спрашивается, самое время для менопаузы? У кого-то она может наступить в тридцать лет, у кого-то – после шестидесяти.

В даосской традиции женщины, которые занимаются энергетическими практиками, в результате занятий накапливают столько энергии, что могут сохранять детородную функцию до глубокой старости.

Во время Второй мировой войны молодые девушки двадцати – двадцати пяти лет переставали менструировать после года-двух сидения в окопах. У кого-то из них после окончания войны цикл восстанавливался, у кого-то – нет.

Сегодня один из наиболее популярных методов лечения эндометриоза – отключение функции яичников на срок от трех месяцев до полугода. И, по свидетельству гинекологов, далеко не у всех пациенток после отмены гормональных препаратов цикл самостоятельно запускается. Таким пациенткам назначают физиотерапию с целью расслабления и успокоения организма, а также направляют к психологу. Как правило, это помогает, но бывают исключения.

А если говорить об энергопотерях и сбережении энергии, то есть источник таких потерь значительно более мощный, чем менструации. Вот о нем-то и поговорим буквально через одну главу. Следующую главу некоторые хотели бы пропустить, но я настоятельно рекомендую прочесть ее именно тем, кто молод, горяч и полон здоровья и сил.

Когда заканчивается женская сексуальность?

Женщины, с которыми этого еще не случилось, старательно избегают читать и даже думать об этой теме, и совершенно напрасно: именно молодым женщинам в расцвете менструальности хорошо бы запланировать свою счастливую жизнь на долгие годы вперед. Я здесь абсолютный теоретик и приглашаю вас вместе поразмышлять, абстрактно или нет, над предубеждениями и фактами об этапах женской сексуальности.

Для затравки: в даосской традиции считается, что в восемьдесят лет женщина переживает очередную трансформацию своей сексуальности. Вы понимаете, что это значит? Это значит, что есть чему преобразовываться. Вернемся к нашей культуре.

Вы можете себе представить восьмидесяти- или хотя бы шестидесятилетнюю женщину, которая занимается сексом? Насколько красиво вы можете себе это вообразить и насколько это может вас вдохновить? В группах я часто предлагаю эту задачу, и даже самые продвинутые участницы не могут сдержать мгновенную гримасу отвращения, но потом они восстанавливают контроль над мимикой и бодро произносят: «Молодец!»

Что это вообще значит? Почему для женщин после пятидесяти мы не считаем это возможным и красивым?

Мне известны два источника этих предубеждений.

Первый. Еще в начале двадцатого века средняя продолжительность жизни составляла тридцать два года. К этому возрасту из-за тягот быта, отсутствия гигиены и плохого питания человек терял зубы и порядочно изнашивался в целом. Тело к тридцати годам тогда, наверное, выглядел малопривлекательно, а до менопаузы люди вообще не доживали.

Второй. Врачи снова ошиблись и снова не извинились за это. Дело в том, что долгое время считалось, что женская сексуальность подобна мужской. У мужчины есть этап, когда угасает эрекция и на этом его сексуальность заканчивается – значит, у женщин должен быть аналогичный сценарий. Мне это напоминает идею сжигать живую жену на погребальном костре мужа. Тут как нельзя кстати подходит открытие менопаузы: заканчиваются месячные и уменьшается количество смазки – это знак! Конечно, это знак, но что он значит?

Вот, например, одна женщина в возрасте далеко за пятьдесят грустно говорит мне:

– У меня месячные стали нерегулярными.

– А вы что, еще детей хотите иметь? – удивляюсь я.

– Нет, что ты! Но стареть-то не хочется.

Как связана фертильность и старость? Если есть возраст, когда нам хочется детей, может ли быть возраст, когда детей больше/уже не хочется? Да, и это нормально. Может быть, раньше женщин, неспособных производить дополнительных работников в семью, и списывали в утиль, но сейчас это не так. Роль женщины и ее возможности в современном мире чуть шире, чем только фабрика потомства. Помимо этого, бывают молодые женщины, которые не хотят или не могут заводить детей, и это никак не мешает им наслаждаться сексом и жить полной жизнью.

С менопаузой жизнь не заканчивается, более того, не заканчивается секс. Мы уже давно разделили рождение детей и сексуальность – мы знаем о контрацепции достаточно, я уже не говорю про смазку. Просто представьте, менопауза – это период, когда можно заниматься сексом на полную катушку, не заботясь о последствиях, то есть «безнаказанно». Тема беременности и «залета» является одной из самых напряженных для женщин. Сначала нельзя принести «в подоле», а потом, если захотелось ребенка и сразу не получилось – значит, бесплодие. И вот наступает новый период в жизни женщины, когда секс может быть без мыслей о беременности.

Почему же у этого периода такой плохой пиар? Почему только сейчас появляются среди взрослых женщин те, кто ходит на свидания, жжёт и наслаждается собой? Ответ всё тот же: женщины очень доверчивы и пластичны, и если во что-то поверят, могут это с собой сделать. Женское либидо и даже женский гормональный статус могут управляться мыслями и верованиями своей обладательницы. Нас так долго убеждали, что менопауза – это старость и подготовка к загробной жизни, что многие просто сознательно выключали свое живое желание.

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.