

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Упражнения для блока «Телесность»	9
Упражнение 1. «Чувственность в движении»	10
Упражнение 2. «Потребность»	12
Упражнение 3. «Я принимаю свое тело»	15
Упражнение 4. «Свобода от оценок»	17
Упражнение 5. «Я изучаю себя»	18
Упражнение 6. «Эмоции в теле»	19
Упражнения для блока «Раскрытие сексуальности»	21
Упражнение 1. «Осознанное расслабление»	22
Упражнение 2. «Удовольствие в каждом дне»	25
Упражнение 3. «Напоминание»	26
Упражнение 4. «Полезные качества»	27

Упражнение 5. «Тень»	28
Упражнение 6. «Послание»	30
Послания к картам	31
Заключение	95

ВВЕДЕНИЕ

Что для вас сексуальность? Многими это воспринимается как что-то, связанное с ярким внешним видом или половым актом. Кто-то отвергает и блокирует ее, говоря о том, что это пошло, вульгарно, непристойно. Но сексуальность — понятие гораздо более глубокое, чем это может показаться. Сексуальность — это одна из разновидностей энергии, которая доступна каждому человеку. И напрасно полагать, что это только привлекательная внешность или определенные умения, чтобы доставить удовольствие партнеру.

Эта колода создана для того, чтобы показать, что сексуальность — это красиво! Это что-то большее, чем яркая внешность или определенные навыки. Это энергия, притяжение, которые исходят от человека. Сексуальность — это состояние, и у него много проявлений. Суть этого понятия гораздо глубже, чем может показаться. В некоторых источниках, особенно старинных, можно встретить понятие «сакральная сексуальность». Это словосочетание говорит о том, что

там есть что-то, скрытое от общепринятых шаблонов.

Сексуальная энергия есть у каждого. Но не все умеют ее направлять и приумножать. А ведь это приносит в нашу жизнь новые краски и эмоции, ощущения. Однако эта энергия почти иссякает, когда человек не принимает и не слышит свое тело.

А сделать это не всегда просто, особенно когда разум берет верх над телом. Поэтому очень важно восстановить гармонию взаимодействия тела и разума.

И здесь можно обратиться к подсознанию, в котором скрыты все ответы на вопросы, касающиеся нашей жизни. Подсознание — это неизученная и загадочная часть нашей психики. Соприкоснуться с ней не всегда просто. Это возможно, когда ослабевает контроль разума.

Если выразаться метафорично, то подсознание можно сравнить с глубокой пещерой, где есть много полезного и важного: наши убеждения и ценности, привычки и программы поведения, знания, навыки — все, что мы когда-то узнали, почувствовали, увидели, услыша-

ли. Это сокровища нашего опыта с момента рождения до нынешнего момента нашей жизни. Но мы не всегда знаем, как найти нужное — где скрыт ответ на интересующий нас вопрос.

Соприкоснуться с этой частью нашей личности возможно. Один из инструментов работы с подсознанием — метафорические карты. Они, подобно магниту, способны поднять из подсознания ту информацию, которая нужна в данный момент, посредством визуальных образов.

При работе и рассматривании карт у людей возникают разные ассоциации, чувства, мысли, воспоминания, фантазии, озарения. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Каждый видит свое. Первые ассоциации — это и есть проявление подсознания. Но нужно уметь идентифицировать эти ассоциации и принимать первое, что приходит в голову, не анализируя их. Не нужно торопиться, ведь разум берет контроль над подсознанием очень быстро, и ничего нового можно уже не узнать.

Эта колода создана для того, чтобы показать всю красоту, прелесть и много-

гранность (скрытую по большей части) сексуальности. Поэтому упражнения для работы разделены на два блока. Упражнения первого направлены на то, чтобы услышать и принять свое тело, соприкоснуться с его возможностями. Цель упражнений второго блока — раскрыть природу удовольствия и умения наслаждаться своей сексуальностью как подарком, преподнесенным природой.

Также к картам есть послания. Они нужны для того, чтобы расширить ваше представление о женской сексуальности, как о глубинном понятии. Женская сексуальность отличается от мужской, ведь у женщины совершенно иная природа и назначение. Женщина создана для любви, удовольствия и достойна его по праву.

Независимо от того, какого вы возраста, пола, вероисповедания, телосложения — в вас заложен огромный дар: получать и дарить удовольствие. Сексуальность — это то, что можно в себе развивать, чтобы жизнь была полной, насыщенной, приятной, яркой и играла разными цветами удовольствия.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЛОКА

«ТЕЛЕСНОСТЬ»

Пробудить, ощутить, развить свою сексуальность невозможно без контакта с собственным телом, принятия его таким, какое оно есть.

Тело — это наш источник наслаждения, а еще друг и помощник. Это индикатор того, как мы позволяем себе проявляться в мире, нести себя. Тело показывает нам, как и насколько мы слышим себя: разрешаем ли себя украшать, наряжаться, созвучны ли мы с собой и с природой.

Оно говорит о том, слышим ли мы свои истинные желания или идем на компромисс с окружающими и внутренним критиком. Зачастую случается так, что слышим мы сердцем, а поступаем по велению разума совсем иначе. И в этом случае тело тоже реагирует — появляются мышечные зажимы, снижается чувствительность.

А ведь как часто мы не довольны своим телом: решаем, что оно не соответствует современному стандарту красоты, выискиваем в себе разные недостатки,

от губ не той формы до телосложения в целом. Не признаем свою природу, уникальность. Скрываемся или бездумно стараемся следовать шаблонам и модным трендам. Перекраивая себя под веяния времени, мы рискуем потерять свою уникальность, ничего не получив взамен. Так, сами того не осознавая, теряем контакт со своей глубинной женственностью, которая напрямую связана с пробуждением сексуальной энергии.

Поэтому важно настроить внутренний диалог с телом, довериться ему, учиться его слушать и слышать. Понимать его потребности и удовлетворять их, идти на контакт с собой, ощущать собственную ценность и позволить своей сексуальности проявиться.

Упражнение 1. **«Чувственность в движении»**

Чтобы наладить контакт со своим телом, нужно его почувствовать, ощутить его сигналы, радость движения, улавливая те изменения, которые происходят в теле.

Поверните колоду изображением к се-