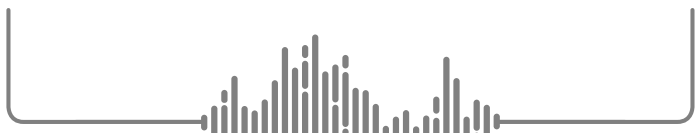




ЖЕНСКИЙ И МУЖСКОЙ ПОЛЮСА



ПРАКТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ КРЕСТЦА

В идеале у нас есть тазовые кости, а есть крестец, все отдельно, и он работает, как помпа, качая энергию, поднимая энергию из нашего низа по орбите, делая из сырой внешней энергии стихий, которую мы просто понабрали в себя, нашу внутреннюю энергию.

Для того, чтобы внешняя энергия таковой стала, она должна пройти через крестец. Для того, чтобы она прошла через крестец, в идеале, он должен быть подвижным, как помпа, как насос. Тогда он большое количество энергии протаскивает через себя, прокачивает. И чем этот энергетический поток больше, тем больше мы ощущаем себя живыми, заряженными силой, энергией. Нам живется и радуется, и поется, и пляшется.

К сожалению, у нас с вами из-за гиподинамии, из-за того, что мы мало двигаемся, кости таза срастаются с крестцом. Случается такой

конгломерат, такая жесткая конструкция. Нам очень нужен подвижный крестец. Даосы говорят, что женщина крестцом свой ветер ловит. Значит, она может быть в нужное время в нужном месте.

Чтобы улучшить подвижность крестца, регулярно выполняйте следующую практику.

Лягте на пол, согнув ноги в коленях, подтянув пятки к тазу так, чтобы вам было комфортно. Расслабьтесь. Слегка приподнимите таз над полом и начинайте совершать частые мелкоамплитудные движения тазом вверх-вниз. Крестец немножечко стучит по полу. Вам должно быть комфортно, не надо себя травмировать. Эта тряска очень похожа на то, что вы делали в предыдущих упражнениях стопами и коленями. Подбирайте амплитуду колебаний и частоту так, как вам хочется. Возможно ритм будет меняться. Главное, не отрывайте от пола стопы и лопатки, если амплитуда будет большой. Задача — максимально расслабиться,

чтобы внутри вы чувствовали тряску и чтобы все было отпущено. Возможно, вы даже испытаете оргазм. Если вы устанете от этого упражнения, остановитесь и начните переключать согнутые колени из стороны в сторону, перекачиваясь на крестце, разминая его таким образом. Отдохнув, возвращайтесь опять к этому упражнению. Его можно делать сколь угодно долго.

В конце бросьте полностью расслабленное тело в шавасану и, восстановившись, поднимайтесь.


ПРАКТИКА «БАБОЧКА»

Эта практика позволит вам очень глубоко расслабить живот. Кроме того, она очень сильно оживляет центр удовольствия нашего тела. И она очень сильно аккумулирует сексуальную внутреннюю энергию. И очень одаренные исполнительницы умудряются испытать оргазм, выполняя эту практику. Единственное, что вам

может помешать — это ваши мозги и ваша идея о том, как вы будете выглядеть со стороны.

Поэтому я очень сильно рекомендую вам не сдерживать свое дыхание и не сдерживать звуки, если они будут. Но даже если вы будете делать ее чисто механически, эффект будет.



 Лягте на спину. Ноги согните в коленях так, чтобы пятки были максимально притянуты к ягодицам, а колени смотрели вверх. На счет «один» разводите ноги в стороны очень медленно, практически незаметно и сводите обратно, на счет «два» разводите ноги чуть сильнее и сводите обратно, и так дойдите до пятнадцати (это максимум).

И потом под обратный счет возвращайте ноги в исходное положение.

По мере того, как вы будете двигать ногами, у вас начнет появляться дрожь в ногах. Ваша задача — позволить этим вибрациям быть и впустить их в свое тело. Чем больше расслаблено ваше тело и ваши ноги, тем сильнее ваши ноги начнут буквально ходить ходуном.



Эта вибрация будет проникать в живот на очень тонком уровне, и это не та вибрация, которую мы получаем в результате тряски в Кундалини или в результате работы с крестцом. А это более тонкая и глубоко проникающая тряска, которая позволяет исправить очень мелкие напряжения, блоки и зажимы внутри вас.




Когда дойдете до пятнадцати и в обратном порядке до одного, оторвите таз от пола, и у вас изменится характер вибрации. Это

ПРАКТИКА «ОРБИТА»

Эта практика является квинтэссенцией всех женских практик. Одной этой практики достаточно, чтобы переехать в женский полюс.



 Лягте на спину. Согните колени, пятки притянув к ягодицам. Подышите животом через открытый рот. На вдохе ваш живот наполняется, надувается, на выдохе просто опадает. Когда вы дышите, то представляете полую трубочку, которая идет от рта прямо в живот. Воздух беспрепятственно через ваш открытый рот проникает в живот и ваш живот надувается. И потом он сдувается. Подышите таким обра-

зом некоторое время для того, чтобы почувствовать свой живот и свое пространство внутри. И потом к дыханию вы подключите свое тело. На вдохе вы будете прогибать поясницу так, чтобы живот еще больше растягивался. А на выдохе вы будете подкручивать таз вперед. Таким образом, вы вовлечете все свое тело и добавите, как насос, в процесс дыхания.

Потом вы подключите движение руками. На выдохе руки, лежащие ладонями вниз на груди, выпрямляете вверх перпендикулярно полу, ладони разворачиваете к потолку. Как будто вы отталкиваете от себя выдыхаемый воздух.

На вдохе ваши прямые руки опускаются вниз к коленям, ладонями вы будто зачерпываете в движении воздух, и касаетесь ладонями коленей. Разведите колени в стороны, ладонями огладьте себя по внутренней поверхности бедер и через промежность, оглаживая тело, верните руки ладонями на грудь.

Продолжайте дышать ртом и совершать движения тазом и руками.




Это упражнение помогает энергии вспомнить ее естественный ход. Женщины принимают энергию в вагину и отдают ее из груди. И наша задача — возродить этот поток. И по мере практики этот поток будет восстанавливаться, будет менять очень сильно ваше состояние, будет наполнять ваш низ и будет прокладывать дорогу к вашему сердцу, будет помогать вашему сердцу открываться и производить любовь и дарить ее миру.

ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ РАССЛАБИТЬСЯ

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.

СОДЕРЖАНИЕ



 ВСЕ ПРАКТИКИ

Предисловие редактора	3
ЖЕНСКИЙ И МУЖСКОЙ ПОЛЮСА	5
Чакры	12
Первая чакра	15
Вторая чакра	16
Третья чакра	17
Четвертая чакра	18
Пятая чакра	19
Шестая чакра	19
Седьмая чакра	19
Практики работы с энергией в чакрах ...	20
Расслабление живота	20

Дыхание животом	22
Наполняющее дыхание.	23
Принимающее дыхание	25
Практики состояния волны.	27
Качание.	28
Восьмерки	28
Практика тряски	31
Практика расслабления стоп.	32
▶ Практики расслабления ног.	34
Практика для улучшения подвижности крестца	37
▶ Практика «Бабочка».	39
Состояние покоя.	43
Практика «Дыхание животом»	46
▶ Практика «Переход во внутреннее пространство Инь».	48
▶ Медитация баланса между Инь и Ян	53
Практика «Валяние».	59
Практика расслабляющего дыхания	60
Практика спонтанного танца.	61

▶ Практика «Орбита»	63
Что еще поможет расслабиться	65
Практики для развития интуиции.	68
Практика «Как понять, что говорит ваше тело?»	69
Практика для увеличения объема третьего глаза	72
Практики для развития чувственности. ..	76
Расслабление вагины	77
Практика «Волновое дыхание»	81
Вумбилдинг	85
НАПОЛНЕНИЕ И ВЫСТРАИВАНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ ПО ЖЕНСКОМУ ТИПУ	91
Как происходит процесс наполнения	97
Алгоритм наполнения	98
▶ Практика наполнения	101

Практика наполнения перед свиданием . . .	108
Практика наполнения для гармонизации отношений	109
Практики для обретения гармонии	111
Практика мечтателя	111
▶ Практика принятия и согласия с миром . . .	115
Практики делегирования и принятия даров	118
Практика делегирования	119
Практика «Попросить о помощи»	120
Практики освобождения от цели	122
▶ Практика «Пузырьки легкости и камешки тяжести»	122
Переводим цель в желание	124
Практика перехода из «Надо» в «Хочу» . . .	126
Практики комфорта и освобождения от значимости результата	131
Практика «Где мой комфорт?»	132

Взаимодействие со временем	135
Практика освобождения от времени	136
Практика разотождествления	138
Освобождение от конфликтов	143
▶ Практика «Состояние без конфликта»	144
Учимся управлять энергией	157
Практика «Как контейнировать энергию»	158
БЛАГОЧЕСТИЕ И МИР ЖЕНСКОЙ ДУШИ	161
Соблюдаем чистоту дома, в мыслях и в делах	166
Практика «Сто земных поклонов»	169
▶ Практика «Свидание с Божественным началом»	171
▶ Практика «Исцеление женского рода»	176
На связи с собственной душой	189
Практика «Главная эмоция моей души»	194

- ▶ Медитация «Ведущая эмоция души» 200
- Практика «Мир моей души» 208

Работа с внутренними образами и убеждениями 214

- ▶ Медитация «Мир моей души» 214

Убеждения, которые нас ограничивают 223

- ▶ Практика «Мое новое убеждение» 226
- Практика исполнения желаний 235
- ▶ Медитация «Исполнение желаний» 239