

Александра Альма



9 МЕСЯЦЕВ СЧАСТЬЯ

Alex&Ra

Александра Альма

9 месяцев счастья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25207558

SelfPub; 2024

Аннотация

Возможно ли провести свою беременность в счастье? Возможно ли провести свою беременность в счастье и родить в оргазме? О ДА! Об этом в этой книге! Наконец-то! Позитивная книга о беременности! С реальными эффективными техниками для беременных женщин, для тех, кто планирует беременность или восстанавливается после родов. Для мужчин, которые хотят понять и почувствовать свою женщину. Практические рекомендации и упражнения, собранные по всему миру от целительниц, доул, хранительниц знаний. Книга получила наивысшие рекомендации и одобрение от ведущих акушеров Москвы и РФ. Психологические приемы для самоуспокоения. Дыхательные техники для самонастройки на позитив и гармонию. Эффективные упражнения для беременных для гармоничного протекания беременности, для правильного положения ребенка внутри. Для снятия боли в спине и ногах. Техники массажа и самомассажа для расслабления и снятия боли. Книга динамична, и ее интересно читать, содержит много цветных иллюстраций.

Александра Альма

9 месяцев счастья

Посвящаю любимой маме, Илье и Эве

9 месяцев – это целая эпоха, эволюция малыша внутри вас, где время течет по-другому, и настоящая революция вашего тела и сознания.

Ваш старый мир изменился, и теперь вы встречаетесь с совершенно новым – вы встречаетесь с самой сутью жизни, с ее квинтэссенцией, с ее пульсирующей силой.

И что со всем этим делать?..

В этой книге я делюсь с женщинами и мужчинами древними знаниями о беременности и родах, техниками и упражнениями, которым меня обучали мои **наставники, целители, повитухи из России, Мексики, Бали и Египта.**

Здесь собрано самое интересное и эффективное по своему опыту и ощущениям, и, конечно же, мои личные открытия, которые мне удалось обнаружить в этот волшебный период времени, когда **женщина становится Женщиной...**

Каждый день своей беременности, я вела дневники, и эти записи легли в основу этой книги. Они – её алмазы ибо, как чувствует мир беременная женщина, так не чувствует никто, даже сама она в обычном состоянии.

Главы построены по неделям беременности. Поэтому книгу можно читать с любой страницы, заглядывая по тем неделям, которые **СЕГОДНЯ... УЖЕ...У ВАС...**

В этом труде я описываю, как меняется тело и внутренний мир женщины, как течет энергия между ней и ее малышом, как меняются отношения между партнерами.

Книга будет интересна и для мужчин, так как в ней я даю упражнения для пар, техники для зачатия ребенка, а также рассказываю о том, **с чем встречается он, когда она носит под сердцем его дитя.**

В книге даются:

- Упражнения для гармонизации пары.
- Оздоровительные техники для женских центров.
- Дыхательные упражнения для расслабления, успокоения нервной системы, уравновешенности, здорового сна и хорошего самочувствия.
- Релаксирующие терапии и массажные техники для беременных.
- Восстанавливающие практики после родов.

Из книги вы узнаете:

Как можно узнать имя и характер ребенка до родов?

Как и зачем древние выбирали место для родов – место силы и песню силы ребенка?

О красивом древнем танце, который можно практиковать во время беременности и после рождения малыша, для поддержания тонуса и гибкости тела.

О питании во время беременности, о рецептах травяных чаев после родов.

О том, какая одежда и какие символы на ней помогают женщине во время беременности.

И многое другое!

Об авторе



Александра Альма – писательница, поэтесса, музыкант, автор книги для женщин «Матка», «9 месяцев счастья», со-здател ь центра здоровья Реплеге.ру (Replege), выпускница МГТУ им. Баумана, также обучалась на кафедре антропологии в МГУ с целью научных исследований движений «Репле-

ге».

Реплеге – это система древних движений и дыхательных техник, направленная на подъем жизненных сил. Название Replege произошло от испанского слова «replegar», что означает «возвращать», это и есть суть Реплеге – «Вернуться в природу»

Также я создаю тренинги для женщин, владею древними техниками омолаживающего массажа обсидиановыми камнями, путешествую и организовываю вместе со своим спутником экспедиции с погружением в традиции, к целителям и по местам силы Земли, в Мексику, Россию и другие страны. Обучалась у соратников Карлоса Кастанеды, Хуана Иолилизтли или его второе имя Эдди Мартинелли, Франсиско Пако, Карлоза Ортиза, Франка Диаза и др.

Небольшая история

Некоторые, как мы их называем «случайные» встречи могут очень сильно изменить течение реки нашей жизни и даже повернуть ее в другое русло.

Еще с детских лет благодаря своим родителям я изучала различные древние знания, и мне всегда очень хотелось прикоснуться к **Источнику**, найти что-то такое, что еще никем не перетрактовано, не исковеркано, не поставлено на бизнес-поток, а сохранилось в девственном виде. И самое интересное, чтобы это было именно **женское знание**, что-то именно для нас, женщин.

Вот это мне и удалось раздобыть сквозь тысячи встреч, расставаний, путешествий и бесконечных поисков... В один день все изменилось. Меня пригласили, и я поехала в другую страну, в такое место, о котором мало, кто пишет и говорит, но именно там я встретила с чем-то настоящим...

Я познакомилась с очень интересными людьми, можно называть их по-разному: целители, *повитухи*, *курандерос*, но суть в том, что они хранят традиции наших предков и живут в гармонии с природой.

Они стали обучать меня и передавать свои знания, которые оченьгодились мне во время беременности, после родов, в построении моих отношений с супругом и вообще в жизни.

Это было удивительным знакомством с мощной женской Силой, женскими техниками, которые создавались тысячелетиями и эффективно работают до сих пор.

Этим я и хочу с вами поделиться. Во благо!

Благодарности

Хочу сердечно поблагодарить этих прекрасных людей, которые помогли мне в создании этой книги:

*Илья Космичев – спутник, друг, продюсер и вдохновитель
дон Хуан, дон Маргарито, дон Новарро, донья Маргара,
Осама, Оюна Бадмаевна – мои наставники*

Кристина Прохорова – художник, обложка и рисунки к

книге

Екатерина Шишкова – беременная модель (упражнения для беременных, «Танец Воды» и др.)

Владимир Гаврилов – фотограф

Вера Жестовская – наставница, друг

Виолетта Карлова – автор ателье, этот человек очень вдохновил меня и углубил мои представления об одежде

Камила Костровеева – исследователь-практик бережного рукоделия

Отзывы

Дорогие читатели!

Книга, знакомство с которой Вам предстоит – искренний, эмоциональный и позитивный рассказ о пути женщины к себе самой. О тех этапах, которые предстоит пройти паре близких людей с самых первых минут зачатия до таинства родов. О том, как сделать этот путь гармоничным, светлым, радостным и наполнить свою жизнь ощущением счастья. Позитивно прочувствовать изменения своего организма в течение 9 месяцев, сформировать положительный эмоциональный заряд и настроиться на чудо рождения – вот основные, самые важные в жизни каждого человека моменты, которым посвящена эта книга. Моя жизнь сложилась таким образом, что большую ее часть я провожу в общении с беременными и рожаящими женщинами. Каждый день я вижу доказательства

тому, насколько важен правильный настрой будущих родителей, при котором можно преодолеть любые трудности, даже во время осложненной беременности. Только положительные эмоции, релаксация, взаимное уважение и созидание создадут тот фон, благодаря которому ребенок родится здоровым. Достичь такой гармонии чувств непросто, но возможно путем кропотливой работы над собой, чему и посвящены страницы этой откровенной книги, каждая строка в которой написана с любовью и нежностью.

Доктор медицинских наук, руководитель отделения профилактики и лечения невынашивания беременности в НАУЧНОМ ЦЕНТРЕ АКУШЕРСТВА, ГИНЕКОЛОГИИ И ПЕРИНАТОЛОГИИ имени академика В.И. Кулакова Минздрава России

Тетруашвили Нана Картлосовна

Книга Александры Альмы «9 месяцев счастья». Красивая обложка и название. Прочитала всю книгу, не отрываясь – впечатление очень светлое и доброе. Эта книга – инструкция для женщин и мужчин. Она как методичка должна быть у молодых пар.

Врач восточной медицины, гинеколог, в прошлом – заведующая родильным отделением, сегодня иглорефлексотера-

певт в московском центре восточной медицины «ЭМЧИ», обучалась у известных мастеров Тибета.

Оюна Бадмаевна Доржиева

Альма, спасибо за чудесную и очень важную книгу! Могу говорить об этом с полной ответственностью, т.к. я – дочь известного акушера-гинеколога, много проработала в роддомах и сама разработала методику зачатия, но сейчас – не обо мне. Как это важно: умение любить и быть любимыми! Как это важно: воспитание будущих родителей с... пеленок! Как это важно: осознанное родительство! Потому что несчастные родители никогда не смогут научить своих детей счастью, увы! Я желаю этой книге быть успешным детищем Альмы, быть нарасхват и многократно переизданной! Свет и Любовь = сил всем нам в наше прекрасное время!

Член Союза Писателей России, автор более 30 книг, почетный доктор метафизики (США), психолог-консультант, магистр педагогики, единственная российская ученица Луизы Хей, а также Лиз Бурбо, доктора Тойча и Имре Сомоди, героиня многих популярных телепередач и консультант в различных ток-шоу: «Чего хочет женщина», «Частная Жизнь» и другие.

Ангелина Могилевская

Дорогие Женщины! Я вас поздравляю! У вас появилась прекрасная инструкция о том, как стать безупречным проводником Божественной Души на эту Землю. Следуйте указаниям Александры Альмы, и ваша беременность, станет самым интересным и познавательным путешествием длиной в 9 месяцев. Пусть Ваше Счастье возрастает вместе с Плодом, питает и наполняет Силой ваше Дитя! Примите достойно этот Божественный дар – быть Матерью! Несите Благо в себе!

*Российская певица, организатор и вокалист рок-группы
«Машиа и медведи», мать троих детей*

Машиа Макарова

Я, Жестовская Вера, мама трех взрослых сыновей и бабушка трех самых очаровательных в мире внучек!!!

Рождение моего старшего сына Константина совпало с моей учебой в институте и помню, как остро я нуждалась в информации о беременности и родах!!! Я замучила вопросами нашего преподавателя по психологии, мне реально было страшно от незнания, я была далеко от мамы, окружали меня подружки ровесницы, и надо отдать им должное заботились обо мне как могли. Помню такую картину: мы первый день на практике, я впереди всех несусь с огромным животом на высоченных каблуках и за мной однокурсницы с мольбой:

«Верочка, осторожнее, не беги так».

От природы здоровый человек я прекрасно перенесла беременность, а вот когда меня забрали в роддом, медсестра, порядком уставшая от криков рожениц, предупредила меня: «Будешь кричать ты, не закричит твой ребенок»... – и я молчала... В результате, врачи прозевали активную фазу родов и им пришлось накладывать щипцы, а это огромная травма и для мамы, и для ребенка. Рожая второго ребенка орала, что есть мочи, что тоже, наверное, не совсем правильно. А вот когда рожала третьего, я не кричала уже по другой причине – я все знала!!! Я сама выбрала роддом, где ребенка сразу прикладывают к груди, и он с первых часов с мамой рядом, это сейчас кажется нормой, а 25 лет назад это было только в одном роддоме. Медсестры пили утренний чай, и им неохота было отрываться от общения, я им сказала: «Девочки, я уже третьего рожая, все знаю, покажите только, где родильное отделение». – И когда отошли воды, я подхватила пеленкой и, пробегая мимо медсестер, крикнула им: «Девчонки за мной!» – сама взобралась на кресло, и спокойно дыша и тужась, с радостью и огромным счастьем без единого крика родила прекрасного богатыря!

Эта книга Александры Альмы «9 месяцев счастья» просто необходима для будущих мам, в ней много подсказок и древнего опыта, как рожать детей в Знании, Умении, в Счастье и в Радости!!!

директор PR-агентства, персона России, мать троих де-

тей.

Вера Жестовская

Оглавление

Before. Перед тем

Выбор мужчины

Уважение между партнерами

Освобождение от чужих предназначений.

Практика очищения водой

Готовность партнеров

Зачатие

Как готовиться к зачатию

Упражнения для пар

Упражнение «Дыхание океана»

Практика обмена энергией

Упражнение «Совместное сновидение»

Упражнение «Мостик между сердцами»

8 типов личности

Ожидания родителей от детей

Первое место в жизни

1 неделя

Сновидения родителей

Создание шара сновидения

Женский дар

2 неделя

3 неделя

Нужно ли делать физические упражнения во время беременности?

Танец Воды

Введение в танец

Упражнение «Раскрывающийся лотос на озере»

Беременность-размеренность

Сила в расслаблении

Быть в центре

Positive. Только позитив

4 неделя

5 неделя

Женщина – дерево Рода

Любимое дело

Пирог Энергии

Женщина – ресурс семьи

Природа

La naturaleza es mas importante

«Делать» и «быть»

6 неделя

7 неделя

Беременность – естественность

Химера и Волшебница

8 неделя

Здоровая одежда

Update. Модернизация своей одежды

Энергия юбки

Женская обувь

Символы и украшения

Жизнь человека – путь от матери к матери Земле

Практика дыхание стопами

9 неделя

Пусть весь мир подождет!

Массажная техника «Я люблю себя»

Почему беременным нужен каждодневный массаж?

Эмоциональный центр женщины

Массаж эмоционального центра

Упражнение для разгрузки эмоционального центра «Танец Сердца»

Самомассаж – вращение пальцев ног

«Стоун терапия» для малыша

10 неделя

Питание во время беременности

«Сладости»

Секреты правильного питания

11 неделя

Упражнение «Галактика»

12 неделя

Дыхательная техника «Чаша равновесия»

Дыхательная техника «Ось равновесия»

13 неделя

Знакомство с тем, кто в животе

Пойте песни, слушайте музыку, говорите с малышом

Спать на животе?

14 неделя

Ходьба пешком

15 неделя

Женское предназначение

Кто она такая

16 неделя

17 неделя

Триединство

Быть нужным

Просить о помощи

Любить себя

18 неделя

Вера – это дар

Первое шевеление

19 неделя

Новое тело

Массаж крестца «8 ворот в рай»

Массаж «Ветви молодости»

20 неделя

Море без берегов

Живот в масле

Седьмое чувство

Советчики

Привычки, от которых нужно освободиться

21 неделя

Путь Сердца

22 неделя

23 неделя

Упражнение «Пупочная память»

Мальчик или девочка?

Бebиситеры

Ребенок – зеркало вашего детства

24 неделя

Укоренение

Упражнение «Дерево»

25 неделя

Женщина делает своего мужчину

Упражнение для пар «Кувшин»

26 неделя

Работа или дом?

27 неделя

Вселенная – повитуха

28 неделя

Мир² в квадрате

Как выбирать имя для ребенка?

29 неделя

Женщина – позволяющая

30 неделя

Место для родов

Живородящий огонь

Дом малыша – живот мамы

31 неделя

Пришло время вить гнезда

Дыхательные упражнения для приятного пробуждения

«Завтрак энергии»

32 неделя

Упражнения от бессонницы

Солнечная система

Упражнение «Неваляшка»

33 неделя

Релаксирующая терапия «Спираль лепестков»

34 неделя

Дыхание Сердца

Упражнение для пар «Открой свое Сердце»

35 неделя

Массаж стоп «Лучи энергии»

Массаж ладоней «Лучи энергии»

36 неделя

Техника восстановления «Поза зародыша»

Омовение

37 неделя

«Сферическое» мышление

Double life. Двойная жизнь

Как готовиться к родам?

38 неделя

Орхидеи

39 неделя

Неоновые браслеты

40 неделя

Роды

After роды

Эра опустошения

Когда появляется третье

Как восстанавливаться после родов

Спираль развития

Темаскаль или русская баня

Накапливать и делиться. Две природы женщины

Женская грудь

Упражнения после родов

Целебные травы для восстановления после родов

Послесловие

Что же, волшебство начинается... Настало время заглянуть в самый центр свой женственности!

Неужели это произошло со мной? Я – беременна, ДА! ДА! ДА! Это вы! Повторяйте это! Вы – беременна! Следуйте себе, слушайте себя, теките с потоком Вселенной.

Многие женщины вспоминают о беременности, как о лучших моментах в своей жизни, как о священном, чистом времени, когда космические знания входят в женщину напрямую.

Все потеряло значение... Все мои прошлые связи, романы, мужчины, истории... Все потеряло свою важность, я лишь наблюдала с улыбкой на лице, как догорают угли прошлого в моем камине жизни.

Моя жизнь изменилась. Теперь навсегда. Линия судьбы сделала свой изгиб, такой долгожданный, такой желанный и такой настоящий...

Before. Перед тем

Три года тому назад мне удостоилось познакомиться с интересной личностью, который изменил мою судьбу, а я его... Он приехал в Россию, чтобы презентовать свою новую книгу. Самое интересное, что наша с ним первая встреча произошла в месте силы Москвы, у собора Василия Блаженного, в самом сердце мегаполиса.

Эта встреча была стечением удачных обстоятельств, и я воспользовалась своим шансом, познакомиться с ним.

Хуан стоял в очереди вместе со своим русским издателем перед входом в храм. Было уже начало ноября, но он был одет по-летнему, что сразу взбодрило мое тело и сняло хронический недосып.

Обычно я спала до полудня. Но не в этот раз... Я вскочила в 8 утра и полетела на встречу, подгоняемая ветрами перемен.

На голове у Хуана была надвинута кепка так, что почти невидно было глаз. Но когда мы подошли ближе сказать:

«Hello!», – он слегка приподнял козырек. Я воспользовалась моментом, чтобы взглядом нырнуть под его кепку.

И в ту же секунду мои глаза прожег испепеляющей своей ясностью взгляд с блеском черного бриллианта. От него невозможно было скрыться. Глаза Хуана продырявливали насквозь, не оставляя места лжи и самообману.

С этого момента началась наша дружба.

Мы с бывшим другом пригласили Хуана погостить у нас на время его пребывания в Москве. Он любезно согласился.

Это было незабываемое время, проведенное с ним! Время интенсивности, наполненности и детского **счастья**.

Но самое главное, за те 2 недели, которые он прожил с нами, ему каким-то волшебным образом удалось на 180 градусов поменять мое отношение к развитию в паре, беременности, материнству и понятию женщина.

В один из дней Хуан подозвал меня к себе в комнату и задал каверзный вопрос: «Хочешь ли ты ребенка?» – его магические глаза снова вспыхнули просверливающими искорками. Мои зрачки забегали, мой рот окаменел, свело шею и плечи. Я впервые почувствовала, что физически не могу дать мой старый заученный ответ, который заранее был готов для таких случаев.

Хуан заглянул в мой центр и закивал головой: «Yes, you want it...I can see you». («Да, ты хочешь этого... Я могу видеть тебя».) – Это было откровением. Я запаниковала потому, что не могла сопротивляться, не могла больше врать себе

и притворяться, что все в порядке.

С этого момента началось мое глобальное возвращение к себе, к своему сердцу, к тому, что я действительно хочу в этой жизни.

Выбор мужчины

Женщины, как мы падки на установки мужчин, которые прячут свою нерешительность и безответственность за цитатами из «умных» книг. Мы ведемся на эти сказки, которые порой лишают нас женского счастья, женской силы, заставляют страдать изо дня в день и заниматься истощающим *самокопанием*.

Мой экс-мужчина внушил мне мысль о том, что дети – это лишняя обуза, и что у нас другие, «высокие цели» в жизни, а это все удел «обычных» людей.

Правда в том, что такие мужчины хотят получать всю материнскую энергию женщины себе, и не готовы делиться ею с кем-то еще.

Я задала себе вопрос, счастлива ли я с этим человеком? Об этом ли я мечтала? Именно я, а не кто-то другой за меня!

Я осознала, что все время находилась в состоянии войны и за 3 года общения с ним, истощила свои ресурсы.

Сильно похудела, лицо осунулось, грудь уменьшилась, будто спряталась в грудную клетку...

Есть мужчины, которые курят свою женщину как сигареты, они иссушают ее, выкачивая ее ресурсы. И когда сигарета

кончается, остается только затушить окурок в пепельнице.

Несмотря на то, что мы – женщины очень живучи, и быстро приходим в себя, как только появляется хоть немного экстра энергии. Но с такими мужчинами это становится в разы сложнее – держаться на плаву, когда тебя все время пытаются утопить.

А есть мужчины, которые вкладываются в свою женщину, ухаживают за ней, как за прекрасным цветком, заботятся, и тогда она расцветает, ее груди-бутоны раскрываются и источают аромат, радуя своего садовника. Об этом подробнее в главе **«Женская грудь»**.

Женщина – это земля, а мужчина – это семена, которыми он ее засеивает. Чем он наполняет ее, то в ней и прорастает. Что он вкладывает в нее, такой она и будет.

Какими семенами вы хотите засеять свою «землю»? Что вы хотите прорастить на ней?

Уважение между партнерами

Камень преткновения всех отношений, это не уважение. Без него невозможно создавать гармоничные проекты, тем более, создавать ребенка.

Как говорил наставник дон Маргарито: «*Todo respeto!*» – (Уважение к каждому!)

Взаимоуважение – взаимно умножение.

Когда ты уважаешь себя, ты уважаешь своего партнера, люди вокруг тоже уважают вас.

А когда люди вас уважают, любые ваши дела растут, и вы

сами растете.

Поднимая своего близкого, вы поднимаетесь сами. И наоборот.

Отношения могут выстраиваться в течение многих лет, и в одну секунду быть полностью разрушены, в тот самый момент, когда теряется уважение.

Хуан рассказал мне историю, как однажды ужиная в ресторане со своей девушкой, вдруг поймал на себе ее взгляд отвращения, в тот самый момент он понял, что отношениям пришел конец. Одного взгляда хватило, чтобы закончить все.

Если вы, прогуливаясь со своим спутником по улице, ловите себя на том, что начинаете засматриваться на других мужчин или женщин, то это можно назвать началом конца. Это значит, что вы еще не определились с выбором, вы еще в поиске. И он может слишком затянуться...

Наше современное общество, к сожалению, практически потеряло этот главный принцип **счастья** в паре – благоговение друг перед другом.

Это ощущение каждый раз, когда вы видите вашего избранника, вы будто встречаетесь с ним в первый раз, *primera vez*. И каждый раз вы удивляетесь этой огромной тайне перед вами.

Многие люди, прожив вместе много лет, бок о бок, не знакомы друг с другом. В одной из наших экспедиций в Мекси-

ку участвовала пара, в поездке они узнали друг о друге такое, чего не могли узнать за все эти годы совместной жизни.

Не тронутая цивилизацией, природа, священные горы Оахаки *Madre del Sur* помогли им заново познакомиться, наконец-то, открыто заглянуть друг другу в сердца.

Есть союзы, в которых партнеры питают и усиливают друг друга, как стихии огонь и воздух, а есть – в которых, наоборот, подавляют и ослабляют, как огонь и вода.

Между мной и моим бывшим произошла одна история, которая, как мне кажется, стала поворотным моментом в наших отношениях.

Уже прошло 45 дней с момента последних месячных, но новые так и не приходили. Бывший мужчина запаниковал. Он сказал, что срочно нужно купить экспресс-тест на беременность. Я тревожно спросила: «К чему это паника?» – Тогда он ответил, что чем скорее мы узнаем, тем раньше можно будет избавиться от нежелательных последствий. Внутри меня все сжалось. Произошел коллапс. Я чувствовала, как в животе две половинки, *Инь и Ян*, которые готовились вот-вот соединиться во мне, в эту секунду разлетаются в противоположные стороны. Я сама усилием воли разъединила их потому, что была согласна только на обоюдное решение. Слияния не произошло, и на следующий день пришли месячные.

Я не хотела, чтобы мой ребенок был нежеланным, я не

хотела, чтобы он уже, будучи в утробе матери, чувствовал нелюбовь и отрицание родителя.

Никакого обмана, «читинга»¹. Либо так, либо лучше вообще никак.

Я знала, что зачну ребенка только с тем, кто действительно будет любить меня, кто будет хотеть от меня детей, кто сможет дарить тонны любви и заботы нам вместе с малышом, кто вынесет все капризы беременности, кто растопит мое сердце безграничной нежностью. И я отвечу ему взаимностью.

Никому не позволяйте уничтожать вашу женскую сущность – быть матерью, зачинать, быть любимой... Как бы ни было тяжело психологически, материально, эмоционально, иногда лучше оставить все и уйти. Не затягивайте, ведь чем больше женщина живет с мужчиной, тем сильнее она привязывается к нему. Но привязанность со временем лечится.

Записи из дневника

Голоса ожили прямо в моей пустынной комнате, где давно никого не бывало, я резко натягивала одеяло потому, что никак не могла согреться после солнечной Мексики. Потому, что немного было страшно осознавать себя такой, какая ты есть.

Где мне удалось избежать воспоминаний об утраченных чувствах, об утраченной сказке. Все вернулось вдвойне в Москве, с новой силой холодной осени, где я ее встречала

в полном одиночестве. И только одна вещь меня радовала, что я больше не падающий лист на ветру, я подхваченная ветром своих обещаний и клятв, если я только чего-то стою, я исполню их все перед собой. И смогу выйти из затяжной траты себя на других.

Моих сладких вампиров, которые так любят меня, что готовы испить меня до дна, не оставив мне ни капельки моей крови. И ни капельки сожаления, сочувствия, нежности потом.

Вначале приключения, сюрпризы, секс. И холодный расчет в конце, жадность, ревность скандалы. Напряженность натянутой тетивы стрелы, направленной прямо в сердце и готовой вот-вот выстрелить в тебя, сорваться так легко и непринужденно, как обычное дело, как помыть руки. Разорвать все и сжечь мосты, как будто мы не знали друг друга никогда. Может так оно и есть?..

Но я женщина, и мне нелегко смириться, что его больше нет...

«Я люблю тебя!» – так легко сказать и так сложно выполнить...

«People never change!» – «Люди никогда не меняются!» – часто любил напевать наставник Хуан, когда я снова в надежде, что «он изменился», бежала к бывшему. «Это происходит крайне редко с теми, кто действительно работает над собой или это случается после серьезных потрясений».

Но в этот раз назад дороги не было. И как я не старалась что-то исправить, последнее решение осталось за ним. И он принял решение – разойтись.

Для меня это звучало, как весть о смерти. Мое сердце разорвалось на тысячи кусочков и покрылось ледяной коркой. Как будто в один миг случился апокалипсис внутри меня, и не осталось ничего между нами, кроме больших глаз пустоты.

Я заглядывала ей прямо в глаза потому, что мне больше не с кем было делиться, и спрашивала ее: «Кто теперь сможет растопить мое сердце? Как можно теперь доверяться мужчине и беззаветно любить?»

Я уже почти потеряла надежду, я чувствовала, что попала в ледниковый период, только лед покрыл не Землю, а сердца людей.

Я даже отправилась на Карибские острова, но ни какие жаркие страны не смогли согреть душу, пока Вселенная не дала мне дар – **жизнь в моем животе**.

Чем больше лет проживаешь вместе с мужчиной, тем прочнее становится ваша связь и привязанность друг к другу. И если люди принимают решение расстаться, каждый испытывает такое чувство, будто отрывает часть себя, режешь по живому. Это очень больно, и, к сожалению, мне тоже пришлось пройти через это. После того, как мы расстались с экс-мужчиной, я долго не могла забыть его, первые месяцы после расставания он приходил в мои сны каждую

ночь. Я надеялась, что мы хотя бы останемся приятелями потому, что нас многое связывало, кроме отношений, но и такого не получилось. Мне пришлось оставить все, что было связано с ним, всех друзей, совместные проекты, бизнес... Оставить прошлое в прошлом.

В таких ситуациях спрашиваешь себя: «Что делать, как унять боль? Как принять разрыв? Как восстановить свои силы?»

Чтобы ответить на все эти вопросы, я отправилась в длительное путешествие по святым местам, по монастырям, по местам Силы, и тут не обошлось без Мексики.

Больше всего мне помогли молитвы. Я читала их каждый день и ночь, и с каждой молитвой я чувствовала, как мое сердце наполняется светом, как замороженный цветок начинает отогреваться, как выжженные прерии покрываются зеленью, а слезы подобно дождям – питают новые ростки веры в любовь.

Да, мне было не просто вот так все взять и оставить. Оставить себе лишь бездну. Но именно она наполнила меня смыслом.

Когда я приехала в Мексику, целители дали мне наставление: «Все, что у тебя должно остаться к этому человеку, лишь светлая благодарность за ту часть дороги, которые вы проехали вместе в поезде жизни. Он вышел на своей станции, а ты – на своей»...

Они дали мне упражнения, цель которых очистить свою энергию и тело от связей и зацепок, освободиться от теребящих память духов прошлого.

Ниже я опишу некоторые из них.

Эти техники помогли мне избавиться от чувства зависимости, принять ситуацию и снова стать легкой.

Освобождение от чужих предназначений

Мы женщины так устроены, что наши центры настолько открыты к внешнему миру, что он может напрямую проникать в нас, и завладевать нашим сердцем, душой, сознанием. И даже вытеснять НАШ собственный МИР...

Когда мне первый раз сделали УЗИ на 6 недели беременности, я, наконец-то, воочию смогла увидеть на снимке свой женский центр. Я впала в транс... Насколько же нам женщинам надо быть аккуратными с тем, что мы впускаем в нашу жизнь и кого.

Насколько беречь себя от ненужной публики, общения, контактов!

Иногда мы впадаем в одни отношения, в другие, в третьи, и каждый человек в нашей жизни дает нам свое понимание мира, порой навязывая какой-то свой путь и свое решение, но у каждой из нас есть свое предназначение на этой Земле и важно понять именно его.

Среди тысячи чужих предназначений, оставленных в нас родителями, учителями, мужчинами прорваться к своему, чтобы пойти по дороге Сердца. И ощущать счастье от того,

что МЫ делаем.

Как это сделать?

Все начинается с практики очищения. С глобальной чистки. Только это может дать нам понимание нашего пути Сердца. **На свете много путей, можно пойти на Север, на Юг, на Запад, на Восток, вверх и вниз, но самое интересное – идти вглубь своего Сердца.**

Практика очищения водой

Мы состоим на 75% из воды, вода все видит и запоминает информацию, которую она встречает на своем пути, принимает ту форму, с которой соприкасается. Когда вы имеете близость с человеком, вы обмениваетесь с ним жидкостями, то есть информацией, которую каждый партнер носит в себе. Особенно это актуально для женщин.

Почему после близости с мужчиной, мы чувствуем тягу к нему?..

Это частичка мужчины внутри женщины желает соединиться с целым, с ним. Части единого всегда стремятся воссоединиться снова. Так образуется невидимая связь между мужчиной и женщиной.

Если это ваш любимый, партнер по жизни, такая связь прекрасна и укрепляет ваш союз. С помощью нее вы можете чувствовать друг друга без слов, для вас больше не существует времени и расстояния. Для вас – это фикция.

В самом начале знакомства с моим любимым, у нас произошла интересная история, она стала для меня одним из

ключевых знаков, который позволил мне открыться этому человеку после долгого затворничества.

Записи из дневника

Друзья! Как быстро вы меня покидаете и находите новых друзей, помня лишь обо мне как о ярком отблеске на кристалле.

А я не могу никого ни забыть, ни оставить, вы все как бриллианты в моей памяти.

Вы все мои нити, вы все мои дети, мои милые. У меня к вам медовая тягучая теплота...

Расскажите, как у вас так получается?..

После разрыва с прошлым, я была совершенно закрыта от новых отношений, запечатана, как гусеница в коконе, готовящаяся окуклиться и взлететь на новых крыльях. Я больше не хотела себя тратить на несерьезные отношения, я решила подождать своего единственного столько, сколько придется, сколько надо, чтобы полностью очиститься.

Так я и провела всю весну, лето... И вот в самом разгаре золота осени я только что будто прыгнула из Мексики в московское бабье лето. Я была как волчица в холодном лесу каменного мегаполиса по имени Москва. А где земля, природа, пальмы? Неужели тут все заасфальтировано, и ногам не вступить в горячий прибрежный песок...

Мой любимый и герой моей книги, Илия, позвонил мне, в тот момент, когда я поднималась на эскалаторе метро Ком-

сомольская на деловой ужин с бизнес-тренером. Илия спросил меня по телефону: «Ты на Комсомольской? Не знаю почему, я приехал сюда, почувствовал, что ты именно здесь». — Я была обескуражена. Он никак не мог знать заранее о моей встрече. Она вообще случилась спонтанно, буквально за час до его звонка тренер назначил место. Я вышла из метро на улицу и в самом деле встретила Илию на выходе, он припарковался неподалеку...

Что же вернемся к практике. В чем ее суть.

Все начинается с подготовки воды. Вы набираете примерно литр воды, кипятите ее, а затем остужаете особым образом до 37-38 градусов. Как?

Вы ставите кувшин с водой, на подоконник или на открытое пространство так, чтобы лунный свет попадал на воду. Таким образом, вы заряжаете ее энергией луны, энергией мудрости и женственности. Поэтому самым идеальным делать эту практику на полнолуние.

Следующим этапом вы заряжаете воду своим намерением. Вы растираете ладони друг о друга так, чтобы они стали теплыми, затем помещаете руки над водой, ладони на расстоянии 3-5 см от поверхности, и четко выражаете свое намерение, вкладываете его в структуру воды. Например: «Я намереваюсь освободиться от связей прошлого (можно назвать конкретное имя)».

Есть еще способ, как зарядить воду, вы складываете руки в горсть или «лодочку», подносите ее ко рту, и в нее выра-

жаете ваше намерение. Затем помещаете ладони над водой. Или обхватываете руками кувшин с водой, таким образом, передавая намерение с теплом ваших рук.

В воду можно добавить лепестки роз или других цветов, которые вам нравятся.

Еще я использовала для заряда воды кварцевые кристаллы, они были привезены со святых мест. Сначала я зажимала кристаллы в ладонях, передавая им свое намерение, а потом клала их в воду на 20 минут.

Итак, когда вода готова. Вы переливаете ее в спринцовку, соответствующего объема или чуть меньше, можно несколько раз повторить процедуру, чтобы использовать всю подготовленную воду. Это важно. Затем вы вставляете наконечник спринцовки во влагалище и, сдавливая баллон, впрыскиваете воду внутрь. Не забудьте заранее продезинфицировать все детали спринцовки. Во время этого процесса вы также продолжаете мысленно намеревать свое очищение: «Вода, вода очисти меня! Пусть с водой уйдет все то, отчего я хочу избавиться». —

Эта процедура имеет также и практическое значение, ее можно делать на следующий день после того, как у вас закончились месячные. Она помогает очистить матку от остатков крови, а добавление лепестков роз в воду придаст приятный запах вашему «цветочку».

Готовность партнеров

Я стала свободной. Это было для меня настоящим глот-

ком воздуха, как птица я выпорхнула из клетки сплошных misunderstandings, непониманий.

Я получила шанс найти свою половинку, тот, кто примет меня такой, какая я есть, кто не будет меня переделывать, и с кем я захочу создать ребенка.

Я пишу эту книгу честно и не хочу подслащивать все то, что будет происходить с вами в эти 9 месяцев. Поэтому прежде чем идти туда, лучше сейчас осознать то, с чем вы, так или иначе, столкнетесь.

Вся ваша жизнь и все ваши отношения с этой минуты навсегда изменяться. Уже не будет того, что было прежде, но зато придет то, чего не было раньше. А что придет – зависит от вас...

Поэтому я лучше напишу, что может поджидать вас во время беременности и после родов в начале книги, чем в ее конце.

Для женщины, прежде чем зачинать от того или иного мужчины, важно понимать, что ее ждет в дальнейшем. Потому что для мужчины, каким бы хорошим он ни был на первый взгляд, появление на свет ребенка – серьезное испытание. Вообще, это испытание для двоих. Но женщина изначально к этому лучше адаптирована, запрограммирована природой. Она 9 месяцев носит ребенка под сердцем, потом кормит его грудью. Пока женщина беременна, она привыка-

ет к состоянию 24 часа в сутки быть с ребенком, чувствовать его. Малыш постоянно действует через нее. Его голод – ее голод, его потребности – ее потребности. И когда, наконец, дитя появляется на свет, она уже морально готова к взаимодействию с ним.

Мужчина порой видит только растущий живот у своей женщины, и даже когда малыш рождается, он далеко не сразу может осознать, что: «Уау! Я стал отцом!» – И не просто стал отцом, а эта новая очень большая ответственность и каждодневный, ежечасный, ежеминутный труд. Здесь задача женщины не только осознать самой всю тотальность происходящего, но и поделиться этим со своим мужчиной. Новая жизнь пришла на землю, и эта жизнь несет **его гены**, и в ней течет **его кровь**.

Но многие папы, к сожалению, понимают это только к 5-10 годам своего чада. Иногда слишком поздно. И многие браки рушатся именно после рождения детей. Слишком сложно... Мужчина хочет любви, внимания, а тут такое...

Гормоны играют с телом женщины и не на шутку испытывают нервы обоих партнеров. Во время беременности женщина может начать капризничать, полностью отвергать своего партнера, и любые другие неожиданные сюрпризы вдруг сваливаются на голову будущего папы. Но что делать, она – беременна, и остается только смириться: «Хорошо, я потерплю 9 месяцев». – Но после родов история не заканчивается. Начинается самое интересное... Но об этом позже.

Зачатие

Как объяснить, что такое зачатие? Как найти те слова, чтобы описать то чудо, которого мы удостаиваемся. Касание Божественного, момент Истины, Слияние двух таких разных, дар Любви.

Почти необъяснимое волшебство, происходящее в нашей жизни и меняющее ее навсегда.

Это самый главный момент в жизни ребенка.

Именно он определяет его дальнейшую судьбу, каким он будет, энергичным, здоровым, сильным, счастливым или...

Зачатие, как код программы. После кнопки старт, программа начнет свое выполнение, а мы будем только наблюдать его реализацию.

Здесь важна каждая, даже самая малейшая деталь. От того как, когда, с кем, при каких обстоятельствах произойдет зачатие, такова будет вся последующая разворачивающаяся цепочка событий.

Какое зерно вложено в почву, утробу матери, такое и взойдет растение. И какова земля, куда падает семя, матка, здоровье женщины, так оно и будет расти.

Меня часто спрашивают, почему одни люди от рождения энергичные, а другие нет.

Именно в этом сакральном моменте – зачатии кроется много-много ответов.

Поэтому к нему нужно готовиться и подходить очень осознанно.

Как готовиться к зачатию

Меня всегда волновал вопрос, как готовиться к зачатию? Я задавала этот вопрос своим наставникам, и сама искала ответы.

И что я могу сказать на сегодняшний день, что главный секрет – это Любовь, искреннее чувство мужчины и женщины друг к другу. А когда есть любовь, то оба хотят ребенка, их сердца открыты, и знания приходят сами, как и что делать, знания втекают через их тела, сливающиеся во имя рождения новой жизни.

Женщине обязательно нужно готовиться к этому моменту. И прежде всего, ее тело должно быть чистым, здоровым, наполненным силой. Почва, куда должно упасть семя, должна быть благодатной, не опустошенной от прошлых связей, не высосанной от насаженных на нее сорняков чьих-то мыслей, энергий, судеб.

Девственность – и есть то самое идеальное состояние женщины, в котором нужно зачинать.

Когда девушка становится женщиной, теряя девственность, она обретает новую жизнь внутри себя.

Девственность – это огромный дар женщины, ее сила, о которой написано во многих ведических источниках и древних знаниях. Об этом я подробнее расскажу в главе **«Женский дар»**.

Но далеко не всегда получается так, что зачатие происходит, когда мужчина входит в женщину в первый раз.

И, к сожалению, для многих женщин, не всегда это происходит с первым мужчиной.

Поэтому прежде, чем женщине начинать – ей нужно полностью распрощаться со своим прошлым, отпустить все то, что давно пора отпустить, и не тянуть за собой хвосты, очистить свое сердце, ум, тело от всего того, что было с вами где-то, когда-то, с кем-то...

Идти в зачатие нужно чистой настолько, насколько это возможно. Идти туда девственной во всех смыслах этого слова.

Когда происходит сакральный момент зачатия, очень важно его осознавать. Нужно максимально вложить в него свою силу – свое намерение, чтобы ребенок родился крепким, здоровым, сильным. Сплетаясь из двух ваших энергий под ритмы сердцебиений, на эту Землю приходит нечто третье, приходит совершенно новая жизнь.

Здесь творят оба. И если кто-то не готов, то уговаривать никого не нужно.

Если ваш избранник не хочет или не готов стать папой, то не стоит никого обманывать и какими-то тайными путями беременеть от него. Вся эта негативная информация, так или иначе, отразится на ребенке. Дети отчетливо чувствуют, если они были нежеланными. И в дальнейшем страдают от этого всю жизнь.

Какой фундамент мы вкладываем в создание жизни?

Ложь?..

Неужели вам хочется во время беременности выслушивать обвинения в свой адрес, даже если потом мужчина смириться и примет свою незапланированную кровинушку, но еще находясь в утробе матери, малыш уже все понимает и очень тонко воспринимает волны, идущие от его родителей.

Ребенок – это единство двоих, и во время его создания должны участвовать оба, полноценно, отдавать себе отчет в том, что они делают.

Если один не участвует, а участвует только его физический материал, то какой ребенок получится?..

Каждый из нас знает шестым чувством, был ли он желанным или нет. Вы можете закрыть глаза и задать этот вопрос себе. Если вы не вписывались в чьи-то планы, эта глубокая боль откликнется изнутри. Она оставляет свой отпечаток на всю дальнейшую судьбу, она очень глубокая потому, что самая первая, но и ее возможно исцелить. Такие люди действуют в мире как недолюбленные дети, с какой-то глобальной обидой на всех, им кажется, что если их родители не желали их, то и весь мир будто бы их не желает.

У них есть такая установка, что никто не пригласит их в свою игру, и для того, чтобы что-то достигнуть в этой жизни, им нужно непременно прошибать лбом стены и вламываться через запертые двери.

Если эта история о вас, то здесь предстоит большая рабо-

та над собой, но начните хотя бы с осознания того, что раз уж вы родились, значит, мир вас призвал, мир вас хотел, и поэтому вы здесь.

Вы ниспосланы самим небом, поэтому вы – особенны.

Ребенок – это не способ удержать около себя мужчину. Да и не нужно никого держать рядом с собой. Если кто-то хочет идти, пусть идет, позвольте людям быть такими, какие они есть.

С каких это пор, мы женщины стали за кем-то бегать?

Женская природа – это притяжение, она просто есть, и все приходят к ней сами...

Если есть конфликт между партнерами – ребенок его не решит. Все это только между вами. Поэтому и решайте лично между собой, зачем впутывать в это кого-то третьего, тем более невинного малыша?

Если мужчина не готов вас брать замуж – то есть не готов к такому ответственному шагу, как брак, то готов ли он еще к более серьезной ответственности, как быть отцом?..

И нужен ли вам вообще такой мужчина?

Быть может, не стоит себя растрачивать на тех, кто не готов быть с вами целиком и полностью, со всей ответственностью, глубиной и тотальностью.

С такими лучше даже не начинать. Не вовлекайтесь. Потому, что мы, женщины, легко входим в воронку отношений, а вот выйти из нее для нас гораздо сложнее.

Зачинать ребенка нужно только по любви, тогда он получится энергичным, активным, с искоркой в глазах. Слушайте свое сердце, свою интуицию, она укажет вам на вашу половинку, на того самого, кто станет отцом ваших детей. Поверьте, если вы встретите его, мимо вы не пройдете, вы это сразу почувствуете.

Ваше сердце забьется, по телу пройдет дрожь, вы больше не сможете думать ни о ком, кроме него. Вы его узнаете... Если, конечно встретитесь. Как?

Все будет очень просто – у вас не будет сомнений. Сердце будет знать – это он.

Когда я встретила с Илией, я просто забыла все и всех. Я готова была с ним ехать хоть на край света. И на любое его «да», я говорила «да», и наоборот. Я была готова с ним венчаться и зачинать от него ребенка в этот же день. Такого со мной еще не было за всю мою многоопытную жизнь.

У меня не было ни толики сомнений.

Я видела, что это встреча – огромный подарок Вселенной за все мои скитания. Мне нужно было почти умереть, дойти почти до самого дна, чтобы, наконец-то, повстречаться с ним. И это произошло. Когда появляются сомнения, рассуждения, оценки, когда вы начинаете взвешивать и выписывать в два столбика плюсы и минусы мужчины. Это уже не любовь.

Создание ребенка – это большая ответственность. Но ид-

ти туда нужно с Сердцем, а не с меркантильным мышлением о том, какие у него финансовые доходы, IQ, связи, родственники...

Слушайте свое сердце, есть ли отклик?.. Будьте честными с собой.

Итак, зачатие...Вернемся к волшебной музыке двух любящих сердец.

Во время соединения женщина должна быть расслабленной, чтобы она смогла полностью открыться партнеру, впустить его частичку в своей священное лоно, открыть свое сердце навстречу потоку бескорыстия, дарения, щедрости, искренности.

Семя должно упасть на удобренную землю, прогретую на солнце ласк и влажную от оргазмов дождей. И чтобы семя проросло и превратилось в прекрасный цветок – ребенка, мужчина – как садовник всю беременность должен заботиться о своей женщине – «земле», поливать вниманием и нежно ухаживать за ней.

Целители говорят о том, что лучше всего зачинать на растущей луне или в полнолуние. Мы, как и все существа на планете Земля, не живем изолированно, мы связаны со всей Вселенной и с теми событиями, которые в ней творятся. И в первую очередь, с циклами Солнца и Луны. Причем мужчины больше связаны с Солнцем, а женщины – с Луной.

Существует даже такая легенда, что женщины пришли с Луны, и поэтому каждый месяц они платят ей дань в виде

своих месячных. Когда Луна растёт, события набирают силу, энергия растёт, потенциал увеличивается. А полнолуние – это время получения результата, совершение события, сбор урожая.

Женщина имеет способность менять свой месячный цикл и управлять им. Существуют специальные упражнения, когда женщина в любой момент может запустить свои месячные или их остановить. Для этого нужно очень хорошо осознавать свои центры, яичники, и уметь работать с силой намерения.

Можно настроить свой цикл так, чтобы он шел в такт с циклом луны.

Это будет давать женщине особую силу во время действия в мире.

То есть, чтобы овуляция приходилась на период полнолуния. Когда женщина максимальна энергична. Созревание яйцеклетки в период роста луны, время активного действия, общения, творчества, а сама менструация на уходящей луне, время отдыха и расслабления, время, когда лучше всего побыть наедине с самой собой. Если у вас так, то и зачатие тоже придется на период сильной фазы луны – полнолуние.

Упражнения для пар

Настоящая любовь всегда взаимна.

Наставники в Мексике учили меня, что в момент зачатия должны быть активированы все клетки, ваше намерение должно быть абсолютно чистым и искренним, ваша осо-

знанность должна быть на пике. Вплоть до того, чтобы чувствовать энергию, осознавать, как вибрируют ваши молекулы, как яйцеклетка соединяется со сперматозоидом, тогда это будет очень яркий акт, и в ребенка уже изначально будет привнесено большое количество осознания.

Есть специальные упражнения, которые помогают паре лучше почувствовать друг друга, настроиться, стать ближе и гармонично соединиться.

«Упражнение дыхание океана», «Практика обмена энергией», «Практика совместного сновидения», «Практика открытия сердца», «Практика чувствования» и другие.

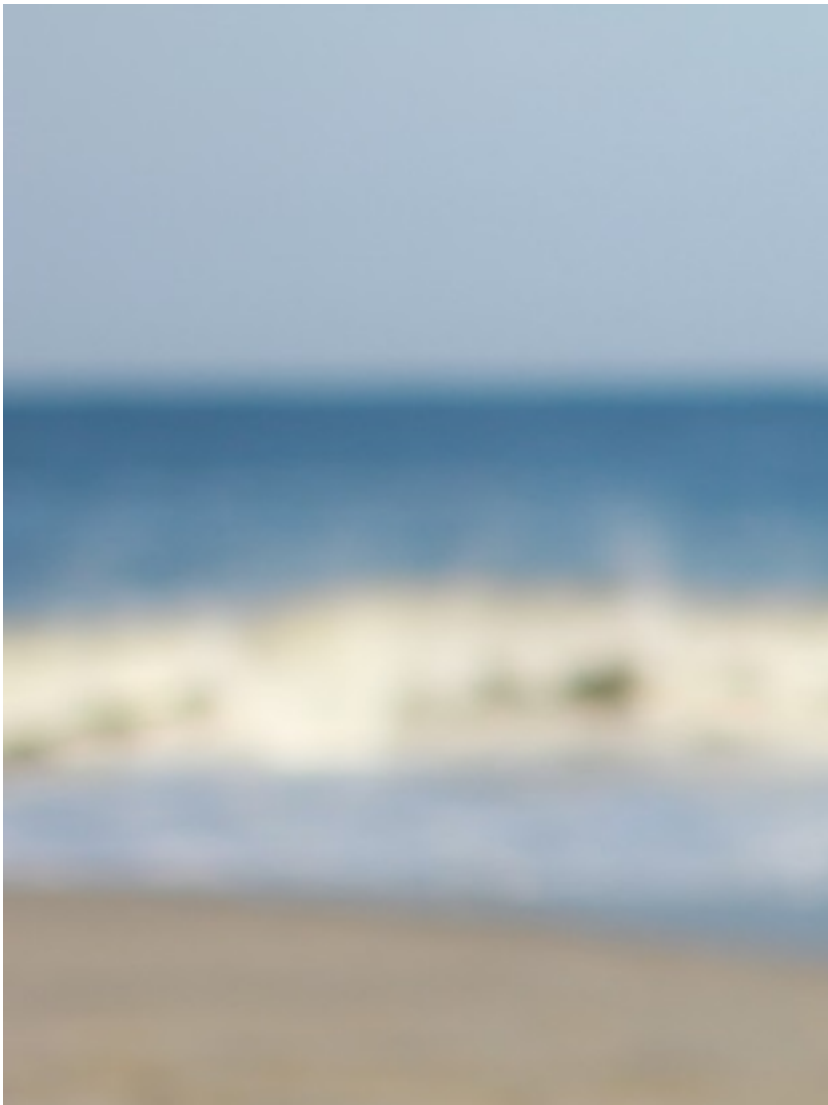
Упражнение «Дыхание океана»

Партнеры садятся спиной друг к другу, один партнер делает вдох, на вдохе плавно округляет спину и наклоняет подбородок к груди, а другой в это время наоборот делает выдох, выгибает спину и наклоняет голову назад так, чтобы при этом сохранялся контакт тел.



Упражнение «Дыхание океана» 1

Затем они меняются, первый делает выдох, выгибает спину, а второй вдох, округляет спину.



И так движения повторяются. Они совершаются плавно, осознанно, одно перетекает в другое, дыхание максимально глубокое, дышим животом. В этой медитации вы представляете себя океаном, соединяетесь со стихией воды, вдох и выдох – приливы и отливы. Дышите ртом, вдохи-выдохи делаете максимально медленно и шумно, подражая звуку прибоя, удару накатывающих волн о песчаный берег. Это медитативная практика позволяет почувствовать ритмы партнера, соединиться друг с другом не только физически, но и энергетически, область спины – энергетически более открытая зона у человека. Спереди мы уже научились защищаться в процессе нашей жизни и надевать маски во время контакта с внешним миром, причем порой настолько эти маски срываются с нашими настоящими лицами, что мы становимся не способными их сбросить с близким человеком и обнажиться. Поэтому сзади мы более открыты и незащищены, касаясь спинами друг друга, мы можем действительно увидеть своего партнера, узнать его истинное лицо.

Практика обмена энергией

Данная практика используется в целях достижения баланса энергии между партнерами, когда у одного избыток энергии, а у другого, к примеру, ее недостаток. Существует техника, которая помогает гармонично перераспределить энергию пары.

Эта техника также помогает успокоиться, прийти в равновесие, когда оба или один из партнеров чувствует напряжение, перевозбуждение, излишнюю эмоциональность.

У мужчин зачастую накапливается избыток энергии в области солнечного сплетения, и женщины могут использовать его для накопления энергии у себя в животе. И наоборот, женщины могут поделиться своей энергией с мужчиной, когда они чувствуют избыток энергии в области живота, а у мужчин – недостаток.

Суть практики

В первом случае женщина ложится и вытягивает руки вдоль тела, мужчина ложится на нее и крепко обхватывает ее руки и сжимает ее пальцы в свои кулаки. Они начинают контролировать свое дыхание таким образом, чтобы начать дышать в унисон, одновременно совершая глубокий вдох и выдох. Дыхание спокойное, ровное, полное, в живот. Таким образом, мужчина отдает, а женщина получает.

Во втором случае, женщина ложится сверху на мужчину, обхватывает его руки и сжимает его пальцы, здесь они так же дышат в унисон. Энергия идет от женщине к мужчине.

Данную технику можно применять не только в случаях, когда у кого-то избыток или недостаток сил, но также в целях обмена разного рода энергиями, знакомства с энергией партнера, с ее цветом и ароматом.

Упражнение «Совместное сновидение»

Эта техника выполняется в особое время, когда мы спим.

Зачем она нужна?

Зачастую, когда мы бодрствуем, мы не можем почувствовать партнера по-настоящему, нам мешают наши мысли, установки, суждения... И порой мы просто не слышим язык тела.

Когда же мы спим, наши тела расслабляются, ум успокаивается и отпускает контроль, мы становимся более честными друг с другом, более способными понять другого человека рядом, познакомиться с его энергией, с ним, с настоящим, без масок повседневности.

Я рекомендую их именно для пар, для более глубокого понимания друг друга и объединения энергий.

И высший пилотаж такого единения – это, когда партнеры способны даже осознанно встречаться друг с другом во сне, видеть одни и те же сны.

Все начинается с того, что партнеры ложатся спать... Но не просто. Они ложатся определенным образом. Опишу одну из таких поз. Партнеры лежат на боку спинами друг к другу, ноги слегка согнуты, их стопы соединены друг с другом, а также области поясницы, крестцы тоже соприкасаются. Они настраиваются на дыхание друг друга и дышат в унисон, одновременно делая вдох и выдох, или противоположно – один делает вдох, другой выдох и наоборот.



Упражнение «Совместное сновидение»

Упражнение «Мостик между сердцами»

Партнеры сидят лицом друг к другу. Смотрят в глаза и кладут левую руку себе на область сердца, а правую руку на сердце партнера. Они визуализируют, как их сердца открываются навстречу друг другу, как они расцветают подобно цветкам и полностью раскрывают свои лепестки солнцу по имени Любовь. Они представляют, как от сердца одного партнера к сердцу другого идет розовый луч, у них устанавливается связь, контакт на уровне сердца. Это очень важно, так как у большинства пар контакт существует только на уровне сексуальных центров или интеллектуальных. А серд-

це при этом закрыто...



Упражнение «Мостик между сердцами»

Через этот мостик, созданный между сердцами, партнеры направляют друг к другу свою любовь, нежность, ласку, все самые светлые чувства, выражают и передают их с помощью глубокого дыхания и взгляда. Не с помощью слов, а именно дыхания.

Сегодня слова, как рисунки на песке, ветер подул и они исчезли. Слова забываются и не ценятся людьми. Быть может, сегодня просто слишком много слов...

Поэтому возвращайтесь к истокам знания Любви, учитесь взаимодействовать со своим любимым с помощью сердца, с помощью дыхания. И этот неизведанный мир мужчины, вашей противоположности откроется вам глубже, чем просто через общение. И мир женщины откроется для мужчины...

8 типов личности

Целители поделились со мной одним правилом, по которому живет вся природа. Его суть в том, что каждый от рождения обладает определенной энергетической структурой, типом личности, который определяет направление его развития, черты характера и предрасположенности. **У женщин это 4 ветра – Север, Юг, Запад и Восток. У мужчин – 4 стихии: Огонь, Земля, Вода и Воздух. Север сочетается с Огнем, Юг – с Землей, Запад – с Водой, Восток – с Воздухом.**

Эта особая энергия, багаж, который дан нам априори, и у каждого он свой. Его можно использовать для развития себя

как личности или оставить без внимания.

Сегодня это правило расширяется, у женщин может быть сочетание двух ветров:

Северо-восток,

Северо-запад,

Юго-запад,

Юго-восток.

А у мужчин двух стихий:

Горячий воздух или Огненный ветер (Огонь и Воздух)

Кипящая вода (Огонь и Вода),

Влажная земля (Земля и Вода),

Тайфун (Земля и воздух).

Как такое происходит?

Один ветер дан женщине от рождения, а второй – она может приобрести в процессе жизни, или же он может быть навязан родителями или социумом, как более выгодная модель поведения.

Целители говорят о том, чтобы максимально раскрыть себя в этом мире, нужно узнать свой ветер или стихию, с которым рождаешься. Для этого существуют специальные практики.

Одна из них такова.

Практика определения своего элемента

Замечали ли вы, что иногда, когда мы ложимся в одном направлении, мы высыпаемся и чувствуем прилив сил, а ложась в другом направлении, наоборот, усталость и утомле-

ние, будто провели бессонную ночь. Попробуйте сделать следующее.

Лягте на спину, закройте глаза, ноги согнуты в коленях, руки на живот. Настройтесь на свое тело, не думайте ни о чем, делайте глубокий вдох носом в живот и полный выдох ртом. Так подышите несколько минут, лежа неподвижно. Затем начните медленно перемещаться с помощью ног по кругу. Представьте, что живот это ваша ось, центр, вокруг которого вы вращаетесь. Медленно перемещаясь, наблюдайте за своими ощущениями. Ваше направление обнаружит себя какими-то особыми чувствами. Сказать точно, что это будет трудно, потому, что у каждого это проявляется индивидуально. Кто-то ощущает тепло, покалывания, спокойствие и т.д. но самый верный показатель – это расслабление. Пройдя весь круг, остановитесь там, где вам наиболее комфортно. А потом возьмите компас и проверьте, какое направление выбрало ваше тело. Поэкспериментируйте с этим несколько раз. Тело всегда будет выбирать одно и то же – свое направление. Перед сном лягте головой в эту сторону и на утро увидите эффект. Если вам действительно удалось найти свое направление, то тело по-настоящему расслабится, у вас будет хороший здоровый сон, а после пробуждения вы ощутите бодрость и прилив энергии. Кстати, это упражнение помогает от бессонницы и успокаивает нервную систему. Тело по-настоящему отдыхает и восполняет свои ресурсы именно в своем направлении, данном от рождения.

Есть еще один вариант практики, попробуйте заранее по компасу определить стороны света. Затем выберете какое-то одно направление, например, Север, и четко лягте головой туда. Проведите так ночь или пару-тройку ночей, чтобы убедиться наверняка. Каждый раз отмечайте ваше состояние, можно даже записывать свои ощущения в дневник. Затем поспите на Юг, на Запад, на Восток. Там, где вам наиболее комфортно и есть ваше направление.

Так узнав свой ветер, свою стихию, вы сможете понять, что, прежде всего, нужно развивать в себе, в чем ваши сильные стороны, а в чем слабые. В чем таланты и способности. И как вам лучше всего действовать в мире согласно вашему ветру и стихии. Течь как вода, жечь как огонь, дуть как ветер, стоять как гора. Более подробно о характеристиках ветров можно узнать из моей книги «МАТКА».

Есть еще и **5 элемент** – центр, обладающий всеми 4 направлениями, редкое явление. Это прирожденный лидер, организатор, его роль по жизни – собирать вокруг себя людей, объединять и направлять их. Из-за своей сложной структуры, характер пятого элемента переменчив, и поэтому родителям такого ребенка порой приходится нелегко. Обычно 5 элемент рождается под двойными знаками зодиака такими, как рыбы, стрелец (кентавр, человек-лошадь), весы или близнецы. А вот самый беспроблемный ребенок – это южная женщина или мужчина-Земля. Это самые приятные и легкие люди.

Целители говорят о том, что во время родов можно повлиять на то, какого направления будет ваш ребенок, или это будет его дополнительный ветер или стихия, которой он будет обладать, или даже его основное направление. Мама во время родов ложиться так, чтобы голова ребенка выходила в сторону желанного ветра или стихии, то есть, если она хочет, чтобы девочка была южной, а мальчик – Землей, то сама она ложиться головой на Север. Такая практика осуществима только при естественных родах.

Ожидания родителей от детей

Многие мамы и папы полны ожиданий, что когда ребенок вырастит, он будет содержать их, будет помогать им, будет их спонсором, будет любить и уважать их, станет тем, кем они его видят, выберет ту профессию, которую они ему сулят. И, конечно же, выйдет замуж за благородного принца или жениться на настоящей хозяйке.

И все эти надежды и ожидания порождают в будущем глобальные непонимания родителей и их детей.

Вы думаете, что ребенок реализует то, что не успели вы? Вы думаете, что он пойдет тем путем, который вы ему укажете? Вы думаете, что он жениться на той женщине, которую вы ему посоветуете или выйдет замуж за того мужчину, который на ваш взгляд будет лучшим мужем?

Оставьте эти иллюзии, не ждите ничего взамен, и не делайте ставок, что кто-то когда-то оценит ваш труд. Когда не ожидаешь, тогда и нет повода для грусти. А если все проис-

ходит так, как вы бы хотели, тогда есть повод для радости.

Действуйте бескорыстно, давайте то, что можете дать. Давайте лучшее в вас. И самое главное, что нужно ребенку, как и всем нам, давайте Любовь.

Настоящую любовь, а не то, что порой подразумевается под этим словом. Настоящая любовь способна отпускать, быть в стороне, она не манипулирует своими чувствами и тем более не насилует других своей «любовью».

Как только ребенок выходит из утробы матери, и ему перерезают пуповину, отныне он принадлежит миру. Он – сын или дочь этой Земли. У него свой путь, своя дорога, своя жизнь и своя судьба. И у него, как и у всех нас, есть свобода выбора, данная нам от рождения.

А кто мы? Мы – лишь помощники, которые помогают ему научиться сидеть, ползать, ходить, есть и т.д. Мы никого не учим, мы лишь показываем мир вокруг, открываем ему то, что знаем сами, делимся нашим опытом. Мы приходим в этот мир, чтобы учить себя, а не других. Не нужно пытаться воспитывать кого-то рядом с вами, мужа, жену, или тем более ваших детей. Мы можем лишь предложить ребенку свое видение, дать совет, предостеречь от опасности. Но ни в коем случае, не становитесь тиранами, навязывающими свою картину мира, особенно, когда вашему чаду уже 25 лет.

Когда ребенок внутри матери, мы можем дать ему лучшее, что есть в нас, сохранить и выносить плод, пережить вместе роды. После кормить молоком, убаюкивать, прижимать

к груди. В первые годы жизни малыш очень сильно привязан и зависим от родителей. Ведь он практически беспомощен, его надо одевать, менять подгузники, держать бутылочку. Но чем старше ребенок становится, тем больше он хочет самостоятельности, чем больше его интерес обращается к внешнему миру. И это надо просто принять, хоть иногда это так непросто.

Первый раз моя дочка оттолкнула меня в 6 месяцев, когда я пыталась ее успокоить и прижала к груди, она изо всех сил толкнула меня своей ручкой, будто бы хотела встать и куда-то пойти. В этот момент я испытала такое чувство, которое невозможно выразить словами. Я вдруг поняла, что она повзрослела и хочет больше самостоятельности...

Я увидела, как ее неумолимо зовет мир. В ней просыпалось огромное любопытство и жажда приключений. И только иногда вечером после купания, она вдруг вспоминала о том утраченном состоянии абсолютного комфорта – утробе матери.

Когда дети вырастают, родители зачастую выставляют им счета: «Я тебя вынашивала, кормила, заботилась о тебе, а теперь ты мне должен!» – Отпустите ситуацию. Ребенок ничего вам не должен.

Ведь прямо сейчас он уже дает вам неоценимый опыт. Находясь внутри, он уже преобразует, меняет, очищает своих родителей, хотя бы они того или нет. Малыш дает такие неоце-

нимые уроки жизни, за которые мы уже можем бесконечно благодарить его.

Мы – свидетели, как новая жизнь реализует себя во Вселенной. Нам дана уникальная возможность наблюдать за этим чудесным процессом, за этой историей, которая творится прямо на наших глазах. Первый шаг, первый звук, первое приключение. Эти невероятные моменты, как ребенок растет и развивается. Что может быть чудеснее?..

Первое место в жизни

На одном женском семинаре нам рассказывали, что женщины часто на первое место в своей жизни ставят своих детей или мужчин, возлагая на них большие надежды и ожидания, и как глубоко их разочарование, если они вдруг не оправдываются...

Как же быть? Если вам нужны эти расстановки, то поставьте на первое место Высшее, Дух, свое духовное предназначение на этой Земле, себя и только потом все остальное: семью, мужа, детей, любимое дело и так далее.

Дети вырастают и уходят, создавая свои семьи. У них своя дорога, и выбор ее направления определяют они. А мы остаемся сами с собой, перед нами все та же тропинка, с которой мы начинали наш путь и огромный лес надежд, возможностей, встреч, опытов, реализованных или нереализованных амбиций...

А теперь начнем – беременность по неделям...

1 неделя

В какой-то момент, все изменилось. Глобально и бесспорно изменилось во мне. Сорвались маски, спали чужие сновидения, смылись чужие ожидания, все чужое и наносное, не мое... Хуан говорил, что люди не меняются. Если это и происходит, то в крайне редких случаях, связанных с какими-то сильными событиями в жизни, и это был мой случай. Я изменилась, я стала другой, навсегда... Я будто была голой перед огромным поглощающим всех нас мирозданием, я очистилась...

Во мне стало пульсировать второе сердце...

Я очень хотела зачать от любимого мужчины, мы каждый день призывали намерение и вкладывали всю нашу энергию любви в зарождение нового существа. Мы сновидели вместе нашего малыша.

Сновидения родителей

Какое это счастье, когда ты проходишь по комнатам дома, а вокруг разбросаны детские игрушки! Сердце сжимается от той необъяснимой радости, что в твоём доме поселился малыш, и это твой родной человечек.

Ребенок – это солнце, которое освещает весь дом своим светом. Его чистая, игривая, легкая энергия витает в воздухе и заряжает пространство и людей вокруг.

Когда я стала беременной, я часто закрывала глаза, гладила животик и представляла, каким будет мой малыш. Какие у

него будут ножки, ручки, глазки, волосики... Когда родители беременны, они полны сновидений о том, каким родиться их ребенок. Кто это будет, мальчик или девочка? Какой у нее или него будет цвет глаза, черты лица, на кого он или она будет похож или похожа и т.д.

Именно сейчас родителям нужно максимально вкладывать свою силу и свое намерение в то, чтобы малыш родился здоровым, счастливым, красивым, радостным, направлять энергию на позитивное намерение, и таким образом, стараться сформировать благоприятное будущее для своего ребенка.

Но, конечно же, в итоге, все решает Дух, кто придет в этот мир. А мы – лишь встречающие прилетевшего на космическом корабле нового гостя этой Вселенной. И наша задача принять того, кто пришел к нам. Принять и суметь полюбить, суметь стать другом, путеводителем по этой жизни.

Когда моя дочь родилась, я долго смотрела на нее, изучая взгляд, улыбку, я знакомилась с той, кто пришел сюда ради своей цели, со своей персональной задачей.

Мои наставницы учили меня женскому сновидению. Что это такое? Конечно, эта тема для отдельной книги, но здесь я скажу суть этого.

Женское сновидение – это то, как женщина сновидит мир, формирует реальность вокруг себя. Причем, если мужчинам этому надо учиться, то у женщины есть все к этому

знания от рождения. Ей только нужно их пробудить. Ей все покажут и расскажут, ей никого не надо просить, чтобы ее научили этому. В женском теле есть все ответы. Женское сновидение – это всегда легко.

Если женщина видит, что все ее титанические усилия не дают плодов, все то, к чему она стремится, постоянно стопорится, энергия не течет свободно, это значит одно, она сошла с женского пути и, самое главное, она сошла со СВОЕГО пути.

Здесь я опишу одну технику для формирования и запуска намерения на зачатие и рождение ребенка. Вы можете использовать ее и для других своих намерений. Но всегда помните о том, что вы намереваете и для чего. Будьте ответственны за свои сновидения, мечты, желания, ведь они имеют свойство сбываться.

Создание шара сновидения

Между моими ресницами – тысячи сновидений...



Шар Сновидения

Из центра матки подобно пуповине мы протягиваем энергетическую трубочку, и от нее образовываем перед собой на уровне живота шар энергии, формируем его руками, лепим подобно снежному кому. На выдохе мы наполняем его нашей силой, которая накапливается в центре женщины – матке. Вдуваем в него наше сновидение, то, о чем мы мечтаем.

В этом шаре мы ясно представляем то событие, которое хотим воплотить в реальность, но внутри шара оно уже реализовано, в готовом виде, и мы созерцаем его, явственно, в красках прорисовываем каждую деталь, до мельчайших подробностей. В моем случае, я представляла уже родившегося из меня ребенка. Рисовала его черты лица, цвет волос, представляла, какой у него будет характер...

А затем, самая главная вещь, шар нужно отпустить, не нужно его зажимать у себя и нервно ждать, пока событие сбудется. Иначе блокируется энергия намерения, вы не даёте ей свободно течь.

Это подобно перерезанию пуповины или подобно тому, как вы запускаете в небо воздушный шарик. Вы сначала держите его за нить, чувствуя движения воздуха. И вот приходит волна, и вы разжимаете пальцы, позволяя шарiku улететь, и он исчезает в облаках, подхватываемый Ветром намерения...

Вспомнив наставления своих учителей, я позволила почувствовать себя **истинной женщиной – расслабиться**, мы приняли решение на месяц поехать в Египет, эта страна давно манила меня, будто именно там я чувствовала свои корни, всплывающие картины из прошлых жизней, Илия чувствовал то же самое к этой стране. Как и всем декабрьской зимой, нам хотелось согреться, наполниться энергией Солнца.

И 21 декабря желанное зачатие произошло. Пока в России все жаждали подобно спасению апокалипсиса 2012 года, мы в этот день лежали на пляже и смотрели на ночное алмазное небо, мне казалось, что вот-вот сразу тысячи звезд начнут одновременно падать, будто с черного плаща галактики кто-то сорвет все стразы.

Я чувствовала, что во мне что-то происходит...

Миллионы сперматозоидов, соревнуясь друг с другом, летят к заветной яйцеклетке, они подобны летящим, обгоняющим друг друга машинам на автострате. И лишь несколько десятков из них добираются до конечной цели. А внутрь проникает только один... Самый сильный, самый смелый. Это настоящая борьба за выживание, какой гигантский выброс жизненной силы происходит в этот момент! Какая квинтэссенция жизни!

Поэтому при естественном зачатии в зарождение новой жизни вкладывается в миллионы раз больше энергии, чем

когда это происходит медицинским путем, который сегодня стал популярным.

Чтобы процесс зачатия произошел, женщина на глубоком женском уровне должна довериться своему избраннику, ее яйцеклетка должна довериться и впустить сперматозоид в свой дворец. Окруженная защитной оболочкой, открыться, наконец, сдаться, чтобы победитель смог проникнуть в ее покои.

У меня был мужчина, который мечтал о том, чтобы я забеременела от него. Но я четко знала, что с ним этого НЕ будет. Потому что внутри себя не хотела этого, не доверяла ему, и поэтому мой женский центр был закрыт от него, и ничего не произошло, как он ни старался.

Женский дар

На интуитивном уровне каждая женщина чувствует, что в ней есть что-то такое, где-то в самом центре матки, некий дар, который нельзя просто так растрачивать, который нужно беречь, накапливать и усиливать для некоего подвига, для правильного момента в своей жизни. И этот правильный момент – дать жизнь новому существу, совершить духовную революцию.

Мои наставники говорили мне о выборе мужчины – будущего отца ребенка так: **«Иногда стоит проявить терпение и подождать столько, сколько нужно, чтобы отыскать в горах настоящий бриллиант, а не подбирать по-**

падающиеся под ноги камни».

Женщине с самого детства нужно беречь себя, чтобы суметь зачать сильных и здоровых детей.

Терпеливость – это женское свойство. Это настолько прекрасное качество, что порой именно оно становится спасительным кругом в бушующем океане искушений, подушкой безопасности, предохраняющей от фатальных последствий.

Развивая в себе терпение, вы накапливаете женскую силу. Это свойство станет лучшим помощником в материнстве, когда у вас на руках окажется маленький кричащий комочек, который днями и ночами что-то просит, плачет, и никто кроме вас, не может его успокоить.

Мы просто перестали ценить себя, перестали уважать себя как женщин. Может, нас этому научили? Мода, реклама, «новые» веяния...

Мы стали нетерпеливыми и такими до тошноты легкодоступными, и от того, быть может, такими несчастными.

Каждый раз, когда велик соблазн, просто подумайте о том, что прямо сейчас вы отдаете этому мужчине кусочек вашей силы, которая могла бы дать сильное потомство, могла бы дать вам творческие шедевры, могла бы дать вам духовный прорыв.

Ради чего все это? Ради хорошей вечеринки? Ради того, чтобы быть современной?

Поверьте, ничего из этого не стоит и капли того, что вы теряете.

Берегите себя, берегини!

Каждый раз после такой случайной связи женщина интуитивно чувствует, что она что-то потеряла, что-то безвозмездно отдала и загрязнила себя. Многим даже хочется поскорее пойти в душ и смыть с себя все это. Иногда женщина может испытывать глубокое чувство сожаления, когда понимает, что все это было только ради удовольствия и никаких продолжений потом.

Те, кто скажет, что они ничего не чувствует, что все было «классно», все получили то, что хотели. Может быть, просто уже давно потеряли связь со своим телом, перестали чувствовать его, перестали любить себя.

Ко мне часто на семинары приходят женщины, у которых было много связей. И внутри меня наворачиваются слезы: «Почему они так отчаянно уничтожают себя как женщин, так торопятся постареть, покрывая свое лицо морщинами зрелых разочарований, потерять невинную и беззаботную красоту?» – Вся это «программа саморазрушения» начинается с малого, когда женщина, имея шикарные длинные волосы, отчаянно стрижет их «под мальчика» и натягивает жесткие сдавливающие живот джинсы...

Почему мы, женщины, склонны окружать себя тайнами, туманными историями, и создавать вокруг себя ореол неизвестности?.. Все это некая интуитивная защита – прятаться

за тысячью дверей своих секретов, чтобы только один, единственный – достойный мог пройти их все до конца...

С Илией я впервые доверилась, разрешила себе по-настоящему отдаться мужчине. Я позволила своей яйцеклетке раскрыться и впустить его мужскую частичку внутрь.

Слияние, взрыв, фейерверк, и в эту секунду я была самой расслабленной женщиной в мире...

Внешне все было как всегда, солнце, море, пляж, размеренность лета зимы Египта. Но с этой минуты во мне начала развиваться новая галактика, раскручивающаяся с бешеной скоростью спираль жизни, раскрывающий свои лепестки бутон цветка любви...

За день до зачатия с нами произошла не менее значимая история, подъем на священную гору Моисея, Синай.

Наш путь начинался в сумраке. Нам предстояло подняться на вершину Синай. И встретить там рассвет, чтобы само Солнце, Ра, поженило нас и благословило наш союз.

У подножия горы нас встретили бедуины и предложили теплую одежду. Мы купили ее, но не стали брать сдачи с продавцов, чтобы задобрить местных духов, принести дар этому месту в виде денежного эквивалента.

Мы двинулись в центр глаза ночи. Вокруг одни камни, дорога – серпантин, подъем за подъемом. Некоторые не выдерживали и останавливались на привалах в маленьких лачугах

бедуинов. У кого-то начиналась одышка, головная боль, поднималось давление... Это сильное место чистило всех, кто в этом нуждался. Местные же и их верблюды двигались очень расслабленно, такое ощущение, что они плыли по воздуху, и для них не существовало никаких подъемов и нагрузок.

С каждым метром становилось все холоднее, а ветер сильнее. Где-то на середине пути, Илия ушел чуть вперед, а я осталась одна наедине с Ветром. Он узнал меня, будто долго выслеживал и, наконец, подобрал нужный момент, чтобы проявить себя. Мой старый любовник вернулся ко мне, как порой наши старые любовники возвращаются к нам, женщинам, чтобы подпитаться от нас, испытать нашу стойкость, насколько мы освободились от них. И если мы даем слабину, они забирают нашу женскую силу.

Ветер хотел, чтоб я показала ему свою жизненность, насколько я жива. Он так взревел, что я почувствовала, что вот-вот сорвусь с обрыва. Я заметалась, из глубины живота во мне пробудилась энергия первородного страха. И тут в метре от себя я увидела огромную каменную глыбу, а в центре нее – спасительное небольшое углубление. Я вжалась в нее с такой силой, что почти поместилась там полностью, в этот момент камень казался мне пластилином, которым можно укрыться как одеялом, я вцепилась в него всем, чем могла, чтобы не быть унесенной Ветром.

До этого я думала, что устала от многочасового подъема, но оказывается, вовсе нет, в нас скрыто столько ресурсов, о

которых мы даже не подозреваем, пока не столкнемся с такого рода ситуацией. Движения Реплеге, о которых я узнала от своих наставников, таким образом, и приходили к древним. Когда они ясно чувствовали свою жизненность и начинали двигаться особым образом. Поэтому эти упражнения активируют наши внутренние потенциалы, заставляют почувствовать, что такое интенсивность жизни.

Илия почувствовал, что я где-то застряла, и поспешил вернуться назад. Увидев меня на краю обрыва, он протянул мне руку со словами: «Не бойся, просто держись за меня», — я послушалась и была спасена. Ветер сразу куда-то исчез, будто его и не было. Мы двинулись дальше.

Я ничего не видела кроме камней, которые нужно было верно выбирать, чтобы не оступиться. Илия увидел две падающие звезды, и крикнул мне, чтобы я взглянула на небо и загадала желание. Мы оба загадали одно и то же желание, чтобы у нас появились дети.

Я увидела, что эти звезды были спускающимися с космоса душами. Новые пришельцы — новые гости в наш мир...

Камни высвечивали каждый свой цвет: красный, желтый, синий, фиолетовый. Я чувствовала себя рысью, которая прыгает по камням. Это была легкость и грация. Нужные камни сами притягивали мои стопы к себе, и так я перемещалась.

Под утро мы добрались до вершины, группа совсем поредела. Некоторые по тем или иным причинам заночевали в

домиках-привалах.

Для нас с Илией восхождение на гору – было актом глобального очищения от нитей прошлого, а вершина – апогей – трансформация – начало новой жизни – скрепление союза – произнесение клятвы любви. Истинной любви, которая случается в жизни лишь раз. Все, что было до – поиски, спорт, увлечения... Можно придумать много названий, но когда встречается истинная любовь, она не сравнима ни с чем, все меркнет перед ней.

Я почти перестала верить в ее существование, уставшая от поиска партнеров, с которыми каждый раз приходилось строить и разрушать, снова начинать строить и снова потом разрушать, как это болезненно и энергоемко – сначала вкладываться в человека, а потом ломать все то, что с таким усилием было построено. Расставаться и больше не оглядываться. Я так устала от этого, что почти смирилась быть одинокой волчицей в диком лесу мироздания...

Рассвет, ради которого мы шли всю ночь по камням. Сквозь горную цепь, я вижу, как красный цвет заполняет все вокруг. Было такое ощущение, что солнце разлилось на все небо. Что оно поглотило его. Огненные всполохи красно-бордового цвета бушевали повсюду. Безумно красиво. Я такого не видела никогда. Через пару минут после явления этого солнца, из-за вершин гор медленно стало выплывать еще одно солнце, будто солнца было два, оно показывало себя не спеша, кусочек за кусочком, пока не превратилось в

большой желтый диск.

Утро настало. Все свидетели этого чуда озарились светом, все стояли какие-то блаженные и улыбались друг другу. Этот рассвет был новой надеждой для каждого, новым этапом в жизни. Оставить прошлое в прошлом... И начать новую страницу жизни.

Подождав, пока группа начнет обратный путь, и мы с Иллей останемся одни на лобном месте, мы сделали ритуал приветствия солнца во всех 4 направлениях.

Приветствие Солнца

Эта практика делается на рассвете. Сначала встаем лицом на восток, ведь оттуда восходит солнце. Ладони прижаты друг к другу, на уровне сердца, мы делаем вдох и разводим руки в стороны, смотрим на солнце и вдыхаем его энергию, на выдохе снова соединяем руки, и так повторяем 4 раза.

Затем поворачиваемся на север, повторяем движения 4 раза, затем на запад, на юг и завершаем движения на востоке.

На закате – все то же самое, только дыхание наоборот – разводим руки – выдох, сводим – вдох. На закате мы выдыхаем все то, что было накоплено за день. Обновляем энергию, прощаемся со старым Солнцем, чтобы завтра иметь возможность увидеть и принять новый день, новые впечатления.

После приветствия Солнца, мы с Иллей разложили фигурки скорбеев по 4 сторонам света. Их нам подарил цели-

тель из Египта, Осама, хранитель древних знаний фараонов, их секреты приготовления омолаживающих масел, кремов, целительных чаев ему передались по наследству. Эти скоробеи были разных цветов, и каждый символизировал свое направление, свой ветер. Зеленый – восток, голубой – север, фиолетовый – запад, коричневый – юг. Знание Египта, Мексики и других цивилизаций, как известно, имеют единый корень, и это правило четырех так же встречается в египетских источниках. Мы принесли скоробеев в дар этому месту и начали спуск.

2 неделя

Тест показал 2 полоски, и из меня полился чистый смех какой-то искренней глубокой радости. ИлиЯ вошел в ванну и сразу все понял. Он взял меня на руки и крепко обнял, мы смеялись как дети, мы и были этими солнечными детьми... Мы уже знали о моей беременности до, но еще раз для себя подтвердили это знание.

Случилось настоящее чудо, божественное провидение. Это почти нереально. Я почти не могу в это поверить! Может я во сне?! Я не верю... Неужели я смогла? Мы смогли это сделать?!

Отныне я не буду одинока, по крайней мере, ближайшие 9 месяцев. Где бы я ни была, куда бы я ни шла, теперь со мной будет еще одно существо, друг в моем животе.

После нескольких дней путешествия по маточной трубе,

эмбрион прикрепился к моей матке, он зацепился за свой маленький шанс получить жизнь. Несмотря на всю мою гиперактивную жизнь: Реплеге, танцы, перелеты, бурный секс, он выжил и внедрился в меня. И это было его первым пройденным испытанием в жизни.

Теперь мне нужно было привыкнуть к постоянной компании, спать с новым существом внутри меня, есть, ходить, плавать, все время с ним, 24 часа в сутки осознавать свою двойственность.

Теснятся во мне два огромных мира, а внешнего мира так мало...

Я никогда не была так счастлива как теперь. Раньше я думала, что, когда издам свою первую книгу, я буду счастлива, или когда организую проект Replege, или когда заработаю свой первый миллион, но это все дало мне лишь короткий всплеск радости на несколько минут. Истинное же счастье я испытывала сейчас. Как вспышка сверхновой зажглась новая звезда на моем небосклоне, матке. Безумные танцы босиком на яхте со своим любимым, теперь уже втроем. Прыгая по мягким, расставленным на палубе диванчикам будто пушинка, я не чувствовала своего веса, я порхала над ними, я соединялась с луной, со звездами, с морем, с Вселенной, я кружилась в танце любви под ритмы барабанов.

Столько счастья свалилось на меня сразу, такой огромный космический дар, который мне еще предстояло принять.

Нам порой даются настолько большие подарки судьбы, что мы оказываемся не способными принять их. Мы не вмещаем их и бежим от них, а потеряв, сожалеем.

Но к этому дару я созрела. Теперь я – мать. А это совсем другой статус женщины, другое значение и ощущение себя. Теперь я – истинная женщина!

Один целитель в Мексике по имени дон Бартоломео не принимает к себе тех женщин, которые еще не рожали или по крайней мере не нашли себе пару. Обычно он отвечает им так: «Сначала отработайте свою сексуальность, откройте в себе материнство, а только потом приходите ко мне со своими вопросами, о какой духовности может идти речь, если вы пока не прошли через это?..» – Конечно, есть и другой путь духовного развития – путь аскезы, монашества, девственности до конца жизни, но это другая история.

3 неделя

Я чувствовала, что влюбилась, как будто мне 15, и я влюблена. Я иду по дороге и ощущаю свежесть оживших после зимы деревьев, запах первых распускающихся почек листьев, запах первой любви, этот взрыв жизни, эту свежую волну. И в моем животе тоже распускается «почка». Я чувствовала, насколько быстро происходят процессы внутри меня, как будто взрывная волна.

Я не могла остановиться ни на минуту. Прилив энергии. Драйв. Адреналин. Движение. Постоянно хотелось каких-то приключений, поездок, путешествий.

Нужно ли делать физические упражнения во время беременности?

Мы – жидкости. Поэтому мы течем, мы всегда в потоке, а поток – это и есть движение.

Есть такое странное мнение, что во время беременности нужно ограничивать себя в движении вплоть до того, что вообще не двигаться, а целыми днями лежать на кровати...

Можно, конечно, и лежать, если с вами рядом хороший массажист...

Что происходит с телом, когда мы перестаем двигаться, энергия внутри нас начинает застаиваться подобно тому, как вода в роднике. Когда вода не обновляется, родник начинает заболачиваться. Так же и в теле – появляются блоки и зажатости. Появляется чувство дискомфорта.

Движение, как и массаж, будит застоявшуюся энергию в нас, и поэтому делает нас более жизненными.

Заметьте, что любое движение всегда связано с животом, он всегда участвует в любом даже самом просто упражнении, шаг, поворот, наклон и так далее.

Сейчас в животе у нас созревает жизнь, и при каждом движении, живот тоже двигается, и жизнь внутри нас чувствует эти вибрации. Она чувствует, что мы живы и радуется этому.

Я вела занятия по гимнастике Реплеге и самостоятельно занималась каждый день вплоть до родов. Это позволило мне сохранить эластичность сухожилий и тонус мышц. А для созревающего внутри плода – это хорошее снабжение кисло-

родом, циркуляция крови за счет активного дыхания мамы.

Так что, если хочется, двигайтесь, ведь это так естественно, а вот, как и сколько – это для каждой индивидуально.

Если вы будете регулярно заниматься во время беременности, то сможете подготовить свое тело к родам.

Роды – это процесс, требующий огромной выносливости и ресурсов женщины, лично я рожала целые сутки... Но об этом позже. А регулярная физическая нагрузка развивает в нас эти качества, учит глубоко и правильно дышать в живот, держаться, когда придет тот самый момент Х.

Первая рекомендация – ничего не делать резко и не переутомляться. Теперь все должно быть не спеша, плавно, перетекая из одного в другое. **Движения в радость.**

Если вы до этого не занимались никакими физическими упражнениями, то сразу начинать активно качаться во время беременности тоже не стоит. Начинайте все аккуратно, по чуть-чуть, постепенно. И главный акцент уделите дыханию, растяжкам и ходьбе.

Именно беременность научила меня правильно дышать и двигаться. Теперь я дышала глубоко, каждое движение делала внимательно, с полноценным вдохом и выдохом.

Главное не количество, а качество выполнения упражнения. А секрет качества – в дыхании. До беременности я делала много повторений, по 100-200 раз одного и того же комплекса, но при этом дыхание было поверхностным. Теперь же я делала всего 20-40 повторений, но с мед-

ленным полным дыханием и достигала лучшего эффекта.

Больше никаких рвущих и страстных движений как раньше, очень осознанно, танцующе, расслаблено, прорабатывая каждую мышцу.

Если у вас нет сил или настроения на приседания, отжимания, то делайте растяжки. Это очень полезная и приятная процедура. Медленно тянитесь и выдыхайте, это будет снижать нагрузку со спины, когда живот станет большим.

В этой книге я не буду давать техники о том, как приседать или качать ягодичи. ***Я дам вам нечто другое – древний Танец Воды, который заменит скучные качания.***

Танец Воды



Танец Воды

Танец Воды – это особые танцевальные движения, созданные древними цивилизациями специально для женщин, они имитируют движения воды.

Древние очень четко разделяли движения для женщин и движения для мужчин. Потому, что мужские и женские тела устроены по-разному и поэтому упражнения у них были тоже разные.

Чего не скажешь о сегодняшней ситуации в мире. Женщины берутся за штанги и начинают качаться как мужчины.

Но что происходит со скрипкой, когда на ней начинают играть как на барабане?..

Тело – это инструмент, и если вам дано женское тело, то с ним нужно обращаться по-женски. Для этого есть специальные женские техники, о которых не так много информации сегодня, по сравнению с мужскими: йога, каратэ, айкидо – все это по большому счету мужской путь.

А где же наш женский путь?..

Древние увидели, что женщина очень близка к стихии Воды, они наблюдали за водой и учились у нее, как она движется, как она меняется, как возникают круги на воде, как растет волна океана, как река разделяется на течения.

Когда я сама впервые увидела этот танец, я влюбилась в него, он очень красивый, женственный и текучий. Он не дает таких сильных нагрузок и утомления как отжимания или

приседания, при этом эффект от него намного ярче.

В этом танце есть свобода для творчества. В нем нет жестких правил. И каждая женщина в итоге создает свой персональный танец.

Если вы не хотите изнурять себя ежедневными тренировками, но при этом, как и все женщины, хотите выглядеть во время беременности и после родов красивой и подтянутой, Танец Воды прекрасно для этого подойдет.

Почему именно танец?

Танец – это то, что пульсирует в каждом из нас от рождения: танцы и пение. Мы все от рождения умеем петь и танцевать. Только потом эти естественные навыки зачастую блокируются в нас, особенно у мальчиков. Нас учат стесняться этого, и даже стыдиться.

Танец – это один из самых лучших способов снять напряжение. Мы все созданы от танца Любви ритма двух тел.

Танец – это всегда спонтанность и пространство для творчества. А монотонные движения быстро наскучивают.

Еще по исследованиям ученых люди, которые танцуют, живут дольше всех.

И самое главное, именно танец дает нам чувство единения с ребенком. Потому, что он внутри нас все время пребывает в этом состоянии, в состоянии танца Жизни.

Так что, включайте музыку и танцуйте со своим малышом внутри.

Мне очень нравилось танцевать со своим животом во вре-

мя беременности. Я помещала правую руку на живот, а левую руку на область сердца и кружилась под ритмы двух сердцебиений. В моих ладонях бились два сердца. И таким образом, через руки я посылала любовь от своего сердца к сердцу ребенка. Я окружала его бело-золотым коконом любви. И получала взаимный ответ.

Введение в танец

Суть всех движения этого танца – рисовать в воздухе в разных плоскостях руками, ногами, бедрами, плечами, ступнями круги, спирали, знаки бесконечности, вертикальные и горизонтальные восьмерки. Вращаться вокруг своей оси.

Здесь вы можете плавать в океане своей фантазии бесконечно и экспериментировать с вашим телом так, как оно вам само подскажет и как подскажет вам ваш малыш, который будет танцевать вместе с вами...

Здесь я опишу основные принципы движений.

Если прикоснуться к поверхности воды, то на ней начнут образовываться круги.

Это первое движение бедрами, вращение их, начиная с маленькой амплитуды движений, вы с каждым разом, описываете круги все больше и больше, пока не достигнете максимального радиуса. И затем обратное движение, уменьшаем радиус движения до исходного положения.

Затем помимо этого еще начинаем вращаться вокруг своей оси, но здесь аккуратно, чтобы не закружилась голова. Можно вращаться медленно.

Теперь представьте, что вы – ромашка. Ваше тело – это ее центр, а круговыми движениями бедер вы описываете ее лепестки, движение начинается из центра живота, рисуем тазом круг и возвращаемся в центр. Руки лежат на области почек. Дышим свободно. Расслаблены и счастливы... Обязательно улыбаемся...



Упражнение «Лепестки ромашки»



’
После каждого такого движения тазом, корпус тела слегка поворачивается так, чтобы сделав 8 круговых движений

бедрами вы совершили полный оборот вокруг своей оси и пришли к исходной точке. Так у вас и получится «ромашка».

Фигура восьмерка – есть знак жизни, знак бесконечность. Вы можете окружить свое энергетическое поле этими символами, варьируя движения. Описывая восьмерки бедрами в разных плоскостях, подключая колени, рисуя восьмерки руками в воздухе: вертикальные, горизонтальные, по диагонали.

Начинаем с горизонтальной восьмерки. Описываем ее левой рукой перед собой как показано на картинках.

















Но не просто одна рука рисует в горизонтальной плоскости цифру 8, тут подключается все тело, это очень важно, чтобы тело следовало за движением руки.

Попробуйте описать горизонтальную восьмерку другой рукой. Потом обеими руками, одновременно, поочередно, движения рук можно совместить с плавным вращением бедер по спирали.

Здесь у вас огромное поле для творчества.

Присядьте и с каждым новым движением рук, описывающим знаки бесконечность, начните медленно подниматься. Так вы будете давать нагрузку на ноги.

Вертикальная восьмерка. Теперь рука рисует цифру 8 в вертикальной плоскости. Тело следует за рукой, оно все включено в движение.

















Поменяйте руки.

Рисуйте восьмерки обеими руками, одновременно и с за-
паздыванием, когда одна рука идет вниз, в этот момент дру-
гая идет вверх и наоборот.









А потом попытайтесь соединить горизонтальное и вертикальные движения. То есть одна рука описывает восьмерку в горизонтальной плоскости, а другая в вертикальной. Поменяйте положения рук.

Эта техника гармонизирует работу полушарий мозга. Ведь руки – главный инструмент для его развития, а действуя двумя руками, мы развиваем оба полушария.

Это танец, а танец – это всегда свободные движения. Закройте глаза. Слушайте музыку и двигайтесь в такт. Не забывайте о плавности и текучести движений, ребенок подскажет вам, как нужно двигаться.

Мы, беременные, как-то пошли на этнические танцы бо-сиком. Сначала я долго сидела и наблюдала за тем, как двигаются другие, как каждый рождает свой танец, как он приходит к их телам и зажигает в них искру жизни.

Я и не думала танцевать в этот вечер, как вдруг заиграли барабаны, и тело само собой поднялось, малышка призвала меня на танец.

Целители Мексики говорят о том, что барабан – это голос матери земли, древний инструмент, пришедший к нам из глубины времен, он передает сердцебиение нашей планеты и сердцебиение младенца в утробе матери. Поэтому, видимо,

ей так понравились барабанные ритмы.

Я стояла посреди людей и двигалась так, как не двигалась никогда до этого, за спиной школа бальных танцев, балет «Тодес», пантомима, нет, все это не то. В этот раз были совсем другие ни на что не похожие движения. Это ребенок подарил мне танец, он просочился наружу, как выходит гейзер из недр Земли. Я вошла в состояние транса, все вокруг завибрировало, все стало сетью, объединенным друг с другом мерцающей паутинкой. Руки совершали спонтанные движения, поднимающие энергию Земли снизу вверх, они набрасывали ее на тело, на нижние центры, живот, грудь, плечи, тело напитывалось земной материнской энергией.

Эта тоже была практика, которую мне давал ребенок.

Практика для будущей матери от Матери всех матерей – Земли.

Упражнение «Раскрывающийся лотос на озере»

И еще одно очень красивое движение, часть танца Воды, с которым мне хочется поделиться с вами, прекрасные цветки жизни. Оно называется **«Раскрывающийся лотос на озере»**.

Представьте, что вы – это гладь воды, озеро, на котором распускается чудесный лотос...

Можно делать это упражнение лежа, после пробуждения, можно – из положения стоя, сделайте его частью вашего танца, вашей утренней, дневной или быть может вечерней разминки...

У беременной все так, и разминка может начаться после 6 часов вечера...

Итак, руки на уровне сердца – на центре вашего источника любви. Ваши руки – это лепестки белого лотоса, они сложены лодочкой, как показано на картинке, левая рука над правой.



И тут лепестки начинают раскрываться. Запястья рук касаются друг друга. Затем левая рука идет вверх, правая вниз. Дыхание свободное.





Затем мы проворачиваем руки в области кистей.





И начинаем обратное движение – лепестки лотоса закрываются.





Пока запястья рук не коснутся дуг друга. Теперь пальцы правой руки смотрят вверх, а левой вниз, и начинается зеркальное движение. Правая рука идет вверх, а левая вниз.



Получается такое красивое движение, если вы будете внимательны, то заметите, здесь тоже руки рисуют «восьмерку».

Можно начинать сначала с небольшой амплитуды движения, слегка разводить руки в стороны и сводить, приоткрывать и закрывать «лепестки лотоса», и с каждым новым движением увеличивать расстояние между руками, пока не достигнете максимального положения – ваш лотос раскроется полностью на озере вашей женственности...

Упражнение выполняется 5– 7 минут по ощущениям. Темп выполнения вы можете выбрать по вашему темпераменту. Но я бы порекомендовала не торопиться...

Вспомните, с какой нежностью и трепетом раскрывается бутон, попробуйте пойтив эти ощущения...

Техника очень хорошо разминает и снимает напряжение с мышц рук, плечей, спины, развивает сухожилия за счет проворота в области кистей. И также синхронизирует работу полушарий головного мозга.

Эта техника не только полезна для здоровья, она имеет энергетическое значение. Во-первых – она помогает снять эмоциональное напряжение с грудной области, во-вторых она способна отключить беспокойные мысли в голове за счет того, что ваше внимание заостряется на самой технике выполнения движения, а в-третьих, рисуя вокруг себя такие сакральные символы, как бесконечность – вы окружаете мощной защитой свое биополе.

Just try! (Просто попробуйте!)

Беременность-размеренность

Все мое время у меня в животе.

Меня впечатлил фильм «In time», «Время», где люди живут в разных временных зонах. В одной зоне – у людей мало времени, и они постоянно торопятся, спешат, делают все быстро, и у них все равно его не хватает. А другие – имеют его тоннами. И поэтому все делают размеренно.

Я стала замечать, как протекает жизнь в городе.

Нас всех постоянно куда-то подгоняют и учат ждать окончания рабочего дня, чтобы поскорее настал вечер, учат ждать выходных, чтобы побыстрее закончилась рабочая неделя, ждать праздников и отпусков, чтобы наконец-то отдохнуть, ждать лета, чтобы насладиться солнцем, ждать нового года, ждать родов...

А когда мы сможем не ждать, а просто ЖИТЬ?

Прямо здесь я могу жить, творить, дышать, наслаждаться!

Живя в мегаполисе, вихрь суеты все время пытается сбить нас с толку, сбить наш естественный ритм. Это как в сказке про «Алису в стране чудес», которой непременно нужно было бежать за белым кроликом. «У меня нет времени!» – повторяла она. И спешила дальше.

Кто же украл наше время? Нашу неспешность, нашу текучесть, нашу воду...

И как вернуться туда, где время течет правильно, в ритм с нами.

Туда вас может вернуть ваш ребенок. С появлением малыша время начинает идти по-другому, вы больше не где-то там, в «завтра» или «потом», вы все время в процессе, и он увлекает вас, он приглашает вас быть в потоке. Идите глубже в процесс, не бойтесь, ведь это и есть настоящая интенсивная реальность, которая часто течет мимо нас.

Можно смотреть на поток реки, а можно быть в нем.

Сила в расслаблении

Расслаблялись ли вы по-настоящему в вашей жизни? И что вы знаете об этом?..

Обнажитесь и посмотрите на себя в зеркало, каким создано ваше тело, наблюдайте, и оно само все расскажет о нежности, об изгибах форм, о мягкости.

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.