



МЕДИТАЦИИ



ДЛЯ ЖИЗНИ

НАТАЛЬЯ ПОКАТИЛОВА

Я ЖЕНСТВЕННА!

медитации счастья и наполненности



Медитации для жизни

Наталья Покатилова

**Я женственна! Медитации
счастья и наполненности**

«Издательство АСТ»

УДК 159.9
ББК 88.37

Покатилова Н. А.

Я женственна! Медитации счастья и наполненности /
Н. А. Покатилова — «Издательство АСТ», — (Медитации для
жизни)

ISBN 978-5-17-150626-1

Покой, наполненность, состояние гармонии – важнейшие признаки истинной женственности. Миссия каждой из нас в том, чтобы освободить в своей жизни место для этих ощущений, переместившись на воображаемой шкале между двумя полами как можно ближе к женскому полюсу. Ведь истинной «женской» женщине все достается без усилий, будто по мановению волшебной палочки: и успешная карьера, и материальное благополучие, и семейное счастье. Для того, чтобы освободиться от давления высоких достижений, отличных результатов и личной эффективности, а также опустошающей неудовлетворенности жизнью, Наталья Покатилова предлагает вашему вниманию сборник самых действенных медитаций и практик на каждый день.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-150626-1

© Покатилова Н. А.
© Издательство АСТ

Содержание

Предисловие редактора	7
Женский и мужской полюса	8
Чакры	9
Первая чакра	9
Вторая чакра	10
Третья чакра	10
Четвертая чакра	10
Пятая чакра	10
Шестая чакра	10
Седьмая чакра	10
Практики работы с энергией в чакрах	11
Расслабление живота	11
Дыхание животом	11
Наполняющее дыхание	12
Принимающее дыхание	12
Практики состояния волны	13
Качание	13
Восьмерки	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Наталья Анатольевна Покатилова
Я женственна! Медитации
счастья и наполненности

© Покатилова Н.А., текст

© ООО «Издательство АСТ», оформление

* * *



НАТАЛЬЯ ПОКАТИЛОВА
Я ЖЕНСТВЕННА!

медитации счастья и наполненности

Издательство АСТ
Москва



Предисловие редактора

Практики и медитации, собранные в этом издании, на протяжении многих лет с любовью разрабатывались, бережно хранились и передавались тысячам женщин, чью жизнь они смогли изменить. Психолог, автор замечательных книг и женских тренингов Наталья Показилова наполнила все свои тексты всеобъемлющей любовью, безграничной мудростью и глубоким пониманием всех аспектов женского существования и взаимоотношений с мужчинами. Работы Натальи дают опору и направление для развития женских качеств, нахождения гармонии внутри себя и во взаимодействии с окружающим миром.

Этот сборник – ваша беседа с мудрой, принимающей и понимающей вас подругой. Вы найдете в нем практики и медитации и для развития женственности, и для улучшения интуиции, и для гармонизации семейных отношений.

Не спешите делать все и сразу! Начните с основных практик, которые даны в самом начале книги и, освоив их, продвигайтесь дальше в удобном вам темпе.

Не стесняйтесь быть собой, творить, наполняться любовью! Вы – женщина, и это ваша природа.

Женский и мужской полюса

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

Существует теория, согласно которой для индивида, независимо от того, какого он пола, хорошо находиться в точке «ноль», в середине, так как это повышает его адаптивность, и под каждую конкретную задачу он может сдвигаться либо в Инь, либо в Ян. Я долго не принимала эту теорию, спорила, а потом поняла, что спорить бесполезно, и даже согласилась с ней. Но согласилась при одном условии: находиться в точке «ноль» хорошо только в том случае, если вы пребываете в состоянии самодостаточности и отношения вам не нужны. А если отношения, причем не просто отношения, а отношения с мужчинами вам все-таки необходимы и в монастырь вы пока не собираетесь, в состоянии ОНО лучше не оставаться.

У каждого из нас есть личное пространство, в котором, по мнению продвинутых психологов, помимо нас самих может поместиться сколько угодно детей и только один взрослый. Вдумайтесь: самым близким для вас может быть только один человек! Вопрос в том, кого вы туда поставите: маму, подругу, мужчину или кого-то еще. Дальше, в других слоях нашего личного пространства, за самым близким человеком располагаются остальные наши близкие. Но, повторюсь, непосредственно рядом с вами есть место только для одного взрослого. Поэтому, если у вас есть друг и вдруг появляется второй друг, вы точно начнете выбирать, кто из них лучше, кто из них ближе, потому что они не могут быть одинаково близкими. И если вам кажется, что это так, значит, есть кто-то еще, кто ближе к вам, чем эти двое. Так мы устроены.

Так вот, если вы на это «самое близкое место» ставите существо противоположного пола, т. е. мужчину, то теория «нахождения в точке “ноль”» перестает быть эффективной. Почему? Потому что для «унисекса» (коим и является наше ОНО) актуально все что угодно, но не взаимоотношения полов. «Унисекс» может быть в гармоничных отношениях только с «унисексом». Если же один партнер находится в состоянии «унисекс», а другой сдвинут к какому-то полюсу, то тому, который сдвинут, будет все время не хватать в партнере качеств противоположного своему пола.

Женщине, находящейся в отношениях с мужчиной или только желающей в них попасть, лучше всего находиться ближе к женскому полюсу, к состоянию Инь. Идеальный вариант, когда в вас 70 % женского и только 30 % мужского. Да-да, мужского. В современном мире без мужского, без Ян, нам женщинам никуда. Мы должны обладать хотя бы минимальными навыками взаимодействия с социумом, чтобы заказать мебель по телефону, с доставкой разобратся, чтобы просто нормально функционировать в современном мире.

Женщина в идеальном иньском состоянии ощущает себя очень спокойной и умиротворенной. Она задумчивая, глубокая, погруженная в себя, тихая, медленная, плавная. Ведь когда женщина находится в Инь, а внутри нее горит огонь Ян, это комфортное состояние, у нее все классно. А когда контакт с внутренним Ян по какой-то причине нарушен, в женщине нет этого жизненного огня, она впадает в депрессию – Инь-состояние – и в этой депрессии просто киснет, заболачивается.

Я хочу, чтобы вы понимали: женщина, находящаяся в 100 %-ном Инь – это холодная, ленивая, лежащая на диване в полном покое дура с пустой головой. Это НЕ ТО состояние, к которому я вас призываю и к которому надо стремиться. Я вас зову к прекрасному женскому состоянию, в котором 70 % Инь гармонично дополняют 30 % Ян.

Чакры

Чтобы понимать как движется энергия в нашем теле и каким образом мы можем ей управлять, стоит познакомиться с понятием чакр.

Чакры – это невидимые глазу энергетические центры, энергетические воронки, расположенные в тонком теле в местах нервных сплетений.

Говоря о чакрах, обычно упоминают 7 основных, расположенных вдоль средней линии тела параллельно позвоночному столбу.

1-я чакра – муладхара – располагается в основании позвоночника, между половыми органами и анусом. Осуществляет связь с землей и отвечает за потомство человека, иммунитет, жизнестойкость, выживание во всех смыслах этого слова.

2-я чакра – свадхистхана – располагается между основанием половых органов и пупком (на ширину ладони ниже пупка). В ее ведении сексуальные отношения, она активно участвует во взаимоотношениях полов. Сюда же отнесем эмоции, желания, наслаждение и удовольствие.

3-я чакра – манипура – располагается в области солнечного сплетения. Это жизненная энергия, воля, власть, деньги, социум, достижения, реализация.

4-я чакра – анахата – сердечная чакра любви – располагается между лопатками на уровне сердца. Отвечает за чувства, любовь, эмпатию, чувственные и сердечные отношения с людьми.

5-я чакра – вишудха – горловая чакра гармонии – располагается в основании горла. Отвечает за способности и умения человека, самовыражение, общение с другими людьми.

6-я чакра – аджна (агна, агия) – «третий глаз» – располагается в центре лба. Отвечает за способность видеть все как есть, без иллюзий и заблуждений, видеть истину. Ясновидение и яснослышание.

7-я чакра – сахасрара – располагается на макушке, там, где у новорожденных деток родничок, и отвечает за связь человека с космосом, мирозданием, универсальным порядком и божественным присутствием.

В зависимости от того, по часовой или против часовой стрелки происходит вращение энергетической воронки, одни из них работают на прием энергии (воронка, закрученная вовнутрь), а другие – на отдачу энергии (воронка, закрученная наружу). У мужчин и у женщин чакры работают по-разному.

Мы с мужчинами комплиментарны. Та чакра, которая у женщины закручена вовнутрь, у мужчины закручена наружу. Там, где у них выпукло, у нас вогнуто. Теми чакрами, которыми мы отдаем энергию, мужчины получают, и наоборот. Поэтому-то мы так притягиваем друг друга. И в паре женщина с мужчиной как сообщающиеся сосуды. У них получается общий энергетический котел, где каждый берет энергию определенного чакрового уровня, что-то производит, производит определенный продукт и предлагает это партнеру.

Первая чакра

У мужчины она активная, дающая, а у женщины – пассивная, принимающая. Мужчина берет свою энергию и энергию своей женщины по первой чакре и создает из нее выживание. В идеале – выживание по всем статьям: дом, материальное обеспечение, решение сложных бытовых проблем и т. д. А женщина все это принимает.

Нам самим очень вредно беспокоиться о своем выживании, переживать о завтрашнем дне, искать возможности заработать и как-то обеспечить себя, а то и свою семью. Нас это сдвигает в мужской полюс и делает очень жесткими, а порой даже жестокими.

В идеале для женской природы, для женской энергии хорошо, когда рядом есть мужчина, который обеспечивает выживание, решает все сложные проблемы, связанные с внешним миром. Мы тогда перестаем думать о выживании, расслабляемся и начинаем беспрепятственно отдавать мужчине свою энергию по первой чакре.

Вторая чакра

Мы организовываем быт, поддерживаем мужчину, вдохновляем его и вознаграждаем по второй чакре – дарим ему удовольствие, поскольку у мужчины эта чакра – пассивная, а у женщины – активная. То есть мы с вами, девочки, берем свою энергию и энергию своего мужчины по второй чакре и создаем ему хороший секс и еще кучу всего приятного.

Хороший секс – это наша с вами работа, искусство, задача. Мужчины в данном случае нам ничего не должны. Они не должны нас уговаривать, вдохновлять, возбуждать, а потом целовать наши ноги и нести молочко в постель. Все как раз должно быть **НАОБОРОТ**: мы с вами постепенно копим энергию, собирая ее в области второй чакры, затем у нас там начинаются какие-то процессы, в нас просыпается желание, а затем мы своей энергией пробуждаем мужчину и «делаем» хороший секс, даря ему наслаждение и удовольствие. А кроме этого, энергия второй чакры хороша еще тем, что на ней и на энергии любви мужчина поднимается. Для него эта энергия своего рода бензин для автомобиля, на котором он едет в светлое будущее.

Третья чакра

Следующая, третья чакра – манипура – чакра власти и богатства. В идеале у мужчины она активная, у женщины пассивная. Когда у женщины эта чакра функционирует правильно, в ней развивается вкус к покорности. Не состояние войны, не стремление противопоставить свою волю воле мужчины, а состояние удовольствия от того, что она сделала так, как сказал мужчина, от того, что за нее кто-то что-то решил, кто-то позаботился о ней, за нее заплатил...

Четвертая чакра

Четвертая чакра – анахата – сердечная чакра. Женщина – дает, мужчина – принимает. Вы берете свою энергию и энергию мужчины по анахате и создаете любовь.

Считается, что каждая женщина должна уметь любить. Почему? Да потому, что это наше с вами предназначение! Мы, женщины, собираем энергию в материю, т. е. в самих себя, и через сердце преобразуем ее в любовь. А любовь, будучи по определению возвышенным чувством, возносится наверх. Таким образом, мы энергию, пропущенную через материю, возвращаем обратно на небо. И в этом очень важное отличие между нами и мужчинами. Принципиальное.

Пятая чакра

Пятая чакра – горловая – мужчина отдает, женщина принимает.

Шестая чакра

Шестая чакра – «третий глаз» – женщина дает, мужчина принимает.

Седьмая чакра

Седьмая чакра «пола» не имеет, она и у мужчин, и у женщин функционирует одинаково.

Практики работы с энергией в чакрах

Расслабление живота

Мы, женщины, все без исключения, рождены для того, чтобы наслаждаться и наслаждать. Энергия наслаждения – это энергия 2-й чакры, а эта чakra, как вы знаете, в матке. И пока вы «живете» в голове, вы лишаете себя наслаждений и удовольствий, потому что в голове невозможно наслаждаться, наслаждения – это сугубо телесная категория. Пока тело у вас отдельно, а вы отдельно, львиная доля наслаждений вам просто недоступна. В то время как «женская» женщина, живя в теле, без особых усилий все время находится в кайфе от самой себя, в удовольствии, в наслаждении. Она постоянно находится в состоянии 5 %-го оргазма. В таком состоянии может находиться любая из вас, «переехав» в женское, при условии, конечно, что у вас есть место в матке (я имею в виду энергетическое пространство матки) и свободный, незажатый живот.

Наш живот, хронически напряженный, в идеале должен быть расслаблен, и мы им, конечно, должны дышать. Да-да, дышать животом, а не грудью, поскольку это очень нефизиологично и очень неправильно для женской энергии. Кроме того, у нас с вами в матке должно быть пространство, и здесь же должен быть «центр тяжести», который образовывается из нашей наполненности и насыщенности этого места энергией. Нам доступна энергия стихий. И мы легко можем черпать ее, наполнять себя, поднимать вверх и, если сердце раскрыто, фонтанировать и дарить, изливая любовь. Но пока давайте опустимся вниз и вернемся ко 2-й чакре, поскольку любое наполнение начинается именно с нее.

Итак, для того, чтобы мы могли что-то аккумулировать 2-й чакрой, транслировать какую-то волну в пространство, давать мужчине удовольствие и наслаждение, наш живот должен быть расслабленным.

Вот три упражнения, выполняя которые вы очень скоро получите мягкий, расслабленный женский живот. Однако сразу оговорюсь, распущенный, выпяченный живот, будто вы в положении, не имеет ничего общего с тем животом, к которому мы стремимся. Так что, если вы, расслабив живот и выпрямив спину все-таки не вполне довольны своим видом, запишитесь в спортзал, физические упражнения помогут вам согнать лишний вес очень быстро.

Дыхание животом

Всегда и везде дышите животом. Такое упражнение вы можете выполнять абсолютно везде: дома у плиты, в ванной, в общественном транспорте, сидя на работе, идя по улице и т. д. В итоге вы получите не только расслабленный, но и, благодаря волнообразным движениям во время дыхания, подтянутый живот. Положите одну руку на низ живота, туда, где у вас матка. А вторую – на грудь. И ощущайте – рука, которая внизу, должна двигаться, а верхняя – оставаться неподвижной. Если получается плохо, то вы можете лечь на спину, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу, подтянуты к ягодицам. И продолжайте дышать, держа руки на матке и на груди. Дышать лучше всего ртом. В таком положении легче всего почувствовать свой живот. Добейтесь того, чтобы амплитуда движения живота была максимальной. Спустя некоторое время вы сможете так же дышать и сидя, и стоя, чего мы с вами, собственно, и добиваемся.

Наполняющее дыхание

Это и следующее упражнения поначалу потребуют уединения, но потом, полностью освоив их, вы сможете выполнять их везде, где вам захочется.

Сядьте на пол в удобную для вас позу, подышите, успокойте свое дыхание, сделав его плавным и глубоким. «Отключитесь» временно от всех своих забот и проблем, максимально очистите голову от мыслей, будьте «здесь и сейчас». Продолжайте дышать животом. На вдохе максимально наполняйте живот энергией стихий. Берите ее смело из окружающего вас пространства. Из земли, из воздуха, из солнца, из воды, отовсюду. Пусть ваш вдох будет активным и мощным. И наполняйте этой энергией все свое тело. На выдохе мысленно упаковывайте эту энергию в энергетическом пространстве матки и одновременно из живота выдыхайте все напряжение, которое там почувствуете. Следите, чтобы с каждым вашим вдохом и выдохом ваш живот становился все расслабленнее и расслабленнее. Отпускайте все проблемы и зажимы, сковывающие ваш живот. Дышите, насыщая свое тело кислородом и энергией стихий.

Принимающее дыхание

Это упражнение практически дублирует предыдущее, с той лишь разницей, что на вдохе мы не втягиваем в себя воздух и энергию стихий, а просто открываемся и принимаем их в себя, мягко, по-женски впуская в себя все, что готово прийти. Максимально наполняем живот, а на выдохе через тело, через поры и клеточки выпускаем некий продукт, готовую энергию, которая будет менять пространство вокруг нас. При этом мы постоянно должны «находиться» в животе и с каждым вдохом и выдохом делать его все расслабленнее и расслабленнее.

Второе и третье упражнения являются демонстрацией активного и пассивного отношения к жизни. Это два совершенно разных потрясающих состояния. Выполняя второе упражнение, вы берете энергию, а выполняя третье – вы открываетесь и принимаете энергию из пространства, из вселенной. Как результат, во втором упражнении вы получаете в теле бодрость, активность, мобилизацию, т. е. мужское состояние. В третьем – расслабленность, текучесть, покой, негу, т. е. состояние женское. Используя эти два упражнения, вы можете легко и быстро сдвигать себя в тот или иной полюс под задачу, в зависимости от того, чего требует от вас текущая ситуация.

Практики состояния волны

Поскольку мы – волна, а не вектор, мы можем быть очень текучими, плавными, гибкими и способны обтекать препятствия и просачиваться, куда нам надо. Нам не нужно брать штурмом стены и преодолевать какие-то невероятные препятствия.

У волны есть важное свойство, она имеет подъемы и спады. У нас есть периоды пассивности и расслабления и периоды активности. И когда мы с вами очень глубоко расслабляемся и хорошо отдыхаем, у нас после автоматически появляется желание пойти что-то сделать, потанцевать, погулять, убраться, еду приготовить. Поэтому, если вы дадите себе волю отдохнуть, вы потом получите состояние бодрости и все, что вам нужно, легко и красиво сделаете.

Для того, чтобы оказаться в состоянии волны, есть много разных способов.

Качание

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

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

Восьмерки

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

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

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.