

Шанти Натхини



**Женственность
по-восточному**

Шанти Натхини

Женственность по-восточному

«Автор»
2006, 2012

Натхини Ш.

Женственность по-восточному / Ш. Натхини — «Автор», 2006, 2012

ISBN 978-1-546-48895-2

«Здесь приводится описание даосских практик с учетом специфики особого женского пути развития, не предполагающего ухода от социальной активности. Приводятся объяснения особенностей женской природы, укрепив которую можно не только обрести подлинную женственность, но и создать прочную основу для усиления янской энергии, которая даст возможность уверенно и успешно действовать в современном мире, построенном по законам мужских энергий. Простота данных техник позволит женщине самостоятельно приступить к улучшению своего состояния, при этом открыв реальные перспективы для перехода к серьезной даосской практике. Текст адресован женщинам, но будет полезен и мужчинам для понимания особенностей женской энергетической структуры и для укрепления собственной иньской энергии, или необходимой им стабильности...».

Сборник включает в себя два текста, которые ранее издавались как отдельные книги: «Женские даосские практики: Период подготовки» (СПб.: «Вектор», 2006), «Иньские даосские практики: Методическое пособие» (Ubud: 'VukuBali', 2012), а также иллюстрации и схемы для выполнения упражнений. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-1-546-48895-2

© Натхини Ш., 2006, 2012

© Автор, 2006, 2012

Содержание

Женские даосские практики	5
Предисловие к переизданию	6
Рекомендация инструктора	7
Введение	8
Часть 1	9
Жизнь по законам «мужского мира»	9
Тело: уставшие ноги, больная голова...	9
Энергия: синдром «стервозности»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Шанти Натхини

Женственность по-восточному

Женские даосские практики *Период подготовки*

Здесь приводится описание даосских практик с учетом специфики особого женского пути развития, не предполагающего ухода от социальной активности. Приводятся объяснения особенностей женской природы, укрепив которую можно не только обрести подлинную женственность, но и создать прочную основу для усиления янской энергии, которая даст возможность уверенно и успешно действовать в современном мире, построенном по законам мужских энергий. Простота данных техник позволит женщине самостоятельно приступить к улучшению своего состояния, при этом открыв реальные перспективы для перехода к серьезной даосской практике. Текст адресован женщинам, но будет полезен и мужчинам для понимания особенностей женской энергетической структуры и для укрепления собственной иньской энергии, или необходимой им стабильности.

Автор выражает благодарности ЧОМу — создателю центра исследования древних культур ИНБИ и автору многих книг по даосским практикам — за просмотр рукописи и разрешение на издание. (Москва, 2004), а также врачу Андрею Евгеньевичу Вахрушеву за вычитывание текста с позиций западной медицины при подготовке второго издания (Петербург, 2014).

Предисловие к переизданию

Вы держите в руках книгу, которая может стать открытием. Или закрытием.

Понятие «женские практики» стало очень популярным в последнее время. Однако, что скрывается под этими словами, до сих пор никто внятно объяснить не может. Многие спрашивают: «о чём это?», «это йога?», «они помогут мне выйти замуж?», «это излечивает фибромиому?» и так далее. Для кого-то это «сектантство», для кого-то кружок по интересам. Так или иначе, в современном обществе нет понятия женского образования, а главное, нет понимания того, что оно необходимо для жизни.

Я много лет обучаю женщин различным техникам работы с телом и энергией, и могу с уверенностью сказать, что для подавляющего большинства прекрасных дам нет никакой разницы – даосская, ведическая, латиноамериканская или какая-то другая практика преподаётся им на занятиях. И это нормально в наше время. Потому, что в том пространстве и времени, в котором мы сейчас живём, женщине важнее открыть, взрастить, удержать в себе свою истинную природу. А ведь некоторые о ней только догадываются. И приходится создавать условия для понимания себя, своей силы, возобновлять связь с родом, со своей женственностью, обучать правильно стоять, говорить, дышать, общаться с мужчиной, и важнее всего, опираться на себя, на ядро своей женственности. Это нулевой уровень, с него может начинаться рост. Но даже до такого уровня нужно идти. Большое заблуждение думать, что восстанавливаться и развиваться можно мысленно, минуя тело. Это невозможно даже по той причине, что сознание у женщины накрепко связано с телом. И даже можно сказать, что тело женщины представляет её сознание. Поэтому естественное желание себя украшать, наряжать, получать телесные удовольствия, это как раз отражение работы сознания.

Даосские женские практики – часть древнейшей даосской медицины – знания, собранные и отработанные в течение тысячелетий женщинами-даосами, на сегодняшний день являются самыми полными, детально описанными и выстроенными в Метод. Такого количества техник, доведённых до совершенства, нигде больше не сохранилось. Эти знания универсальны для всех женщин и касаются проявлений всех сфер их жизни.

Данная книга вводит в мир даосских женских практик через взгляд со стороны и одновременно изнутри себя. Шанти Натхини – женщина, не просто пережившая опыт нахождения в разных техниках, а практик, для которого углубление процесса это постоянная величина. Шанти – автор и исследователь самых разных практик, в каждой из которых, она имеет посвящение либо ведущего наставника. Поэтому её взгляд на описываемые здесь техники и понятия, не замутнён эмоциональными всплесками и категоричностью, какая бывает у новых или фанатичных адептов того или иного направления.

Это книга – ключ к пониманию себя через понимание своего тела, своих циклов, своих внутренних усилий. Если хотите, это азбука для женщины, которая решила шаг вперёд, к себе, к Женщине. Доступность изложения здесь – возможность больше послушать себя, побыть в тишине и делать, делать, делать. Книга не ставит жёстких границ, она как вода, питает, наполняет, очищает и оживляет того, кто этого в действительности хочет. Я бы рекомендовал книгу «Женские даосские практики» и мужчинам. Ведь знание о женщине придаст им сил и уверенности в создании нового мира, где гармония основана на уважении жизни как таковой.

Желаю всем читательницам не останавливаться. Двигайтесь, что бы не происходило. Кружите этот Мир!

Андрусь Палаучэня

Основатель и руководитель Школы Летящих Женщин

Санкт-Петербург, 2014

Рекомендация инструктора

Мое знакомство с книгой "Женские даосские практики" произошло более 3-х лет назад. Прекрасно осознавая, что жизнь в современном мире построена на "мужских" принципах, я искала источники, которые смогли бы приоткрыть для меня путь в женский мир, дать четкую навигацию в мире женских практик и помочь с осознанием и принятием своей природы. Таким источником стала для меня эта книга. Она и по сей день остается для меня настольной книгой, где я нахожу ответы на все новые и новые вопросы. Легкость и простота изложения сложного материала вдохновляет на освоение новых практик. Благодаря доступному языку книга легко воспринимается даже новичками, кто только начинает свой путь раскрытия женственности. Как преподаватель, я всегда советую эту книгу всем женщинам без исключения как "азбуку" и основу женских практик.

Не смотря на то, что даосские практики считаются очень древними, Шанти Натхини удалось отразить их актуальность в современном мире, где женщина каждый день сталкивается с проблемами "мужского мира", теряя естественный ритм своего существования. Очень важно, что в книге описаны, казалось бы, само собой разумеющиеся вещи – а именно – что для женщины является естественным. И это знание становится открытием для современной женщины, она заново учится быть естественной и жить согласно своей природе.

Выражаю искреннюю благодарность автору за чудесную книгу и возможность использовать и передавать эти знания на благо всех живых существ.

Евгения Малиновская

Преподаватель Школы Летающих Женщин

Ведущая даосских женских практик, арт-терапевт,

Санкт-Петербург, 2014

Введение

Полет или падение

«Бессмертные Сестры появлялись и при дворе императоров, и в простых селениях. При их участии происходили удивительные вещи... Вообще, очень часто Бессмертные Сестры, избегая нежелательных контактов, просто улетали... Для женщины, столь земного существа, проводника и хранительницы энергии Земли, это поистине показатель реальной трансформации, когда она поднимается над землей». (ЧОМ)

«Феминизм – это мутированное, измененное сознание, которое под влиянием ритма развития социума меняет качество женщин на количество. Женщин выбрасывают из самолета, не обучив при этом пользоваться парашютом, вот они и пошли в саперы. Летать-то хочется!.. Женщина должна научиться уважать в себе женщину, а уж затем думать, как этой женщине в социуме жить». (Бен Челеро)

Вопрос о способности «летать» поставлен здесь далеко не риторически. Конечно, изначально даосские практики для женщин создавались совсем в других условиях, а главное – с совершенно иными целями. В древности при естественной жизни вполне счастливая женщина устремлялась к преобразению вплоть до достижения «бессмертия». При нынешнем искусственном развитии женщине зачастую трудно даже понять, как она устроена и зачем нужно перестраиваться.

Эта книга позволит вам заложить простейшую основу для положительного восприятия самой себя, чтобы слиться всем телом с замыслом «полета». В большинстве случаев принципиально «проблемная» современная женщина желает восстановить равновесие. Однако поначалу ей доступно лишь одно – сделать целью саму практику, вовлекающую в непрерывное преобразование. Восприняв саму идею подготовки к преобразению, вы постепенно сможете прояснить и смысл практики.

Практика – дело непростое, поэтому здесь мы ограничимся лишь этапом подготовки. Простейшие техники позволят вам восстановить женские качества, обрести уверенность, сохранить глубокий внутренний покой. Надо заметить, что такой период выделяется в самой даосской традиции, а потому он вполне приемлем для начала. И коль скоро отращивать «крылья» лучше в спокойной обстановке, стоит научиться пользоваться «парашютом».

Сразу обозначим приоритеты. Возможно, вам известны книги Мантэка и Мэниван Чиа по совершенствованию женской энергии, однако здесь речь пойдет о другом направлении. Мы будем руководствоваться подходом к практике, который изложен в книгах Даосской Академии ИНБИ и преподается на проводимых в центре занятиях. Эти книги написаны довольно сложно для восприятия, а занятия предполагают предельно серьезное отношение к своему развитию.

В итоге, обращение к самим «первоисточникам» для большинства безумно занятых женщин почти нереально. Тем не менее, именно им могли бы помочь в сохранении гармонии базовые техники, позволяющие как бы заново «собрать» тело, энергию и сознание воедино. Состояние целостности позволит впредь не терять себя в любых обстоятельствах. Наметив для себя простейшие формы выражения женственности, после можно решать, как и зачем менять их очертания.

Часть 1 Проблемы обычной женщины

Жизнь по законам «мужского мира»

«Я радуюсь многому... Природа рождает тьму существ, самое же ценное из них – человек. И мне удалось стать человеком. Такова первая радость. Мужчины и женщины отличаются друг от друга, мужчин уважают, женщин презирают, поэтому мужчина ценится выше. И мне удалось родиться мужчиной. Такова вторая радость...» – «Прекрасно! – сказал Конфуций. – Как умеете вы утешать самого себя!» («Ле-цзы»)

В даосизме принято считать, что женщина представляет собой воплощение *инь* (покоя) в окружении *ян* (движения). Собственно, в этом и состоит проблема: мир находится в движении, и женщина вместо пребывания в покое вынуждена двигаться. Более того, ей приходится относиться к такому положению вещей положительно. Хотя любая женщина имеет больше энергии *инь*, каждая женщина обладает уникальным соотношением энергий *инь* и *ян*. Все женщины различаются по степени основательности (*инь*) и наполненности (*ян*). Это выражается в соотношении постоянства и силы, или психической устойчивости и творческого потенциала.

Наполнение активной янской энергией стало совершенно необходимым, и современной женщине полный покой кажется уже невозможным и даже нежеланным. В любом случае она оказывается в потоке внешних воздействий, которые просто заставляют ее действовать. Но, вступая в противоречие со своей подлинной природой, чаще всего она действует беспорядочно. Конечно, иная женщина наделена янской энергией в достаточной мере, чтобы пытаться действовать самостоятельно. Однако тогда в силу вступает второе отличие – иррациональное мышление, лишшающее ее поступки всякой логики.

Многое зависит от позиции самой женщины, а вернее, от способности воплотить ее в жизнь. Для нормальной жизни женщине нужно не столько возвращать *ян*, сколько упорядочивать и укреплять *инь*. Названные два отличия женщины от мужчины (по типу энергии и форме мышления) задают все остальные различия между ними. Мы рассмотрим их по отдельности, не забывая о том, что это разделение искусственно.

Шаг за шагом мы постараемся объяснить проблемы тела, энергии и сознания. Однако даже подготовка к практике требует внимания сразу ко всем трем составляющим. Вот почему такой послыйный разбор будет «подготовкой к подготовке». Сначала мы лишь постепенно наблюдаем за происходящим, не пытаясь в него вмешиваться. Ведь прежде чем исправлять какую-то часть, нужно понять, каким должно быть целое.

Тело: уставшие ноги, больная голова...

«Многие женщины пытаются вылечиться любовью... Первое, с чего надо начать – это вылечить свое больное тело, расслабить дыхание. Дыхание должно наполнить все тело от стоп до макушки. Сердцу надо вспомнить тело. Должно быть не знание, что это вы, а ощущение того, что это вы. Пока наше тело больное, наша любовь также больна...» (ЧОМ)

К проблемам тела относятся три состояния, вызывающие у нас чувство неудовлетворенности: *болезнь, усталость, неуправляемость* тела. Если первые два понятны сразу, то третье нуждается в пояснении. Речь идет о плохом владении своим телом, которое буквально «живет своей жизнью». Порой оно начинает выступать едва ли не самостоятельной личностью, с которой нам приходится бесконечно пытаться о чем-то договориться.

Дело не столько в недостаточной гибкости или силе, которые оставляют желать лучшего, ведь в городских условиях жизни это малозаметно. Дело в том, что «ноги не идут», «голова не соображает», «сердцу не прикажешь», а желудок вечно «кушать просит». Все это далеко не всегда шедевры интуиции, а чаще всего просто неумение управлять своим телом. Сразу отметим, что мы не будем касаться здесь чрезмерной обеспокоенности своей внешностью. Но мы еще вернемся к ней, когда речь пойдет о красоте.

Избавление от неумения управлять собственным телом происходит в период подготовки к практике. Всякой «социально активной» и «смертельно уставшей» женщине нужно восстанавливать свои силы. На физическом уровне это вопросы правильного питания и достаточного количества сна, которые решаются индивидуально. К поддержанию комфортного состояния также относятся гигиенические процедуры, начиная с обычного душа. Как известно, вода не только смывает грязь, но и устраняет временные энергетические нарушения, а в качестве массажа налаживает кровотоки.

Общие рекомендации относительно питания и сна действительно носят самый общий характер.

- *Питание* зависит от личных характеристик и образа жизни. В целом, чем сложнее распорядок жизни и больше повседневной работы, тем «чище» должно быть питание (без хлеба, картошки и мяса). Любые системы питания вообще не рекомендуются. Нужно учиться чувствовать энергию пищи и ее приемлемость в данный момент. Восприимчивость развивается по мере практики, причем меняется сама потребность в качестве и количестве пищи. Так, при регулярных занятиях количество пищи сокращается вдвое по сравнению с обычным. Важно прекращать прием пищи за два часа до практики, чтобы не создавалось нежелательное напряжение.

- *Сон* нужен для перераспределения энергии в теле и ее подготовки к нормальной циркуляции, вот почему нехватку сна можно возместить только сном. Условные нормы находятся в рамках между 5 и 10 часами, а для женщины в среднем бывает достаточно 7 часов сна.

Но самое наболевшее – это поражающие нас недуги. Рассматривая отличия мужского и женского тела, нужно сразу отметить, что они касаются далеко не только половых органов и так называемых «вторичных половых признаков». Тело отражает строение энергетической структуры. Даже такие, казалось бы, «общие» для мужчин и женщин части тела, как сердце и прочие внутренние органы, сухожилия и кости, находятся в женском теле в иных соотношениях друг с другом.

Чрезвычайно важно, что одни и те же органы в мужском и женском теле имеют разные качества и по-разному работают. Например, сердце для женщин – обитель духа (*шэнь*), тогда как у мужчин дух пребывает в «дворце мозга» (*ниван-гун*). А значит, заболевания сердца у мужчин и женщин вызваны разными проблемами бытия. То же самое касается и любой другой болезни. Давайте остановимся на важнейших органах и связях между ними подробнее.

Прежде всего посмотрим на тело в целом и на наше отношение к нему. Тело человека – форма, наполненная энергиями *инь* и *ян*, которые управляют нами изнутри. В идеале они должны находиться в полном равновесии. При избытке *ян* возникают болезни «жара» (воспаления), а при избытке *инь* – болезни «холода» (уплотнения). В китайской медицине принято говорить о синдромах «пустоты» и «полноты», то есть недостатке и избытке каждого из видов энергий.

Пребывая в равновесии, можно сознательно направлять потоки энергии. В полностью расслабленном теле ничто не оказывает сопротивления, но для этого сначала нужно научиться чувствовать тело «насквозь». Первая задача – «слушать тело», определять: что, где и в каком состоянии находится, улавливая ход процессов в отдельных органах и связи между ними. Подобные связи западным людям кажутся странными, но это вопрос опыта.

Очевидно, что тело женщины нередко страдает от присущего ему «перекоса» в сторону *инь*. Поскольку энергетические потоки, заключенные внутри тела, подвержены сжатию, то и само тело оказывается более собранным внутри. Однако из-за сжатости энергии оно теряет целостность и делится на отдельные части, плохо связанные друг с другом. Иными словами, тело имеет лишь некую видимость единства, когда мы стоим перед зеркалом, но теряется, стоит нам закрыть глаза.

Именно такое состояние лишает женщину возможности воспринимать себя целостно изнутри. Это и вызывает интерес ко всяческим «магическим» манипуляциям со своей внешностью. Украшение же тела не снаружи, а изнутри поначалу потребует от обычной женщины некоторого психологического усилия. Прежде всего, нужно понять внутреннее устройство собственного тела.

Голова – энергетически зажатая часть женского тела, откуда и происходят вечные головные боли. Хотя это в большей мере проблема энергии, на физическом уровне можно отметить необходимость расслабления.

• *Пять инь-органов (сердце, печень, легкие, селезенка, почки)* создают опору для всей человеческой жизни. В женском теле энергия сама собой стягивается к *инь*-органам, а далее – к железам и крови. Если они в порядке, то жизнь протекает мирно и счастливо. Если же они в разладе, то избыток энергии вызывает излишние эмоции. Тогда наши действия становятся хаотичными, и энергия теряется через органы чувств. Сознательное поддержание *инь*-органов в должном состоянии позволяет создать условия для зарождения духа (*шэнь*). Развить контроль над *инь*-энергией вам позволят начальные движения комплекса *Дао-инь* (см. ниже).

• *Сердце* – обитель духа (*шэнь*) для женщин. Кроме того, оно управляет кровью и сосудами, задает ритм движения энергии по всему телу. Состояние сердца выдает степень развития женщины и, в свою очередь, зависит от состояния других *инь*-органов. С возрастом ритм сердца в большей мере становится подвержен внешним влияниям, что не дает сердцу усваивать энергию и воздействует на функции тимуса и молочных желез. Всегда лучше избегать спонтанных реакций на любые раздражители, сбивающие сердце с естественного ритма. Особенно важно не подвергать себя излишнему возбуждению в период менструации.

• *Матка* – главный орган, от которого зависит протекание процессов в теле женщины: менструация, овуляция, беременность, менопауза. В идеале матка должна представлять собой «единый центр», управляющий работой всех пяти основных органов. Нормальное состояние матки характеризует работу яичников и печени. Именно благодаря матке мочеполовая сфера действует как единый орган, жизненность которого влияет на весь организм. Вот почему вопрос об аборте не имеет однозначного решения: он может привести к нарушению развития энергии или же, напротив, к очищению от неконтролируемой энергии.

• *Яичники* – женские органы, где может возникнуть киста. Это образование чаще всего наполнено патологической жидкостью. Врожденная киста удаляется только хирургически, а приобретенная вызвана нарушением энергетических процессов, поэтому ее можно вывести с помощью практики. Однако здесь все зависит от вашего личного уровня, и на начальном этапе лучше не рисковать. Фиброма яичников (доброкачественное новообразование, которое выражается в разрастании соединительнотканых элементов) развивается от неумения распределять сексуальную энергию, она гормонально неактивна и устраняется практикой.

• *Молочные железы* – основной источник и поставщик энергии, особенно в период менструации, поэтому от их состояния зависит здоровье организма в целом. Опухоли в груди возникают из-за неправильного распределения энергии, особенно при множественных беспорядочных сексуальных контактах. Практика приносит заметное облегчение даже независимо от степени мастерства женщины, но поначалу лучше заниматься в группе, где создается сильное энергетическое поле.

- *Тимус* – одна из самых важных для даосской женщины желез (хотя ей уделяется мало внимания в западной медицине), которая до 21 года способствует процессу роста. Затем она начинает «угнетаться» и нуждается в поддержке. Для восстановления нормальной работы тимуса следует заниматься практиками в положении лежа не менее 20 минут в день. Это позволит вам приостановить раннее старение.

- *Кровь* – основная субстанция, связывающая работу всех органов и поддерживающая особое физиологическое состояние во время менструации. Положительное влияние на состояние компонентов крови оказывают практики, связанные с маткой и печенью, а также со стопами, в которых проходит меридиан печени. Кроме того, немаловажно состояние сердца, обеспечивающего ткани организма кровью, насыщенной кислородом.

- *Сухожилия* – место для скопления в женском теле грубой жесткой энергии, что отчасти обусловлено угнетенным состоянием тимуса. В результате сухожилия начинают «засыхать» и «забиваться», и нужно использовать практики по их «оживлению». В даосской практике для мужчины важно развитие самих сухожилий, а для женщины важнее их функция соединения мышц и костей. В обычной жизни это заметно в разделении труда на "мужской" и "женский" по преимуществу, где нужна сила или гибкость. Однако «оживляя» сухожилия раньше, чем будет уравновешено все ее тело, женщина рискует растратить энергию на «усиленное питание» сухожилий.

- *Кости* – «нити звука» внутри женского тела. Когда кости начинают сохнуть, тело омертвляется изнутри, о чем свидетельствует хруст костей, которые становятся крайне ломкими. Тогда нарушается баланс между восприятием и реагированием, что довольно верно подметил в своей юмореске Даниил Хармс: "Одна старуха от чрезмерного любопытства вывалилась из окна, упала и разбилась..." Восстановление костного мозга – одна из самых сложных частей даосской практики.

- *Стопы* – опора тела, отвечающая за использование всех энергий, находящихся внизу тела. Если в теле женщины не создается поток энергии, направляющийся вверх (сублимационные каналы), то она просто рассеивается в низовых энергетических потоках. Стопы выступают как некий «сосуд», для наполнения которого применяются практики во время ходьбы.

Возникает закономерный вопрос: что нам несложно сделать для своего тела, чтобы остановить непрерывное ухудшение физического здоровья и обратить этот процесс вспять – к омоложению? Для начала используйте простые приемы: расслабление и массаж, которые будут описаны ниже.

Энергия: синдром «стервозности»

«Если стервозность – иньское качество, то почему наиболее часто оно встречается у активных и напористых женщин с янской природой?» – «Ведь что такое стервозность? Это элемент внутреннего неудовлетворения и нереализации, который и формирует агрессивные качества женщины из-за их неумения правильно понимать свой энергетический процесс. Вызывается он различными обстоятельствами и действиями, но связан он все-таки с понятием наполненности. А почему нет наполненности? Потому что нет либо внешнего источника, либо внутреннего. Именно из-за неразвитости внутреннего источника и получается такая агрессивная среда – женщина, так как энергия женщины развивается только через собиране». (Бен Челеро)

Наиболее явные проблемы с энергией выражаются на уровне эмоций и образа действий, а также влияют на состояние тела. Изначально тонкое устройство женской энергетической структуры искажается социальной жизнью. Вопрос о существовании по законам «мужского мира» решается именно на энергетическом уровне. Развитие на Земле обусловлено преобладанием энергии ян – естественной среды обитания для мужчины. Он успешно обживает эту среду, не

встречая особого противодействия, ведь его деятельность поддерживается прямым потоком эволюции.

Для женщины, которая в большей мере наделена энергией *инь*, нормальное развитие предполагает покой. Очевидно, что полное недеяние противоречит внешней необходимости, а воплощение полной тишины в жизни оказывается нереальным. Женщине остается лишь использовать то незначительное количество энергии *ян*, которым она все же обладает. Таким образом, ей удастся приспособиться к внешним условиям, но она вступает в противоречие с самой собой. В результате, женщине приходится решать уже не одну, а две проблемы. Во-первых, восполнять растраты и без того изначально слабой янской энергии. Во-вторых, восстанавливать нарушенную основу, образованную иньской энергией.

Посмотрим на сложившуюся ситуацию еще пристальнее, с учетом соотношения энергий *инь* и *ян* в мужском и женском теле. Поскольку мужчина способен развивать свою янскую природу в реальном мире, в его власти также и создавать условия для проявления своей иньской составляющей. Иными словами, мужчина как сильный человек может себе позволить жить спокойно. С ним все в порядке в обоих аспектах бытия – внутреннего развития и внешнего проявления. Он обладает свободой выбора в решениях и свободой действия при их воплощении.

Иньская природа женщины находится в подавленном состоянии. Вот почему женщина не реализуется сама по себе, к тому же заглушает свою янскую составляющую. Однако именно янская энергия необходима для земного существования вообще, подчиненного законам развития. Подавленность *ян* лишает женщину возможности быть женщиной, то есть активно раскрывать свою иньскую природу. Как слабый человек, женщина не может себе позволить даже спать спокойно, страдая от бессонницы из-за чрезмерных волнений. Она полностью зависима в своих проявлениях от внешних – как янских, так и иньских – влияний.

Но это только общая схема, а разные женщины наделены янской и иньской энергией в различной степени. Также и энергетический баланс может оказаться сдвинутым в ту или иную сторону. Облегчается ли ситуация в крайних случаях? Нет, скорее усугубляется.

Допустим, женщина имеет больше *ян*, чем обычно, и склонна к «светской» жизни – общественной работе и групповым занятиям. Если она воспользуется своим преимуществом, то добьется многого: станет директором фирмы или великим йогом. Но все это – ценой потери женственности. Скорее всего, у нее не будет ни мужа, ни детей просто потому, что она не захочет иметь семью. Но ее подстерегает другая опасность. Накопление энергии *ян*

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.