

Шанти Натхини



**Женственность
по-восточному**

Шанти Натхини

Женственность по-восточному

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25013509

Женственность по-восточному:

Аннотация

«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: 'BukuBali', 2012), а также иллюстрации и схемы для выполнения упражнений.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Женские даосские практики	5
Предисловие к переизданию	7
Рекомендация инструктора	10
Введение	12
Часть 1	15
Жизнь по законам «мужского мира»	15
Тело: уставшие ноги, больная голова...	17
Энергия: синдром «стервозности»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

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 вычи-
тывание текста с позиций западной медицины при подго-
товке 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 лечивает 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 муж-

чиной, и важнее всего, опираться на себя, на ядро своей женственности. Это нулевой уровень, с него может начинаться рост. Но даже до такого уровня нужно дойти. 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 замут-

нён 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 решилась на 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

учиться 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 Летящих 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 по-

нять, 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 прояснять 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, лишаящее 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 вылечить 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 чрез-

мерной 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 кровоток.

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 наиболее болезненное – 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 возникать 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 растрачивать 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 женщин 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 собирание». (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 се-

бе, 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.