





МИЛА ТУМАНОВА

# Женщина

НАЧИНАЕТСЯ С ТЕЛА

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.1

ББК 88.53

T83

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Alewiena\_design, Angry\_red\_cat, Arina Ulyasheva, benntennsann, Eisfrei,  
Jane\_Lane, Lemaris, lisima, Nature Art, Nuttapong Wongcheronkit, R.Wilairat,  
tiger4214, Yuliya Podlinnova / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении корешка использована фотография:  
Kyselova Inna / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Туманова, Мила.**

T83 Женцина начинается с тела / Мила Туманова. —  
Москва : Эксмо, 2023. — 448 с. : ил.

ISBN 978-5-04-093184-2

Эта книга — редкое на сегодняшний день издание, написанное «не на бегу»: автор подытоживает свой 15-летний опыт работы с женскими группами в качестве тренера-психолога, собирая воедино информацию о женском теле и его особенностях, о принятии себя и стадиях раскрепощения, о женских практиках и циклах. В книге вы не найдете «воды» и пространных объяснений: только конкретная информация, подкрепленная живыми примерами, необходимая каждой женщине, которая хочет жить в ладу со своей природой.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

© Мила Туманова, текст, 2018  
© Курашова К., художественное оформление, 2018  
© Курашова К., иллюстрации, 2018  
© Новохацкая А.В., иллюстрации, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-093184-2

*Мила Туманова — человек феноменальной судьбы и разносторонних талантов. Получив блестящее образование и начав «идеальную карьеру», она внезапно оставила этот путь и создала одну из первых женских школ — «Миламар». Постоянно обогащая свой опыт новыми знаниями, соединяя системы психологии, эзотерики и древних практик, проведя сотни тренингов, Мила раскрывает женщинам умение познать себя и счастье быть собой.*

Оксана Бугрименко,  
редактор журнала  
«Forbes Woman»

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ		9
ВВЕДЕНИЕ		15
<b>ГЛАВА 1</b>		23
ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ НА САМОМ ДЕЛЕ?		
<b>ГЛАВА 2</b>		37
ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЭДЕМ – В ТЕЛО!		
<b>ГЛАВА 3</b>		61
ТЕЛО И ТАБУИРОВАННОСТЬ ЭРОСА		
<b>ГЛАВА 4</b>		77
ЖЕНСКИЕ АРХЕТИПЫ В ОТНОШЕНИЯХ С ТЕЛОМ		
<b>ГЛАВА 5</b>		89
О ТЕМПОРА, О MORES!		
<b>ГЛАВА 6</b>		95
ВОСТОК И ЗАПАД: ОТ СЛОЖНОГО К ПРОСТОМУ		
<b>ГЛАВА 7</b>		107
ПОЛЯРНОСТЬ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО		
<b>ГЛАВА 8</b>		119
«ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ»		
<b>ГЛАВА 9</b>		125
«ДОМ ТЕЛА»: ФОРМИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА		
<b>ГЛАВА 10</b>		149
ТЕЛО НИКОГДА НЕ ВРЕТ		

<b>ГЛАВА 11</b>		169	
САКРАЛЬНЫЙ СМЫСЛ ЖЕНСКОГО ТЕЛА			
<b>ГЛАВА 12</b>		201	
ЖЕНСКОЕ ТЕЛО И ПЛАНЕТЫ			
<b>ГЛАВА 13</b>		217	
ПРИНЯТИЕ ТЕЛА И ЖЕНСКИЕ ИНИЦИАЦИИ			
<b>ГЛАВА 14</b>		237	
СТАДИИ РАСКРЕПОЩЕНИЯ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ			
<b>ГЛАВА 15</b>		249	
КРАСОТА СНАРУЖИ И ВНУТРИ			
<b>ГЛАВА 16</b>		269	
СЕКРЕТЫ ТРАНСФОРМАЦИИ: ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ, ИЛИ ПРИНЦИП П.Н.У.			
<b>ГЛАВА 17</b>		305	
ЖЕНСКОЕ ТЕЛО И РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ			
<b>ГЛАВА 18</b>		331	
ЖЕНСКИЕ ПРАКТИКИ: ТАЙНА ДЛЯ ИЗБРАННЫХ ИЛИ ДОСТУПНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ?			
<b>ГЛАВА 19</b>		369	
ЛУННЫЕ ФАЗЫ И ЖЕНСКИЙ ЦИКЛ			
<b>ГЛАВА 20</b>		401	
БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ КАК ВЫСШАЯ ФОРМА ЖЕНСКОЙ ПРАКТИКИ			
ПОСЛЕСЛОВИЕ		441	
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА		443	



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Все, что написано в этой книге, — результат профессиональных и личных наблюдений автора. Это ни в коем случае не «истина в последней инстанции» и не научный труд. Это скорее взгляд изнутри, основанный на опыте тысяч женщин, которые прошли через мои занятия за 15 лет практики в роли женского тренера, психолога, ментора, коуча и подруги.

За моими плечами — около 20 тысяч очных и более 100 тысяч заочных выпускниц Программы Становления Женщины «Миламар», созданной мной и моей командой, более сотни обученных женских тренеров, опыт проведения международных женских фестивалей и партнерских проектов по таким темам, как «Осознанное материнство», выездные тренинги, марафоны, экспериментальный проект для девочек («Школа благородных девиц»), выпуск журнала «Женская самореализация», руководство крупнейшим женским центром в Москве...

За это время мне и моей команде удалось, как мне кажется, довольно глубоко исследовать женскую сущность. И в ее восхитительной природе, и в самых неприятных проявлениях мы выявили архетипические состояния, свойственные каждой современной женщине, а также тенденции развития женских качеств и потребностей в целом. Я с радостью делюсь своими открытиями в этой книге.

Безусловно, все женщины разные, и каждая уникальна, но в общих образах и тенденциях каждая, я уверена, найдет что-то о себе, заглянет в зеркало и, я верю, начнет что-то менять — в лучшую сторону.

Каждый раз, когда я делаю обобщения или рисую собирательные образы, я прошу относиться к ним именно так — это всего лишь примеры, иногда с намеренными преувеличениями, чтобы читателю было понятнее и нагляднее то, о чем я говорю.

В книге также приведено много реальных примеров из жизни; безусловно, имена героинь изменены. Спасибо вам, участницы моих тренингов, за этот богатый материал и потрясающий опыт, который я проживала с каждой из вас все эти годы!

Моя задача (не только в этой книге, но и в жизни последние полтора десятка лет) — вдохновлять женщин на то, чтобы они занимались собой, а не отодвигали себя и свою женственность на последнее место. Любить, принимать и холить свое тело — этот подарок приро-

ды и благословение небес; нужно ценить то, что мы имеем, и быть счастливыми — в каждый момент своей жизни!

## В отношениях... с телом

В отношении женщины с собственным телом можно выделить четыре стадии:

- 1 когда мы придирчивы к своей внешности и фокусируем внимание на эстетических недостатках: это особенно актуально для девушек-подростков и продолжается до тех пор, пока не произойдет внутреннее взросление;
- 2 когда мы пришли к определенной степени принятия своего тела и при этом заинтересованы в его развитии и трансформации. Это самый «сладкий» этап, когда тело становится другом и помощником и наша женственность расцветает;
- 3 когда мы сталкиваемся с возрастными изменениями и чувствуем, что наше физическое тело начинает угасать. Это самый тяжелый период для тех женщин, которые не достигли необходимого уровня зрелости и продолжают отождествлять себя с физическим телом. Как говорят француженки: «Нужно уметь достойно стареть!»
- 4 этап, который случается не у всех, но если он происходит, то отношения с телом претерпевают еще более глубокую трансформацию. Речь идет о пери-

одах, когда нам не до развития и не до эстетики тела, поскольку вопрос стоит о здоровье, а иногда о жизни и смерти... Принятие на этой стадии происходит автоматически, все «претензии» к недостаткам внешности стираются, и хочется только одного — жить без боли, иметь возможность ощущать свое тело целиком и полностью: ходить, дышать, чувствовать вкус еды и радость прикосновений.

Так уж сложилось, что мне в моей жизни пришлось в полной мере прожить каждый из этих этапов: от гонки за идеальной фигурой во время работы в модельном агентстве в мои 15—20, с характерной самокритикой, самоедством, диетами и прочими элементами борьбы со своей природой — до полного принятия тела в ЛЮБОМ его состоянии, претерпевшем самые невероятные изменения. Ведь за плечами немало испытаний, связанных именно с телом: пневмония и невозможность дышать без боли — в детстве, перелом ноги и два месяца в гипсе — в юности, двадцатипроцентный ожог тела и клиника Склифосовского — в молодости, наконец, патологический перелом позвоночника, две операции, радиация и химиотерапия в совсем недавнее время. Не говоря уж об опыте трех родов, двое из которых прошли дома.

И даже за время написания этой книги (а на это ушло более пяти лет) я побывала на всех стадиях: от недовольства лишними складочками и венами в том или ином месте до осознания конечности существования

моего физического тела, в принципе. Я хорошо знаю, что такое быть с телом в контакте и чего стоит этот контакт потерять. Я также глубоко осознаю, **КАК ВАЖНО БЫТЬ В КОНТАКТЕ, НО НЕ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ СЕБЯ С ТЕЛОМ, ПОТОМУ ЧТО МЫ — ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАША ФИЗИЧЕСКАЯ, МАТЕРИАЛИЗОВАННАЯ ПЛОТЬ. ОДНАКО ИМЕННО С НЕЕ ВСЕ И НАЧИНАЕТСЯ.**

Этот баланс и есть, на мой взгляд, ключ к исцелению не только тела и отношений с ним, но нашей женской сущности в целом. Это путь к воссоединению со своей природой, с той силой, которая заложена в женщинах, и с которой большинство из нас потеряли всякую связь. И если эта книга поможет вам в ее восстановлении — моя задача будет выполнена сполна!



## ВВЕДЕНИЕ

*«Первозданная природа и Первозданная Женщина — два вида, которым угрожает полное исчезновение».*

К.-П. Эстес, «Бегущая с волками»

Вы когда-нибудь задумывались о том, чем мы, современные женщины, отличаемся от наших предшественниц?

*«Да, наши бабушки и в поле рожали!»*

*«Конечно, у них экология была другая, и питались они органическими продуктами...»*

Отличаемся ли мы уровнем образования, независимости, интеллектуального развития? Конечно же, да. А еще, увы, гораздо более слабым контактом со своим собственным телом и женским естеством.

Сейчас, в XXI веке, можно вполне уверенно говорить о последствиях эмансипации, феминизма и борьбы за женские права, под эгидой которых прошел весь XX век. Это в первую очередь **искажение гендерных**

**функций и полярности мужского и женского начал**, что на бытовом уровне привело к усложнению отношений внутри пары и ослаблению социальных связей в целом. Ведь семья — главная ячейка общества, на которой испокон веков держались общественные устои.

Статистика бракоразводных процессов, упадок института семьи, снижение рождаемости, проблемы с бесплодием у огромного количества женщин в современном «развитом» мире. Все это — обратная сторона тех возможностей, которые мы, женщины, получили взамен: карьера, достаток, успешность, свобода, социальный статус, возможность учиться, работать и путешествовать почти наравне с мужчинами.

Но это явления мирового масштаба, которые достойны отдельного исследования и даже научной работы.

Начать же я хочу с более простого и одновременно близкого следствия нашей эмансипации: **отчуждения от тела**, которое для женщины, в отличие от мужчины, гораздо более значимо и, я бы сказала, в чем-то фатально.

В течение 15 лет в начале каждого проводимого тренинга я задавала участницам простой вопрос: *«Посчитайте, сколько времени в течение дня вы проводите в голове (в мыслях, планах, разговорах и пр.), а сколько в теле (в эмоциях и ощущениях)?»* — и в ответ получала одни и те же цифры: **90 на 10**. Бывало, что и 99

на 1. Исключение составляли около 5% женщин, чья работа была связана непосредственно с телом (фитнес-инструкторы или танцоры, спортсменки), либо эти женщины уже находились на тропе осознанного саморазвития. Вывод неутешительный:

Она думает, даже когда спит, ест, занимается спортом и (О БОЖЕ! Никому не говорите!) любовью. В ее мозгу беспрерывно работает внутренняя радиостанция, которая транслирует поток сознания, прославляющий джойсовского Улисса, но, увы, не делающий счастливее нашу женщину.

Мир сегодня таков, что информации с каждым днем становится больше, а времени — меньше. Скорости получения и усвоения впечатлений катастрофически НЕ совпадают, голова «взрывается» от количества планируемых дел, проблем и желаний... какое уж тут тело?! В лучшем случае женщина ухаживает за ним из необходимости хорошо выглядеть и использует его для удовлетворения собственных нужд и потребностей.

Не удивительно, что тело отвечает ей «взаимностью» — в виде лишних килограммов, ухудшения форм, снижения чувствительности, в запущенном случае — болезней. И тогда начинается борьба — с лишними килограммами, болезнями, неидеальными частями тела... а по сути — борьба с самой собой. Женщина продолжает больше думать и меньше чувствовать. Все больше думать и все меньше чувствовать...

**«Женщина начинается с тела»** — довольно смелое высказывание, скажете вы!

Но женская природа действительно такова, что без контакта с материей, плотью сложно достичь того самого состояния счастья, ПРОСТОГО ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ, к которому мы все (не побоюсь этого обобщения) стремимся.

Когда тело «пустое», не наполненное энергией, не дышащее каждой клеточкой, не расслабленное, не чувствующее, женщина теряет ощущение самой себя, не говоря уже о ее отношениях с мужчиной. И не важно, сколько ментальной потенции при этом в ее голове. Эта сила пойдет скорее во вред, чем на пользу ее внутренней женщине.

О да, она может реализоваться в социуме, она может сделать карьеру, она может заработать миллионы, она даже может стать счастливым человеком и реализованной личностью, но она не будет чувствовать себя счастливой и реализованной КАК ЖЕНЩИНА.

Я видела много таких «сделавших себя» бизнес-леди, которые предпочли важные дела за компьютером походу на танцы или на йогу, важное совещание — свиданию, важное повышение — возможности стать матерью.

Многие из них в какой-то момент остановились, осознав: «Что-то не так». Кто-то почувствовал, что идет

не туда, и начал искать баланс в своей жизни. А кто-то продолжает покорять новые социальные вершины. И это их выбор! Ведь есть женщины, которых вообще не интересует «слишком банальное» женское счастье, я и сама была такой — до поры до времени.

*Однажды в личном общении (вне тренинга) я получила признание, которое редко можно услышать от такого типа женщин. Их называют акулами бизнеса; они умны, остры и точны, успешны и часто богаты. А еще они, как мужчины, не любят проигрывать и тем более признаваться в своих проигрышах.*

*Так вот, эта женщина сказала: «Как жаль, что я не встретила с вами раньше, когда еще не была пройдена точка невозврата... Сейчас уже слишком поздно: мое тело перестроилось на мужской лад даже на гормональном уровне: я прекрасно знаю психосоматические причины моего лишнего веса и того, почему моя личная жизнь потерпела фиаско. Но теперь это уже не важно: я выбрала другой путь и слишком далеко по нему прошла...»*

Я никогда не забуду свою особенную группу 2010 года для VIP-персон в Барвихе... Знаете, в глазах таких женщин особенно остро сквозит щемящая тоска маленькой девочки, спрятанной под броней успешной леди и бизнес-машины. Только мало кто решается заглянуть под эту броню — страшно. В первую очередь ей самой.

Есть другой тип женщин, которые начинают заниматься саморазвитием через психологию, медитацию, духовную практику, тренировку ума.. игнорируя тело. Как будто оно недостойно особого внимания и является уделом созданий «более примитивных».

Как когда-то давно сказала моя мама: «Я бы никогда не подумала, что ты, получив такое образование и начав блестящую карьеру, вдруг займешься такой ерундой — Школой гейш и какими-то женскими практиками!» Правда, сейчас она изменила свое мнение, потому что на деле увидела:

**Женщиной мало родиться, ею важно стать, начав сначала: с изучения, освоения, принятия и осознания своего тела.**

В этой книге мы будем исследовать причины и последствия отчуждения женщин от своего тела, искать корни и способы решения проблем в мире психологии, астрологии, эзотерики и здравого смысла.

Мы узнаем, как этапы женского становления связаны с ключевыми инициациями, какую функцию в этом играют процессы беременности и родов, как можно установить и усилить контакт со своим телом через западные и восточные практики, что значит на деле принять себя и свое тело и многое другое.