



Содержание

Вступительное слово	8
Введение	13
Напутствие	19
Глава I	
История и современность	21
Мексиканская традиция	25
Славянский стиль	28
Современные тенденции	35
Виды женских кругов	42
Глава II	
Возможные темы для Закрытия	56
Закрытие родов	59
Работа с потерями	70
Особенности работы с расставаниями и разводами	79
Закрытие ситуаций сексуализированного или физического насилия	82
Бесплодие и окончание детородного периода	85
Переезд и ассимиляция на новом месте	87
Глава III	
Этапы и наполнение индивидуальных и групповых встреч	92
Как подготовиться к Закрытию	94
Общая канва проведения Закрытия	106

Завершение ритуала	126
Особенности Закрытия по-мексикански	130
Как работать с группой	138

Глава IV

Инструменты Закрытия и женских кругов

149

Подготовка бани	152
Метафорические карты	161
Разные виды массажа	167
Ребозо	173
Проведение Замков	179

Глава V

Основы мастерства

193

Отношения с собой и с миром	196
Закрытие своих незавершённостей	203
Техника безопасности	214
Поддержка здоровья мастера	223
Проявленность и продвижение	232
Благодарности	252



Я видела женщин, которые замолкали и счастливо выходили замуж.

Я видела женщин, которые направляли свою энергию в семью, и их мужья сворачивали горы.

Я видела женщин, которые самозабвенно втискивали себя в дом и отрекались от карьеры.

Я видела женщин, которые жертвовали собой во имя детей.

Я видела женщин, которые не разрешали себе злиться.

Я видела женщин, которые прокачивали в себе смирение и покорность.

Я видела женщин, которые идеализировали своих родителей.

Я видела женщин, которые считали себя ответственными за всё вокруг.

Я видела женщин, которые довольствовались малым.

Я видела женщин, которые терпели и надеялись.

Потом я видела их снова.

Я видела женщин, которые замолкали и счастливо выходили замуж — потом они открывали рот и разводились.

Я видела женщин, которые направляли свою энергию в семью, и их мужья сворачивали горы — надрываясь, чтобы соответствовать, а понимая, что не дотягивают, — спивались.

Я видела женщин, которые самозабвенно втискивали себя в дом и отрекались от карьеры — а потом сжигали своих близких бьющей через край энергией.

Я видела женщин, которые жертвовали собой во имя детей — и дети оказывались в плену неоплатного долга у своих матерей.

Я видела женщин, которые не разрешали себе злиться — они и любить себе не разрешали, ибо нет места любви там, где нет места злости.

Я видела женщин, которые прокачивали в себе смирение и покорность — а потом у них накапливалось напряжение, и они взрывались, круша всё на своём пути, либо начинали тускнеть и болеть.

Я видела женщин, которые идеализировали своих родителей — они так и остались детьми, не войдя даже в подростковый период протеста.

Я видела женщин, которые считали себя ответственными за всё вокруг — их тревога и гиперконтроль убивали любую инициативу у окружающих.

Я видела женщин, которые довольствовались малым — они упустили многое.

Я видела женщин, которые терпели и надеялись — они жили в сплошной обиде.

Я видела и других женщин, женщин, которые:

- ♦ выбрали себя;
- ♦ конфликтовали и проясняли;
- ♦ были честными — с близкими и с собой;
- ♦ не строили детей, а радовались с ними;
- ♦ видели мужа, каким он есть, а не идеальную картинку;
- ♦ ошибались, падали, вставали и не вставали;
- ♦ занимались любимым делом, становясь интереснее себе, мужу и детям;
- ♦ просили о помощи, сдавались;
- ♦ ненавидели готовить или обожали это дело;
- ♦ были счастливы.

Я видела всех этих женщин в себе.

В каждой из нас живёт много женщин. Мы можем как-то из них давать энергию, а каких-то отпустить с миром. Выбор за нами.



Вступительное слово

Эта книга — настоящий самоучитель. Это значит, что, прочитав её вдумчиво и натренировавшись «на кошках», вы сами сможете проводить банные встречи для подруг и знакомых, сопровождать их в Закрытии родов и других важных переходах, устраивать женские круги — в том числе на коммерческой основе.

Почему я беру на себя смелость вас обучать? Наверное, потому что это — моя работа и моё любимое дело вот уже 22 года, представляете? Я придумала и создала первую женскую банную школу. Обучила тысячи женщин по всей стране и немного за её пределами. Я обучаю и онлайн, и живьём. Раньше сама ездила по разным городам, теперь ко мне приезжают на практику в Санкт-Петербург и Москву. Вы тоже можете приехать: несмотря на то, что в книге много полезной прикладной информации, ничто не заменит живого общения, передачи из рук в руки и от сердца к сердцу.

Если честно, все свои банные встречи и обучения я до сих пор проводила в арендованных банях. А недавно мы купили землю! Живописный участок в Ленобласти, на Карельском перешейке, на котором начинаем строительство банного ретрит-центра. Он называется «Дом Тепла».

Одновременно мы запускаем онлайн-портал «Дом Тепла» — это сайт, на котором представлены мои выпускницы, коллеги, дружественные мастера и площадки. По этому QR-коду вы попадё-

те прямо на наш сайт, где вы сможете узнать всё о моей школе и найти своего мастера.

А пока вернёмся к книге. Это уже вторая моя книга, первая называется «Магия мягкой бани. Путеводитель в мир тепла для всей семьи»¹. И если первая — путеводитель, то вторая — самоучитель. В первой книге я обучаю парить своих близких, она для себя и семьи. Вторая — о том, как проводить банные встречи и индивидуальные банные ритуалы. Некоторые называют такие ритуалы Закрытием, другие — Пеленанием. Суть одна: мы приглашаем человека или группу людей в баню и устраиваем для них праздник. Или серию процедур. Или обряд — называйте как хотите. Просто читайте книгу дальше, и постепенно к вам придёт ясность, а вместе с нею и мастерство.

Книга начинается с поэтического текста «Я видела женщин...». Я написала его в 2019 году, и он быстро разлетелся по Сети. Он о моём опыте и об опыте женщин, с которыми мне посчастливилось соприкоснуться.

Дальше следует введение, в котором описаны переходы в жизни женщины. Я писала о том, чем мы все похожи. Бывает очень важно узнать, что ты не одна. Особенно когда трудно и очень одиноко. Знать, что многие проходят через похожее, бывает целительно.

¹ Воеводина М. А. Магия мягкой бани. Путеводитель в мир тепла для всей семьи. М.: Эксмо, 2022.

За введением следует небольшое Напутствие. В нём я пишу о том, как лучше настроиться, чтобы книга принесла вам максимум пользы и радости.

В первой главе вас ждёт увлекательное погружение в историю и обзор современных тенденций в мире банных практик. Когда прочитаете эту главу, вы сможете всё разложить по полочкам, наступит та самая желанная ясность, придёт любопытство и вам захочется узнать ещё больше.

Во второй главе мы разберём темы, с которыми можно работать. Женщины часто нуждаются в Закрытии родов — том самом послеродовом Пеленании, которое помогает перейти в статус мамы. Ещё бывает Закрытие развода, переезда, какой-то потери. В бане можно устроить Проводы в роды или Благословение невесты.

В третьей главе я рассказываю о том, что включает в себя практика Закрытия и как проходят групповые встречи. Подготовка, само проведение, выход из процесса — абсолютно всё имеет значение.

Четвёртая глава посвящена инструментам. Мы изучим каждый из них. Несколько видов массажа, метафорические карты, терапевтическая беседа — всё это можно включить в индивидуальный план банной встречи, в своеобразный сценарий. Мне нравится метафорический образ Закрытия как красивого, неповторимого ожерелья, составленного из бусин — инструментов. А самый любимый мой инструмент — перезапись воспоминаний. Звучит довольно эзотерично, но речь идёт о технике рескриптинга¹, которую успешно используют сразу в нескольких направлениях психологии.

¹ Рескриптинг — это техника переосмысления прошлого. Метод основан на идее о том, что можно «переписывать» воспоминания и придавать новое значение негативным событиям с помощью силы воображения.



В пятой главе поговорим отдельно о женских кругах. А также о таких важных вещах, как техника безопасности и забота о своём здоровье. Обсудим тему проявленности и продвижения себя: заявлять о себе — это не только суровая необходимость, но ещё и большое удовольствие. Стоит только начать и распробовать.

В завершении книги вы найдёте благодарности моей команде и выпускницам, а также QR-код с приглашением на наш портал «Дом Тепла».

Как и в первой книге, иллюстрации выполнены чудесной художницей Олей Кругловой.

Введение

Я видела женщин... Все мы разные. У нас разные лица и судьбы, разные вкусы и мечты, разные убеждения и таланты. Но у нас столько общего: мы проживаем похожие этапы, совершаем возрастные и статусные переходы. Оказываемся перед лицом кризисов, подводящих нас к важным инициациям.

Когда у девочки начинаются первые месячные, она становится девушкой. Первая близость с мужчиной превращает её в женщину. Беременность и роды знаменуют рождение матери. Даже если это не первые роды, с каждым последующими женщина снова становится мамой двоих детей, троих, шестерых и так далее. Случаются потери, в том числе пренатальные. Происходят самые разные испытания: развод, смена работы, увольнение, переезд.

И любые переходы, любые инициации, любые изменения и события, даже на первый взгляд такие позитивные, как замужество или рождение ребенка, — это, по сути, траур. Женщина умирает в старом качестве, прощаясь с собой в девичестве, в бездетности, ради того, чтобы родиться в новом качестве, став женой, мамой.

Более того, вся жизнь состоит из умирания и рождения. Природа имеет свою сезонность: каждую зиму замирает, чтобы весной возродиться к новой жизни. Ночью мы засыпаем и как будто бы тоже умираем, а наутро рождаемся заново. Каждую секунду мы делаем вдох и выдох. У нас постоянно происходит какое-то открытие и закрытие, знаменующие рождение и маленькую смерть. Это похоже на прекрасный танец, который может замереть, если не сделать следующий шаг.

Не нужно бояться таких переходов. Без них жизнь невозможна в принципе. Главное — вовремя отпускать то, что уже не живо. Выбрасывать лишние вещи. Выдыхать сложные эмоции. Прощаться с людьми, с которыми нам больше не по пути. Если всё это накапливать, мы переполняемся и живём в очень большом напряжении, так как вынуждены тащить на себе тяжёлый груз.

Бывает непросто перевернуть очередную страницу и начать новую главу жизни самостоятельно. В этом случае поможет сопровождение другой женщины или круга женщин. Это может быть празднование первых месячных, предсвадебный девичник, первая баня после свадьбы, ладки¹ на зачатие, проводы в роды, Закрытие родов или, не дай Бог, Закрытие потери, если такое происходит. Женщине может также понадобиться помощь в проживании перемен, связанных со сменой места жительства, работы, партнёра. Каждый день рождения — это тоже повод для проведения особых ритуалов, которые могут помочь в процессе взросления, в принятии нового возраста, при переходе в следующее десятилетие.

Такое сопровождение может проходить в форме женского круга или индивидуальной практики, в бане или в каком-то другом месте. Оно помогает женщине почувствовать общность с другими женщинами. Увидеть, что она не одна на этой Земле в своей радости или в горе. Мы все проходим схожие этапы, и увидеть это бывает целительно. Я заметила это ещё тогда, много лет назад, когда стала помогать женщинам в родах и занялась послеродовым патронажем.

Более 10 лет назад я обучилась ритуалу Закрытия родов: сначала в славянской традиции у повитухи из Ярославля Юлии Шелепиной, потом в латиноамериканской у Анхелины Мартинес,

¹ Ладки — славянские практики исцеления души и тела. Действия, направленные на восстановление лада, гармонии, внутреннего равновесия.

домашней акушерки из Мексики. Это позволило мне ещё лучше помогать молодым мамам осваиваться в новой роли и согреваться душой. Потом я разработала формат банных СПА-дней и стала активно их популяризировать. Сейчас я обучаю банному мастерству. Мои выпускницы становятся мастерами ритуала Закрытия в моём авторском прочтении — в бане и вне бани, — а также проводят женские круги и девичники.

Я уже касалась этой темы в своей первой книге «Магия мягкой бани». Прочитав её, вы можете научиться использовать целительную силу бани для себя и своих близких. А книга, которую вы сейчас держите в руках, написана для тех, кто хотел бы использовать банные практики шире, сделав это своей профессией. Здесь я расскажу, как проводить женские круги и Закрытие и не только в бане. У меня получился настоящий самоучитель. Обучившись с его помощью, вы можете сразу же начинать практиковать, приносить пользу миру и зарабатывать деньги.

Я благодарна каждой своей ученице за её вклад в отношения между людьми. Для меня это очень ценно. Я думаю, и для вас, мои дорогие читательницы, важно внести свой вклад в то, чтобы мир стал ещё лучше. Когда видишь глубокий смысл в своей деятельности, жизнь становится более наполненной.

Я уверена, что все вы здесь оказались не случайно. Баня выбрала вас, как она в своё время выбрала меня. Нам кажется, что это мы с вами сами пришли в баню, но на самом деле это она нас позвала.

В письме Льва Николаевича Толстого писателю Леониду Андрееву есть такие слова: «Если можешь не писать — не пиши». Вот и с баней такая же история. Если можете не идти в банный мир, то оставьте для себя баню как хобби или развлечение. Но если вы чувствуете её тепло, которое на всех уровнях обволакивает вас — и в предвкушении банных процедур, и после них, — то, скорее всего, баня — это действительно ваше пред-