

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мандала (Mandala) — в переводе с санскрита означает «круг» или «центр». Мандала представляет собой замкнутую геометрическую систему с выраженным центром и равноудаленными от него элементами. Внутри этой геометрической композиции можно встретить самые разные фигуры: начиная от простых геометрических форм и заканчивая элементами, наделенными сакральным значением в религиозных и эзотерических практиках. В духовном плане мандала имеет смысл символического отражения мира и психической гармонии.

Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой.

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для людей, которые испытывают стресс, напряжение, сложности с концентрацией внимания и которые раньше никогда не медитировали.

Если вы рисуете время от времени карандашом и фломастерами или помните, как делали это в детстве, то знаете, какое удовлетворение приносит творчество. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса.

Раскрашивая мандалы, мы успокаиваемся, состояние нашего внутреннего мира гармонизируется. Даже люди, которые не рисовали с детства или которые считают, что они не креативны, могут получать удовольствие от творческого процесса. Цель этой книги — помочь вам расслабиться и с помощью раскрашивания мандал поразмышлять над тем, какими смыслами вы наделяете те или иные рисунки, с чем они у вас ассоциируются и какое настроение создают. Существует бесконечное число мандал, как и форм понимания самого себя.



МОЯ ДОРОГАЯ ЖЕНЩИНА!

Я счастлива приветствовать тебя на страницах этой книги. Она для тех, кто готов исследовать свою силу и исцелять свои чувства, для хранительниц женского круга. Но также это простой инструмент для любой мамы, жены, хозяйки, стремящейся вернуть в свою жизнь яркость и уверенность. Для женщины, готовой создавать свою счастливую реальность прямо сейчас.

Цель этой книги — собрать сокровищницу практик и медитаций для женщин, соединив их с мандалами, раскрашивание которых помогает расслабиться и наполнить себя гармонией и энергией. Сокровищницу, которую ты будешь открывать в те моменты, когда будет нужна подсказка или поддержка. Я учу женщин балансу — бережно совмещать счастливую семейную жизнь и личную и профессиональную реализацию. И все практики только помогают нам в этом. Очень важно в потоке дел находить возможность для творческого уединения и наполнения. Надеюсь, что эта книга поможет вам почувствовать свою женскую силу. Так давайте же начнем этот путь погружения в мир женских практик!



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРАКТИКИ?

В состояние любви и счастья нас переключают порой самые простые действия. Цель любой практики — не просветление, не достижение богатств, замужества или успеха... Цель любой практики — вернуться к себе, сбросить шелуху навязанных нам программ, сомнений и страхов! Перестать предавать себя и верить в свою ничтожность! Вспомнить свою силу и ценность. Дать себе любовь и поддержку, чтобы перестать искать их вовне.

Практика — это инструмент тренировки, повторяющиеся действия, которые мы вносим в свою жизнь ради какого-то конкретного результата. Поэтому важно, чтобы за каждой практикой стоял ТВОЙ смысл. Да, именно твой! Потому что одну и ту же практику разные люди могут использовать по-своему и достигать совершенно разные цели.

Сложно не значит лучше! Долго не значит качественно!

Я всегда за глубину в простоте. За практики как часть жизни.

Практики дарят силу, энергию, радость жизни! Они вытаскивают из уныния или боли. Но не гарантируют, что больше никогда и никто не причинит боль.

Жизнь — это путь. И пусть он будет ярким и увлекательным, а практики станут помощниками на этом захватывающем пути жизни. В этой книге собраны простые рекомендации для того, что начать практиковать самостоятельно.



ПРАКТИКИ ДЛЯ СЕБЯ

Это практики, которые помогут вернуться в тело,
осознать свои чувства и наполнить свой день собой.



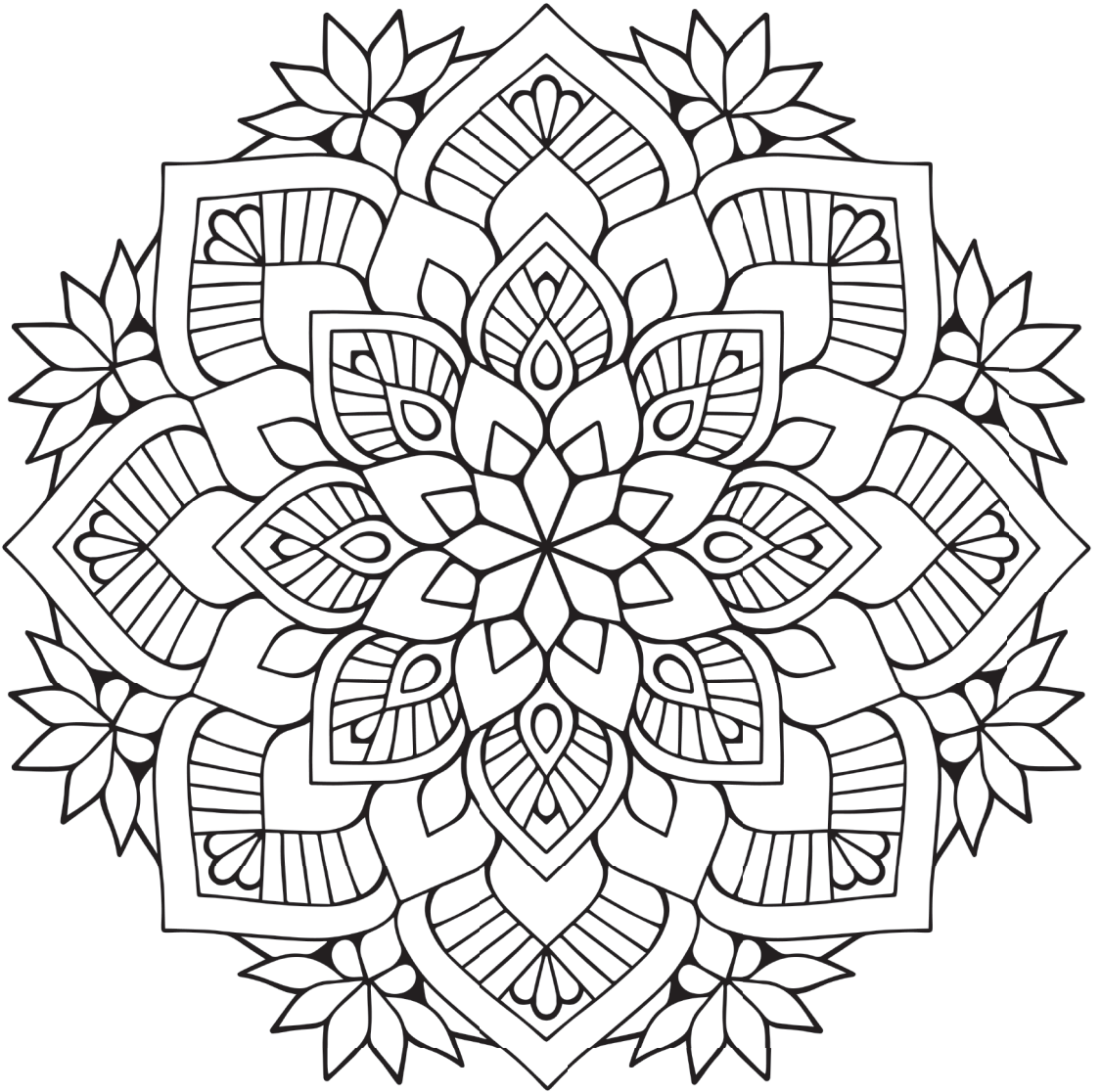
ПРАКТИКА «ЖЕНСКОЕ ДЫХАНИЕ»

🕯 Прими удобное положение тела. Пусть ноги, спина, поясница, живот, плечи и шея будут расслаблены. Ты можешь сидеть или лежать. Разотри ладони и положи их на низ живота. Здесь будет наше внимание во время практики.

🕯 Вдох — через нос. Выдох — через рот. Вдох, и живот под ладонями округляется, словно пытаешься вытолкнуть их подальше. Грудь наполняется, наполняется горло.

🕯 Выдох — воздух уходит из горла, затем из груди, из живота. И живот, словно шарик, сдувается под ладонями. Найди свой ритм, свою амплитуду, свою силу дыхания. Чем глубже ты сделаешь выдох, тем быстрее твое тело расслабитсЯ. Дыхание становится все более проявленным. Раскрывается твоя женственность и чувственная, нежная сила. Отпускай все, что сдерживает и ограничивает тебя.







ПРАКТИКА «УТРЕННИЙ БЛЕНДЕР»

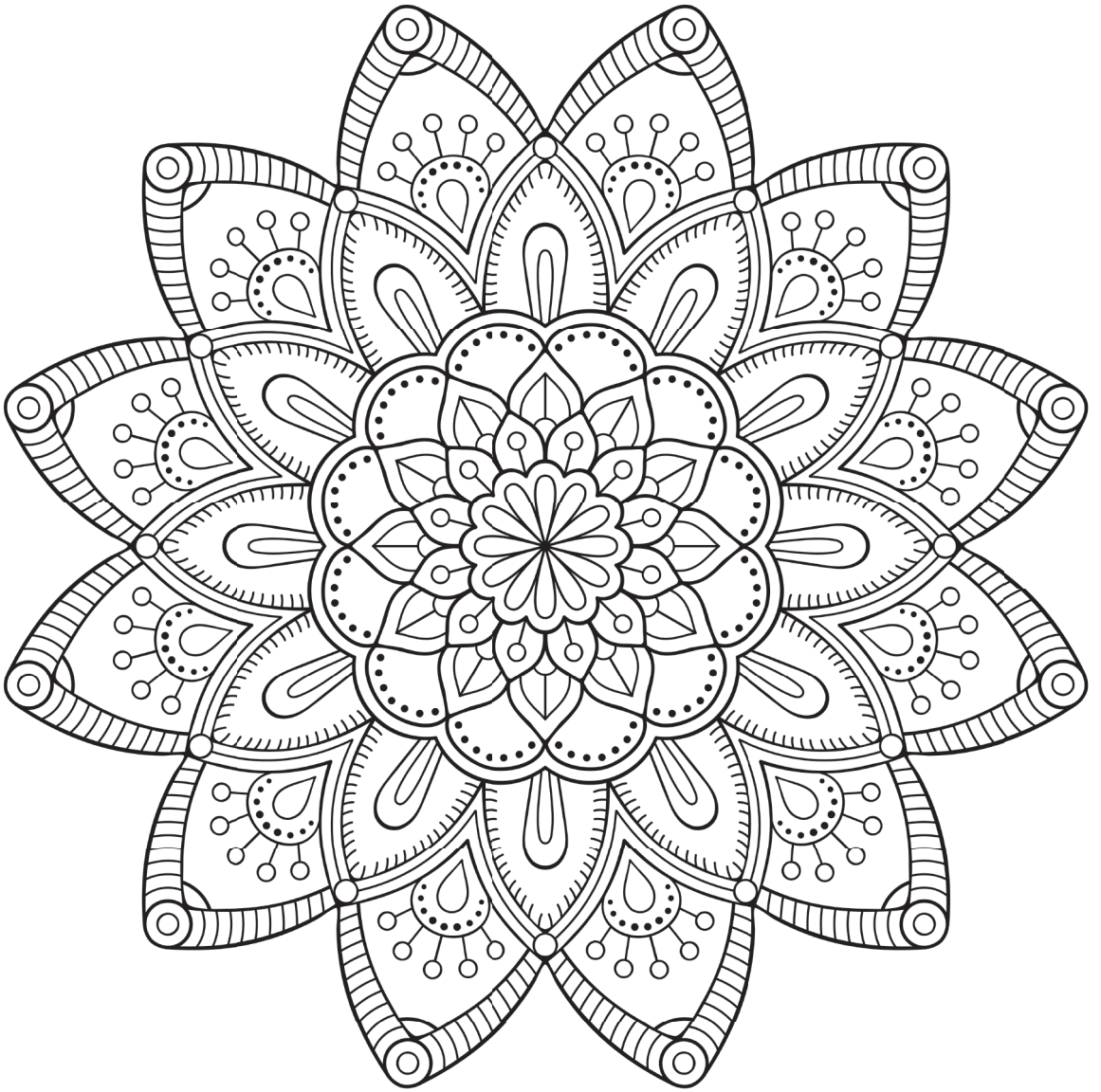
Это одна из моих любимых практик, и то, что происходит с твоим телом в процессе, действительно похоже на движение блендера.

🕯 Включи музыку, встань прямо, ноги на ширине плеч. Вытяни позвоночник и сделай глубокий вдох. А теперь постепенно, начиная со стоп, коленей, бедер, расслабляйся через мелкую тряску телом. Растрясай напряжение, высвобождая мышцу за мышцей.

🕯 Твое дыхание, пульс, движение — все живет сейчас в одном ритме. Что ты хочешь выплеснуть и отпустить сегодня? От чего ты хочешь избавиться прямо сейчас?

🕯 Можно делать практику несколько раз, добиваясь чувства освобождения, чтобы начинать новый день ярко, свободно, проявленно!







ПРАКТИКА «ПРОБУЖДЕНИЕ ТЕЛА»

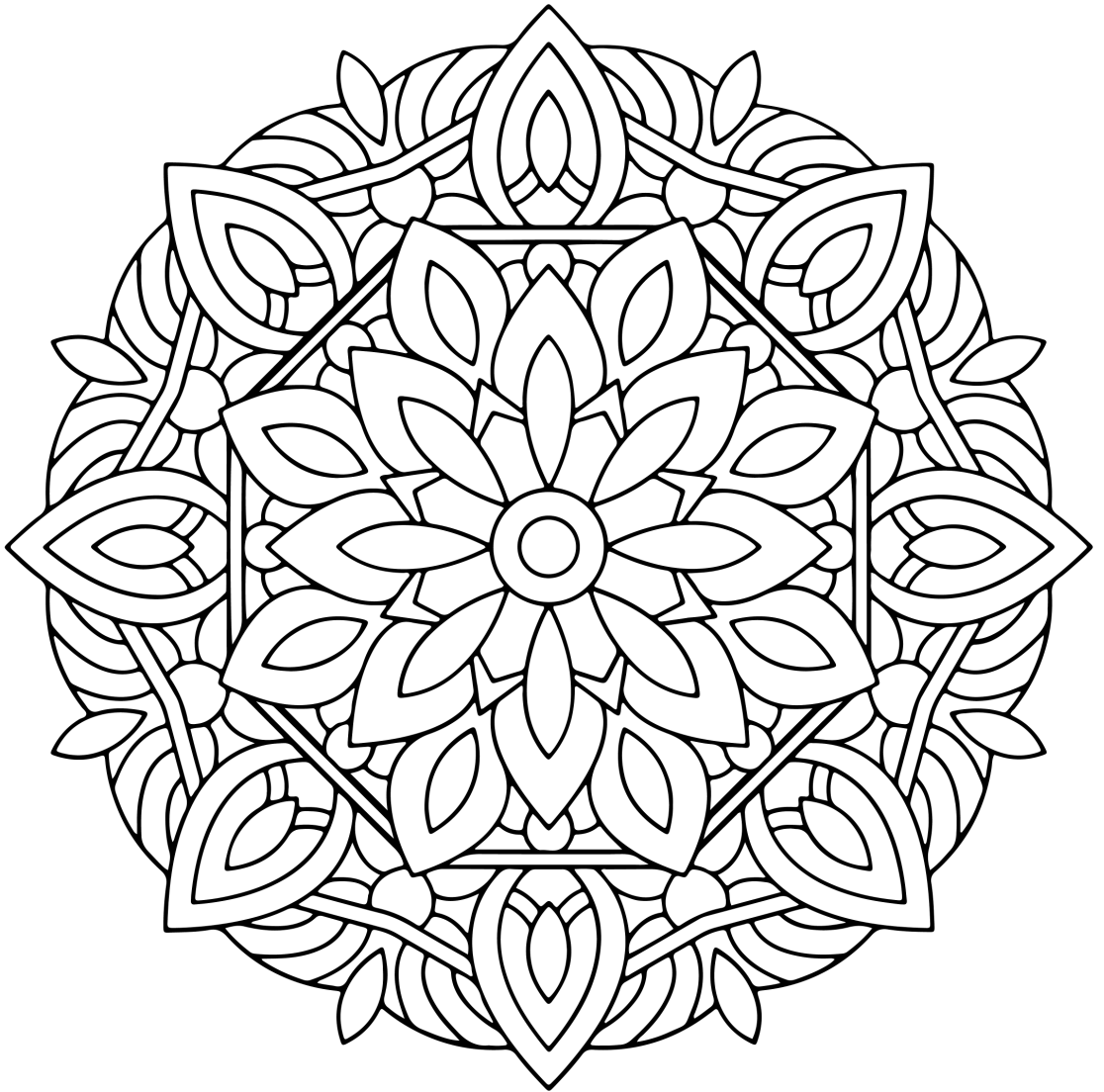
Всего шесть минут точечного внимания твоей шее и бедрам подарят всплеск новой живой энергии!

🕯 Первые три минуты ты уделяешь внимание только шее! Подбери заранее неспешную композицию, под которую тебе нравится двигаться. И начинай движение с медленных прокатов головы по плечам в одну и другую сторону.

🕯 Как только закончится трехминутная композиция, перенеси внимание к движениям бедер. Для этой части практики я советую подготовить музыку с ярким ритмом.

🕯 Я очень рекомендую сделать эту короткую практику обязательным атрибутом твоего утра. С каждым днем ты будешь замечать, что все больше свободы, легкости и энергии появляется в твоём теле!





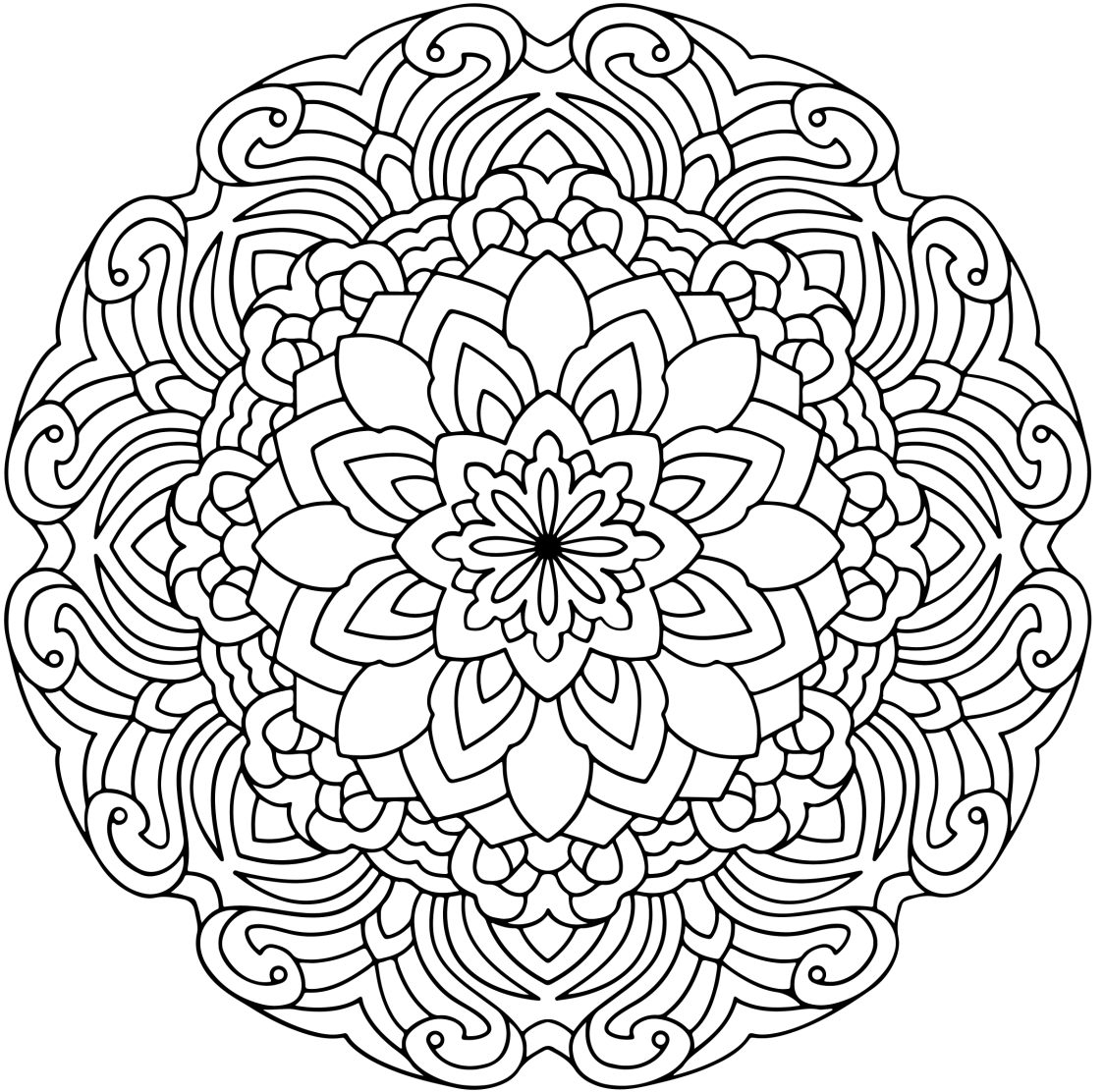


ПРАКТИКА «100 РАСЧЕСЫВАНИЙ»

✧ Во все времена взаимодействие с женскими волосами было окутано флером магии. Через волосы мы чувствуем связь со всем женским родом. И именно волосы мы обрезаем, когда чувствуем, что пора обновиться, сбросить старые программы или сценарии, завершить этот этап жизни и перейти к другому. Эта практика направлена на то, чтобы замедлиться и обнаружить себя в этом мире.

✧ Нам понадобится деревянный гребень или расческа. И эфирное масло, которое тебе нравится. Например, масло лаванды — женственное и успокаивающее. Волосы моментально впитывают эфирное масло и «отдают» его нам в течение всего дня, сохраняя состояние, переданное в процессе практики. Итак, нанеси каплю масла на гребень и просто начни медленно проводить им по волосам. Сделай это сто раз, погружаясь в процесс и никуда не убегая в мыслях.







ПРАКТИКА «ПИСЬМО СВОЕМУ ТЕЛУ»

Представь, что твое тело — это другой человек. Твой партнер. Что бы он чувствовал в ваших отношениях? Каково ему рядом с тобой? Чувствовал бы он твою заботу, любовь, восхищение? Или только осуждение, претензии, требования и вину?

В этой практике я предлагаю тебе поговорить со своим телом. Сказать ему что-то важное. Написать ему живое письмо, вложив в него все свои желания и все свои чувства!

Нам очень важно слышать себя. Получать ответы. Слышать запрос. Быть на связи со своим телом. Быть на связи с собой. И такое письмо может стать первым шагом в возрождении этой связи. В восстановлении контакта с собственным телом.

«Здравствуй, мой прекрасное Тело, я давно хотела тебе сказать...»



