



# ЖЕНСКИЙ И МУЖСКОЙ ПОЛЮСА



## **ПРАКТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ КРЕСТЦА**

В идеале у нас есть тазовые кости, а есть крестец, все отдельно, и он работает, как помпа, качая энергию, поднимая энергию из нашего низа по орбите, делая из сырой внешней энергии стихий, которую мы просто понабрали в себя, нашу внутреннюю энергию.

Для того, чтобы внешняя энергия таковой стала, она должна пройти через крестец. Для того, чтобы она прошла через крестец, в идеале, он должен быть подвижным, как помпа, как насос. Тогда он большое количество энергии протаскивает через себя, прокачивает. И чем этот энергетический поток больше, тем больше мы ощущаем себя живыми, заряженными силой, энергией. Нам живется и радуется, и поется, и пляшется.

К сожалению, у нас с вами из-за гиподинамии, из-за того, что мы мало двигаемся, кости таза срастаются с крестцом. Случается такой

конгломерат, такая жесткая конструкция. Нам очень нужен подвижный крестец. Даосы говорят, что женщина крестцом свой ветер ловит. Значит, она может быть в нужное время в нужном месте.

Чтобы улучшить подвижность крестца, регулярно выполняйте следующую практику.

Лягте на пол, согнув ноги в коленях, подтянув пятки к тазу так, чтобы вам было комфортно. Расслабьтесь. Слегка приподнимите таз над полом и начинайте совершать частые мелкоамплитудные движения тазом вверх-вниз. Крестец немножечко стучит по полу. Вам должно быть комфортно, не надо себя травмировать. Эта тряска очень похожа на то, что вы делали в предыдущих упражнениях стопами и коленями. Подбирайте амплитуду колебаний и частоту так, как вам хочется. Возможно ритм будет меняться. Главное, не отрывайте от пола стопы и лопатки, если амплитуда будет большой. Задача — максимально расслабиться,

чтобы внутри вы чувствовали тряску и чтобы все было отпущено. Возможно, вы даже испытаете оргазм. Если вы устанете от этого упражнения, остановитесь и начните переключать согнутые колени из стороны в сторону, перекачиваясь на крестце, разминая его таким образом. Отдохнув, возвращайтесь опять к этому упражнению. Его можно делать сколь угодно долго.

В конце бросьте полностью расслабленное тело в шавасану и, восстановившись, поднимайтесь.

## **ПРАКТИКА «БАБОЧКА»**


Эта практика позволит вам очень глубоко расслабить живот. Кроме того, она очень сильно оживляет центр удовольствия нашего тела. И она очень сильно аккумулирует сексуальную внутреннюю энергию. И очень одаренные исполнительницы умудряются испытать оргазм, выполняя эту практику. Единственное, что вам

может помешать — это ваши мозги и ваша идея о том, как вы будете выглядеть со стороны.

Поэтому я очень сильно рекомендую вам не сдерживать свое дыхание и не сдерживать звуки, если они будут. Но даже если вы будете делать ее чисто механически, эффект будет.



---

 Лягте на спину. Ноги согните в коленях так, чтобы пятки были максимально притянуты к ягодицам, а колени смотрели вверх. На счет «один» разводите ноги в стороны очень медленно, практически незаметно и сводите обратно, на счет «два» разводите ноги чуть сильнее и сводите обратно, и так дойдите до пятнадцати (это максимум).

И потом под обратный счет возвращайте ноги в исходное положение.

По мере того, как вы будете двигать ногами, у вас начнет появляться дрожь в ногах. Ваша задача — позволить этим вибрациям быть и впустить их в свое тело. Чем больше расслаблено ваше тело и ваши ноги, тем сильнее ваши ноги начнут буквально ходить ходуном.



---

Эта вибрация будет проникать в живот на очень тонком уровне, и это не та вибрация, которую мы получаем в результате тряски в Кундалини или в результате работы с крестцом. А это более тонкая и глубоко проникающая тряска, которая позволяет исправить очень мелкие напряжения, блоки и зажимы внутри вас.




---

Когда дойдете до пятнадцати и в обратном порядке до одного, оторвите таз от пола, и у вас изменится характер вибрации. Это

## ПРАКТИКА «ОРБИТА»

Эта практика является квинтэссенцией всех женских практик. Одной этой практики достаточно, чтобы переехать в женский полюс.



 Лягте на спину. Согните колени, пятки притянув к ягодицам. Подышите животом через открытый рот. На вдохе ваш живот наполняется, надувается, на выдохе просто опадает. Когда вы дышите, то представляете полую трубочку, которая идет от рта прямо в живот. Воздух беспрепятственно через ваш открытый рот проникает в живот и ваш живот надувается. И потом он сдувается. Подышите таким обра-

зом некоторое время для того, чтобы почувствовать свой живот и свое пространство внутри. И потом к дыханию вы подключите свое тело. На вдохе вы будете прогибать поясницу так, чтобы живот еще больше растягивался. А на выдохе вы будете подкручивать таз вперед. Таким образом, вы вовлечете все свое тело и добавите, как насос, в процесс дыхания.

Потом вы подключите движение руками. На выдохе руки, лежащие ладонями вниз на груди, выпрямляете вверх перпендикулярно полу, ладони разворачиваете к потолку. Как будто вы отталкиваете от себя выдыхаемый воздух.

На вдохе ваши прямые руки опускаются вниз к коленям, ладонями вы будто зачерпываете в движении воздух, и касаетесь ладонями коленей. Разведите колени в стороны, ладонями огладьте себя по внутренней поверхности бедер и через промежность, оглаживая тело, верните руки ладонями на грудь.

Продолжайте дышать ртом и совершать движения тазом и руками.



Это упражнение помогает энергии вспомнить ее естественный ход. Женщины принимают энергию в вагину и отдают ее из груди. И наша задача — возродить этот поток. И по мере практики этот поток будет восстанавливаться, будет менять очень сильно ваше состояние, будет наполнять ваш низ и будет прокладывать дорогу к вашему сердцу, будет помогать вашему сердцу открываться и производить любовь и дарить ее миру.

## **ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ РАССЛАБИТЬСЯ**

Расслаблять может и творчество, если оно без сроков и ожидаемых результатов. Если мы устали, надо обязательно отдохнуть так, чтобы уже стало противно отдыхать. Понимайте это — это наша с вами ответственность.

# СОДЕРЖАНИЕ



 ВСЕ ПРАКТИКИ

<b>Предисловие редактора</b> .....	3
<b>ЖЕНСКИЙ И МУЖСКОЙ ПОЛЮСА</b> .....	5
<b>Чакры</b> .....	12
Первая чакра .....	15
Вторая чакра .....	16
Третья чакра .....	17
Четвертая чакра .....	18
Пятая чакра .....	19
Шестая чакра .....	19
Седьмая чакра .....	19
<b>Практики работы с энергией в чакрах</b> ...	20
Расслабление живота .....	20

Дыхание животом . . . . .	22
Наполняющее дыхание. . . . .	23
Принимающее дыхание . . . . .	25
<b>Практики состояния волны. . . . .</b>	<b>27</b>
Качание. . . . .	28
Восьмерки . . . . .	28
Практика тряски . . . . .	31
Практика расслабления стоп. . . . .	32
▶ Практики расслабления ног. . . . .	34
Практика для улучшения подвижности крестца . . . . .	37
▶ Практика «Бабочка». . . . .	39
<b>Состояние покоя. . . . .</b>	<b>43</b>
Практика «Дыхание животом» . . . . .	46
▶ Практика «Переход во внутреннее пространство Инь». . . . .	48
▶ Медитация баланса между Инь и Ян . . . . .	53
Практика «Валяние». . . . .	59
Практика расслабляющего дыхания . . . . .	60
Практика спонтанного танца. . . . .	61

▶ Практика «Орбита» .....	63
Что еще поможет расслабиться .....	65
<b>Практики для развития интуиции.</b> .....	68
Практика «Как понять, что говорит ваше тело?» .....	69
Практика для увеличения объема третьего глаза .....	72
<b>Практики для развития чувственности.</b> ..	76
Расслабление вагины .....	77
Практика «Волновое дыхание» .....	81
Вумбилдинг .....	85
<b>НАПОЛНЕНИЕ И ВЫСТРАИВАНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ ПО ЖЕНСКОМУ ТИПУ</b> .....	91
<b>Как происходит процесс наполнения</b> .....	97
<b>Алгоритм наполнения</b> .....	98
▶ Практика наполнения .....	101

Практика наполнения перед свиданием . . .	108
Практика наполнения для гармонизации отношений . . . . .	109
<b>Практики для обретения гармонии . . . . .</b>	<b>111</b>
Практика мечтателя . . . . .	111
▶ Практика принятия и согласия с миром . . .	115
<b>Практики делегирования и принятия даров . . . . .</b>	<b>118</b>
Практика делегирования . . . . .	119
Практика «Попросить о помощи» . . . . .	120
<b>Практики освобождения от цели . . . . .</b>	<b>122</b>
▶ Практика «Пузырьки легкости и камешки тяжести» . . . . .	122
Переводим цель в желание . . . . .	124
Практика перехода из «Надо» в «Хочу» . . .	126
<b>Практики комфорта и освобождения от значимости результата . . . . .</b>	<b>131</b>
Практика «Где мой комфорт?» . . . . .	132

<b>Взаимодействие со временем</b> . . . . .	135
Практика освобождения от времени . . . . .	136
Практика разотождествления . . . . .	138
<b>Освобождение от конфликтов</b> . . . . .	143
▶ Практика «Состояние без конфликта» . . . . .	144
<b>Учимся управлять энергией</b> . . . . .	157
Практика «Как контейнировать энергию» . . . . .	158
<b>БЛАГОЧЕСТИЕ И МИР ЖЕНСКОЙ ДУШИ</b> . . . . .	161
<b>Соблюдаем чистоту дома, в мыслях и в делах</b> . . . . .	166
Практика «Сто земных поклонов» . . . . .	169
▶ Практика «Свидание с Божественным началом» . . . . .	171
▶ Практика «Исцеление женского рода» . . . . .	176
<b>На связи с собственной душой</b> . . . . .	189
Практика «Главная эмоция моей души» . . . . .	194

- ▶ Медитация «Ведущая эмоция души» . . . . . 200
- Практика «Мир моей души» . . . . . 208

**Работа с внутренними образами и убеждениями . . . . . 214**

- ▶ Медитация «Мир моей души» . . . . . 214

**Убеждения, которые нас ограничивают . . . . . 223**

- ▶ Практика «Мое новое убеждение» . . . . . 226
- Практика исполнения желаний . . . . . 235
- ▶ Медитация «Исполнение желаний» . . . . . 239