



# Srce : Grudi

Priručnik za praksu modula Srce,  
unutar Ciklusa ženskih krugova Leptir među  
njenim bedrima - Psihologija ženskog  
principa i seksualnosti

Draga sestro,

ovo je kratki priručnik za samostalnu praksu koja pripada prvom modulu našeg ciklusa, modulu Srce:Grudi.

Praksa unutar ovog modula se sastoji iz četiri dijela:

- napraviti oltar kao znak posvećenosti sebi i ovoj praksi
- puja
- masaža grudi
- staza svjesnog dodira

## Oltar

U religiji, oltar predstavlja mjesto u hramu ili u crkvi na kom se obavlja glavni dio bogoslužjenja.

U našem domu, oltar predstavlja mjesto koje nas podsjeća na ljubav, boga, te žensku energiju.

Oltar može biti bilo koji kutak u domu u koji možemo staviti nekoliko predmeta koji nas inspirišu.

Pošto pravimo oltar kao znak posvećenosti ovom ciklusu u kom želimo biti posvećene radu sa ženskom energijom i sa seksualnošću, to mogu biti predmeti koji u nama bude kreativnu, seksualnu i žensku energiju.

Za početak to može biti i jedan predmet! Ali neka postoji nešto što će, kada ga vidiš, biti podsjetnik na to da postoji ovaj prostor

## **Puđa**

Puđa je ritual obožavanja.  
Svrha obožavanja je njegovanje ženske  
energije kroz poštovanje  
i ljubav prema Njoj.

Obožavanje je ključna riječi odgovor  
na pitanja o ženskoj seksualnosti.

Svako od čula kojima ćemo prinositi  
darove nas povezuje sa  
našom suptilnom anatomijom.

Puđa u našoj praksi je  
oslobođena elemenata koji imaju  
veze sa hinduizmom  
i stoga ne pripada tradiciji,  
niti dogmi, već prirodi.

Kako raditi ovu praksu?

Sjedjeći na svom omiljenom mjestu,  
možda ispred oltara,  
napravi dar za svako od čula.

Darovi trebaju biti nešto što je  
za čula prijatno i inspirativno.

Svakom od čula ponudi po dar.



Prvom čulu, čulu mirisa ponudi mirisnu notu koja je za tebe posebno uzbudljiva;

onda ponudi zalogaj hrane čulu ukusa;

zatim ponudi upaljenu svijeću,  
simbol vatre čulu vida,

te materijal koji je posebno umirujuć  
čulu dodira.

Na kraju, ponudi molitvu,  
mantru ili stih koji uzdiže tvoj duh  
čulu sluha.

Prije nego što ponudiš svaki od darova,  
njime stimuliši svoja čula.

Miriši ulje ili cvijet,  
okusni voće ili čokoladu,  
pogledaj svijeću i sagledaj vatru,  
osjeti tkaninu, pjevuši molitvu..

Dozvoli suptilnom da osjeti i da se  
probudi da primi dar.

Isti dar se može koristiti  
za više od jednog čula.

Na primjer, cvijet se može koristiti  
i za miris i za dodir.

U ovoj vježbi se krećemo kroz gruba  
čula ka višim čulima  
koja su izvan naše uobičajene  
čulne percepcije.

Ukoliko osjetite da vam se  
dopada ovaj ritual,  
ohrabrujem vas da ga  
u budućnosti ponavljate  
i izvan ovog modula.

Dodatni savjet (koji važi za sve prakse koje  
ćemo raditi i takođe je odgovor na mnoga  
pitanja koja ćemo imati tokom ciklusa):

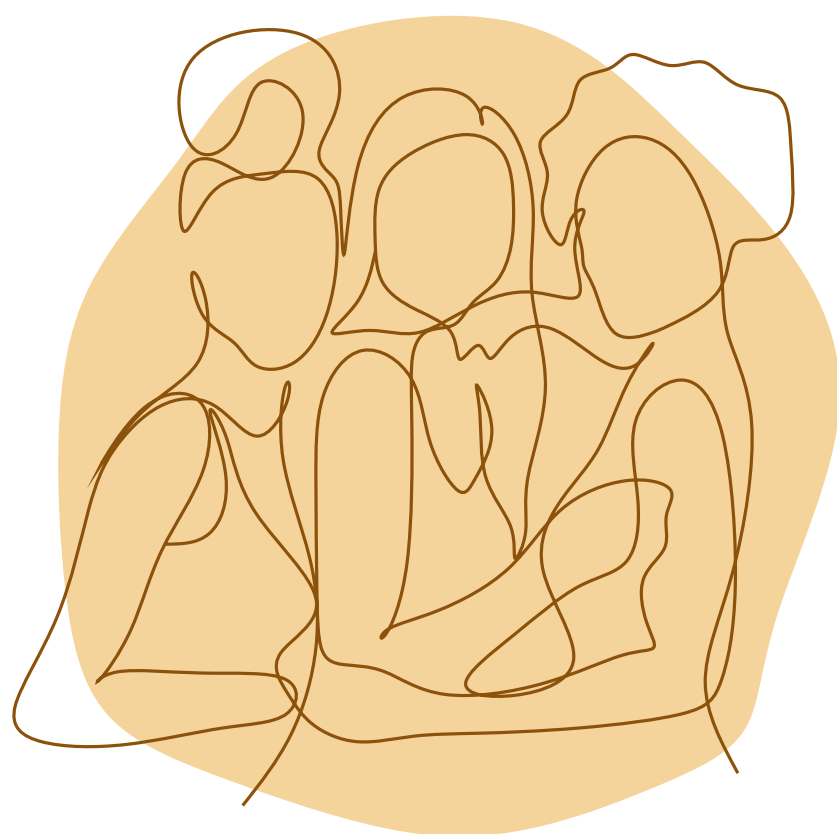
Što sporije, to prisutnije.  
Prisutnost je ključ.

Puđu možeš raditi posebno  
ili njome možeš početi druge prakse.

Puđu je potrebno uraditi jednom  
u toku prvog modula,  
ali se ona, ukoliko to želiš  
može raditi jednom nedeljno.  
Preporučujem da se radi petkom.

Poželjno je da nakon svake prakse svoje  
utiske zapišeš u dnevnik koji si izabrala za  
ovaj ciklus,  
a uvijek je i više nego dobrodošlo  
dijeljenje u zajedničkoj Facebook grupi.

Tvoja iskustva će inspirisati i podržati  
druge sestre i obrnutno.



## **Masaža grudi**

Jedna od najvažnijih praksi koju možemo ponuditi svom ženskom tijelu jeste masaža grudi.

Svakodnevno masiranje grudi pomaže u aktiviranju energije srca i uklanja blokiranu energiju.

Ovo je praksa koja, na primer, obezboljuje dane menstruacije, ali i cijeli ciklus dovodi u balans. Masirajući grudi, direktno masiramo i srce i matericu.

Izgleda tako jednostavno, ali ovo je dragulj među ženskim praksama, vrlo brzo ćeš i sama to osjetiti

## Praksa

Prije nego što dodirneš tijelo,  
protrljaj dlanove kako bi  
stvorila toplinu među njima.

Prvi dodir uvijek uključuje  
neverbalnu ili verbalnu poruku svom tijelu:  
- na sigurnom si.

Važno je da je ovo svjestan dodir,  
dodir kojim se ne dodiruješ jer  
želiš nešto popraviti ili učiniti.  
Svjestan dodir je uvijek u sada i  
ovdje i to znači da je prosto  
prisutan sa grudima,  
baš takvim kakve jesu i sa nama,  
baš ovakvim kakve jesmo.

Masažu radi spontanim pokretima,  
važno je da osluškuješ šta tvoje grudi žele.  
Dozvoli tijelu da te navodi,  
jer ono živi u sadašnjem trenutku i tvoj je  
najbolji vodič kada i sama želiš biti tu.

Neka dodir bude prisutan, nježan,  
kao da se susrećeš sa kožom  
pod prstima po prvi put.

Radi sporo, sa ljubavlju i poštovanjem.

Radi sporo, sa ljubavlju i poštovanjem.

Kružni pokret od srca ka vani rascvjetava  
energiju srca,  
a pokret u suprotnom smjeru,  
spolja ka unutra pomaže da u srcu  
ili sa njim nešto sagradimo.

Dodir bradavica stimulise i aktivira  
endokrini sistem i tako regulise  
hormone u nadbubrežnim žlijezdama,  
pomažući nam da se opustimo,  
kao i hormone u jajnicima,  
blagotvorno djelujući na menstrualni ciklus.  
Masaža bradavica treba biti samo trenutak,  
u odnosu na masažu tkiva okolo njih  
(fokusiraj se manje na bradavice).

Na početku, kada želimo da se opustimo  
i da pustimo, predlažem kombinaciju  
pokreta od unutra ka vani i intuitivnog dodira.

Najmanje dva puta uradi masažu  
grudi tokom prvog modula,  
a možeš je raditi i svaki dan.

Pet minuta ili sat vremena..  
važno je da ostvariš kontakt  
sa svojim grudima.

Osluškuj ih.

Možda nekih dana ne žele da se masiraju.  
Ako je to slučaj, možeš kružiti dlanovima  
- iznutra ka vani, oko energetskog polja grudi.

Nekih dana bi im se mogao svidjeti  
aktivniji dodir kao što je gnječenje,  
mućkanje, vibriranje,  
pa budi kreativna sa svojim stilovima masaže.

Bilo bi idealno da masaža grudi  
postane tvoja jutarnja rutina,  
svakog dana u sledeća dva meseca  
(čak i ako nekih dana ne radiš ništa  
od drugih praksi, pet minuta  
posveti svojim grudima).

Grudi su povezane sa matericom i  
njegujući njih, negujemo nju.  
Grudi su povezane sa srcem,  
te negujemo i njega.

Kontaktom sa grudima najlakše  
uspostavljamo kontakt sa sobom.

Ako koristiš ulja (toplo preporučujem)  
neka budu jestiva i zabavi se  
ovom masažom.

Tvoje grudi će odgovoriti svojim buđenjem.  
Postaću otvorenije i osjetljivije na dodir,  
pomoći u otvorenosti srca i  
probuditi senzualnost cijelog bića.

Praksa masaže grudi će biti prisutna  
tokom cijelog ciklusa.

Praksa masaže grudi će,  
nadam se, biti prisutna  
tokom cijelog tvog života.

:)

## **Praksa samododira**

Prije nego što počnemo,  
želim da podsjetim na važnost  
pripreme lijepog i čistog  
prostora prije svake vježbe samododira.

Ne treba da potrošiš sat vremena  
na pripremanje,  
ali je potrebno da stekneš naviku  
da kreiraš uredan i čist prostor za sebe.  
Dodaj i notu specijalnog - uzvišenog - senzualnog.

Raširi čist čaršav ili mekano ćebence,  
razbacaj nekoliko latica ruže,  
upali svijeću na svom oltaru  
i / ili malo neke od biljaka za kađenje...

Kada si pripremila prostor,  
započni svoju  
praksu samododira UVIJEK,  
uz stazu svjesnog dodira.

## ***Staza svjesnog dodira***

(tijelo je potpuno nago)

Objgrli svoje tijelo i čvrsto se zagrlili.

Dozvoli koliko god je vremena potrebno da zaista budeš prisutna sa njim i kada osjetiš da jesi, obrati mu se, verbalno ili neverbalno:

- "Na sigurnom si. Hvala ti. Volim te.

Idemo na putovanje kroz samoposmatranje i zadovoljstvo."

Sa ili bez ulja, dozvoli rukama da se polako otvaraju iz zagrljaja, milujući jedna drugu, pa lice, vrat, zaustavljajući se na grudima, pružajući im lijepu masažu, zatim da se kreću niz stomak, skliznu oko struka, do leđa, pomjerajući se niz noge, zatim ka gore, butinama, sve dok ne nađu svoj put do vulve.

Tada postavi dlanove na nju,  
ne ravno, već kao da si od dlanova  
napravila činijicu kojom si je poklopila :),  
budi prisutna sa njom i pošalji joj poruku,  
verbalno ili neverbalno:

- Volim te i želim da te upoznam.  
Hvala ti na svemu što jesi.

Pak, prije nego na neki drugi  
način ostvariš kontakt sa genitalijama,  
budi sigurna da si stazu svjesnog  
dodira prošla dovoljno puta i dovoljno prisutno.



Staza svjesnog dodira je meditacija  
samododirivanjem i zahtjeva  
tvoju potpunu prisutnost.

Svjesna pažnja se nalazi tamo gdje su tvoji prsti.  
U stazi svjesnog dodira osjećaš bezuslovno,  
i prosto BIVAŠ sa svim što jeste.  
Posmatraj misli i osjećanja bez osude.  
Staza će ti dati veličanstven uvid  
u unutrašnji odnos između muške  
i ženske energije u tebi koji  
ćeš kasnije zapisati u dnevnik.

Ovo je prilika da upoznaš svog  
unutrašnjeg muškarca.

Kakav je on?

Strpljiv, posvećen, ili pak nestrpljiv i grub?  
Prisutan u dodiru ili ga preplavljaju žurba i želja?  
Kako tvoj unutrašnji muškarac  
podsjeća na muškarce koje  
svedočiš u spoljašnjoj realnosti?

Odgovori na ova pitanja u dnevniku,  
to će biti dobra praksa za  
razumijevanje muškaraca u tvom životu  
i kultivisanje zdravog unutrašnjeg muškarca.

Tokom prvog modula praksa samododira  
nakon staze svjesnog dodira  
je onakva kakva ti želiš da bude.

Radi ono što inače radiš kada se samozadovoljavaš  
ili pak nešto novo što poželiš.

Ako se ne samozadovoljavaš počni  
i svjesno posmatraj sve misli i osjećaje.

Praksa samozadovoljavanja nije  
samo način da postignemo uzbuđenje  
i osjećaj zadovoljstva

- ona je vrlo dobar način za upoznavanje sebe.

Nakon prakse samododira ili  
kasnije nakon nje je izuzetno poželjno  
da u dnevnik zapišeš neke od misli,  
osjećaja, priča koje su se izdigle u tebi  
tokom staze svjesnog dodira kao  
i da primetiš da li se dogodila neka promjena  
u načinu na koji si se samozadovoljavala sada,  
u odnosu na koji to radiš inače.

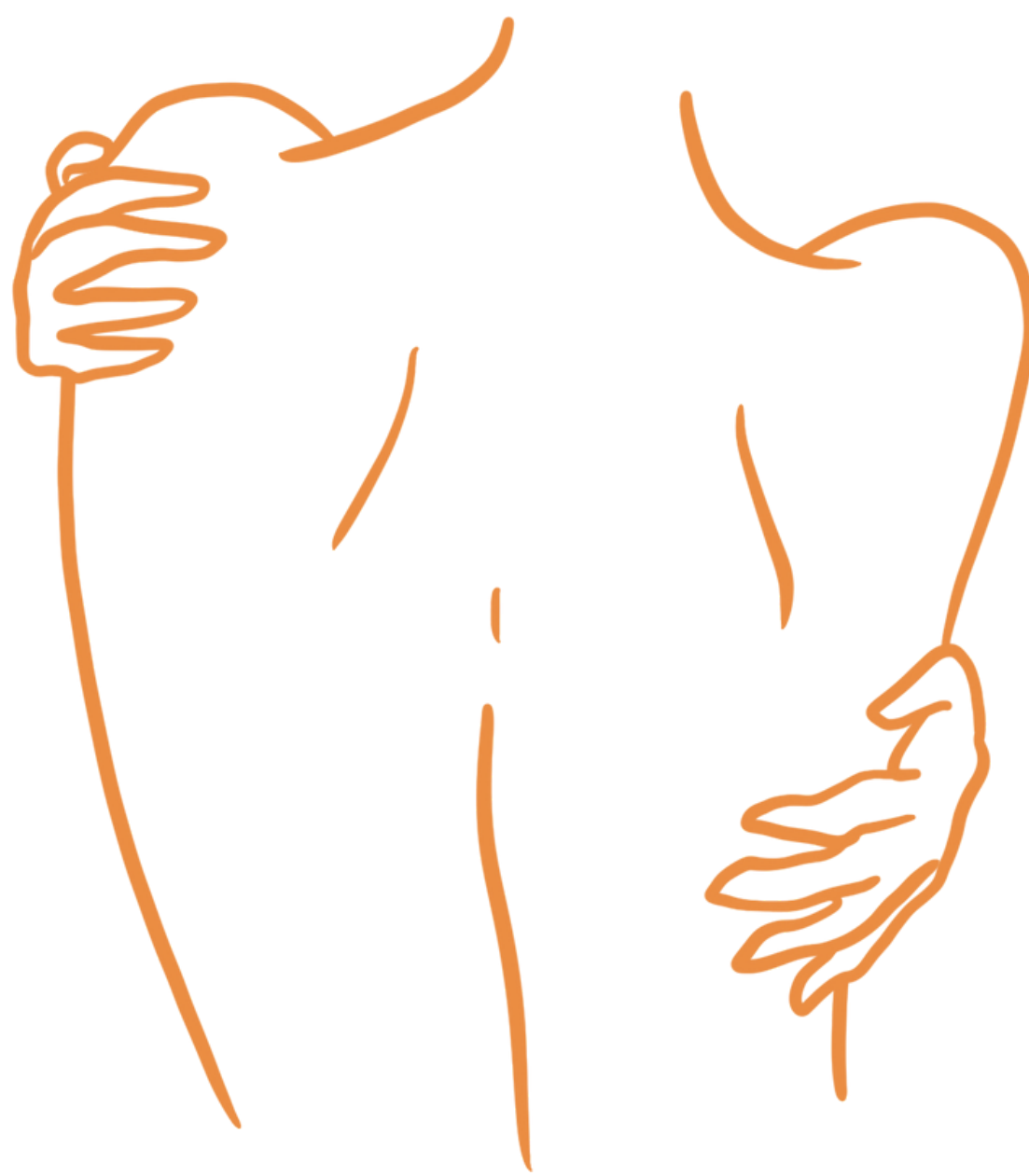
Praksu samododira bi trebalo da uradiš  
najmanje dva puta u ovom modulu.

Nakon ovog modula nećemo  
imati klitorisne orgazme,  
stoga iskoristi ovo vrijeme. :)

Pitanje na koje želim da odgovoriš  
nakon ove prakse u svom dnevniku, jeste:

na koji način se tvoj način  
samozadovoljavanja promijenio  
kada si prethodno prošla  
stazu svjesnog dodira?

p.s. staza svjesnog dodira treba  
trajati najmanje pola sata.



hvala što si  
tu za sebe



Vidimo se u grupi,

J.