

LEPTIR MEĐU NJENIM
BEDRIMA



UPUTE ZA PRAKSU

Draga sestro,
dobrodošla u prakse modula Majka:Zemlja.

Prakse
samomasaže grudi i staze svjesnog dodira ostaju iste
kao do sada.

Samomasažu grudi je dobro raditi što češće, dok
stazu radimo prije svake prakse sa vaginom.

Ovaj modul sadrži praksu našeg drugog ženskog
kruga koji će se održati u dogovoreno vrijeme.



U ovom modulu ćemo raditi važnu praksu za buđenje i oslobađanje naše seksualnosti.

De-armouring ili skidanje oklopa je metoda za oslobađanje sadržaja koji se skladišti u tijelu kao rezultat svih onih momenata u kojima nervni sistem prelazi u stanje borbe, bijega ili zamrzavanja.

Ako se u našem životu dogodi izazovan ili traumatičan događaj koji nije oslobođen, ni svedočen, on ostaje zaključana u tijelu i nervnom sistemu. Poput krhkog, ranjenog doma ovim emocijama, tijelo koristi tkivo kao zaštitu, što se manifestuje kao utrnuo, tvrdo, neprijatno ili bolno tkivo bilo gdje u tijelu.

Naš fokus u ovom modulu je kako se ovo manifestuje u našoj yoni.

Krenućemo sa oslobađanjem ovih potisnutih sadržaja koji nas sprečavaju da se opustimo i prepustimo zadovoljstvu.

Učićemo da pod dodirom primjećujemo osjećaje koji nas kontrolišu i štite od osjećanja skrivene emocije ispod, zatim osjetiti ovu emociju i osloboditi je iz tijela.

U praksu uvijek uđi stazom svjesnog dodira.

Ne mogu dovoljno naglasiti važnost toga.

Prije nego što penetriraš vaginu, uvjeri se da si potpuno opuštena i spremna.

Previše puta smo dozvolile penetraciju prije nego što smo bile sasvim spremne, stvarajući neželjenu napetost u vagini. Zbog toga je presudno biti spremna prije početka prakse.

Yoni nikada ne treba biti penetrirana prije nego što ONA na to pristane.

Korak čekanja na njen pristanak je sam po sebi vrlo ljekovit i pomoći će da povratiš moć izbora i pristanka. To pomaže povećanju nivoa povjerenja u vagini.

Zato se uvijek sjeti prije prakse - i bilo koje druge seksualne aktivnosti - da je vrlo važno da budeš sigurna da je tvoje tijelo u potpunosti spremno i otvoreno.

Zapravo, pozivam te da učiniš da tvoja yoni POZOVE na penetraciju. To ćeš učiniti tako što dostigneš dovoljan nivo uzbuđenja.

Jednom kada ti tijelo da dozvolu, nasloni prst na ulaz vagine i dozvoli da je nježno penetrira, ne gurajući, već tako što ona njega prirodno dozvoli unutra. Nekada ćeš osjetiti da vagina buvalno uvlači prst, ali penetracija uvijek treba biti laka i nježna. Kada radiš ovu praksu, možeš koristiti neki prirodan lubrikant, kao što je kokosovo ulje.

Dalje, pomoću prstiju (možeš dodati i štapić, ali preferiram da počnemo prstima) istraži i potraži bilo koja područja napetosti, bola ili utrnulosti.

Vrijedi se fokusirati na bilo koje područje koje osjećaš neobičnim, nelagodim ili utrnulim.

Jednom kada lociraš mjesto - od ulaza u vaginu, do dubljih mjesta u vagini, uključujući G tačku - vrijeme je da se zadržiš tamo i usmjeriš svoj fokus na ovo područje.

U osnovi, bivaš sa utrnulošću ili neprijatnošću pod dodirrom i suočavaš se sa njima, umjesto da ih izbjegavaš. Možeš koristiti prisutnost, pritisak, masažu.

Nakon što posvedočiš, možeš izraziti senzaciju kroz zvuk.

Korišćenje zvuka - bez ikakve kontrole i suda o istom za izražavanje onoga što osećaš i doživljavaš. Osećaš bijes? Pusti ga. Osjećaš tugu? Pusti je.

Radi intuitivno, nekada je samo posmatranje dovoljno, nekada ćeš željeti i izraz.

Jednom kada se osjetiš da si posvedočila ili/i izrazila i određeno mjesto (do minut je dovoljno), lagano ukloni pritisak i pitaj svoje tijelo: šta ti je sada potrebno?

Možda ti je dosta za jednu sesiju i želiš pauzu, vođenje dnevnika ili maženje sa partnerom ili sobom.

Možda želiš da zaspiš. Možda želiš da se opustiš kupkom. Ili možda želiš da nastaviš da istražuješ. Šta god tvoje tijelo želi i treba, poštuju.

Ako želiš da nastaviš, pronađi drugo područje bola ili nelagodnosti i radi sa njim.

Potrebno je da više puta uradimo ovu praksu.

Otkrićeš da nakon nekoliko puta mogu nastati novi osjećaji unutar vagine i područja zadovoljstva.

Najvažniji dio ove prakse je tretiranje sebe sa apsolutnom ljubavlju i prihvatanjem. Nije dozvoljena osuda! Samo безусловna ljubav prema sebi i duboka prisutnost mogu olakšati i podržati iscjeljenje. Dozvoljavanje tijelu da se osjeća voljeno i sigurno otvoriće vrata zadovoljstva.

Pokušaj da ne razmišljaš previše i radi na tome da pustiš, poštujući svoja osjećanja i vjerujući sebi i procesu.



Ukoliko se vagina ne otvara, dearmouring radi na spoljašnjem dijelu yoni (vulva), ili na nekom drugim dijelu koji te pozove.

Postavljajući sebi granicu u vezi sa penetracijom:

penetracija je dobrodošla samo ako se vagina otvara i ako sama penetracija donosi zadovoljstvo,

unesi je i u odnos, ukoliko si u seksualnom odnosu.

Tvoja vagina će kroz ovu praksu postajati osjetljivija i nemoj joj dati pomiješane znakove:

raditi dearmouring, a ona pustiti penetraciju koju ona ne osjeća, ali koja se događa.

Malo kasnije, kada sama prođeš praksu nekoliko puta, možeš svog partnera uvesti u prostor nove prisutnosti i osjetljivosti, penis inicirajući u kontakt u koji sada iniciraš svoje prste.

Druga praksa koju ćemo raditi u ovom modulu je
METTA meditacija.

Metta meditacija je proces buđenja urođenih pozitivnih namjera i plemenitih stanja dobrote, ljubaznosti, suosjećanja i topline. Metta (maitri) meditacija se još naziva i meditacija dobrote, ljubaznosti i ljubavi.



Disanje

Započni proces tako što ćeš se koncentrisati na disanje. Nemoj kontrolisati disanje, već posmatraj kako se pluća pune vazduhom, kako vazduh izdišeš. Desetak ciklusa udaha-izdaha samo oslušuj svoje disanje.

Ukoliko naiđu misli, posmatraj i njih, kao ribice koje plivaju kroz akvarijum.

Skeniranje tijela

Skeniraj tijelo, od vrha glave do stopala.

Pogledaj kako se osjećaju i jesu li opušteni: čelo, oči, obrazi, usta, vilica. Zastani povremeno i pomisli:

„Dobro je, moje tijelo je dobro.“

Diši normalno i bez napora. Provjeri kako se osjećaju vrat, grlo, ramena, grudi, nadlaktice, laktovi, pleća, podlaktice, šake, leđa, pleksus, leđa. Zastani povremeno i pomisli: „Dobro je, moje tijelo je dobro.“

Diši lagano i bez napora. Provjeri kukove, bedra, koljena, listove, stopala... Zastani povremeno i pomisli: „Dobro je, moje tijelo je dobro.“

Diši lagano i bez napora. Ovo skeniranje tijela može trajati koliko želiš - kratko ili se možeš zadržati na nekim dijelovima koji su napeti ili bolni.



Metta meditacija

Zamisli sebe. U mislima se okreni prema sebi, svom tijelu, postojanju, svom životu i svemu onome što te čini jedinstvenom osobom.

Ponovi u sebi, bez žurbe:

Želim ti zdravlje i snagu.

Želim ti slobodu i sigurnost.

Želim ti dobro.

Želim ti veselje i mudrost.

Želim ti sreću, blagostanje, toplinu i razumijevanje.

Želim ti dobro.

Želim da postojiš lako i bez boli.

Želim ti veselje i mudrost.

Želim ti dobro.

Napomena: Ne moraš želje učiti napamet. Ne moraš ih ponoviti određenim redom, niti se prisiljavati da kažeš baš sve gore navedene želje. Možeš reći i neke koje nisu navedene.

Metta meditacija je proces dobronamjernog opuštanja – i zato budi dobra prema sebi.

Dok izgovaraš u sebi riječi, pokušaj osjetiti značenje i stvarnu želju za boljitkom: zdravlje, sigurnost, snaga, sloboda, sigurnost, veselje, mudrost, sreća, blagostanje, toplina, razumijevanje, ljubav, prijateljstvo, uspjeh, napredak...
Razvij svoju listu dobrih želja.

Zamislila si sebe i izrekla dobre želje, zatim..

Zamisli sebi dragu osobu ... pa ponovi želje.
Zamisli nekoga koga srećeš povremeno... pa ponovi želje.

Zamisli nekoga koga dugo nisi vidjela...
Zamisli osobu koja ti je odbojna i neprijateljska ... pa ponovi želje za boljitkom i blagostanjem.

Često pitanje je – kako kontrolisati negativne emocije i kako se natjerati poželjeti neprijateljima nešto dobro.

Ne moraš kontrolisati ništa, a pogotovo ne emocije.

Prihvati ih jednostavno kao prolaznu pojavu.

Pusti ih da prođu ili ostanu, nemoj im pridavati važnost. I nastavi sa svojom namjerom da pomisliš dobronamjerne misli.

Dobronamjernost prema neprijateljima je
plemenita osobina.

Usmjeravajući pozitivne misli prema neprijateljima
jednako kao i prema sebi, činimo dobro samo
sebi.

Poenta meditacije je naša dobrobit, smanjenje
negativnih i štetnih reakcija i razvoj emotivne
inteligencije.

Činimo dobro sebi.

Završi meditaciju minutom u tišini.

Osjeti zahvalnost (ili čak riječima zahvalite) sebi i
svemiru na meditaciji.



U toku svog svakodnevnog života, igraj se sa novim načinom osjećanja neprijetnih emocija.

Sledeći put kada osjetiš bol, tugu, usamljenost, zamrznutost, strah,

nasloni se na onaj prostor između ćelija o kome sam govorila u predavanju i pozovi bezuslovnu ljubav da u isto vrijeme sa emocijom bude u tvom srcu.

Srce će biti zahvalno i njegova transcendentalna priroda će biti radosna što se može ostvariti na taj način.

Takođe, ovo je već vrijeme kada bi prakse Stazu svjesnog dodira i samomasažu grudi mogla koristiti kao svakodnevni resurs koji će potpomoći snagu i vitalnost tijela da podrži prakse arhetipa Majke.

Ipak, najvažniji resurs u ovom modulu je sam kontakt sa Zemljom, sa prirodom, bosonogim stopalima i odvajanjem vremena za bivanje u prirodi.

Tu sam za tebe, bezuslovno
ne jer sam ja svemoguća žena, nego jer sam glasnik
arhetipske snage, Velike Majke,
koja te čeka,
kroz druge žene, kroz zemlju kojom hodaš, kroz ovaj
krug, kroz tvoja tkiva, kroz pokret tvoje duše
što prepoznaje sebe
birajući ljubav, kao kompas.



Jelena