

Чек-лист практик по работе с сексуальной энергией

Вебинар К. Довлатова

Про сексуальную энергию без домыслов и искажений

1. Техника «Внимание и дыхание»

Вы можете применить то, что у вас есть всегда с собой. Это ваше дыхание и внимание. Казалось бы, что проще...
Делайте технику каждый раз, когда вы чувствуете, что вас одолевает какое-нибудь неприятное ощущение по поводу секса – стыд, зажатость, страх, боль, недовольство собой, гнев на мужа после секса, раздражение, стеснение...

- Вам надо почувствовать, где оно у вас в теле. Всегда есть эпицентр. Почти гарантированно – это где-то в области таза или в верхней части бёдер, но бывает и в других частях тела
- Когда вы почувствовали эту область, нашли, где находится ощущение в теле именно у вас, вам надо это место просто продышать

Если есть возможность, положите туда руку и начните вдыхать через это место, как бы забирая оттуда энергию стыда, стеснения, страха, раздражения, чего угодно...

Затем вы выдыхаете это всё в космос через макушку или нос. Делаете это до тех пор, пока неприятное чувство не исчезнет.

Важно!

Если делать эту технику регулярно, на протяжении хотя бы нескольких месяцев, то у человека образуется новый шаблон поведения.

PS: в голове никаких чувств нет. Если вы ощущаете их там – это номинализация чувства, т. е., вы сами придумали, что оно там обитает. Ощущение всегда в теле – ищите его там. В мозг чувства не проецируются.

2. Техника «Полюбашки»

Это второй подход, который можно применить в работе с комплексами и ограничениями. Он ещё проще и быстрее, чем предыдущий.

Нужно постараться полюбить своё ограничение. Если вы не сильно депрессивная личность и слово «любовь» не вызывает у вас оскомину и зубную боль, тогда эта техника для вас.

- Немного отстранившись, встаньте в позицию наблюдателя за самим собой. Обратите внимание на то, как вы чувствуете своё ограничение и как это чувство проявляет.
- Понаблюдайте за этим процессом: что вы делаете, говорите, ощущаете. Какие у вас жесты, мимика, взгляд...
- Если вы стесняетесь, то как именно?

Вы начинаете любить то, как качественно вы стыдитесь, насколько вы тотальны в этом чувстве стыда. Оцените себя, как потрясающе вы это исполняете.

И если вы действительно себя такого любите, неприятное ощущение вас отпускает.

PS: техника работает с виной, болью, стыдом, страхом, смущением, жалостью к себе, и любыми другими эмоциями.

3. Техника «Усилить до предела»

Как только заметили проявление любого неприятного чувства в себе, не бегите от него, а, наоборот, начинайте усиливать. Делают это простым желанием...

Испытываете страх? Начинаете сильнее бояться и усиливайте это чувство до предела. Тогда вы с удивлением обнаружите, что не в состоянии делать это больше нескольких секунд.

Чем сильнее вы пытаетесь прочувствовать эмоцию, тем слабее она становится, разваливаясь у вас на глазах. У каждого проявления эмоций есть пиковое состояние, в котором человек не может находиться долгое время. Усиливая свои ощущения, вы доводите их до предела, а далее эмоции уже идут на спад.

Важно!

Главная ошибка людей, которые страдают отчего бы то ни было – они считают, что чувство ими управляет. НЕТ!

Чувство – это то, чем управляете вы!

Чувство – это не более чем инструмент работы с миром.

PS: техника работает со всеми эмоциями человека: стеснение и стыд, страх, боль, обида, ощущение вины, неуверенность... с виной, болью, стыдом, страхом, смущением, жалостью к себе, и любыми другими эмоциями.

4. Упражнения для активизации сексуальной энергии



Внимание сосредоточить на области желудка.

Лечь на пол, руки расположить под плечами, затем подняться на руках, прогнув спину, не отрывая нижнюю часть живота от пола, приняв позу Кобры.

Вдохнув, поднять бедра и принять стойку на руках (Поза Планки). С выдохом вернуться в позу Кобры. На вдохе снова принять позу Планки. Повторять до 26 раз, начиная с 5-10 раз, затем отдых в течение 2 мин с концентрацией на области желудка.



Чтобы сохранить ритм и концентрацию, произносить мантру «Ong» (бесконечное духовное сознание) – на вдохе и «Sohung» (Я – это Ты (я един с Тобой)) – на выдох.



Принять позу Коровы (стать на четвереньки). Вдохнуть – потянуться вперед и лечь на пол, коснуться подбородком пола, бедра плотно прижаты к полу.

Голова вытянута вперед, руки согнуты. На выдохе вернуться в позу Коровы.



Чтобы сохранить ритм и концентрацию, произносить мантру «Ong» (бесконечное духовное сознание) – при опускании вниз и «Sohung» (Я – это Ты (я един с Тобой)) – при подъёме в позу Коровы. Повторять до 26 раз.



Лечь на спину, обхватить руками лодыжки. На выдохе поднять бедра, прогнуться в пояснице. На вдохе опустить бедра. Повторять до 26 раз.

Затем отдохнуть 2 мин. И повторить ещё 26 раз



Оставаясь в положении лёжа на спине, согнуть колени и обхватив стопы руками, прижать их друг к другу.

И перекатываться назад-вперёд в течение 30-45 сек.



Лечь на пол, глубокое расслабление в течение 2 мин.

