

Я живу в теле Женщины – часто ли вы об этом вспоминаете?

Не знаю, как вы, но я часто об этом забываю. Роли всякие затягивают... То я – психолог, «самый умный во дворе», то – мужнина жена, то – недовольная мать, то еще кто-то... Эти роли – практически все – из головы. Из наших фантазий. Из, в основном, чужих представлений, какой «должно-надо-прилично быть».

Конечно, все эти роли нужны и важны в жизни. Но вот когда полностью с ними отождествляешься – становишься такой... типа связки воздушных шариков. Куда какой ветер подул – туда и полетела... И некогда остановиться-подумать-ощутить, что с тобой сейчас? Какая ты сейчас? И зачем ты сейчас именно такая?!

Голова – безусловно вещь нужная и важная. Мы ею кушаем-думаем-слышим-нюхаем-разговариваем. Но если бы для полноты участия в жизни было бы достаточно только ее – были бы мы все головастиками. Так нет – у нас ведь еще и тело присутствует. Практически «в полный рост». А вот насколько часто мы его осознаем, разрешаем себе ощущать его реакции – большой вопрос...

Сейчас умное скажу. Все формы нашего восприятия себя и жизни начинаются с ощущений в теле. Другое дело, что мы, как правило, приучены по большей степени эти ощущения либо совсем игнорировать, либо очень быстро присваивать им привычные для нас значения. И такой способ обращения с собой иногда приводит ко всяким грустным результатам. Например, разного рода зависимостям... Когда любого рода потребности – эмоциональные, в общении, в признании – конвертируются в желание поесть (или выпить). Или дефицит энергии – читай усталость – приучаешься только одним способом восполнять: жирным-сладким-сдобным. Ну и так далее, и тому подобное...

Как можно потихоньку себе свое тело – в ощущениях – возвращать? Стать более чувствительным к его сигналам и потребностям? А главное – зачем нам это может пригодиться?

Тело – дом души. Все наши мысли-чувства-эмоции коренятся в теле. Да и как-то действовать – влиять на окружающую нас реальность – мы можем исключительно

посредством своих телесных поз-движений, звуков, наконец. Какой этот дом для тебя? Насколько тебе в нем комфортно и с удовольствием живетесь? Удовлетворена ли ты его конструктивными особенностями, или у тебя почти постоянное ощущение, что надо что-то переделывать-исправлять-подгонять под общепринятые шаблоны и стандарты? Как ты о нем заботишься? Чем радуешь?

Для начала имеет смысл просто в зеркало заглянуть. И вместо привычно недовольного анализа своих изъянов и несовершенств попробовать взглянуть на него доброжелательно. С сочувствием. С интересом.

По моим представлениям, любое женское тело красиво по определению. Природа щедра с нами. Ноги-руки-грудь-попа – все такое женственное, нежное, независимо от размера и формы. Одухотворенное тайной нашей способности выращивать новую жизнь. Дающее столько возможностей испытать наслаждение. Приласкайте его своим взглядом. Улыбнитесь себе. И с гордостью скажите: «Я живу в теле Женщины! И это – прекрасно!»

Раз за разом – когда будет такая возможность – попытайтесь замедляться на стадии определения: «Что же сейчас тебе такого хочется?» Старайтесь (хоть иногда) заменять свои «автоматизмы» бережными вопросами к самой себе: «Что же тебе сейчас по-настоящему хочется, любовь моя?»

Если вдруг тело начинает какой-то своей частью болеть, отнеситесь к этому внимательно. Вместо того, чтобы заглушить боль – пытаться игнорировать этот сигнал тела о своем сегодняшнем неблагополучии, «забывая» его болеутоляющими, – проведите диагностику.

Постарайтесь разобраться именно в психологических причинах своего телесного дискомфорта. Это можно пробовать делать в формате диалога со своей больной частью. Звучит, с одной стороны, бредово, но работает, если уделить этому достаточно времени в спокойной, уединенной обстановке. И развивает чувствительность к себе.

Выстраивает постепенно осознаваемую связь ваших души и тела. Которые – неразрывны. Взаимовлияют и взаимодополняют друг друга. Делают вас такой

Я живу в теле Женщины – часто ли вы об этом вспоминаете

Автор: admin

12.04.2014 22:36 -

особенной и прекрасной – во всех проявлениях.

Точно знаю.

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)