

Владимирова Анна



# ЖЕНСТВЕННОСТЬ НА ГРАНИ БЕЗУМИЯ

или путеводитель  
по женским даосским практикам

Анна Владимирова

**Женственность на грани  
безумия. или путеводитель по  
женским даосским практикам**

«Издательские решения»

**Владимирова А.**

Женственность на грани безумия. или путеводитель по женским даосским практикам / А. Владимирова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-830459-0

Произведение посвящено современным вопросам, актуальным для женщины, которая живёт в большом городе. В книге затронуты аспекты личностного развития, заботы о собственном здоровье, сексуальности, выстраивания отношений с мужчинами. Предлагается взгляд, основанный на опыте автора, современных научных исследованиях, и упражнения для самопомощи. Книга предназначена для широкой аудитории.

ISBN 978-5-44-830459-0

© Владимирова А.  
© Издательские решения

## Содержание

Десять лет путешествий	6
Женственность	10
Трудно быть женщиной	10
Настоящая ж	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Женственность на грани безумия или путеводитель по женским даосским практикам**

## **Анна Владимирова**

*Моим любимым подругам посвящается!*

© Анна Владимирова, 2016

© Евгений Боровков, дизайн обложки, 2016

ISBN 978-5-4483-0459-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Эта книжка появилась на свет благодаря моим подругам и для моих подруг. Это байки о моих путешествиях и просто мысли о женском, которые я всегда мечтала рассказать тебе, сидя уютно за чашкой чая. Редакторы убедили меня обращаться к читателю в книге на «Вы», но я хочу чтобы ты знала – эта книга для тебя и о тебе.*



## Десять лет путешествий

Говорят, что женщины этих кланов не имеют возраста, их кожа сохраняет упругость, а глаза живой блеск. Они умеют доставлять партнеру незабываемое наслаждение и могут передавать ему жизненную силу или, наоборот, выпивать ее, в зависимости от ситуации. Они способны накапливать энергию и передавать ее своему ребенку во время беременности. Для них женственность и сексуальность – прямой путь к силе, жизненности и влиянию.

Об этих кланах и практиках всегда ходили противоречивые слухи и легенды, и лишь когда в середине 90-х я впервые отправилась в Китай на поиски мастеров, я обнаружила, насколько закрыты эти школы даже для местных. Никто не афиширует свое владение знаниями. Зачастую мастер – это человек, который живет в большом городе, имеет «гражданскую» профессию, и о его умениях знают лишь его личные ученики.

Иногда я находила мастера, и она говорила мне: «Я тебя ждала». И я селилась рядом с ней, и жила несколько лет, и занималась каждый день, но были и другие истории...

Давным-давно, когда я жила в Азии...

К сожалению, заниматься женскими практиками целый день нельзя, много можно, а вот целый день – нельзя. Так что время свободное у меня в Азии было, да и во время поиска мне встречались мастера не только женских практик. Так что мне посчастливилось изучить еще и медицинский цигун для позвоночника, и медитацию, и нейгун – практики накопления энергии.

Среди прочих у меня был один учитель – китаец, профессор философии, мастер медицинского цигуна, он со мной много лет занимался. Однажды я ему проговорила, что ищу мастеров женских практик.

– Ты что! Ты хочешь высасывать из мужчин жизненную силу? – возмутился он.

Дело в том, что наиболее знаменитыми были женские кланы наемных убийц: эти дамы-соблазнительницы могли во время секса буквально осушить колодец жизни человека, и в течение нескольких дней он умирал от истощения.

– Вообще-то практики нужны не только для этого, то, чем выговорите, лишь малая часть, которую можно делать, а можно не делать. Там много других элементов, – ответила я.

У меня ушло несколько месяцев, чтобы его успокоить и убедить в своих добрых намерениях. Еще через несколько месяцев он признался, что знает женщину – хранительницу одного из кланов. Конечно же, я начала его умолять познакомить нас. Он потребовал пообещать, что я никогда не буду использовать то, что узнаю, во вред кому-либо, и я очень торжественно на специальном свитке с иероглифами поставила отпечаток пальца и произнесла клятву.

Потом он сказал, что у меня будет лишь несколько ночных занятий, на которые он отвезет меня, и я опять должна была дать обещание, на сей раз – что не буду искать это место и того мастера снова.

Я чувствовала себя героиней фильма про шпионов. Он завязывал мне глаза и вез меня по ночному китайскому городку, нарезая круги, чтобы полностью запутать и дезориентировать. Потом он вел меня с завязанными глазами в какой-то дом, где окна были занавешены, и там...

Это были бесценные несколько часов общения. Детали знания, которыми со мной поделились, стоили всех этих глупостей и странностей. Но как же непрост путь к настоящим знаниям в цигуне!

Десять лет мне пришлось жить в Азии, чтобы отыскать настоящих хранителей практик, войти в доверие, получить посвящение, обучиться, получить передачу и разрешение на преподавание.

Я ехала за сексуальными практиками, а нашла источник женской силы и здоровья. Мне посчастливилось быть первой не китайкой, которая владеет полной целостной системой этих

практик, и первой привезти их в Европу и Россию. В 1999 году, когда проходил мой первый семинар в Москве, я не очень хотела обучать кого-то: слишком дорого, во всех смыслах, мне дались эти знания и слишком они уникальные. Но подружки уговорили меня тогда и продолжали уговаривать потом – поделиться... Сейчас сотни женщин, которые получили знания от меня и участниц моих семинаров, преподают эти практики во множестве центров, и я считаю, что это бесценные знания и умения для женщин.

Иногда меня очень трогательно спрашивают, зачем мне понадобилось ехать в Китай, почему же было не изучать какие-нибудь аутентичные практики, например славянские женские практики, которые вроде бы сохранились у нас в отдаленных деревнях... Простите, возможно, я не права, но я слабо представляю себе, где смогла бы найти таинственных колхозниц, которые десятилетиями сохраняют молодость и приобретают силу и влияние в деревушке на границе с тайгой...

В Азии, даже несмотря на события новейшей истории, вроде китайской культурной революции, сохранились традиционные школы и кланы, которые передают знания и практики на протяжении трех, а иногда пяти тысяч лет. Ни одна другая страна и культура сегодня не может похвастаться такой древней традицией, не утраченной и не искаженной. Это просто уникальная возможность получить живые знания и навыки.

Благодаря медицинскому образованию и некитайскому происхождению я могу отделить технологию и технику от культуры, внутри которой они существуют. Я могу передавать знания с необходимыми для европейцев объяснениями и, когда обучаю, могу заботиться о том, чтобы учиться было удобно, интересно и результаты получались быстро (что прямо противоположно тому, как обучают китайцы).

Упражнения (и сопутствующие им знания) можно воспринимать очень просто – не нужно ни во что верить, – достаточно их делать. Мне безумно ценны результаты исследований, которые мы проводили совместно с врачами-остеопатами и с врачами из Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии. Исследования подтвердили, что в результате занятия практиками могут излечиваться хронические инфекции, которые были устойчивы к препаратам и не поддавались воздействию годами... и многое, многое другое.

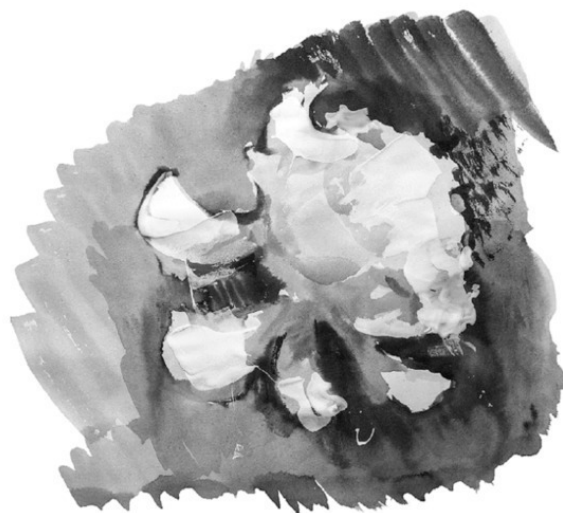
В этой книге я расскажу о практиках, но лишь немного. Немного, потому что...

Во-первых, это практики, и им нужно обучать в непосредственном общении, что я и мои лучшие ученицы и делаем в Школе оздоравливающих практик «Ву Минг Дао».

Во-вторых, за годы преподавания, собственных практических занятий и путешествий по разным культурам я обнаружила, что есть знания и навыки, которые для счастья женщины еще важнее, чем технологии и техники. Вот о них я хочу рассказать побольше в этой книге.







## Женственность

### Трудно быть женщиной

Женщиной вообще быть трудно, а особенно – современной. Раньше, в еще недалеком прошлом, всё было просто: ни прав, ни возможностей для самореализации – заботься о муже и детях, если повезло их иметь, и не думай ни о каком социальном успехе.

Сегодня получается какая-то головоломка – можно получить несколько высших образований, сделать карьеру или даже собственный бизнес, стать успешнее, чем многие мужчины, но при этом требования к замужеству, семье, детям и, самое главное, к женственности стали еще выше и как-то многограннее, что ли. Неожиданная свобода лишила нас ориентиров и готовых рецептов.

Еще недавно в СССР «не было секса», а теперь в этой сфере уже высочайшие мировые стандарты, которым нужно соответствовать. Всего несколько лет назад для того, чтобы быть женственной, нужна была только походка «от бедра», а сейчас приходится регулярно проходить курсы, семинары и тренинги: как быть настоящей женщиной, сколько литров борща варить в неделю, как скрывать интеллект до свадьбы... Иначе лишат лицензии.

Самое в этом странное, что авторы и ведущие таких семинаров и тренингов в основном мужчины! Я понимаю, что мужчина точно знает, что ему нравится и что не нравится, что его возбуждает, а что нет, но откуда он знает, «как этого достичь»?!

Мужчинам хватает уверенности и наглости, чтобы преподавать свой взгляд на женственность. С каждым годом их концепции становятся всё более радикальными. На рынке вырастают очень харизматичные ведущие, которые великолепно владеют риторикой и софистикой и буквально гипнотизируют своих последователей.

Один очень известный ведущий уже много лет преподает вот такую мудрость, используя метод Сократа, так называемый метод трех «да».

– Женщины, как правило, ниже ростом, чем мужчины (Соглашаемся).

– Значит, нижний энергетический центр у них находится ниже, чем у мужчин. (Да, если измерять от земли).

– Значит, чтобы быть социально успешной, женщины должны носить каблуки не ниже семи сантиметров (??).

С третьим утверждением многие соглашаются по инерции. Трудно фильтровать каждую фразу, если это двадцатый подобный ход в течение лекции. Но правда ли ключевой фактор – высота человека над уровнем моря?! Ведь тогда миром бы правили баскетболисты... А самыми влиятельными женщинами были бы крановщицы.

Правда в том, что мужчине, который читал лекцию, нравятся барышни на каблуках. Женщины в кроссовках его не возбуждают. Он пытается улучшить свой мир, но как-то нечестно – за счет других. У одного моего итальянского друга в квартире был отдельный шкаф с женскими туфлями на высоких шпильках всех возможных размеров и цветов. И он объяснял, что любит, когда девушка во время секса именно в таких туфлях, его это заводит. Он о себе позаботился, это нормально. Но он же не ведет об этом тренинги!

Женщины такие доверчивые! Эти курсы стоят немало, на них ходят, как правило, те, кто хорошо зарабатывает. То есть днем эта женщина получает медицинские лицензии для своих салонов, проводит сложные переговоры с поставщиками, увольняет, нанимает, отбивается от налоговой, а вечером со всей открытостью внимает секретам женственности, пробуждает в себе богиню, записывает в тетраточку цитаты из Вед, чтобы позже выложить их в социальные сети...

Простые женщины, которым нужна «нормальная семья» (чтобы муж приносил зарплату домой и т. д.), вообще на эти курсы не ходят.

Я представляю себе аналогичный семинар для мужчин. Топ-менеджеры после дня тяжелых совещаний и жестких переговоров мчатся на семинар «Пробуди в себе бога» и сидят с тетрадками, слушают, как неухоженная тетка средних лет объясняет им, «как быть реально мужественным»: какую обувь носить, как нужно смотреть на женщину, как ходить... Они включаются в ролевые игры: изображают «настоящего мужика», дают друг другу обратную связь, а поздно ночью у себя на страничках постят цитаты: «Настоящий мужчина – тот...» Просто интересно, сколько человек соберется на такой семинар и насколько эти мужчины будут успешны у женщин.

Или вот совсем простая аналогия: вы представляете себе мужчину, который читает книгу «Мужественность, отношения, эякуляция»? Ему придется обернуть ее во что-то и делать это в очень укромном месте, потому что часть настоящей мужественности состоит в том, чтобы о ней не заботиться.

С мужчиной всё всегда по умолчанию в порядке, он и так настоящий. Ухоженный – значит метросексуал. Неухоженный – значит натуральный, естественный. Много у него партнёрш – значит плейбой и альфа-самец; нет никого – аскет, увлеченный чем-то важным.

Про женщин на любом из этих полюсов есть много обидных слов. А еще для женщины существует очень много регламентов: какой длинны юбку носить, как проявлять свое возбуждение и как переживать оргазм. Очень строгие правила! И очень многие мужчины претендуют на то, что они могут научить этому женщин!

Я еще понимаю, когда мужчина преподает массаж груди и помогает «ставить руку», поправляет каждую участницу – это может быть приятно всем... Но когда мужчина-ведущий начинает преподавать сексуальные практики и рассказывать, что каменное яйцо внутри женщины должно двигаться вверх и вниз по спирали. Вы просто представьте этот кульбит!

Я как-то рассказала в качестве анекдота об этих «чудо-практиках» на своем семинаре. Там, в этой концепции, кстати, еще утверждают, что влагалище состоит из девяти – двенадцати «этажей» (похоже, раньше он был строителем) и «настоящая» женщина, конечно, должна научиться каждым из них владеть и пошевеливать отдельно. Когда группа закончила хохотать, одна из женщин буквально кричала: «Так я нормальная! Со мной всё в порядке!» Она, оказывается, проходила тот семинар и после этого несколько лет считала себя ущербной и переживала, что не может соперничать с нарезным ружьем.

Мужчины и книги пишут для женщин, о грудном вскармливании например, и это – не мемуары! Мне вот кажется, что только в этом жанре было бы уместно для мужчины писать на эту тему... Так же как и о беременности, и о техниках родов. Это будет честно!

Самое странное во всей этой ситуации то, насколько легко умные женщины поддаются воздействию глупых идей.

Например, мы хотим научиться кататься на горных лыжах и нам говорят, что есть известный инструктор, который родился, к сожалению, без ног, но он в своей жизни много раз видел, как люди катаются, и очень любит лыжников, и даже делал ускоренную съемку спусков с горы. Кто пойдет учиться к такому инструктору, когда вокруг много других, у которых ноги на месте, которые сами катаются?

Если у человека нет от рождения женского тела и всех женских органов, как он может рассказывать о том, как быть женственной, как он может учить женским сексуальным практикам, как он может делать тренажеры для женщин?

Меня пригласили выступить на очередной конференции про женскую сексуальность, передо мной выступал дяденька, который изобрел девайс для тренировки женских интимных мышц. Это было сильное переживание. Он показывал видеосъемки с места событий (ну, как

его тренажер работает там, внутри) и постоянно говорил: «наши влагалища»! Я с трудом сдерживалась, чтобы не спросить: «Как случилось, что вы стали совладельцем?»

В путешествии к женственности и женскому счастью я предлагаю простое правило личной безопасности: мужчина не может быть источником знания о женском счастье, но может быть источником этого счастья. В поисках знаний по теме всегда начинайте с вопроса: «Кто это сказал и есть ли у него влагалище?» Если «нет» – поищите другого.

Помните, это «ваше влагалище»!

К сожалению, это не всё. Многие женщины уже обучились у своих «мастеров» и повторяют выученные слова уже от своего имени. Придется научиться вникать в концепции, и здесь самое сложное, как вы увидите, это удержаться от смеха.

## Настоящая ж

*Твои соленые слезы, кислые мины, душиные речи,  
Весь этот бред...*

*Сплин,  
«Весь этот бред»*

Я нашла для себя развлечение – отыскивать в Интернете новые бредовые концепции о женственности, отношениях и зачитывать их на семинарах. Смеяться в компании – веселее. Почему-то когда женщины сидят в группе и концепция звучит вслух с предложением «подумать», для всех становится очевидна ее нелепость и все хохочут до слёз. Смеются даже те, кто вчера вечером постил это в сети.

Главная тема – это «Кто такая настоящая женщина, и кто такой мужчина, и чем они отличаются». Мне кажется, игра в доктора в детском саду должна была разрешить этот вопрос, но нет. Вы найдете десятки теорий. Кто-то предлагает геометрический подход: мужчина – это вектор, женщина – это круг; кто-то астрономический: мужчина – это Солнце, женщина – это Луна...

Хорошо, мы нашли образ, который поэтично иллюстрирует какую-то грань человеческих отношений, но стóит ли так серьезно относиться к метафоре? Допустим, мужчина называет женщину «звездочка моя», но если мы развернем это сравнение, опираясь на современные астрономические представления, то придется вспомнить, что большинство звезд позже превращаются... в белых карликов.

Более изощренные и начитанные предлагают алхимический подход: женщина – это инь, мужчина – это ян. Ян – светлый, высокий, сухой, горячий. Инь – низкий, холодный, мокрый, темный. Это что, значит, женщина – низкая, холодная, темная и мокрая? С этим знанием что прикажете делать?

Есть более прагматичные «школы», в которых просто говорят, сколько литров борща варить и что такое правильный женский костюм. «Только так женщина сможет быть настоящей и найти своего мужчину». То есть самец человека, на которого они охотятся, настолько туп и лишен воображения, что, не увидев юбки и туфель, он не догадается, что перед ним самка?

Как же это трудно! Сисек уже недостаточно – обязательно нужна юбка! Мерзнешь зимой в юбке? Значит не хватает «женской энергии».

Кстати, если кого-то заинтересует история костюма, то юбка изначально не была женской одеждой. Это была одежда для всех, кто мог позволить себе одежду. Когда научились ткать ткани, все просто носили юбки, так как кроить тогда еще не умели. Были ли мужчины в те века более женственными?

Сегодня брюки настоящей тетке носить нельзя, это не женственно. Читаем историю. Оказывается, брюки впервые появились у кочевых племен как женская одежда для верховой езды, чтобы беречь нежную женскую кожу внутренней поверхности бедер. Это традиционная женская одежда, которую мужчины у нас заимствовали. Теперь мужчины не носят юбки, а носят брюки. Вот, наверное, поэтому столько разговоров, что настоящих мужчин не осталось.

Еще каблуки, с ними вообще истерика.

Здесь мы опять же благодарны лошадям. Это была придумка для верховой езды, чтобы было удобно ездить в стремях. Каблуки сотни лет были исключительно мужским атрибутом. Король-Солнце (Людовик XIV) своим указом запретил подданным носить каблуки выше, чем у него, он же ввел в моду красные каблуки, которые считались символом мужской агрессивно-

сти и силы. Мужские каблуки достигали восьми сантиметров в высоту и привели к появлению моды на трости.

Первой женщиной, которая публично надела каблуки, была Екатерина Медичи на своей свадьбе. Это была смелая выходка, которую долго обсуждал свет. Позже, в пятидесятые годы прошлого века, высокие женские каблуки ввел в моду «Диор». Высокий каблук стал исключительно женским через много веков после того, как был исключительно мужским, и очень зря, потому что каблуки – это одна из главных угроз для женского оргазма и причина болезненных месячных. Но об этом позже.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.