



Seksualinės energijos

AKTYVAVIMO PRAKTIKOS

„UPÈ in me“ – Lina Gulbinaitė

NAVIGACIJA VISOMS PRAKTIKOMS



Paruošk sau erdvę, kuri atspindėtų jausmingą, gyvenimu besimėgaujančią moterį. Net jei atrodo, jog šiuo metu neturi kuo pasimėgauti. Visada galima kūrybiškai pasimatuoti būseną (kas būtų, jeigu būtų), taip paskatinant kūną bent trumpam atsirasti toje vibracijoje, kurioje iš tiesų norisi gyventi.

Tebūna tai tam tikras Tavo kokybes iškeliantys kvapai, simboliai, Tavo pačios nuotraukos, kurios Tau primena Tavo „draivą“...



Įsijunk savo mylimą muziką arba mano rekomenduojamą grojaraštį.

Aktyvi „Spotify“ grojaraščio nuoroda:

<https://open.spotify.com/playlist/7FDx2mpmXknhaD5WKdDadv?si=5124855642704516>

1 Diena



Praktiką gali pradėti atsisėdusi arba atsistojusi, kaip geriausiai jauti savo dubenį.

Užmerk akis. **Nukreipk dėmesį į dubens sritį**, susijunk su juo taip, kaip jauti. Galima tiesiog dėmesiu, galima prisiliesti rankomis. Giliai kvėpuok atvertu žandikauliu ir leisk kvėpavimui išjudinti visą dubenį.

Tegul dubuo juda pirmą atgal, į šonus, sukamaisiais judesiais ir galiausiai taip, kaip veda Tavo pačios kūnas. Pasitikėk juo ir leiskis į gylį. Kokia emocija kiltų, leisk jai tekėti, įgarsink ją garsu ir praleisk ją pratekėti.



Kai jausi, jog praktika baigta, nuramink judesius, pajausk žemę, padėk rankas ant žemės, iškvėpk ir aprašyk savo patirtį.

Rašymas padeda įsisąmoninti visą procesą ir pamatyti tai, ko galbūt dar savyje nematei.

2 Diena



Išsiražyk. Išjudink kūną, tarsi būtum pati lepiausia katė.

Judėk tik atsigulusi ant žemės.

Tegul visas kūnas būna išglamonėtas žemės. Prisimink kiekvieną kūno dalį, kiekvieną odos lopinėlį ir leisk jam būti paliestam žemės. Pastebėk, kurios kūno dalys jaučia daugiausia malonumo, o kurios nieko nejaučia. Prakalbink tas, kurios nejautroje, skirk joms daugiau dėmesio, judesio, prisilietimo, Meilės.



*Kai jausi, jog praktika baigta,
nuramink judesius, pajausk žemę,
padėk rankas ant žemės, iškvėpk ir
aprašyk savo patirtį.*

3 Diena

Susijunk su dubeniu, su savo Joni (dėmesiu, delnais). Pakvėpuok į juos. Ir pradėk labai švelnią prisilietimo kelionę.

Švelniai, pirštų galiukais lieskis prie viso dubens ploto, vidinių bei išorinių šlaunų dalių, sėdmenų ir keliauk prisilietimais ten, kur veda Tavo vidus.

Prisimink savo bambą, krūtis, spenelius, kaklą, veidą, plaukus, ausis... Pastebėk tas kūno dalis, kurios labiausiai ilgisi prisilietimo, pamaitink ir jas.



Kai jausi, jog praktika baigta, nuramink judesius, pajausk žemę, padėk rankas ant žemės, iškvėpk ir aprašyk savo patirtį.

4 Diena



Nuogas šokis.

Tiek, kiek gali šiandien, apnuogink savo kūną. Ir leiskis į šokį.

Tiesiog stebėk savo jausmus, emocijas. Vietoj vertinimo, paskatink save susidomėti kūnu, pačiu patyrimu. Išjaušk patirtį šiandien, nes kitą dieną ji jau gali būti visai kitokia. Rask kūno dalių, kuriomis gali besąlygiškai pasigrožėti, net jei kol kas tai tik pirštų galiukai. O galbūt visas kūnas pasiilgęs nuogumo bei laisvos, grynos savo saviraiškos.



*Užbaik praktiką dėkingumu sau.
Aprašyk savo patirtį.*

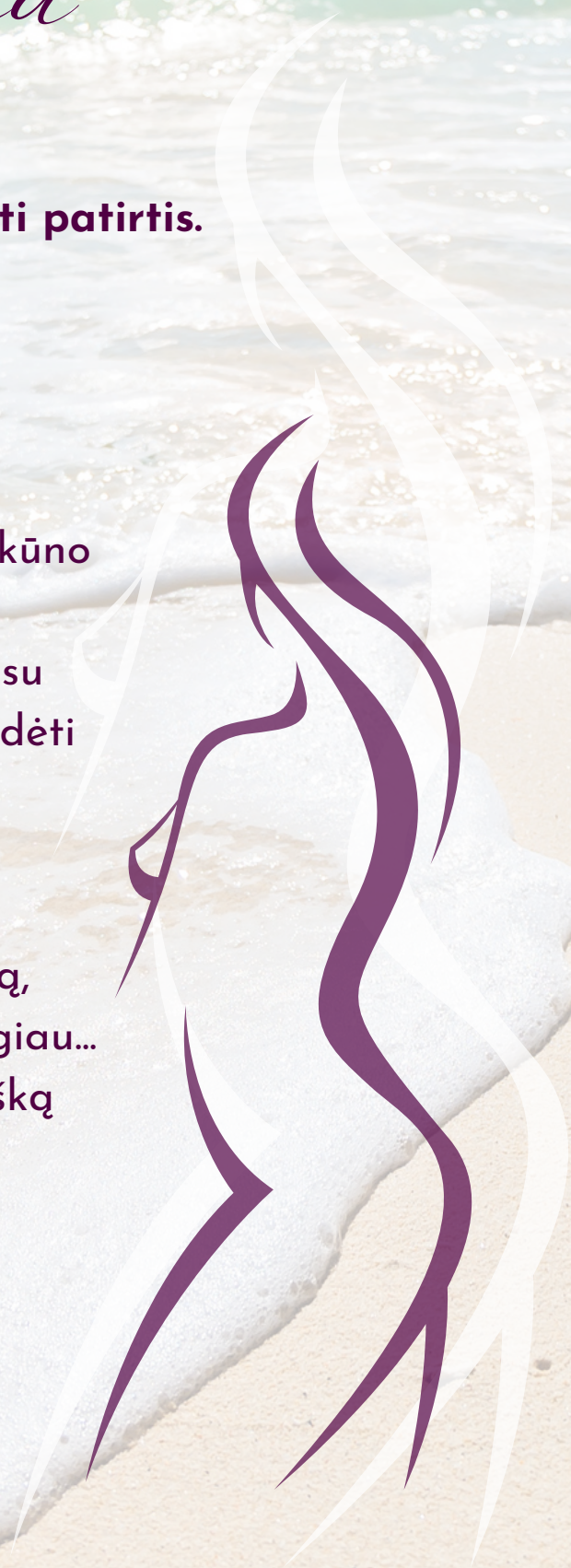
5 Diena



Ši diena skirta apjungti patirtis.

Išsiražyk, susijunk visu kūnu su žeme, patirk žemės prisilietimą prie kūno ir kūno prisilietimą prie žemės. Delnais, kvėpavimu, dėmesiu ir garsu susijunk su savo gyvybės centru, leisk dubeniui judėti taip, kaip jis nori. Išmyluok kūną prisilietimais.

Pajutusi seksualinės energijos tekėjimą, išplėsk jį į visas kūno dalis ir dar daugiau... Leisk kūnui vibruoti per Tavo autentišką garsą, laisvai tekantį kvėpavimą ir išjaustą judesį.



Linkiu nuostabios gyvybe alsuojančios
kelionės, kuri trukėtų ne tik šias penkias dienas,
o visą gyvenimą ir taptų tokia natūrali, kad
net nereiktų apie tai galvoti :)

Kilus klausimams, lauksiu Jūsų žinučių.

Ir žinoma, būsiu dėkinga už asmeninius
pasidalijimus!

*Tu Meile.
Lina*

