



МИЛА ТУМАНОВА

Женщина

НАЧИНАЕТСЯ С ТЕЛА

БОМБОРАTM

Москва 2020

УДК 159.922.1

ББК 88.53

T83

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Alewiena_design, Angry_red_cat, Arina Ulyasheva, benntennsann, Eisfrei,
Jane_Lane, Lemaris, lisima, Nature Art, Nuttapong Wongcheronkit, R.Wilairat,
tiger4214, Yuliya Podlinnova / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении корешка использована фотография:
Kyselova Inna / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Туманова, Мила.

T83 Женщина начинается с тела / Мила Туманова. —
Москва : Эксмо, 2020. — 448 с. : ил.

ISBN 978-5-04-093184-2

Эта книга — редкое на сегодняшний день издание, написанное «не на бегу»: автор подытоживает свой 15-летний опыт работы с женскими группами в качестве тренера-психолога, собирая воедино информацию о женском теле и его особенностях, о принятии себя и стадиях раскрепощения, о женских практиках и циклах. В книге вы не найдете «воды» и пространных объяснений: только конкретная информация, подкрепленная живыми примерами, необходимая каждой женщине, которая хочет жить в ладу со своей природой.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© Мила Туманова, текст, 2018
© Курашова К., художественное оформление, 2018
© Курашова К., иллюстрации, 2018
© Новохацкая А.В., иллюстрации, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-093184-2

Мила Туманова — человек феноменальной судьбы и разносторонних талантов. Получив блестящее образование и начав «идеальную карьеру», она внезапно оставила этот путь и создала одну из первых женских школ — «Миламар». Постоянно обогащая свой опыт новыми знаниями, соединяя системы психологии, эзотерики и древних практик, проведя сотни тренингов, Мила раскрывает женщинам умение познать себя и счастье быть собой.

Оксана Бугрименко,
редактор журнала
«Forbes Woman»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ		9
ВВЕДЕНИЕ		15
ГЛАВА 1		23
ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ НА САМОМ ДЕЛЕ?		
ГЛАВА 2		37
ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЭДЕМ – В ТЕЛО!		
ГЛАВА 3		61
ТЕЛО И ТАБУИРОВАННОСТЬ ЭРОСА		
ГЛАВА 4		77
ЖЕНСКИЕ АРХЕТИПЫ В ОТНОШЕНИЯХ С ТЕЛОМ		
ГЛАВА 5		89
О ТЕМПОРА, О MORES!		
ГЛАВА 6		95
ВОСТОК И ЗАПАД: ОТ СЛОЖНОГО К ПРОСТОМУ		
ГЛАВА 7		107
ПОЛЯРНОСТЬ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО		
ГЛАВА 8		119
«ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ»		
ГЛАВА 9		125
«ДОМ ТЕЛА»: ФОРМИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА		
ГЛАВА 10		149
ТЕЛО НИКОГДА НЕ ВРЕТ		

ГЛАВА 11		169	
САКРАЛЬНЫЙ СМЫСЛ ЖЕНСКОГО ТЕЛА			
ГЛАВА 12		201	
ЖЕНСКОЕ ТЕЛО И ПЛАНЕТЫ			
ГЛАВА 13		217	
ПРИНЯТИЕ ТЕЛА И ЖЕНСКИЕ ИНИЦИАЦИИ			
ГЛАВА 14		237	
СТАДИИ РАСКРЕПОЩЕНИЯ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ			
ГЛАВА 15		249	
КРАСОТА СНАРУЖИ И ВНУТРИ			
ГЛАВА 16		269	
СЕКРЕТЫ ТРАНСФОРМАЦИИ: ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ, ИЛИ ПРИНЦИП П.Н.У.			
ГЛАВА 17		305	
ЖЕНСКОЕ ТЕЛО И РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ			
ГЛАВА 18		331	
ЖЕНСКИЕ ПРАКТИКИ: ТАЙНА ДЛЯ ИЗБРАННЫХ ИЛИ ДОСТУПНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ?			
ГЛАВА 19		369	
ЛУННЫЕ ФАЗЫ И ЖЕНСКИЙ ЦИКЛ			
ГЛАВА 20		401	
БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ КАК ВЫСШАЯ ФОРМА ЖЕНСКОЙ ПРАКТИКИ			
ПОСЛЕСЛОВИЕ		441	
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА		443	



ПРЕДИСЛОВИЕ

Все, что написано в этой книге, — результат профессиональных и личных наблюдений автора. Это ни в коем случае не «истина в последней инстанции» и не научный труд. Это скорее взгляд изнутри, основанный на опыте тысяч женщин, которые прошли через мои занятия за 15 лет практики в роли женского тренера, психолога, ментора, коуча и подруги.

За моими плечами — около 20 тысяч очных и более 100 тысяч заочных выпускниц Программы Становления Женщины «Миламар», созданной мной и моей командой, более сотни обученных женских тренеров, опыт проведения международных женских фестивалей и партнерских проектов по таким темам, как «Осознанное материнство», выездные тренинги, марафоны, экспериментальный проект для девочек («Школа благородных девиц»), выпуск журнала «Женская самореализация», руководство крупнейшим женским центром в Москве...

За это время мне и моей команде удалось, как мне кажется, довольно глубоко исследовать женскую сущность. И в ее восхитительной природе, и в самых неприятных проявлениях мы выявили архетипические состояния, свойственные каждой современной женщине, а также тенденции развития женских качеств и потребностей в целом. Я с радостью делюсь своими открытиями в этой книге.

Безусловно, все женщины разные, и каждая уникальна, но в общих образах и тенденциях каждая, я уверена, найдет что-то о себе, заглянет в зеркало и, я верю, начнет что-то менять — в лучшую сторону.

Каждый раз, когда я делаю обобщения или рисую собирательные образы, я прошу относиться к ним именно так — это всего лишь примеры, иногда с намеренными преувеличениями, чтобы читателю было понятнее и нагляднее то, о чем я говорю.

В книге также приведено много реальных примеров из жизни; безусловно, имена героинь изменены. Спасибо вам, участницы моих тренингов, за этот богатый материал и потрясающий опыт, который я проживала с каждой из вас все эти годы!

Моя задача (не только в этой книге, но и в жизни последние полтора десятка лет) — вдохновлять женщин на то, чтобы они занимались собой, а не отодвигали себя и свою женственность на последнее место. Любить, принимать и холить свое тело — этот подарок приро-

ды и благословение небес; нужно ценить то, что мы имеем, и быть счастливыми — в каждый момент своей жизни!

В отношениях... с телом

В отношении женщины с собственным телом можно выделить четыре стадии:

- 1 когда мы придирчивы к своей внешности и фокусируем внимание на эстетических недостатках: это особенно актуально для девушек-подростков и продолжается до тех пор, пока не произойдет внутреннее взросление;
- 2 когда мы пришли к определенной степени принятия своего тела и при этом заинтересованы в его развитии и трансформации. Это самый «сладкий» этап, когда тело становится другом и помощником и наша женственность расцветает;
- 3 когда мы сталкиваемся с возрастными изменениями и чувствуем, что наше физическое тело начинает угасать. Это самый тяжелый период для тех женщин, которые не достигли необходимого уровня зрелости и продолжают отождествлять себя с физическим телом. Как говорят француженки: «Нужно уметь достойно стареть!»
- 4 этап, который случается не у всех, но если он происходит, то отношения с телом претерпевают еще более глубокую трансформацию. Речь идет о пери-

одах, когда нам не до развития и не до эстетики тела, поскольку вопрос стоит о здоровье, а иногда о жизни и смерти... Принятие на этой стадии происходит автоматически, все «претензии» к недостаткам внешности стираются, и хочется только одного — жить без боли, иметь возможность ощущать свое тело целиком и полностью: ходить, дышать, чувствовать вкус еды и радость прикосновений.

Так уж сложилось, что мне в моей жизни пришлось в полной мере прожить каждый из этих этапов: от гонки за идеальной фигурой во время работы в модельном агентстве в мои 15—20, с характерной самокритикой, самоедством, диетами и прочими элементами борьбы со своей природой — до полного принятия тела в ЛЮБОМ его состоянии, претерпевшем самые невероятные изменения. Ведь за плечами немало испытаний, связанных именно с телом: пневмония и невозможность дышать без боли — в детстве, перелом ноги и два месяца в гипсе — в юности, двадцатипроцентный ожог тела и клиника Склифосовского — в молодости, наконец, патологический перелом позвоночника, две операции, радиация и химиотерапия в совсем недавнее время. Не говоря уж об опыте трех родов, двое из которых прошли дома.

И даже за время написания этой книги (а на это ушло более пяти лет) я побывала на всех стадиях: от недовольства лишними складочками и венами в том или ином месте до осознания конечности существования

моего физического тела, в принципе. Я хорошо знаю, что такое быть с телом в контакте и чего стоит этот контакт потерять. Я также глубоко осознаю, **КАК ВАЖНО БЫТЬ В КОНТАКТЕ, НО НЕ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ СЕБЯ С ТЕЛОМ, ПОТОМУ ЧТО МЫ — ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАША ФИЗИЧЕСКАЯ, МАТЕРИАЛИЗОВАННАЯ ПЛОТЬ. ОДНАКО ИМЕННО С НЕЕ ВСЕ И НАЧИНАЕТСЯ.**

Этот баланс и есть, на мой взгляд, ключ к исцелению не только тела и отношений с ним, но нашей женской сущности в целом. Это путь к воссоединению со своей природой, с той силой, которая заложена в женщинах, и с которой большинство из нас потеряли всякую связь. И если эта книга поможет вам в ее восстановлении — моя задача будет выполнена сполна!



ВВЕДЕНИЕ

«Первозданная природа и Первозданная Женщина — два вида, которым угрожает полное исчезновение».

К.-П. Эстес, «Бегущая с волками»

Вы когда-нибудь задумывались о том, чем мы, современные женщины, отличаемся от наших предшественниц?

«Да, наши бабушки и в поле рожали!»

«Конечно, у них экология была другая, и питались они органическими продуктами...»

Отличаемся ли мы уровнем образования, независимости, интеллектуального развития? Конечно же, да. А еще, увы, гораздо более слабым контактом со своим собственным телом и женским естеством.

Сейчас, в XXI веке, можно вполне уверенно говорить о последствиях эмансипации, феминизма и борьбы за женские права, под эгидой которых прошел весь XX век. Это в первую очередь **искажение гендерных**