

ТЕЛО И ПОДЛИННАЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ

Автор статьи [Галина Горина](#)

В преддверии весны спортивные залы заполняются новыми посетителями. Большую часть из них составляют женщины, которые вновь хотят похудеть, «приобрести форму перед летом». Лето закончится, и залы вновь опустеют. Конечно, кто-то останется и полюбит спорт и ощущение движения, бодрости в теле, но кто-то так и будет повторять эти круги, совершая из года в год ритуал иллюзорного оздоровления.

Почему иллюзорного? Ведь пусть даже временное увеличение физической активности, какими бы они ни были – спорт, танцы, телесные практики, бег, прогулки на свежем воздухе – лучше, чем обездвиженность. Да, безусловно, не с чем поспорить. Но если вы не нашли для себя в этом глубинной необходимости, потребности заботиться о своем теле не время от времени, а постоянно, с большой любовью и вниманием к этому Храму Души, то, возможно, проблема лежит глубже и, возможно, стоит вовремя задаться вопросом, что же на самом деле происходит, что вы упускаете, почему ваша очередная весенняя попытка оздоровления и заботы может быть заботой иллюзорной.

Не претендуя на всю полноту освещения этой проблемы остановлюсь на одном, как мне кажется, очень важном моменте, который может быть значимым в понимании весенней спортивной активности. Этот факт я бы определила как попытку вновь обрести связь со своей феминностью, со своим женским началом. Очевидность этой мысли, кажется, лежит на поверхности. Разве не желание быть привлекательной женщиной толкает многих на изнуряющие спортивные тренировки, разнообразные новомодные диеты и прочие ЗОЖи? Собрав волю в кулак, продержавшись весенне-летний период, женщины часто испытывают впоследствии огромное разочарование. Силы потрачены немалые, и даже если есть результат (как правило, не соответствующий затраченным усилиям), удовлетворенность собой так и не наступает, а женские формы, добытые в столь тяжких боях с самой собой, тают на глазах. «Ну уж к следующей весне все будет иначе» - повторяется из года в год утешительная мантра.

В наше время не секс, а не соответствующее стандартам женское тело, стало осуждаемо и порицаемо обществом. Телесность стала синонимом женственности. Пытаясь очень грубо и насильственно обуздать свое тело, женщины не приближаются, а, напротив, удаляются от своей природы. «Жизнь, ориентированная на результат, компульсивная неосознаваемая женственность восстает и проявляется в телесной форме.» Только подойдя вплотную к пониманию своего недовольства собой, женщина сможет раскрыть и полюбить богиню внутри своего отвергаемого тела.

Переживание своего тела как священного, как непознанную тайну может быть духовным поиском женщин на этом пути обретения своей феминности. Но что значит переживание тела как святыни? Как извлекать из материи Душу?

Поделюсь некоторыми идеями на этот счет. Если вы решили посещать спортивную секцию и наращивать мышцы – что ж,... но попробуйте посмотреть на это не только как на способ достижения красивого рельефного тела, а и как на некоторую духовную практику, которая дает вам возможность почувствовать себя такой же сильной как Афина – богиней мудрости и ремесел, которая умеет ясно мыслить, прекрасно решать практические задачи, быть стратегом, создавать сильные союзы с мужчинами. Все эти качества могут развивать регулярные спортивные тренировки. Ведь даже просто организовать такую практику и вписать в насыщенную делами каждодневность регулярные спортивные тренировки требует ясности сознания, силы, организованности.

Если вам близка медитативная практика Йоги, любых других телесных практик – попробуйте задуматься над связью движений, способом выполнения асан и тем, как и что происходит в вашей жизни. Вам потребуется восприимчивость Персефоны к своим телесным ощущениям, умение Гестии открывать духовные смыслы, творческая энергия Афродиты чтобы задать себе нужные вопросы. Например, такие: удастся ли вам равномерно распределить силы на весь класс практического занятия (и имеет ли этот опыт связь с вашей реальной жизнью)? Что вы выбираете – продвигаться в освоении мастерства медленно, но качественно, наслаждаясь осознанностью и контактом со своими ощущениями, или торопитесь сделать максимально быстро, непонятно каким образом, но не хуже других в зале? Что происходит с вами, когда вы встречаетесь с трудностью выполнения упражнения? Хороша ли выбранная стратегия? Эти вопросы только небольшой пример, важно найти свои и углубиться в их осмысление.

Если вам близка музыка и танец – наслаждайтесь красотой и удовольствием, будьте чувственны и спонтанны в выражении себя, как это в совершенстве делает Афродита, богиня любви.

Ещё одна из возможностей открыть священность нашего тела может быть связана с изучением анатомии. Если вы когда-нибудь даже просто разглядывали анатомический атлас, то совершенство архитектуры не могло вас не удивить. И даже, возможно, вдохновить на прикосновение к тайне Души тела, соединению с подлинной феминностью.

Литература:

1. Марион Вудман. *Сова была раньше дочкой пекаря*. Москва Когито Центр 2017.
2. Джин Шино де Болен. *Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь*. Издательский дом София, 2005.