



TWOJE PIERSI  
opis praktyk

PDF 3

# TY I TWOJE PIERSI

Przygotuj się do tego ćwiczenia.

Zapewnij sobie chwilę samotności, aby nikt i nic Ci nie przeszkadzało.

Zadbaj aby w pomieszczeniu, w którym jesteś było ciepło i jasno.

Będziesz potrzebowała dużego lustra

Możesz zapalić świeczkę i puścić ulubioną, łagodną muzykę.

Miej pod ręką notes, coś do pisania.

## 1. PATRZ

W pierwszym etapie ćwiczenia stań przed lustrem tak, abyś widziała się co najmniej do pasa.

Rozbierz się tak, aby całe Twoje piersi były odsłonięte.

Patrz na nie.

Patrz, nie jak na obiekt estetyczny, ale na centrum Twojej seksualności, stację nadawczą dla Miłości, miejsce, które oddycha miłością.

Spróbuj dostrzec aurę, jaką mają Twoje piersi.

Dopiero wtedy, kiedy zobaczysz to co niewidoczne "gołym" okiem możesz spojrzeć na wygląd fizyczny Twoich piersi.

Spójrz na ich krągłość, wielkość, kształt. Wielkość i kolor sutków.

Porusz się delikatnie i zaobserwuj ruch Twoich piersi.

Dotknij - poczuj ich miękkość, sprężystość, fakturę.

Oddychaj i pozwalaj sobie na wszystkie uczucia i myśli, jakie się pojawią.

Zarejestruj je, nazwij i pozwól przepłynąć.

We wzrokowym kontakcie z piersiami pozostań przez 10-15 minut

## 2. CZUJ

Teraz możesz usiąść wygodnie z wciąż obnażonymi piersiami.

Zamknij oczy, weź kilka głębokich wdechów i wydechów.

Teraz powoli połóż swoje dłonie na piersiach.

Zanim je położysz - zbliżaj dłonie do piersi i czuj ich energię i wibrację pod palcami.

Wreszcie obejmij piersi pełnymi dłońmi.

Oddychaj i czuj.

Pozwól sobie na uczucia i emocje, które na pewno się pojawią.

Podążaj za nimi.

Mogą pojawić się łzy, wzruszenie, radość - szczególnie jeśli to jest dla Ciebie pierwsze tego typu spotkanie z piersiami.

Spędź w tym kontakcie z piersiami co najmniej 10 - 15 minut.

## 3. DOTYKAJ

Teraz możesz wykonać masaż piersi, o którym opowiadam w lekcji.

Masuj piersi pełnymi okręgami najpierw w jedną a potem w drugą stronę.

Nie musisz skupiać się na technice - raczej na wrażeniach w ciele.

Możesz w trakcie okrężnych ruchów przesuwając kciukiem po sutkach - to może wywołać podniecenie. Podążaj za przyjemnością.

Po wykonaniu masażu możesz zmienić dotyk i robić to, na co masz ochotę: głaskać piersi, lekko ugniatać, masować w różnych kierunkach, podszczyptywać. Badaj i eksploruj wrażliwość swoich piersi. Pieść je i poznawaj.

# PIERSI NA KOLE INTEGRALNEJ SEKSUALNOŚCI

Teraz czas na podsumowanie.

Możesz po prostu zapisać w notatniku swoje wrażenia ze spotkania z piersiami.

Ale ja zachęcam Cię do tego, abyś weszła do Koła Integralnej Seksualności.

Pod tym PDFem znajdziesz film z poprzedniej edycji Szkoły, w którym zobaczysz moją pracę z piersiami w Kole.

1. Ułóż swoje Koło
2. Wybierz przedmiot, który będzie symbolizował Twoje piersi.
3. Wędruj z przedmiotem po Kole, eksploruj różne myśli i emocje, które się w Tobie pojawiają i zapisuj je.

Możesz wejść do Koła z tematem, który jest dla Ciebie szczególnie żywy, z myślą lub odczuciem, które pojawiło się podczas ćwiczenia/medytacji ale też możesz wejść do Koła bez tematu, zadedykować tą sesję Twojej relacji z piersiami i otworzyć się na informacje.

# 4 ĆWIARTKI KOŁA

## UMYSŁ:

Jakie przekonania, historie i myśli pokazuje Ci koło.  
Co jest szczególnie żywe w Tobie w tym momencie?  
Może coś sobie przypominasz z przeszłości?

## EMOCJE:

co czujesz kiedy myślisz o swoich piersiach? Jakie potrzeby stoją za tymi emocjami. Kto staje Ci przed oczami, kiedy dotykasz piersi?  
Kogo kochasz?

## CIAŁO:

co mówią Ci fizyczne doświadczenia, zmysłowe sensacje które czują Twoje piersi.  
Co to jest - ból, przyjemność, swędzenie, łaskotki, ucisk, dreszcz?

## DUSZA:

jaka jest duchowa aura i moc Twoich piersi?  
Jakie intuicyjne przekazy odbiera i nadaje? Co przeczuwają Twoje piersi?

# PODZIEL SIĘ W KRĘGU

w podobny sposób możesz używać Koła aby odbierać sygnały z całego Twojego ciała i z Twojej joni/waginy.

Odpowiedz na pytania, zapisz odpowiedzi w notesie i/lub umów się z innymi Kobietami ze Szkoły w parze, triadzie lub Kręgu i podziel się swoimi odpowiedziami i wrażeniami i/lub podziel się w komentarzu pod Lekcją.