

VAJE ZAVEDANJA IN PRISOTNOSTI

ZAVEDANJE

1/ Kadar se z nekom pogovarjaš (s svojo žensko), naj bo to z namenom, da si prisoten s to osebo in jo poslušáš.

V osnovi obstajata dva načina poslušanja:

- Prvi je poslušanje z namenom, da bomo odgovorili, kar običajno večina od nas tudi stori. Oblikujemo naše odgovore ali naslednji del pogovora, še preden smo v resnici prisluhnili sogovorniku.
- Drugi pa je poslušanje z namenom, da resnično razumemo mnenje in situacijo drugega.

Torej v naslednjem pogovoru resnično z namenom poslušaj in poskusi razumeti sogovornika, preden mu odgovoriš. Sliši se lahko, toda mogoče boš potreboval nekaj vaje.

Ta vaja ti bo prišla močno prav v razmerju z žensko, kjer je po navadi ona tista, ki je "komunikacijsko sposobnejša", poleg tega pa boš z zavestnim poslušanjem lahko razlikoval med pomembnih in manj pomembnim ter se temu primerno odzval.

Svojo žensko poslušaj, kot bi poslušal ocean ali veter, ki se podi skozi krošnje dreves. Glasovi, ki prihajajo od nje so zvoki njenega čutenja – njene energije – kar ona pravzaprav je. Seveda velikokrat govori tudi na "moški način" in misli točno tisto, kar reče, vendar pa so bolj pogosto in skoraj vedno njene besede trenutna občutja njenih čustev. Njene besede so bolj kot pesem, ki jo moraš začutiti in ne toliko razumeti.

2/ Naredi eno-minutno vajo pozornosti / zavedanja, medtem ko si zunaj v vrvežu, ko npr. hodiš po ulici kjer je gneča; ali medtem, ko nakupuješ. Ko osredotočiš svoje zavedanje in si zares pozoren, boš odkril, koliko informacij prihaja do tebe vsak trenutek vsak dan. Večino tega vsrkavaš podzavestno, ko pa boš postajal vedno bolj pozoren in zavesten, pa tega ne boš več dovoljeval niti želel.

1. MODUL: Ples med Njo in Njim

3/ Pojdi nekam, kjer lahko opazuješ ljudi izključno s ciljem, da jih ne boš obsojal. Preprosto samo opazuj, kaj ljudje počnejo in kakšne so tvoje misli in občutki o tem, kar gledaš oz. vidiš. Ko opazuješ svoje misli in občutke in ko poslušáš svoj notranji dialog o tem, boš počasi spoznal, katera prepričanja so gonilo tvojih misli. Potem se lahko odločiš, ali ti ta prepričanja dajejo moč ali te omejujejo ter v življenju obremenjujejo.

4/ Zvečer, ko se uležeš v posteljo ter preden zaspiš, se v mislih sprehodi skozi dan. Vendar ne začni zjutraj, ko si dan začel, temveč začni zvečer, ko si se ulegel v posteljo. V mislih se sprehodi skozi dan v nasprotni smeri, kot je dan potekal.

Skušaj si predstavljati vsako podrobnost in še tako nepomembno malenkost, ki se ti je zgodila. Morda boš na začetku določene stvari pomešal, nekatere pozabil, da so se sploh zgodile, vendar pa boš skozi izvajanje te tehnike postajal vsak dan bolj zavesten v svojem življenju. In kar je najpomembneje, stvari boš začel lažje sprejemati, saj boš s tem, ko boš svoj dan "analiziral", morda opazil tudi stvari in dejanja, ki jih ne bi želel več ponoviti in boš ravno zaradi tega v svojem delovanju ter v odnosu do sebe in sveta še bolj pozoren.

Skozi izvajanje te tehnike boš nekako dojel, da je samo sprejemanje vsega, kar je, eden od ključev do sreče in radosti. In tukaj ne govorim o preprostem vdajanju v usodo ali v izpuščanju, tu gre predvsem za sprejemanje vsega točno takšno, kot je.

PRIMERI "ODPIRANJA" ŽENSKÉ: Humor in tvoj fizičen izraz ljubezni

Kadarkoli se znajdeš v situaciji, da je tvoja ženska morda jezna ali napeta ali razburjena in se zaradi tega zapre, takrat njenega stanja ne skušaj "popraviti" (saj ni nič pokvarjeno) niti se takrat od nje ne odmakni, ampak samo predvidevaj, da si želi tvojo zavest. Ter da kljub temu, da ti v tistem trenutku njena energija najbrž ni všeč in bi jo najraje pustil samo, vеди da si je tebe izbrala zato, ker s svojo zavestjo ter prisotnostjo lahko njeno stanje pomiriš tako, da se ona čuti popolnoma sprejeta – kljub njenemu čustvenemu stanju.

Takrat ona potrebuje tvojo zavest, odločnost, neustrašnost, jasnost in svobodo (tako kot si ti želiš njen sijaj, nežnost in lepoto, kadar je tebi morda hudo in si tečen). To zavest pa moški mora demonstrirati skozi svoje telo. Tvoja neustrašnost ter ljubezen do nje mora priti skozi tebe, pa ne v obliki besed, ampak da prideš do nje in ji to ljubezen ter neustrašnost demonstriraš skozi svoje telo.

1. MODUL: Ples med Njo in Njim

Ne govori ji, da je zaprta in da naj se odpre, temveč stopi do nje, dvigni njene roke v zrak in poljubi njeno srce. Potem jo objemi in ji poglej globoko v oči ter jin reci, da jo ljubiš. Smej se z njo, stisni jo in jo požgečkaj, če bo še vedno resna. Zapleši pred njo prizor iz filma, ki ga oba poznata ali karkoli. Stopi na stol ali kavč, sleci svojo majico in ji pokaži svoje mišice. Zapoj ji pesem / opero / musical,.. Oponašaj živalske glasove njenih najljubših živali. Povzdigni glas in ji reci, da jo ljubiš. Stopi k njej in jo strastno poljubi. Stisni jo k sebi, prodorno glej v njene oči in dihaj v njen trebuh s svojim trebuhom, dokler se ne stopi in stisne k tebi. Dvigni jo od tal ter jo zavrti po zraku.

KADAR JE ŽALOSTNA: takrat predvidevaj, da ji manjka ljubezni; kot manjka roži voda

Poglej jo globoko v njene oči in dihaj globoko in zavestno v svoj trebuh. Dotakni se njene roke in jo poljubi na dlan. Nežno jo stisni k sebi in ji začni mrmrati njeno najljubšo pesem. Tiho ji zapoj. Zapleši z njo. Odmakni ji pramen las, pobožaj jo po licu in jo poljubi na čelo. Bodi nežen in popolnoma prisoten. Dovolj ji, da se izrazi če se bo želela; ustvari varen prostor zanjo in ji daj vedeti, da ti nič drugega v tistem trenutku ni pomembno. Bodi popolnoma z njo.

Kako sprejemati ženska čustvena stanja – jezo in bes?

Stoj v svojem stebru in bodi prisoten (VAJA I.modula). Zavestno vdihni njen bes ali jezo – njene besede, predvsem pa začuti to energijo, ki prihaja iz nje. Prav fizično vdihni vse, popolnoma vse, kar prihaja iz nje ter ji vrni ljubezen in sprejemanje tvojega odprtega srca. Popolnoma odpri sprednji del svojega trupa in dihni v spodnji del svojega trebuha, potem pa kljub temu, da tega morda ne želiš storiti, v svojem srcu najdi ljubezen do svoje ženske in ji to ljubezen pošlji; skozi tvoj pogled, skozi tvoj umirjen izdih, skozi prisotnost tvojega telesa, ki je obrnjeno proti njej ter s svojim nežnim nasmehom.

Preko telesa ji sporoči – ljubim te točno takšno, kot si.

Predstavlja si, kot da stojiš na balkonu med poletno nevihto – zrak je topel, vse okoli tebe prši dež, grmi in v daljavi vidiš strele – ti pa samo začuti to napetost / naelektrenost v zraku in jo vdihni v svoje telo popolnoma.

Z žensko je popolnoma enako, saj sta narava in ženska dva aspekta ženskega principa.

1. MODUL: Ples med Njo in Njim

Prisotnost moškega, ko je z žensko

Opazuj govorico njenega telesa ter opazi položaj svojega telesa – si zavesten?
Opazi njeno dihanje in skušaj sinhronizirati vajin dih.

Potem sprosti svoj dih, zaznaj, kam dihaš in se odpri v sprednjem delu telesa (grlo, srce, solarni pleksus, trebuh) – naj cel tvoj sprednji del trupa postane bolj mehak.
Takrat si močno prisoten, to pa je tisto, kar je seksi. Saj ona želi le eno – da jo opaziš.

II. VAJE ZA KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

Vmesna stopnja:

- Počasi stisneš in za hip zadržiš – 20x (3 serije z 10s premora med serijami)
- Počasi stisneš in držiš – 20s (3 serije z 10s premora med serijami)
- Obratne* Keglove vaje – 20x
- Hitro stisneš – 20x (3 serije z 10s premora med serijami)

Vaje izvajaj trikrat na dan vsaj teden dni!