

UDK 13

Ni-121

Knygoje aprašomos Dao praktikos, įvertinančios moters vystymosi kelio specifiką, kuri nenumato atsiri-bojimo nuo socialaus aktyvumo. Čia aiškinama, kokia ypatinga yra moters prigimtis, kurią sustiprinus galima ne tik įgyti tikrąjį moteriškumą, bet ir sukurti tvirtą pagrindą *jang* energijai stiprinti. Tai leistų užtikrintai ir sėkmingai veikti šiuolaikiniame pasaulyje žmogui, egzistuojančiam pagal „vyriškos“ energijos dėsnius. Pateiktų technikų pa-prastumas suteikia moterims galimybę savarankiškai ge-rinti savo būseną, sudarant realias perspektyvas pereiti prie rimtos Dao praktikos ir tęsti tobulinimąsi.

ISBN 5-9684-0482-5

ISBN 978-9986-573-42-5

© M. Nikolajeva (Šanti Nathini), 2006

© Viršelio dizainas ООО „Издательство “Вектор“, 2006

© Leidykla „SATWA“, 2008

Į lietuvių kalbą vertė Ona Daržininkaitytė, 2007

Redagavo Andrej Šepetko

## APIE AUTORE

Marija Nikolajeva (Šanti Nathini) – filosofė, trylikos mokslinių straipsnių, keleto monografijų, per dešimtį popu-liarių knygų apie joga, karma, niti–šastrą, vastū, fengšui, apie nušvitusiųjų gyvenimus autorė. Be to, ji yra nuolatinė žurnalo „Joga“ korespondentė, ezoterinės literatūros ver-tėja ir redaktorė. Daugiau nei penkiolika metų ji studijuo-ja dvasines praktikas ir įvairias jų tradicijas. Vienu metu INBI ČOM seminaruose studijavo daosizmą, taip pat pas daugelį mokytojų studijavo cigun\*. Paskutiniaisiais me-tais daugiausia gyvena Indijoje, apsistodama ašramuose\*\* ir lankydama šventas vietas.

---

\* Cigun – viena seniausių kinų sveikatingumo ir savireguliacijos sistema, skirta sveikatai bei protui stiprinti, ligoms gydyti ir gyven-imui pratęsti (Vert.).

\*\* Ašramas – žmonių, susiejusių savo gyvenimą su religija, buveinė; vieta, kurioje dvasinis mokytojas gyvena kartu su savo mokiniais (Vert.).

# TURINYS

Apie autorė .....	3
Padėka .....	7
Įvadas. Skrydis arba kritimas .....	9
<b>I dalis. „Paprastų“ moterų problemos</b>	
Gyvenimas pagal „vyriško pasaulio“ dėsnius .....	14
Kūnas: pavargusios kojos, skaudama galva .....	16
Energija: „bjaurybės“ sindromas .....	23
Sąmonė: atvirkštinė „kvailumo“ pusė .....	28
Moters sandaros ypatumai .....	32
Ritmas: natūralūs ciklai .....	33
Amžiaus pokyčiai .....	34
Mėnesinių ciklas .....	36
Socialinės įtakos .....	37
Horizontali orientacija .....	39
Gimda kaip pojūčių organas .....	42
Grožis – gyvybinis poreikis .....	44
Vidinio grožio kriterijai .....	44
Tikrieji jausmai ir emocijos .....	47
Magiškieji tikslai ir priemonės .....	50

## II dalis. Pasirengimo etapo išskyrimas

Moteriškumo ugdymo faktoriai .....	56
Energijos išsaugojimo uždavinys .....	58
Praktikų parinkimas ir tvarka .....	62
„Kritinių dienų“ psichotechnika .....	65
Nuotaika ir atsipalaidavimas .....	66
Kūno atpalaidavimo technika .....	67
Penkių <i>in</i> organų masažas .....	68
Pieno liaukų „dušas“ .....	73
Kūno kontūrų apibrėžimas .....	75
Nejudamumas ir meditacija .....	76
Gulimos padėtys .....	79
Sėdimos padėtis .....	80
Judesiai: spiralė, švytuoklė .....	81
Spiralė .....	83
Švytuoklė .....	84
Galva – krūtinė – pilvas .....	85
Galvos monada .....	88
Pilvo monada .....	89
Kamuolio krūtinėje panaikinimas .....	90
Technikos vientisumui pasiekti .....	92
Krūtinės ir gimdos orbitos .....	93
Gimdos orbita .....	95
Krūtinės orbita .....	97
Pagrindinės <i>in</i> orbitos .....	98
Mažoji kosminė orbita .....	99
Kitos <i>in</i> orbitos .....	104
„Vieningas centras“ ir kūno ašis .....	106

Vieningo centro koncentracija (suspaudimas) .. 107

„Kūno ašis“ ..... 111

### III dalis. Galimų pasikeitimų vektoriai

„Moteriškasis“ keitimosi kelias ..... 114

„*Dao-In*“ – praktikos pagrindas ..... 117

Dao sapnavimo technikos ..... 123

Penkių organų kvėpavimas ..... 127

„Lytinių santykių menas“ ..... 131

„Vyriškasis“ moters kelias ..... 138

„Stulpas“ – praktikos pagrindas ..... 140

Mėnesinių ciklo *jang* laikotarpis ..... 146

*Bagua, taiczi, sinji* sistemos ..... 150

Kitų tradicijų praktikos ..... 153

Lotynų Amerikos linija ..... 154

Afrikietiška – Egipto linija ..... 158

Indų hatha–joga ..... 159

Pabaiga. „Nemirtingumas“ ..... 163

## PADEKA

*Autorė dėkoja ČOM – senovės kultūrų tyrinėjimo centro INBI\* įkūrėjui bei daugelio Dao praktikų knygų autoriui už rankraščio peržiūrėjimą ir leidimą jį spausdinti.*

---

\* INBI – Tarptautinė klubų ir partnerystės organizacijų sistema INBI World, atstovaujanti sporto bei sveikatingumo programas ir tyrinėjimo objektus. Minimas INBI – šios organizacijos centras Rusijoje (Vert.).