**Биополе любви**

Э. Каструбин

Психотерапия занимается профилактикой конфликтов, в том числе и в супружеских отношениях, нейтрализацией «накопленного стресса», сохранением радости и наслаждения в сексе. При вступлении в брак следует заключить своеобразное соглашение, где будут четко определяться те надежды и обещания, которые привносятся в семейный союз. Это касается здоровья, отношения к детям, знакомым, продвижения по службе, денег.

Опыт родителей и скрытые потребности, которые не были удовлетворены в детстве, должны быть реализованы в браке. Он дает равные права и обязанности, предполагает преданность и сотрудничество, общение без конфликтов. Гибкость отношений должна помочь найти себя, оставаться самим собой. Оптимален вариант «открытого брака», где преобладает программа «освобождения от груза прошлого», необходимости «жить здесь и сейчас», а не событиями прошлого и будущего. Такой брак предусматривает уважение к личности партнера, право каждого на собственные интересы, включая сохранение дружбы друзей противоположного пола, доверие, что в свою очередь даст радость видеть партнера счастливым и преуспевающим. При вступлении в брак заключается своеобразный «договор» (не имеется в виду брачный контракт) об изменении поведения и оговариваются взаимные поощрения. Делать партнеру добро не в обмен на уступки, а «даром» – важный фактор достижения любви, укрепления брачного союза. Поиск виновного не предусматривается, общей целью является улучшение жизни. Никто не имеет права упрекать за ошибки, наказывать, отдавать приказы, критиковать, допускать грубость. Если ищешь хорошее, то всегда его найдешь в любимом человеке. Необходимо поощрять желаемое поведение. Увлечения и мнения должны поддерживаться. В браке необходим поиск сходных черт характера, наклонностей, взаимодополняющее общение. Поддержание влюбленности, оптимизация сексуальных отношений, восхищение достоинствами, пренебрежение ошибками – главные условия сохранения долгих супружеских отношений.

Различия в проявлениях чувств, отсутствие ласки, нежности, внимания, взаимопомощи в делах неизбежно приводят к утрате любви. В период между 3 и 7 годами брака исчезает романтика прежних отношений. Появившиеся трудности ведут к конфликтам, проявляется разница во взглядах. В этот период необходимо найти пути восстановления интереса супругов к сексуальным отношениям, постараться создать с помощью специальных психологических программ новую модель поведения.

Женщина должна убедить мужчину, что не хочет утрачивать с ним интимные отношения, что по-прежнему испытывает любовь и сексуальное влечение именно к нему. Это позволяет всем каналам чувственного восприятия получить информацию о возможном наслаждении.

Важность сексуальных отношений для психического здоровья не оставляет сомнений. У молодых мужчин и женщин депрессия встречается с одинаковой частотой (до 28 лет). С возрастом депрессия возрастает в группе замужних и остается на том же уровне у незамужних. У молодых мужчин психическое здоровье ухудшается при одиночестве, а у женатых остается на прежнем уровне, как у молодых.

Женщина бессознательно боится остаться одна. Этот похожий на фобию страх является для нее причиной психических нарушений. Так, при разводе каждая третья женщина впадает в депрессию, каждая шестая попадает в больницу, а каждая седьмая предпринимает попытку самоубийства. В подобной ситуации мужчины пытаются уйти из жизни в 10 раз реже.

Сексуальные отношения во многом определяют долголетие. По данным американских исследователей, женский организм имеет генетическую программу, которая на бессознательном уровне требует смены партнера после четырех лет совместной жизни. Это ответ на своеобразный комплекс сексуальных и психологических проблем женщины. Сюда входят низкая самооценка, обвинение себя во всех недостатках, агрессия по отношению к близким, наплыв тревожных и неприятных мыслей («постоянно плавающая тревога»). Как правило, женщина чувствует себя жертвой обстоятельств и в своих неудачах обвиняет других людей, не может избегать тех, кто давно стал причиной ее «накопленного стресса».

Постарайтесь представить себя сексуальной, обаятельной и прослушать программы «позитивного мышления для восстановления биополя». Этот вид психологического воздействия постепенно и эффективно освобождает человека от душевной боли.

По сведениям психологов, мужчина в период между 35 и 40 годами думает о сексе 6 раз в час, а после 40 лет – каждые 30 минут. Секс-фантазии у мужчин возникают в 3 раза чаще, чем у женщин. Плохое настроение возникает у женщин в возрасте 30–55 лет, когда возрастает интерес к сексу. Без регулярной половой жизни женщины становятся агрессивными и циничными. Отсутствие у них объекта страсти и любви нередко приводит к потере смысла жизни.

Древние цивилизации Индии и Китая придавали сексуальным отношениям основополагающее значение. Матка считалась магическим органом женщины. На задней стенке женского органа располагается первый энергетический центр – чакра муладхара. Символически она представлена «дремлющей змеей кундалини». Это накопитель мощного заряда сексуальной энергии, который воспринимается визуально в виде красного цвета в трансовом состоянии.

Энергия первой чакры достигает чакры свадхистана, которая располагается в области матки, участвует в трансформации сексуальной энергии в энергию, которая распределяется по всему организму. После 12-го дня менструального цикла интенсивность этого процесса возрастает и достигает максимума во время месячных.

Для защиты женщины от внешних воздействий, негативной энергии, психической агрессии существуют специальные упражнения:

I. Метод «магического перехода».

1. Дыхание и приток воздуха мысленно осуществляется через женский орган – это приток жизненной энергии.

2. Воздух втягивается при участии и сокращении брюшного пресса, поднимается мысленно вдоль позвоночника до места между лопатками и там задерживается.

3. Жизненная энергия – прана – перемещается до затылка, макушки, точки между бровями.

4. Представьте выход праны через нос, ее движение к области пупка и вновь задержите этот поток.

5. Направьте поток энергии в женский орган.

II. Эффективным способом восстановления биополя сексуальных партнеров является психотехника «великое тантрическое кольцо».

1. Представьте себе движение энергетического луча, который исходит из мужского органа и его переход в женский орган.

2. Луч движется к копчику, проникает в позвоночник, достигает затылка и через макушку проникает в точку между бровями, область третьего глаза, чакры аджна женщины.

3. Мысленно соединитесь с той же чакрой мужчины, дайте проникнуть в нее энергетическому лучу.

4. Луч направляется через макушку, позвоночник, копчик, попадает в мужской орган и вновь поступает в женский орган.

Повторяйте это упражнение, создавая мысленный образ вашего соединения с любимым человеком. Направьте в бессознательное образ вашей встречи, пусть он станет реальным событием с помощью энергетических ресурсов бессознательного.

III. Для восстановления биополя и повышения чувствительности эрогенных зон имеется программа «Я излучаю любовь».

1. После релаксации перенеситесь в место приятных для вас воспоминаний, найдите там огромный куст красных роз, который наполняет все вокруг себя тончайшим ароматом.

2. Мысленно вдохните аромат роз, представьте, что их благоухание наполняет и очищает все клетки вашего тела, которые начинают поглощать этот запах. Произнесите несколько раз: «Я вдыхаю любовь».

3. Возьмите бутон розы и его лепестками нежно прикоснитесь к ресницам и векам глаз, к волосам, губам, горлу, груди, центру живота, внутренней поверхности бедер. Произнесите несколько раз: «Я вижу любовь».

4. Нежно коснитесь лепестками бутона розы шеи справа и слева, пройдите от мочки уха через шею к плечу, справа и слева от шеи до ключицы, прижмите бутон к сердцу, представьте, что лепестки бутона розы нежно целуют вас в тех местах, где вы прикасаетесь к коже. Произнесите много раз: «Я чувствую любовь».

5. Мысленно прикоснитесь бутоном розы к соскам груди, обойдите их круговыми движениями, опуститесь до талии, коснитесь центра живота, области почек, крестца, внутренней поверхности бедер. Скажите несколько раз: «Я впитываю любовь».

6. Представьте, что при прикосновении бутона розы, его лепестки целуют вас во все приятные для вас точки тела, вы испытываете наслаждение и удовольствие.

7. Подумайте об образах и символах вашей любви, мысленно создайте сцену, образ вашей встречи с любимым человеком.

8. Произносите слова, которые создадут вокруг вас поле любви: «Любовь передо мной, надо мной, подо мной, позади меня, внутри меня, исходит от меня, стремится ко мне. Я начинаю излучать любовь своим сердцем и чувствовать, что я любима!»