

### **3. Упр. «Дыхание маткой»**

Выделите на себя минут 15 таким образом, чтобы ваши мысли не отвлекались на кухню, работу, детей и т.д. Исключите из окружения по максимуму все внешние раздражители. Обстановка должна быть такой, где вы себя чувствуете максимально комфортно.

Примите удобное для вас положение. Закройте глаза и переведите внимание на матку. Вы делаете вдох животом и представляете, как матка расширяется и наполняется энергией, и на выдохе сжимаете интимные мышцы. Делаете 10-15 таких циклов и представляете, как энергия земли входит в ваши стопы, поднимается в матку и на выдохе наполняет ее. Делаете еще 15 вдохов и выдохов – до тех пор, пока не почувствуете жар внизу живота и легкую пульсацию матки. И с каждым ударом вы представляете, как пространство вашей матки расширяется, становясь еще больше и больше.

И вы наполняетесь женской энергией!

Это упражнение делаем каждый день или как можно чаще. Г.И.