

# Круг света

*Йони -священный храм  
женщины или как разбудить  
свою сексуальную энергию*

## Практика "Круг света" (практика и карта из колоды МАК "Йони - священный храм женщины")

Сядьте в тихой комнате. Держите спину прямой и расслабленной.

На мгновение установите связь с йони, положите на йони руки, сделайте выдох. А затем на вдохе переместите руки, скользя ладонями по телу, на свою грудь. На мгновение задержите руки на груди и на выдохе опустите руки обратно на половые органы, продолжайте дышать так 10 минут. Чувствуйте связь между сердечным центром и йони, чувствуйте их наполненность светом любви и наслаждения.

Затем представьте, как Вы занимаетесь любовью с космосом. Представьте космос в виде мужчины, сидящего перед вами. Сделайте вдох через йони и поднимите энергию до центра груди. Выдохните из своей груди поток женской любви и принятия в центр груди мужчины, олицетворяющего космос. Представьте, что мужчина-космос делает вдох грудным сердечным центром, наполняется Вашей любовью и делает выдох через лингам, направляя энергию в Вашу йони, совершая с Вами обмен. Вы вдыхаете йони, принимая от мужчины его защиту, заботу и чувствуя, чем еще с Вами делится космос-мужчина. Наполняйтесь этой энергией и делаете выдох через сердечный центр. Чем Вы делитесь с мужчиной? Мужчина вдыхает грудью и выдыхает через лингам в Вашу йони. Продолжайте это дыхание и замечайте, чем Вы обогащаетесь и чем обогащаете мужчину. В конце практики поблагодарите космос, себя, Вашу йони и сердце и постепенно приходите в себя.