

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"  
virtuaalne kogukond

## Marta Kaarlep "Naiselikkus ja emadus"

*Kokkuvõte 19.11.2021*

Tänapäeva ühiskond on üles ehitatud mehelikele väärtustele, kuid vajame naiselikkust oma igapäevaellu – lapsevanemaks olemisel, töötegemisel, kunsti loomisel, jne. **Saame naisenergiat luua läbi sensuaalsuse.**

Meie fookuses on *EM-powerment* ehk kuidas välja paistame – oleme julged, säravad. See aga toob kaasa naiste läbipõlemist.

Tasakaalustamiseks **vajame *IN-powerment*´i ehk seda, kuidas ennast seestpoolt hoida täidetuna ja elavana ning olla mõnuses tükslemises ja naiselikkuse mahlas.**

*IN-powerment* on kõik praktikad, mis toidavad meid seestpoolt. Olgu selleks siis tantsimine, looduses kõndimine või kasvõi lapsega uinaku tegemine.

Me kõik kogeme nii mees- kui naisenergiat, kuid kaldume meesenergiasse, sest meie ühiskond on nii üles ehitatud ja survestab meid selleks. Võti seisneb tasakaalus ja selles, et me ei kõiguks ühest äärmusest teise. Nii nais- kui meesenergiat on omad tugevused. Naisenergiaga saame lubada oma tõelist olemust igapäeva ellu, sest oleme naisena sündinud. Kui me ei kasuta seda või ei luba seda, siis see pärsib meid täiel rinnal elamast ja potentsiaali tõstmast.

\*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

# "ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

Naisenergia ei ole ainult õrn ja sensuaalne, vaid sellel on ka metsikut, ägedat, kontrollimatut ja kaootilist olemust. **Naine on nagu loodus, mis võib olla hästi rahulik, malbe ja maandav, kuid samas ka mäslev, pekslev ja tohutult lõhkuv.** Ükski versioon ei ole vale või õige ning ka metsikus, ägedus ja kaootilisus võib olla rikastav ja toetav teatud kontekstides. Mõlemal energial on ka toksiline äärmus, kus energia loob pigem kahju ja pole enam toetav. Peame püüdlema tasakaalu ja mõistmise poole.

## Praktikad naisenergia toetamiseks:

**Kehasse maandamise harjutused**

**Hingamise harjutused**

**IN-powerment**

**Sensuaalsus**

**Seksuaalsus**

**Tsüklilisus**

**Lapsed, loomad, loodus**

Energiaga tegeledes on rusikareegel - kuhu läheb su tähelepanu, sinna läheb ka energia. Kui suunad tähelepanu välise eesmärgi poole, siis läheb ka energia sinna. Kui tood tähelepanu enda sisse, oma puusadesse ja kõhtu, siis koondad tähelepanu endasse ja naisenergia liigub läbi sinu keha. Oluline on teada, et väljahingamine on see, mis stressi maandab. **Ära jää kinni pinnapealsesse hingamisse ja lõdvesta oma kõht, sest hinge kinni hoidmine takistab naisenergia liikumist.**

Peres ja suhetes aitab naisenergiat aktiivsena hoida meie enda loomingulisus ja oskus põimida praktikaid igapäevastesse tegevustesse - **tantsi koos lastega või mine nendega ühisele jalutuskäigule loodusesse.** Piisab ka kasvõi natukesest kogusest energiast päevas ja see toidab sind selliselt, et jaksad oma toimetustega hakkama saada. Naisenergia hakkab meid seesmiselt toitma ja täitma ning see kiirgub ka meist välja, kui jagame armastust ja pehmust.

\*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

## "ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

*IN-powerment* tehnikaid võid teha ka kellegagi koos, nt naisteringides naistega aja veetmine on väga toetav. Siiski **hoia fookus sellel, mis sind seesmiselt toidab ja täidab**. Oluline on tajuda, et sina ise sellest energiat saaksid, mitte ei annaks ära. Peamine mõte on leida midagi, mida sina ise saad enda jaoks teha, millega õpid ennast seesmiselt toitma ja täitma. On tohutult väestav, kui sul on see võime ja tead, et suudad endale seda pakkuda. Oluline on teadmine, et saad ka üksinda hakkama.

Menstruaaltsükli sisemised aastaajad näitavad meile, et meie energia ei ole kogu aeg ühesugune. **Me ei tohi ennast selle eest kritiseerida ega pressida jõuga ennast päevadest läbi, kui tegelikult vajame midagi muud.**

---

### Õnneliku elu saladus

*Suurim mõjur on enese suhtes LAHKEM olemine!*

Ole enda suhtes lahke, pehme ja sõbralik ning kasuta toetavat ja lohutavat kõne.

---

\*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.