

*Мила Туманова — человек феноменальной судьбы и разносторонних талантов. Получив блестящее образование и начав «идеальную карьеру», она внезапно оставила этот путь и создала одну из первых женских школ — «Миламар». Постоянно обогащая свой опыт новыми знаниями, соединяя системы психологии, эзотерики и древних практик, проведя сотни тренингов, Мила раскрывает женщинам умение познать себя и счастье быть собой.*

Оксана Бугрименко,  
редактор журнала  
«Forbes Woman»

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                     |  |     |
|-----------------------------------------------------|--|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ                                         |  | 9   |
| ВВЕДЕНИЕ                                            |  | 15  |
| <b>ГЛАВА 1</b>                                      |  | 23  |
| ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ НА САМОМ ДЕЛЕ?                   |  |     |
| <b>ГЛАВА 2</b>                                      |  | 37  |
| ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЭДЕМ – В ТЕЛО!                        |  |     |
| <b>ГЛАВА 3</b>                                      |  | 61  |
| ТЕЛО И ТАБУИРОВАННОСТЬ ЭРОСА                        |  |     |
| <b>ГЛАВА 4</b>                                      |  | 77  |
| ЖЕНСКИЕ АРХЕТИПЫ В ОТНОШЕНИЯХ С ТЕЛОМ               |  |     |
| <b>ГЛАВА 5</b>                                      |  | 89  |
| О ТЕМПОРА, О MORES!                                 |  |     |
| <b>ГЛАВА 6</b>                                      |  | 95  |
| ВОСТОК И ЗАПАД: ОТ СЛОЖНОГО К ПРОСТОМУ              |  |     |
| <b>ГЛАВА 7</b>                                      |  | 107 |
| ПОЛЯРНОСТЬ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО                      |  |     |
| <b>ГЛАВА 8</b>                                      |  | 119 |
| «ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ»                                   |  |     |
| <b>ГЛАВА 9</b>                                      |  | 125 |
| «ДОМ ТЕЛА»: ФОРМИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА |  |     |
| <b>ГЛАВА 10</b>                                     |  | 149 |
| ТЕЛО НИКОГДА НЕ ВРЕТ                                |  |     |

|                                                                    |  |     |  |
|--------------------------------------------------------------------|--|-----|--|
| <b>ГЛАВА 11</b>                                                    |  | 169 |  |
| САКРАЛЬНЫЙ СМЫСЛ ЖЕНСКОГО ТЕЛА                                     |  |     |  |
| <b>ГЛАВА 12</b>                                                    |  | 201 |  |
| ЖЕНСКОЕ ТЕЛО И ПЛАНЕТЫ                                             |  |     |  |
| <b>ГЛАВА 13</b>                                                    |  | 217 |  |
| ПРИНЯТИЕ ТЕЛА И ЖЕНСКИЕ ИНИЦИАЦИИ                                  |  |     |  |
| <b>ГЛАВА 14</b>                                                    |  | 237 |  |
| СТАДИИ РАСКРЕПОЩЕНИЯ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ                               |  |     |  |
| <b>ГЛАВА 15</b>                                                    |  | 249 |  |
| КРАСОТА СНАРУЖИ И ВНУТРИ                                           |  |     |  |
| <b>ГЛАВА 16</b>                                                    |  | 269 |  |
| СЕКРЕТЫ ТРАНСФОРМАЦИИ: ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ,<br>ИЛИ ПРИНЦИП П.Н.У.    |  |     |  |
| <b>ГЛАВА 17</b>                                                    |  | 305 |  |
| ЖЕНСКОЕ ТЕЛО И РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ                                   |  |     |  |
| <b>ГЛАВА 18</b>                                                    |  | 331 |  |
| ЖЕНСКИЕ ПРАКТИКИ: ТАЙНА ДЛЯ ИЗБРАННЫХ<br>ИЛИ ДОСТУПНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ? |  |     |  |
| <b>ГЛАВА 19</b>                                                    |  | 369 |  |
| ЛУННЫЕ ФАЗЫ И ЖЕНСКИЙ ЦИКЛ                                         |  |     |  |
| <b>ГЛАВА 20</b>                                                    |  | 401 |  |
| БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ КАК ВЫСШАЯ ФОРМА<br>ЖЕНСКОЙ ПРАКТИКИ           |  |     |  |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ                                                        |  | 441 |  |
| РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА                                           |  | 443 |  |



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Все, что написано в этой книге, — результат профессиональных и личных наблюдений автора. Это ни в коем случае не «истина в последней инстанции» и не научный труд. Это скорее взгляд изнутри, основанный на опыте тысяч женщин, которые прошли через мои занятия за 15 лет практики в роли женского тренера, психолога, ментора, коуча и подруги.

За моими плечами — около 20 тысяч очных и более 100 тысяч заочных выпускниц Программы Становления Женщины «Миламар», созданной мной и моей командой, более сотни обученных женских тренеров, опыт проведения международных женских фестивалей и партнерских проектов по таким темам, как «Осознанное материнство», выездные тренинги, марафоны, экспериментальный проект для девочек («Школа благородных девиц»), выпуск журнала «Женская самореализация», руководство крупнейшим женским центром в Москве...

За это время мне и моей команде удалось, как мне кажется, довольно глубоко исследовать женскую сущность. И в ее восхитительной природе, и в самых неприятных проявлениях мы выявили архетипические состояния, свойственные каждой современной женщине, а также тенденции развития женских качеств и потребностей в целом. Я с радостью делюсь своими открытиями в этой книге.

Безусловно, все женщины разные, и каждая уникальна, но в общих образах и тенденциях каждая, я уверена, найдет что-то о себе, заглянет в зеркало и, я верю, начнет что-то менять — в лучшую сторону.

Каждый раз, когда я делаю обобщения или рисую собирательные образы, я прошу относиться к ним именно так — это всего лишь примеры, иногда с намеренными преувеличениями, чтобы читателю было понятнее и нагляднее то, о чем я говорю.

В книге также приведено много реальных примеров из жизни; безусловно, имена героинь изменены. Спасибо вам, участницы моих тренингов, за этот богатый материал и потрясающий опыт, который я проживала с каждой из вас все эти годы!

Моя задача (не только в этой книге, но и в жизни последние полтора десятка лет) — вдохновлять женщин на то, чтобы они занимались собой, а не отодвигали себя и свою женственность на последнее место. Любить, принимать и холить свое тело — этот подарок приро-

ды и благословение небес; нужно ценить то, что мы имеем, и быть счастливыми — в каждый момент своей жизни!

## В отношениях... с телом

В отношении женщины с собственным телом можно выделить четыре стадии:

- 1 когда мы придирчивы к своей внешности и фокусируем внимание на эстетических недостатках: это особенно актуально для девушек-подростков и продолжается до тех пор, пока не произойдет внутреннее взросление;
- 2 когда мы пришли к определенной степени принятия своего тела и при этом заинтересованы в его развитии и трансформации. Это самый «сладкий» этап, когда тело становится другом и помощником и наша женственность расцветает;
- 3 когда мы сталкиваемся с возрастными изменениями и чувствуем, что наше физическое тело начинает угасать. Это самый тяжелый период для тех женщин, которые не достигли необходимого уровня зрелости и продолжают отождествлять себя с физическим телом. Как говорят француженки: «Нужно уметь достойно стареть!»
- 4 этап, который случается не у всех, но если он происходит, то отношения с телом претерпевают еще более глубокую трансформацию. Речь идет о пери-

одах, когда нам не до развития и не до эстетики тела, поскольку вопрос стоит о здоровье, а иногда о жизни и смерти... Принятие на этой стадии происходит автоматически, все «претензии» к недостаткам внешности стираются, и хочется только одного — жить без боли, иметь возможность ощущать свое тело целиком и полностью: ходить, дышать, чувствовать вкус еды и радость прикосновений.

Так уж сложилось, что мне в моей жизни пришлось в полной мере прожить каждый из этих этапов: от гонки за идеальной фигурой во время работы в модельном агентстве в мои 15—20, с характерной самокритикой, самоедством, диетами и прочими элементами борьбы со своей природой — до полного принятия тела в ЛЮБОМ его состоянии, претерпевшем самые невероятные изменения. Ведь за плечами немало испытаний, связанных именно с телом: пневмония и невозможность дышать без боли — в детстве, перелом ноги и два месяца в гипсе — в юности, двадцатипроцентный ожог тела и клиника Склифосовского — в молодости, наконец, патологический перелом позвоночника, две операции, радиация и химиотерапия в совсем недавнее время. Не говоря уж об опыте трех родов, двое из которых прошли дома.

И даже за время написания этой книги (а на это ушло более пяти лет) я побывала на всех стадиях: от недовольства лишними складочками и венами в том или ином месте до осознания конечности существования



моего физического тела, в принципе. Я хорошо знаю, что такое быть с телом в контакте и чего стоит этот контакт потерять. Я также глубоко осознаю, **КАК ВАЖНО БЫТЬ В КОНТАКТЕ, НО НЕ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ СЕБЯ С ТЕЛОМ, ПОТОМУ ЧТО МЫ — ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАША ФИЗИЧЕСКАЯ, МАТЕРИАЛИЗОВАННАЯ ПЛОТЬ. ОДНАКО ИМЕННО С НЕЕ ВСЕ И НАЧИНАЕТСЯ.**

Этот баланс и есть, на мой взгляд, ключ к исцелению не только тела и отношений с ним, но нашей женской сущности в целом. Это путь к воссоединению со своей природой, с той силой, которая заложена в женщинах, и с которой большинство из нас потеряли всякую связь. И если эта книга поможет вам в ее восстановлении — моя задача будет выполнена сполна!



## ВВЕДЕНИЕ

*«Первозданная природа и Первозданная Женщина — два вида, которым угрожает полное исчезновение».*

К.-П. Эстес, «Бегущая с волками»

Вы когда-нибудь задумывались о том, чем мы, современные женщины, отличаемся от наших предшественниц?

*«Да, наши бабушки и в поле рожали!»*

*«Конечно, у них экология была другая, и питались они органическими продуктами...»*

Отличаемся ли мы уровнем образования, независимости, интеллектуального развития? Конечно же, да. А еще, увы, гораздо более слабым контактом со своим собственным телом и женским естеством.

Сейчас, в XXI веке, можно вполне уверенно говорить о последствиях эмансипации, феминизма и борьбы за женские права, под эгидой которых прошел весь XX век. Это в первую очередь **искажение гендерных**