

Еліна Бражнюк

ЖІНОЧЕ ТІЛО – ПСИХОЛОГІЯ ТІЛЕСНОСТІ

Київ – 2026

УДК 159.9:613.25

Б 87

Еліна Бражнюк

Б 87 Жіноче тіло – психологія тілесності. – К.: Видавничий центр “Кафедра”, 2026. – 240 с.

ISBN 978-966-370-325-1

Все, що написано в цій книзі, – результат професійних і особистих спостережень автора. Це аж ніяк не «істина в останній інстанції» і не наукова праця. Це скоріше погляд зсередини, заснований на досвіді тисяч жінок, які пройшли через мої заняття за роки практики в ролі психолога, ментора, коуча і подруги.

Головне завдання – надихати жінок на те, щоб вони дбали про себе, а не відсували себе і свою жіночність на останнє місце. Любити, приймати і пестити своє тіло – це дар природи і благословення небес; потрібно цінувати те, що ми маємо, і бути щасливими – кожної миті свого життя!

УДК 159.9:613.25

ISBN 978-966-370-325-1

© Видавничий центр “Кафедра”, 2026

Зміст

Передмова	4
Вступ	5
Розділ 1. Чого насправді хочуть жінки?	9
Розділ 2. Повернення в Едем – у тіло!	16
Розділ 3. Тіло і табуйованість Ероса	30
Розділ 4. Жіночі архетипи у стосунках із тілом	39
Розділ 5. O tempora, o mores!	45
Розділ 6. Схід і Захід: від складного до простого	47
Розділ 7. Полярність чоловічого та жіночого	54
Розділ 8. «Жіноче щастя»	60
Розділ 9. «Дім тіла»: формування структури фізичного тіла	63
Розділ 10. Тіло ніколи не бреше	76
Розділ 11. Сакральний зміст жіночого тіла	88
Розділ 12. Жіноче тіло і планети	107
Розділ 13. Прийняття тіла та жіночі ініціації	115
Розділ 14. Стадії розкріпачення та сексуальність	126
Розділ 15. Краса зовні і всередині	132
Розділ 16. Секрети трансформації: чарівний стусан, або Принцип ХНД	143
Розділ 17. Жіноче тіло та розвиток інтуїції	164
Розділ 18. Жіночі практики – таємниця для обраних чи доступна реальність?	178
Розділ 19. Місячні фази та жіночий цикл	199
Розділ 20. Вагітність і пологи як найвища форма жіночої практики	217
Післямова	239

Передмова

У ставленні жінки до власного тіла можна виділити чотири стадії:

1) коли ми прискіпливі до своєї зовнішності і фокусуємо увагу на естетичних недоліках: це особливо актуально для дівчат-підлітків і триває доти, доки не відбудеться внутрішнє дорослішання;

2) коли ми дійшли до певного ступеня прийняття свого тіла і при цьому зацікавлені в його розвитку та трансформації. Це «най-солодший» етап, коли тіло стає другом і помічником, а наша жіночність розквітає;

3) коли ми стикаємося з віковими змінами і відчуваємо, що наше фізичне тіло починає згасати. Це найважчий період для тих жінок, які не досягли необхідного рівня зрілості і продовжують отожднювати себе з фізичним тілом. Як кажуть француженки: «Потрібно вміти гідно старіти!»

4) етап, який трапляється не у всіх, але якщо він відбувається, то стосунки з тілом зазнають ще глибшої трансформації. Йдеться про періоди, коли нам не до розвитку і не до естетики тіла, оскільки йдеться про здоров'я, а іноді про життя і смерть... Прийняття на цій стадії відбувається автоматично, всі «претензії» до недоліків зовнішності стираються, і хочеться тільки одного – жити без болю, мати можливість відчувати своє тіло цілком і повністю: ходити, дихати, відчувати смак їжі та радість дотиків.

Шлях жінки до її тіла і є, на мій погляд, ключем до зцілення не тільки тіла і відносин з ним, але й нашої жіночої сутності в цілому. Це шлях до возз'єднання зі своєю природою, з тією силою, яка закладена в жінках, і з якою більшість із нас втратили будь-який зв'язок. І якщо ця книга допоможе вам у її відновленні – моє завдання буде виконано сповна!