

Laura **TEMPEST ZAKROFF**

ANATOMIA WIEDZMY

Mapa twojego magicznego ciała



Z przedmową Christophera Penczaka

Laura **TEMPEST ZAKROFF**

ANATOMIA WIEDZMY
Mapa twojego magicznego ciała

PRZEŁOŻYŁA
Katarzyna Emilia Bogdan

Z przedmową Christophera Penczaka



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Anatomy of a Witch. A Map to the Magical Body

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Anna Brzezińska

Korekta: Ewa Popielarz

Projekt okładki: Urszula Gireń

Ilustracja na okładce: © Urszula Gireń

DTP: pagegraph.pl

„Translated from”

Anatomy of a Witch: A Map to the Magical Body

Copyright © 2021 Laura Tempest Zakroff

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Katarzyna Emilia Bogdan, 2021

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.

Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2022

ISBN 978-83-67069-45-8

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Przedmowa

We współczesnym klasycznym dziele o magii, *The Sandman* autorstwa Neila Gaimana, jedna z bohaterek, Lyta, wyrusza na poszukiwanie wsparcia Furi, greckich bogiń, które wymierzają sprawiedliwość oraz zemstę, i zadaje im pytanie: „Czy wy... jesteście Furiami?”.

A one odpowiadają: „Czy jesteśmy Furiami? Czy jesteś ręką? Czy jesteś okiem? Albo zębem?”.

Lyta mówi: „Nie, oczywiście, że nie. Jestem sobą, ale mam to wszystko w sobie...”.

Ta prosta wymiana zawiera w sobie głęboką magiczną mądrość. Gaiman mówi o tym, jak my i bogowie łączymy w sobie wiele aspektów, wiele tożsamości i ról, będąc jednocześnie częścią czegoś większego. Autor używa namacalnych części ciała, by pokazać coś, co jest nieuchwytnie w nas samych. Wszyscy składamy się z wielu części. Mamy w sobie wiele elementów, a eksplorując te elementy, możemy je bardziej ucieleśnić. Wszystkie one prowadzą do podstawowej wersji „siebie”.

Od zarania dziejów Wiedźmy nie ustają w poszukiwaniu siebie, ale obszarem często przez nie pomijanym są te namacalne części nas samych, naszego ciała, narządy i struktury oraz siły magiczne, które można odkryć we wszystkich ludziach, gdyż są one głęboko zakorzenione w częściach ludzkiego ciała. Tak jak ręka, oko czy

zab zawierają w sobie mądrość. Laura Tempest Zakroff zabiera nas w magiczną podróż po naszych ciałach, rysując pentagram, który uczy nas o płucach, sercu, wężu, kościach i umyśle.

Nasze ciała to miejsce, w którym spotykają się świadomość i doświadczenia. Nasze zmysły są podstawowym łącznikiem ze światem. Magia jest sztuką, ale jest sztuką ucieleśnioną. Życie jest nośnikiem tej sztuki, skrzyżowaniem świadomości i ciała z otaczającym nas światem: fizycznym i metafizycznym. W dużej mierze tradycyjne czary i okultyzm są instynktowne i oparte na doznaniach, co służy doskonaleniu naszej zdolności postrzegania za pomocą zmysłów. Aby móc zgłębiać magię, musimy ją poczuć na wszystkich poziomach. Oczywiście, że jest ona w naszym umyśle, ponieważ jest on jednym z pięciu elementów tych nauk, ale jest też w kościach. Niektórzy, w tym także ja, skupiają się tak bardzo na wizjach, innym świecie i mistycyzmie, że tracą z oczu magię w swoich kościach, oddechu, tańcu, pocie, łzach, przyjemności i bólu. Wielu uwielbia magię, traktując ją jako ucieczkę od świata i ciała, a jednak prawdziwa magia jest wszystkim, ale nie ucieczką. Magia jest stawianiem twarzy w twarz z tym, co jest możliwe. Laura nie ucieka od tego, mówiąc nam otwarcie, że nasze ciało jest niesamowite, ale jest także skomplikowane, a bywa też obrzydliwe, ze swoimi niespodziankami i wyzwaniem. Jeśli szukasz czystej, idealnej ścieżki, pozbawionej bałaganu, podążając ścieżką Wiedźmy, natkniesz się na wiele niespodzianek.

Ciało prowadzi nas zarówno po świecie widzialnym, jak i niewidzialnym. Zmysły, fizyczne oraz metafizyczne, pomagają nam nawigować i poruszać się po tych światach. Ciało Wiedźmy, a tak naprawdę każde ciało, jest zarówno mapą, jak i terenem. Jedną z klasycznych nauk okultystycznych, zwana Zasadą Zgodności, mówi nam o najbardziej kosmicznym poziomie: „Jak na górze, tak

na dole”. Cytując te słowa, większość ludzi zapomina o drugiej ich części: „Jak wewnątrz, tak i na zewnątrz”. Nie jest to tylko maksyma astrologii, ale mądrość o tym, jak świat zewnętrzny i nasze doświadczenia są powiązane ze wszystkim, co się dzieje wewnątrz nas. Większość przenosi to na poziom psychologiczny, na to, co myślimy i czujemy, ale ta nauka jest także dosłowna. Nasze narządy, krew i kości są w nas, podobnie jak myśli oraz emocje. Kiedy zmieniamy oddech, ruch, bicie serca, chemię ciała, zmieniamy świat na zewnątrz, a już na pewno sposób, w jaki go doświadczamy.

Zasadę Zgodności można znaleźć w starych mitach o stworzeniu wszechświata. Istnieje wiele opowieści o powstawaniu świata, mających elementy wspólne w różnych kulturach, językach, miejscach, czasie, ale jedna idea, która pojawia się często, jest ideą kosmicznego ciała. Wszechświat jest ciałem boskiej istoty. W niektórych tradycjach postrzega się ją jako Gwiazdną Boginię. Inne tradycje postrzegają stworzenie świata jako poświęcenie kosmicznego ciała, pierwszej i największej boskości. Widzimy to w skandynawskiej tradycji Ymira, olbrzyma, i sumeryjskiej tradycji węzowego smoka Tiamat. Ciało jest poświęcane, a następne pokolenie bogów tworzy z niego świat, jaki znamy. Kości stają się górami, krew rzekami i morzami, a czaszka – nieboskłonem.

Chociaż wolę model żywego kosmosu, w którym wszyscy jesteśmy komórkami w żywym ciele, niepowstałym ze zwłok, te wszystkie mity zawierają w sobie wyjaśnienie świętych proporcji, geometrii i połączenie pomiędzy naszym ciałem a ciałem kosmosu. Wszyscy jesteśmy żywymi istotami, stworzonymi z tych samych wzorów i kształtów. Patrząc na jedną z nich, uczymy się o innych, czy są to gwiazdy, czy procesy, cykle, czy struktura naszego ciała. Wszystko jest boskie. Podczas gdy możemy się czuć oddzieleni od

natury, ciało samo w sobie jest mapą kosmosu. Zatem jeśli chcemy doświadczyć kosmicznych tajemnic, powinniśmy się z nim zaznajomić. Możemy zacząć od oddechu. Możemy zacząć od krwi. Możemy zajrzeć w kości. W tych trzech obszarach możemy znaleźć bardziej ulotne moce węzowe, moce pierwotnej siły życiowej, głęboko związane z ikonografią Wiedźmy. Dzięki nim możemy lepiej zrozumieć moc umysłu, nie tylko tego, który znajduje się w mózgu, ale też tego, który przenika całe nasze ciało poprzez układ nerwowy, a nawet wykracza poza niego.

Dla każdego, kto kroczy ścieżką ucieleśnionej Wiedźmy, nie potrafię sobie wyobrazić lepszej przewodniczki po eksploracji wewnętrznego i zewnętrznego kosmosu niż Laura Tempest Zakroff, która profesjonalnie łączy wiedzę płynącą z intelektu, doświadczenie z pierwszej ręki, wrażliwość na wyjątkowość ciała oraz duszy i poetycką prawdę z konkretnymi wskazówkami. Aby zobrazować swój punkt widzenia, czasem korzysta z obrazów płynących z mądrości popkultury, jak twórczość Terry'ego Pratchetta lub lwy Voltrona, wskazując na głębszą alchemiczną prawdę i prowadząc do miejsca, w którym możesz sama tego doświadczyć. Zatem zrób to. Książka, którą trzymasz w rękach, może być dość trudna. Nie można jej przeczytać raz i odłożyć na półkę. *Anatomia Wiedźmy* jest książką, która zmusza do działania. Jeśli nie działasz, to nie rozumiałaś ani jej, ani magii. Magia polega na chłonięciu świata za pomocą ciała i zmysłów. Magia polega na działaniu, a działamy dzięki ciału. A co najważniejsze, magia jest byciem. Jesteśmy Wiedźmami i po prostu jesteśmy, promieniując sobą na świat. Ciało jest fizyczną manifestacją w świecie. Istniejemy w ciele i dzięki niemu coraz głębiej rozumiemy, co oznacza bycie Wiedźmą.

– Christopher Penczak
współzałożyciel Temple of Witchcraft

Wstęp

Ciało Wiedźmy jest konstelacją gwiazd,
oczy przesywają ciemność,
z ust płyną pieśni i cisza,
uszy zestrojone z głosem duchów,
płuca oddychające na granicy światów,
ogniste serce pulsujące ekstatycznym tańcem,
biodra pełne węzłowej mądrości,
palce spletające tajemnice,
stopy całujące ziemię.

Wyobraź sobie, że jesteś konstelacją – kosmiczną gwiazdną istotą. Zawierasz w sobie wirujące galaktyki, złożone z orbitujących planet i wielu księżyców. Twoje ciało, które zdaje się nieskończone, kryje w sobie niewypowiedzianą głębię i tętniące tajemną pieśnią przestrzenie. Jesteś zarówno widzialna, jak i niewidziana: stworzona zarówno z tego, co zauważalne gołym okiem, jak i z nieznanых tajemnic, które poruszają wyobraźnię innych. O twoich pełnych przygód podróżach opowiada się mity. Tłumy ludzi podążają ścieżką, jaką wytyczasz na niebie pośród zmieniających się pór roku. Dla nich twoje ciało niebieskie stanowi mapę, która służy do podróży nie tylko poprzez świat fizyczny, ale także poprzez tajemnice wszechświata.

Czy to nie brzmi magicznie i niesamowicie? No cóż, ciało, w którym jesteś w tej chwili, jest równie magiczne i niesamowite. Nie tylko jesteś w posiadaniu fizycznego cudu, jakim jest żywe ludzkie ciało, ale masz anatomię Wiedźmy. Twoje ciało jest żywą, złożoną z gwiazd mapą, gotową prowadzić cię w podróży. Ludzkie ciało jest naczyniem magii, złożoną i cudowną rezydencją. Podążając wijącą się ścieżką krwi, oddechu i kości – w połączeniu z żywiołami – można odnaleźć i poznać ciało Wiedźmy. Przestrzeń pomiędzy kośćmi a mięśniami, nerwami a naczyniami krwionośnymi zawiera potencjał magii – ducha zamieszkującego ciało. Ty jesteś tym duchem. Ciało jest łącznikiem świata cielesnego i metafizycznego.

Wiedźma jest ciałem.

Wiedźma jest myślą.

Wiedźma jest duchem.

Wiedźma wie, że jest połączona z otaczającym ją światem, jest częścią tego, co widzialne i niewidzialne. Wiedźmy są zestrojone z rytmem wszechświata, bicie ich serc wskazuje im drogę. Wiedźma słucha swojej pierwotnej jaźni i znajduje równowagę między działaniem a odpoczynkiem. Tradycja dostarcza jej struktury, na której może oprzeć swoją obecną praktykę. Wiedźmę prowadzi mądrość czerpana z tego, co tajemnicze i metafizyczne, a także praktyczne i głębokie. Jedno z zadań, które Wiedźmie wychodzi najlepiej, polega na splataniu nici łączących różne rzeczywistości z duchami. Jednak zrozumienie tego, jak rozwinąć te umiejętności, wykracza poza czytanie książek czy słuchanie przekazów. Prawdziwie doświadczyć magii można jedynie poprzez jej ucieleśnienie. Tajemnic trzeba doświadczyć, by można je było odsłonić

i zrozumieć. Ta ścieżka przypomina spacer po labiryncie – proces docierania do centrum i wychodzenia z niego – pielgrzymka do sposobu funkcjonowania jaźni. Wędrówkę należy rozpocząć od ciała, stawiając zarówno kroki fizyczne, jak i metafizyczne.

Wyzwaniem dzisiejszej Wiedźmy jest pełne przyjęcie ciała i dotarcie do osobistej mocy, bez względu na to, jakie ograniczenia próbuje nałożyć na nas społeczeństwo i w jakich chce nas zamknąć ramach. Dzięki tym doświadczeniom zdobywamy mądrość łączącą nas ze światem widzialnym i niewidzialnym oraz ze sobą nawzajem. Stajemy się w pełni sobą – kompetentne, obecne i potężne.

Odkrywanie magicznego ciała

Zatem jak ucieleśnić magię i dotrzeć do drzemiącej w nas mocy i potencjału? Ta książka jest zaproszeniem do podróży poznawania siebie i eksploracji magii. Przygotuj się na spojrzenie na magię oraz własne ciało w zupełnie nowy sposób. Ludzkie ciało samo w sobie ma liczne układy i narządy, które z pewnością są powiązane z magicznymi praktykami. Zbadamy ciało Wiedźmy z poziomu jego pięciu metaforycznych części: płuc, serca, węzła, kości i umysłu. Wspólnie tworzą one symboliczną esencję, która prowadzi Wiedźmę na jej ścieżce.

1. Zaczynając od **Płuc Wiedźmy**, zbadamy oddech jako sposób na tworzenie połączeń, powracanie do obecności i dostrzeżenie niewidzialnych wpływów.
2. **Serce Wiedźmy** nadaje rytm, do którego możemy się dostroić, poszukując równowagi w sobie oraz w otaczającym nas świecie. Puls krwi ma wpływ na rytuał, umożliwia komunikację i znalezienie celu naszej pracy.

3. Przywołując najbardziej pierwotną część nas, **Wąż** prowadzi nas do wzmocnienia intuicji, a także nas chroni. Podążając jego krętą ścieżką, odkrywamy uzdrawiające tajemnice kreatywności i transformacji.
4. **Kości Wiedźmy** dają nam siłę i strukturę do budowania praktyki. Niosą szeptę przodków i tajemnice śmierci, jednocześnie mówiąc nam o przyszłości.
5. **Przędka** lub **Umysł Wiedźmy** jest kreatywnym kotłem, w którym wszystko się miesza. Wytrwale dążąca do celu przędka pamięta i wskrzesza iskrę, która prowadzi nas po ścieżce.

Ta książka jest przewodnikiem po najbardziej magicznym narzędziu, jakie masz: twoim ciele. Magia jest natychmiastowa, jest wszędzie wokół nas. Możesz się z nią głębiej połączyć, kiedy jesteś w pełni obecna w swoim ciele.

Biologiczne układy ludzkiego ciała staną się naszą metaforyczną mapą i przewodnikiem, dzięki którym będziemy eksplorować rytuały, czynić cuda, budować umiejętności praktycznego życia i prawdziwego doświadczania ucieleśnionej magii.

Chociaż prezentowane tu techniki mogą się wydawać proste, odkryjesz, że są zadziwiająco potężne. Angażując pełniej swoje ciało jako podstawowe metafizyczne narzędzie, dostrzeżesz, że magia płynie o wiele bardziej gładko i skutecznie.

Wiedźma to coś więcej niż poszczególne jej części

Co sprawia, że Wiedźma jest Wiedźmą? Czy to, co na sobie nosisz, słowa, które wypowiadasz, narzędzia, których używasz, piękno twojego ołtarza czy wielkość biblioteczki? To może być

wskazówka, że ktoś wie o życiu Wiedźmy, ale nie określa samej Wiedźmy ani jej nie czyni.

Co więcej, na bycie Wiedźmą nie ma wpływu wiek, pochodzenie, to, czy pracujesz z bogami, ani to, co nosisz (lub czego nie nosisz). Wiedźma przybiera wiele form – może być w każdym wieku, mieć wszelki kształt, płeć, orientację seksualną i kolor skóry. Magia wykracza poza wszelkie definicje i ograniczenia.

Anatomia Wiedźmy jest ezoteryczna, wymyka się wszelkim materialnym skojarzeniom. Podobnie jak wiele nici w tkaninie, na Wiedźmę składa się wiele subtelnych warstw bycia, działania, uczucia, budowania i poznania. Przyjrzyj się bliżej, a dostrzeżesz poszczególne kolory i splecione ze sobą w złożony sposób włókna. Odsuń się odrobine, a zobaczysz motywy i wzory. Odejdź o jeszcze kilka kroków, a kształty i kolory zaczną się ze sobą zlewać – ujawniając głębię, perspektywę i wgląd w symbole tworzące narrację.

Aby odkryć anatomie Wiedźmy, potrzebujesz wyostrzyć wzrok i spojrzeć na symbole oraz składające się na nie nici. Od dawna dla ludzkości symbol jest sposobem na uproszczenie złożonej idei. Wskazuje na coś o wiele głębszego niż powierzchniowy wzór, często prowadząc do ukrytego znaczenia lub historii przesączonej metaforą. Metafory to symbole, które tworzą obrazy ze słów i pojęć, dając początek mitom i folklorowi. Kiedy trzymasz te nici w dłoni i się im bacznie przyglądasz, zaczynasz rozumieć, jak ucieleścić magię. Zaczynasz tkąć własne mity.

Forma składająca się z pięciu części i tarot

Na anatomie Wiedźmy składa się pięć elementów: Płuca, Serce, Wąz, Kości i Umysł. Liczba pięć jest magiczna i symboliczna. Kultowy pięcioramienny pentagram nie tylko symbolizuje ochronę

i moc, ale także żywioły: powietrze, ogień, wodę, ziemię i ducha. Figura pięcioramiennej gwiazdy także wspaniale odzwierciedla ludzkie ciało – głowę, ramiona i nogi. Nasze pięciopalczone dłonie to jeden z najwcześniejszych symboli, oznaczających opiekę, błogosławieństwo oraz płodność. Z pewnością pięć to liczba sprowadzająca nas do ciała.

Symbol jest wspaniałym sposobem ujawniania tajemnic ukrytych w codzienności, w tym, co znane. Może ujawnić szczegóły i wzory, które w przeciwnym razie moglibyśmy przeoczyć lub wziąć za coś oczywistego. Mogą nam w tym pomóc systemy wróżebne, takie jak tarot. Wróżenie nie tylko pomaga nam wyraźniej zobaczyć przyszłość, lecz także daje wgląd w przeszłość, a nawet teraźniejszość. Tarot ukazuje ludzką wędrówkę, dzięki czemu jest tak bliski wielu osobom. Tarot jest także połączony z liczbą pięć. Składa się on z pięciu części: czterech kolorów arkanów małych (buławy, puchary, miecze i monety – każdy z nich związany z jednym żywiołem) i arkanów wielkich (reprezentujących podróż jaźni lub ducha). Wewnątrz arkanów małych piątki reprezentują cykle potrzebne do zapoczątkowania zmiany. Moc cyklu, zmiany i możliwość wzrostu to ważne motywy, które należy mieć na uwadze. Tarot będzie nam towarzyszył w eksploracji magicznego ciała, pogłębiając nasze zrozumienie.

Żywioły

W tej podróży naszymi przewodnikami będą także żywioły: powietrze, ogień, woda, ziemia i duch. Każdemu systemowi przypisany jest konkretny żywioł, co nie oznacza, że pozostaje on tylko w obrębie tego jednego żywiołu. Zauważ, że w naszym ciele są obecne wszystkie żywioły. Oddychamy powietrzem: nasza krew, ciało

i kości są stworzone z wody i ziemi; procesy przemiany materii oraz impulsy nerwowe są związane z ogniem. Niech żywioły będą legendą na mapie, która pomoże ci w eksploracji magicznego ciała.

Spróbuj uniknąć postrzegania żywiołów jako czegoś sztywnego. Co mam na myśli? Czy decydując, kto w kręgu przywoła daną stronę świata lub określony żywioł, kiedykolwiek słyszałaś lub sama powiedziałaś: „Jestem znakiem X, więc przywołam żywioł X”. Chociaż możesz czuć bliskość z danym znakiem zodiaku, ostatecznie każdy może skutecznie pracować z każdym żywiołem. Z punktu widzenia astrologii osoba spod znaku Byka nie jest tylko „ziemskim znakiem”. Istnieje ogromna ilość innych aspektów – na przykład jej ascendent może być w Lwie (ogień), a Księżyc w Bliźniętach (powietrze). Te czynniki określają nas na wiele sposobów, ale nie odzwierciedlają pełni tego, kim jesteśmy lub do czego jesteśmy zdolni.

Z perspektywy czysto fizycznej postrzegam sekwencję żywiołów pod kątem podstawowej nauki połączonej z odrobiną magicznej mitologii. Aby inne żywioły uaktywniły się w tej rzeczywistości, potrzebujemy przede wszystkim powietrza. Ogień potrzebuje tlenu, by płonąć. Woda jest połączeniem cząsteczek wodoru i tlenu, a jej stan jest uzależniony od temperatury (para wodna, ciecz i stan stały). Ziemia nie zdoła wskrzesić życia, jeśli brakuje pozostałych żywiołów. Duch jest łączącą je wszystkie obecnością, która istnieje we wszystkim. Na pytanie, czy Duch pojawia się na początku, czy na końcu, można odpowiedzieć tak: Duch jest esencją energii, która tworzy żywioły, ale kiedy połączą się ziemia, powietrze, ogień i woda, rodzi się kolejny poziom świadomości. Lubię nazywać to czynnikiem Voltrona*. Każdy

* *Voltron* jest animowanym serialem, który miał wiele adaptacji. Historia skupia się wokół pięciu mechanicznych lwów robotów (posiadających własną świadomość), którymi kieruje pięć istot przypominających ludzi. Lwy mogą się połączyć, tworząc gigantycznego magicznego robota o nazwie Voltron, legendarnego obrońcę wszechświata.

żywiół jest pełny, potężny i ważny sam w sobie, ale połączone stają się wyjątkowym wielopoziomowym bytem lub obecnością.

Ivo Dominguez Jr. w swoim wykładzie w Temple of Witchcraft w Salem, New Hampshire, 18 listopada 2019 roku, powiedział: „Żywioly są skalą lub interfejsem dla podstawowych zasad wszechświata. W skutecznej magii symbole, znaki, struktura i elastyczność ludzkiej psychiki angażują moce, które są większe od ludzkości, oraz takie, które są przed nią ukryte”. W pełni się z tym zgadzam i czuję, że zrozumienie działania żywiołów i ich wpływu na nas na podstawowym poziomie usprawnia praktykę Wiedźmy.

Kardynalne – kreujące/manifestujące
Stale – równoważące, utrzymujące
Zmienne – transformujące/przejściowe

Każdy żywioł ma także kardynalne, stałe i zmienne zadania oraz aspekty. Na poziomie energetycznym żywioł może być w stanie kreatywnym lub manifestującym (kardynalny), wspomagać równowagę (stały) lub zapoczątkowywać transformację albo przemianę w inną fazę (zmienny). Oznacza to, że działanie każdego z żywiołów jest płynne. Każdy żywioł może powołać do życia lub zapoczątkować kolejne życie. Na przykład powietrze może być życiodajnym pierwszym oddechem lub nieustanną wymianą gazów pomiędzy roślinami i zwierzętami, ale może być także tornadem, które niszczy wszystko, co napotka na swojej drodze. Każdy żywioł zawiera w sobie korzystne lub kreatywne aspekty, a także aspekty niekorzystne i destrukcyjne. To my interpretujemy je jako „dobre” albo „złe”. Patrzymy na esencję natury, która z punktu widzenia moralnego lub etycznego nie jest

ani pozytywna, ani negatywna, po prostu jest. Świadomość tych zmiennych energii pozwoli ci wyjść poza ograniczoną interpretację każdego z żywiołów.

Realizm ciała

Ta książka jest przewodnikiem po anatomii Wiedźmy, ma cię wesprzeć w trosce o ciało na jego wielu poziomach. To metafizyczna instrukcja obsługi, uzupełniona o inspirujące obrazki.


Pragnę wyjaśnić, że nie będę się tu opowiadała za świętoszkowatym poglądem, że ponieważ ciało jest święte, jest doskonałe czy bezproblemowe. Rzeczywistość jest oczywista: ciało jest skomplikowane. Tak, to prawda, że ludzkie ciało jest niesamowite, ale bywa też okropne i czasem wprawia w zakłopotanie. Zaskakujące płyny, dziwne zapachy, zagadkowe bóle i chemiczna nierównowaga oraz wiek przynoszą różnego rodzaju nowe i ciekawe wyzwania. Jego niedomagania, guzy, bekanie, ranki, siniaki i włosy wyrastające w przedziwnych miejscach. Różne kształty, kolory, wielkość, zdolności i konfiguracje. Przyjęcie ciała wymaga poczucia humoru. Oprócz zrozumienia symbolicznych części anatomii Wiedźmy chciałabym, żebyś mogła się poczuć swobodnie ze swoim ciałem fizycznym. Bez względu na to, czy twoje ciało jest dla ciebie pogmatwane czy proste, atrakcyjne czy przeciętne, niedomagające czy dobrze funkcjonujące, chciałabym, żebyś czytając tę książkę, przyjęła pewien rodzaj ciałaopozytywności.


Teoretycznie ciałaopozytywność mówi o tym, że ludzie powinni wspierać akceptację wszystkich ciał, bez względu na ich kształt, rozmiar i wygląd, tym samym rzucając wyzwanie konstruktom społecznym, które to przekonanie negują. To wspaniałe, ale na potrzeby tej książki potraktujemy ciałaopozytywność trochę inaczej.




*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)