

Pouze pro ženy: Ovládněte svoji sexuální energii

Probud'te k životu ženskou energii a odhalte dlouholeté tajemství taoistických mistrů. Objevíte svoji vnitřní sílu a navíc dáte nový impuls vlastnímu tělu i vašemu milostnému vztahu.

Milujete svého partnera, a přesto se během společných intimních chvil nedokážete zcela uvolnit. Trápí vás to. Místo toho, abyste ale začala hledat příčinu problému, nejdřív ze všeho svedete všechnu vinu na muže. Ten na váš útok většinou zareaguje jen bezradným pokrčením ramen. Výsledek je nulový, vy to však ještě nechceme vzdát, a tak doufáte v pomoc kamarádek, internetu a v neposlední řadě i sexshopů. Jenže nic z toho, co jste se doslechly, dočetly a vyzkoušely vás nedokáže přivést na cestu, která by vás dovedla k vaší spokojenosti. „Lidé mají neustále tendence měnit někoho jiného. Je důležité si však uvědomit, že kvalita sexu je založena pouze na kvalitě našeho stavu, nikdy ne obráceně. Proto veškeré partnerské problémy můžete vyřešit pouze skrz sama sebe. Pokud budete hledat jinou cestu, nikdy se vám to nepovede,“ vysvětluje Tatiana Filippová z pražského Taocentra.

Pomozte sama sobě

Když se totiž přestaneme soustředit na podněty z okolí a obrátíme se k vlastní osobě, nebudeme zbytečně ztrácet energii navenek, a tím pádem můžeme získat energii sami pro sebe. To je jeden z prvních kroků k rozkoši, při které naše energie zesílí a my budeme schopni ovládat, uspokojovat a vyvažovat naše smysly. Taoističtí mudrci pohlíží na vlastní energii jako na dokonalou jednotu. „Za jeden den získá mladá a zdravá osoba 100 % potřebné energie z jídla, odpočinku a tělesného pohybu. Vydá pak přibližně 60 % na svůj každodenní život. Ale jakmile začneme stárnout, postupně získáváme méně, i když naše tělo potřebuje stále stejný výdej. To vede k tomu, že začneme překračovat svůj účet tím, že odebíráme energii ze životně důležitých orgánů,“ podrobně popisuje moderní taoistický mistr Mantak Chia ve své knize Léčivá láska (u nás vydalo nakladatelství CAD Press). Taoisté proto kladou velký důraz na ženskou sexuální energii. I přestože tvrdí, že žena kvůli produkci vajíček velkou část ze své životní síly ztrácí, zároveň dodávají, že existuje cesta, jak tuto energii znovu nabýt a získat energii pro celé tělo.

Zbavte se napětí

Sexuální energie, kterou vnímáme přes naše touhy a vzrušení v každý okamžik života, je jediná energie, již je možno zněkolikanásobit. Čím jsme ale starší, tím začínáme cítit víc tlaku, spěchu, hněvu, strachu, zlosti a dalších negativních emocí. Právě ty zmenšují naši sexuální tvořivou energii a odvádějí z nás životní sílu. Podle taoismu se podílejí na ztrátě 10 až 60 % naší životní síly. První, co člověka napadne, je se co nejrychleji negativních emocí zbavit. Jenže pokud bychom to udělali, vrátí se k nám zpět s mnohem větší silou a trvalejšími následky. Mnohem účinnější je proto přeměnit negativní energii zpět v sexuální. Pokud se mluví o sexuální energii, lidé ji mají většinou bezpodmínečně spojenou pouze se sexuálním aktem. To je ale z hlediska taoismu trochu povrchní vnímání. Samozřejmě, že proudění této energie má zvlášť silný vliv na kvalitu našeho milování, její příznivé účinky ale přesahují ještě o trochu dál. Díky ní dokážete vyřešit mnoho zdravotních problémů. Jakým způsobem se nám to podaří? V našem těle je několik bran, kterými sexuální energie prochází - středem páteře přes kostrč až k bodu na vrcholu hlavy. Tyto energetické body tvoří základ akupunktury. Ačkoli západní lékařský výzkum uznal, že akupunktura je klinicky účinná, vědci přiznávají, že nedovedou úplně vysvětlit, proč tento systém funguje. Pokud tato dráha není zcela otevřená a je zablokována napětím při pohlavním vzrušení, sexuální síla se ztrácí. To vede i k ovládnutí našich emocí. Můžeme začít být nejistí a snadno ovlivnitelní.

Načerpání síly

Nejsnazší způsob k tomu abyste načerpala co nejvíce sexuální energie a nechala ji volně kolovat svým tělem, je se na několik minut denně zastavit a věnovat se sama sobě. Zkuste zavřít oči a nechte energii, ať sestoupí z čela přes jazyk, hrtan, prsa a pak nahoru po kostrči a páteři do hlavy. Na začátku můžete mít pocit, že se nic neděje, ale později ji začnete pociťovat jako teplo v určitých místech, kterými

probíhá. Důležité je prostě se uvolnit a snažit se přivést mysl do té části oběhu, na níž se soustředíte. I když se meditaci nebudete věnovat s vojenskou pravidelností každý den, už jen samo vědomí, že sexuální energie existuje ve vašem těle, vám může pomoci mnohem rychleji zvládnout metody taoistického milování.

Zcela jiný rozměr lásky

„Tohle není jen jednorázová věc, po které se dveře uzavřou. Vy dostáváte pomůcku, které se můžete intenzivně věnovat celý život. Navíc pracujete sama se sebou, nesoustředíte se na okolí, ale na vnitřní vnímání, což je hodně důležité,“ upozorňuje Taťána Filippová. Když se uvolníte a pochopíte, co se ve vás děje, vaše milování dostane rázem zcela jiný rozměr. Moderní taoistický mistr Mantak Chia prozrazuje jeden ze způsobů, jak být za pomoci partnera rychleji v kontaktu se svojí energií. Doporučuje lehnout si k partnerovi tak, aby se vaše ucho nebo nos dotýkaly partnerova nosu. Sesynchronizujte si dech a začněte vnímat míšení vašeho dechu a energií. Když budete jeden druhého delší dobu objímat, při každém dechu můžete začít cítit energii v břiše. „Žena, která zvládne tento snadný tok energie uvnitř dráhy svého těla, zjistí, že udělala prostý a přirozený krok na cestě zvýšení svých sexuálních sil,“ dodává Mantak Chia. Pokud chcete ještě více pracovat se svojí sexuální energií, je nejdříve potřeba zvládnout nechat ji proudit. Čím více si budete uvědomovat fungování jemné energie ve svém těle, tím větší bude vaše svoboda být sama sebou.

Vy a on: Spojení dvou energií

Na otázku, co znamená dobrý sexuální vztah, byste jak od mužů tak od žen získaly spoustu nejrůznějších odpovědí. Podle taoismu je ale podstatné, aby vaše i partnerova energie byly na stejné úrovni. Jak toho dosáhnout? Hlavní je už samotné naladění před milováním. To se však u každé ženy liší v závislosti na její energetické hladině, kterou dokáže snížit například menstruace. Taoisté tvrdí, že během svého cyklu žena ztrácí příliš velké množství energie, a proto využívají techniku vaječnickového dýchání, díky kterému se menstruace zklidní, zkrátí se její průběh a zmírní se i předmenstruační bolesti. „Ženské tělo vynaloží velkou dávku energie, aby připravilo vajíčko v děloze. Když provádíte vaječnickové dýchání denně, uchováte si životní sílu, kterou byste jinak při menstruaci ztratily,“ vysvětluje Tatiana Filippová. Toto cvičení pomáhá také ženám, které nemají žádného sexuálního partnera a nejsou schopny přirozeně přeměnit svoji sexuální energii. Nebezpečí prý spočívá v tom, že pokud by se v jejich těle nahromadilo příliš velké množství této energie, začne být žena podrážděná, protože se v ní množí negativní emoce. Během ovariálního dýchání se pracuje s energií vytvořenou vaječníky, vajíčky a hormony a vy tak využíváte svoji mysl k rozšíření sexuální energie. Další důležitou součástí dobrého sexuálního vztahu je důraz na emoční úroveň. Dlouholetí partneři velmi často vzpomínají na dobu, kdy se poprvé setkali a probleskla mezi nimi nevysvětlitelná vzájemná přitažlivost. „Příčinou může být skutečnost, že v té době měli oba vysokou hladinu energie, stejně jako vysokou emoční a duchovní úroveň. Je to, jako by je k sobě přitahovala silná magnetická síla,“ vysvětluje taoistický mistr Mantak Chia. Jakmile se objeví stres, rodinné a finanční problémy, jejich magnetické síly klesají. Toto období poznáte podle toho, že se vám partner zdá vzdálený a vy sama se cítíte ve vztahu osamělá. Obnovit pocit blízkosti s partnerem se dá právě uvědoměním si proudění sexuální energie v těle. Zkuste se proto dotknout vzájemně dlaněmi a zklidněte se natolik, abyste byli schopni cítit partnerovu energii. „I tehdy, má-li váš partner nízkou energii a není schopen ji vysílat, můžete si ji s ním vyměňovat. Dobrý sexuální vztah může zahrnovat mnoho dalších faktorů, ale musí mít dobrý počátek, stejně jako dobré víno,“ je přesvědčen taoistický mistr. „Vše v taoismu se opírá na konkrétních meditačních praktikách, se kterými pak můžete pracovat po celý zbytek života. A hlavně se neučíte něco, co byste neuměli. Někdo vás pouze navede k tomu, abyste využila nástrojů, které v sobě máte už od narození,“ dodává na konec Tatiana Filippová.

Taoismus

Patří do skupiny čínských národních náboženství. Vznikl v Číně mezi 4. a 3. stoletím před naším letopočtem a jeho cílem je naprosté splynutí člověka s přírodou, které má zajistit nesmrtelnost nebo alespoň dlouhý život. Tohoto splynutí je dosaženo pomocí meditací, duchovních i tělesných cvičení, diet a vzděláváním.

Juicy tip: Vyzkoušejte

Od pátku 9. do soboty 11. října proběhne v Praze seminář pro ženy zaměřený na rozvíjení ženské sexuální energie. Kurz povede Jutta Kellenberger, která v roce 1990 získala od taoistického mistra Mantaka Chia certifikát instruktora.

Co se naučíte?

- odstranit zbytečné napětí v těle
- vnímat a ovládat sexuální energii v těle
- transformovat negativní emoce
- omladit celý organismus

Veškeré techniky budou na semináři podrobně vysvětleny, abyste měli možnost pokračovat v jejich cvičení i po skončení semináře. Více informací najdete na www.taocentrum.cz

TEXT: IVETA VAŘEČKOVÁ, ILUSTRACE: EDITH SLIACKA