

# Léčení sexuální energií

Sexuální energie je nejmocnější ze všech. Jednoduchými praktikami ověřenými tisíciletími ji můžeme využít nejen k posílení celého organismu, ale také k jeho léčení.

„Jde o techniky staré pět tisíc let,“ přibližuje nám jejich původ Tatiana Filippová z pražského Tao centra. „V ženském těle produkují sexuální energii vaječníky, proto může ženám velmi pomoci například technika vaječnickového dýchání, která má příznivý vliv na menstruační cyklus, premenstruační syndrom atd. Má za cíl rozšířit sexuální energii po celém těle, což vede k jeho léčení, povzbuzení a také k omlazení. Stejně tak můžou ženám pomáhat i speciální masáže prsou a další praktiky. Vždy však jde o využití sexuální energie, která se jejich pomocí dostává do celého těla, čímž posiluje a ozdravuje všechny naše orgány. Dostává se i do mozku, takže zároveň vede k bystření naší paměti a vnímání. Aby energie, jež nám byla dána od přírody, mohla v těle proudit, je však nejdříve potřeba připravit pro ni dráhu. Pak může sexuální energie stoupat z pohlavních orgánů do vyšších tělesných částí, kde se transformuje do duchovní energie.“

V běžném životě energie z těla stále uniká a je nutné ji účinně doplňovat, jinak stále cítíme únavu. Muži ztrácejí hodně energie ejakulací, zatímco ženy o ni přicházejí nejvíce při menstruaci. O spousty energie nás také připravují negativní emoce, ale s tím vším můžeme pracovat. Tatiana Filippová si účinné metody osvojila před lety v Thajsku, kam příležitostně dojíždí za mistrem Mantakem Chiem, a praktikuje je denně. Poprvé jeho seminář navštívila v roce 1987. Poté se šíření taoistických technik začala věnovat naplno a v Praze otevřela Tao centrum.

V Thajsku před lety poznala také Jutta Kellenbeg, která od mistra Mantaka Chia získala certifikát instruktora a techniky Univerzálního tao systému dnes vyučuje po celém světě. Počátkem října přijede na pozvání Tatiiny Filippové poprvé také do Čech.



▲ Jutta Kellenbeg získala od mistra Mantaka Chia certifikát instruktora a techniky Univerzálního tao systému. Poprvé povede seminář pro ženy také v Praze.

## Usmívejte se dovnitř

Jutta Kellenberg v Praze ve dnech 9. až 11. října povede seminář zaměřený na rozvíjení ženské sexuální energie. Kromě techniky vaječnickového dýchání a masáže prsou si tu ženy osvojí také techniku kosmického vnitřního úsměvu. Takový úsměv nás naučí rozšiřovat úsměv od tváří do celého těla a usmívat se do svých vnitřních orgánů, páteře a mozku. Jednoduché soustředění na vnitřní úsměv vede k uvolnění autonomního nervového systému, vitalizuje vnitřní orgány, zesiluje tok krve a energie čchi v těle. Na semináři se ženy naučí i relaxační a sebeuздравující techniku Pět ozdravujících zvuků, jež vychází z toho, že jednotlivým orgánům odpovídají specifické zvuky a jejich vyslovení vždy doprovázejí i specifické pohyby rukama. Technika z těla odvádí teplo a tlak, vyrovnává a uklidňuje emoční energii, jež jsou nahuštěny v hlavních orgánech.

Jedním ze základních kamenů taoistických technik je také Otevírání mikrokosmické orbity, které umožňuje cirkulaci životní energie. Čchi proudí nejen celým tělem, ale také za jeho hranice, kdy se napojí na zemi a univerzum.

Pro ženy je také velmi prospěšné cvičení s vajíčkem. Vajíčko z kamene nebo polodrahokamů (nejčastěji z nefritu) přichycené na provázku se zavádí do pochvy, čímž se opět výrazně posilují vnitřní orgány. Tato technika vznikla ve starověké Číně a udává se, že všechny ženy, které ji praktikovaly, vynikaly pevným zdravím, mladým vzhledem a pohlavní orgány měly pevné a pružné jako mladé ženy.

„Cvičení s vajíčkem je zaměřené na posílení čchi a nasměrování sexuální energie do vnitřku těla. Vnitřní orgány jsou přitom pozitivně ovlivňovány přes určitá místa v pochvě, jež jsou s nimi energeticky spojena. Každý z našich orgánů odpovídá určité emoci (např. srdce – láska atd.), a aby orgány fungovaly správně, musejí mít dostatek energie. Tu mohou díky těmto technikám získat velice snadno. A samozřejmě jsou důležité i meditace, které transformují naše emoce, s nimiž je také nutné pracovat.“

A jak práce se sexuální energií ovlivní náš vlastní milostný život? Když je člověk uvolněný a energie jím prochází bez překážek, jeho sexuální prožitky jsou mnohem hlubší. Vrcholným zážitkem je multiorgasmus, kdy žena i muž prožívají orgasmus nikoliv jen pohlavními orgány, ale každou buňkou svého těla. Podmínkou toho však je, aby žena i muž měli otevřený hlavní akupunkturní kanál, jemuž se v taoistickém učení říká také Velký okruh.

Seminář je určen ženám všeho věku a na tom, jestli mají partnera či nikoliv, nezáleží. (Více se o semináři dozvíte na [www.taocentrum.cz](http://www.taocentrum.cz), tel.: 724 148 779.) Osvojené techniky může žena provádět nejlépe ráno po probuzení anebo před usnutím po dobu několika minut. Důležitá je však pravidelnost, pak prospějí jejímu tělesnému i psychickému zdraví. ♦

Věra Keilová

