

Pražské Tao Centrum

Lidé odedávna touží po dlouhém životě, zdraví a harmonii. Staří mistři Tao toho uměli dosáhnout – dávno před „zázraky“ moderní medicíny...

Učení starší než egyptské pyramidy, taoismus, je založeno na komplexním přístupu k člověku. Už před sedmi tisíci lety žili ve staré Číně lidé, kteří dokázali pracovat se svým tělem. Vnímali ho jako vodič energií, který je možné odblokovat, „vyčistit“ od negativních emocí, a udržovat ho tak zdravé a mladé.

„Není třeba čekat na pokroky medicíny, abychom prožili dlouhý a harmonický život,“ říká nám v pražském Tao Centru jeho vedoucí Ing. Tatiana Filippová. „Stačí se naučit rozumně používat své tělo. Neztrácet zbytečně energii, ale naopak jí uvolňovat cestu, aby mohla proudit a pozitivně ovlivňovat a uzdravovat naše vnitřní orgány.“

Taoistický filozofický systém klade velký důraz na sexualitu. Nepřeceňuje její význam, pracuje s ní jako s nedílnou součástí člověka. Součástí, která významně ovlivňuje jeho zdraví a kvalitu života. Sexuální energie je považována za vůbec nejsilnější energii.

„Pojem sexuální energie je velmi široký, nevztahuje se pouze k partnerským vztahům,“ vysvětluje Tatiana Filippová. „Většina lidí jej ovšem takto chápe, pod slovy sexuální energie si představí jen pohlavní styk. Sexuální energie při tom ovlivňuje celý organismus. Léčí a vyživuje naše tělo i mysl.“

Pokud s touto energií správně pracujeme, rozvíjíme ji a posilujeme, pozitivně působí na všechny orgány včetně mozku. Podle taoistického učení bez sexuální energie mozková hmota usychá, mozkové funkce jsou narušeny. Jestliže má tato energie k mozku přístup, může do něj volně proudit, je mozek naopak aktivován, zlepšuje se paměť, schopnost učení a koncentrace.

Sexuální energie pozitivně ovlivňuje i teplotní rovnováhu v organismu. Srdce má totiž tendenci se přehřívat. Pokud jsme vystaveni stresu, žijeme v nepohodě a napětí, okamžitě se to projeví v našem srdci. Díky proudění sexuální energie se srdce zchladí a teplota v těle se vyrovná.

„Abychom mohli úspěšně pracovat se sexuální energií, musíme aktivně připravit náš organismus,“ pokračuje Tatiana Filippová. „V ženském těle produkují sexuální energii vaječníky. Aby odtud mohla energie plynule

proudit směrem nahoru, je třeba odstranit na této cestě všechny překážky. To znamená vyčistit hlavní akupunkturální kanál, odstranit z něj bloky negativních emocí.“

Negativní emoční energie se ukládá v jednotlivých orgánech (játra, ledviny, srdce). Pokud ji dokážeme transformovat, přeměnit na pozitivní, vnitřní orgány tak aktivujeme, posilujeme a uzdravujeme.

„Sexuální energie má tendenci unikat ven z těla,“ říká Tatiana Filippová. „Proto je nutné posilovat vnitřní dolní otvory těla, abychom tomu dokázaly zabránit. Ženy by se měly naučit procvičovat vnitřní svaly, které používají při porodu, např. s pomocí kamenného vajíčka.“

Používání kamenného vejce na posilování vnitřních svalů je praxe, která byla vyvinuta ve staré Číně. Ženy, které praktikovaly tato cvičení, udivovaly svým zdravím, mladým vzhledem i tím, že jejich sexuální orgány byly pevné a pružné jako u mladých svobodných dívek. Dokázaly totiž nasměrovat svou sexuální energii dovnitř a nahoru do vyšších center, které pak pozitivně ovlivňovala.

Dnes máme všechny jedinečnou šanci naučit se pracovat se svou sexuální energií. Do Prahy totiž přijíždí Jutta Kellenberger, světově proslulá instruktorka mezinárodního Tao systému mistra Mantaka Chia. Její specializací je právě kultivace a rozvíjení ženské sexuální energie.

Věřte, že trocha úsilí stojí za to. Vždyť ženská sexuální energie je nejmocnější silou na světě. (Proto se jí mnozí muži po celá staletí tak bojí a snaží se ji všemožně potlačovat...)