

V. Tantra a zdravá sexualita

Ženská potěšení

Tantra je duchovní cesta. Její kořeny jsou v Indii, Číně /taotantra/. Ale také u nás byla sexuální magie součástí duchovní praxe součástí hermetických nauk a mystiky. Sex by neměl být tabu. Je přirozenou součástí našeho života a **zdravá sexualita rovná se zdravé pánevní dno**. Samotné cvičení pánevního dna bychom mohly již samo o sobě považovat za tantrické cvičení. I když u sexuálního spojení jde zejména o vztah a lásku s mnoha podobami ... odstíny ... Je na nás, zda **své gynekologické zdraví vnímáme s tím sexuálním propojené**.

Z pohledu potíží pánevního dna je to jediný možný pohled.

Tantrické techniky

Tantru dělá ze cvičení pánevního dna záměr a okolnosti. Cvičení s partnerem bude mít předpokládám sexuální kontext, zatímco cvičení na lůžku fyzioterapeutické ambulance ne. I když ženy, které pánevní dno cvičí ví své ...

- PC pumpa
- ovariální dýchání
- ženský a mužský dech
- práce s mulabandhou
- i samotné cvičení 3 vrstev je již tantra
- tantrický dech v bioenergetických cvičeních
- medůza
- huhu s dechem a zapojením pánevního dna /bioenergetika/





Tantra pravé a levé ruky

Často se na kurzech ženy ptají, zda mohou zkoušet cvičení pánevního dna s manželem, který “na to není”. Mohou! :-). Manžel / partner jistě nebude proti rytmickému svírání svalů pánevního dna přímo při aktu. Jeho penis naopak dostane porci vzrušení navíc a i zvýšené ženino vzrušení ocení. Takže ženy experimentujte a domácí úkol znáte :-).

A co ženy momentálně bez partnera?

- tantra levé ruky
- tantra pravé ruky

Jak s tantrou /vědomým milováním začít/ začít?

aaa

- z knih u žen, které již nějaké energetické cvičení praktikují
- tantrická masáž
- individuální výuky
- ve skupině

Možné potíže pánevního dna spojené se sexualitou

- vulvodynie
- bolestivý pohlavní styk
- anorgasmie
- vaginismus

Otázky kolem zastavení menstruace

Tradiční taoistická cvičení tzv. ovariálního kung fu /či kungu/ měla vést k zastavení menstruace u žen a nejakulování u mužů. Oboje z důvodů “ušetření” životní síly v zájmu dlouhověkosti. Občas se to některé ženě na výcviku podaří. Hormony zůstávají na fyziologických hladinách, ale i mladá žena může nemít menstruaci.

- otázka zachování plodnosti?
- ovlivnění rychlosti tlukotu srdce ... krevního tlaku ...



Podstata tantrického milování

Jde o energetickou meditaci, duchovní cestu. Naše tělo má určitou energetickou kapacitu /vzhledem k traumatům a emočním blokům omezenou/. U tantry jde o její zvětšení za co nejvyšší **čistoty /vibrační úrovně/** naší energie. A k tomu se dělají různá cvičení a techniky typu pránajámy, kundalinijógy. Práce s pánevním dnem coby energetickým čerpadlem je pro tantru základ /PC pumpa/.

- energie nejde zničit, jde jen transformovat /smutek v potěšení, strach v potěšení/
- energetickou výbavu má každý člověk tak trochu předurčenou, ale je možné si ten potenciál rozšířit, vycvičit

Tantrická cvičení

| | | |
|-----------------------|-----------------|--|
| Tantrický dech v páru | Poschoďový dech | |
|-----------------------|-----------------|--|

Energie a vědomí /žena a muž/

- dva aspekty v nutné harmonii jako jediná cesta
- nutný současný růst obou zároveň
- práce s energií a meditace /bytí v pozorovateli/ Atamavičára, vipasána, mind fillness
- pozor na výcviky energetické onanie bez vědomí
- výběr učitelů! tantry

Tantrické masáže

Smysl je dokázat lépe rozvádět energii po těle tak, aby nezůstávala zamčená **v pancířích**. Já žádoucí vzrušení rozprostřít rovnoměrně mezi to ze zevních pohlavních orgánů a míst hlubokých /**vagina - G body, u mužů prostata, konečník**/. Proto se u těchto masáží masér/ka dotýká střídavě tam i tam a péčí o průchodnost celého těla zvětšuje kapacitu na potěšení až k orgazmu.



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

- celotělový orgazmus, diametrálně odlišná kvalita od klitoriálního /ejakulace/
- srdce jako významná zastávka při cestě energie vzhůru

Vaginální mapování

Přivezl pan Kramer z USA?, původně spolupráce s Denisa Palečkov a Richard Vojík
/neshody, konec/

- přesný název sexological bodywork <http://www.sexological-bodywork.cz/>
/nyní stránky Martina Plase a Lucie Sitařové/ - máte jejich video
- jde o terapeutický dotek v oblasti pánve s cílem nechat rozmraznout uložená traumata přes dotyk
- "hodiny" v různých hloubkách pochvy
- místa necitlivá x extrémně citlivá /zamrznutí x exponovanost/
- ideální kombinace mapování + psychoterapie /mnohdy nemusí dojít ku kontaktu
- lekt. Školy pánevního dna, psycholožka Mgr. Helena Mošnová
- paralela léčení jóni a vadžry John Hawken
- jóni - vadžra - rozeta
- vaginální mobilizace /fazioterapeutka Martina Dvořáková Brno/

Cvičení jóni vyprání - trojice - mluvte v 1. osobě Já jóni ... uvidíte, co se stane :-)

Dobrý den, já jsem jóni Renaty, Jany, Kláry ... a jsem smutná. Ona si mě léta nevšimla i když jsem volala o pomoc ... jsem šťastná, že mi Jana našla dobrého milence ... tad. atd.

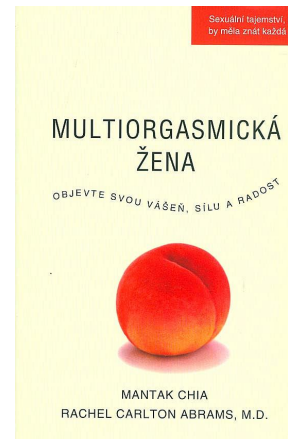
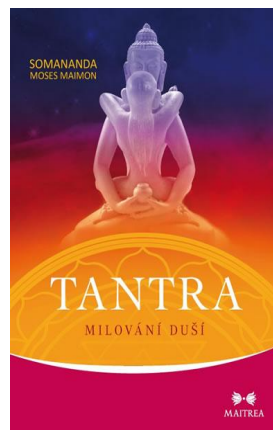
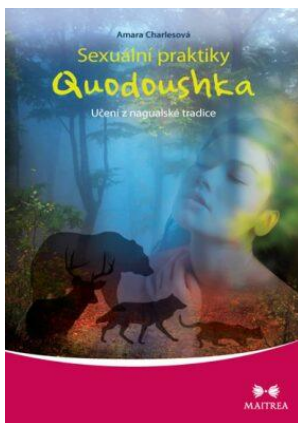
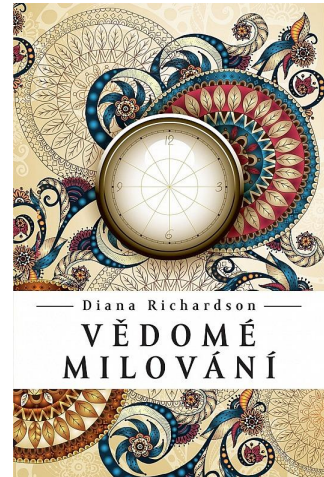
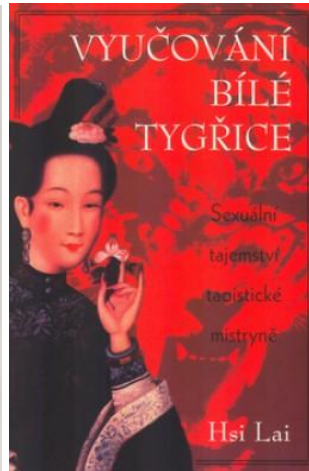
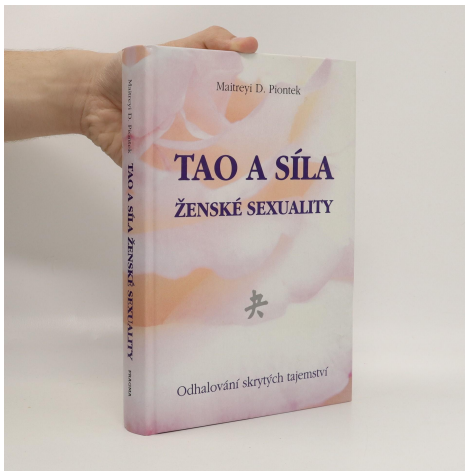
Inspirace knihami, výcviky

- John Hawken + Jan Komeda
- Tantrické festivaly
- Alan Loven
- Martin a Lucie - Škola milování
- Ivana Megová - ženská tantra - doporučuji začít



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

Rad Vojík a Denisa Říha Palečková



Kadžuráho, Kámasutra

Tantrické chrámy v severní Indii - překrásné místo s duší Kámasutry.
Knihy

Zdroj <https://www.relaxuj.cz/tantra-myty-a-skutecnost/90>

Tantra - mýty a skutečnost

22.3.2006, Jiří Holub, článek

Tantra je tradiční východní cesta duchovního osvícení, která na rozdíl od většiny ostatních duchovních metod zahrnuje sexualitu jako cestu k extázi a osvícení. Nenechte se však zmást jejími „neo-imitacemi“ slibujícími prostě lepší sex.

Vznik světa - věříte ve Velký třesk nebo erotický akt lásky?

Tantra vznikla z kultu boha Šivy a jeho manželky, bohyně Šakti. Šiva byl uctíván jako ztělesnění čistého vědomí v nejvyšším extatickém stavu, Šakti jako ztělesnění čisté energie. Indové věřili, že Šakti, skrze duchovní a sexuální spojení se Šivou, dala formu jeho vědomí a stvořila vesmír. Tantra tedy považuje stvoření světa za erotický akt lásky. Radostný tanec Šivy a Šakti se odráží ve všech živých bytostech a projevuje se jako rozkoš, krása a štěstí. To je podstatou všeho božského a zdrojem veškeré existence.

Z historie

Jedná se o prastarý kult, mající kořeny v protoindické kultuře údolí Hindu (Harappa, Mohenžo-daro, Lóthal). Vzhledem k tomu, že jeho kořeny sahají daleko před období příchodu árijů do oblasti dnešní Indie, není omezena žádným z indických náboženství, která se objevovala na historické scéně až mnohem později. Skupiny hinduistů, buddhistů a džinistů dodnes sdílejí tantrické myšlenky a v jejich praxi se objevují tantrické prvky.

Symbolsy používané dnešními tantriky byly nalezeny také ve velkých přírodních jeskyních paleolitické Evropy (cca 20 000 př. n.l.). Stovky generací se věnovaly vývoji a zdokonalování tantry, takže se nyní vyjadřuje vzácnou čistotou





Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/

Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz

Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

nejzákladnějších prvků lidských symbolických projevů. A právě proto je tak hodnotná pro současného člověka jak ze západního světa, tak z Indie.

Jak překonat dualitu?

Smyslem tantry je překonání duality tohoto světa, vnímané například jako dvojice jin-jang, žena-muž, duch-hmota, atd. Tantra používá svoje vlastní symboly. Je to **Šiva** (nejvyšší mužský princip - vědomí) a **Šakti** (nejvyšší ženský princip - energie), jejichž spojení vede k návratu do původního stavu, ke spojení s absolutnem (Bohem). Šiva představuje nekonečný mužský archetyp, kosmického otce, který je silný, aktivní, vědomý si sama sebe, ochranný, stálý, pevný, objektivní a realistický. Je vědomím za všemi věcmi.

Šiva je vědomím, Šakti ztělesněním energie

Naproti tomu Šakti představuje energii, která je všudypřítomná a projevená, způsobuje růst rostlin, zvířat i lidí a udržuje vše ve vývoji. Pro tantriky je Šakti energií, kdežto Šiva je vědomím, které tuto sílu kontroluje a vede. Bez Šivy by Šakti byla slepá a destruktivní. Naopak Šakti, projevená jako zdroj energie, je Šivovým protějškem, bez nějž by byl pouhou mrtvolou, protože ženská energie je oživující silou života.

Dvoji cesta tantry

V praxi existují dva protikladné tantrické směry, kterým se říká *Cesta pravé ruky* a *Cesta levé ruky*. Ta první vlastně odpovídá asketickým cestám duchovního snažení a zahrnuje jen meditativní nebo symbolické techniky. Cesta levé ruky zahrnuje také fyzickou sexualitu a snaží se skrze ni dosáhnout transformace.

Jedná se o velmi účinnou zkratku duchovní cesty, protože muž se ztotožní se Šivou, žena se Šakti, a pak v láskyplném obětí během milování dojde ke splynutí těchto dvou pólů a překonání duality. Šiva přitahuje Šakti a Šakti přitahuje Šivu: plus přitahuje minus a minus přitahuje plus. Jestliže jeden z pólů roste, pak se mu druhý začne vyrovnávat ve snaze po dosažení rovnováhy.





Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/

Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz

Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

Tantrické techniky, které dvojici velmi účinně přibližují ke sjednocení a k transcendentnu. Jednou z velmi důležitých podmínek tantrické praxe je uchování si plného sexuálního potenciálu pomocí kontroly vyvrcholení a ejakulace. Mnohá dnešní neotantrická (resp. pseudotantrická) hnutí jsou bohužel charakteristická svojí téměř výhradní orientací na sex. Existuje nepřeborná nabídka kurzů, ve kterých je nám nabízena jakási sexuální duchovní praxe, která však má s duchovnem jen málo co společného. Často se jedná o víkendové semináře, slibujících delší a lepší orgasmus, zvýšenou sexuální potenci a extázi. Přitom se ve skutečnosti jedná o pouhé povrchní imitace skutečné tantrické nauky.