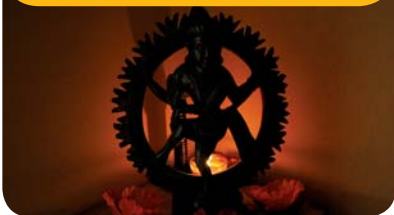


Tantrická masáž

Pravda a mýty

Mgr. Vlasta – Patricia Peková a Ing. Vítězslav Šodek
www.tantramassage.cz

V současné době se tantrická masáž dostala do povědomí lidí zajímavějších se o různé druhy masáží. Přibývá masérských studií, která ji nabízejí jako jednu z terapií, a také existují studia zaměřená pouze na tantrické masáže. Pro spoustu lidí je však tato terapie opředená tajemstvím, strachem, studem. Bývá bohužel spojována s erotickou masáží, či dokonce za ni zaměňována, zejména proto, že se často prezentuje na stránkách erotických salonů jako jedna z nabízených služeb.



Ráda bych povznesla v tomto textu pravou tantrickou masáž na výsluní, neboť ji považuji za jednu z neucelenějších a nejléčivějších terapií pro tělo a duši, pokud je provedena zkušeným a zodpovědným terapeutem, který prošel vlastním procesem zpracování svých základních témat a je schopný lidem na této úrovni pomoci.

Tantra – posvátný obřad

Tantrická masáž vychází z učení tantry, jež je ucelenou filosofií starou tisíce let a pochází z Indie. Tento směr oslavuje život od jeho počátku, tedy od zplodění nové lidské bytosti, což je neoddelitelně spjato se sexuální energií, nazývanou také základní energií. Tantrická masáž pracuje s touto základní energií a má formu posvátného obřadu, meditace. Důležitou součástí masáže je úcta a její vyjádření na úrovni masírovaného i dávajícího. Je ztělesněna v úvodním rituálu, který je reálným otevřením prostoru pro masáž. Úcta je přítomna v pozdravu namaste, vzájem-

né úkloně, v rituálním odložení šátků a také v každém doteku, v soustředění se a v dávání toho nejlepšího, co je v danou chvíli možné.

Tantrická masáž znamená práci s energií, s pocity, léčením minulých bolestí, přináší regeneraci na tělesné orgánové úrovni i v psychické rovině, využívá sexuální energii jako prostředek pro harmonizaci a vzájemné vyrovnání těla a duše, mužského a ženského principu, jangu a jinu.

Hlavní smysl celého obřadu je otevřít se sobě samému prostřednictvím doteku a jeho přijímání tady a teď. Bohužel dotek získal v minulosti v naší kultuře nepřírozenou pozici, protože mu byl podsunut sexuální význam. Ve skutečnosti je dotek pouze jedním z komunikačních jazyků, na tělesné úrovni se silnými léčivými účinky.

Posvátná a léčivá sexualita

Proč tedy bývá tantrická masáž tak často zaměňována za erotickou masáž? Z prostého důvodu, že hranice mezi erotickou a tantrickou ma-

Tantrická masáž využívá sexuální energii jako prostředek pro harmonizaci a vzájemné vyrovnění těla a duše, mužského a ženského principu, jangu a jinu.

sází je navenek velice křehká. Záleží na duchovní a tantrické zkušenosti a vyspělosti terapeuta. Ten musí tuto křehkost vnímat a s jemností a cílevědomostí dokázat balancovat na této hraně se záměrem dovést přijímajícího k duchovní podstatě skrze potěšení. Pocity, které při masáži vznikají, mohou být erotické, ale pokud se přenesete přes stereotyp „honby“ za orgasmem, pak můžete v prožitku pocítit hloubku, posléze přijetí sexuality a celé její posvátnosti. A právě takto prožitá sexualita je velice léčivá.

Pilířem celé tantrické masáže je záměr, jímž může být například léčení, potěšení, relaxace. Energie pak ná-



3x foto: Archiv autorů

sleduje záměr, který vychází ze srdce maséra a směřuje do srdce masírovaného. S energií, která se během masáže dotykem vybuduje, může terapeut i masírovaný vědomě pracovat, rozvádět ji do těla, podržet na určitých místech, léčit psychická zranění spojená se sexualitou.

Úcta a respekt k sobě samým

Tantra, podobně jako jóga, se může stát cestou k osvícení. Oba procesy směřují ke stejnému cíli, avšak liší se způsobem praktikování. Jóga je metodologií i technikou, ale není filosofii. Jóga je v našich podmínkách využívána z velké části jako způsob procvičování fyzického těla a jeho udržování v dobrém stavu, způsob jak předcházet nemocem, harmonizovat tělo a psychiku. Pro tento účel je nepochybně jednou z nejlepších cest. Nicméně původně je mužskou cestou. V józe je třeba bojovat. Je to cesta válečníka. Musíme bojovat sami se sebou, aby to, jakými jsme, mohlo být změněno na to, čím bychom být mohli.

Tantra nás učí o hlubokém přijetí sebe sama coby takové bytosti, kterou opravdu jsme. Tantra je svoboda v duchu úcty a respektu k sobě a ostatním, založená na přijetí sebe sama, všeho a všech kolem nás v přítomném okamžiku, zbavená nepřirozené touhy ovládat a vlastnit druhé. Nechává věci plynout, nehodnotí, nesrovnává, proto ani nerozděluje na dobré, či špatné - pak jsme schopni plného přijetí a otevírá se prostor pro nové zážitky a zkušenosti.

Autoři článku jsou aktivními tantrickými maséry a školiteli a společně vedou kurzy tantry zaměřené na podporu párů i jednotlivců, dlouhodobě praktikují i jógu. ✨



Největší nabídka podložek na jógu a pilates

MOJE PODLOŽKA
MŮJ SVĚT

ENERGY
O B C H O D

www.energyobchod.cz

PŘEDPLATNÉ ČASOPISU **JÓGA DNES**

Více informací na straně ???

objednávejte na telefonu 800 300 302
nebo na e-mailu: predplatne@jogadnes.cz

inzerce