



Tantra pro páry?

Nebojte se jí!

Jako motto tohoto článku jsem si zcela jednoznačně vybrala text z knihy *Cesta nespoutané ženy* mého oblíbeného autora Davida Deidy. Zdá se vám ve svých knihách příliš abstraktní? Nevíte, co si máte přesně představit pod pojmy mužská a ženská polarita? Nebo hluboké otevření srdce a rozplynutí se do Vesmíru?

Pro mě jsou jeho slova čím dál konkrétnější. Již deset let jsme s Honzou manželé a celou tu dobu společně rosteme a posouváme se v pochopení toho druhého, v blízkosti i v intimní oblasti. A tak pro nás byl tantrický seminář pro páry jasným bodem v naší cestě. Stejně jsme tam ale vyjeli s řadou obav. Nebudou nás tam nutit běhat nahatě po lese? Nebude to trapné? Moc duchovní či esoterické? Nebo moc vulgární? Nudné? Přinese nám to něco? Opravdu žádná z našich obav se ale nakonec nenaplnila...



„Má nádherná milenko, když se dívám do tvých očí, cítím touhu tvého srdce. Není pro mě nic krásnějšího než tvá láska. Chci pit tvoji lásku, ponořit se do tvého srdce a otevřít Tě Bohu. Musím však cítit, že chceš, abych do tebe vstoupil. Chci cítit, že odhazuješ své zábrany – jen trochu, tak, abych mohl cítit pozvání tvého srdce. Prosím, otevři se, abych mohl uchopit tvé srdce.

Má právě teď tvůj dech strukturu lásky? Vdechuješ a vydechuješ se stejně odevzdaným potěšením, jakoby se tvé tělo tisklo k tělu tvého milence v křehkém spojení, nebo je tvůj dech napjatý, protože se bojíš, abys přežila, a prožíváš bolest z rozchodu, pocity zoufalství nebo osamělosti?

Ať už jsi sama, nebo máš vztah, tvá duchovní a sexuální blaženost vyžaduje každodenní přiděl rozkoše celého těla a hlubokého odevzdání srdce. Jinak bude tvá radost usychat jako rostlina, kterou nezalévají.“

David Deida, *Cesta nespoutané ženy*

Lucka:

Na pětidenním kurzu Denisy a Richarda se nás sešlo sedmnáct párů a všichni jsme měli nějaké obavy. Někteří proto, že byli na takovém semináři poprvé. Jiní proto, že jejich vztah utrpěl náročné zkoušky a byli celí bolaví a odcizení. Někteří na úvodním kolečku seděli ztuhle, v křeči, byli uzavření a nešťastní.

Rozdíl při závěrečném kolečku byl obrovský! Fyzicky se všichni změnili! Zkrásněli. Měli vyhlazené obličejy, zářící velké oči, ladnou chůzi nebo mužné postoje a pevná ramena. A co teprve ta blízkost ve vztazích! To mazlení se s partnerem, zamilování se, jako bychom se viděli poprvé. Páry, které spolu jsou teprve čtyři měsíce, i páry, které jsou spolu již desítky let. Všichni jsme byli nadšení, se slzami v očích jsme děkovali Denise a Richardovi, kteří kurz vedou. A také všichni nadšeně zverme své známé, rodiče, příbuzné, spolupracovníky, přátele, kteří mají partnerské vztahy – jedte také!

Zkuste překonat svou komfortní zónu, svůj pocit bezpečí, své hranice ve vztahu, své skořápky bolesti a zranění a dejte se do práce. S pomocí Denisy a Richarda je ta proměna snadná. Skrze naše moudrá těla toho pochopíme mnohem víc než při čtení knížek. Když si zažijete tyto pocity v každé buňce, už nikdy nebude nic jako dříve. Budete čím dál více svobodnější, láskyplnější, otevřenější. Stará zranění se léčí a je to léčba velmi rychlá a trvalá. Budete si blíží a blíží v partnerství, budete spokojenější v intimní oblasti, budete zářit štěstím a toto štěstí a lásku budete pak šířit na všechny další lidi.

A co se tedy na semináři děje? Je to velký prostor pro teorii o mužsko-ženské polaritě, rozdílnostech v chápání světa, v komunikaci i v sexualitě. Denisa tyto rozdíly i intimní části teorie, které se na semináři učí, vysvětluje s takovou samozřejmostí, že z vás všechen stud také opadne. Richard vše doplňuje svým mužským, vtipným a jasným způsobem. Poté je prostor teorii zkoušet na pokojích a pak také sdílet své zkušenosti, individuálně se ptát, učit se z příběhů ostatních. Na semináři se hodně tančí, dýchá, pracuje s energií a se zvyšováním polarity mezi mužem a ženou. Vše probíhá tak smysluplnou formou, že jsou účinky okamžité. A také hodně překvapivé. Energie po hodině tancování stále stoupá a my nejsme unavení. V noci skoro nespíme, přesto nejsme unavení. Cítíme v těle, že energie koluje, že je jí neomezené množství, stačí ji v sobě nechat proudit, nikde ji nebránit. Muži se stávají mužnějšími, velmi citlivými k ženám a jejich emocím, pevnými a ve svém středu. My ženy, které jsme tisíckrát citlivější než muži a také více rozplynuté, máme najednou opěrný bod vedle sebe. Opěrný bod, který nás umí nadechovat, plně cítit, který je přítomen! My se učíme zářit a otvírat se – své srdce, své bolesti, ožívujeme a cítíme každou buňku v těle a pak se plně odevzdáme svému muži. A ten je pozorný a plně zaměřený na nás. Tok lásky tak může proudit a násobit se.

Velmi zajímavé byly i dny po příjezdu ze semináře. Měli jsme velikou potřebu a hlavně sílu a energii měnit věci kolem sebe, které se před seminářem zdály jako nemožné. V bytě, v práci, v našich plánech. Otevřela se nám zase o něco více srdce. A s nimi i celý Vesmír.

Retreat pro páry je pro všechny partnery. Můžete se zapojit do takové míry, jaká vám bude vyhovovat. Můžete se inspirovat, odpočinout si, znovu se do sebe zamilovat. Můžete to být váš první seminář v životě, ale stejně vám zaručuji, že si ho užijete, že se žádná z vašich obav nenaplní a Denisa a Richard vám budou skvělými průvodci.



Mgr. Denisa Palečková, CSB a Ing. Richard Vojík, CSB

Přinášejí zcela nový pohled na intimitu a metody, jak tuto oblast využít pro zdraví, štěstí, partnerský život a osobní rozvoj. Díky svým kurzům, přednáškám a článkům pomohli od roku 2002 již několika tisícům lidí k radostnějšímu a naplněnému životu.

Jsou známí především díky sestavení celostní smyslné masáže. Vytvořili centrum masáží a osobního rozvoje Tantra Spa Prague. Společně s Josephem Kramerem, PhD. přinesli z USA do ČR novou profesi Sexological Bodywork, s mimořádnými účinky v somatickém vzdělání i léčení. V roce 2013 založili Evropskou akademii somatického vzdělání – EASE.



Kurzy Denisy a Richarda

Jste čerstvě zamilovaní? Nebo přemýšlíte, jak váš vztah po letech oživit? Hádáte se často nebo žijete v harmonickém vztahu a chcete ho ještě více obohatit? Pokud je vaše odpověď alespoň na jednu z těchto otázek ANO, je právě pro vás určený dnes již legendární seminář Denisy Palečkové a Richarda Vojíka „Retreat pro páry“ z cyklu „Škola šťastného partnerství“. Víkendový kurz se poprvé konal v roce 2006, a od té doby pomohl stovkám párů ke šťastnému vztahu.



Honza:

Retreat pro páry pod vedením Denisy Říha Palečkové a Richarda Vojíka mě rozhodně vrátil nohama pevně na zem a do svého těla.

Věci, které jsem si možná dříve neuvědomoval a díky kterým za deset let manželství s Luckou vznikalo nejvíce třenic, byla právě práce s mužsko-ženskou polaritou. Co to znamená v praxi? Vlastně stačí ustát fakt, že žena je pro nás muže logicky neuchopitelná bytost, která funguje více na emocionální rovině. Všechny prožitky cítí okamžitě a v celém svém bytí a se stejnou rychlostí je potřebuje ventilovat a sdílet, což je pro muže, který s tím nepočítá, mnohdy zdrcující a únavné.

Tuhle skutečnost vlastně asi většina z nás podvědomě ví, nebo tuší, avšak někdy je potřeba si ji prožít i v bezpečném prostředí semináře a pod vedením profesionálů, stejně jako sdílet a být svědkem prožitků a zkušeností jiných párů.

Do běžného života jsem si odnesl i konkrétní techniky, jak zůstat ve svém středu, vnímat partnerku, naslouchat a cítit skrze lásku, bez toho aniž bych měl potřebu jí radit, hodnotit, nějak slovně konfrontovat. Výsledek je okamžitý.

Jako vedlejší efekt práce s energií v mužsko-ženské polaritě jsem si více uvědomil i svou mužskou podstatu, můj pól tohoto pomyslného magnetu, jeho roli a význam, a zamiloval se do té síly, která pro mě dříve byla lehce za závojem. Protože i já stejně jako mnoho dalších mužů postrádám silné mužské vzory díky modelu – táta v práci, domácnost řídí máma. Vlastně pro mě bylo překvapením, jak silný a zároveň citlivý dokážu být, že nemusím být tvrdý, ale „pevný“, v čemž je podstatný rozdíl. V souvislosti s mužskou energií jsem si procítil i linii mých mužských předků, jejich silné a slabé stránky. A ať chci nebo ne, teď je řada na mě si před ně stoupnout jako první v zástupu, žít, tvořit, milovat, než si přede mne stoupne syn nebo vnuk a opět se napojí na celý ten strom za jeho „zády“ a nebude sám. Zní to hodně abstraktně, ale je to skutečnost. Stejně jako u žen smíření a napojení na ženské předkyně, jejich příběhy, porody, na tu tenkou rudou nit.

Další v řadě prožitků pro mě bylo intenzivní setkání s mým tělem, potěšením a léčením. Někdy se může zdát, že mužská sexuální energie je trochu primitivní, směřující k rychlému uspokojení, tak tomu ale nemusí být. To je teprve začátek. Možnosti jsou nevidané a stojí za prozkoumáním a tréninkem, výsledek je opět okamžitý a nevratný. Lze to přirovnat k volbě být hrubý kámen nebo dokonale vybroušený diamant. V praxi to znamená extázi, kdy jsem plně přítomen v každé své buňce a vnímám okolní svět a vjemy celým svým tělem. Takové tělo pak málokdo bude chtít poškozovat nebo zatěžovat např. cigaretkou, nekvalitním jídlem či absencí pohybu... Velice intenzivní a pro partnerku zajímavá zkušenost je potom celotělový mužský orgasmus bez ejakulace, který nijak nepřerušuje průběh ani nezkrátí dobu milování. A na to už stojí za to si v práci s mužskou energií počkat ;-)

Retreat měl za následek mé velké zklidnění v sobě samém i ve vztahu. To se pak odráží na pohodě celé rodiny i v řešení běžných situací mimo rodinu. Jako by najednou vše šlo snáz. Velká zkušenost byla setkání s ostatními muži, kteří ze začátku příliš vědomí v přítomnosti neprojevovali, nicméně vše se mělo změnit a já potkal a prožil pocit mužské kmenové soudržnosti a velké síly.

Pak i setkání s Richardem a Denisou je nezapomenutelné. Oba ztělesňují mužsko-ženský aspekt a jsou skvělým pracovním týmem. Další akce pod jejich vedením budou následovat a já se na ně moc těším.