Tantrická jóga mohendžodáro si mě našla

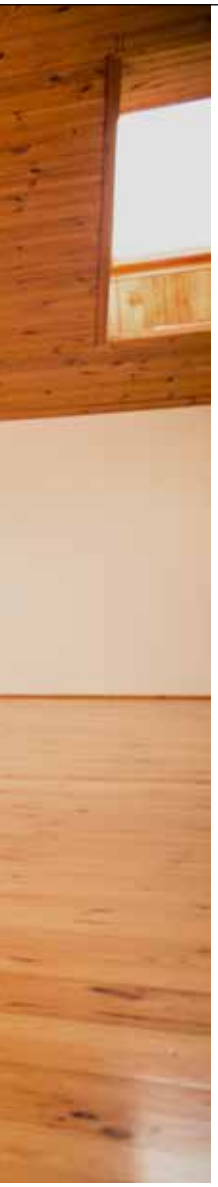
Jak by mohlo cvičení, dýchání a meditace zajistit, abych měla v sobě víc ženské energie? Abych věnovala sama sobě víc péče? Abych mohla svobodně projevovat něhu, laskavost a lásku, aniž bych ztratila image novinářky specializující se na marketing? Našla jsem řešení. Objevila jsem mohendžodáro.

Narodila jsem se do rodiny s obrácenými rolemi. Maminka je silná žena, odpojená od sebe i od emocí, pečuje o dům, dobře manipuluje okolím, protože se mu obětuje a udržuje si autoritu v rodině, a to třeba i násilím. Především psychickým vydíráním. Táta už nežije, ale rád četl, odpočíval, měl rád procházky, výlety, dobré jídlo a filmy.

Své dva syny jsem vychovala sama, protože se submisivním manželem jsem se poměrně brzy rozvedla. Obstarala jsem práci, domácnost, výchovu dětí, prázdniny, péči o auto i dům. Ovšem cítila jsem, že něco není v pořádku. Že moje role je někde jinde. A kdo bude pečovat o mě? Bylo mi to líto, ale slzy jsem si nedovolila. Je dobré si tohle uvědomit, avšak jak vše změnit? Chodila jsem na různé semináře, workshopy, rodinné systemické konstelace, ale i na kroužky aranžování květin, na jógu… Žádná změna nepřišla.

Jak už to tak v životě bývá, kamarádka z Olomouce náhodou objevila kurz mohendžodára a nadšeně mi o něm vyprávěla. Zpočátku jsem tomu nevěnovala žádnou pozornost, navíc se mi ono slovo ani nepovedlo pořádně vyslovit. Někde uvnitř jsem ale cítila, že bych se měla alespoň podívat, co cvičení s podivným názvem představuje.

Když jsem zjistila, že jde o tantra jógu pro ženy, zpozorněla jsem. Mám hezký vztah s poměrně mladším mužem (byť on je v ženské energii) a cítila jsem, že by tantra mohla oživit naše společné chvíle. Ano, oživila, ale úplně jinak, než jsem očekávala. Stala jsem se natolik ženou, že on pro svou ženskou energii najednou neměl prostor. A já toužila po mužské, kterou on



CVIČENÍ

Jak na dynamiku pánevního dna

Základ tantra jógy mohendžodáro tvoří dynamika pánevního dna. Přinášíme popis základních cviků na rozproudění a aktivování pánevní energie, ovšem ve velmi zjednodušené podobě.

Tantra jóga sama o sobě je mnohonásobně složitější, je opravdu potřeba pečlivého vedení, protože správným praktikováním dochází k obrovskému účinku. Tento jednoduchý návod ovšem může vyzkoušet každý sám.

1. Kolena ve stoji jsou mírně pokrčená, nohy rozkročené na vzdálenost ramen. Ruce jsou spojené před pánví. Nadechněte se nosem, sevřete pánevní dno, podsaďte pánev směrem dopředu.

2. Vydechněte otevřenými ústy, pánevní dno se otevře a uvolní, udělejte výrazný pohyb pánví dozadu.

3. Takto rozpohybujte a „rozdýchejte" pánevní oheň.

4. Pokročilejší můžou doplnit tento prvek: mezi nádechem a výdechem zadržte dech, nechte uzavřené pánevní dno a pohybujte pánví směrem dozadu. Během pohybu mějte pánevní dno uzavřené.

5. Teprve když ucítíte dostatečnou energii v pánvi, přejděte ke cvičení mohendžodáro.

Můžete cvičit i vsedě na židli nebo v pozici lotosového květu na zemi. Pokud necítíte pohyb v pánevním dně, přiložte celou otevřenou dlaň na tuto oblast tak, abyste svaly lokalizovala pomocí doteku. Takto cvičte, dokud se nenaučíte pánevní svaly ovládat.

(zatím) nemá. Ano, i tak mohou cvičení, dýchání a meditace ve vztahu mužsko-ženským principem pěkně zamíchat.

CO JE MOHENDŽODÁRO

Základem mohendžodára je posílení pánevního dna. Tento systém cvičení a meditací vychází z harappské kultury, staré indické civilizace, datované zhruba 4000 let před naším letopočtem. Název je odvozený od tehdejšího stejnojmenného města.

Tantra jóga mohendžodáro je ucelený systém cvičení a meditací určený výhradně pro ženy. Vede je do vlastního nitra prostřednictvím jednotlivých ásan – přes meditace a společné prožitky sdílení ve skupině. Ukazuje, že žena má v sobě hlubokou intimitu, která se nejvíc projeví ve společnosti dalších žen.

Tantra jóga kultivuje a posiluje sexuální energii a rozvádí ji do celého těla. Postupně zásobuje a napájí všechny čakry a otevírá vnitřní cesty pro průchod mezi jednotlivými čakrami. Tantrická jóga obohacuje ženskou duši, umožní jí objevit vášeň, sílu, radost, odhalit skrytá tajemství, osvobodit se od negativních zkušeností v prožívání, intimitě, sexu.

V každé ženě je mocná síla naplněná zdravými instinkty a tvořivostí. Snaha společnosti zcivilizovat člověka bohužel uvrhla ženy do strnulých rolí a utlumila hluboké a životodárné poselství jejich vlastních duší. Žena pak mnohdy žije svůj život nenaplněně, uvězněná v obavách, starostech, pochybnostech.

PRVNÍ LEKCE

Na první lekci jsem šla v rozpacích, skoro jsem se chtěla omluvit pro nevolnost. Nakonec jsem to ale nevzdala a můj život se stal jemnějším, něžnějším, najednou lépe vnímám přírodu, slyším ptáky, zurčení potoka i tlukot vlastního srdce. Příjemným bonusem je nebolestivá a pravidelná menstruace.

Setkání začalo představením sebe samé a vysvětlením motivace zájmu o mohendžodáro. V mém kurzu bylo asi patnáct žen různého věku, od svobodných přes vdané, rozvedené, maminky i jedna babička. Všechny jsme měly jedno společné: touhu po zkvalitnění života, po nalezení takzvané normální polohy ženy, jemné, ale i divoké, zároveň něžné, chápající s otevřeným srdcem, šťastné. Samy sobě jsme se svěřily, že jsme uštvané, naštvané, nic nestíháme, naši muži nám jdou na nervy a my jim. Na děti máme málo času.

Mohendžodáro není univerzální lék na výše uvedené neduhy, ale pomůže najít ženám to, co je maminky, pracující ženy se smyslem pro povinnost, nenaučily. Samy to neměly a neuměly. Dnešní rychlá doba, kdy vše musí být hotové včera, nám příliš neumožňuje zastavit se, vnímat vlastní dech, tělo, pocity, potřeby. Dovolit si.

Má tento systém cvičení slabou stránku? Ano, má. Je nutné chtít něco změnit. A k tomu je potřeba hodně času. Nejen během kurzu, ale i pak, v běžném životě. Protože bez toho se může snadno stát, že spadneme do starých, vyjetých kolejí.

Monika Sičová, zakladatelka školy tantra jógy mohendžodáro:

Osobní změna je složitý proces

Autorkou školy tantra jógy mohendžodáro je MUDr. Monika Sičová. Jejím kurzem prošlo úspěšně víc než tři tisíce absolventek.

Jaká byla vaše cesta k mohendžodáru a odkdy je vyučujete?

Cesta transformace u mě začala ve dvanácti letech, kdy moje maminka onemocněla na rakovinu vaječníků, na kterou zemřela. Tím okamžikem mi skončilo dětství a já se stále ptala, jaká existuje cesta, jak mohu pomoci, aby už žádná maminka nezemřela. Ten obrovský zármutek byl jako hnací motor, vystudovala jsem medicínu, studovala jsem mnoho terapeutických směrů a nepřetržitě pátrala ve všech vodách o způsobech léčení ženských orgánů a duše.

Mohendžodáro jsem poznala na cestách v Indii někdy v roce 2002. Pak dlouho spalo. Věnovala jsem se plně jiným meditačním terapiím, meditace byla moje vášeň. Především všechny meditační a terapeutické směry z Osho Multiversity a vize. Když jsem dokončila medicínu a začala pracovat jako lékařka, uvědomila jsem si zcela jasně, že tohle má cesta není. Musela jsem odejít ze západní medicíny a v mém životě vznikl najednou obrovský prostor, v němž nebylo nic. Ovšem měla jsem spoustu poznatků od učitelů, u nichž

jsem studovala meditační a terapeutické techniky. Takže jsem zkusila mohendžodáro.

Bylo těžké najít první klientky? Nikdo vlastně pořádně nevěděl, o co jde.
Pamatuji si, že jsem otevřela první kurzy – každé pondělí tři hodiny –, na které docházelo zhruba patnáct žen. Pak jsem sama roznášela letáčky po městě, oslovovala ženy dokonce i na ulici v Brně. Mohendžodáro bylo semínko, ale já od prvního okamžiku věděla, že se ta vize zhmotní, vůbec jsem o tom nepochybovala. Měla jsem touhu. Díky vlastní zkušenosti jsem věděla, že taková cesta funguje. Veškerá má psychická energie šla do oné vize, kterou zhmotňovala. Vlastně takto to šlo zcela samo. Dokonce jsem viděla nápis mohendžodáro častokrát na obloze. Nebylo to těžké, protože jsem byla zapálená. Dnes se nad tím usmívám.

Vašimi kurzy prošly tři tisíce žen. Byly všechny jejich zkušenosti pozitivní, nebo některým z nich přineslo absolvování kurzů rozčarování? Mířím k tomu, že pokud se žena promění, může to ohrozit její partnerský vztah.
Na tyto změny ženy upozorňuji. Jsou totiž zcela pochopitelné, protože často žijeme dlouhodobě v nefunkčních vztazích. Taky se mění náš vztah k sobě zcela radikálně, více si začneme samy sebe vážit, hledáme hloubku v sobě a v druhých, také ve svém životním poslání, přestanou nám stačit kompromisy. Ovšem má rada je zcela jiná. V dobách vlastních bouřlivých změn neměňte partnera ani práci. Udržujte si určité jistoty, protože osobní transformace je složitý proces. Teprve po roce udělejte zásadní rozhodnutí. Bud změňte práci, nebo partnera. Ale to zásadní rozhodnutí nechť přichází již v době stabilnější. Osobní transformace, kterou nabízí mohendžodáro, je velmi silná. Přirovnala bych ji k cestě přes oceán. Pomůže nám objevit nové rozměry sebe samých. Ovšem na oceánu bývají bouře a velké vlny. Chytrá kapitánka neopouští loď a dělá zásadní rozhodnutí až v přístavu. Často totiž stojí za to, bouři v partnerství přestát. Takže právě mohendžodáro partnerský vztah posílí s tím, že jej vede do hloubky. Je zkrátka potřeba přestát bouři. Zažila jsem desítky takových případů.

Jak má postupovat žena, která chce vaše kurzy absolvovat?
Každá žena má možnost absolvovat mateřský okruh u své cvičitelky ve městě, kde žije. Tam se naučí kompletní základy mohendžodára a meditace. Dále navazuje škola mohendžodára, což je čtyřikrát pět dní během jednoho školního roku. Důležitá je stabilní a dlouhodobá skupina, která nabízí oporu během celého procesu transformace. Doma dokonce ženy provádějí domácí terapie, 21denní meditační terapie, aby se mohendžodáro skutečně projevilo v životě a z naučených zkušeností se stala živá zkušenost aplikovatelná v každodenním životě. Pokud se žena chce stát samostatnou lektorkou, existují navazující kurzy metodické, které jsou akreditovány ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Renáta Kiara VARGOVÁ

INZERCE