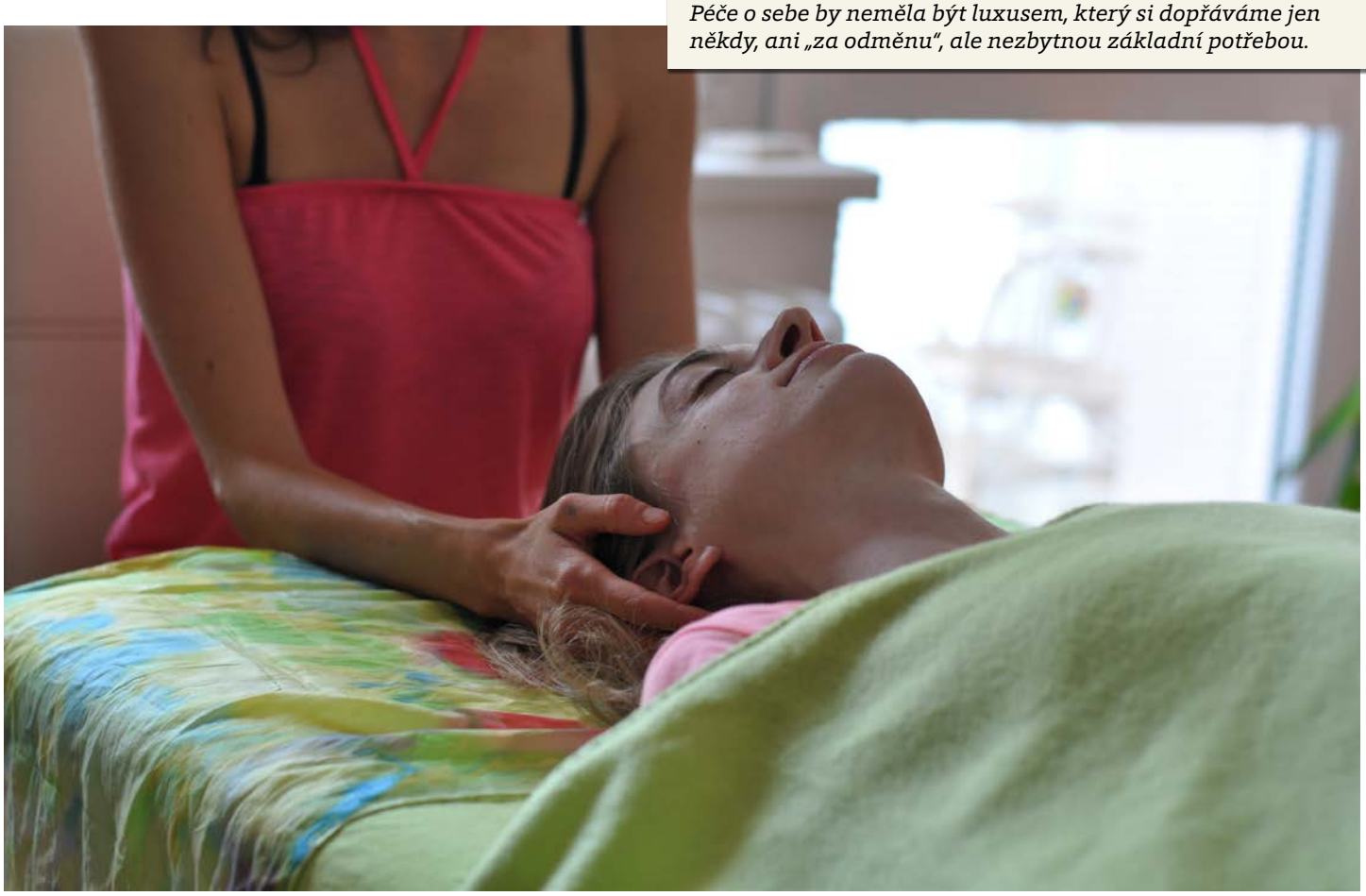
Když intimita léčí ženu

Díky Bohu za emancipaci žen v minulém století. Přesto se nám jako společnosti některé věci možná tak trochu vymkly z rukou. Z mnoha žen se dnes stávají upracovaní chlapi – ať už v zástěře samy s dětmi, neustále na půli cesty mezi pračkou a plotnou, nebo v kostýmku v kanceláři. Hormonální antikoncepce nás odpojuje od přirozené cykličnosti a kliniky asistované reprodukce si mnou dlaně. Nebo je vše relativně dobré, jen někde v koutku sebe ženská duše cítí, že existuje něco více. Být s dětmi nebo v kanceláři je samo o sobě v pořádku. Ale ne mít péči o sebe sama až na posledním místě.

Text:
Adél Obermajerová
Fotografie:
Markéta Bendová

ZA PODPORU DĚKUJEME PRAVÝ DOMÁCÍ



Péče o sebe by neměla být luxusem, který si dopřáváme jen někdy, ani „za odměnu“, ale nezbytnou základní potřebou.

Návrat ke šťastnému ženství zřejmě povede jinudy než cestou vyrovnání se mužům nebo snahou všechno zvládnout sama. Lékem se mi ukazuje být jediné – návrat k intimitě.

Cesta „dolů“

Před mnoha lety jsem si myslela, že ženství je, když nosím řasenku a chodím ke kadeřnici. Menstruace se dala zamaskovat tampónem a spásnou růžovou tabletkou. Spokojeně jsem studovala na univerzitě, ale přesto jsem byla nešťastná. Neměla jsem ovšem proč. Vždyť se přece ve všem tolik snažím! Spásou mi nakonec byla až cesta „dolů“ – v tom nejpozitivnějším slova smyslu.

Vnitřní kompas

Životy neléčí lékař ani léčitel. Životy léčí láska, která v nás přirozeně je. Říká se jí také sebeuzdravující síla těla. Ta, na kterou jsme jen zapomněly.

Jestliže svou pozorností nejsme doma ve svém těle, pak je v něm všechno možné zvenčí, jenom ne my. Snadno nás ovlivňují názory a emoce druhých, snažíme se zavděčit, snažíme se být dokonalé… a především nepoužíváme svůj vnitřní kompas. Někdy nás k němu vrátí zpět až úraz, nemoc nebo jiná náročná situace.

Zdroj, střed, základní životní energie plynoucí z kořenů – to vše tu pro nás je. Nikam se to neztratilo. Tělo je vždy v přítomnosti. To jen my neustále někam myšlenkami odbíháme. Má cesta „dolů“ tedy vedla do těla, především k děloze a pánevnímu dnu. Začala jsem ve svém těle postupně více být a naslouchat mu.

Moudrost ženského lůna a pánevního dna

Jako lidstvo můžeme postavit katedrály až do nebes, ale tím nejposvátnějším chrámem vždy zůstává lůno ženy a příroda matky Země. Obojí je třeba chránit a opečovávat.

Vynikající cestou, jak vyjít z hlavy a opět se „vtělit“, se mi stala intimní jóga. Mohla jsem pocítit, že pánevní dno není biceps, který cvičíme ze zdravotních důvodů, až když už teče do bot. Děloha není jen reprodukční orgán. Bederní svaly nedrží pouze páteř. Boky jsou více, než na co navlékáme sukni. To vše jsou totiž i oblasti, které podporují duši ženy.

Vybavuji si, jako by to bylo včera. Před zhruba deseti lety jsem odcházela z některého z prvních ženských kruhů. Byl sychravý podzim a já čekala na autobusové zastávce na spoj. Celá moje pánev a lůno byly prohřáté, energizované. Ten večer jsem měla s přítelem to nejlepší milování za celou dobu vztahu. Proto se vždy vědoucně usmívám, když se mnou ženy z kurzů sdílejí, jak se jejich muži rádi ujišťují, jestli určitě „zase půjdou na tu jógu“. Přesto zůstává sexualita jen jedním z aspektů.

Moc podvědomí

Říká se, dotkni se těla, dotkneš se podvědomí. Díky naslouchání tělu jsem se také ponořila „dolů“ ke své podvědomé mysli. Věci, které si uvědomujeme, o kterých víme, to je vědomá mysl. Je jako špička ledovce nad hladinou. Zbytek ledovce si neuvědomujeme, a přitom je to jeho největší část pod hladinou. Podvědomá mysl byla formována v dětství a ovlivňuje život i v dospělosti – jak nahlížíme na svět, jaký vztah k sobě

samým v nitru máme, a dokonce i jak jsme naučeny emocionálně prožívat. Podle tohoto vnitřního nastavení nevědomky vyzařujeme ven a vrána k vráně sedá. Podobné uvnitř si přitahuje podobné venku.
Někdy nevyzařujeme sebe ven vůbec. Před světem se vlastně schováváme. Hrajeme v maskách. Jak se pak jako lidé můžeme skutečně „potkávat"? Odtud pak stavy úzkostí a depresí. Odtud pocity prázdnoty.
Jakmile jsem se začala svému podvědomí věnovat, mohla jsem jeho nastavení postupně začít měnit. Umožnit lásce, aby se děla. Pokud bych dál ve svém žití „fungovala" jen na povrchu a nebyla v kontaktu s pocity těla, neměla bych šanci to udělat. V nitru jsem mohla spatřit nejen ty vnitřní části sebe samé, které se z různých důvodů cítily rozzlobené nebo vyděšené, ale i svou přirozenou radost a tvořivost.

Intimita léčí ženu

Slovo „jóga" znamená spojení. Intimní jóga chtěla takové své jméno nejen pro dělohu a pánevní dno, ale především protože probouzí a kultivuje laskavý a respektující kontakt se sebou. Niternost, schopnost stát sama před sebou nahá a přijímat se ve své kráse, nebo naopak tehdy, když se nějaká část v nás cítí docela malička a slabá, to je pravým významem slova intimita.
Proto cílem intimní jógy nejsou vytrénované svaly ani vrcholné orgasmy. Cílem je cesta sama. Probouzíme uvolnění a hloubku, v sexualitě i v životě. Postupem času jsme schopny během milování spočívat v plné přítomnosti. Máme ochotu cítit to, co cítíme, i že někdy nic necítíme. To vše je moc důležité a vždy je to komunikace těla.
Cesta k hlubokému sexuálnímu vyživení se nám otevírá přirozeně (a jedině tehdy), jakmile se náš nervový systém cítí

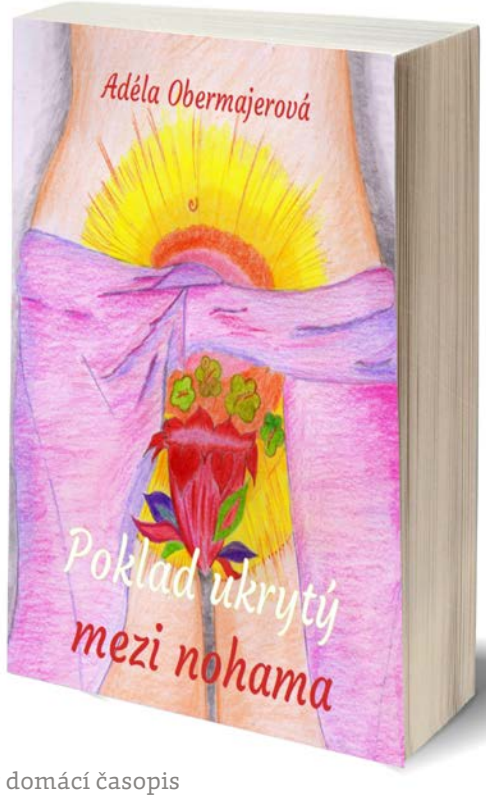
Adéla Obermajerová
Lektorka intimní jógy pro ženy, terapeutka kraniosakrální biodynamiky, citlivá ženská průvodkyně. Autorka e-knihy a kurzu „Poklad ukrytý mezi nohama – Moudrost ženského lůna a pánevního dna" a e-booku „Jak se přírodní cestou uzdravit z kvasinkových infekcí".
„Baví mě prozkoumávat a nalézat prostor uvnitř sebe, kde se mohu cítit dobře. Zdá se, že díky tomu zažívám ve svém těle i životě častěji přirozenou radost a potěšení. Ne ani tak jako emoce, ale jako klidné napojení sama na sebe."

v bezpečí a my umožňujeme své pocity – namísto dělání, že tady nejsou nebo že jsou jiné, než jsou. Také pokud si říkáme o to, co potřebujeme.
Ukazuje se mi, že vše začíná u procítění dělohy a jednotlivých vrstev pánevního dna. Uvolňujte je, dýchejte si do nich, dovolte energii stoupat. Vnímejte zem pod sebou. Cvičení není pouze mechanické zatahování svalů, stejně jako jóga není primárně o pozicích. Čím více hravosti a sebelaskavosti vneseme, tím lépe.

Já patřím

Od začátku péče o lůno a pánevní dno se mi postupně budoval TEN pocit. *„Já patřím."* Začala jsem si i uvědomovat a oceňovat místo, které zaujímám v pomyslné pavučince vztahů. Zavzpomínala jsem si na to, kým jsem, jaké je mé místo a že sem na Zemi patřím. To, co jsem vždy věděla, jen na to po čas dospívání zapomněla.
Pokud by to v tuto chvíli znělo příliš spirituálně, vezměme to z jiného konce – nebo vlastně začátku. Existují způsoby, jak znovuobjevovat svou základní orientaci: co tělu chutná a voní a co ne. S tímto se mnohem lépe jí, dýchá, miluje, žije.

Elektronická kniha, která je zároveň kurzem. Aktuálně připravujeme druhé, rozšířené vydání.



Koukněte na:
www.adelaobermajerova.cz
insta @adelka_intimniprostorzeny
http://yt.vu/+moudrost_tela