

Ráda bych vám představila tantrickou masáž jako opravdovou královnu mezi masážemi. V povědomí společnosti jsou tantrické masáže často dehonestovány a vnímány jen jako sexuální masáže, což je potřebné uvést na pravou míru a představit pravou podstatu tantry, přesně takovou, jakou si zaslouží.

Tantrická masáž je královna



Kořeny tantrického učení sahají až do starověku. První známky jsou zaznamenány v Indii počátkem 8. století.

Původní úmysl tantrické filozofie je uzdravení těla a mysli, porozumění sobě samému, svým potřebám, motivacím a životním postojům. Tantra je založena na přirozené potřebě přijímat a zároveň i přirozeně dávat.

Tantrická masáž je metoda, kterou založil Andro Andreas Rothe, vedoucí prvního německého tantrického institutu – Tantra Institutu (Diamond Lotus Lounge) – roku 1977 v Berlíně. Filozofie tantrické masáže vede člověka k respektování svých hranic a ochoty akceptovat je taktéž u druhých.

Tantrická masáž je cesta, která člověka vede k lásce, k sobě samému, k uvědomění a přijetí sebe sama naprosto se vším. Základem učení je tedy sebeláska. Každý z nás má na základě životních zkušeností vědomé či podvědomé problémy (strach, obavy, bloky, rodičovské vzorce, hluboká traumata...), a proto je cílem tantrické masáže přivést člověka ke zdravé sebelásce, pomoci mu umět mít se rád a přijmout se jak fyzicky, tak mentálně i duševně. Úkolem tantrické masérky není klientova rozkoš fyzická, ale především duševní.

Fyzické tělo – chrám duše

Tantrická masérka provází klienta v průběhu celé masáže, sdílí s ním svoji duši a v hluboké meditaci pomáhá klientovi rozpouštět jeho emoční bloky a traumata jakéhokoli rázu. Oceňuje člověka přesně takového, jaký je. Učí ho být sám sebou a pomáhá mu při navazování důvěry v sebe sama. Hlavní podstatou této masáže je jednota těla i duše.

Fyzické tělo je vnímáno jako chrám duše. Přístupuje se k němu komplexně

a zahrnuje stránku fyzickou, mentální a emocionální. Při tantrické masáži se pracuje s vyššími sférami na základě tantrického rituálu, který je hlavní součástí masáže, kdy se otvírají a čistí jednotlivé čakry, uvolňuje se podvědomí a samotná masáž probíhá v hluboké meditaci jak masérky, tak i klienta.

Čakra je sanskrtské slovo a znamená „kolo“. Označuje jedno ze sedmi energetických center našeho těla. Čakry se nacházejí v éterickém vibračním poli, uloženy jsou podél páteře v blízkosti žláz s vnitřní sekrecí. Stimulují tok životní energie (ki, čchi, prány), a zabezpečují nám tak životní sílu. Čakry neustále vyzárají a nasávají energii. Jakmile je čakra narušená, energie neproudí rovnoměrně.

Dolní čakry souvisejí s materiálním světem, zatímco horní jsou zaměřeny na svět duchovní. Každá čakra má svůj smysl a význam a v následujících řádcích si připomeneme jejich charakteristiku.

Čakry a jejich význam

- 1. Čakra kořenová** – nachází se na dolním konci páteře a souvisí s materiálním světem. Dává nám radost ze života, stabilitu a nachází se zde sídlo sexuální energie. Blokáce čakry vede k obavě z budoucnosti, člověk neví, kam patří, a často podléhá apatii.
- 2. Čakra sakrální, sexuální** – nachází se mezi pupkem a dolním koncem páteře. Je to místo naší vnitřní hrdosti a přebývá zde naše tzv. „vnitřní dítě“. Blokáce vede k traumátům z dětství a složitému partnerskému vztahu rodičů.
- 3. Čakra solar plexus** – se nachází nad pupkem. Je to sídlo naší osobnosti, spojené s pocitem vlastní sebehodnoty a schopnosti prosadit se.

Blokace čakry vede k pocitu méněcennosti, obavám a pochybnostem nad sebou samým.

- 4. Čakra srdeční** – patří mezi tzv. vyšší čakry. Najdeme ji uprostřed hrudníku. Vztahuje se k naší schopnosti pocítovat lásku k sobě samému, k ostatním lidem, k schopnosti soucítění a bezpodmínečnému dávaní i milování, citění a vnímání energií. V systému čaker je srdce největším léčitelem. Blokáce čakry vede k obavám s dáváním a přijímáním lásky, nedostatku lásky k sobě i ostatním a k pocitu méněcennosti.
- 5. Čakra krční** – nachází se na krku v blízkosti ohryzku. V této čakře sídlí schopnost komunikace. Říká se jí brána do nebe. Vztahuje se k naší obětavosti, oddanosti a kreativitě. Blokáce čakry se projevuje strachem z vyplavení pravdy, dochází k vnitřním konfliktům, kdy převládá nerovnováha mezi srdcem a duší.
- 6. Čakra čelní, třetí oko** – nachází se mezi obočím. Při aktivaci třetího oka se nám může ukázat duševní stav jednotlivých lidí, to, jací opravdu jsou, se všemi maskami osobnosti. Blokáce čakry zůstává člověk zadušený svými myšlenkami, posuzuje, často bývá domýšlivý a pyšný.
- 7. Čakra korunní** – nachází se na temeni hlavy. Je spojením s vyšší moudrostí, bránou ke spojení s vyšším Já a nezávislosti na hodnocení a mínění druhých. Narušení této čakry způsobuje nezpracování emocí, negativní myšlenky, a dokonce až sebeustrukční sklony.

Tantrická masáž je terapie dotykem, kdy masérka na základě aktivace a pročištění jednotlivých čaker dokáže zharmonizovat tělo i duši. Doteky jsou jednotlivé pestré techniky, které umožňují rozproudit celotělové energie kundalini. Jemně se tedy dotýkáme nejen fyzického, ale i éterického těla, kdy při dotyku, meditaci a zablokování určité čakry může dojít k uvolnění nahromaděné energie, a ta se může projevit pláčem, smíchem, bolestí, hněvem atd. Proto je masáž pokaždé úplně jiná. Vyžaduje citlivý, empatický a intuitivní přístup ke každému klientovi zvlášť.

Zažívané pocity klient přijímá jako součást svého života. Pokud si začne plně uvědomovat sám sebe a svoji hodnotu, dochází u něj k procesu sebeuzdravování. Mám se rád takový, jaký jsem!

Bc. Ivana Ovčarčinová,
masérka, lektorka, terapeutka