

Kodėl nebenoriu mylėtis ir kita, apie ką nekalbame garsiai

„Gydomoji Tao meilė“ lektorė

EDITA ESENKU

Kas yra Dao (Tao) meilės praktika? Kaip ją atradai pati?



Dao – tai kinų jogos sistema, kuri apima meditaciją, fizinius stuburo pratimus, ciguno mankštą ir daosių seksualines praktikas. Būtent Tao meilės praktikos sulaukia daugiausia susidomėjimo. Pagrindines žinias apie visą Dao praktikų sistemą sėmiausi iš Tailande gyvenančio meistro Mantako Chios (Manteko Čijos), ten įgijau ir sertifikatą, bet iki jo į šį kelią atvedė mano vyras.

Viskas prasidėjo nuo meditacijos, vėliau sužinojau apie Dao seksualines praktikas bei nefrito kiaušinį. Kai kurie išgirdę „seksualinės praktikos“ išsigąsta. Iš tiesų visus tuos dalykus galima aptarti žodžiu ir rankų gestais parodyti, kaip nefrito kiaušinis juda kūno viduje, nebūtina to demonstruoti. Man patinka, kad meistras M. Chia perduoda žinias be jokio vulgarumo, kaip dalykus, kurie naudingi mūsų sveikatai.

Pati buvau moteris, kuri nejautė orgazmo, tad mano mokymasis turėjo aiškų tikslą ir jau po kelių mėnesių pajutau malonius rezultatus. Atėjo suvokimas, kad tai neįtikėtina išmintis, siekianti 5 000 metų. Apie Tao meilės praktikas žinojo tik Kinijos imperatoriaus aplinkos žmonės, jo sugulovės,

Moters savijauta neat-siejama nuo jos lytinių organų sklاندus funkcionavimo bei komforto pojūčio, tačiau po gimdymo įvykę pokyčiai ne vienai sumaišo kortas tiek fizinėje, tiek psichologinėje plotmėje. Kaip puoselėti sveikus lytinius organus bei aistrą partneriui?

bet šiandien mes taip pat galime to mokyti. Pajutusi didelius pokyčius panorau dalytis informacija, sukūriau internetinį puslapį, pradėjau asmeniškai mokyti žmones, vesti seminarus.

Sutiktos moterys ateina dėl skirtingų priežasčių. Vienas atvejis menopauzė, kitas menstruaciniai skausmai, nemalonūs lytiniai santykiai ar vadinamosios pogimdyminės problemos. Visa tai susiję su pernelyg silpnais intymiais raumenimis.

Kodėl moteris turėtų žvelgti plačiau ir daryti pratimus, skirtus ne tik presui ar kojoms, bet ir intymios vietos raumenims?

Pagal Dao praktikas, moteris praranda daugiausia gyvybinės energijos

per menstruacijas, kai kūnas atiduoda jėgas, kad pagamintų kiaušinėlių, iš kurio galbūt užsimegs nauja gyvybė. Dėl Dao meilės praktikų arba Dao seksualinio kung fu poveikio energija grąžinama cirkuliuoti kūne. Tokia yra jų filosofijos pagrindinė žinutė. O, žemiškai kalbant, moteris patraukia praktinė nauda. Dao praktikos padeda trumpinti menstruacinį kraujavimą, todėl išsaugoma daugiau energijos, kartu būna geresnė savijauta, ciklas tampa lengvesnis. Įmanoma subalansuoti hormonus, atrasti gebėjimą patirti malonumą su savo partneriu – visas šias problemas padeda spręsti daosių seksualinės praktikos.

Dažnai aktualu šlapimo nelaikymas ar hemorojus, pasireiškiantis po gimdymo. Darant pratimus sutraukiami raumenys aplink klitorį, makštį ir išangę, todėl jie padeda ar bent neleidžia plėtotis hemorojui. Jei moteris pratimus atlikdavo iki gimdymo, greičiausiai dėl jo hemorojus nepasireikš. Nelaikomas šlapimas rodo, kad gimda leidžiasi žemyn ir spaudžia šlapimo pūslę. Jei treniruojame makštį, po truputį įtraukiame gimdą bei stipriname sausgysles, kurios ją laiko, taigi pakeliame gimdą nuo spaudžiamų organų. Žinoma, pratimai yra labiau prevencija nei gydymas.

Kaip dažnai pasitaiko, kad moteris prisipažįsta visai nebenorinti santykiuoti su vyru? Kaip tada padeda Dao praktikos?

Ne paslaptis, kad po gimdymo neretai pasireiškia seksualinė apatija „ne-noriu, neįdomu“, ir tai tampa dažna

konfliktų priežastimi. Nenoras dažnai būna susijęs ir su hormonų disbalansu po gimdymo, be to, moteris mažiau laiko skiria vyrui, nes reikia rūpintis kūdikiu. Tačiau prisideda ir tai, kad makštis yra išsiplėtusi, todėl lytinių santykių metu nė vienas iš partnerių nejaučia to, ko tikisi. Po gimdymo nesant papildomų treniruočių, moters makštis negrįžta į pradinę būseną, todėl ginekologai rekomenduoja daryti Kėgelio pratimus. Lygiai taip pat ir aš rekomenduoju, tačiau siūlau pridėti darbą su nefrito kiaušiniu. Tai darant po truputį makšties raumenys yra ištreniruojami ir atsiranda tikimybė, kad jos tonusas grįš į būseną, kokia buvo iki gimdymo, – lanksti bei stipri.

Moters lyties organai yra jos kūno dugnas, o jeigu raumenys minkšti, nėra tonuso, tuomet gresia ginekologinės problemos, nes šioje srityje suprastėja kraujotaka. Tada pradeda kauptis toksinai, o jų sankaupos formuoja auglius, atsiranda cistų, miomų. Kai moteris daro Kėgelio pratimus ar integruoja nefrito kiaušinių, kraujotaka šioje srityje susitvarko. Reguliariai atliekami pratimai padeda moteriai greičiau susijaudinti, nes į intymią zoną priplūsta kraujas. Todėl labiau laukiama lytinių santykių, moteris greičiau susijaudina, išmoksta pasiekti orgazmą.

Tai pagaliau atskleiskite, kas tas nefrito kiaušinis?

Nefrito kiaušinis yra natūralios nefrito uolienos gaminytis. Kiaušinio forma suteikia galimybę makštims kelti jį į viršų, nes viršuje jis platesnis, apačioje siauresnis. Prie smailesnio galo yra tvirtinamas siūlas, kurį patraukus kiaušinis slysta žemyn. Taigi sutraukiant ir atpalaiduojant lytinius raumenis kiaušinis juda makšties kanalu. Jei tai būtų rutuliukas, treniruotų tik vietą, kurioje yra.

Praktika neturėtų būti atliekama mechaniškai, lyg keistumėte tamponą. Priešingai, tai gali būti labai malonus moteriškas ritualas. Svarbu nusiteikti emociškai, nusišypsoti sau, pamasažuoti krūtis. Moteris atsigulusi ant nugaros sulenktais keliais pradeda dirbti su nefrito kiaušiniu, keldama jį makšties kanalu į viršų. Kai ji kiaušinį geba išlaikyti atsistojusi, galima vaikščioti po namus, tačiau daugiau naudos yra dirbant sąmoningai, sutraukiant bei atpalaiduojant raumenis, o ne tik nešiojant.

Sakai, kad nefrito kiaušinį galima integruoti į Kėgelio pratimus. Koks skirtumas tarp Dao praktikų su kiaušiniu ir Kėgelio pratimų?

Dao praktikos su kiaušiniu nėra tapatu Kėgelio pratimams, tačiau panašumų yra. Kėgelio pratimus gydytojai rekomenduoja, o nefrito kiaušinis dar nėra stipriai paplitęs tarp medikų, bet po truputį matau, kad ginekologės pačios praktikuoja ir rekomenduoja jį savo pacientėms.

Kėgelio pratimai yra labai geri ir naudingi, bet jais treniruojama tik išorė: makšties priekis bei aplink klitorį, o gilesni raumenys, esantys makšties kanale ar arčiau gimdos, pamirštami, nes mes jų paprastai nejaučiame. Kai makšties raumenys treniruojami ir kiaušiniu, gauname visiškai kitą rezultatą.

Aš pradžioje dariau pratimus be kiaušinio, po kelių mėnesių pradėjau tai daryti naudodama kiaušinį ir likau priblokšta – maniau, kad visus makšties raumenis esu puikiai įvaldžiusi, bet paaiškėjo, kad ne. Atsirado naujų pojūčių, savo kūno suvokimas bei pažinimas, kur koks raumuo yra.

Kodėl svarbios ir krūtys, jų masažas?

Kiekvieną mėnesį kūnas paruošia krūtis gaminti pieną, bet jei moteris

nepastoja, tai ta energija krūtyse užsilieka. Tada atsiranda krūtų tempimo pojūtis, pakitimų jose, nes užsistovi seksualinė energija, kraujotaka bei limfa. Kai moteris masažuoja krūtis, ji padeda energijai išsivaikščioti. Pats masažas atliekamas paprastai: patepus aliejumi ir judant sukamaisiais judesiais į vieną bei kitą pusę. Po krūtų masažo galima pereiti prie lengvo spenelių dirginimo sukamaisiais judesiais, nes jie susiję su moters klitoriu, kūnas pradeda reaguoti, lengvai susijaudina ir pasirengia darbui su nefrito kiaušiniu.

Kada saugu pradėti tai praktikuoti po gimdymo?

Besilaukianti moteris neturėtų dirbti su kiaušiniu arba turėtų daryti tai ▶



Evelinos Barzdėlienės nuotr.



Nefrito kiaušinis yra natūralios nefrito uolienos gaminytis. Kiaušinio forma suteikia galimybę sutraukiant ir atpalaiduojant lytinius raumenis makšties kanalu kelti jį į viršų, nes viršuje jis platesnis, apačioje siauresnis. Prie smailesnio galo yra tvirtinamas siūlas, kurį patraukus kiaušinis slysta žemyn.

◀ labai atsargiai, jei prieš pastodama jau treniravosi. Po gimdymo pratimus su kiaušiniu kiekviena gali pradėti skirtingu laiku: viena – po trijų savaitių, o kitai gali tekti palaukti keletą mėnesių. Tai priklauso nuo gimdymo, ar nebuvo komplikacijų, plyšimo.

Žindymo laikotarpiu svarbu daryti neilgas treniruotes iki 5 min. bei stiprinant raumenis apsiriboti tik kiaušiniu (negalima daryti krūtų masažo). Kai moteris baigia žindyti, tada jau gali atlikti išbaigtas Dao seksualines praktikas, kelti seksualinę energiją į viršų, eiti į daugkartinių orgazmų lygmenį bei transformuoti seksualinę energiją į gyvybinę.

Bazinius dalykus esu įrašiusi kaip vaizdo pamokas, nes ne visos moterys turi galimybę fiziškai atvykti į seminarus. Jose paaiškinu apie pramankštas, skirtas stuburui, dubens dugno treniruotes, meditaciją. Užsisakius nefrito kiaušinių, supažindinu, kaip su juo dirbti. Tada moteriai atsiranda daugiau drąsos, nei pasiėmus kiaušinuką ir aprašytą instrukciją.

sužinojau iš kinų meistro.

Seksualinė energija sustiprina emocijas, kurias mes tuo metu jaučiame: jei tai yra meilė ir džiaugsmas – puiku, o jei jaučiame pyktį bei liūdesį, tai seksualinė energija sustiprins neigiamas emocijas. Jei moteris pervargusi ir bambėdama bando dirbti su kiaušiniu, tai tikėtina, kad negerumo bus dar daugiau. Juk galima pasirinkti trumpesnę meditaciją ir išlikti pozityviame lauke.

Gal esi pastebėjusi bendrą problemą, apie kurią moterys sunkiai išdrįsta prasisakyti?

Viskas, apie ką kalbėjome šiandien, yra tai, apie ką nedrąsu prabilti. Ypač apie seksualinį gyvenimą poroje. Tačiau iš asmeninių užklausų matau, jog daug moterų nepatiria visai jokio orgazmo, o jie yra trejopi: G taško, klitorio ir gimdos. Jos stengiasi apie tai nekalbėti nei su draugėmis, nei su specialistais, nes jaučia gėdą, nesaugumą.

Praktikos gelbsti ne tik fiziniame lygmenyje, bet ir emociiniame – padeda išlįsti iš kiauto ir pažvelgti į lytinius

Vidinės šypsenos meditacija

Tinka prieš darbą su nefrito kiaušiniu ar bet kuriuo paros metu, ypač jei jaučiame užplūstančias negatyvias emocijas.

- Atsisėdame ant kėdės krašto. Pėdos padėtos ant žemės, stuburas tiesus. Užsimerkiame.
 - Širdis. Dedame rankas ant širdies ploto ir šypsomės jai. Generuojame joje meilę, džiaugsmą, laimę, apgaubiame širdį raudona šviesa. Šypsomės, kol pajuntame meilę širdies plote.
 - Blūznis, kasa, skrandis. Nuleidžiame rankas prie kairiojo šono ir šypsomės šiems organams. Jaučiame pasitikėjimą, atvirumą. Geltona šviesa.
 - Plaučiai. Jaučiame plaučiuose drąsą ir teisingumą, apgaubiame juos balta šviesa.
 - Inkstai. Pereiname prie inkstų iš nugaros, šypsomės jiems vizualizuodamos mėlyną spalvą, jausdamos švelnumą.
 - Kepenys. Dedame rankas ties kepenimis prie dešiniojo šono. Šypsomės joms, jaučiame gerumą, dosnumą, apgaubiame žalia šviesa.
- Einame per organus padaugindamos pozityvias emocijas ir jaučiame vis daugiau meilės, gerumo, kuriuo galime pasidalyti ir su savo artimaisiais.

Daug moterų nepatiria visai jokio orgazmo, o jie yra trejopi: G taško, klitorio ir gimdos. Jos stengiasi apie tai nekalbėti nei su draugėmis, nei su specialistais, nes jaučia gėdą, nesaugumą. Praktikos padeda išlįsti iš kiauto ir pažvelgti į lytinius santykius kaip į natūralų dalyką.

santykius kaip į natūralų dalyką. Televizija labai iškreipia žmonių ir ypač vyrų suvokimą apie seksą. Jauni vaikinai mano, kad apskritai nereikia jokios įžangos, o santykiai tetrunka kelias minutes. Tačiau moteris kamuoja klausimas „Nejaugi tai viskas?“. Todėl vyras taip pat turėtų domėtis moterimi ir kaip kontroliuoti savo ejakuliaciją.

KAROLINA BELEŠKIENĖ

Kada pajuntamas praktiku poveikis?

Įdėtos pastangos lemia rezultatą. Jei darbuositės kiekvieną dieną, efektą pajausite daug greičiau, nei praktikuodama tik kartą per savaitę. Kaip ir treniruodama bet kurį kitą raumenį. Vienos pokyčius pajaus jau po trijų savaitių, o kitos – po trijų mėnesių.

Kokią dalį Dao praktikoje užima meditacija?

Man meditacija yra nuostabus dalykas, tačiau kiekvienas žmogus pasirenka pats, ar jam atėjo laikas medituoti. Kai kurios daro tik pratimus, praleisdamos meditaciją, tačiau aš perduodu žinias tokia sistema, kurią



Nuo nėštumo iki mokyklos

VASARIS 2019
NR. 2 (230)

mažylis

**Iššūkis – neišsilieti
ant vaiko!**

Dao meilės
praktika –
prapuolus
aistrai

**Vytauto
Rašimo**
vasario
akcentai

Geriausias
žaislas –
sniegas!

**Erikos
Vitulskienės**
plius dydžio
širdis

Kam „atiduosime“
savo mažylį?

Stresas –
per piena?

Pirmagimio
ir mažojo
santykių
duobės

KADA ANT PUODO?

- Amžini ginčai dėl amžiaus
- Reikaliuko gaudytojai
- Nesisėda!



9 771392 874012

Kaina 2,49 Eur