

DĚLOHA

JAKO RADAR A NAVIGACE



Z pohledu učení Tao představuje děloha energetickou pumpu a společně s pánevním dnem emocionální houbu, kterou můžeme vnímat i jako radar či navigaci pro snadnější orientaci žen v životě. Nicméně ženy jakoby v průběhu věků ztratily svoji přirozenou schopnost užívat tohoto daru, jímž si v minulosti dokázaly například přitáhnout „toho pravého“ muže. Gynekologické potíže či umělá oplodnění jako důsledek odpojení od ženského zdroje – dělohy – to jen dokazují...

Připravila: Lucie Kupcová - lektorka Loona dance a sebezvojových seminářů pro ženy,
foto: Štěpán Lutanský

V dobách matriarchátu zaujímaly ženy významné místo ve společnosti. Představovaly plodnost, lásku, sounáležitost a přirozenost, byly pokračovatelkami rodů se schopností ovlivnit četnost budoucí generace, měly obrovský podíl na změnách, kterými lidstvo procházelo. Chápaly svoji úlohu a uměly nést plamen posvátného ženství. Byly silně spojené se svým tělem, s rytmy přírody a osmifázovým cyklem měsíce. Jejich menstruace pro ně byla jakousi navigací v jejich životě. Ženy bývaly vnímány jako rodičky, živitelky a obroditelky, byly uctívány a chráněny, vzývány a oslavovány jako ztělesnění Velké Bohyně na Zemi a jako její kněžky. Známa Věstonická Venuše platila za symbol úcty k plodnosti a ženskému tělu, a zvláště pak ke zdrojům jeho síly a inspirace, jimiž jsou pánev a děloha.

ZDROJ ŽENSKÉ SÍLY

Jak naznačeno v úvodu, je děloha z pohledu taoistické filosofie ženským energetickým centrem a základem pro rozvoj ženství. Představuje centrum ženské síly, kreativity, aktivity a hluboké moudrosti – intuice. Je-li žena spojena se svou dělohou a naslouchá jí, může přivést do svého života více síly, klidu a harmonie; přesně totiž cítí a uvědomuje si, jaké jsou její potřeby a touhy. A ty si zároveň umí plnit. Žena, která je úzce spojena se svým tělem, se dostává blíže k sobě samé, citlivěji vnímá řeč svého těla, zřetelněji si uvědomuje, jak její povahu ovlivňuje menstruační cyklus a jedná v souladu s tímto poznáním. Naučí se také pracovat se svou energií a s časem a lépe se orientuje ve vlastním životě. Lépe pak rozvíjí úctu, lásku a důvěru k sobě samé. Stává se vyrovnanou, radostnou, usměvavou, jemnou, inspirující a láskyplnou. Tím kolem sebe vytváří prostředí přitažlivé ve všech oblastech života – tedy ve sféře pracovní, partnerské i rodinné. Užívá si plně svého ženství a stává se tak pro muže onou inspirací, jež mu pomáhá vytvořit svět, v němž se všichni můžeme cítit bezpečně.

JSME SPOLEČNOST LEVÉ HEMISFÉRY

Z hlediska funkce lidského mozku sídlí ženské kvality v pravé mozkové hemisféře. Vypovídají o představivosti, vnímání celku, citění, intuici, vizualizaci, kreativitě apod. V dnešní době je však v chování a jednání

žen silně hmatatelný mužský projev, vycházející z činnosti levé hemisféry. Typické pro něj jsou analyzování, myšlení, třídění, hodnocení, logika, argumenty a kontrola. Ženy jsou dnes více než v minulosti odpojené od svého těla, své dělohy, a tím od své podstaty. Z ženy cyklické se stala žena více lineární, orientovaná na výkon, kariéru, úspěch a finanční nezávislost anebo žena uhnaná rodinnými povinnostmi, starostmi a úkoly, která chce vše zvládnout sama nebo si nedokáže říci o pomoc. Taková žena již nemá energii ani náladu věnovat vědomou pozornost svým pocitům a péči o sebe anebo ji to ani nenapadne. V této vlastní destrukci a destrukci ženské povahy došla role ženy tak daleko, že nyní ženy ubližují jedna druhé – a tím i samy sobě, nevědomě usilují o sebezničení. A tím ztrácejí svou sílu... Nemají kontakt se svou přirozeností, přišly o vyrovnané a uctivé vztahy ke všem ženám. Bojují se sebou, kolegyňkami, sestrami, matkami nebo nevědomě i se svými dcerami. Ženské kvality vnímá dnešní žena jako slabost a stává se více mužská – výkonná, dravější, bojovnější, rozhodnější a dominantnější, což nezřídka způsobuje zjemnělé či zženštilé chování mužů. Dochází k nerovnováze mužské a ženské energie. Ženy se necítí být dostatečně přirozeně přitahovány muži a totéž platí i naopak; chybí tzv. chemie... Snad proto dnes v partnerství vzrůstají neshody, sexuální nechuť nebo naopak partnerská a sexuální nevázanost, umělá oplodnění apod.

JE-LI ŽENA A DĚLOHA V NAPĚTÍ

Dnešní žena žije ve velkém napětí - a tím i její děloha... Nejčastějším důsledkem toho jsou právě potíže, související s projevy ženství, jako je plodnost, necitelnost k ovulaci, pozitivní vztah k menstruaci, porodu apod.

Ve stresované děloze dochází k hormonální nerovnováze, energie zde neproudí volně, je chladná a tím i stažená. V důsledku toho pak často nedochází k přirozenému porodu, ale ani k intenzivnímu sexuálnímu prožitku, způsobuje to nepravidelnou menstruaci či menstruační bolesti. Pokud je celá pánevní oblast napjatá a neohebná, dochází k nedostatečnému prokrvování a okysličování vaječníků. A nemají-li vaječníky například dostatek energie k tomu, aby produkovaly nová vajíčka, může pak i u zdravých žen hůře docházet k přirozenému oplodnění.

EMOCIONÁLNÍ HOUBA

Jak řečeno v úvodu, je děloha dle učení tao jakousi emocionální houbou, absorbující všechny nezpracované negativní emocionální zážitky. To může po delší době vést k různým gynekologickým potížím. Proto je pro ženy velmi důležité se pravidelně spojovat se svým tělem a dělohou a různými technikami ji očišťovat. Je potřeba se dostat z hlavy do těla, z myšlenek do pocitů, abychom se opět navrátily k podstatě svého ženství a žily spojeny a naplněny život v radosti a lásce.

Tipy NA UVOLNĚNÍ DĚLOHY

Existují různé dechové, vizualizační i tělesné techniky a cvičení pro spojování se s dělohou, její uvolnění a očištění. Metodou asi nejsnadnější a nejrychlejší je vědomé dýchání do dělohy. Stačí si najít 5 minut času denně – třeba v kanceláři u počítače anebo i při odběhnutí na toaletu, v metru, tramvaji či autobuse, večer doma před spaním...

- Posadte se na sedadle či podložce tak, abyste cítily své perineum; to je silná svalnatá oblast mezi konečníkem a pohlavním orgánem (u žen pochvou, u mužů šourkem). Dejte ruce na dělohu, směřujte pozornost do tohoto místa a nadechněte a vydechněte „do dlaní“ tak, aby se vám mírně zvedal podbřišek. Můžete si představovat, že vám zářivé světlo omývá dělohu, a v duchu si řekněte: „Já jsem milována“.
- Doma lze přidat například i hlas a pohupování pánve směrem dopředu a dozadu. S nádechem se přitiskněte perineem k podložce a při podsazení pánve vydechněte se zvukem tak, abyste měly široce otevřená ústa do samohlásky á. Tato samohláska otevírá dělohu a proto se nedoporučuje těhotným ženám.
- Pokud máte rády tanec, můžete si doma pustit dynamičtější hudbu a tančit se svou pávní. Například: postavte se rovně s nohama od sebe zhruba na šíři svých boků, mírně se pokrčte v kolenou, podsadte pánev a třeste, klepejte či houpejte pávní, tj. obloučky dopředu a dozadu v rytmu hudby, kterou jste si vybraly. Důležitá je přitom koncentrace na dělohu, ruce položené na děloze a podbřiškové dýchání.
- Navštěvovat můžete i kurzy Loona dance - tance dělohy. Charakteristické pro ně jsou tzv. monopohyby - jednoduché opakující se pohyby, takzvané monopohyby. Právě díky nim se zapojuje pravá mozková hemisféra. A proč se jmenují Loona dance? Název odkazuje zároveň na lunu i na naše lůno.