

# TANTRA je léčivá relaxace pro duši i tělo

**Libovuzické a pro mnohé i tajuplné slovo TANTRA nás inspiruje k široké škále představ... Abychom si udělali jasno, oslovili jsme lektory a zakladatele české školy tantry a tantra masáži Tantraworld a masážního sdružení Tantra Spa Prague – Denisa a Richarda. Mladý pár pověsil své původní vysokoškolské diplomy na hřebíček a už více než šest let se profesně věnuje oblasti rozvíjení lidských duší a vztahů prostřednictvím tantrického učení a tantra masáží.**

**Co je tantra? Jde o životní styl?**

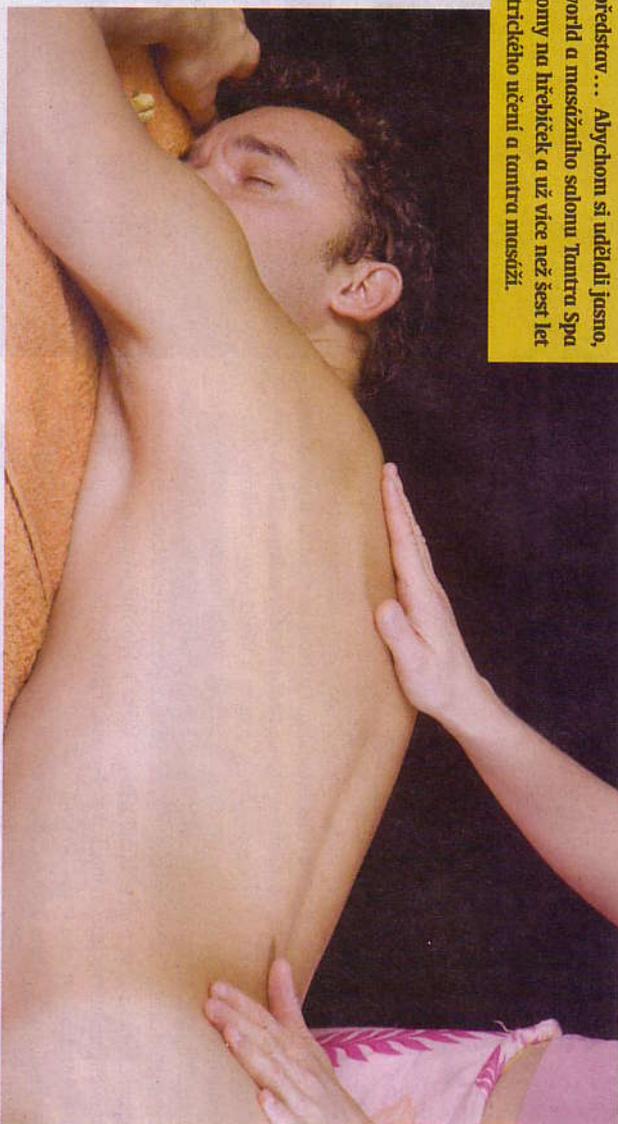
Pojem tantra nese mnoho obsahů. Když půjdeme ke kořenům, najdeme tantru indickou a tibetskou, přičemž obě se od sebe velmi liší. V zásadě jde ale o nástroje pro harmonii života, duševní i duchovní růst. Tantra může pracovat se sexuální energií. Některé větve tantry zahrnovaly přímo sexuální rituály, jiné se naopak soustředily na meditaci a poznání prostřednictvím recitace manter, vizualizací apod.

Dnes pojem tantra (nebo také neotantra) skýtá snad ještě více podob, odstínů a forem než v minulosti. Základ pro soudobou tantru v našem pojetí koresponduje s jejím původním smyslem: poskytnout lidem

nástroje pro osobní a duchovní růst, přičemž lze využívat sexuální energii. Cílem však rozhodně není naučit se kvantum sexuálních pozic.

Pomocí tantry chceme rozproudit a podpořit svou vlastní životní sílu a energii, abychom vedli harmonický život plný lásky, zdraví a radosti. Organismus je projev dostatku této životadárné energie, která nás inspiruje a léčí, jestliže s ní dokážeme dobře zacházet. Pokud si však sexuální vzrušení a vyvrcholení kladete za cíl, ať u sebe či u partnera, dostáváte se do slepé uličky. V našem pojetí se dá ve struchtosti říci, že tantra je relaxační terapie pro duši i tělo.

**Tantra je čím dál více populární... Co je důvodem?**



*Masáž může mít kromě odpočinku, osvěžení, načerpání energie a poznání něčeho nového také funkci naučnou nebo terapeutickou. Naučíte se lépe pracovat s vlastní sexuální energií, rozšířte svou citlivost a v neposlední řadě získáte inspiraci, jak se dovykat partnera či partnerky. Informace o seminářích tantry a tantra masáží: [www.tantraworld.com](http://www.tantraworld.com), [www.tantramasazce.cz](http://www.tantramasazce.cz).*

Z našich zahraničních zkušeností víme, že tantra se v současné západní společnosti těší rostoucímu zájmu, protože přes zdánlivou veřejnou otevřenost tématu sexualitý mnoho jednotlivců a párů zažívá sexuální frustraci. „Tipy a triky“ na zřetelný sex, impulsy z pornografie... - vše jsou to pastě, soustřeďující se na čistý mechanismus a ve výsledku ukazující spíš na systémovou chybu. Jako společnost k intimní přístupu jsme s určitým studem, máme tendenci ji bagatelizovat, nahrazovat ji technickou a rozumnou věcností. Naše duše přitom strádá a tělo protestuje. Mnozí lidé ani nemají chuť

na sex, nebo je naopak při něm ruší jiné sexuální představy. Ženy necítí svou vagínu, nebo je dokonce bojí. Muži i jejich partnerky se trápí tzv. předčasnou ejakulací nebo erektilní dysfunkcí a polykají chemické „pomocníky“. Doufají přitom, že nějaká správná technika či jiný partner/ka by mohli být řešením jejich problémů... V oblasti sexualitý si řada lidí nese mnoho zranění a bolesti, strudu a neporozumění. To má zásadní vliv na sexuální život.

**Jak jste se k tantrě dostala?**

Bylo mi dvacet, už víc než rok jsem chodila se svým tehdejším partnerem. Vše bylo „ok“, ale v duchu jsem

si říkala: na tom sexu přece musí být něco víc než to, co se děje! Chtěla jsem poznat víc a začala zkoumat informace k tématu sexualitý – ať už z historických pramenů či aktuálních trendů. Pochopila jsem, že tantra je také nauka o sexualitě, která – dodnes! – na školách či v jiných strukturách naší společnosti zoufale chybí. K tantrě mě tedy dovedlo tušení možnosti hlubšího a plnějšího prožívání, kterého lze při mluvení dosáhnout.

**Text: David Horáček**

**Foto: Pavel Mikanda,**

**Srdjan Stanojević**



Denisa Palečková a Richard Vojtko šestiým rokem vedou kurzy tantry a tantra masáží.