

Anita Kajtezovič

o dediščini Belih tigric



Izvir zdravja

Modrosti in znanja izbranih taoističnih žensk, imenovanih Bele tigrice, lahko v prilagojeni obliki pomagajo tudi sodobni ženski, da na naraven način ohranja zdravje, lepoto in mladostnost ter krepi svojo duhovno moč.

O skrivnostnih skupinah Belih tigric se je tudi na kitajskem dvoru, katerega del so bile, le šepetalo – iz spoštovanja, pa tudi iz strahu. Njihova osebna moč in svoboda sta bili ogromni; bile so duhovno neodvisne, hkrati pa se jim ni mogel upreti noben moški, ki so si ga izbrale za svojega spolnega partnerja – premišljeno, ciljno, bi danes rekli. Vsega tega pa niso počele za zabavo, pač pa zato, ker so skozi spolnost kultivirale svoj či – svojo energijo. Doseči so želele duhovno realizacijo, da bi bile sposobne v celoti opravljati osnovno žensko poslanstvo – biti nosilke vrlin, pojasnjuje Anita Kajtezovič, ki je med drugim tudi vaditeljica ženskega či gonga.

Učenja Belih tigric segajo v čas dinastije Šang (med 16. in 11. stoletje pred našim štetjem). Bele tigrice so bile taoistične ženske, ki so odkrile, kako uporabiti najmočnejšo energijo za ohranjanje zdravja, mladosti, dolgoživosti in nesmrtnosti. Disciplinirano so vadile duhovne prakse, znotraj teh pa tudi spolne prakse. Njihov cilj je bil ohraniti lepoto, mladostnost, predvsem pa razviti in realizirati svoj popolni ženski potencial in pogoje za nesmrtnost. Delovale so v posameznih skupinah, med seboj se pa niti niso poznale. Njihova identiteta je ostala skrivnost, saj niso smele razkriti svojih pravih imen, rojstnega kraja itd. Bile so del 'mainstream' družbe in so se kultivirale zunaj templjev. Vadile so v majhnih, zaprtih skupinah. Zaradi hermetičnosti je pravi čudež, da se je ohranilo znanje teh modrih žensk, ki so poznale skrivnosti telesa, uma in duha. Med pisano paleto njihovih znanj in veščin sodi tudi znanje o uravnavanju menstrualnega ciklusa, ki so ga znale celo ustaviti, da so tako podaljšale svojo mladost. Poznale so različne masaže, spodbujale so pretok energij, imele veliko znanja o prehrani; trenirale so svojo psihično in fizično moč ter se učile nenavezanosti. Skrivnosti, ki so bile v njihovem času dovoljene

in mladostnosti imamo v sebi

le njim, pa so danes – skozi ženski či gong
– dostopne tudi sodobnim ženskam.

Spolna energija vrti svet

Za Bele tigrice je bila spolnost disciplina v premagovanju njenega največjega sovražnika, to je spolnosti same. Spolna energija vrti ta svet – zaradi nje smo se rodili in zaradi primanjkljaja spolne energije lahko celo umremo oziroma se hitreje postaramo, pravijo Kitajci. Skrivnost dolgoživosti je torej ohranjanje našega či-ja, naše (spolne) energije, zato moramo biti pozorni, da nam či »ne pobegne«. Navodilo je, v vsakem trenutku biti pozoren na dih in um, ju združiti in imeti uravnovešeno čustveno življenje ... Kajti v nekaterih primerih lahko z nespametnim čustvenim ravnanjem potrošimo kar 70 odstotkov dnevne energije! Zato je bilo za Bele tigrice izredno pomembno prerasti vsako čustveno navezanost, saj izguba energije pomeni staranje.

Bele tigrice so v procesu krepitev svoje življenjske moči vadile različne spolne prakse z izbranim partnerjem, tako imenovanim zelenim zmajem. Prvi cilj vadb je bil ponovno doseči takšne odzive telesa, kot so se pojavljali v času adolescence, s tem pa zavreti proces staranja. Drugi cilj je bil absorpcija moške spolne esence – mentalno in fizično so vsesale moški orgazem, s čimer so krepile sebe in hkrati spreminjale svoje partnerje. Na ta način pa so dosegale tudi tretji cilj, to je razsvetljenje uma. Razsvetljenje uma je bilo možno doživeti le s precizno izbranimi devetimi različnimi tipi moških; tako so si zagotovile dovolj energije, da so oblikovale 'deviški nesmrtni duhovni zarodek', kar je omogočilo zamenjavo smrtnega telesa z nesmrtnim (preobrazba iz gosence v metulja). S samodisciplino so krepile svojo duševno in tudi telesno moč ter tako dosegle razsvetljenje oziroma samorealizacijo.

Mogočno znanje Belih tigric odpira sodobnim ženskam nov pogled – učijo nas, da sami nosimo vir in sposobnosti za ohranjanje popolnega zdravja in premagovanja ovir, ki jih prinaša starost.

Zdravje in lepota

Skozi zgodovino so razvile specialne tehnike ohranjanja svoje ženstvenosti, zdravja, vitalnih prsi, dolgih las, urejenega menstrualnega ciklusa ... Koža, lasje, dojke, mišični tonus ... vse to je moralo funkcionirati kot v času pozne pubertete oziroma zgodnjega odraslega obdobja. To jim je omogočilo, da so bile tudi v zrelih letih videti kot cvetoče mladenke. S posebnimi vajami in tehnikami



»Zvonovi ljubezni«

Tako v taoizmu imenujejo dojki. Ko si je dala dojki odstraniti Angelina Jolie, ker je nosilka gena, ki je dejavnik tveganja za razvoj raka dojk, se je oglasila Savina Atai in opozorila, da so še druge poti, ki jih velja preizkusiti. Tudi Anita Kajtezovič opozarja, da stare modrosti in izkušnje z masažo prsi in drugimi pristopi, ki so jih prakticirale že bele tigrice, zmanjšujejo tveganje za razvoj bolezni, saj delujejo preventivno.

»Masaža dojk na naraven način povzroča sproščanje estrogena, ki je glavni yin hormon, saj vpliva na naše nežno in ženstveno delovanje. Če prsi redno masiramo, bo raven estrogena v našem telesu uravnana. Lahko rečem, da blagor tistim ženskam, ki uživajo v praksi masiranja svojih prsi. Koristi se pokažejo zelo hitro; drobni limfni vozlički lahko že po nekaj masažah izginejo, dojke pa postanejo bolj čvrste in polne. Tudi menstruacije postajajo šibkejše in manj boleče ali celo neboleče. Vendar pa ostaja dejstvo, da nam tudi redna masaža ne bo pomagala, če dovolimo, da z nami upravljajo čustva, ki imajo poleg hrane, pijače in negativnih misli največji vpliv na nastanek neželenih tvorb v našem telesu.«

so ohranjale privlačen videz, kar so dosegale z obvladovanjem či gonga, z ustreznimi prehrano, uporabo določenih zelišč ... Natančno so zaznavale in razpoznavale tudi energije in na tej osnovi so izbirale moške, katerih esenco so potrebovale za svoj razvoj.

Anita Kajtezovič v prilagojeni obliki prenaša znanja in modrosti Belih tigric skozi vadbo ženskega či gonga. Ta vadba je dragocena za zdravje sodobne ženske, ki v tekmoval-

nem in poudarjeno moškem svetu izgublja svojo ženstvenost in s tem pogosto tudi zdravje. Ženski či gong temelji predvsem na obnovi ledvičnega, jetrnega in vraničnega yina (ženske energije), da se tako lažje obnavljajo in gradijo telesne tekočine, kri in hormoni. Pozornost pa je namenjena še zlasti delom telesa, ki so za žensko izredno pomembni; tudi najbolj intimnim. »Še zlasti je pomemben 'ren mai' ali zanositveni kanal, maternica, dojke, jajčniki ... Pa tudi zunanje



Anita Kajtezovič: »V taoizmu razumejo spolne organe in žleze kot predele, kjer je skoncentrirana energija in življenjska moč. Odvisni smo od spolnih žlez, da ohranjajo naše umske in telesne funkcije, torej vplivajo na naše duševne in fizične vidike telesa. Pomena spolnih žlez kot motorja pomladitve ni mogoče dovolj poudariti.«

spolovilo, ki z leti (in predvsem zaradi pre malo subtilnih spolnih odnosov) lahko spremeni barvo iz vitalno rožnate v uvelo in sivkasto. Z dokaj preprostimi vajami pa lahko vse te dele ponovno napolnimo s svežino in vitalnostjo. Za zdravje je pomemben tudi boljši mišični tonus, zato je dobro krepiti tudi mišice obeh spodnjih odprtin.

Z leti, še zlasti pa z obdobjem mene usihajo tudi hormoni. Bele tigrice so vedele, da ob redni vadbi čí gonga in drugih vzporednih praks lahko tudi ženske, ki so že izgubile menstruacijo, ponovno zberejo esenco menstrualne krvi. S tem se zopet prebudijo hormoni mladosti, ki povrnejo svež videz – sijoče oči in bolj gladko kožo, nežen ten, močnejše lase, čvrstje prsi itd. Ti učinki ostanejo, čeprav menstruacija takoj izgine. Ženske, ki pa so še v rodnem obdobju in imajo menstruacijo, pa naj bi strmele k temu, da nekaj dni pred ciklusom zberejo kri v srčnem centru med dojkama in povlečejo esenco krvi nazaj v telo. S tem se bistveno dvigne količina hormonov v krvi, poveča se vitalnost, mladostnost, hkrati pa se zmanjšuje izguba krvi ob menstruacijah. Po kitajski tradiciji se ženska začne starati, ko dobi prvo menstruacijo; s krvjo odtekata njena moč in vitalnost.

Negativna čustva so globoko skrita

Sicer pa vadba ženskega čí gonga zajema uvodne dihalne vaje, meditacijo, vizualizacijo, masažo jajčnikov in prsi – vse to je sklop vaj, ki pomagajo ne le pri mladostnosti, ampak premagujejo tudi bolezni. Vzrok za te pa so nepredelana čustva, ki po taoističnem izročilu »stanujejo« v posameznih organih. Čiščenje notranjih organov – vsak ima svojo barvo in svoj očiščevalni zvok – bi morala postati vsakodnevna praksa; tako kot si umijemo telo, lahko očistimo tudi notranje organe. Najtežja čustva, ki pa se zajedo globlo v telo – tudi v tanko in debelo črevo – pa je treba, še preden začnemo z vajami revitalizacije, očistiti s posameznimi masažami in rituali. Ko odstranimo navlako starih čustev, se je smiselno lotiti masaže na bolj subtilni ravni, ki je vezana na masažo prsi in s tem prebujanje ženskih hormonov.

Za žensko je tudi izjemnega pomena, da zna ohranjati toploto v spodnjem delu trebuha, kar je mogoče spodbuditi z dihalnimi vajami in vizualizacijo, torej usmerjanjem pozornosti oziroma krvi. Mnogokrat so operacije na rodilih lahko preuranjene, saj z dovajanjem toplote v ta predel telesa lahko razgradimo določene tvorbe na jajčnikih in maternici. »Vprašanje je le, ali si dovolj zau-

pamo in zanesemo nase. Predaja je odsev našega stanja uma in duha,« je jasna Anita.

Na obrazu veliko piše

Bele tigrice so vedele, da se stanje notranjih organov odrazi tudi na obrazu. Na primer povešena koticica zgornje ustnice in zgornje veke sporočata, da je oslABLJENA vranica. Vranica je povezana z delovanjem želodca in trebušne slinavke, odgovorna je tudi za »proizvodnjo« krvi, pa tudi za to, da obdrži notranje organe in mišice »na svojem mestu«. Ne le zunanost, tudi notranji organi se zaradi razrahljanih mišic z leti lahko povešijo. Zato je treba krepiti tudi tiste mišice, ki se ne vidijo in so morda čisto majhne. Vsak notranji organ se hrani s posameznimi čustvi – v vranici, na primer, je doma spontanost, radoživost, veselje, iskrenost – vse kar je temu nasprotno, pa jo slabi.

Bele tigrice so znale pomagati notranjim organom – poleg čiščenja negativnih čustev tudi z izbiro prave hrane, zelišč, z masažami itd. Poznale so tudi zdravilno moč sline, ki se ob vajah tvori v ustih in jo mentalno pošiljamo v organ ali del, ki ga želimo okrepiti ali pozdraviti. »Pij iz svojega izvira« pomeni prav to – zdraviti se s svojo slino. Lepota torej zares prihaja od znotraj!

Zdravje pa je prvi pogoj za lepoto, to pa ljudje že od nekdaj doživljamo kot posebno ugodje in je pomemben element privlačnosti. »Cilj vadbe ženskega čí gonga je doseči mladostnost v vsej razsežnosti – vključno z občutkom privzdignjenosti, kot smo jo čutile na pragu odraslosti. Zato moramo najprej obnoviti svoje zdravje in nato ustaviti proces staranja. Krona tega procesa pa je nežno 'shranjevanje' hormonov, razlaga Anita.

Bele tigrice so tudi vedele, kako usodno moč ima luna, ki uravnava vse tekočine na zemlji – od oceanov do krvi (menstruacije). Luna je tudi najbolj naravni in najmočnejši vir ženske energije, zato so vdihovale njeno svetlobo in njeno moč, ko je ta rasla.

Kako moškemu zavrteti glavo ...

Po izročilu belih tigrice tudi ženski čí gong uči, kako si pridobiti lepoto, milino in še zlasti zdravje. Z nežnostjo in negovanjem 'moči miline' dosegamo skozi ženski čí gong najboljše rezultate – od zdravstvenih do duhovnih. Učimo pa se tudi lepote nenavezanosti in svobode, ki »da dihati« nam samim in vsem okoli nas. Milina mora biti lastna tudi sodobnim ženskam, da bodo zmogle vztrajno in nežno skrbeti za svet, v katerem je moški princip (na videz) močnejši. »Saj, če je moški kot glava (družine, družbe ...), je ženska kot vrat, ki to glavo obrača,« še doda Anita Kajtezovič.

Lidija Jež

Fotografije: Arhiv Anite Kajtezovič