

Hladna  
maternica  
je vzrok  
za številne  
ženske  
bolezni.  
Ženski či  
gong ohranja  
zdravje,  
vitalnost in  
mladost.

Modrosti  
belih tigric

# Skrivnost hormonov mladosti

»Kamor pošljemo misel ali namen, tja gre či – življenjska sila, moč. In kamor gre či, tja gre kri, kri pa je življenje. Žal pa je naša pozornost navadno usmerjena drugam, zunaj našega telesa,« pravi Anita Kajtezovič, vaditeljica či gonga, taj čija, joge in še kaj bi lahko našteli. Pred nedavnim se je vrnila iz ZDA, tam je pridobivala znanje za tako imenovani ženski či gong; večino, ki med drugim pomaga ženskam ohranjati ter obuditi samozdravilno energijo in mladost. Ameriško učiteljico Fay je spoznala na Kitajskem, in sicer na taoističnem kongresu, namenjenem prav ženskam. Med številnimi akademskimi predavanji – večina udeležencev je prihajala z inštitutov in univerz s celotnega sveta – je Fay predstavila zelo konkretne izkušnje in rezultate, saj že veliko let uspešno pomaga ženskam z različnimi težavami.

Tekst: **LIDIJA JEŽ**, Foto: **MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK** ▶

**V maternici naj bi domovala ogenj oziroma toplota.** »Zahodni, moški svet je postal izredno učinkovit, močan, poln znanja in tehnologije, a obenem izredno ranljiv, kar močno vpliva na ženske, saj smo postale žrtve 'sofisticirane inkvizicije'. Dogaja se grobo poseganje v hormonsko ravnovesje žensk. To še zlasti čutijo ženske ob vstopu v menopavzo, ki naj bi bila obdobje druge pomladi, samorealizacije, ne pa osebna tragedija,« pojasni Anita

moč, tekmovalnost, ki včasih deluje agresivno; ženska naj bi posebej imela nežnost, mehko, torej sprejemajoči vidik. To je naravna porazdelitev vlog, ki se med seboj dopolnjujeta. Telo ženske je nekoliko hladnejše od moškega in bolj vlažno. S tem, ko ženska zanemarja svojo prvotno vlogo in prevzema različne moške vloge, njeno telo postaja toplejše, energija pa se zadržuje predvsem v glavi, ki preveč razmišlja, analizira, tuhta ... Zato se hladi njena maternica, tam kjer bi morala po naravnem principu domovati ogenj oziroma toplota. Preveč ognja, ki se preseli v glavo, suši življenjske sokove – vključno s krvjo in hormoni. To pa pospešuje ne le bolezn, ampak tudi staranje. Anita to ilustrativno pove takole:

»Cvetlica, ki ostane brez sokov, postane suha in odmre. Brez hormonov in krvi nam živeti ni!« Zato je nujno vročino prenesti iz glave nazaj v spodnji del trebuha. Po tradicionalni kitajski medicini je namreč hladna maternica vzrok za številne ženske bolezni, razlaga naša sogovornica. Veliko je tehnik in metod za uravnoteženje energije, Anita pa bo v svojih skupinah, ki jih bo ustanovila že v jeseni, vključila tradicionalne taoistične vaje, ki se jih uči pri Dušanu Donku, nekaj vaj je njenih, delno pa bo vključila tudi metodo ženskega čí gonga, ki jo je spoznala v ZDA.

**Za trenutek povrnjena menstruacija.** Tako kot čí gong v celoti tudi ženski čí gong izhaja iz Kitajske. Danes je tam celo inštitut, začetnik tega je bil star mojster, ki je razvil

to metodo za vnukinjo, ko je bila še otrok, saj se za ženske začne staranje s prvo menstruacijo, ker z njo začne izgubljati kri, ta pa pomeni življenje. Ta oblika čí gonga preventivno ohranja zdravje, vitalnost in mladost brez zunanje pomoči, saj je naše telo vse, kar potrebujemo. Ženski čí gong temelji predvsem na obnovi ledvičnega, jetrnega in vraničnega jina, da se tako lažje obnavljajo in gradijo tekočine, kri in hormoni. Ta vadba je namenjena vsem ženskam, saj v nasprotju z drugimi vadbami nagovarja dele telesa, ki so za žensko izredno pomembni. To so še zlasti celoten kanal ren mai ali zanositveni kanal, maternica, dojke, jajčniki ... »Žensko telo je različno od moškega, zato potrebujemo drugačne oblike vaj. Čí gong je dragocen je zlasti

za ženske z bolečimi menstruacijami, po operacijah na rodilih ali dojkah, za ženske, ki so bile zlorabljene, v menopavzi in po njej ... Priporočljiv je za ženske, ki se spopadajo z osteoporozo, saj usmerja energijo v dele telesa, kjer jo najbolj potrebuje.«

Ob redni vadbi čí gonga si lahko ženske, ki so že izgubile menstruacijo, to za trenutek ponovno obudijo. Tako zberejo esenco krvi in jo »vrnejo« v telo. S tem se ponovno prebudi hormoni mladosti, ki povrnejo svež videz – sijoče oči in bolj gladko kožo, nežen ten, močnejše lase, čvrstejše prsi in podobno. Ti učinki ostanejo, čeprav menstruacija potem takoj izgine. Ženske, ki so v rodnem obdobju in imajo menstruacijo, naj bi stremele k temu, da nekaj dni pred ciklusom

in nas podučiti, da je mogoče po naravni poti ohranjati primerno ravnovesje hormonov in brez pretresov vstopiti v tako imenovano »drugo pomlad«, ter pri tem zadržati mladost, lepoto, zdravje in doseči samoizpolnitev.

V današnjem času prevladuje moški princip, moški pomeni vitalnost,



zberejo kri v srčnem centru med dojkami in povlečejo esenco krvi nazaj v telo. S tem se bistveno dvigne količina hormonov v krvi, poveča se vitalnost, mladostnost, hkrati se zmanjšuje izguba krvi ob menstruacijah.

**Ženski čí gong, modrosti in spoznanja.** Čí gong, dihalne vaje, meditacija, vizualizacija, masaža jajč-

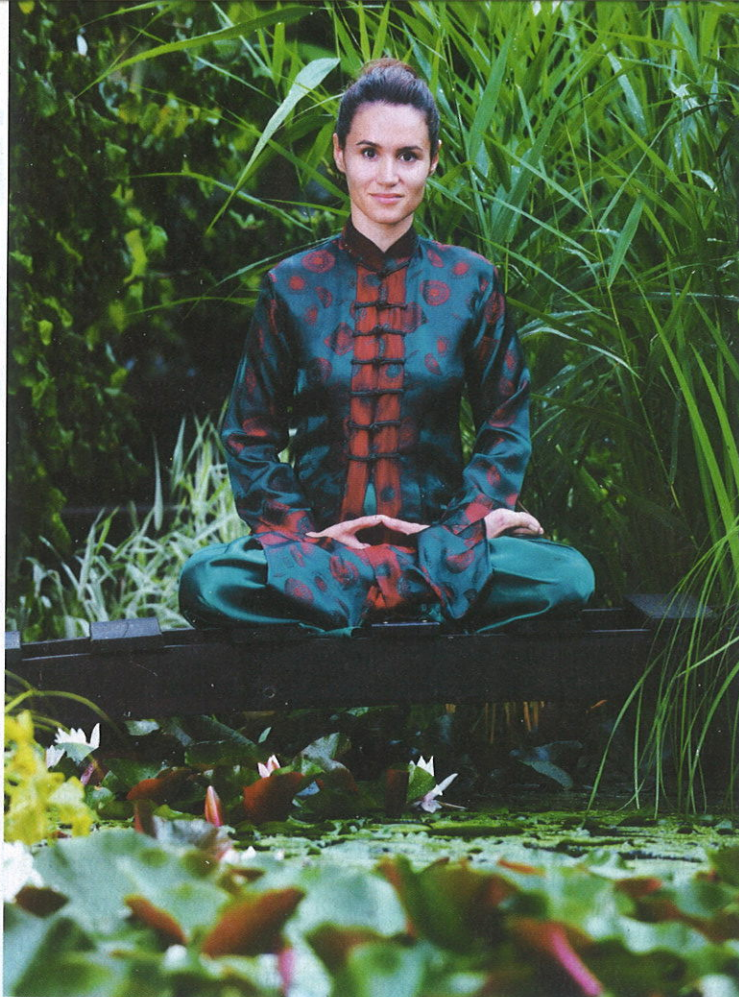
» Postopno, z mehko in nežnostjo bomo ženske postale močnejše. Tako kot voda – vztrajno in mirno – vedno najde pravo pot in doseže svoj cilj. «

nikov in prsi – vse to je sklop vaj, ki pomagajo ne le pri mladostnosti, ampak premagujejo bolezni. Izrednega pomena je topel spodnji del trebuha z maternico, saj primerna toplota v maternici dokazano »razgradi« ciste in druge porajajoče se težave. Operacije so zato pogosto preuranjene in nepotrebne. Poleg čí gonga in tehnik je pomembno še marsikaj. Za ženske je to še zlasti luna, čiščenje starih čustev (masaža prsi ima hkrati funkcijo »iztisniti« stara negativna čustva, ki so se zajedla v pljuča), uporaba različnih zelišč in podobno.

**Naša čustva domujejo v notranjih organih.** Številne ženske, ki se zdravijo pri Fay, so se spopadle s težkimi obolenji, tudi z rakom. Potrebujemo podporo pri spodbujanju energijskih aktivnosti na mestih, kjer je bila amputacija, na primer jajčnika ali dojke. Namen je doseči nemoten pretok energije tudi na mestih, kjer so bili meridijani zaradi operacije prerežani. Predno stečajo vaje čí gonga, je nujno umiriti um. »Zato je najpomembnejši uvod: meditacija z mentalnim vodenjem energije, dihalne vaje, ki pomagajo ogreti spodnji del trebuha oziroma pripeljati energijo do zelenih točk in šele nato se lahko začne vadba ter masaže (s posebno masažo za prsi in jajčnike), temu sledijo še zdravilni zvoki.« Anita pojasni, da z zdravilnimi zvoki čistimo in krepimo notranje organe, kajti: »Čustva imajo rezidenco v notranjih organih, ne v glavi, kot je splošno prepričanje. Po taoističnem izročilu je vsak od notranjih organov dom za določena čustva, zato stanje čustev vpliva na zdravje oziroma nakopičena negativna čustva razjedajo organe in načenjajo zdravje.«

Anita opozarja še na eno vzročno povezavo: »Dokler skušamo reševati težave oziroma čustva z umom, pripeljemo energijo v glavo in smo ponovno na začetku. Zato so zdravilni zvoki in barve prava pot za čiščenje notranjih organov.«

**Vranica je kot kmetijski minister.** V pljučih domujejo pogum, pravičnost, hvaležnost, odpusčanje; slabijo jih zamere, žalost, depresija. Pljuča so povezana z debelim črevesom, grlom in nosom. V ledvicah, ki so povezane z mehurjem in z ušesi, so doma volja, nežnost, mir, hrana za nje pa so čustva pljuč. Zdrava pljuča bodo vplivala na zdravje ledvic, dobro delujoče ledvice vplivajo na jetra. V jetrih domujeta prijaznost in dobrotta, zato jim škodi vse, kar je nasprotno tem vrlinam – sebičnost, zavist, jeza in frustracije. Jetra so povezana z žolčnikom in očmi; uravnovesena jetra omogočajo dobro delova-



S tem, ko ženska prevzema različne moške vloge, je njeno telo vse toplejše, energija pa se zadržuje predvsem v glavi, ki preveč analizira. Zato pa se hladi njena maternica. Preveč ognja, ki se preseli v glavo, suši življenjske sokove – vključno s krvjo in hormoni. To pa pospešuje ne le bolezni, ampak tudi staranje.

nje srca. Srce, cesar telesa, ki je tesno povezano s tankim črevesom, je dom za spoštovanje, samospoštovanje, ljubezen, veselje in srečo. Vsaj tako bi moralo biti; če ni, se največkrat pojavijo negativna čustva sovraštva, krutosti in neučakanosti. Uravnovešeno delovanje srca bo prehranilo in omogočilo pravilno delovanje vranice ter z njo povezanega želodca in trebušne slinavke. Vranica je kot minister za kmetijstvo, ki bi moral vse prehraniti, je sinonim za odprtost, spontanost in zaupanje; zelo jo oslabijo tuhtanje, skrb, premlevanje, anksioznost. Vsak organ ima svoj zdravilni zvok in odgovarjajočo barvo, ki ga »prečisti«. Tako je mogoče odstraniti stara negativna čustva in z rednimi vajami zdravilnih zvokov končno sproti počistiti to, kar bi nas lahko bremenilo. Zdravilni zvoki so kot fitness za organe.

**Izgubili smo veliko nežnosti.**

»Praks čí gonga je veliko, v osnovi jih delimo na dinamične in pasivne. Pasivne so primerne za gibalno ovirane ljudi, saj mentalno in z vizualizacijo vodimo energijo od točke do točke. Vedno nas čí gong uči aktivirati, usmerjati in voditi življenjsko

energijo. Ta nas zdravi in nam pomaga na duhovni poti. Zdravje ni nič drugega kot polna in pretočna zaloga číja. Stres, skrbi in slabe navade razpršijo čí. Včasih je dovolj že usmerjena, nežna masaža kolen, na primer, da tako tam zbiramo kri in energijo. Ljudem se zdijo preprosti prijemi premalo, da bi učinkovali; žal smo pozabili, da ima nežnost največjo moč. Čí gong seže od preprostih in zelo nežnih gibov pa vse do zelo zahtevnih vaj; to pa zahteva leta in leta redne vadbe. O tem govori zgodba 20-letnega mladeniča, ki je občudoval vaje 80-letnega človeka in se čudil, kaj vse počne, cesar sam kljub mladosti ne more. Pa ga je ta potolažil, da pri njegovih letih tudi on tega še ni zmožgal, saj naj bi po vzhodni tradiciji z leti energijo akumulirali.

**Bele tigrice.** Spolnost ima v taoistični praksi velik pomen. Taoistični pristop oziroma dožemanje temelji na oplemenitenu energij in je lahko pot do širjenja duševnosti. V tau negujejo spolne prakse kot izmenjavo in dvigovanje energij obeh partnerjev, ki si tako lahko pomagata ali se

celo zdravita. Taka spolnost je pot k napredku – v fizičnem, mentalnem in duhovnem pomenu. Ker je spolna moč življenjska moč, jo taoistične prakse učijo obvladovati in jo usmerjati k višjim ciljem. Sicer spolnost lahko krepi in povečuje življenjsko moč ali jo uničuje. Taka je navadno spolnost v zahodnem svetu, ki jo dojemajo le površno in jo zato pogosto izrabljajo – sebi v škodo.

Skozi spolnost so svoj čí kultivirale »bele tigrice«. To so bile majhne, skrivnostne in zelo zaprte ženske skupine. Tudi na Kitajskem, od koder izhajajo, je bila to varovana in posvečena tema, ki je pripadala le dvoru; vedenje o teh skupinah je zato skoraj poniknilo v pozabo. Te ženske se med seboj skoraj niso poznale, ob vstopu so dobile tudi drugo ime. Z zelenim zmajem (partnerjem, ki so si ga izbrale) so vadile spolne prakse, da bi povečale življenjsko moč. Razvile so posebne tehnike ohranjanja svoje ženstvenosti, zdravja, vitalnih prsi, urejanje menstrualnega ciklusa, spolnih praks ... To jim je omogočilo, da so bile v zrelih letih videti kot cvetoče mladenke. Njihovo orodje za razsvetljenje je bila spolnost; s posebnimi vajami in tehnikami so ohranjale privlačen videz, saj so v nadaljevanju duhovnega razsvetljenja potrebovale osem različnih tipov žadastih palčk (moških udov) in od vsakega so pobrale energijo, ki so jo potrebovale. Za to pot so bele tigrice opremljene z veliko znanja – obvladale so čí gong, ustrezno prehrano, zeliščarstvo, branje obraza, razpoznavanje energij in podobno, da so izbrale moške, ki so jih zares potrebovale. »Bele tigrice so tako dosegle svojo dovršitev, lahko bi rekli razsvetljenje. Vadba ženskega čí gonga med drugim – seveda v prilagojeni obliki – neguje starodavne skrivnosti razsvetljenih belih tigrice,« pravi Anita.

**Duh se kaže v srcu, srce pa v očeh.**

»Ženske imamo svoj duhovni center v srčni čakri – duh se kaže v srcu, srce pa prepoznamo po iskrih očeh ...« Anitine vadbe ženskega čí gonga se dotikajo globin, tam je skrito marsikaj, kar boli in kar smo pozabile in potlačile, vendar mora ven, da bi lahko napredovale. »S temi vsebinami se je treba spopasti oziroma si dovoliti pogledati v skrivne kamrice podzavesti; šele tako jih lahko počistimo, a za to potrebujemo pogum, torej moč pljuč.« Čí gong ni le moda ali prestiž, s čimer bi kazali, da smo na poti duševne rasti. Anita pravi: »Čí (energija) gong (mojster) zahteva resno delo, predanost in iskrenost. Sooči nas z nami samimi, to pa ponavadi ni lahko. Vendar postopno, z mehko in nežnostjo bomo ženske postale močnejše. Tako kot voda – vztrajno in mirno – vedno najde pravo pot in doseže svoj cilj.« ■