

TAOISMUS a současnost

V posledních letech u nás došlo k masovému studiu východní filozofie a získali jsme spoustu informací, ve kterých se neumíme orientovat a jež ani neumíme použít. Aplikujeme je, aniž bychom si uvědomili, že východní kultura je ve své podstatě jiná než západní.

text: Angel Buna foto: Shutterstock.com, archiv autora

Jak využít těchto poznatků a zkušeností východní filozofie s respektováním tradic a reality našeho života a kultury? Učitelé, kteří k nám přicházejí z východu, často neznají náš styl života, ani naši mentalitu. Učí nás své kultuře, tradicím a náboženství, které nám těžko pomohou řešit naše reálné zdravotní a životní problémy. Máme-li problémy, jdeme se poradit léčitелеm, osobním koučem nebo psychologem, ale napřed bychom se měli snažit lépe poznat sami sebe. Věnovat větší pozornost a více času svému zdraví a rozvoji vlastní osobnosti.

Proto je zapotřebí nejdříve pochopit cestu svého života. Především bychom se ale měli naučit pomocí filozofie taoismu, vnitřních cviků pro zdraví posilovat vnitřní orgány a nervovou soustavu. Teprve potom se můžeme plně věnovat posilování své vůle a svých emocí.

Většinou neumíme správně dýchat a dýcháme velmi plytce. Vnitřní cviky tao pro zdraví kladou na správné dýchání velký důraz. Základem je takzvaný plynulý plný dech. Zvládnutí tohoto způsobu dýchání je prv-



ním krokem k trvalému zdraví.

Protiklad člověka a přírody je jeden ze základních rozdílů mezi východní a západní filozofií. Suverénnost rozumu, typická pro náš způsob myšlení, zatlačuje a utlumuje složku volní, etickou, která je naopak preferována východní filozofií, která může být pro nás návodem ke správnému životnímu stylu a životní moudrosti i v dnešní době.

Taoismus nezná pojetí nadřazenosti ducha nad hmotou. Nadřadíme-li jednu z těchto hodnot, vytváří to spekulativní abstraktní myšlení. Nesmíme nikoho ovlivňovat, vylepšovat, formovat a vnucovat mu svůj pojem pravdy či dobra. Toto napravování lidí vede k pokrytectví a snaze udělat lidi závislými na nás nebo na věcech. To způsobuje pohromy v osobním životě i ve společnosti. Proto

poučovat beze slov a jednat bez zasahování je vrcholem taoistické moudrosti.

V dnešním světě je člověk formován více vnějšími okolnostmi a instinktu i intuice využívá málo. Při svém rozhodování se nedovede oprostit od vnějších vlivů. Nebere na vědomí, že pouze jeho vnitřní síla je ustavičným tokem a nepřetržitou proměnou člověka. Každý je strůjcem svého štěstí a má

svůj osud ve vlastních rukou, zachová-li svou přirozenost, jež je jedinou formou a způsobem jeho existence.

Současná doba je obdobím rozvoje technologií a změny životního stylu. Nové vědecké poznatky v oblasti informací mění i reálné podmínky každodenního života. Přináší to stále vyšší nároky na stabilitu lidského organismu a na lidskou psychiku.

Je třeba najít svou vlastní cestu svého osobního uplatnění, zvýšením nároku na své chování, zvyky, emoce a zdraví. Často se trápíme pro věci, které ani neovlivňují náš život a tím si sami podlamujeme své zdraví. Proč ničemu nevěříme a u ničeho, i když je to pro nás podstatné, nevydržíme. Vymlouváme se, že za to nemůžeme, všichni nám jen ubližují a nikdo nás nemá rád. Všem se daří, jen nám ne. Můžeme si pomoci sami rozbořením našeho vnitřního stavu, jak nám doporučuje taoismus.

Taoismus je jedním ze základních směrů východní filozofie, jež vznikl v 5. století př. Kr. Zakladatel Lao-c' jej formuloval v hlavní knize Tao te ťing (Kniha o Tao a ctnosti).

Učí nás, že člověk se nemá dát omezit věcmi tohoto světa, ale osvobodit se od nich. Nastolit v sobě vnitřní klid a osvobodit se od žádostí a vášní. Nechtít nic víc než to, co potřebujeme. Být trvale skromný a pokorný a neuchýlit se od své přirozenosti a nebýt na nikom závislý.

Osm principů taoismu

1.

Filozofie nám odhaluje logiku vývoje života a nabízí řadu pouček, jak dosáhnout harmonie tělesného i duchovního života, lásky, úspěchu a jak plně využívat přírodních zákonů pro rozvoj osobnosti.

2.

Vnitřních cviků tao pro zdraví je soubor 108 brokátů. Cviky

vycházející z chování různých zvířat – Drak, Tygr, Medvěd, Orel, Opice a také se skládá ze zdravotních cviků s názvy Jelení, Jeřábí, Želví, směrových cviků posilujících nervovou soustavu a cviky pro formování postavy. Nejdůležitější je u těchto cviků technika dýchání. Satori dýchání, nepřetržitý, řízený, vědomý cyklický dech satí a lámský dech hlubokého nádechu a pomalého výdechu, který je řízený a vědomý.

Pravidelná meditace zklidňuje mysl a uvědomělou pozornost soustředí vědomým vnímáním. Dochází nejen k emočnímu uvolnění a ke změně energetických polí, ale hlavně k harmonizaci těla a duše. Je to důležitým procesem k posílení sebevědomí, sebedůvěry a napomáhá k rozvoji osobnosti.

Správné dýchání je ve východní medicíně považováno za klíčové nejen při uzdravení těla, ale i duše. Dech je přitom jejím zrcadlem. Nutné je zaměřit se na svoji kondici a individuální osobní rozvoj. Zdraví se nedá ošálit ani koupit.

3.

Princip vyrovnané výživy učí o využívání její zásaditosti a kyselosti.

4.

Princip zapomenutých poživatín učí o léčivých účincích bylin a koření.

5.

Princip umění uzdravovat zvyšuje úroveň životní energie léčebnými masážemi.

6.

Princip moudrosti pohlavního života napomáhá k transformaci osobnosti.

7.

Umění sebeovládání je založeno na dokonalém poznání vlastní osobnosti i jiných lidí

avasa

PROGRAM AKCÍ LISTOPAD



▼ INZERCE

01.11. Dynamické cviky, zdravotní cviky ex 300 Kč

středa 17:00–19:00 Angel Buna | Dynamické cviky, zdravotní cviky ex napomáhají k odstranění neplodnosti a poruch erekce a ejakulace i závažného onemocnění jako je krevní tlak, poruchy srdeční činnosti a rakoviny prostaty i dělohy. Jejichž příčiny jsou v psychických problémech jako je stálá úzkost, deprese a strach.

02.11. Smrt jako součást Života 300 Kč

čtvrtek 18:00–19:30 Mgr. Blanka Demčáková | Kam ten náš ještě ŽIVOT spěje, směřuje a jak vlastně žijeme?! Všichni víme, že umírání a smrti se nikdo nevyhne, proto Vám nabízníme informace, rady a zkušenosti z klinické smrti, jak doufáme, mohou být užitečné a prospěšné.

04.11. Inspiring Teachers – Inspirující učitelé 1 690 Kč

sobota 10:00–18:00 Lisa Marie Cunniff | Tento seminář je o naučení praktických způsobů, jak v třídě poskytovat vnímavé cvičení ve prospěch vlastního zdraví, zatímco posílíte studenty, aby se přirozeně aktivně učili. Naučíte se meditovat, integrovat fyzické cviky do učení, být pozitivní a tvůrčí, zábavní a disciplinovaní a zvládat stresové a behaviorální problémy.

07.11. Autoterapie hlasem a dechem pro začátečníky 500 Kč

úterý 18:00–20:00 PhDr. Feng-yün Song CSc. | Seminární program ATHD s autoterapeutickým dýchacím a hlasovým tréninkem blahodárně působí na psychosomatické zdraví zpěváka i nezpěváka. Osobní korekce lektorky zejména pomáhá k objevování a rozvoji hlasového potenciálu, také osobnostní jistoty.

08.11. Zdravotní cviky In 300 Kč

středa 17:00–19:00 Angel Buna | Zdravotní cviky In se dále doporučují při nemocech břišní dutiny, zácpě, průjmeh, rakovině žaludku, střev nebo jiných chorob zažívacího traktu. Stabilizuje a posiluje funkci střev, žaludku a nadledvinek a posiluje svalstvo. Cvičením dosáhnete zvýšené aktivity a vitality pro plnohodnotný život.

11.11. Vyšší poznávání života na kurzu Duchovní numerologie 1 700 Kč

sobota 10:00–18:00 Mgr. Blanka Demčáková | Seminář pro ty, kteří hledají v náhodách souvislosti, ve věcech smysl a za smyslem moudrost. Už nechcete být ezoterickým turistou nebo životním tulákem? Objevíte svoji duchovní podstatu a probudíte v sobě rádece pro život i skrze duchovní numerologii.

13.11. Pět Tibeťanů, dýchací techniky, koncentrace 300 Kč

pondělí 17:00–19:00 Angel Buna | Pět tibetských cviků – klíč k trvalé kráse těla i duše. Posilují vnitřní orgány, stabilizují emoce i duševní a tělesnou odolnost. Zvyšují aktivitu a vitalitu, napomáhají, aby tělo bylo pružné a pevné. Zlepšují pohyblivost kloubů, páteře, krevní oběh a lymfatický systém.

15.11. Evropský den muzikoterapie – VSTUP ZDARMA ZDARMA

středa 9:00–13:00 Jolanta Balon | V tento den se na vaši návštěvu teší terapeutka Jolanta Balon, která vám zdarma poskytne konzultaci na téma Fonofórzeza – léčba zvukem. Nenechte si ujít jedinečnou příležitost si s ní o tom osobně popovídat!

15.11. ZVUKOLÁZNĚ 150 Kč

středa 18:00–19:00 Jolanta Balon | Meditační koncert, hra na čakovou zvonkohru.

16.11. Závislost aneb zastínění sebe sama 200 Kč

čtvrtek 17:30–19:00 Bc. Bayerlová Kateřina | Vycházím z vlastních zkušeností a chci dále předávat, jak jsem se se závislostí na jídle vypořádala já. Jsou to doporučení, která vás mohou inspirovat k akci. Proč máme najednou chuť na hodně čokolády nebo hodně slané, masné, křupavé či pálivé? Jaká je skutečná příčina nadváhy? Jak překonat sílu vůle? Je nadváha dědičná? Jakou roli sehrává psychosomatika?

17.–18.11. ŽENA, která užívá svou sílu vědomě 2 300 Kč

pátek 14:00–19:00, sobota 10:00–18:00 Mgr. Blanka Demčáková, Kristín Korecová | Rádi bychom tě srdečně pozvali na prožitkový seminář pro ženy aneb LÉČIVÉ LÁZNĚ PRO ŽENSKOU DUŠI. Transformační seminář pro ženy, které se chtějí spojit se svým ženským a najít tak obrovský zdroj síly v sobě.

21.11. Kineziotaping pro bolavé záda a klouby 600 Kč

úterý 17:00–20:00 Ing. Hana Nováková | Praktický workshop je zaměřen zejména na zvládnutí techniky, tak aby i laik dokázal aplikovat tapovací pásku s maximálním efektem. Kineziotaping pomáhá při: snížení bolestivosti a zmírnění otoků, zlepšení pohybu a práce svalů, šlach, vazů a kloubů, příznivě ovlivňuje krevní a mnoho dalších...

23.11. Typologie osobnosti 300 Kč

čtvrtek 18:00–19:30 Mgr. Blanka Demčáková | Každý zná své jméno a datum narození, ale málokdo jeho účel. Pokud hledáte nové informace o sobě, přednáška a sebezpoznávací workshop Typologie osobnosti se stane Vaším bohatstvím. Poodhalíme závoj energetické podstaty člověka z pohledu duchovní numerologie.

28.11. Plazmový večer Odkyselení organismu podle protokolu Dr. Jantschury 250 Kč

úterý 18:00–20:00 Ing. Hana Nováková | Dvouhodinová přednáška nabízí trochu odlišný pohled na to, čemu se dnes říká „překyselení organismu“. Povíme si, jak k překyselení dochází, jak mu předcházet, ale i jak nastavit účinné a šetrné vylučování škodlivin. Během přednášky bude puštěna plazmovací dávka zaměřená na plísňe často spojované s infekcí kůže, vlasů a vlasové pokožky, nehtů, ale i s oslabeným imunitním systémem – Trichophyton a Microsporium.

Na všechny akce je nutné provést rezervaci místa předem na e-mail info@avasa.cz nebo tel.: 734 384 673

CENTRUM AVASA

Křížkova 308/19,
186 00 Praha 8 Karlín (Florenc)
www.avasa.cz | info@avasa.cz |
+420 734 384 673

s využitím znalostí numerologie, astrologie a věšteckých nauk.

8.

Princip pro úspěch je studiem symbolů a znaků vesmíru, zákonů a zákonitostí společnosti. Jde o rozbor vlastních neúspěchů a hledání jejich příčin, využití strategie a taktiky k dosažení úspěchu.

Osm principů taoismu obsahuje poznání všech stránek naší každodenní existence. Jejich pojetí odpovídá požadavkům plného uspokojení fyzických a duševních potřeb člověka a to mu umožní plně využít a rozvinout jeho osobnost.

Dynamické vnitřní cviky tao pro zdraví, jsou mentální cvičení posilující a uzdravující vnitřní orgány těla. Jsou opakem náročných fyzických cviků a sportů, které nám dávají momentální tělesnou krásu, ale často zatěžují vnitřní orgány a narušují jejich jemnou práci. Vnitřní cviky tao pro zdraví však naše zdraví naopak stabilizují. Využitím obou druhů cvičení fyzického a mentálního lze dosáhnout dokonalé harmonie těla a duše.

Pět tibetských cviků – klíč k trvalé krásě těla i duše. Posilují vnitřní orgány, stabilizují emoce i duševní a tělesnou odolnost. Zvyšují aktivitu a vitalitu, napomáhají, aby tělo bylo pružné a pevné. Zlepšují pohyblivost kloubů, páteře, krevní oběh a lymfatický systém. Navozují dobrou náladu, klid a pohodu. Vesmírná energie proudící prostřednictvím čaker, otevírá pramen věčného mládí.

Když si udržujeme kondici a pružnost našeho těla v každém věku, dává nám to jistotu, vyšší sebevědomí a sebedůvěru. Meditace posilují naši psychiku a emoce, dávají nám pocit klidu a pohody, kterou potřebujeme pro všechny oblasti našeho života a činnosti. Poskytuje nám to pocit svěžesti, elánu a vždy dobrou náladu v každodenním životě.



Naučíme Vás správně dýchat

a) Vibrace manter nám nejenom pročištěje čakry a posiluje vnitřní orgány, ale hlavně nás naučí vědomému plnému nádechu a dlouhému výdechu. Vibrace při výdechu nám prodlužuje dech bez našeho přičinění. Pro začátečníky stačí používat jen čtyři základní mantry O a M vibruje 7, 6 a 5 čakru, MA a NY vibruje 4 a 3, PE a GY vibruje a pročištěje 2 a 1, HU a M ovlivňuje všechny čakry. Pravidelné vibrační prodýchávání manter posiluje vnitřní orgány, uzdravuje naše neduhy a působí preventivně na naše zdraví. Posiluje a stabilizuje nervovou soustavu, ovládá emoce a city. Vibrační meditaci manter můžeme používat i mezi jednotlivými cviky.

b) Postupně prodýcháváme od 1. čakry, 2., 3., 4., 5., 6. až 7. čakru minimálně třikrát vždy jednotlivou čakru. Ideální je prodýchat čakry sedmkrát a 4. čakru vždy 2x víc než ostatní čakry. Tím dosáhneme komplexní hygieny duše, dojde k vyrovnání energie a k harmonizaci těla a duše.

Prodýchávání čaker – střídavě prodýcháváme 1. a 7. čakru 2. a 6. pak 3. a 5., minimálně třikrát a nakonec 4. čakru čtyřikrát. Druhý způsob je pro uklidnění, zastavení myšlenkových pochodů a navození hladiny alfa.

Další práce s dechem je účinná meditace sate, kde se řízeným, rytmickým a vědomým satori i sati dýcháním okysličuje tělo do takové míry, že se z buněk uvolňují potlačované emoce a plně si uvědomujeme staré bolesti a pocity. Když při ní prožijeme extázi univerzálního pročistění, naše vnitřní traumata se uvolní, náš život se zásadně změní.

Změní se i náš celkový pohled na dění kolem, situaci vyhodnotíme v klidu a najdeme pozitivní řešení všech našich problémů, které nám ztěžují a ztrpčují náš každodenní život v přítomném okamžiku, což neublíží nám ani druhým.

Když si udržujeme kondici a pružnost našeho těla v každém věku, dává nám to jistotu, vyšší sebevědomí a sebedůvěru. Meditace posilují naši psychiku a emoce, dávají nám

pocit klidu a pohody, kterou potřebujeme pro všechny oblasti našeho života a činnosti. Poskytuje nám to pocit svěžesti, elánu a vždy dobrou náladu v každodenním životě.

Na západě i u nás je taoismus málo známý. Taoistické myšlení a filozofie je však možné vysledovat prakticky ve všech aspektech života Číňanů nejen v Asii, ale i v jiných částech světa – v Koreji, Vietnamu a Japonsku, ale také v čínských komunitách evropských, kanadských a amerických velkoměst. Po vítězství komunismu v Číně v roce 1949 bylo náboženství zakázáno.

Čína je oficiálně ateistickou zemí, takže je obtížné zjistit, kolik lidí se k taoismu skutečně hlásí. Protože v současné době čínská vláda opět povolila vyznávat náboženství, bylo mnoho taoistických chrámů opraveno a taoismus prožívá renesanci.



Proto Vám nabízím seznámení s principy taoismu a kurzy a semináře vnitřních cviků tao pro zdraví a meditace sate. Zvu vás na pořádané večerní semináře (1. 11., 8. 11., 13. 11., 6. 12.) a víkendové kurzy (9.–10. 12. 2017) a v Centrum AVASA, Křížkova 308/19, Praha 8 (Florenc), www.avasa.cz

Těším se na Vás



Angel Buna
mistr Taoismu,
terapeut
centra AVASA,
www.avasa.cz, tel. 734384673