

2. časť

# Mužská pohybová vlna

**Predstavte si muža. So sebavedomým postojom, príjemným úsmevom na tvári, hrdými a svižnými pohybmi. Pridajte k tomu štipku galantnosti, chuť sa postarať o ženu a hýčkať si ju ako svoj šperk. Nie, to to nie je sci-fi román. Toto je realita, keď muž načrie do svojej vnútornej sily a začne svoj potenciál používať naplno.**

Sú v tom ale dva háčiky: muž potrebuje chcenie sa k tejto sile dostať. Druhý háčik je skôr veľkým hákom: mužova partnerka sa potrebuje naučiť túto jeho silu prijať a podporovať ju. Poďme sa na situáciu pozrieť zblízka. Ako pristúpiť k druhému háčiku, teda aby sa žena otvorila prijatiu, pretavila svoju hrdosť do jemnosti a ešte v mužovi jeho silu aj podporovala? O tom som sa rozpisala podrobnejšie v predošlom čísle v článku Ženská pohybová vlna. Poviem vám to na rovinu. Chce to určite viac ako len prečítať si článok. Ja sama už niekoľko rokov mením hrubosť, dominantnosť a hrdosť na ladnosť, uvoľnenie a prijímanie. Je to cesta plná hnevu, rozpakov a vedomej zmeny návykov, ale aj radosti, hravosti, vďačnosti a hlavne neskutočnej lásky.

## Hlavné mužské markery

Pod pojmom marker si predstavte istý spôsob reči tela. Poznáme 6 hlavných markerov alebo znakov mužského spôsobu správania sa. Jedným z nich je napríklad smerovanie chodidiel do strán alebo laktov do strán. Ostatným sa podrobne venujeme na workshopoch. Tieto znaky sa môžu prejavovať ako u mužov, tak aj u žien. Pre laika nie je jednoduché vidieť jednotlivé znaky. Malá poznámka pod čiarou pre ženy: keď ste doma s vaším milovaným partnerom, prejavenie čo i len jedného z týchto markerov môže skomplikovať komunikáciu s mužom, dokonca ho môžete od seba až odohnať. Muž v žene prejavujúcej mužské črty správania vnútorne vníma ďalšieho muža. To je jednoducho fakt reči tela. Na workshopoch

vlnových pohybov sa mužskej vlne venujú muži aj ženy. Ženská vlna je oveľa komplexnejšia ako mužská. Je úžasné vidieť ako ľahko ide všetkým účastníkom. Sme totiž zvyknutí fungovať primárne na mužskej energii. Je to energia aktivity, sily, pohybu vpred, investovania a práce vo všeobecnosti. Je pravda, že v práci odporúčame ženám jemne využívať mužskú vlnu, práve preto, že zvyšuje aktivitu mozgu. V biznise človek potrebuje vysokú aktivitu mozgu, pretože naša hlava potrebuje narábať s veľkým množstvom informácií a dáť naraz. Jednoducho povedané, túto pohybovú vlnu je vhodné si spraviť ak potrebujete niečo vykonať, rýchlo a korektne. Je úzko spojená aj s ohybnou a plastickou aktivitou nášho tela, takže nám dovoľuje sa pohybovať svižne. Mužská vlna v mužoch výrazne podporuje ich zdravie, napríklad

techniky mužských pohybov sú priamo zodpovedné za správne vylučovanie testosterónu v tele.

## Ďalšia úroveň mužskej vlny

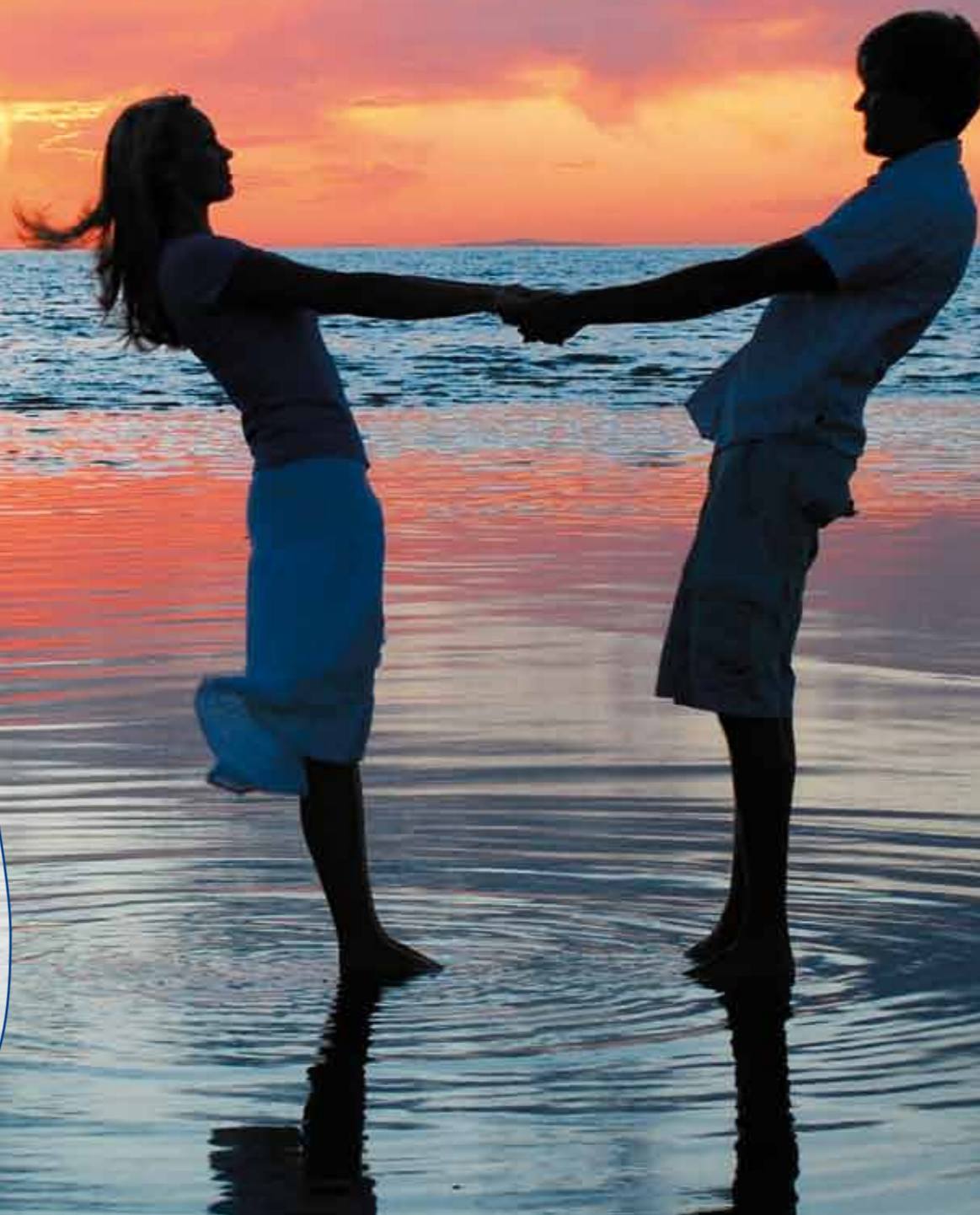
Na energetickej úrovni vieme pomocou špeciálnych pohybov mužskej vlny vydychovať „lásku“ zo srdiečka do okolia. Vydychujeme s pocitom radosti, a teda s úsmevom na tvári. Potom má druhý človek pocit, akoby k nemu prišla vlna tepla, zväčša sa usmeje a cíti sa príjemne. Nikolaj Kudrjašov, autor Systému celistvého vlnového pohybu nám ozrejmil, že takýto spôsobom sa veľakrát modlia aj mnísi v kláštoroch. Toto je jeden z mnohých zaujímavých aspektov mužskej vlny. Dokáže byť silná a jemná zároveň. Z našich chlapov na kurzoch sa určite nestá-

vajú „machovia“. Práve naopak, menia sa na seba-vedomých mužov, ktorí vedú správne použiť svoju prebudenú silu. Veľa krát sa im začne výrazne dariť v pracovnej oblasti a samozrejme sa zlepšuje aj vzťah s partnerkou. Zaujímavosťou je, že čím dlhšie k nám muži chodia, tým vedú svoju obrovskú fyzickú silu prejavovať v jemnosti a galantnosti voči žene. V predošlých článkoch som písala, že ženy trvá 3 až 4 roky kým prejde na ženské správanie. Muži nie sú výnimkou. Jednoducho sa to musí v tých našich hlavičkách všetko prekáblikovať.

## Potrebuje žena mužskú vlnu?

Ženská a mužská vlna sú ako jin a jang, vzájomne prepojené a jedna bez druhej nemôžu existovať. Aby sme sa my ženy

vedeli naladiť na ženskú vlnu potrebujeme vedieť aj tú mužskú. To je paradox života. V mužskej pohybovej vlne je totižto jednoduchosť a ohybnosť. A bez uchopenia jednoduchosť pohybu nie sme schopné uvedomiť a prijať komplexnosť ženskej vlny. Viete ako sa hovorí, že ženy sú z Venuše a muži z Marsu? V metaforickom slova zmysle je to pravda. Každý máme svoj špecifický svet, a ponoriť sa a nahliadnuť do protajška, nájsť ho v sebe a dokonca ho aj prijať je veľmi prospešné pre nás samých ako aj pre naše vzťahy. Určite mi dáte za pravdu, že v medziľudských vzťahov ide primárne o vzájomné pôsobenie ženského a mužského. Málokto však vie, že tieto dve úžasné energie vieme uchopiť, precítiť a naučiť sa pomocou pohybu ženskej a mužskej vlny.



## Technika na podporu mužskej energie

Sadnite si s vyrovnaným chrbtom, ruky dajte do pästí a jemne si preťukajte celý hrudník aj s hlbokým zvukom „aaaaa“. Tento pohyb je vhodný aj pre ženy.

## Mužská vlna ako pomocník k ženskému orgazmu

Teraz si možno ťukáte na čelo. Aj ja som si ťukala, keď som absolvovala prvý kurz autora Nikolaja Kudrjašova na Slovensku. Na kurze som bola aj ako organizátorka a poviem vám, na začiatku som bola presvedčená, že sme pozvali nesprávneho človeka. O čom to rozpráva? Ženská a mužská vlna? Ženský orgazmus prostredníctvom vlnenia sa? Veď toto som nikde nepočula a ani to nedáva zmysel! Po dvoch intenzívnych dňoch skúmanie oboch pólov pohybových vln som sa síce stále ťukala po čele, ale moje telo mi jasne hovorilo, že toto je ono! Zažila som totižto v okamihoch niečo, o čom som dovtedy len čítala. Orgazmus. Síce len také malé záchvevy, ale vedela som, že to je ono. To už si ťukala ešte silnejšie: žiadne intímne techniky, dotýkanie, stále oblečení a len sa zvláštne pohybujeme –vlníme, a ja viem prežiť orgazmický pocit? Teraz už viem prečo. Viete, ako sa definuje pojem orgazmus? Orgazmus je vzťah uvoľnenia a napätia, z ktorého vznikajú otrasy, príjemné vnútorné vibrácie rôzneho typu. Inak povedané, vibrácia je následok uvoľnenia a toto výrazné uvoľnenie napätia je závislé na sile napätia. Čože? Poviem to jednoducho: aby som ako žena vedela zažiť rôzne druhy kvalitných orgazmov, ktoré sú mimochodom veľmi liečivé, potrebujem sa vedieť poriadne napnúť (mužská vlna) a následne uvoľniť (ženská vlna).

Andrea  
Bajnoková



Certifikovaná lektorka Vlnových pohybov. Vlnovým pohybom sa venuje od roku 2013. V Bratislave spolu so svojou učiteľkou a kolegyňou Evou Ružovičovou založila Centrum Vlna života, kde pravidelne vedie workshopy a individuálne hodiny. Ďalšími aktivitami, ktoré ponúka, sú relaxačno-meditačné gongové kúpele a podporná aromaterapia. [www.vlnazdravia.sk](http://www.vlnazdravia.sk)