

**HLAVNĚ SE Z TOHO
NEPOS RAT**

**VELKÝ TAH -
KLADIVO NA STRES**



Kdo jsem?

Jsem Tomáš Hovorka

Je to už pár let, co jsem začal mít pocit, že mi spousta věcí v mém životě nedává smysl, že jsem dost často otrávenej a že mě to takhle nebaví.

Tak jsem se rozhodl a vyrazil jinou cestou.

Přečetl jsem spousty knih, prošel celkem dost kurzů osobního rozvoje, stal se ze mě tantra masér, objevil jsem meditace a něco vyššího než jsem Já. No, byla to jízda za posledních pár let a to celé mě vedlo až sem. Vytvořit e-book Velký tah, kde popisuji své zkušenosti s taoistickou dechovou technikou, která mi pomáhá se stresem a během velice krátké doby dokáže navést pocit uklidnění. A o to tu přeci jde.



Co je velký tah a proč kladivo na stres.

Velký tah je taoistická **technika**, **při níž pomocí dechu** cíleně **zvyšujeme energii** v těle a následně jí využijeme k vytvoření příjemného pocitu, který se rozlévá po celém těle.

Základem velkého tahu je probuzení energie v těle, pomocí speciálního systému dýchání, který nám do těla přivede více kyslíku než je obvyklé. Touto technikou dýchání, vlastně překysličíme organismus.

Díky tomu, že žijeme ve zrychlené době, tak i podobně dýcháme, a tím jak dýcháme špatně, tak i špatně okysličujeme naše tělo a hlavně náš mozek.

MÁLO KYSLÍKU = ÚNAVA!



Příběh o dechu

Asi každý ví, že dýchání je nutné pro náš život a bez něho bychom nežili, ale už málokdo si uvědomuje, **jak moc důležité je správně dýchat.**

V dnešní době, jako nikdy v historii, jsme trvale vystaveni stresu a díky němu, pak velice povrchně dýcháme, a tím **nezásobujeme tělo a mozek dostatečnou porcí kyslíku.**

Z tohoto nedostatku **vzniká oxidační stres**, který má přímý vliv na chemii těla, krve a dokonce na naše geny.

Správným dýcháním se léčíme

Přitom **pomocí dechu** umíme **změnit** svůj **stav vědomí**, změnit fungování **a chemii těla**. Tedy pomocí správného dechu se dokážeme zbavit původce tohoto stavu, což je stres. Nebude to natrvalo, ale díky za každý okamžik, který máme na sebe a svůj dech.

Pomocí dechu se dokážeme i léčit.



Je důležité správně dýchat!

Jak si na tom s dýcháním, umíš správně dýchat?

Žijeme rychle a povrchně a stejně tak rychle a povrchně dýcháme.

Dýcháme pouze **povrchově**, mělce do hrudníku a to je špatně.

Vzpomeň si, kdy naposledy ses 3x za sebou zhluboka nadechl.

**Začátek správného dýchání je pozornost,
kterou věnuješ dechu i sobě.**

Začínáš **hlubokým nádechem do břicha**, tedy při nádechu musíš první naplnit břicho **a pak** teprve **hrudník**.

Při výdechu opět první vydechovat vzduch z břicha a až úplně naposled vyfouknout vzduch z hrudníku.

Je to věda, ale vyplatí se tomu věnovat!





Lehni si jednu ruku si polož na břicho a druhou na hrudník

Hluboký nádech

Pomalu a zhluboka se nadechni a první, co začneš plnit nádechem je spodní část těla. Představ si, jakoby si vzduchem naplnil postupně odspoda pánev, podbřišek, břicho, hrudník i hlavu.

Hluboký nádech ukonči pocitem, že si se až po uši naplnil vzduchem.

Hluboký výdech

Pomalu vydechovat a první, odkud začneš vydechovat je opět spodní část těla. Začni vypouštět postupně vzduch z těla z pánve, podbřišku, břicha, hrudníku.

Hluboký výdech končí vytlačením veškerého vzduchu z těla, vydrž a znovu nádech.

Pokud ti to přijde divné, tak je to v pořádku.

Pocity při velkém tahu

Pocity, které **zažíváš při velkém tahu**, se dají popsat jako **elektrické impulzy v těle**, což je hodně **podobné** stavu, který se nám děje v těle při **orgasmu**.

Máš při nebo po orgasmu stres a nebo depresi?

Vzpomínám si na jednu dětskou hru, jak jsme v podřepu zrychleně dýchali a pak se prudce postavili. Následkem toho se nám zamotala hlava a spadli jsem do trávy. Vzpomínáš si na tuhle hru?

Na podobném principu funguje Velký tah.

Pokud to uděláš dobře, **může se stát**, že **na chvíli přijdeš o vědomí** a upadneš do uvolněného stavu, které bych nazval vypnutí, a proto hned na začátku **doporučuji u této techniky ležet**.

Na Velký tah mám i spousty zpětných vazeb od praktikujících lidí, s kterými jsem se ho učil na kurzu a kteří ho po té začali dělat pravidelně ve svém životě. Každý reaguje trochu jinak a každé tělo má různé prožitky. **Je tedy potřeba začít a testovat na sobě.**

Zbavte se strachu

Když jsem ho zkoušel poprvé, měl jsem z toho trochu strach, přece jenom nejsem nejmladší, co když mi z toho praskne žilka v mozku, nebo dostanu infarkt, nebo možná obojí, nebo se probudím za hodinu...

No, hlavně nepropadat hysterii a nakonec **stres a nasranost tě** zabije taky, akorát to bude trvat trochu déle. **Tak trochu odvahy.**

Dělal jsem to už mnohokrát a věřte, nic nepraskne, infarkt nepřijde, ale naopak **přijde uvolnění, radost i smích.**

Hlavně se neposrat předem!

Velice často **dochází k svalovým reflexům**, škubání, klepání, mravenčení, je to individuální, a teď doufám, že jsem tě moc nevystrašil a zkusíš ho.

Ty zážitky, které při tom vznikají, jsou poměrně dost nezvyklé, ale velice příjemné.



Co je důležité než začneš

Na poprvé bude nejlepší to zkusit někde v soukromí, kde se budeš cítit komfortně a budeš si to moct v klidu zkusit. Takže najdi **klidné a bezpečné prostředí**, kde tě nebude nic a nikdo rušit a budeš se moci **plně soustředit**.

Jasně, můžeš si ho stříhnout na podlaze v kanclu, jak já říkám pěkně na vosťáka, v sáčku, košili a kalhotách a modlit se, že uklízečka včera opravdu luxovala, protože následně budeš kolegům a nebo doma vysvětlovat, kde ses válel.

Najdi si místo, kde se dobře kouří...

Já bych volil něco fakt klidnějšího, ať máš **svůj prostor, klid a chvilku času** pro sebe.



Kdy Velký tah nedělat

Věřím, že si **tento eBook** stáhli lidé, kteří jsou obdařeni jistou **dávkou vědomí a rozumu** a proto je jasné, kdo by neměl Velký tah dělat a kdy by se neměl dělat. Takže jen pro zvědomění a jistotu:

Pokud trpíš vysokým tlakem

**Pokud děláš činnost, kde je potřeba tvá
plná pozornost, například řízení auta.**

**Pokud nejsi sám nebo nemáš kolem
sebe lidi, kteří vědí o co jde.**

Nestát a neseďet, fakt si k tomu lehni!



TAK JDEME NA TO?



Varianty Velkého tahu

Dynamická

(ta je lepší na doma)

Ta má 3 kroky:

- 1) Pohyb
- 2) Dech
- 3) Zádrž



Statická

(lze použít kdekoli)

Ta má 2 kroky:

- 1) Dech
- 2) Zádrž

POHYB (Dynamická varianta)

Tanči dokud můžeš, tak tanči, to udýcháš....

Tahle písnička od skupiny Mandrage mě vždycky rozhicuje a tak jsem po čtyřech minutách fakt dost nakoplej a dýchám jako sentinel. Ale tančím prostě rád, i když má postava tomu neodpovídá:)

**Tedy spojením pohybu a dechu
zvedáme energii v těle.**

Pokud už máš pár velkých tahů za sebou, je možné první krok vynechat a rovnou si lehnout a začít pouze dýchat.

*Já ale **pohyb** napoprvé doporučuji,
je to pomocník, který **probudí Tvoje
tělo** rychleji a spolehlivě.*

*Hlavní důvod je i ten, že dokáže nahradit
správné dýchání do břicha, které je
nepostradatelné ve statické variantě.*



Uvolni hlavu a rozjed' to

V prvním kroku musím rozpumpovat energii v těle. Záleží na tobě můžeš tančit, skákat, dělat kliky, dřepy a do toho zrychleně dýchat (3 dechy za vteřinu). Prvním signálem bývá motání hlavy nebo brnění rukou.

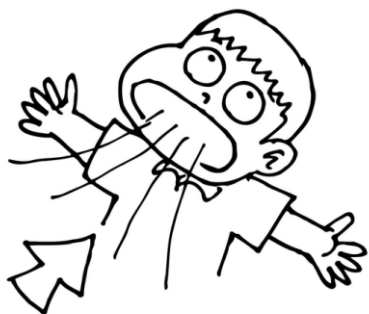
DECH (Dynamická i statická varianta)

Dech je nejdůležitější část Velkého tahu a proto **je potřeba se pořádně soustředit**.

Tuhle část mám nejrady, jsem totiž ležící typ (jsem i vítací typ, ale teď se neloučíme).

Po 10 minutách pohybu a rychlého dýchání si najdu místo, kde si lehnu a změním způsob dýchání.

Při pohybu dýchám **hodně rychle** (dva až tři nádechy/výdechy za sekundu), tím jsem dostal do krve mnohem více kyslíku než je běžné **a zvýšil si parciální tlak** a proto se mi motá hlava a brní ruce.



Nádech Tělo při nádechu rozdělíme na 3 části.

Břicho, hrudník a hlava postupně naplňuji vzduchem v pořadí přesně, jak jsem napsal .

Výdech

Vydechuji stejně jako nadechuji. První výdech jde z břicha, pak hrudník a nakonec hlava. Nikdy nevydechuji úplně.





DÝCHEJ Z PLNÝCH PLIC

Lehnu si na záda a začnu s dlouhými nádechy a krátkými výdechy.

Nádech by měl být hluboký, silný a až nucený.

Postupně břicho, hrudník a hlavu.

Výdech naopak netlačím, vydechuji úplně volně.

Těchto nádechů a výdechů udělám minimálně třicet a výsledkem by mělo být motání hlavy, brnění nebo mravenčení.

ZÁDRŽ DECHU (Dynamická i statická varianta)

Poslední částí velkého tahu je zádrž dechu, který přichází po posledním dlouhém výdechu. Tímto výdechem, se snažím opravdu vytlačit veškerý vzduch z těla a pak zadržím dech.

Jak zadržím dech, tak postupně zatínám svaly od nohou směrem nahoru k pánvi. Zatnu **a zmáčknu pánevní dno**, což **začne** v těle **vytvářet tlak**. S tímto tlakem začínám postupovat nahoru a zatínám bránici a postupuji k hrudníku.

Postupně takto **zatnu celé tělo a tlačím krev směrem k hornímu patru**, za kterým je **hypofýza a právě tlak na hypofýzu vytváří stav vypnutí**. **Snažím se vydržet, jak nejdéle můžu a začíná mě brnět celé tělo** a mám pocit, že ho postupně přestávám cítit.

KDYŽ NEMŮŽEŠ, TAK PŘIDEJ VÍC

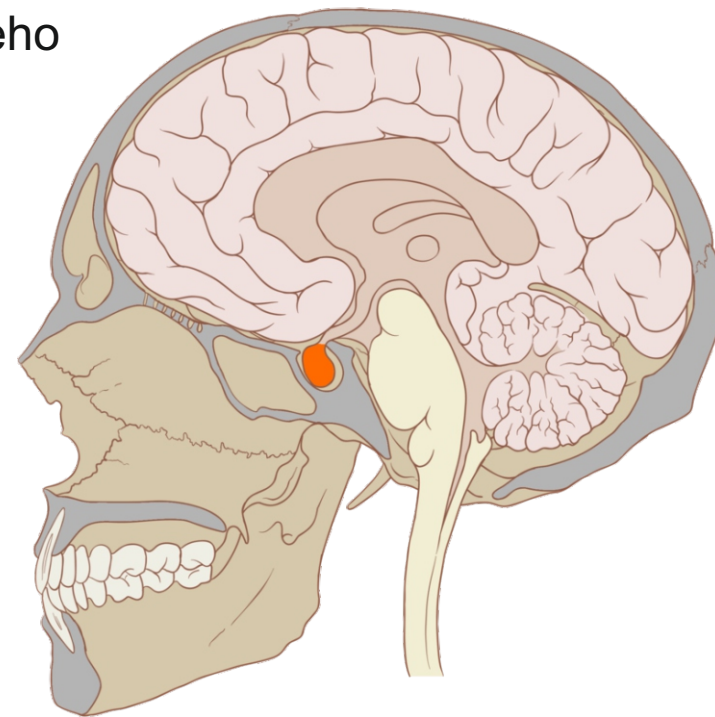
Když už to nemůžu vydržet přichází druhá část a to je hluboký nádech a jakmile se nadechnu, tak opět zadržím dech a opět tlačím vzduch do hlavy.

CO SE DĚJE PŘI ZÁDRŽI V TĚLE?

Tím, že tělu dodáš nadmíru kyslíku následně na chvíli uzavřeš jeho přívod a pak opět rychle dodáš kyslík a tlak, spustí se zajímavé chemické reakce.

Hypofýza

Hypofýza je centrální endokrinní žláza s vnitřní sekrecí. Hlavní činnost a úkol hypofýzy je vytvářet hormony, které ovlivňují funkci a chemii těla. Jedním z těchto hormonů je **Oxytocin**, označovaný za hormon lásky, který nás dokáže udělat šťastným a uvolněným.



Právě tlak na hypofýzu je klíčový a hraji si s ním pomocí nastavování hlavy dopředu a dozadu. Bohužel nastavení hlavy nelze úplně popsat, to si prostě musíš vyzkoušet a otestovat sám na sobě.



ZÁDRŽ DECHU

**Vydechnu komplet vzduch ze svého těla a
zadržím dech.**

**Postupně zatínám svaly od nohou až po krk a
vytvářím tlak směrem k hlavě.**

**Začnu cítit brnění v rukou, které se postupně
rozšiřuje do celého těla.**

**Zhluboka se nadechnu a vzduch v sobě
zadržím a tlačím ho směrem do hlavy.**

A pak se to stane, vydechnu a letím...

Po výdechu **mám pocit**, jako když mě někdo vypne a dostanu se do stavu **absolutního klidu**. Přestávám vnímat tělo, cítím, jako bych postupně s ním ztrácel kontakt. **Přepadá mě** mravenčení nebo spíš **brnění** od nohou a rukou a postupně postupuje a rozlévá se **velice příjemný pocit**.

EUFORIE, ZKLIDNĚNÍ, RADOST A SMÍCH

Tento **pocit je nepřenositelný**, nejde popsat ani nakreslit a navíc, **každý to má jinak**. Někdo říká, že jakoby ztratí vědomí, někdo odletí ke hvězdám nebo vidí své tělo zeshora. Já sám jsem několikrát byl mimo tělo a měl jsem pocit, že fakt někam letím.

Co se mi ale opravdu děje prakticky pokaždé je pocit **obrovského uvolnění, zklidnění a zlepšení nálady**, a o to tu přeci jde. **Nebo ne?**



JAK VYPADÁ VÝLET

Vydechnu a začnu pomalu a zvolna dýchat.

**Mám pocit, že nevnímám svět kolem a
všude zavládlo absolutní krásné ticho.
Žádná myšlenka, žádné otázky a odpovědi.**

ŽÁDNÝ STRES!

**Já jen ležím, vypnutý mozek a užívám si tento stav.
Jsem nabitý energií, radostí a směji se!**



OPAKOVÁNÍ MATKA MOUDROSTI

Podle pocitu si Velký tah několikrát zopakuji.

**Již se nevracím k pohybu a rovnou
začnu dýcháním, tedy 30 hlubokých dechů.**

**Výdech a zádrž dokud vydržím,
pak hluboký nádech a tlačím vzduch do hlavy.
Cítím opět brnění a mírnou ztrátu ovládnutí.
Výdech a opět uvolnění.**

Stručný popis Velkého tahu

- 1.** Rozproudít energii v těle tancem, poskakováním, kliky, dřepy, sklapovačky. Zapoj rychlé dýchání, hyperventilace, jdi do toho a makej.
- 2.** Lehni si na záda, soustřed' se na hluboký nádech do břicha a výdech naopak zkracuj. Nevydechuj vše! 30krát se zhluboka nadechni a vydechni.
- 3.** Pak vydechni veškerý vzduch a zadrž dech na dobu kterou vydržíš, pak se opět nadechni a zadrž dech. Nadechnutý vzduch tlač do hlavy.
- 4.** Vydechni a pozoruj, co se ti děje v těle. Prožij si ten pocit uvolnění, klidu a ticha. Pak podle potřeby opakuj nádech a zadrž dokud tě to bude bavit.

Celotělový orgasmus - pro pokročilé

Před třemi roky jsem absolvoval dva 10ti denní výcviky Bodyworku (práce s tělem) a Tantra masáží, kde jsem se mimo jiné naučil i práci s **Velkým tahem ve spojení s intimní masáží**.

Sám jsem prošel několikrát touto technikou, kdy jsem místo závěrečné ejakulace zapojil Velký tah, a musím říct, že toto propojení **Velkého tahu se sexuální energií** je neskutečná síla a prožitek.

Z vlastní zkušenosti tedy mohu potvrdit, že **Velký tah** jde použít i **při sexu** nebo masturbaci **místo klasického orgasmu s výstřikem**.

My, chlapi jsme zvyklí, že sex končí ejakulací, pouze ejakulací a nikdy jinak, ale nemusí to tak být. Říká se tomu **celotělový orgasmus**.

Postup je takový:

*Vyměním **Pohyb** z předešlého návodu za **stimulaci penisu** a ve chvíli, kdy se blíží vyvrcholení, použiji **tři hluboké nádechy**, pak výdech a **zadržím dech**.
Pocity se znásobují sexuální energií, takže zážitek je opravdu megasilný, na rozdíl od klasického orgasmu s ejakulací.*

Všichni znají pocit po orgasmu s ejakulací, jakoby jsi vyložil vagón uhlí, ale po celotělovém orgasmu jsi naopak nabitý energií a plný radosti.

Velký tah a předčasná ejakulace

Velký tah Ti zároveň **pomáhá kontrolovat předčasnou ejakulaci**, takže pokud na ní trpíš, mohla by ti tato technika výrazně pomoci.

Vím, představa asi nevypadá úplně parádně, během sexu začít zrychleně **dýchat** a když se blíží **vyvrcholení**, najednou **zadržet dech** a tím **oddálit ejakulaci**.

Co na to partnerka, že?

Myslím si, že je lepší vyzkoušet **Velký tah** při masturbaci a tak si otestovat průběh celé akce dopředu.

Je to stejné, jako když jsme ve třinácti zkoušeli, co ten penis všechno umí, takže se nemusíš stydět a zkusit si to nejdřív sám

No a pak se nestydět a prostě si o tom partnerkou promluvit jako dospěléj chlap.

Není totiž nic lepšího než, když partneři spolu otevřeně mluví a nejen o sexu, že!



Poděkování

Mé speciální díky patří Richardovi Vojíkovi, který byl posledních pár let můj průvodce a tuto techniku mě naučil na svých mužských kurzech. Pokud tedy chceš zažít řízený tah, neváhej a přihlaš se na jeho kurz, kde ho zažiješ ve velké skupině chlapů i Ty.

Mé další eBooky

Jak se z toho Neposrat



[Chci vidět víc](#)

Jak se zbavit Porna



[Chci vidět víc](#)

A nakonec doporučení...

- Zříkám se jakékoli odpovědnosti a doporučuji si ze začátku dělat velký tah v malých dávkách, abys vyzkoušel, jak to na tebe působí. Je nutné zdůraznit, že vše děláte na vlastní nebezpečí.
- Určitě to nezkoušet, pokud máš vysoký tlak, máš problémy se srdcem anebo pokud bereš nějaké prášky, psychofarmaka. Velký tah dále vždy vleže.
- Testuj a hledej svůj ideální Velkej tah a zážitek. Je to technika, která na každého funguje trochu jinak, a proto i tento návod je postaven na mých prožitcích.



TAK TO JE VŠE A PŘEJI PŘÍJEMNÝ LET