

# TWÓJ COACHING

## ROZBUDŹ SWOJĄ SEKSUALNOŚĆ

PRZYJEMNOŚĆ PŁYNĄCA Z KONTAKTU Z WŁASNYM CIAŁEM TO WARUNEK NIE TYLKO UDANEGO SEKSU, ALE WRĘCZ ŻYCIA! DLATEGO DOCEŃ SWOJE PIERSI, RĘCE, BIODRA... MAJĄ MOC GENEROWANIA POTĘŻNEJ ENERGII, KTÓRA SPRAWIA, ŻE SPOTKANIE MĘŻCZYZNY Z KOBIETĄ JEST MAGIĄ



### WIĘCEJ NA TEMAT

- **W PARACH** Masaż tantryczny pobudzi wasze zmysły **STR. 122**
- **ĆWICZENIA** Na swobodny przepływ energii seksualnej **STR. 126**
- **FELIETON** Dorota Hołówka radzi, jak zadomowić się w swoim ciele **STR. 128**
- **INFORMATOR** Najciekawsze warsztaty, wskazówki do rozwoju osobistego **STR. 130**
- **ROZMOWY** Marzena Chełminiak zawsze w formie **STR. 136**

# Shakti spotyka Shiveę

ZMYSŁOWY ŚWIAT MASAŻU TANTRYCZNEGO USUNIE WSTYD I DOSTARCZY NIESPOTYKANEJ PRZYJEMNOŚCI. ĆWICZĄC WSPÓLNIE Z PARTNEREM, MACIE SZANSĘ WZMOCNIĆ TAKŻE WASZĄ RELACJĘ. W TAJNIKI GENEROWANIA SEKSUALNEJ ENERGII WPROWADZA MISTRZ TANTRY **JOHN HAWKEN**

rozmawia Krzysztof Boczek

## Na czym polega działanie masażu tantrycznego?

Masaż tantryczny ma zadanie podobne do masażu terapeutycznego: rozwiązać jakiś problem, który pojawił się w ciele. Bardziej jednak niż na usuwaniu napięć skupia się na energetyzowaniu ciała, sprawianiu przyjemności. Może zatem wprowadzić w świat tantry, pomóc doświadczać energii skupionej wokół serca i zaznajomić z procesem dochodzenia od relaksacji do podniecenia. To także inna forma pozbycia się napięcia seksualnego niż orgazm, ejakulacja.

## Czy nauka masażu tantrycznego zmienia w jakiś sposób adeptów tej sztuki?

Tak, bo pierwszą rzeczą, jakiej uczymy na warsztatach, jest szacunek wobec partnera, wobec relacji pomiędzy dającym i przyjmującym. Uczymy także

spotkania partnerów na poziomie świadomości, włączania w masaż zarówno serca, jak i energii seksualnej. Udowadniamy, że cały fenomen seksu polega na tym, że jest to doświadczenie energetyczne, a nie tylko fizyczne. To wszystko, co robimy na warsztatach, poszerza zakres wymiarów, w jakich ludzie mogą doświadczać seksu. Po ćwiczeniach z elementami masażu tantrycznego partnerzy rozmawiają na temat tego, czego doświadczyli, co czuli. Uczymy więc także właściwej komunikacji, mówienia otwarcie o uczuciach – większość mężczyzn ciągle ma z tym problemy. Dzięki tantrze otwierają się na to, by rozmawiać

**By masaż relaksował, ruchy powinny być powolne, by integrował z ciałem – zdecydowane, by zwiększał podniecenie – szybsze. Aby rozprzestrzeniać energię, dotyk musi być delikatniejszy**

z partnerkami o swoich przeżyciach podczas warsztatów, a potem na to, by w ogóle rozmawiać o sferze emocji.

## Czy taki masaż może uzdrowić relację między partnerami?

Z pewnością może pomóc we wzmacnianiu relacji, ale nie nazwałbym go lekarstwem na problemy pary. Mogę natomiast powiedzieć, że leczy ze wstydu. Wykonując erotyczny masaż swojej partnerce, przyjmując go od niej i rozmawiając potem o swoich doznaniach, przestajesz czuć się skrępowany swoją seksualnością. A jeśli warsztaty odbywają się w grupie, to ten efekt jest dodatkowo wzmocniony. Tak jakby inni uczestnicy mówili do ciebie: „Hej, my wszyscy to robimy. To zupełnie naturalne”.

Czy jest jakaś określona ścieżka, którą się pokonuje, >



reklama

## Odkwaszanie organizmu – odnowienie ciała i ducha

Noworoczne postanowienia to dobry zwyczaj, ale ich realizacja nie zawsze bywa łatwa. Liczy się przecież nie ile chcemy zrobić, ale ile rzeczywiście zrobimy. Ci, którzy w realizacji ambitnych planów potrzebują wsparcia, mogą skorzystać z Detoxu, czyli kompleksowego programu odkwaszania i oczyszczania organizmu.

Naturalny detox to połączenie odpowiedniego odżywiania i jogi. Detoksykacja to usuwanie zanieczyszczeń i trujących produktów przemian zachodzących w ludzkim organizmie, w wyniku nieodpowiedniego stylu życia. Jedną z jej odmian jest odkwaszanie, czyli oczyszczenie tkanki łącznej i narządów wewnętrznych z kwaśnych produktów przemiany materii przy pomocy odpowiednio przyrządzonych warzyw i herbat ziołowych. Specjaliści medycyny chińskiej w celu oczyszczenia organizmu najczęściej wybierają dietę według dr Renaty Collier. Dlaczego? Bo harmonijnie oddziałuje na narządy trawienne i cały organizm. Oczyszczanie organizmu za pomocą diety dr Collier wspomagane łagodną praktyką jogi przynosi niezwykle rezultaty.

A przecież jogi nikomu reklamować nie trzeba. Asany mobilizują ciało do pracy na poziomie komórkowym, a co za tym idzie do realnego oczyszczania organizmu, zaś pranajama, czyli techniki oddechowe, wspomagają ten proces i wpływają na długotrwałą poprawę samopoczucia.

**Jak więc poprawić swoje samopoczucie? Jak oczyścić organizm? Jak odzyskać harmonię?** Wyjechać razem z Virasana i Orkiszowymi Polami! Doświadczony nauczyciel jogi i terapeuta Ajurwedy Iwona Kotowska oraz profesjonalna dietetyk TMC Dorota Łapa zadbają o wszystkich, którzy chcą wprowadzić w życie choć jedno z noworocznych postanowień. Na terapię zapraszają wszystkich przewlekłe chorych, z nadwagą, czy zmęczonych. Efekty zobaczą również ci, którzy szukają kuracji profilaktycznej, oczyszczającej i podnoszącej odporność.

Dorota Łapa, Iwona Kotowska

Sprawdź szczegóły na:

orkiszowepola orkiszowepola.pl  
VIRASANA virasana.pl

NAJBLIŻSZY  
WYJAZD:  
4-8/04/2014,  
do  
USTRONIA  
MORSKIEGO

zaznajamiając się z masażem tantrycznym?

Tak. Na warsztatach, które organizuję od lat, potrzebuję siedmiu sesji, by krok po kroku przeprowadzić uczestników od poziomu normalnej seksualności do poziomu seksualności tantrycznej. Podczas tej drogi jest miejsce i na mocno erotyczną część i na masaż kundalini – ten bardziej skupia się na kręgosłupie i przepływającej przez niego energii.

Główny cel masażu tantrycznego to dać ludziom doświadczenie tantry, czyli pracy z ich energią, relaksacją, duchowością, tak by dokonała się w nich ekspansja energii seksualnej na resztę ciała – na przykład u mężczyzn zazwyczaj jest ona ograniczona tylko do penisa. Pierwszy krok poszerza tę seksualną energię do poziomu serca. To bardzo uzdrawiająco wpływa na człowieka. Drugi krok to przeniesienie energii seksualnej do mózgu, do świadomości – stajesz się bardziej świadomy świata w tobie. Kolejny krok to ekspansja energii seksualnej na całe ciało, a następny to zamiana ciała fizycznego w energetyczne. Przestajesz postrzegać siebie głównie jako istotę fizyczną, a zaczynasz jako istotę energetyczną. Podczas siedmiu sesji masażu tantrycznego przechodzimy przez te cztery fazy.

**Jak bardzo ekscytujący może być taki masaż?**

To dobre pytanie. Bo jak odróżnić masaż tantryczny od seksualnych usług?

Hm...

No właśnie. To jest bardzo trudne do odróżnienia. Bo masaż może być

**Masaż tantryczny uczy, że seks to doświadczenie energetyczne, a nie tylko fizyczne. Wykonując i przyjmując masaż, a potem rozmawiając o swoich doznaniach, przestajemy czuć się skrępowani swoją seksualnością**

tak samo ekscytujący jak te usługi. Może obejmować stymulację penisa i doprowadzenie do ejakulacji. Sęk w tym, że masaż oferuje znacznie więcej, i to bez ejakulacji. Niektórzy chcą takim masażem doprowadzić się do orgazmu, a inni – nie, bo chcą doświadczyć tego, czego jeszcze dotychczas nie czuli.

**Czy masaż może w takim razie zastąpić seks?**

Ja bym tego nie chciał (śmiech). Masaż jest bardziej przygotowaniem do tego, co wydarzy się podczas seksu, bo poznajesz więcej możliwości dzielenia się energią. Dawania i otrzymywania przyjemności. Masaż jest też świetnym treningiem do



tego, by stać się lepszym kochankiem – bardzo uwrażliwia, zwłaszcza skórę.

**Co jest istotne w takim masażu z praktycznego punktu widzenia? Ruchy dłoni powinny być wolniejsze, dłuższe...?**

Oj, to zależy od efektu, jaki chcemy osiągnąć. By masaż dawał relaks, ruchy powinny być powolne, by bardziej integrował z ciałem – zdecydowane, by zwiększał podniecenie – szybsze. Z kolei by rozprzestrzeniać energię po całym ciele, dotyk musi być delikatniejszy... Masaż można też urozmaicić o dodatkowe doznania, smakowe czy zapachowe, nazywamy je „budzeniem zmysłów”. Zaczynamy od tego, że „wyłączamy” zmysł wzroku, bo ten jest bezpośrednio połączony z naszym umysłem i zbytnio przytłacza inne zmysły. Dlatego gdy się go „wyłączy”, zakładając opaskę na oczy, to natychmiast pozostałe zmysły stają się bardziej wyostrome, odbierają znacznie więcej bodźców. Dzięki temu możesz się nimi bardziej cieszyć i je uwrażliwiać. Na przykład jeśli podasz partnerce jakiś owoc, umysł zacznie zgadywać: „Co to jest? Założę się że to truskawka!”. Możesz obserwować te gierki umysłu, pozwolić mu na ich rozgrywanie, ale tym, co naprawdę chcesz w takim momencie robić, to nie myśleć, że zjadłeś właśnie truskawkę, lecz smakować ten owoc. Doświadczać go wszystkimi zmysłami poza wzrokiem. Jako że zapominamy o tym na co dzień – bo zwykle brak nam na to czasu – takie proste ćwiczenia podczas masażu otwierają na nowy, bardzo ekscytujący świat. ■

Zdjęcia: FotoChannels, archiwum prywatne

## Masaż w praktyce – ćwiczenia dla par

Masażowi tantrycznemu poddawajcie się nago albo tylko w bieliźnie. Poziom intymności zależy od potrzeb i relacji między partnerami. W tym masażu wyróżniamy 4 pozycje, z czego 3 są jogiczne – pozwalają płynąć energii w określony sposób. Każda pozycja zajmuje ok. 15-20 minut, po czym następuje chwila odpoczynku. Na całą sekwencję, we wszystkich pozycjach, każdemu z partnerów należy poświęcić 1-1,5 godziny.

**Najpierw wprowadźcie się w stan relaksu.**

Zadbajcie o dużo przestrzeni dookoła, włączcie spokojną muzykę, zapalcie zapachowe świece, w zasięgu rąk ustawcie butelkę z dużą ilością olejku do masowania. Osoba przyjmująca masaż – najlepiej, by najpierw była to kobieta (Shakti) – stoi, a druga osoba – mężczyzna (Shiva) delikatnie dotyka jej ciała. Powoli, muskając opuszkami palców, dotyka głowy, włosów, ust, uszu, ramion, bioder, pośladków itd., posuwając się w dół ciała. Przy każdej dotykanej części masujący głośno i zmysłowo wymawia jej nazwę w frazie: „to są... (np. włosy) bogini”. Shakti w tym czasie oddycha głęboko, z zamkniętymi oczyma, by lepiej skupić się na doznaniach. Taki wstęp trwa 5-10 minut.

**1.** Shakti kładzie się na boku, opuszczając ręce luźno, wzdłuż ciała. Shiva siada na wysokości jej miednicy, jak najbliżej partnerki. Mocnymi, kolistymi ruchami dłoni rozsmarowuje olejek na jej biodrze. Może położyć jedną dłoń na drugiej, by zwiększyć nacisk. Następnie, cały czas masując biodro, drugą ręką przechodzi do masażu dalszej części nogi w kierunku kolana, a potem stóp. Długimi, powolnymi, płynnymi ruchami, w dół i w górę, głaszcząc całe jej nogi. Ruchy mają być jak podczas tańca – zmysłowe. Kciukiem partner rozmasowuje wewnętrzną i zewnętrzną część stóp, pieszcząc je także między palcami. Ręce masującego mogą zsuwać się i rozsuwać po nogach partnerki, jakby jej ciało było akordeonem, a masażysta – muzykiem grającym na instrumencie. Następnie silnymi, posuwistymi, gładkimi ruchami dłoni partner rozciąga jej ciało po bokach, od pasa aż po pachę. Zasięg ruchów ma być stopniowo powiększany, aż po ramię, a następnie szyję. Osoba odbierająca masaż może udzielać wskazówek partnerowi – gdzie silniej albo dłużej masować. Na koniec tej pozycji rozciągające ruchy docierają do ręki, przechodząc przez nią całą, aż po dłoń.

**2.** Leżąc na boku Shakti podciąga kolano wyżej położonej nogi, Shiva zaś naoliwia jej udo od wewnątrz. Robi to silnymi, okrężnymi ruchami, jakby grał na harfie. Do masowania można także używać pięści. Shiva przeciąga swoją dłoń, muskając jej skórę, przez całe nogi, od jej kostki, aż – jeśli Shakti się na to zgadza – po jej łono. Potem ruchami kolistymi rozmasowuje jej brzuch, i ponownie delikatnymi muśnięciami przeciąga po ciele partnerki, od kostki, przez brzuch, aż do czakry serca (mostek). Następnie po bokach ciała wykonuje „akordeonowe” rozciągnięcia i ściągnięcia, od ramienia aż po stopy. Na koniec tej pozycji długimi, posuwistymi muśnięciami dotyka boków jej ciała. Shakti zmienia



bok, na którym leży. Ćwiczenia są analogiczne, przy czym w pozycji harfy – jeśli Shakti się zgadza – Shiva może przeciągnąć dłońią po jej joni (indyjskie określenie narządów kobiecych), przez sam środek warg sromowych, prowadząc dalej ruch aż do czakry serca (mostek).

**3.** Shakti kładzie się na brzuchu w mocnym rozkroku, zaś Shiva siada w kucki u jej pośladków, kładąc jej uda na swoich. Partner trzyma dłonie na jej miednicy i lekko nią kołysze. To pomaga obojgu partnerom rozluźnić się. Następnie on naoliwia pośladki i tylną część ud kobiety i rozpoczyna właściwy masaż od mocnych, kulistych ruchów dłoni na pośladkach. Jeśli Shakti się zgadza, to jego palce mogą posuwać się po wewnętrznej części pupy. Ruch ma być płynny. Partner dłońmi dociera przez uda, aż do kolan, i z powrotem wraca do góry. Następnie naoliwia całe plecy kobiety, by zaciśniętymi pięściami wykonywać mocne ruchy po kręgosłupie. Od góry do dołu, aż do kości ogonowej. I w drugą stronę. Potem już delikatnymi, kolistymi ruchami

masuje jej uda, po wewnętrznej ich części, i przesuwa ten ruch w górę ciała, wzdłuż kręgosłupa. Następnie, lekko głaszcząc skórę samymi palcami, przesuwa dłońmi od stóp, aż po ramiona. W kolejnych etapach ten ruch płynnie przechodzi przez całe ręce i kończy się na opuszkach jej palców.

Kończąc tę pozycję, Shiva jedną ręką kładzie na czakrze kręgosłupa (kość ogonowa), a drugą na czakrze serca, i kolanami kołysze rytmicznie miednicą Shakti. Kołysanie jest częścią techniki, która nazywa się tybetańskim pulsowaniem. W ten sposób przesuujemy energię w górę kręgosłupa. Na sam koniec partner posuwistymi ruchami głaszcząc kobietę delikatnie po ciele, tak by napięcie zeszło z jej kręgosłupa.

**4.** Ostatnia pozycja jest podobna do poprzedniej, tyle że Shakti kładzie się na plecach. Ponownie na początku partner pokrywa oliwą jej ciało, przednią jego część, a także wnętrze ud. Rozpoczyna od masowania ruchami okrężnymi wnętrza ud. Jeśli Shakti pozwala, to Shiva przesuwa palcami wokół joni lub bezpośrednio po niej. – To mają być długie, posuwiste i powolne ruchy, które z upływem czasu sięgają wyższych partii ciała, po brzuch, a następnie po piersi. Masaż piersi stopniowo przechodzi w muskanie sutków.

Shiva może też wykonywać okrężne ruchy wokół całej jej klatki piersiowej, kolanami lekko wprawiając w puls miednicę Shakti. Następnie wykonuje ruchy posuwiste od kości łonowej po czakrę serca, pod koniec przyspieszając je. Ostatnie pięć minut masażu to czysta improwizacja. Niech Shakti powie, co lubi, co chce, aby jej masować.

**Po masażu para wspólnie odpoczywa.** Ma czas, by – nawiązuje kontakt wzrokowy – porozmawiać o swoich doznaniach, odczuciach, emocjach, podnieceniu. Poczuj własną energię. Po odpowiednim długim odpoczynku mogą zamienić się rolami, wykonując masaż w analogicznych pozycjach.