

Barbara
Carrellas

z przedmową dr Annie Sprinkle



*Współczesna
Tantra*

*Nowy wymiar
rozkoszy*

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Współczesna Tantra

Barbara Carrellas
Z przedmową dr Annie Sprinkle



**Współczesna
Tantra**

*Nowy wymiar
rozkoszy*

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Jolanta Kondraciuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-435-4

Tytuł oryginału: *URBAN TANTRA: Sacred Sex for the Twenty-First Century – Revised & Updated Second Edition*

This translation published by arrangement with Ten Speed Press,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
Copyright © 2017 by Barbara Carrellas

Illustrations copyright © 2007 by Colleen Coover
Illustrations on pages 320 and 324, 325 copyright © 2017 by Yudori (Noori Lee)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Podziękowania	13
Przedmowa	19
Wprowadzenie do nowego wydania: A więc twierdzisz, że przagniesz rewolucji	25
Wstęp: Świątynia uświęconego tańca erotycznego, czyli ekstaza jest tam, gdzie ją znajdziesz	33
Część 1. Tantra: podstawy	43
1. Czym tak właściwie jest Tantra?	45
CZYM JEST, A CZYM NIE JEST TANTRA? • SKRÓCONA INSTRUKCJA OBSŁUGI	
2. Dlaczego ekstaza jest niezbędna.	57
PRZYJEMNOŚĆ VS. EKSTAZA • ADRENALINA NIE JEST EKSTAZĄ • XXXTAZA NIE JEST EKSTAZĄ • JAK ZNALEŻĆ PRAWDZIWĄ EKSTAZĘ?	
3. Bądź tu i teraz	65
ODDECH • ZMIEN ZDANIE • SPRÓBUJ AFIRMACJI • SKUPIENIE I WYOBRAŻNIA • NIE OSĄDZAJ, NIE PORÓWNUJ I POZBĄDŹ SIĘ SWOJEJ POTRZEBY ROZUMIENIA • ODRZUĆ SWOJE OCZEKIWANIA • DAWANIE I OTRZYMYWANIE	
4. Poznaj swoje czakry, poznaj siebie	85
SIEDEM CZAKR • SEKS A CZAKRY	
5. Obudź swoje ciało, uspokój umysł i uwolnij duszę	103
PODSTAWY ODDYCHANIA • CZTERY SPOSOBY ŚWIADOMEGO ODDYCHANIA • MEDITACJA • SIŁA GŁUPOTY • BYCIE ŚWIADKIEM • RADOSNA I OCZYSZCZAJĄCA MEDITACJA	
6. Jak dotykać.	123
GRANICA ODPORNOŚCI • GRANICA ODPORNOŚCI MA WIĘCEJ ZASTOSOWAŃ NIŻ DOTYK	
7. Dwudziestominutowa Tantra	129
ŚWIADOME SZYBKIE NUMERKI	

Część 2. **Tantra solo: uwolnienie energii orgazmu.** . . . 135

8. **Energia seksualna: czym jest i co z nią zrobić?** 137
KUNDALINI, CHI I WEWNĘTRZNY FLET • „ZOBACZENIE” ENERGII SEKSUALNEJ •
ZATAPIANIE SIĘ W CIELE • ZATAŃCZMY
9. **Orgazm: totalność możliwości** 155
CZYM JEST ORGAZM? • ALE CZEKAJ, JEST COŚ JESZCZE! • WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE
ORGAZMU DLA ORGANIZMÓW BAZUJĄCYCH NA ESTROGENIE • O CO CHODZI
Z ORGAZMEM PUNKTU G • WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ORGAZMU DLA ORGANIZMÓW
BAZUJĄCYCH NA TESTOSTERONIE • DZIESIĘĆ SPOSOBÓW NA OPÓŹNIENIE WYTRYSKU •
O CO CHODZI Z ORGAZMEM PUNKTU P • DŹWIĘKI ORGAZMU • UNIWERSALNY SZUM
10. **Orgazmy oddechowe i energetyczne** 175
O CO CHODZI W ORGAZMACH ODDECHOWYCH I ENERGETYCZNYCH? •
ENERGORGAZM ODDECHOWY • ZANIM ZACZNIESZ • „ZACIŚNIJ I TRZYMAJ”
11. **Tantra solo** 189
PATRZENIE W OCZY • ORBITA MIKROKOSMICZNA • WIBROWANIE CZAKRAMI •
ODKRYJ, CO NAPRAWDĘ CIĘ PODNIECA • WYPRÓBUJ NOWE ODCZUCIA •
ZABIERZ SIEBIE NA TANTRYCZNĄ RANDKĘ • EWOLUCJA MASTURBACJI

Część 3. **Tantra partnerska: rytuał tantryczny** . . . 205

12. **Przygotowanie scenerii** 209
SCENA • SCENERIA • OŚWIETLENIE • DŹWIĘK • KOSTIUMY • REKWIZYTY •
EFEKTY SPECJALNE • BEZPIECZNY SEKS, BEZPIECZNIEJSZY SEKS ORAZ SEKS
ZE ŚWIADOMOŚCIĄ ZAGROŻENIA
13. **Zrelaksuj się i rozgrzej** 229
ZRELAKSUJ SIĘ • ROZGRZEJ SIĘ
14. **Wspólny orgazm** 235
POZYCJA ROZPOZNANIA Z RÓWNOWAŻENIEM DŁONIĄ • WARIANTY POZYCJI
ROZPOZNANIA • POZYCJA DAWANIA I OTRZYMYWANIA • WARIANTY DAWANIA
I OTRZYMANIA • OGRÓD ROZKOSZY ZMYŚŁOWYCH
15. **Rock&Roll** 251
POŁĄCZENIE SERC • PLECAMI DO PLECÓW • ROZPRZESTRZENIAJ ENERGIĘ WOKÓŁ •
YAB YUM/POZYCJA SIEDZĄCA • „ZACIŚNIJ I TRZYMAJ” W POZYCJI SIEDZĄCEJ,
Z OTWARTYMI OCZAMI • SEKS TANTRYCZNY
16. **Po orgazmie** 263
PALCE STÓP DO TRZECIEGO OKA • SERCE-STOPA-RĘKA • UŚCIŚK UZIEMIĄJĄCY
17. **Erotyczny Masaż Przebudzenia: wprowadzenie** 267
EROTYCZNY MASAŻ PRZEBUDZENIA MA NIEOGRANICZONE MOŻLIWOŚCI • MASAŻ
ZMYŚŁOWY • ŚWIADOME PRZYJMOWANIE I ŚWIADOME DAWANIE • JAK ODDYCHAĆ •
DOTYKANIE CAŁĄ DŁONIĄ • PŁEĆ A EROTYCZNY MASAŻ PRZEBUDZENIA • ORGAZM
I EROTYCZNY MASAŻ PRZEBUDZENIA

18. Erotyczny masaż przebudzenia dla osób z waginą.	285
SCENERIA • POŁĄCZENIE • ROZPOCZĘCIE MASAŻU ZMYŚLOWEGO • WAGINA • ŁECHTACZKA • PRZEPIŹYW ENERGII WOKÓŁ • MASAŻ WEWNĄTRZPOCHWOWY • STOP! • ROCK&ROLL • „ZACIŚNIJ I TRZYMAJ” • CO TERAZ?	
19. Erotyczny Masaż Przebudzenia dla osób z penisem	303
ROZPOCZĘCIE ZMYŚLOWEGO MASAŻU • MASAŻ PENISA • „ZACIŚNIJ I TRZYMAJ” • PO ORGAZMIE	
20. Erotyczny Masaż Przebudzenia dla osób transpłciowych i o płci niebinarnej	319
POZNAJ LEPIEJ ANATOMIĘ BEZ PŁCI • SCENERIA • ROZPOCZNIJ OD ROZMOWY • RÓŻNY DOTYK DLA RÓŻNYCH OSÓB • PODRÓŻ BEZ MAPY	
Część 4. Tantra dla żądnych przygód.	333
21. Tantryczne BDSM	335
MUDRY IGŁAMI • CZYM JEST, A CZYM NIE JEST BDSM? • KORZYSTANIE Z BDSM W CELU WZMOCNIENIA TANTRY • KORZYSTANIE Z TANTRY W CELU WZMOCNIENIA BDSM	
22. Jak stworzyć rytuał tantryczny, który będzie dla Ciebie idealny?	359
ARKUSZ EROTYCZNY • JEDEN Z TYCH DNI • RÓŻNE ŻYCIA • GORZEJ BYĆ NIE MOŻE	
23. Tantra grupowa.	377
JAK PRZEŻYĆ WSPANIAŁY RYTUAŁ/SEKS-PARTY • CLUB RELATE • WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO Z OKAZJI URODZIN • RYTUAŁ EROTYCZNY • WEEKEND NA WSI • MROCZNE SERCE • JAK SPRÓBOWAĆ SEKSU GRUPOWEGO BEZ NISZCZENIA SWOJEGO ZWIĄZKU	
Część 5. Tantra: nowy wymiar	399
24. Magia seksu	401
SEKS I LECZENIE • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO RELAKSU I ŁAGODZENIA STRESU • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO ŁAGODZENIA PRZEZIĘBIENIA I ZAPALENIA ZATOK • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO ŁAGODZENIA BÓLU I STRACHU • KORZYSTANIE Z MAGII SEKSU W CELU UŁATWIENIA PORODU • WYKORZYSTANIE MAGII SEKSU DO LECZENIA BÓLU PLECÓW • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO ŁAGODZENIA DYSFORII PŁCIOWEJ • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO LECZENIA URAZÓW SEKSUALNYCH • MAGIA SEKSU I KOMPULSYWNY SEKS • MAGIA SEKSU DLA POKOJU NA ŚWIECIE, CZĘŚĆ 1 • MAGIA SEKSU DLA POKOJU NA ŚWIECIE, CZĘŚĆ 2 • SEKS I ŚMIERĆ	
Bibliografia.	427
Źródła	431
O Autorce	447



Czym tak właściwie jest Tantra?

Tantra jest tak obszernym, starożytnym i pełnym tajemnic zagadnieniem, że trudno znaleźć dwie osoby, które mogłyby całkowicie zgodzić się co do jej definicji. Na szczęście nie musisz spędzić reszty życia, studiując historię i wiele filozofii Tantry, aby otrzymać wiele korzyści i przyjemności. Nie będziesz też musiał wychodzić ani kupować wielu drogich rzeczy, zmieniać garderoby ani uczyć się sanskrytu.

Tantra to sanskryckie słowo, które znaczy „krosno” lub „tkactwo”. Tantra może także oznaczać „ciągły proces”, „przeprowadzenie ceremonii”, system, teorię, doktrynę, technologię lub rozdział książki. W związku z tym Tantra może po prostu odnosić się do traktatu na dowolny temat. Dlatego często widuje się to słowo w tytułach książek, które nie mają nic wspólnego z tym rodzajem Tantry, o którym mówimy.

Nawet gdy używamy słowa Tantra, aby odnieść się do duchowej praktyki obejmującej seks, prawdopodobnie napotkamy wiele różnych opinii i interpretacji. Niezliczone teksty tantryczne były wiele razy tracone, gdy Tantra była przez wieki spychana do

podziemia. Wielu innych nauk nigdy nie trzeba było spisywać od nowa. Te przekazywano ustnie, od guru do ucznia, często polegając na obietnicy dochowania tajemnicy.

Nikt nie wie dokładnie, kiedy zaczęła się Tantra. Wielu uczonych sądzi, że korzenie Tantry sięgają szamańskich, matriarchalnych społeczeństw sprzed trzech do pięciu tysięcy lat. Tantra, z której wywodzi się jej nowoczesna postać, którą będziemy się zajmować, rozwijała się w Indiach, od szóstego wieku, w okresie bogactwa kulturowego, odnowy i postępu intelektualnego. Buddyzm, dżinizm i różne tradycje wedyjskie, które obecnie nazywamy hinduizmem, były wówczas dominującymi religiami w Indiach, a wszystkie były rozdzielone według płci i kasty. Tantra przemawiała do rozwijającej się klasy średniej, której przedstawiciele nie byli mile widziani w tych wspólnotach właśnie z powodu płci i kasty. W tym sensie Tantra była osobistym rozwojem duchowym, który funkcjonował jako swego rodzaju społeczno-polityczny bunt.

W przeciwieństwie do ustanowionych religii tamtych czasów, Tantra zapewniała duchowemu poszukiwaczowi bezpośrednią relację z guru/nauczycielem, potężne rytuały, brak (czasem celowo ostentacyjny) tradycyjnych zasad dotyczących religii i kultury, akceptację osób z większości kast i obu płci, bezpośredni kontakt z boskością lub jej ucieleśnieniem oraz przekonanie, że zmysłowe doświadczenia ciała są skuteczną i zasadną drogą do oświecenia. Ponadto Tantra utrzymywała fundamentalne przekonanie, że oświecenie jest możliwe tu i teraz bez potrzeby reinkarnacji.

Dzisiaj o Tantrze najczęściej myśli się w kontekście seksu. Historycznie wzmianki o roli seksu w praktyce tantrycznej w oryginalnych tekstach pojawiają się tylko sporadycznie i są dość krótkie. Istniało wiele różnych sekt tantrycznych, ale tylko niektóre praktykowały rytuały obejmujące stosunki płciowe,

narkotyki i zakazane pokarmy. Ważniejsze niż ceremonialne stosunki z wtajemniczonymi partnerami (dakinis, czyli „naczyniami boskiej energii”) były intensywne programy rytualne obejmujące ekstatyczne medytacje, intonowanie mantr, skomplikowane pozycje jogiczne, mentalne wizje (yantry) i ostatecznie uzyskanie zdolności do praktykowania boskiego stosunku z samym sobą.

Rytualny seks, niezależnie od tego, czy faktyczny, czy wizualizowany podczas medytacji, był fizycznym ucieleśnieniem zgodnego z Tantrą poglądu na stworzenie świata: Śiwa (bóg czystej świadomości), łącząc się w seksualnym akcie miłości z Śakti (boginią czystej mocy i energii), powołuje świat do życia. Uwielbiam tę wizję, jako że to najbardziej erotyczna historia początku świata, jaką kiedykolwiek słyszałam. Ale jej konsekwencje są znacznie poważniejsze. W Tantrze życie postrzega się jako ciągły proces tworzenia, trwający na każdym poziomie istnienia związek świadomości i energii. Sama esencja Tantry zawarta jest w kilku słowach, fragmencie Wiszwasary:

*„Co jest tutaj, jest gdzie indziej.
Czego nie ma tutaj, nie ma nigdzie”.*

To jedno z tych stwierdzeń, o których napisano całe tomy, ale myślę, że w jego prostocie tkwi wystarczająca moc: to, co duchowe, jest fizyczne, a to, co fizyczne, jest duchowe. W takim przypadku, jeśli świadomość istnieje w moim umyśle, istnieje także w moim ciele. Jeśli energia istnieje w moim ciele, istnieje też w moim umyśle. Tak więc samo sedno Tantry to rezygnacja z dualizmu. W Tantrze nie ma podziału na umysł i ciało, dobro i zło, materię i ducha, ani mężczyznę i kobietę jako dwa przeciwstawne twory. W rzeczywistości Tantra jest jedyną znaną mi

duchową ścieżką, która zawsze uznawała obie płcie za równie potężne, wszędzie i przez cały czas.

Kultura zachodnia zaczęła interesować się tantrycznymi praktykami seksualnymi w XIX wieku, w okresie kolonizacji Indii. Chrześcijańscy misjonarze z epoki wiktoriańskiej wskazywali na seks jako najbardziej niepokojący aspekt Tantry. To zrównanie Tantry z seksem dodatkowo skomplikowało odkrycie przez Zachód Kamasutry, pomimo tego, że Kamasutra nigdy nie była tekstem tantrycznym. Ludzie z epoki wiktoriańskiej byli zafascynowani zarówno tajemnicami dotyczącymi seksu, jak i mistycyzmem Indii, a to połączenie spowodowało, że nacisk na elementy erotyczne w Tantrze był nieunikniony i nieustanny. Od tego czasu zachodnia interpretacja Tantry została połączona z innymi filozofiami i praktykami (takimi jak magia seksu), aby stworzyć wiele współczesnych szkół Tantry praktykowanych na całym świecie. Tantra zmienia się wraz z upływem czasu i zmianami kultury, w których się ją praktykuje, oraz pozostaje pod wpływem intencji zarówno nauczycieli, jak i praktyków. Mimo to niektóre podstawowe zasady pozostają niezmiennie:

- Tantra jest przede wszystkim osobistą praktyką wyzwolenia;
- Tantra postrzega zarówno ludzkie ciało, jak i ziemskie życie jako konkretne przejawy boskiej energii;
- Tantryczny pogląd, że doświadczanie podniecenia seksualnego jest próbowaniem boskiej energii, to głęboka i rewolucyjna myśl, tak samo ważna dzisiaj, jak i w przeszłości.

Jeśli używam w tej książce słowa Tantra, mam na myśli nowoczesną szkołę Tantry, którą nazywam Współczesną Tantrą. Ta szkoła opiera się na podstawowych praktykach tantrycznych i zasadach, zgodnie z którymi (1) energia seksualna może być potężną

drogą rozwoju duchowego, (2) seks może być święty i (3) przez całe życie można wejść na ścieżkę oświecenia i ją celebrować.

Przyjrawszy się historii Tantry, poświęćmy chwilę, aby w kwestii praktyki Tantry oddzielić fakty od mitów.

CZYM JEST, A CZYM NIE JEST TANTRA?

NIE JEST RELIGIĄ. Gdyby była, nie praktykowałabym jej. Nie musisz dołączać do żadnej grupy, składać przysięgi ani wypowiadać specjalnych słów, aby ćwiczyć Tantrę. Nie musisz przysięgać nikomu wierności i nic się nie stanie, jeśli zrobisz coś „złego” lub postąpisz inaczej niż pozostali praktycy (co ciekawe, słowo „religia” pochodzi od łacińskich słów oznaczających „uzdrowienie rany rozłuki” lub „stworzenie całości”. Więc jeśli tego właśnie poszukujesz w religii, to tak, z pewnością mógłbyś znaleźć to w Tantrze, pomijając wszystkie zasady i powinności, które są częścią większości religii.)

Tantra jest ucieleśnioną praktyką duchową, a niektórzy powiedzieliby, że jest to duchowa technologia lub nauka. Praktyka Tantry otwiera cię na duchowe doświadczenie. Tantrę można łatwo dostosować i wpleść w inne praktyki, skoncentrowane na rozwoju duchowym, o czym przekonasz się podczas lektury dalszej części książki.

NIE CHODZI TYLKO O SEKS. Seks tantryczny może być drzwiami, które otwierają się na tantryczne życie pełne świadomości, połączenia i osobistej mocy. Przez lata starałam się przekonać ludzi, że Tantra nie jest po prostu „jogą seksu”. W ostatnich latach złądziłam swoje stanowisko. Tak jak teraz to widzę, na świecie jest zbyt mało religii, które podchodzą do seksu w pozytywny sposób, włączając seks w swoje duchowe praktyki, stąd istnieje na

nie zapotrzebowanie. Rozumiem więc, jeśli badasz Tantrę z tego powodu. Witamy.

Co więcej, z mojego doświadczenia wynika, że wielu ludzi, którzy wkraczają do Tantry przez drzwi oznaczone jako seks, wahają się, czy zbadać głębsze aspekty filozofii i praktyk tantrycznych. A jeśli po prostu zastosujesz tantryczne techniki seksu – takie jak uważność, ucieleśnienie, spowolnienie, pełniejsze oddychanie i bycie bardziej obecnym – w życiu codziennym, twoje życie niezmiernie się polepszy.

TANTRA MOŻE BYĆ PRAKTYKOWANA PRZEZ WSZYSTKICH, NIEZALEŻNIE OD PŁCI.

Mit, że Tantra jest praktyką wyłącznie dla par heteroseksualnych, miał większy wpływ na to, że osoby LGBTQ+ trzymały się z dala od Tantry niż jakiegokolwiek inne fałszywe teorie. Skąd się wziął ten mit? Jak Śiwa, sedno świadomości i Śakti, sedno energii i mocy, mogli zostać zredukowani do mężczyzny i kobiety, heteroseksualnych kochanków? Stało się tak może dlatego, że Tantra jest w stanie akceptować i obejmować w sobie „wszystko, co istnieje”, co oznacza nie tylko przeciwne bieguny, ale wszystko, co znajduje się pomiędzy dobrem/złem, świętością/świeckością, tym, co wyższe/nizsze, ziemskie/duchowe, yin/yang, światłością/cieniem oraz męskością/żeńskością. W naszym zachodnim społeczeństwie, gdzie wszystko rozgranicza się na zasadzie albo/albo, nic nie jest bardziej spolaryzowane niż płeć. Dlatego, z powodu specyfiki zachodniego myślenia, jeśli Tantra jednoczy przeciwieństwa, musi wymagać „przeciwnych” płci (jakby istniało coś takiego jak przeciwne płcie!). Płeć to nie dwie szufladki, w których każdy musi się zmieścić. Jak to teraz obserwujemy, płeć jest bardziej tęczą, z której każdy może wybrać swój odcień, który najlepiej do niego pasuje.

Obecnie już większość osób wie, że Tantra może być praktykowana przez każdego z kimkolwiek. Z dumą mogę powiedzieć, że Współczesna Tantra była jedną z pierwszych zachodnich szkół Tantry, które obejmowały całą gamę tożsamości LGBTQ+. Niektóre tantryczne asany (pozycje) i mudry (gesty) mają na celu złączenie w rytuale tantrycznym męskich i żeńskich aspektów partnerów. Można tego dokonać między dwoma (lub więcej) partnerami. Każdy ma jakieś cechy męskie/męskie/yang, tak samo kobiece/żeńskie/yin, a te proporcje mogą się zmieniać codziennie i często tak bywa. Łączenie naszych męskich i żeńskich cech oraz równoważenie ich przed samym miłosnym stosunkiem nie jest ćwiczeniem w zakresie płci, ale raczej aktem wewnętrznego równoważenia i skupienia, które pomaga nam otworzyć się na głębszą intymność.

TANTRA NIE JEST FORMĄ TERAPII DLA PAR, ANI NIE JEST PRZEZNACZONA WYŁĄCZNIE DLA UPRZYWILEJOWANEJ, BIAŁEJ KLASY ŚREDNIEJ ANI APOLITYCZNYCH WYZNAWCÓW FILOZOFII NEW AGE. Tantra, a w szczególności Współczesna Tantra, może być praktykowana w nieskończonej różnorodności stylów przez wiele różnych osób. Wbrew powszechnemu przekonaniu, Tantra skupia się przede wszystkim na wewnętrznych doświadczeniach mistycznych, rozwoju duchowym i wzmocnieniu indywidualności, a nie na związkach. W XX wieku Tantra ponownie pojawiła się na Zachodzie dzięki kilku odważnym radykalnym myślicielom zajmującym się płciowością, rozwojem osobistym i polityką, którzy wyruszyli do Indii w poszukiwaniu aktywnej duchowości, obejmującej wszystkich i wzmacniającej we wszystkich sferach życia, w tym seksualnych i politycznych. Praktyka Tantry była kiedyś uważana za niezwykle rewolucyjny akt. Dzisiaj Współczesna Tantra jest równie rewolucyjna, w obliczu współczesnego rozwoju fundamentalistycznego podejścia do seksu i płciowości.

TANTRA I BDSM MAJĄ ZE SOBĄ O WIELE WIĘCEJ WSPÓLNEGO NIŻ MOŻNA BY PRZYPUSZCZAĆ. BDSM oznacza zniewolenie (angielskie Bondage)/dyscyplinę, dominację (angielskie Dominance)/uległość, sadyzm (angielskie Sadism) i masochizm (angielskie Masochism). Czy uważasz, że Tantra i BDSM to dwa przeciwległe bieguny? Z pewnego punktu widzenia może się wydawać, że odziani w skórę ludzie z pejcami mają niewiele wspólnego lub wręcz nic z osobami w sarongach, głaszczącymi się piórami. Ale tak jak w każdym innym przypadku, pozory i z góry przyjęte wyobrażenia nie mają nic wspólnego z istotą danej postaci erotyki czy duchowości. Można wzmocnić swoją praktykę tantryczną, zapożyczając techniki świadomego seksu, a nawet konkretne narzędzia, ze świata BDSM. Tak samo można ulepszyć BDSM za pomocą technik tantrycznych, przeznaczonych do podnoszenia poziomu energii i jej przenoszenia. Jak wspomniałam we wstępie, zarówno Tantra, jak i BDSM są erotycznymi sztukami świadomości: prowadzą do stanów transowych, ale także transcendentalnych, zmieniających doświadczeń. Współczesna Tantra wprowadza możliwość łączenia Tantry i BDSM dla bogatszej, pełniejszej, pełnej seksu, duchowej praktyki (aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z częściami „Korzystanie z BDSM w celu wzmocnienia Tantry” oraz „Korzystanie z Tantry w celu wzmocnienia BDSM” w rozdziale 21).

TAK, MOŻESZ MIEĆ ORGAZMY. Zaufaj mi, możesz mieć tyle orgazmów, ile zapragniesz. Jeśli jesteś mężczyzną, możesz docenić, że będziesz w stanie przeżywać wielokrotne orgazmy bez wytrysku, co oznacza, że możesz uprawiać seks znacznie dłużej.

Faktem jest, że seks jest czymś więcej niż myślisz, a ekstaza tantryczna zapewnia znacznie więcej niż zwykłe orgazmy. Energia seksualna istnieje daleko poza genitaliami. Seks tantryczny to doświadczenie pełni ciała/ducha. Ludzie, którzy praktykują

Tantrę, mniej skupiają się na genitaliach. Jeśli całe ciało pulsuje i z przyjemnością wibruje, częściej opisujesz to doświadczenie jako atomy w ciele, które tańczą w rytmie wszechświata niż jako świetny seks. Bez wątpienia odkryjesz, że twoja definicja orgazmu szybko się poszerzy, obejmując wiele nowych ekstatycznych doświadczeń.

NIE WSZYSTKIE RYTUAŁY TANTRYCZNE TRWAJĄ DŁUGIE GODZINY. I nie wszystkie doświadczenia tantryczne obejmują długie lub krótkie rytuały. Jednak w tej książce zachęcam do korzystania z rytuałów. O rytuałach mówi się naprawdę źle. Tymczasem rytuały po prostu skupiają energię. Rytuał może być krótki i prosty lub długi i niestychanie skomplikowany. W Tantrze możesz tworzyć zarówno rytuały, jak i przestrzeń rytualną, która odpowiada twojemu stylowi oraz planowi dnia. Możesz nawet zastosować swoje nowe umiejętności tantryczne, aby zwiększyć przyjemność przy „szybkim numerku” (aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z częścią „Świadome szybkie numerki” w rozdziale 7).

DO PRAKTYK TANTRYCZNYCH NIE POTRZEBUJESZ PARTNERA. Masz już partnera: siebie. Tantra solo oferuje nieograniczone możliwości rozwoju seksualnego i duchowego. Wiele technik tantrycznych zostało opracowanych do samodzielnej praktyki, podczas gdy większość technik przeznaczonych dla partnerów można łatwo dostosować do jednej osoby. W trakcie samodzielnej praktyki możesz postępować we własnym tempie i skupić się całkowicie na sobie. Możesz poczuć się tak, jakbyś kochał się z całym wszechświatem. Samodzielne rytuały mogą stać się dla ciebie równie ważne, a także tak jak praktyki medytacyjne lub ćwiczenia mogą być niezbędną częścią życia.

Jeśli jesteś samotny i szukasz partnera, praktyki mogą pomóc ci przyciągnąć kogoś, z kim naprawdę dobrze się porozumiesz, umożliwiając ci rozpoznanie swoich prawdziwych uczuć, potrzeb i pragnień. W Tantrze nauczysz się wyrażać uczucia i pragnienia bezpiecznie i z miłością.

Nie musisz być w długim, pełnym zaangażowania związku, aby ćwiczyć z kimś Tantrę. Praktycy Tantry w pierwotnym hinduskim rycie prawdopodobnie przed rytuałami byli sobie obcy. Osiągali wtajemniczenie w Tantrę za pomocą oddechu, intencji i ruchu. Więc możesz. Współczesna Tantra zapewni wiele doskonałych ćwiczeń, aby lepiej kogoś poznać oraz wesprze rozwój intymności w każdej relacji, nowej lub już ugruntowanej.

ABY PRAKTYKOWAĆ WSPÓŁCZESNĄ TANTRĘ, NIE MUSISZ PRZEZ LATA SŁUCHAĆ NAUK GURU. Czasami myślę, że na świecie istnieją tylko dwa rodzaje ludzi: ci, którzy chcą mieć rację oraz ci, którzy chcą być szczęśliwi. Uszczęśliwienie ludzi, którzy chcą mieć rację jest niemożliwe, chyba że dasz im dokładnie to, czego chcą, dokładnie tak, jak tego chcą. Z drugiej strony bardzo łatwo jest zadowolić ludzi, którzy chcą być szczęśliwi. Są elastyczni, otwarci na nowe pomysły i nie mają przyjętych założeń co do tego, w jaki sposób należy osiągnąć szczęście. Im bardziej twórcza jest ścieżka do szczęścia, tym bardziej im się to podoba. Czy to opisuje ciebie lub tego, kim chciałbyś być? Jeśli tak, pokochasz Współczesną Tantrę.

Celowo syntetyzowałam Współczesną Tantrę jako praktykę, która pozwala dostosować techniki i rytuały do swojego ciała, potrzeb oraz preferencji seksualnych i duchowych.

To prawda, że im częściej ćwiczysz Tantrę, tym bardziej pogłębia się twoja duchowość. Niemniej jednak większość ludzi od razu poczuje coś przyjemnego i nowego. Pozbądź się oczekiwań. Jeśli uważasz, że Tantra natychmiast sprawi, że staniesz się bogiem

lub boginią seksu albo błyskawicznie naprawisz zaniedbane relacje, przygotuj się na rozczarowanie. Tak samo, jeśli myślisz: „To działa w przypadku innych, ale nie zadziała na mnie”. W ten sposób od razu się pokonasz.

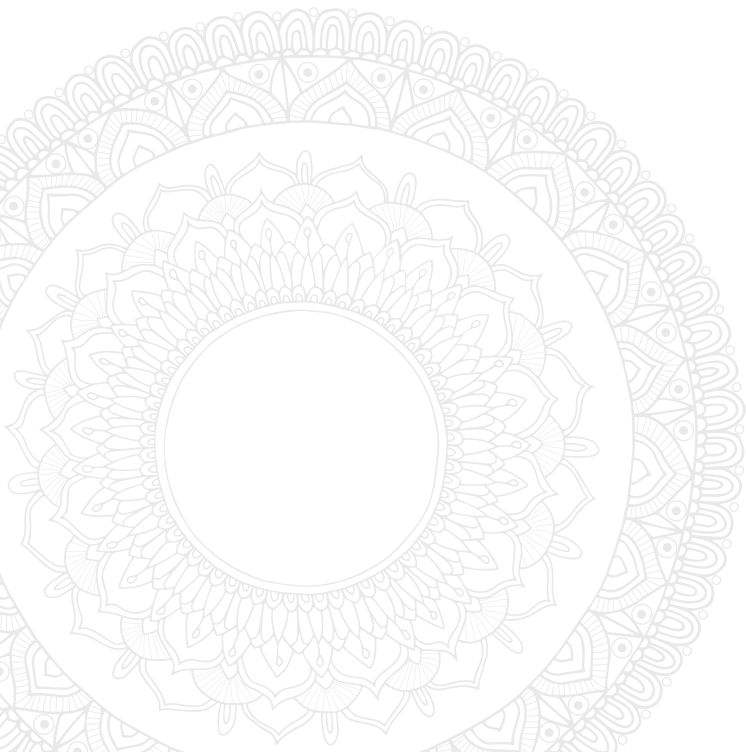
Jeśli chodzi o guru, z pewnością poleciłabym kogoś, jeśli chcesz zgłębić klasyczną indyjską Tantrę. Związek guru/uczeń odgrywa ważną rolę w poznawaniu złożonej filozofii i praktyk tantrycznych. Ale nie będziesz potrzebować guru, aby praktykować Współczesną Tantrę. Myślę, że wykwalifikowani nauczyciele są niezwykle cenni. Miałam wielu dobrych i świetnych nauczycieli Tantry, z których żadnego nie uważałam za guru. Nauczyłam się czegoś ważnego od każdego z nich.

SKRÓCONA INSTRUKCJA OBSŁUGI

Istnieje tyle sposobów na podejście do Tantry i seksu tantrycznego, ile jest powodów, dla których chcemy tego spróbować. Warto jednak najpierw zrozumieć kilka podstawowych zasad. W Tantrze sposób, w jaki uprawiasz seks, jest ważniejszy niż seks, który uprawiasz. Oznacza to, że prawdopodobnie będziesz musiał zmienić swoje podejście do seksu i myślenie o tym, jak seks „działa”. Pomogą ci w tym rozdziały od 2 do 7. Zapisz Tantrę w twoim umyśle i sercu. Ale nie musisz czytać całego rozdziału, zanim zaczniesz korzystać.

W dalszych rozdziałach praktyki stają się coraz bardziej fizyczne. Wskocz w dowolne miejsce. Wypróbuj każde ćwiczenie, które ci odpowiada. Jeśli lubisz podejście „krok po kroku”, książka została opracowana w mniej lub bardziej liniowy sposób, dzięki czemu możesz zacząć od początku i postępować tak, jakbyś uczęszczał na swoje prywatne warsztaty Współczesnej Tantry.

Ale pamiętaj, że fizyczne/seksualne ćwiczenia tantryczne są po prostu sposobem wdrażania zasad tantrycznych przedstawionych w pierwszej części. Aby doświadczyć głębi ekstazy tantrycznej, upewnij się, że Tantra zapisała się zarówno w twoim umyśle, jak i w ciele.





Obudź swoje ciało, uspokój umysł i uwolnij duszę

W tym rozdziale przyjrzymy się trzem najłatwiejszym i najpotężniejszym ścieżkom do przyjemności: oddechowi, medytacji i głupocie. Dla człowieka z Zachodu może to nie brzmieć jak najseksowniejsze techniki erotyczne, jakie kiedykolwiek zaproponowano, ale wiercie mi, że moc, którą w nich znajdziecie, nie może się równać z żadnym wibratorem lub innymi zabawkami, a nawet z najlepszym kochankiem.

PODSTAWY ODDYCHANIA

Oddech jest potężny. Może wywołać niewiarygodną przyjemność, która cię zaskoczy. Gdy poznasz wpływ swojego oddechu na energię erotyczną, wszystkie twoje aktywności erotyczne staną się bardziej satysfakcjonujące. Twoje orgazmy będą dłuższe i intensywniejsze. Ostatecznie zaczniesz używać technik oddechowych

także w sytuacjach nieerotycznych, co wniesie energię erotyczną do coraz większej liczby obszarów twojego życia.



Nowy sposób oddychania

Pozwól, że dam przykład tego, jak zmiana sposobu oddychania może zmienić sposób, w jaki się czujesz.

1. Usiądź wygodnie. Zaczynj ziewać. Poprzez ziewanie twoje ciało prosi o więcej powietrza. Więcej powietrza oznacza większą żywotność. Następnym razem, gdy ktoś ziewa podczas rozmowy, nie obrażaj się; podziękuj mu. Oznacza to, że stara się być bardziej obecny i słuchać tego, co mówisz.
2. Ziewnij. Spróbuj. Pozwól sobie na naprawdę potężne ziewnięcie. Próbuuj, aż zrobisz to w naturalny sposób, ale nie zmuszaj się. Jak najmocniej staraj się, aby bardzo mocno ziewnąć.
3. Poczuj jak przy ziewaniu tylna część gardła rozszerza się, a usta i twarz rozluźniają się. To uczucie otwartości, której pragniesz.
4. Teraz oddychaj. Lekko otwieraj usta. Rozluźnij szczękę i twarz, rozszerz tylną część gardła i delikatnie wdychaj duże ilości powietrza.
5. Wydychaj. Nie wydychaj na siłę; po prostu pozwól powietrzu uchodzić przy lekkim westchnieniu: ach.
6. Zacerpnij tyle powietrza, ile możesz bez wysiłku, a potem wypuść.
7. Oddychaj. Kontynuuj przez trzy minuty.

Zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Czy jesteś teraz trochę oszołomiony? Otumaniony? Odurzony? Zagubiony? Zrelaksowany? Pełen energii? Czy czujesz się dobrze? Czy nie?

Jeśli oddech sprawił, że byłeś trochę oszołomiony, czy to cię zmartwiło? Nie ma potrzeby się bać. Czy uczucie lekkości jest dla Ciebie korzystne?

Wiem, że tak mogło być.

Zmiana sposobu oddychania powoduje zauważalną zmianę świadomości. To fizyczna rzeczywistość. Tak więc zmiana sposobu oddychania zmienia sposób, w jaki się czujesz. Czasami sprawia to, że czujesz się pozbawiony kontroli. Większość z nas chodzi po tym świecie, próbując zachować całkowitą kontrolę nad ciałem, do tego stopnia, że zredukowaliśmy oddychanie do takiego poziomu, aby można było iść dalej. To nie jest tylko nasz indywidualny wybór, jest to uwarunkowane kulturowo. Wyobraź sobie, że pewnego ranka idziesz do pracy i tak jak zawsze wchodzisz do zatłoczonej windy.

Drzwi się zamykają. Ktoś stojący z tyłu bierze potężny, głęboki oddech i głośno wydycha: ach! Co byś pomyślał? Co mogą pomyśleć inne osoby znajdujące się w windzie? Czy taki oddech wydaje się dziwny i nie na miejscu? Czemu? W odpowiedzi na kulturę, która negatywnie podchodzi do seksu i ciała, zredukowaliśmy nasz oddech do poziomu przetrwania. Bieremy tylko tyle powietrza, ile musimy, aby pozostać przy życiu. Biorąc pod uwagę dzisiejszą obsesję na punkcie jedzenia i diety, podejrzewam, że zastąpiliśmy nasze zapotrzebowanie powietrza pragnieniem pożywienia. Może gdybyśmy więcej oddychali, jedlibyśmy mniej.

Nieświadomie wiele razy dziennie wstrzymujemy oddech. W rzeczywistości to zazwyczaj pierwsza rzecz, którą robimy, gdy nie chcemy stracić kontroli nad jakąś sytuacją. To odruch, który prawdopodobnie mamy, a który powoduje, że napinamy się i możemy „przez to przejść”. Niestety, jest to również technika, z której większość z nas korzysta, gdy staramy się osiągnąć orgazm. Opieramy się, wstrzymujemy oddech i próbujemy dojść.

Oczywiście, w ten sposób możesz osiągnąć orgazm. Większość z nas może. Ale głębokie, pełne, przedłużone orgazmy przydarzają się łatwiej i naturalniej w wyniku zmian napięcia i odprężenia, skurczu i rozluźnienia.

Przy świadomym stosowaniu zarówno napięcie mięśni, jak i wstrzymywanie oddechu mogą prowadzić do potężnego orgazmu, jeśli tylko wcześniej zaczerpnięto ogromne ilości powietrza. Istnieje różnica między tym rodzajem orgazmu, jaki osiągasz po pięciominutowej, szybkiej masturbacji pod kołdrą, gdy wstrzymujesz oddech, starając się nie hałasować, a orgazmem po głośnym, namiętnym, energicznym seksie z wyjątkowym kochankiem. W pierwszym przypadku orgazm dotyczy przede wszystkim genitaliów i obszaru wokół nich. Jest tak intensywny, jak daleko może przemieścić się energia orgazmu w krótkim czasie przy minimalnym oddychaniu. W drugim przypadku może się wydawać, że orgazm obejmuje całe ciało i wytryskuje z czubka głowy. Tak się dzieje, gdy twoje ścieżki energetyczne zostały otwarte, a ty rozwinąłeś się, aby mieć więcej energii.

Ilość wdychanego powietrza to nie jedyny powód różnicy między tymi dwoma rodzajami orgazmu. W drugim przykładzie do budowania energii dodaliśmy również ruch, dźwięki i partnera. Jednakże gdy poruszamy się, wydajemy dźwięki i nawiązujemy relacje z inną osobą, mocniej oddychamy, gwałtownie zwiększając efekt energetyczny.

Zmiana sposobu oddychania może czasami powodować skrajną zmianę świadomości, więc opłaca się poznać rodzaje oddechu, które sprzyjają zmianom świadomości. Niektóre techniki oddechowe pozwolą ci się uspokoić, a inne cię pobudzą. Przykładowo oddychanie przez usta to mechanizm, który zapewnia więcej energii. Oddychamy przez usta, kiedy potrzebujemy lub chcemy więcej tlenu, tak dla przyjemności, jak i dla przetrwania.

Chociaż uważa się, że jest to związane z reakcją na stres, oddychanie przez usta wymaga czegoś więcej niż prymitywnej reakcji „walcz albo uciekaj”. Czy kiedykolwiek widziałeś osoby w ferworze pasji z zamkniętymi ustami, oddychające przez nos? Oczywiście, że nie. Oddychanie za pomocą ust dostarcza więcej energii do organizmu. Oddychanie przez nos uspokaja. Jeśli oddychasz przez nos, powietrze dociera do dolnych płatów płuc i stymuluje błędnik, czyli element współczulnego układu nerwowego, który służy do odpoczynku i regeneracji ciała.

Współczulny układ nerwowy obniża tętno i ciśnienie krwi oraz uruchamia inne środki uspokajające, aby umożliwić ciału odpoczynek, regenerację i uzyskanie nowej energii.

CZTERY SPOSOBY ŚWIADOMEGO ODDYCHANIA

Poniżej przedstawiam cztery sposoby oddychania, na które mogę liczyć, aby regularnie dostarczać ciału odżywcze oraz zmieniające ciało i świadomość doświadczenia.

Ćwicz każdy z następujących sposobów oddychania jednorazowo przez pięć do dziesięciu minut, z wyjątkiem Oddechu Ognia, który powinienesz praktykować tylko przez minutę lub dwie. Podczas ćwiczeń pamiętaj o następujących ogólnych wskazówkach:

- Miej oczy otwarte i delikatnie skup się na punkcie po drugiej stronie pomieszczenia, abyś pozostawał skupiony na oddychaniu i nie usnął ani nie odpłynął;
- Ustaw stoper, abyś nie musiał śledzić czasu;
- Gdy skończy się przewidziany czas, weź trzy głębokie oddechy, a następnie oddychaj normalnie;
- Zwróć uwagę na to, jak się czujesz po każdym z czterech świadomych sposobów oddychania;

- Podczas nauki każdego sposobu oddychania oddychaj przez usta (z wyjątkiem Oddechu Ognia, który zawsze wykonuje się przez nos). Gdy poznasz sposoby oddychania, możesz eksperymentować z oddychaniem przez nos i usta.



Oddech dolnobrzuszny

Ćwicz przez pięć do dziesięciu minut.

Oddech dolnobrzuszny to łagodny, łatwy sposób na uspokojenie i otwarcie zmysłów. To idealny sposób oddychania, z którego możesz skorzystać, gdy chcesz przejść od zabiegania i stresu do łatwej, uspokojonej świadomości.

1. Usiądź wyprostowany i ze skrzyżowanymi nogami na podłożu (lub na twardym krześle, a stopy połóż płasko na podłodze). Postaraj się odciągnąć pośladki, aby siedzieć na kości ogonowej (Gdy nauczysz się tego oddechu, możesz go wykonywać w dowolnej pozycji).
2. Połóż ręce na brzuchu. Rozluźnij brzuch. Po prostu się zrelaksuj. Nie przejmuj się, że brzuch jest zaokrąglony (Mimo tego, że w naszej kulturze ceni się wklęsły brzuch, brzuch powinien być przynajmniej lekko krągły).
3. Zaczynij od wydychania całego powietrza z płuc.
4. Następnie, przy wdechu przez usta, bardzo delikatnie wypchnij zwieracz odbytu. Wyobraź sobie, że odbytu chciałby „pocałować” podłogę lub siedzisko krzesła.
5. Przy wydechu niczego nie rób. Nie napinaj mięśni odbytu; nie trzymaj; nie przyj. Niczego nie rób. Po prostu relaksuj się.
6. Powtórz. Podczas wdechu wypchnij zwieracz odbytu; na wydechu niczego nie rób.
7. Kontynuuj.

To wszystko. Jeśli trudno skupić się na odbyciu, spróbuj skupić się na pępku i postępuj tak samo. Podczas wdechu pępek i odbyt poruszają się w kierunku zewnętrznym. Przy wydechu powracają do swojej pierwotnej pozycji bez żadnego wysiłku z twojej strony.

Przyzwyczajenie się do takiego sposobu oddychania może zająć trochę czasu, jako że nie jesteśmy przyzwyczajeni do skupiania się na odbyciu. Jakkolwiek może się to wydawać trochę dziwne, to w rzeczywistości bardzo naturalny oddech, chociaż nie jest to sposób, w jaki oddychasz, gdy się obudzisz.

W ten sposób oddychasz, kiedy głęboko śpisz. Jeśli patrzysz na kogoś śpiącego na boku lub brzuchu, zobaczysz, że jego pośladki i pępek poruszają się na zewnątrz podczas wdechu i rozluźniają na wydechu.

Czego możesz się spodziewać po takim sposobie oddychania? Wielu osób czuje na twarzy ciepły rumieniec, gdy oddech rozluźnia napięcie w ciele. Inni twierdzą, że czują, jakby całe ciało stało się narządem zmysłów. Jeszcze inni mówią, że ich górne i dolne czakry łączą się. Powoduje to stan rozluźnionej świadomości, który jest całkowicie niepodobny do innych sposobów oddychania, których próbowałam.



Oddech kołowy

Ćwicz przez pięć do dziesięciu minut.

Istota oddechu kołowego to ciągły przepływ powietrza, bez przerw między wdechem a wydechem. Wdech bez wysiłku przechodzi w wydech, który płynnie przechodzi w następny wdech. Możesz oddychać w ten sposób siedząc, stojąc lub leżąc.

1. Oddychaj delikatnie przez usta, z rozluźnioną szczęką i lekko rozchyłonymi ustami.
2. Poczuj, jak tylna część gardła otwiera się i rozluźnia. Nie zmuszaj się ani nie oddychaj na siłę. Wdech będzie wymagać nieco więcej wysiłku niż wydech, podczas którego powietrze powinno delikatnie uchodzić.
3. Wyobraź sobie, że twoje oddychanie to pełne, nieprzerwane koło.

Taki oddech jest szczególnie przydatny, aby energia erotyczna krążyła w twoim ciele oraz pomiędzy tobą a twoim partnerem (partnerami). To zwiększa poziom energii i nią porusza oraz wzmacnia odczucia, zarówno emocjonalne, jak i fizyczne.

Niektóre rodzaje oddechu kołowego obejmują wdychanie przez nos i przez usta oraz wizualizowanie nieprzerwanej ósemki zamiast okręgu.



Oddech ognia

Ćwicz nie dłużej niż jedną do dwóch minut.

Oddech ognia to technika jogi Kundalini. To potężnie energetyzujący oddech, który powoduje, że neurony w mózgu szumią, oczyszczając płuca i krew. Oddech ognia został bardzo trafnie nazwany. Gdy wykonuję ten oddech, zazwyczaj odczuwam dużo ciepła, które rozprzestrzenia się ze środka mojego ciała. Ten szybki, ciągły oddech odbywa się całkowicie przez nos. Można go wykonywać w dowolnej pozycji, ale najlepiej uczyć się, stojąc lub siedząc z wyprostowanym kręgosłupem. Podczas tego oddychania nacisk kładzie się na wydech.

1. Wydychaj. Podczas wydechu wypuszczaj powietrze, szybko wciągając pępek w kierunku kręgosłupa.
2. Aby wdychać, po prostu wypychaj pępek na zewnątrz. Powietrze automatycznie wypełnia płuca.
3. Połóż rękę na swojej przeponie, aby skupić tam uwagę oraz poczuć moc takiego sposobu oddychania.

Rozpocznij od jednego oddechu co dwie sekundy; ćwicz do jednego lub dwóch oddechów na sekundę.

Stosuję oddech ognia, gdy chcę podnieść poziom energii. Może to stać się w dowolnym momencie przed seksem lub w trakcie. To także pobudza mnie i pomaga skupić uwagę, jeśli zaczynam odpływać. Kilka minut takiego oddychania to również doskonały zamiennik kofeiny i cukru, których zaczynamy poszukiwać koło godziny 16.00. Mój przyjaciel, pisarz, korzysta z oddechu ognia, aby skupić się podczas pracy nad szczególnie trudnym fragmentem tekstu.



Oddech serca

Ćwicz przez pięć do dziesięciu minut.

Jeśli nigdy nie uczyłeś się ani nie ćwiczyłeś żadnego innego rodzaju oddychania, możesz teraz spędzić miło trochę czasu, praktykując oddech serca. Możesz go przyspieszać lub zwalniać. Przy minimalnym wysiłku i napięciu możesz zaczerpnąć dużo powietrza. To doskonały oddech, aby praktykować go we wszystkich celach erotycznych. To oddech, którego używaliśmy na początku tego rozdziału (zobacz „Nowy sposób oddychania”), gdy po raz pierwszy badaliśmy, jak zmiana naszego sposobu oddychania może zmienić świadomość.

1. Ziewnij. Przy ziewaniu poczuj jak tylna część gardła rozszerza się, a usta i twarz rozluźniają się. To uczucie otwartości, którego pragniesz, gdy wykonujesz oddech serca.
2. Oddychaj. Lekko otwieraj usta. Rozluźnij szczękę i twarz, rozszerz tylną część gardła i delikatnie wdychaj duże ilości powietrza.
3. Wydychaj. Nie wydychaj na siłę; po prostu pozwól powietrzu uchodzić przy lekkim westchnieniu: ach.
4. Weź tyle powietrza, ile możesz, bez wysiłku, a potem je wypuść.
5. Oddychaj.

(**Uwaga:** Początkowo może się wydawać, że oddech nie schodzi znacznie poniżej górnej części klatki piersiowej; to jeden z powodów, dla których nazwałam go oddechem serca. Po tym, jak oddychałeś przez minutę lub dwie, prawdopodobnie poczujesz, że oddech staje się większy, głębszy i szerszy).

Po zapoznaniu się z tymi czterema sposobami świadomego oddychania i tym, jak się po nich czujesz, dodaj seks. Spróbuj oddychać w ten sposób podczas masturbacji. Zamieniaj je. Zwróć uwagę na różne efekty, z których każdy powoduje odpływ i przyływ energii erotycznej. Możesz zauważyć, że podczas wykonywania dowolnego lub wszystkich tych technik świadomego oddychania osiągnięcie orgazmu zajmie ci więcej czasu. To dobrze! Oznacza to, że oddech rozprowadza twoją energię seksualną po całym ciele. Gdy masturbujemy się, wstrzymując oddech (klasyczny szybki numerek), ograniczamy naszą energię seksualną do obszaru wokół genitaliów. Jeśli oddychamy w pełni i świadomie, to jak napełnianie naczynia o pojemności 20 litrów zamiast filiżanki kawy. Trwa to dłużej, ale nagrodą jest większy, głębszy, dłuższy orgazm i przyjemniejsze uczucie po nim.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Barbara Carrellas jest pisarką, artystką i specjalistką w dziedzinie seksu. Za swoje warsztaty Urban Tantra® zdobyła tytuł Lidera Tantrycznego Seminarium Seksualnego, przyznany przez *Time Out New York Magazine*. W 2016 roku otrzymała w Londynie nagrodę Lifetime Achievement Award na Sexual Freedom Awards. Jest dumną absolwentką Coney Island Sideshow School z podwójną specjalizacją w połykaniu ognia i trenowaniu węży.

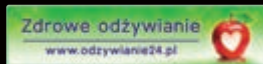
Zawrotne tempo życia i monotonia codziennych obowiązków sprawiają, że namiętność wygasa, a seks staje się rutyną. Dzięki Tantrze przełamiemy schematy i znowu poczujemy pełnię smaku zmysłowych doznań.

Dzięki tej książce poznasz:

- podstawy Tantry,
- nową intensywność orgazmu,
- drogę ku prawdziwej ekstazie,
- tantryczne afirmacje,
- równowagę między dawaniem a otrzymywaniem,
- techniki oczyszczania czakr,
- cztery sposoby świadomego oddychania,
- metody programowania pamięci ciała,
- pojęcia takie jak kundalini, chi i wewnętrzny flet,
- 10 sposobów na opóźnienie wytrysku,
- punkt G i punkt P,
- i wiele innych metod rozpalania pożądania.

Osiągnij szczyt rozkoszy!

Patroni:



Cena 65,50 zł

ISBN: 978-83-8168-435-4



9 788381 684354