

DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



VORBEREITENDE MASSAGEN

Eine liebevolle, lichtvolle Massage ist eine der einfachsten Methoden, um den Körper zu entspannen.

Es ist auch eine der schönsten Methoden, um eine tiefe Verbindung zu einem anderen Menschen herzustellen und dabei Liebe und Mitgefühl zu geben.

Die Massage hat sie eine wichtige Position unter den Künsten der Liebe.

HINWEISE FÜR EINE GELUNGENE BERÜHRENDE MASSAGE:

Wechselt euch immer wieder ab – zB. 5-10 Minuten empfängt die eine Person, dann wieder die Andere.

Gebt Töne, Stöhnen, Seufzen von euch, wenn es sich besonders gut anfühlt. Auch der Körper reagiert auf diese Töne und öffnet sich noch mehr. Wörter sollten eher nicht ausgesprochen werden. Lenkt euch, wenn möglich mit Tönen, Seufzern und Stöhnen.

Es ist einfach intuitiver und der Kopf hat Auszeit – so werden entstehende Lustgefühle auch nicht gemindert.

Mit der Zeit entwickelt ihr eine eigene Sprache aus Geräuschen und Bewegungen und eine intuitive Beziehung. Es geht darum, ein Gleichgewicht im Körper herzustellen. Massiere also nicht nur eine Hand oder einen Fuß, sondern immer beide.

Die Energielinien beginnen zum Beispiel an der linken Hand, gehen hoch zum Hals und dann gehen sie in andere Körperseite und auf der rechten Hand ist es dasselbe.

DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

In einer intimen Situation hängt die Massage nicht von vorgeschriebenen Regeln oder Techniken ab. Sie ist weitgehend intuitiv und entsteht spontan, vorausgesetzt, es herrscht ein Gefühl des Vertrauens vor.

Heilende und entspannende Massagen sollten ein integraler Bestandteil eurer Beziehung werden.

Beim Vorspiel angewendet, befreit sie den Körper von angesammelten Spannungen und führt euch beide in einen Zustand der Entspannung, der für das tantrische Liebesspiel wichtig ist.

Verwende Massagen, um deine Emotionen auszudrücken; scheue dich nicht, deine Gefühle durch deine Fingerspitzen fließen zu lassen. Eine wirksame Massage kann von einer tiefen Muskelmanipulation bis hin zu einem einfachen Handauflegen reichen.

Das Geheimnis ihrer Wirksamkeit liegt in der Absicht, Konzentration und dem Vertrauen der Person, die die Massage durchführt, in Verbindung mit dem Vertrauen und der Hingabe der massierten Person.

Die Hände von Heilern senden eine Art „elektrische Ladung“ aus, die sich positiv auf die Lebensenergien des „Patienten“ auswirken kann. Verwende Massagen, um den physischen und den subtilen (feinstofflichen) Körper zu erwecken und einzustimmen.

Werde dir der Temperaturveränderungen der Haut in verschiedenen Körperbereichen bewusst.

Achte darauf, wie diese mit Ungleichgewichten und Verspannungen zusammenhängen, und erkenne sie als Signale, die dir helfen, intuitiv mehr Wissen über den Körper des Partners/deiner Partnerin zu erlangen.

Massagen können zur Heilung, Entspannung und allgemeinen Abstimmung des Paares eingesetzt werden; sie sind auch ein wirksames Mittel um Erregung aufzubauen.

DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



Massagen können zur Sublimierung (Lenkung der Energie vom Becken zum Kopf und noch weiter) oder Konzentration der sexuellen Energie an bestimmten Punkten als integrierter Aspekt des Vorspiels eingesetzt werden.

Bei den Methoden, die in den Harems des Orients entwickelt wurden, wird der ganze Körper mit den Körpern anderer massiert. Diese Technik wird als „orientalische“, „thailändische“ oder „Ganzkörper-Massage“ bezeichnet und beinhaltet, dass der Körper des Empfängers vom aktiven Körper am ganzen Körper massiert wird. Beide Körper werden mit parfümiertem Öl oder Seifenschäum eingerieben; dann legt sich der Masseur oder die Masseurin auf den/die Andere/n und verwendet seinen oder ihren Körper zur Stimulation und Belebung des Körpers des/der Anderen. Die Ellbogen, Knie, Oberschenkel, Brüste, das Kinn, die Stirn, die Füße und andere Körperteile werden dabei eingesetzt.

Diese Art der sinnlichen Massage kann in Geschlechtsverkehr gipfeln oder an sich schon ein Akt liebevollen Dienens sein. Betrachte die Massage dabei als Ritual.

Beginne mit dem Kopf, den Füßen oder der Wirbelsäule und wiederhole im Geiste deine Absicht, alle Hindernisse oder Blockaden im des/der Partners/Partnerin zu beseitigen und den Körper zu beleben, mit positiver Energie aufzuladen.

Versuche, deine Atmung während der Massage zu harmonisieren und nutze die Atemkontrolle mit den Atemanleitungen die schon kennst, um deine Konzentration zu fördern.

GEHEIMWISSEN:

Die massierende Person zieht Energie aus ihrem ganzen Körper durch die Hände bewusst nach oben und stellt sich vor, wie diese Energie durch die Fingerspitzen abgegeben wird. Idealerweise sollten sie leicht warm sein, insbesondere im Winter.

DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

BESONDERE WIRKUNGEN EINZELNER KÖRPERZONEN:

Der große Zeh ist über einen Meridian mit dem Kopf verbunden, die Mitte des Fußes ist mit der Taille, den Nieren, dem Magen und der Bauchspeicheldrüse verbunden.

Der Bereich um die Ferse führt zum Becken und den Genitalien.

Der gesamte Kopf profitiert von der gleichzeitigen Massage beider großer Zehen. Die Massage der großen Zehen lindert Kopfschmerzen, Beschwerden der Augen, Ohren und Nase UND ist zudem (für manche Menschen) erregend.

Bei Müdigkeit, Depressionen sollten die Reflexzonen der Hände und Füße massiert werden. Es sind Meridiane, die mit der Hypophyse, den Nebennieren, der Milz, der Zirbeldrüse und den Sexualbereichen verbunden sind.

Menstruationsschmerzen können durch eine Massage der Meridiane, die zur Gebärmutter, den Eileitern und den Geschlechtsorganen führen, sowie durch sanfte, aber konzentrierte Massagen im Bereich des unteren Rückens und der Wirbelsäule gelindert werden.

Es gibt eine ganze Reihe guter Bücher über therapeutische Massagen die wirklich gut unterstützen, um den Körper harmonischer zu machen. (Shiatsu Punkte, Meridiane für Akupressurmassage, Laser-Akupunktur)

Fußmassagen fördern die Entspannung während einer Geburt und es gibt viele dokumentierte Fälle von schmerzlosen Geburten, die durch diese Techniken passiert sind. Für die Wechseljahre und Unfruchtbarkeit gibt es präzise Anleitungen.

Verstopfung, die die natürliche sexuelle Aktivität stark beeinträchtigen kann, kann durch eine Fuß- oder Handmassage gelindert werden. Verstopfung sollte generell vermieden werden, weil die Geschlechtsteile dadurch verunreinigt werden und ein Eenergiestau entsteht.

DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Regelmäßige Massagen fördern die Durchblutung und befreien den Körper von Giftstoffen.

Die Meridiane haben Energiebahnen, die mit den inneren Organen verbunden sind und so kann der innere Zustand der Organe anhand der Gesichtszüge diagnostiziert werden.

Die Leber kann durch eine Massage zwischen den Augen erreicht werden.

KAPALA RANDHRA DHAUTI

Die Gheranda Samhita sagt:

„Reibe die Vertiefung in der Stirn, in der Nähe des Nasenrückens, mit dem Daumen der rechten Hand. Wenn diese Übung täglich durchgeführt wird, werden Krankheiten, die durch Vitalstoffungleichgewichte entstehen, geheilt. Die inneren Gefäße werden gereinigt und Hellsichtigkeit wird induziert.“

Laut Gheranda Samhita sollte diese Übung täglich, nach dem Aufwachen aus dem Schlaf, nach den Mahlzeiten und auch abends durchgeführt werden. Sie hilft, die Leber und andere innere Organe zu aktivieren und zu beleben.

Die Milz kann durch Massieren beider Seiten der Nase erreicht werden; die Nieren werden durch Massieren der leichten Vertiefungen unter den Augen beeinflusst (die „Taschen“, die auf lange Nächte, Überarbeitung und müde Nieren hinweisen); das Herz wird durch eine leichte Massage des Nasenendes erreicht; und die Lunge durch Druck auf die Nasenlöcher, nach außen zu den beiden Wangen. Das Geschlechtsorgan ist mit der Oberlippe und etwas darüber bis zur Nase verbunden. Dies ist einer der Gründe, warum der Kuss ein natürlicher Teil des sexuellen Vorspiels ist.

Die Hypophyse, die die meisten Hormonsekretionen steuert, kann durch Massage der Stirnmitte, die Zirbeldrüse (das Dritte Auge) durch Massage des Scheitels und die Schilddrüse durch eine leichte Massage im Nackenbereich. Die Schläfen können leicht massiert werden, um Verspannungen und mentale Anspannung zu lindern. Die meisten Kopfschmerzen können durch eine sorgfältige Kopfmassage gelindert werden.

DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



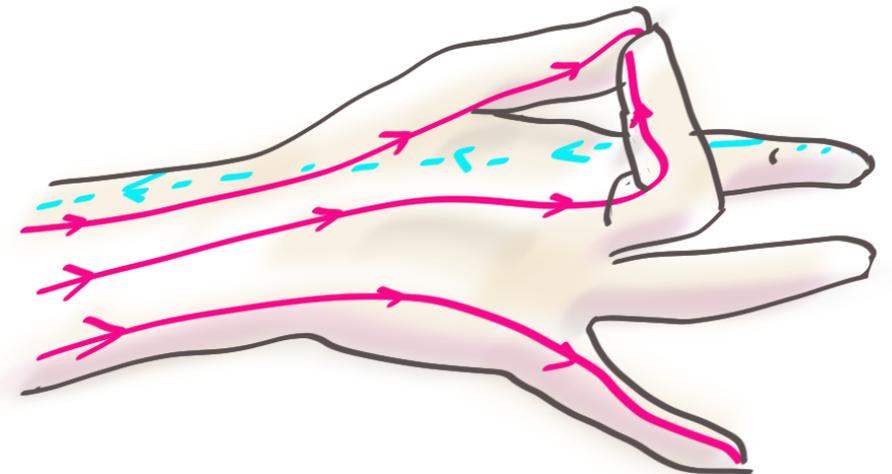
Die Ohren sind ebenfalls gute Massagepunkte und stehen in Verbindung mit den Sexualregionen und den Ischiasnerven.

Da das Gehirn die sexuelle Aktivität steuert, ist dieser Bereich für Liebende von großer Bedeutung. Eine entspannende Kopfmassage kann schnell Spannungen lösen und so den Körper für Lustströme öffnen. Eine Gesichtsmassage kann entspannend, belebend und sexuell stimulierend sein.

Die Bereiche um den Mund herum sind mit verschiedenen Teilen des Verdauungssystems verbunden:

Die Oberlippe mit dem Magen,
die Unterlippe mit dem Darm,
die Mundwinkel mit dem ersten Teil des Dünndarms.

Eine Ganzkörpermassage ist eines der besten Stärkungsmittel.
Sie ist auch eine der besten Möglichkeiten, sich auf den Körper des Partners/der Partnerin einzustimmen und die Eigenheiten seiner/ihrer erogenen Zonen kennen zu lernen.



Dieses Mudra Geste bringt die Lust-Energie wieder nach innen.
Wenn du zusätzlich den Atem rhythmisch benutzt, wirst du konzentrierter.

DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

MASSAGEÖLE:

Es gibt viele Massageöle, aber die besten Ergebnisse lassen sich mit selbst gemischten Ölen erzielen.

Wähle ein nicht klebriges Basis-Öl wie Sesamöl und füge diesem einige ätherische Blüten- oder Kräuteröle hinzu:

Sandelholz,

Rose,

Jasmin,

Thymian,

Lavendel,

Rosmarin und

Patchouli sind einige der Möglichkeiten.

Babyöl ist eine gute Basis, da es ziemlich rein ist.

Mandelöl ist gut für Kopf, Hände, Füße und Augen.

Das indische Massageöl namens Amla ist besonders wohltuend.

Sei beim Massieren kreativ und erfinderisch. Versuche, dir die subtilen Energiekanäle und Chakren vorzustellen, und konzentriere dich auf die Klarheit deines Atems und deiner Gedanken.

Mantras helfen dabei, einen Rhythmus zu etablieren und die Konzentration zu stärken (OM, OM MANE PADME HUM, etc).

Denke daran, dass Berührungen ein großes Potenzial für Heilung und Vitalisierung haben. Massagen sind ein wunderbar um Gefühle zu kommunizieren, und ist ein Verbündeter in Zeiten der Not.

Für ein Paar ist die Kunst der Massage eine wertvolle Möglichkeit, einander zu dienen.

DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

👄👄👄 HAND & FUSS MASSAGE!!! 👄👄👄

Ein Fußabdruck ist ein Mandala, ein vollständiges Universum in sich selbst.

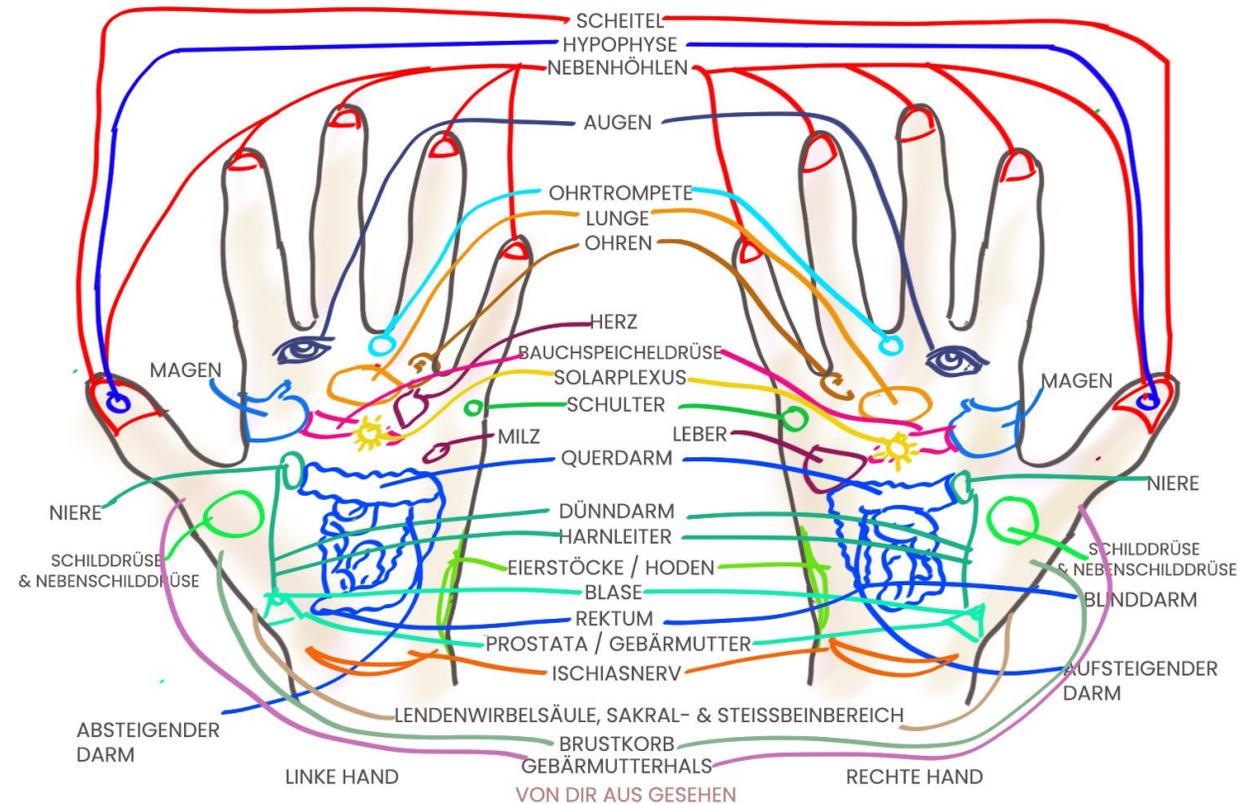
- HEVAJRA TANTRA

Die Hände und Füße sind die „äußeren Enden“ des Körpers. Hand- und Fußmassagen sind für eure Entspannung perfekt, regen die Durchblutung an, die Vitalität und steigern die innere Harmonie des Paares.

In der Antike war die Hand- und Fußmassage eine gängige Methode, um die Stimmung zu harmonisieren und eine andere Person „kennenzulernen“.

Beim Liebesspiel erhöht sich der Energiefluss durch die subtilen Meridiane der Körper, die sich vereinigen. Dasselbe gilt für Atemtechniken, Yogastellungen und Meditation, aber wenn die Energie unkontrolliert nach außen fließt, insbesondere aus den Händen und Füßen, aus den Genitalien, dem Mund und anderen Körperöffnungen, kann man den Körper einfach nicht dazu bringen, die Energie halten zu lernen und in der Folge intensiviert sich das Liebesspiel nicht. Mann/Frau entleeren sich aus allen Körperöffnungen.

Tantrische Liebesstellungen, die als Bandhas (Verschlüsse) bekannt sind, wurden entwickelt, um die nach außen fließende Energie zurückzuleiten, und die Hände und Füße wurden oft als Hilfsmittel für diesen Prozess verwendet.



DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Es ist wichtig, die sexuelle Energie zirkulieren zu lassen, anstatt sie verloren gehen zu lassen. Du erreichst das, indem du die Hände bewusst auf das Sexual-Chakra, das Nabel-Chakra, das Herz-Chakra oder das Scheitel-Chakra legst und die Energie mental so auf diese Chakren lenkst.

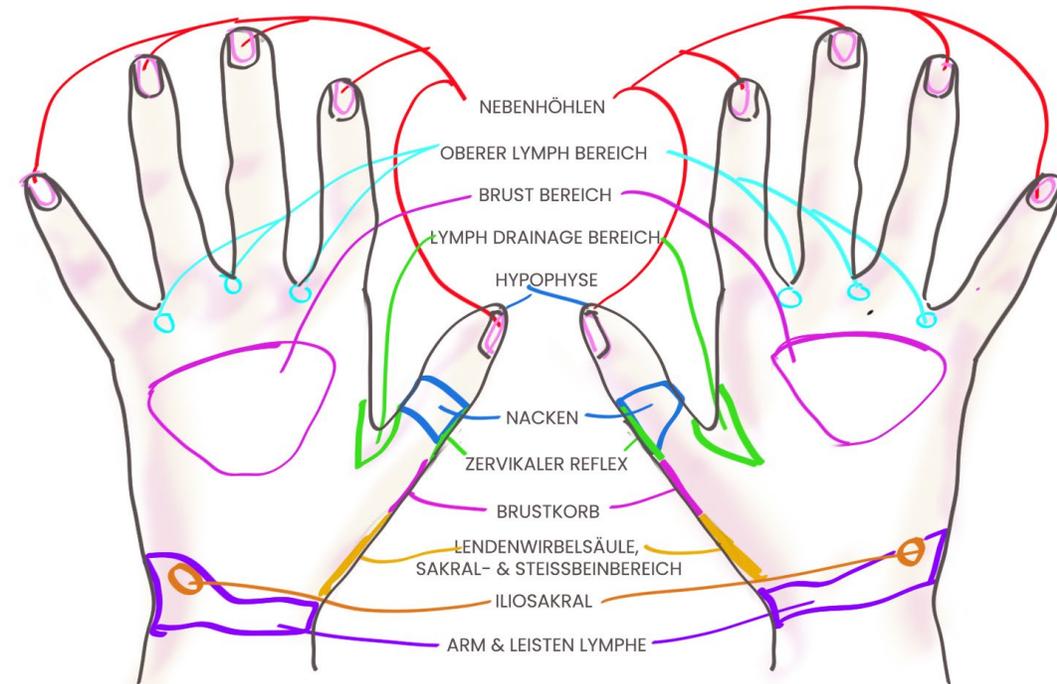
Als Liebende wird es so für euch eine wunderbare und anregende Erfahrung, den Energiefluss zu spüren, und seine Zirkulation von einem zum anderen zu entdecken.

Alle lebenswichtigen Organe, Drüsen und Nerven können über die vielen subtilen Bahnen, die Meridiane, die Nadis, die Akupressur und Akupunktur-Punkte, die Marma Punkte, die von den Händen und Füßen zum Herzen, Kopf, Hals, Nabel, zur Milz und zu den Sexualregionen führen, erreicht und beeinflusst werden.

Sie haben stimulierende und beruhigende Eigenschaften und werden entweder als Yin oder Yang kategorisiert, je nachdem, ob der Energiefluss durch sie hindurch nach oben, „von der Erde zum Himmel“, oder nach unten, „vom Himmel zur Erde“, verläuft.

Die Hände und Füße sind der Mikrokosmos des Körpers und du kannst sie dazu verwenden, um mit dem Inneren des Körpers in Kontakt zu treten.

Shiatsu (japanische Fingerdrucktherapie), Do-in (Orientalische Selbstmassage) und die damit verbundenen westlichen Techniken der „Zonen“- und „Reflex“-Therapie basieren alle auf dem Wissen und der Nutzung der Meridiane und Energiepunkte.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Die tantrischen und taoistischen Lehren nutzen die äußeren Enden, um den Energiefluss bewusst zu lenken.

Es werden Körperhaltungen vorgeschrieben, um die rohe sexuelle Energie entlang bestimmter Meridiane von einem Körperteil zum anderen oder von einem Partner zum anderen zu leiten.

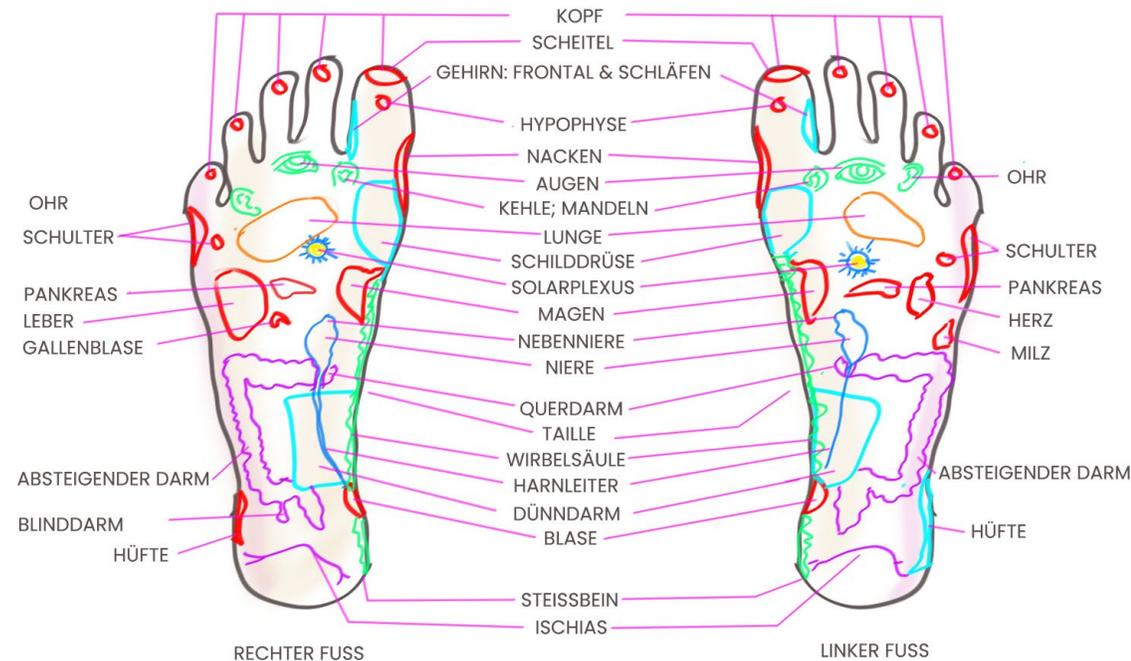
Tantrische und taoistische Liebestellungen sind so konzipiert, dass sie die Energie präzise zirkulieren lassen, und die Hände und Füße werden oft dazu verwendet, die Energie zu kanalisieren.

Rituelle Gesten der Hände finden sich in allen Priesterkulturen; auch sie sind Methoden, um Energie durch die Meridiane zu leiten und zu kanalisieren.

Sie sind mächtige Yantras (eine Form, Haltung, Visualisierung), bewusst geschaffene Formen, die Kräfte auf bestimmte Weise konzentrieren. Die Tantras enthalten viele Lehren, die durch mystische Gesten (Mudras) übermittelt werden können.

Das Unausprechliche kann manchmal durch Mudras direkt übermittelt werden, um Energien zu konzentrieren und zu fokussieren und Bewusstseinsbereiche außerhalb der Reichweite von Worten erreichen.

In der Antike war es gesellschaftlich üblich, die Hände und Füße einer Person zu untersuchen, um diese Person besser kennenzulernen. Diese Körperteile wurden vom Gastgeber gewaschen, bevor ein Gast Platz nahm oder bewirtet wurde.



DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Eine sanfte, aber feste Massage der Hände und Füße durch Streicheln, Kraulen, Kitzeln oder Fingerdruck hat eine beruhigende und wohltuende Wirkung.

Darüber hinaus ist es durch die Konzentration auf bestimmte Körperteile und die Ausübung von Druck auf die relevanten Zonen der Hände und Füße möglich, eine Heilung durch die Anpassung des inneren Gleichgewichts der Energien herbeizuführen.

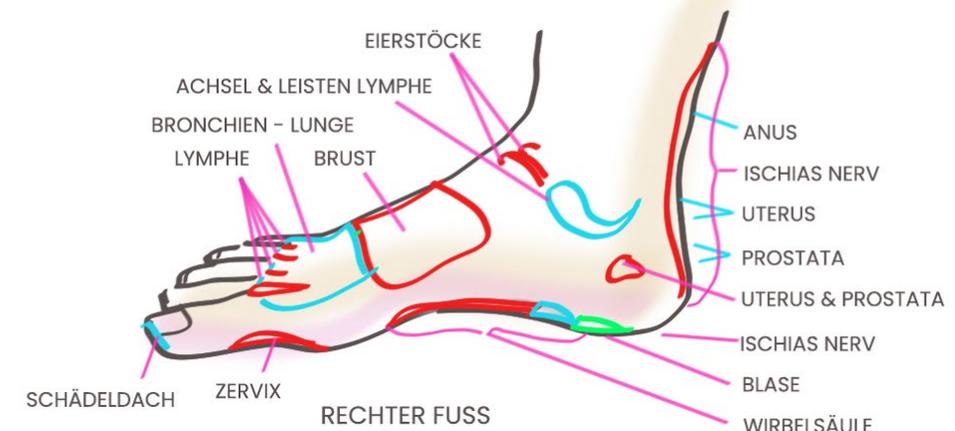
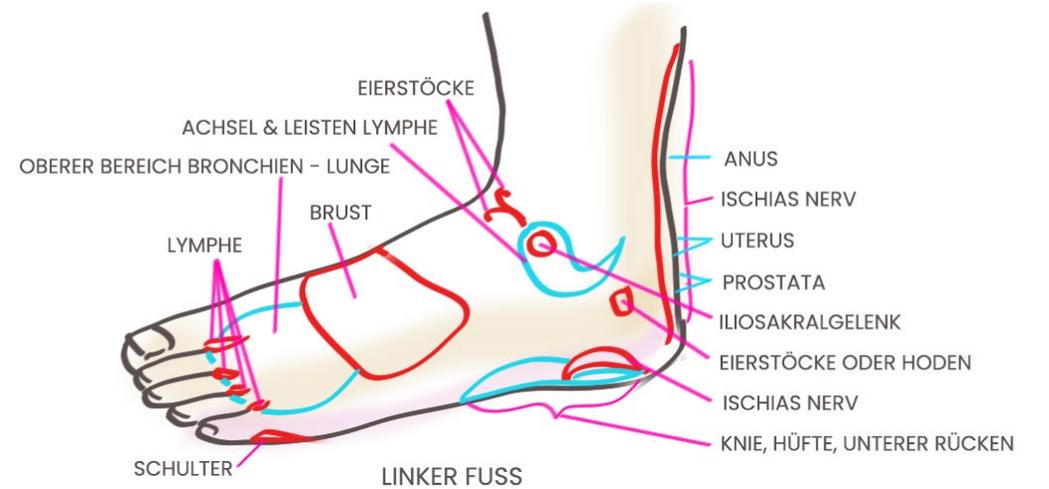
Für ein Paar ist das Einölen und Massieren von Händen und Füßen eine natürliche Art der Kommunikation, sowie ein grundlegendes Werkzeug in der Liebeskunst.

Die Füße sind oft bedürftiger als die Hände, weil sie den ganzen Tag lang benutzt werden, in engen Schuhen gefangen sind und durch Socken oder Strümpfe eingeschränkt werden.

Sie haben ständig mit harten Gehsteigen und Fußböden Kontakt und nur selten mit organischen Oberflächen wie Erde, Sand und Gras. Menschen, die aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit ihre Hände übermäßig beanspruchen müssen, insbesondere mit Computern und anderen Maschinen, die ständig, dieselben wiederholten Bewegungen erfordern.

Menschen, die den ganzen Tag auf den Füßen stehen, leiden häufig unter inneren Funktionsstörungen, die durch ständigen Druck auf die äußeren Enden verursacht werden können.

Innere Blockaden oder Verengungen können durch eine Massage der Hände und Füße mit intuitiver Aufmerksamkeit gelöst werden.



DRITTE MASTERCLASS

SLOW SEX DYNAMICS & VORBEREITENDE MASSAGEN FÜR EINEN OFFENEREN, SINNLICHEREN KÖRPER

DRITTE ANLEITUNG

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Der/die EmpfängerIn bleibt entspannt und offen.

Sie/Er informiert den/die Andere/n über Schmerzen, die durch den Druck bemerkbar werden. Wenn Schmerzen auftreten, deutet dies auf ein Ungleichgewicht, Stress oder eine Störung im inneren Organ oder Bereich hin, der diesem Punkt an der Hand oder am Fuß entspricht (siehe Zeichnungen).

Vermeide es, bei der Hand- und Fußmassage zu viel Druck auszuüben.

Denkt daran, dass Hände und Füße die Mikrokosmen des Körpers sind, und lernt, die Anzeichen innerer Fehlfunktionen durch Achtsamkeit für ihren Zustand zu erkennen.

Wenn die Hände oder Füße plötzlich geschwollen oder heiß erscheinen oder an bestimmten Stellen zu schmerzen beginnen, versucht, die inneren Gründe für diese Anzeichen herauszufinden und dein Leben entsprechend anzupassen.

Es ist weitaus besser, Krankheiten durch geringfügige äußere Anpassungen zu bekämpfen als durch langwierige, unangenehme und kostspielige Medikamente.

Hände und Füße sind die Wächter deines inneren Körpers und des inneren Selbstes!

