

TANTRA PARA PAREJAS

El arte de entrar en la sexualidad y en nuestras relaciones de pareja con atención y sacralidad



Introducción

El tantra considera nuestro mundo como algo divino. Por eso cualquier aspecto de la vida contiene la huella y la sabiduría del espíritu. Nuestras relaciones de pareja son un reflejo del concepto dual del cosmos, son la representación terrenal del principio creador cósmico. Por eso, al entrar en nuestras relaciones y en el sexo con atención y sacralidad nos adentramos en una exploración muy profunda que nos abre la puerta a múltiples beneficios físicos, emocionales, mentales y espirituales:

- Como el hombre y la mujer son los representantes terrenales del concepto dual del cosmos, el tantra nos ayuda a equilibrar los **hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, o al hombre y a la mujer interior a funcionar en armonía (reunión de las polaridades internas)**. Y por tanto nos ayuda a crear relaciones que reflejen esta armonía interior.

- Nos permite **descubrir la esencia de la vida y los secretos de la vida y de la muerte que yacen en el sexo** (que es pura energía vital). Esto se traduce en que el tantra nos permite experimentar el renacer interior.
- Como el sexo es pura energía vital, la práctica tántrica **nos permite coleccionar energía vital con el fin de expandir nuestra consciencia, liberarnos de nuestros condicionamientos (alcanzando comprensiones profundas) y fortalecer nuestra salud física, emocional y mental.**
- **Al co-crear en cada acto amoroso la unión del cielo y la tierra o el matrimonio sagrado nos permite alcanzar el estado de consciencia de unidad** o consciencia crística.
- Como es necesario una profunda educación sexual, el tantra nos enseña a vivir **relaciones sexuales sanas, creativas y gozosas.**
- Como en el ritual tántrico invocamos al principio universal femenino a través de la mujer que es el AMOR, la RECEPTIVIDAD y la APERTURA; y al principio universal masculino que es la PRESENCIA, la AUTORIDAD y la FUERZA; en el camino afloran todos aquellos condicionamientos que nos alejan de nuestra ESENCIA. Así el tantra nos abre una puerta, **nos brinda la oportunidad de sanar los condicionamientos de la personalidad.**

Por tanto, el grado de intimidad y complicidad así como la ausencia de conflicto que vivimos en la pareja viene determinado por el grado de responsabilidad personal para asumir nuestros propios asuntos sin resolver del pasado. A través del Tantra, la pareja pasa a ser una escuela de constante crecimiento: es la manifestación de los arquetipos del Cielo y de la Tierra en eterna danza y comunión.



Del mismo modo, la expresión de nuestra sexualidad viene condicionada por la educación sexual directa o indirecta recibida en nuestra infancia así como de los tabúes de nuestra sociedad.

El Tantra nos permite liberarnos de nuestros condicionamientos sexuales con el fin de encontrar una expresión sana y equilibrada de algo tan intrínseco y necesario en el ser humano. Nos permite emprender una exploración consciente de nuestra sexualidad y del potencial espiritual que reside detrás de ella para florecer en nuestra verdadera Esencia.

Objetivos

- Llevar el amor y el sexo a la dimensión de la meditación y la consciencia.
- Desarrollar el concepto de *Responsabilidad personal* como puerta hacia la vivencia de la *Intimidad*.
- Liberar y sanar los condicionamientos sexuales.
- Dotar de herramientas para la resolución de conflictos.
- Comprender la diferencia entre la expresión sexual femenina y la expresión sexual masculina así como el punto de encuentro y de unión entre ambos.
- Comprender la diferencia entre los cuerpos sutiles masculino y femenino.
- Contactar con nuestra naturaleza sexual como hombre o como mujer.
- Conectar con nuestra esencia como Hombre o como Mujer y comprender la complementariedad de los opuestos.
- Explorar las diferentes dimensiones de la sexualidad, sus energías y arquetipos.
- Aprender técnicas para desarrollar y conectar con nuestro potencial orgásmico.
- Aprender a elevar nuestra energía sexual en solitario: del sexo a la expansión de nuestra consciencia y nuestro ser.
- Aprender a elevar nuestra energía sexual en pareja
- Descubrir nuestra naturaleza multiorgásmica
- Aprender a utilizar la energía sexual para conseguir nuestros objetivos personales.
- Aprender a utilizar la energía sexual para armonizar y equilibrar nuestros cuerpos sutiles



Dirigido a

Este taller va dirigido a todas aquellas personas que deseen explorar su sexualidad y dotarse de herramientas que permitan crear vínculos de pareja más auténticos y verdaderos. A aquellas personas que deseen aprender acerca de la naturaleza de sus cuerpos con el fin de

desbloquear la energía relacionada con el placer. A aquellas personas que deseen descubrir un enfoque espiritual de la sexualidad.

Metodología

En este taller se utilizan una gran variedad de técnicas de meditación tántrica: visualizaciones, técnicas de respiración, masaje tántrico y sanación tántrica. Los encuentros están combinados entre exposiciones teóricas y prácticas. Sin embargo, todo lo expuesto y practicado durante el encuentro es una preparación para los ejercicios que los participantes deberán llevar a cabo en su intimidad.

Formato del taller

El taller consta de dos módulos: el módulo de Masaje Tántrico y el módulo de Sexualidad Sagrada. Se puede hacer en formato individual o grupal. El **formato individual** (con tu pareja) consta de 7 encuentros por módulo con una duración aproximada de 2h30 por encuentro. El **formato grupal** consta de 4 encuentros por módulo de 4 horas de duración cada encuentro. Cada módulo puede realizarse en formato de fin de semana (Dos fines de semana por módulo: sábado y domingo por las mañanas de 10h a 14h).



Contenidos del taller

Orígenes del Tantra

Su rastro nos remonta al Maestro Shiva entre 5000 y 7000 años atrás en los textos sagrados del Antiguo valle del Indo (India actual). Sin embargo, al ser una enseñanza mayoritariamente de tradición oral transmitida de Maestro a discípulo, intuimos que sus orígenes están todavía más atrás en el tiempo, en las tradiciones chamánicas e incluso en los albores de la misma humanidad.

Tantra: el arquetipo del Matrimonio Sagrado

El hombre y la mujer son el reflejo del concepto dual del cosmos o del principio creador cósmico que es la manifestación del espíritu. Por eso, a través del Tantra podemos elevar nuestras relaciones de pareja a nivel físico, emocional mental y espiritual.

Tantra, emociones y condicionamientos

El ritual tántrico es la invocación del principio universal femenino a través de la mujer y del principio universal masculino a través del hombre. Por eso durante la práctica de la sexualidad consciente afloran todos aquellos condicionamientos (Los condicionamientos de un individuo conforman su PERSONALIDAD) que nos alejan de nuestras respectivas ESENCIAS como una oportunidad para sanarlos.

Naturaleza sexual masculina y naturaleza sexual femenina

La naturaleza del Hombre y de la Mujer son esencialmente opuestas y complementarias en todas sus dimensiones. Por eso su destino es el de equilibrarse como las dos mitades de un todo universal. Para ello hombre y mujer deben emprender un viaje hacia la comprensión, aceptación y armonización de sus diferencias con el fin de hallar el punto de encuentro que les funda en una íntima y auténtica unión.

El Templo Tántrico

La mayoría de las relaciones suelen levantarse sobre el terreno poco firme de la pasión inicial. En el Tantra, la base que ofrece unos cimientos fuertes y firmes a la relación es la meditación. ¿Por qué? Porque la meditación invita a prestar especial atención a nuestro propio ser y a ver a nuestra pareja como el espejo de nuestra propia alma. Los conflictos e insatisfacciones que surgen en la relación son el reflejo de nuestro propio desajuste interior.



Tantra y Tacto

Según los taoístas nuestro cuerpo está inundado de circuitos electromagnéticos o meridianos por donde circula la energía de vida o chi (prana). En sánscrito estos canales se llaman nadis. Estos circuitos se corresponden con nuestro sistema nervioso. El correcto fluir de esta energía es lo que genera nuestra salud a nivel físico, emocional, mental y espiritual. El Tantra enseña a los amantes a tocarse de tal modo que estos pueden liberarse de su propia energía acumulada en ciertas zonas del cuerpo. Esto es a través de un toque

consciente y cargado de intención amorosa que permite que la energía estancada de ciertas zonas se libere y circule conduciendo a estados de equilibrio y armonía.

Tantra y magia sexual

La alquimia sexual trata de cómo obtener un objetivo personal fuertemente deseado por medio de la energía sexual. Muchas personas practican el poder de la afirmación, influenciando el campo o red astral, como medio para modificar sus hábitos y comportamientos. Así, la afirmación marca su subconsciente con una nueva huella substituyendo los pensamientos o comportamientos negativos anteriores además de entrar en resonancia con el campo o red astral y provocando una reacción positiva en su vida de tal manera que ciertos acontecimientos surjan para apoyar al nuevo decreto. A través de la energía del orgasmo sexual, y con el fin de potenciar la transformación personal, entramos en disposición del poder de la fuerza vital creadora. Se trata de energía bruta que purificada y transformada alquímicamente puede mostrar la nueva realidad que se busca a crear.