

TANTRA PARA PAREJAS



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. Así, el Tantra nos ayuda a crear relaciones basadas en el equilibrio y la igualdad además de ser un conducto para la expansión de la consciencia y al estado de consciencia de unidad. Pero sobretodo el Tantra nos enseña a vivir una sexualidad sana, creativa, inocente y llena de gozo.

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: el arquetipo del matrimonio sagrado.
- Aprender técnicas para desarrollar y conectar con nuestro potencial orgásmico.
- Aprender a elevar la frecuencia de nuestra energía sexual.
- 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. Algunas de ellas son la visualización, técnicas de respiración, la danza tántrica, el masaje tántrico y la 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

Este curso se imparte en seis encuentros y los horarios son de 10h a 20h. El curso se complementa con una salida a Montserrat la tarde anterior al encuentro que nos ayudará a purificar nuestros cuerpos y anclarnos en nuestro SER (16h a 22h aproximadamente).

Contenidos del taller

Orígenes del Tantra

Su rastro nos remonta al Maestro Shiva hace aproximadamente 5000 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. Son los representantes terrenales del arquetipo del principio creador cósmico. Por eso, a través del Tantra (que nos enseña la perfecta expresión de este arquetipo) 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 que nos alejan de nuestras respectivas ESENCIAS como una oportunidad para sanarlos.



Naturaleza sexual masculina y naturaleza sexual femenina

Las naturalezas 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.

Resolución de conflictos y condicionamientos

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.