Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
26.07.2022 00:00 - Обновлено 26.07.2022 07:33



ПОДГОТОВКА РУК | ТАНТРИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Руки, как проводник энергии любви, незаменимы для парных практик. Но, чтобы превратить анатомические образования — конечности в проводники энергии, необходима определённая подготовка. Порой бывает так, что энергия переполняет и Муладхару, и Анахату, она рвётся в полет, но... руки ещё не умеют проявлять скрытый потенциал, а слова не всегда способны выразить истинную Любовь к Богу или Богине.

Тексты по работе с энергией, как правило, дают общие, но не практические рекомендации. Поэтому каждый искатель вырабатывает свою технику прикосновения, замыкания энергетического контакта, объединения с глубинными структурами партнёра. На деле оказывается, что эти поиски заканчиваются либо наработкой экзотических приёмов, либо дублируют достаточно распространённые действия. То есть попытки «изобрести велосипед» приводят многих йогов к повторению пути предшественников.

Конечно, самостоятельный поиск гораздо ценнее, чем преподнесённые «на блюдечке» знания, тем более если эти знания не перевести в опыт, они так и останутся всего лишь информацией, но это вовсе не исключает поиска и набора информации. Наличие знания о пути подталкивает встать на свой путь и проверить всё на своём опыте.

Поэтому описанная разработка рук пригодится не только перед тантрическим массажем, но и в любых парных энергетических практиках, и даже в обыденной жизни. Данный комплекс подготовки рук можно проводить на разных стадиях: перед парными упражнениями, перед медитацией, перед ногтевым массажем, перед тантрическим массажем. Каждый из партнёров сам определяет, в какой момент ему окажется необходимой активизация рук. Кроме того, можно повторять эту часть работы несколько раз на протяжении всей практики.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
26.07.2022 00:00 - Обновлено 26.07.2022 07:33

ОПИСАНИЕ ПОДГОТОВКИ РУК

Упражнение 1

В любом комфортном положении расслабьтесь и прислушайтесь к своему сердцу. Отследите ритм его биения, почувствуйте, как кровь входит в него и выходит из него. Пройдите внутренним взором по сосудам: от сердца — в плечи, затем — в предплечья, в кисти, в пальцы и сердце ладони. Через 1-2 минуты вы ощутите пульсирующее тепло и тяжесть в руках, особенно в кистях и пальцах.

Создайте перед внутренним взором чёткую картину: сердце-насос гонит кровь-энергию по сосудам-трубам через плечи и предплечья в пальцы и сердца ладоней. Вначале вы можете отслеживать пульсовое наполнение сосудов, то есть продвигать картинку этапами, но достаточно быстро окажется, что поток энергии движется постоянно, вне зависимости от частоты пульса.

Упражнение 2

Левое предплечье расположите горизонтально, кисть висит свободно. Правой рукой медленно и осторожно надавливаете на тыльную поверхность кисти, пытаясь приблизить ладонную поверхность к предплечью.

При появлении ощущения сладкой боли в левом запястье остановитесь на этом усилии и удерживайте левую кисть в таком положении 5—10 секунд. Затем медленно ослабьте нажим, снимите правую ладонь и разотрите левое запястье.

Проделайте то же с правой кистью.

Упражнение 3

В том же положении левая кисть располагается вертикально вверх, ладонная поверхность — от себя. Правой ладонью надавливайте на основания пальцев левой ладони, стремясь приблизить тыльную поверхность кисти к предплечью. При появлении ощущения сладкой боли в левом запястье остановитесь на этом усилии и удерживайте левую кисть в таком положении 5—10 секунд. Затем медленно ослабьте нажим, снимите правую ладонь и разотрите левое запястье.

Проделайте то же с правой кистью.

Упражнение 4

Правой ладонью надавливайте на межпальцевую поверхность большого пальца левой руки, приближая палец к запястью. При появлении ощущения сладкой боли в левом запястье остановитесь на этом усилии и удерживайте левую кисть в таком положении 5—10 секунд. Затем мед- ленно ослабьте нажим, снимите правую ладонь и разотрите левое запястье.

Проделайте то же с правой кистью.

Упражнение 5

Обхватите большой палец левой руки правой ладонью и спиральным движением вытягивайте его из сустава, одновременно сползая ладонью к кончику пальца. Движение не должно быть болезненным: на самом деле ладонь достаточно легко передвигается по большому пальцу.

Длительность движения — 4—5 секунд.

Затем проделайте то же с указательным пальцем, и далее — со средним, безымянным, мизинцем.

Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 6

Соедините кончики указательных пальцев и больших пальцев обеих рук межпальцевыми

поверхностями. Сильно нажимайте пальцами друг на друга, растягивая перепонку между большим и указательным пальцами.
Длительность движения — 10—15 секунд.

Упражнение 7

Большой и указательный пальцы правой руки введите между указательным и средним пальцами левой. Раздвигая пальцы правой руки, растягивайте межпальцевую перепонку на левой руке.
Длительность движения — 5—10 секунд.
Затем проделайте то же со всеми остальными межпальцевыми промежутками.
Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 8

Большим и указательным пальцами правой руки тщательно, до появления сладкой боли разминайте перепонку между большим и указательным пальцами левой руки.
Длительность движения — 5—10 секунд.
Затем сделайте то же со всеми остальными межпальцевыми проме-жутками.
Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 9

Окончанием большого пальца правой руки штыковым движением промассируйте перепонку между большим и указательным пальцами левой руки. При этом движение направлено вглубь кисти.
Длительность движения — 5—10 секунд.
Затем сделайте то же со всеми остальными межпальцевыми промежутками.
Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 10

Левая кисть расположена горизонтально, ладонной поверхностью вниз. Указательный палец правой руки сверху вводится в промежуток между указательным и средним пальцами. Большой и средний пальцы правой руки захватывают снаружи ногтевые фаланги указательного и среднего пальцев левой руки и соединяют их. Таким образом, пальцы оказываются разведены в основании и соединены кончиками.
Длительность движения — 5—7 секунд.
Затем сделайте то же со всеми остальными межпальцевыми проме- жутками.
Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 11

Правой рукой захватите четыре пальца левой кисти и отводите их к запястью.
Движение должно быть осторожным, нажим — постоянным, до появления сладкой боли. Болезненности быть не должно!
Длительность движения — 5—10 секунд.
Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 12

Правой рукой согните ногтевую фалангу большого пальца левой, стремясь приблизить его к основанию пальца. До боли не доводить!
Длительность движения — 3—5 секунд.
Затем повторите то же со всеми остальными пальцами. Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 13

Переплетите пальцы обеих рук, чтобы указательный палец правой руки был выше

указательного пальца левой руки. Большим пальцем правой руки штыковыми движениями активно промассируйте левую ладонь. До боли не доводить, оптимальная сила надавливания — до сладкой болезненности.
Длительность движения — 15—30 секунд.
Затем переплетите пальцы так, чтобы указательный палец левой руки был сверху, и промассируйте правую ладонь.

Упражнение 14

Найдите сердце ладони — марму Талхридайям. Для этого обратите ладонь вверх и капните в неё 3—4 капли масла или воды. Жидкость соберётся в самом глубоком месте ладони — это и есть её сердце.
Массаж сердца ладони проводится штыковым движением большого пальца второй руки. Длительность воздействия — 5—20 секунд, в зависимости от ощущений. Во время массажа и после него могут быть ощущения обширного тёплого предмета, находящегося на ладони.

Упражнение 15

Сильно и быстро потрите раскрытые ладони друг о друга, до появления сухого тепла в ладонях. Медленно разведите ладони на 5—10 сантиметров, чтобы ощутить между ними нечто — например, шар, пухлый клубок, натягивающиеся нити, уплотнение воздуха и т. д. Несколько раз сводите и разводите ладони на всё большее расстояние — пока не исчезнет ощущение. Запомните его: со временем энергетические связи между ладонями будут сохраняться на всё большем расстоянии.
Все приведённые упражнения способствуют пробуждению энергии как таковой. Будет ли она окрашена красками Любви — зависит от самою йога, от ситуации и помыслов. ***Бу дьте бдительны — не бывает неокрашенной энергии, и она будет такого цвета чем вы себя наполняете и в каких вибрациях живёте, дышите!!!***

ПРОБУЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ РУК В ПАРЕ

Энергетика тела замыкается между крайними точками на ногах
и руках. При контакте рук происходит пробуждение энергии и передача её друг другу. Открытие каналов энергии происходит при различных прикосновениях, основная часть из которых описывается здесь и далее. В то же время, не нарушая приведённой последовательности, постоянные партнёры могут проявлять в жизни новые, собственные варианты пробуждения энергии.
На время выполнения этих упражнений глаза партнёров либо закрыты, либо направлены на третий глаз бога (богини). Тела постоянно паходятся в медленном плавном движении, изгибаются или прогибаются в согласии со своими внутренними откликами. Через эти движения вы более чётко прочувствуете собственную энергетику и энергетику партнёра.

Упражнение 1. Касание пальцев рук

Стоя напротив друг друга на расстоянии шага, шива и шакти сгибают руки в локтях, обращая друг к другу открытые ладони. Пальцы чуть согнуты. Легко прикасаются кончиками пальцев рук к кончикам пальцев рук партнёра. Вначале касаются только мизинцы, затем — только безымянные, затем — только средние, затем — только указательные, затем - только большие пальцы. Передача прикосновения — медленная, само касание лёгкое.

Упражнение 2. Объединение пальцев рук

Шива и шакти объединяют кончики сразу всех пальцев и медленно перелают с пальца

на палец основное прикосновение с лёгким нажатием

Упражнение 3. Отзеркаливание в контакте пальцев рук

Шива и шакти совершают зеркальные движения руками, не разнимая кончиков пальцев.

Упражнение 4. Контакт сердцами ладоней

Шива протягивает руки шакти: левую — ладонью вверх, правую — ладонью вниз. Шакти вкладывает свои ладони в его. Сердца ладоней сопри касаются, кончики пальцев легко прикасаются к запястью, нащу-пывают пульс. Взгляд — на область третьего глаза (чуть выше переносицы) глаза расфокусированы (как при рассматривании 3 D-изображений). Постепенно синхронизируются дыхание и пульс. Под пальцами может возникнуть ощущение биения очень наполненного и обширного объекта. По достижении ощущения сядьте в позу шива-шакти и ощутите единение сердцебиений.

Упражнение 5. Контакт в локтевых сгибах

Продолжение предыдущего упражнения: пальцы очень медленно движутся к локтю и обратно, легко скользя по коже партнёра. Движение в каждую сторону занимает 30—40 секунд. На локтевом сгибе остановиться, отыскать пульс, вновь синхронизировать его.

Упражнение 6. Массаж сердца ладоней

Шива берёт правой рукой левую ладонь шакти, а шакти — правой рукой левую ладонь шивы. Большой палец кладут на сердце ладони партнёра и сильно нажимают на него. Вначале нажим держат 5—7 секунд, а затем ритмично прижимают и отпускают точку. Переживается ощущение тепла, распространяющегося в стороны и обволакивающего ладонь.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: ритм нажатий должен быть не быстрым, 3—4 секунды от начала нажатия до окончания.

Упражнение 7. Сжимание ладони

Шива протягивает руки шакти: левую — ладонью вверх, правую — ладонью вниз. Шакти вкладывает свои ладони в его. Правой рукой оба партнёра медленно и несильно сжимают левую ладонь. Вначале нажим держат 5—7 секунд, а затем ритмично прижимают и отпускают ладонь.

Переживается ощущение тепла, распространяющегося в стороны, обволакивающего ладонь.

Повторить число раз, кратное 9.

Упражнение 8. Сжимание запястья

Как продолжение предыдущего упражнения: правая ладонь медленно, не отрываясь от руки партнёра, передвигается на запястье и тут повторяет такое же сжатие, как и с ладонью.

Переживается ощущение тепла, обволакивающего запястье и кисть. Повторить число раз, кратное 9.

Для подстройки к партнёру, пробуждения и направления энергии любви можно воспользоваться комплексом пробуждения Спящей Собаки.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
26.07.2022 00:00 - Обновлено 26.07.2022 07:33



Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
26.07.2022 00:00 - Обновлено 26.07.2022 07:33

