Автор: Doberman
29.07.2020 00:00 - Обновлено 23.05.2022 06:25

## МЕДИТАЦИЯ ПРИКОСНОВЕНИЙ

Посредством Медитации Прикосновений вы воссоединяетесь со своим телом и как бы делитесь со своим(ей) партнером(шей) частью вашего тела — такое действие улучшит ваши ощущения. Вы можете также обнаружить, что партнер(ша) может помочь вам провести медитацию более медленно и проявить большую степень интимности перед сексуальными отношениями.

Если же вы не совладаете с умом и телом, у вас останется очень мало сексуальной энергии, чтобы иметь дело с партнером(шей). Ни вы, ни он(а) ничего не осознаете от занятий любовью, а получаемое удовольствие окажется минимальным и поверхностным. Проводя медитацию медленно, водя руками по собственному телу, вы раскроете способность собрать свою сексуальную энергию и ощутить, что вы вместе испытываете возбуждение, наполненное глубоким смыслом.
Как уже отмечалось, даосы давно знали о том, что секс обладает большой целительной и гармонизирующей силой, поэтому пользуйтесь этой силой мудро и с настоящей любовью.
Медитация Прикосновений
Сядьте на пятки, скрестив ноги и повернувшись лицом друг к другу. Свет должен быть приглушен, предпочтительно упражняться при свечах.
Пользуясь обеими руками, начинайте прикасаться ко всему вашему телу от макушки до носков. (Избегайте тех частей вашего тела, к которым бы вы не хотели, чтобы прикасалась ваш(а) партнер(ша), обходя область гениталий или оставляя их напоследок.)
Ваш(а) партнер(ша) своими руками следует за вашими, прикасаясь к каждому месту, к

которому только что прикоснулись вы.
Поменяйтесь ролями: пусть теперь ваш(а) партнер(ша) дотрагивается до своего тела, а ваши руки будут сопровождать ее движения.
*Мантек Чиа*