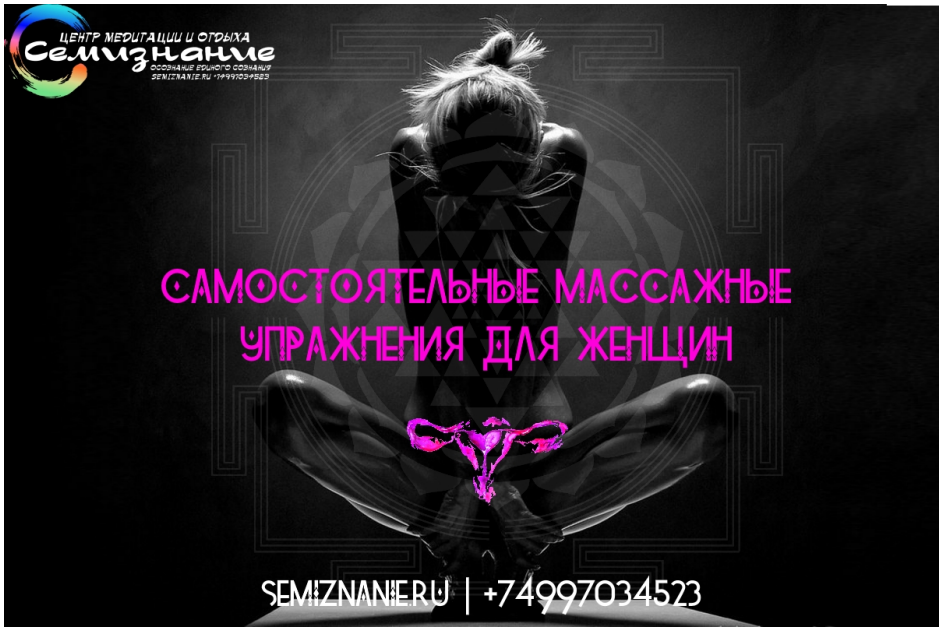
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
06.01.2023 00:00 - Обновлено 06.01.2023 12:17



САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ МАССАЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН | ТАНТРИЧЕСКИЙ МАССАЖ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРАКТИКА С ОБЛАСТЬЮ МУЛАДХАРЫ У ЖЕНЩИН

ХАРСА ДЖАРТУ — ЛАСКИ БХАГА (вульвы)

Все последующие упражнения шакти делает, сидя на полу с прямыми ногами, чуть раздвинутыми в стороны.

Дхана 1. Сердце розы

Положите правую ладонь на область священной пещеры, чтобы сердце ладони (марма Талхридайям) находилось на мани (клиторе). Со вдохом втяните в себя мышцу Ци. Задержите дыхание, ощущая самую глубокую часть йони и шейку матки. Направьте энергию из сердца ладони в эту область. С вьщохом расслабьте мышцу Ци и ощутите, что поток энергии распределяется по всей йони и по матке.

Повторить число раз, кратное 9, затем смените руку и повторите упражнение столько же раз.

Примечание: все упражнения, связанные с мышцей Ци, могут вызывать прилив сильного жара, проливной пот, сильное возбуждение. Не надо доводить эти проявления до экстремальных. Привыкайте постепенно.

Дхана 2. Круговорот бхага

Положите ладонь на наружные лепестки священной розы, массируйте их по часовой стрелке число раз, кратное 9. Ощутив прилив тепла к этой области, несколько раз сильно нажмите ладонью вглубь, продавг ливая энергию в Муладхару.

Примечание: можно использовать 2-3 капли массажного масла для лучшего контакта ладони и лепестков священной розы.

Дхана 3. Приминание бхага

Положите обе ладони рядом на вход в священную пещеру. Слегка прижимая левую ладонь к телу, отодвиньте её влево на 3-4 см вместе с левой створкой больших дверей священной пещеры. Правой ладонью или пальцами правой руки прохлопайте открывшуюся правую створку больших дверей.
Совершать движение 1-2 минуты.
Затем поменять руки и повторить прохлопывание.
Примечание: движения должны быть чувствительными, но не болезненными.
Дхана 4. Небесный заяц. Простукивание створок больших дверей священной пещеры
Захватите толщу правой створки больших дверей между большим, указательным и средним пальцами правой руки, и простучите её сверху донизу. То же сделайте левой рукой с левой створкой больших дверей священной пещеры.
Совершать движение 1—2 минуты.
Примечание: зажимая священный лепесток между пальцами, представляйте, как выжимаете их него энергию в Муладхару и восполняете энергией, выходящей из кончиков пальцев руки. Движения должны быть чувствительными, но не болезненными.
Дхана 5. Небесная утка. Прощипывание створок больших дверей священной пещеры
Прощипать створки больших дверей священной пещеры сверху донизу. Вначале прощипывается наружная поверхность, а затем — внутренняя.
Совершать движение 1-2 минуты.
Примечание: прощипывания должны быть чувствительными, но не болезненными. Можно действовать обеими руками одновременно или по очереди.
Дхана 6. Небесная змея. Вытягивание створок больших дверей священной пещеры
Взяв пальцами обеих рук, вытянуть створки больших дверей как можно дальше вперёд. Затем — напрягать мышцу Ци, стараясь вырвать створки из зажима.
Совершать движение 30-40 секунд.
Примечание: вытягивая створки больших дверей вперёд, полностью расслабьте всю промежность — это позволит достичь максимального вытягивания. Чем больше вытянуты створки, тем с большей силой возможно их укорачивать при напряжении мышцы Ци.

ХАРСА МАНИ — ЛАСКИ КЛИТОРА

Дхана 1. Капли дождя.
Левой рукой захватите кожу прямо над клитором (капюшон) и оттяните её вперёд. Пальцами правой руки пробарабанить окружность клитора, ощущая, как пробуждается энергия под пальцами, появляется тепло и лёгкое покалывание. Затем поменяйте руки.
Совершать движение 30—40 сек.
Примечание: мысленно направлять появившееся тепло вглубь таза, к Муладхаре.

Дхана 2. Стирание луж после дождя.
Продолжая удерживать капюшон, легкими круговыми движениями массируйте ту же область, по которой ударяли пальцами. Затем поменяйте руки.
Совершать движение 30—40 сек.
Примечание: мысленно направлять появившееся тепло вглубь таза, к Муладхаре.

Дхана 3. Изготовление зонта.
Обеими руками симметрично захватите капюшон, и ритмичными • движениями вытягивайте его вперёд.
Повторить число раз, кратное 9. Затем сменить направление движений: вначале сдвигать-подёргивать вправо число раз, кратное 9, затем — влево, затем — по часовой

стрелке, затем — против.
Примечание: в конце упражнения можно совершать движения не по определённым направлениям, а ориентируясь на внутренние ощущения потоков энергии.

Дхана 4. Дождь под зонтом.

Натяните капюшон на мани и через него простукивайте мани, что-бы удары отзывались в глубине таза.
Совершать движение 30-40 сек.
Примечание: если в глубине таза есть ощущения томного тяжёлого тепла, движениями мышцы Ци старайтесь направить его в Муладхару.

Дхана 5. Высушивание зонта.

Взяв капюшон обеими руками, максимально оттяните его вверх, полностью обнажая мани, а затем максимально прикройте его.
Повторить число раз, кратное 9 раз, а затем оттянуть капюшон вверх и удерживать его так, одновременно напрягая мышцу Ци и стараясь вырвать капюшон из захвата.
Совершать движение 1-2 минуты.
Примечание: если в глубине таза есть ощущения томного тяжёлого тепла, движениями мышцы Ци старайтесь направить его в Муладхару.

Дхана 6. Сильный дождь.

Оттянув капюшон вверх, обнажите мани. Побарабаньте по нему кончиками пальцев второй руки.
Совершать движение 30—40 сек.
Примечание: прикосновения не должны быть неприятными, и, тем более, болезненными. Использование масла сделает прикосновения более невесомыми.

ЙОНИ-КШОБАНА — ЛАСКИ ЙОНИ

Дхана 1. Прорыв плотины.

Сядьте на пол с прямыми ногами, чуть разведёнными в стороны. На медленном вдохе сжимайте мышцы Ци, обращая особое внимание на круговую мышцу йони, а также напрягая мышцы промежности и ануса. Направляйте энергию из йони в Муладхару.
Недолгая задержка дыхания, затем — выдох с медленным отпусканием напряжения.
Повторить число раз, кратное 9.
Примечание: это — очень энергостимулирующее упражнение. На втором-третьем повторе может быть проливней пот, сильное сердцебиение, головокружение. Поэтому вначале делайте упражнение не более 9 раз. Если реакции сильны, прекратите упражнение, а в будущем делайте его меньшее число раз. Если реакции не очень выражены — продолжайте действия.

Дхана 2. Полноводная река.

Сядьте на пол с прямой спиной и прямыми ногами, чуть разведёнными в стороны. Введите в йони один или несколько пальцев левой руки, а правой растирайте область мармы Вастих (примерно на середине между пупком и лобком) по часовой стрелке 81 раз. Затем — поменять руки, но движения выполняйте всё так же по часовой стрелке.
Примечание: пальцы вводятся в йони на всю длину. Если йони узкая — введите только один палец. Введение нескольких пальцев допустимо, только если это не вызывает болезненного растягивания йони. При проведении упражнения сосредоточиться на течении энергии из йони в Муладхару или, что бывает реже — из йони в область мармы Вастих.

Дхана 3. Сближение. Сжатие входа в священную пещеру

Указательными и средними пальцами обеих рук сжимайте вход в священную пещеру — ритмично, при каждом движении меняя положение пальцев, обходя вход по часовой стрелке.
Повторить число раз, кратное 9.
Дхана 4. Расширение. Внутреннее воздействие на вход в священную пещеру
Введите одну фалангу обоих указательных пальцев во вход в священную пещеру и ритмично воздействуйте на стенки, словно раздвигая их . 1вигайтесь по часовой стрелке.
Повторить число раз, кратное 9.
Примечание: раздвигать вход в священную пещеру на самом деле не нужно — амплитуда движения пальцев не должна превышать 0,5— 1 см; действуйте больше представлением о движении. Если в глубине таза появилось ощущение томного тяжёлого тепла, старайтесь направить его в Муладхару.
Дхана 5. Паутинка. Круговые движения в священной пещере.
Введите во вход в священную пещеру фалангу указательного пальца и совершайте им круговую вибрацию, поочередно прикасаясь к каждойстенке священной пещеры.
Повторить число раз, кратное 9, а затем ввести палец ещё на одну фалангу и повторить движения. Затем ввести весь палеи и вновь повто- рить движения.
Примечание: палец должен быть вся время прямым. Для лучшего скольжения можно нанести на палец 2-3 капли массажного масла. Во время проведения упражнения можно дополнительно ритмично напрягать мышцу Ци. Если в глубине таза есть ощущения томного тяжёлого тепла, движениями мышцы Ци старайтесь направить его в Муладхару.
Дхана 6. Углубление в почву. Спиральные движения в священной пещере.
Введите во вход в священную пещеру фалангу указательного пальца и совершайте им круговую вибрацию, постепенно углубляясь всё больше. Дойдя до самого глубокого места за 20-30 сек., такими же вращательными движениями выведите палец из священной пещеры.
Повторить число раз, кратное 9.
Примечание: первое проникновение и выведение пальца совершайте по часовой стрелке; во второй раз введение — по часовой, выведение — против. Затем произвольно чередуйте эти варианты. Совершать проникающее движение ПРОТИВ часовой стрелки НЕЛЬЗЯ! Это может вызвать резкий упадок сил. Если в глубине таза появилось ощущения томного тяжелого тепла, старайтесь направить его в Муладхару.
Дхана 7. Пробуждение тёмного озера.
Держа кисть ладонью кверху, введите в священную пещеру указательный палец. Ритмично сгибая его, а также поводя из стороны в сторону, прикасайтесь к внутренней стороне лобковой кости — месту расположения темного озера.
Совершать движение 1—2 минуты.
Примечание: пробуждение энергии тёмного озера возможно только при достаточно сильном потоке общей энергии и отсутствии блоков на его пути. Поэтому упражнение практикуется только после того, как шакти уже начала ощущать прилив тепла, покалывания, возбуждения к Муладхаре. Всю вновь образующуюся энергию шакти направляет
в Муладхару.
Дхана 8. Пробуждение тихой заводи
Введите большой палец в священную пещеру. Ритмично сгибая его, а так поводя из

стороны в сторону, прикасайтесь к задней стенке пещеры месту расположения тихой заводи.
Совершать движение 1-2 минуты.
Примечание: поскольку энергия тихой заводи пробуждается медлено (из-за наличия множества мелких блоков), упражнение практикуется только после того, как шакти уже начала ощущать прилив тепла, покалывания, возбуждения к Муладхаре. Всю вновь образующуюся энергию шакти направляет в Муладхару.

Дхана 9. Захват питона. Захват пальцев
Введите один или несколько пальцев в священную пещеру и сжимайте их мышцей Ци. На вершине сжатия попытайтесь извлечь пальцы, сопротивляясь этому напряжением мышцы Ци.
Повторить число раз, кратное 9, а затем чуть извлечь пальцы, и при напряжении мышцы Ци пытаться ввести глубже, преодолевая её сопротивлепне.
Примечание: в священную пещеру вводят столько пальцев, чтобы их общин объём был несколько больше диаметра входа, но не вызывал бы болезненности. Использовать масло можно только в небольшом коли- честве, иначе йони не удержит пальцы. Проникновение или извлечение пальцев не должно быть быстрым: упражнение следует делать так, что-бы давление пальцев улавливалось отдельными мышцами священной пещеры. Пробудившуюся энергию направлять в Муладхару.

Дхана 10. Змея сыта. Перехват пальцев
Введите один или несколько пальцев в священную пещеру, а затем начинайте напрягать мышцу Ци так, чтобы пальцы ощутили сжатие сначала около входа, затем — чуть глубже, затем — ещё глубже — и так до самых кончиков.
Повторить число раз, кратное 9.
Примечание: в священную пещеру вводят столько пальцев, чтобы их общий объём был несколько больше диаметра входа, но не вызывал бы болезненности. Движения следует делать медленно, прочувствуя сокращение отдельных слоев мышцы Ци. Конечная цель упражнения — овладеть мышцей Ци настолько, чтобы пальцы ощущали волну сокращения — как бы перекатывание мышцы.

Медитативное упражнение
Это упражнение применяют, когда чувствительность расшилась до такой степени, что происходит обильное выделение любовной влаги и состоянию, когда оргазм может пробудиться при продолжении прикосновений.
В этот момент два пальца правой руки (указательный и средний) введите в йони и сожмите круговой мышцей изо всех сил. Затем, ощутив, что мышцы йони начинают ритмично сокращаться, немного ослабьте напряжение, чтобы участвовать в этих сокращениях, но не стеснять их. Втягивайте в себя силу, образующуюся в области Муладхары с каждым сокращением йони.
Втягивание лучше осуществлять вместе со вдохом и поджиманием мышцы ануса, направляя энергию по позвоночнику вверх — до Сахасрары, а затем — по передней поверхности тела до мармы Вастих (чуть ниже пупка).

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
06.01.2023 00:00 - Обновлено 06.01.2023 12:17



Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
06.01.2023 00:00 - Обновлено 06.01.2023 12:17





