

Encuentro con...

Astiko

Aceptación
gozosa de todo
tal como es

Atisbos de luz

Transformar
las emociones
en energía vital

Sexo consciente

¿Qué diferencia al
orgasmo de “valle”
del orgasmo de “pico”?

RETIROS Y TALLERES DE TANTRA EN EL MOLINO DE OLBA



Prem Sambhavo

www.premambhavo.com



Subscribete a la Newsletter

www.molinolba.com

Namasté



Namasté es una palabra sánscrita que se utiliza tanto para saludar, como para dar las gracias. Por eso, la he elegido para darte la bienvenida y agradecerte que hayas elegido adentrarte en esta nueva revista, que pretende dar a conocer el Tantra a los que no saben nada de él. Eso no quiere decir que te excluyas como lector si ya has experimentado el Tantra, porque irán apareciendo entrevistas, artículos, experiencias, crónicas de festivales..., que seguro captarán tu interés.

El nombre de la revista, 'Círculo de luz', hace referencia a una meditación que se llama así, en la que se crea un círculo de unión entre el femenino y el masculino, convirtiéndolos en uno. Esta publicación quiere ser ese punto de unión de los opuestos y, a la vez, complementarios, porque Tantra lo abarca todo, sin división.

Si decides ir descubriendo, poco a poco, en qué consiste el Tantra y cómo nos ayuda a mejorar nuestras relaciones, solo tienes que [suscribirte gratuitamente](#), para recibir la revista digital interactiva en tu mail, cada trimestre. Si lo haces, podrás comprobar que todos los contenidos están realizados desde una visión periodística y rigurosa, que ayudará a poner más luz en un tema como el Tantra, en el que existen muchos malos entendidos.

Aprovecho este espacio para agradecer con un Namasté a todas las personas que han decidido apoyar este proyecto desde su inicio, cuando tan solo era una idea, y que me han transmitido la fuerza y la ilusión para que se haga realidad.

Asimismo, un Namasté muy especial a Astiko porque ha sido la maestra que, a lo largo de los últimos años de formación, me ha dado el regalo de descubrir la grandeza del Tantra.

¡NAMASTÉ!


Carmen Peña
redaccion@revistadetantra.com




13 AL 17 DE JULIO 2022

VACACIONES TÁNTRICAS

Sumario




6. Encuentro con... Astiko Aceptación gozosa de todo tal como es



14. Atisbos de luz

Transformar las emociones en energía vital.



16. En primera persona

Nuestro posicionamiento ante la vida, condiciona nuestras experiencias.

18. Aproximación al Tantra

¿Qué es el Tantra?

20. Mirada hacia el interior

Polos opuestos que se atraen.

22. Sexo consciente

¿Qué diferencia al orgasmo de 'valle' del orgasmo de 'pico'?

26. En sánscrito

Traducción de palabras sánscritas muy utilizadas en Tantra.

28. Momentos de escucha

Libro, película y música que te llevan al Tantra.



Directora

Carmen Peña

redaccion@revistadetantra.com

Diseño y maquetación

Mayte Muñoz

maytemunoz563@gmail.com

Imagen de portada

Yolanda Talavera

Banco de imágenes

Freepik

Número 1

Febrero 2022

www.revistadetantra.com

Difusión gratuita

C/Valdecanillas, 84 - 3 B

28037 MADRID

Tif. 91 367 04 46



Astiko

Aceptación gozosa de todo tal como es

Astiko afirma que “a través del camino que he recorrido de manos del Tantra conozco una aceptación gozosa de la perfección de todo como es y he perdido el miedo a la vida y a la muerte y, sobre todo, a no encajar en los mandatos de lo que supuestamente se espera de mí”. Explica que “el Tantra comienza sus enseñanzas partiendo de la apertura del corazón y la expansión de la consciencia. Cuando, en estado de meditación, el cuerpo entero se relaja profundamente, se expande. Esta expansión tiene lugar simultáneamente en el cuerpo, la mente y el corazón. Ya no hay división. En estos momentos de bendición, estamos conectados con la fuente de amor. Esta fuente está en nosotros y está en el corazón del universo”.

Carmen Peña

Astiko López se inicia en el Tantra “joven, llena de contradicciones entre lo que mi corazón y mi cuerpo expresaban y lo que la sociedad me exigía. Cuando en una búsqueda radical tuve la suerte de encontrarme con el Tantra de manos de un maestro verdaderamente despierto, me zambullí con toda mi totalidad reconociendo la verdad que me estaba siendo revelada. Me guio hacia mí misma a través de las prácticas del camino tántrico. En ellas cabía todo lo que yo era, un ser sexual, sensual, profundamente sensible, emocional, con mucho fuego y mucho anhelo de conocerme a mí misma, a Dios, de conocer la verdad de por qué y para qué estamos aquí”.

A lo largo de su camino, fue entendiendo que el Tantra basa sus enseñanzas en la observación de la naturaleza, que la vida vivida conscientemente te enseña todo, que la razón de nuestra desconexión con la existencia es habernos perdido en la maraña de creencias religiosas, políticas y sociales que nos dictan y nos otorgan una mirada lejana a la verdad de nuestro Ser, vivo y encarnado.

El Tantra le ha dado el reconocimiento de su esencia: “Conozco una aceptación gozosa de la perfección de todo como es y he perdido el miedo a la vida y a la muerte y, sobre todo, a no encajar en los mandatos de lo que supuestamente se espera de mí. Soy libre para ser quien soy, libre y responsable”.

Unidad con el universo vibrante

Astiko nos recuerda que “la búsqueda de unidad con el Universo vibrante llevó a los tántricos, hace unos

cinco mil años, a observar las corrientes de energía en el sistema nervioso y a comprender que cuando el cuerpo se involucra con totalidad en el acto sexual, o en cualquier actividad, se disuelve el ego. La percepción de separación desaparece. Cuando la energía fluye completa y libremente por todo el cuerpo, los sentimientos más básicos se refinan y se transforman en una completa vibración extática. El cuerpo se convierte en una caja de resonancia que armoniza con la vibración del universo. Tantra significa tejido, o expansión, lo que abarca todo, sin división. La vida es un fenómeno energético que sucede dentro del cuerpo físico. El Tantra crea un marco para que cada ser humano pueda tomar consciencia de su naturaleza, comprenderla y acompañarla hacia su máximo esplendor. El Tantra es la consciencia de divinidad, de sacralidad, del milagro de la existencia en todo, en cada paso que das, en la forma de realizar tu trabajo, en tu respiración, en el latido de tu corazón, en la mirada que otorgas a cada ser humano que te encuentras, en la forma de relacionarte con tu sexo, con tus emociones, con tu autoestima”.

La física cuántica, (si escucháis a los físicos que fusionan la ciencia con la mística) dice: El observador determina cómo se comporta lo observado y viceversa. “O sea, Shakti (la diosa, la energía vital) se



“Como decía Nisargadatta cuando le preguntaron: ¿el sexo sin amor es pecado? Y él contestó: Todo sin amor es pecado”

comporta de forma diferente si es contemplada en presencia, con ecuanimidad, que si es esclavizada por una mente programada que la culpa, la demoniza y la explota. Si te miras con atención y amor, consciente de tu cuerpo, de tu corazón, de la vida que late en ti, esta se comportará mucho más saludable y gozosamente que si te juzgas, comparas, regañas, obligas, etc.”, indica Astiko.

Osho se dio cuenta de que, para los occidentales que llegaban a su ashram, estar quietos con técnicas de pura contemplación era una tortura y una lucha para ellos. Por eso, primero les dio herramientas, meditaciones activas, bioenergética, catarsis, etc. para liberar la energía atrapada en el cuerpo y en la psique, antes de poder dejarles caer en la quietud del ser en silencio. Además, explica Astiko, “su propósito era el de que entendiéramos que meditar no significa retirarse de la vida para dedicarse a la contemplación, sino que la contemplación del Ser puede acontecer en cada acto cotidiano, en el compartir sexual, emocional, íntimo, mientras cocinas o llevas a tus hijos al colegio... Es más, él insistía en que, si no llevamos la meditación, o sea la toma de amorosa consciencia, a la forma en la que vivimos y conformamos nuestras familias y sociedades, nos degeneraríamos como raza sin haber alcanzado nuestro potencial”.

El tantra no es una terapia

El Tantra ayuda a hacer conscientes heridas pasadas y bloqueos energéticos en el cuerpo. Pero Astiko tiene claro que no es una terapia en sí, porque “no va a analizar el pasado de los hombres y mujeres, ni se preocupa de mejorarlos o adaptarlos a un medio. El Tantra dice que todo ser nace perfecto en sí mismo, que su incomodidad reside en que se ha olvidado y desviado de su esencia natural, para adaptarse a una mentira social y mental. Por esto, ha perdido su naturalidad y su confianza en sí mismo y en la fuerza que lo ha creado imperfecto. Esto se deriva en una serie de nudos físico-emocionales que han atrapado su espíritu enterrado bajo la constante vigilancia de unas creencias artificiales, una mente controladora, juzgona y parlanchina que no le deja reconocer que es pura consciencia amorosa, eterna y atemporal, encarnada”.

El camino se camina con dos piernas, una se apoya en estar cada vez más presente en el cuerpo y en el momento en general, o sea en desarrollar la plena atención consciente; y la otra, en el amor y la fluidez energética que acontece con cada emoción que se libera al ser presenciada y sentida respetuosamente. Por eso, -continúa Astiko- “aunque en la fase de limpieza pasamos por las emociones atrapadas y

“Nos hemos vuelto mendigos,
hambrientos de contacto profundo,
consciente y verdadero”



permitimos que los recuerdos dolorosos emerjan, se expresen y se liberen, la actitud no es la de cambiar o mejorar nada, sino simplemente la de darnos cuenta y sostenernos amorosamente en el campo de nuestra atención presente. Esto, naturalmente, genera un cambio, que ocurre más por la mirada de aceptación que recibimos de nosotros mismos y de la amorosa presencia que nos damos, que de tratar de mejorarnos o analizarnos”.

Desde hace unos años, se está haciendo muy ‘popular’ el Tantra porque “hay una necesidad en nuestra toma de consciencia como humanos físicos y espirituales de entender la totalidad de nuestra naturaleza. Tantra tiene un acercamiento holístico hacia la vida: no divide, no enseña el vivir una vida fragmentada. Todo es divino, el cuerpo, el corazón y el alma, lo físico y lo no físico, lo mundano y lo espiritual, el sexo y la superconsciencia... Te enseña a traer consciencia a tu cuerpo y a tu energía vital. A sentir lo divino en ti. A través de las técnicas y de la visión del Tantra podemos traer una mirada consciente al sexo y al cuerpo”.

Astiko está convencida de que “reprimir la energía sexual, en vez de vivirla con consciencia y utilizar esa poderosa fuerza para crear más amor y creatividad, ha desembocado en todo tipo de abominaciones. Se ha separado el hombre de la mujer, se conciben niños indeseados, sin amor, todo el mundo anda obsesionado con el sexo, lo hemos mentalizado. Nuestros hijos aprenden de la pornografía, por lo cual, el cisma entre la sexualidad masculina indolente y recreativa y el anhelo del femenino de conducirla hacia el corazón, se ha hecho enorme y pocas personas se nutren verdaderamente de la energía sexual y saben circularla”.

El Tantra no juzga la naturaleza humana

El Tantra no juzga la naturaleza humana, la observa científicamente y aprende de ella. Por eso, “al observar la naturaleza de la energía sexual se dio cuenta de que, si no la desperdicias con un polvo destinado a llevarte a una culminación rápida, y la cultivas, dejas que crezca dentro de ti, la excitación primal se convierte en salud, en sentimiento, en alegría y fuerza, en amor, en compasión, en claridad e inteligencia a medida que

Cuando la energía fluye completa y libremente por todo el cuerpo, los sentimientos más básicos se refinan y se transforman en una completa vibración extática

“Cada uno de nosotros es la totalidad. Está demostrado que cuando dos seres se conectan en silencio, sus corazones se armonizan y laten como uno”

va llenando todas tus glándulas. La importancia de sentir nuestro cuerpo como vehículo para esta unidad no solo ha sido observada por los tántricos y otras corrientes místicas, sino que, en nuestro siglo, Wilhelm Reich y Alexander Lowen, padres de la Bioenergética, estudiaron y desarrollaron maneras de reconectar con la vibración intrínseca en un cuerpo vivo, que nos permite acceder a la sensación de unión con una fuerza superior a nosotros, la existencia, vida, Dios, o como lo quieras llamar”.

Esta mayor ‘popularidad’ del Tantra, ha hecho que algunos se acerquen a él por la fascinación de la promesa de satisfacción sexual. “Al principio, este interés es muy comprensible ya que es una asignatura pendiente en la evolución de la consciencia humana. El problema se crea cuando no encuentras talleres en donde se enseña el verdadero Tantra, en donde el sexo es la energía de ignición para la vida. Uno de los patrones más profundamente enraizados, son los patrones sexuales. Eso nos ha llevado a relacionarnos con nosotros mismos y nuestra naturaleza sexual de una forma inconsciente, reprimida o abusiva, en vez de verla como fuente de energía vital y creativa que nos proporciona gozo, amor y éxtasis”.

Astiko explica que “buscamos liberarnos de la represión energética en nuestro cuerpo a través de



la sexualidad y digo sexualidad (sexo transferido a la mente) no sexo, cuando en el camino del Tantra empezamos por aumentar la capacidad de estar presentes para tomar consciencia de cómo fluye nuestra energía vital por el cuerpo, de qué es lo que bloquea nuestro corazón y, para esto, se proveen prácticas de meditación pasiva y activa. Es un proceso profundo que requiere de dedicación

y coraje, de profundidad y disponibilidad para romper todo lo que es falso en ti”.

Por eso, advierte que “si alguna vez entras en alguna clase donde te proponen liberarte sexualmente, desnudarte o taparte los ojos, así de primeras, apelando a que sueltes tus estrecheces o conflictos sexuales sin más y no sientes una acogida amorosa y meditativa, una preparación de alguien que te guía a sentirte en el presente y a respetarte, ten por seguro que eso no es Tantra. No sigas conceptos, ni ideales, el Tantra es una escucha profunda de la verdad de ti mismo, de ti misma. Como decía Nisargadatta cuando le preguntaron: ¿el sexo sin amor es pecado? Y él contestó: Todo sin amor es pecado”.

El tacto te conecta a la vida

Hace algunas décadas, el contacto y las caricias siempre tenían un fin: el sexo y el orgasmo. “La verdad es que fueron muy escasas las ocasiones en las cuales

hemos recibido una caricia o hemos sido tocados sin que fuera a cambio de algo, con solo esta presencia cariñosa, libre de manipulación. Sentir esto, es lo que más le gusta a nuestro cuerpo y más falta le hace. El tacto es imprescindible para sentirse conectado a la vida y a los demás”, apunta Astiko.

Sin embargo, para muchos hombres y mujeres ser tocado, acariciado, abrazado produce profunda desazón porque, “por un lado, lo anhelan en lo más profundo de su alma y, por el otro lado, entra el pánico de ser abusados o tocados sin respeto y con intención, o temen el despertar de su propia energía, que busca vehementemente la fusión, o tienen miedo de no poder decir que no”.

Sea como fuera, -continúa- “nos hemos vuelto mendigos, hambrientos de contacto, profundo consciente y verdadero. No permitimos que surja la hermandad de los cuerpos, la sensación de pertenencia a la humanidad. En cuanto más nos alejamos del tacto, más nos alejamos del cuerpo, de su amor, de su nutrición sensitiva, eso nos hace más mentales y menos intuitivos, nos hace menos compasivos y sensuales. Porque las ideas dividen, pero un abrazo une. Porque las mentes se alejan, mientras los cuerpos buscan fusión. Para recobrar el tacto sin intención, lleno de amor y presencia, de ternura, gozo y compasión, es necesario estar en meditación. De esa forma, el tacto de la mano no es dirigido por el pensamiento, sino por el corazón, por el alma”.

El Tantra tiene como propósito que “tú y yo y toda la humanidad desarrolle todo su potencial. El potencial de cada hombre y cada mujer es tomar consciencia de

sí mismos y de la existencia que lo rodea como Unidad. Es conducirnos desde la percepción dual que nos hace vivirnos como entes separados de la totalidad, a experimentarnos como parte de ella. Al igual que una ola que se separa del mar, sabe que sigue siendo el mar. No eres hijo o hija de Dios –Diosa, eres la misma fuerza de creación que se ha disfrazado de ti para experimentarse a sí mismo. Tú ya eres eso que buscas. Siempre lo has sido. Tomar consciencia de que tú eres uno con todo y amarlo, sucede simultáneamente. Cada uno de nosotros es la totalidad, está demostrado que cuando dos seres se conectan en silencio, sus corazones se armonizan y laten como uno. Toda la existencia lo sabe, solo nos falta recordarlo a cada uno de nosotros. Reconocer el ser amor y estar en amor no te es dado desde el principio. Necesitas traer consciencia. Es un estado hacia el cual trabajamos y lo experimentamos gradualmente”.

Sin amor, la existencia encarnada no tiene sentido, afirma Astiko. “El amor es su principio y su fin. Tenemos el libre albedrío de: ¿Expandirnos hacia el amor o contraernos hacia el miedo? El amor es la forma más elevada de inteligencia que podemos experimentar. El Tantra comienza sus enseñanzas siempre partiendo de la apertura del corazón. Está basado en la apertura del corazón y en la expansión de la consciencia. Cuando, en estado de meditación, el cuerpo entero se relaja profundamente, se expande. Esta expansión tiene lugar simultáneamente en el cuerpo, la mente y el corazón y unifica. Ya no hay división. En estos momentos de bendición, estamos conectados con la fuente de amor, esta fuente está en nosotros y está en el corazón del universo”.

“El amor es la forma más elevada de inteligencia que podemos experimentar”



Astiko comparte todo lo que le aportó cada uno de sus tres principales maestros:

“**Osho** me liberó de condicionamientos y creencias que me oprimían. Me dio una manera de vivir en el mundo de lo manifiesto, gozosa, abundante, amorosa, celebrativa, honesta, íntima y en comunidad de hermanos. Vivir en comunidad requiere una absoluta honestidad, responsabilidad de tus emociones, coraje para enfrentar tus sentimientos de pertenencia, posesividad y de todo lo que hemos rechazado y reprimido en nosotros mismos.

Osho me enseñó a vivir la vida cotidiana reconociendo el milagro de la existencia en lo más sencillo, en lo más pequeño, en las tareas del día a día, en el brotar de la vida en primavera, en la muerte, en la mirada de cada ser humano. También me enseñó a no venderme por miedo a la supervivencia, a no participar de lo que no vibra con mi verdad, aunque toda la sociedad me empuje a ello. Me enseñó a confiar en la generosidad de la existencia y a darme cuenta de las voces que pregonan carencia, miseria, y a no seguirlas. Me enseñó a gozar de mi cuerpo y de mis sentimientos con profundo respeto y consciencia, en vez de condenarlo, avergonzarlo e invalidarlo.

Con **Guirida** aprendí la sencillez del corazón. Cuando digo sencillez parece que no tiene importancia, pero es lo más importante de todo el recorrido. El corazón es el lugar de unión entre lo

De discípula a maestra

más sublime y lo más visceral que vibra en cada ser humano. Cuando mantenemos la consciencia en el espacio del corazón, se expande tu campo electromagnético y se crea una vibración de coherencia con tu cerebro y con todo lo que te rodea. Estando en el corazón y en comunión con otro ser humano o con la vida misma, se disuelve la necesidad de hablar, de juzgar y de comparar, porque ocurre un entendimiento que va más allá del intelecto. Guirida me sostuvo en silencio, sin hablar, hasta que entré en lo más profundo del silencio eterno del corazón, de la paz y compasión y devoción que surge desde allí.

Papaji fue el golpe de gracia para mí. Él era un maestro advaita discípulo de Ramana Maharshi y su cometido era lanzarnos a la experiencia de la Consciencia libre de todo pensamiento que te identifica con el yo pequeño de la mente parlanchina y que se ve a sí misma. Algo así como desviar tu atención de la película de tu vida con sus diálogos e imágenes para que te des cuenta de que tú no eres el actor, sino que eres la misma luz del proyector que proyecta las imágenes. Eres pura consciencia conociéndose encarnada, jugando a ser alguien concreto dentro de un mar de infinita energía. Con Papaji descubrí que no era nadie y que lo era todo, y en ese descubrimiento me encarné conscientemente y me hice cargo de este cuerpo mío que es una maqueta viva y pequeña de toda la existencia”.



Después de esta experiencia, Astiko cuenta que se “desbordaba de energía y solo quería gritar en todas las direcciones: Soy libre, estoy desnuda, todos los conceptos mentales que me ataban se han desmoronado, y todos somos ‘Ello’. Es como un estar locamente enamorada de todo y de todos, es como darte cuenta de la gran mentira de separación y querer contarle a todo el mundo la verdad”.

Fue consciente de que su gozo estaba en enseñar, compartir herramientas para que todos los hombres y mujeres pudieran conocerse a sí mismos. Para ella es fundamental “traer luz acerca de los tabúes que más nos atan: el sexo, la emoción, el miedo a la muerte y a ser naturales y honestos. La atención plena en el ahora, es fundamental para que uno se experimente como parte de la divinidad”.

I JORNADAS SEXUALIDAD CONSCIENTE

PONENTES



ASTIKO

MAESTRA DE TANTRA,
HIPNOTERAPIA
ERICKSONIANA Y DISEÑO HUMANO



HARI DASS

INSTRUCTOR DE TANTRA
Y SEXUALIDAD CONSCIENTE



RUTH GONZÁLEZ

PROFESORA FACULTAD DE
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y
TERAPIA DE PAREJA



ANDREA AGUILAR

TERAPEUTA SEXUAL
EXPERTA EN PLACER FEMENINO



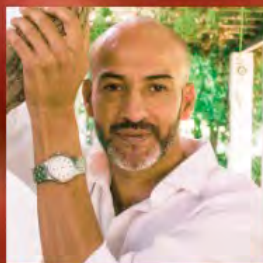
EVELYN KLAMER

TERAPEUTA TRANSPERSONAL
Y PSICO-CORPORAL



MIGUEL SÁEZ

TERAPEUTA SEXUAL
FACILITADOR DE TANTRA
Y BIODANZA



JAIME MONTEALEGRE

NATUROPATA, SEXUALIDAD
CONSCIENTE Y SANACIÓN SEXUAL



ESTHER SANTIAGO

PSICÓLOGA CLÍNICA
E HIPNOTERAPEUTA,
SANACIÓN SEXUAL



ANOKHI

TERAPEUTA E INSTRUCTORA DE
TANTRA, REBIRTHING,
CONSTELACIONES Y
CONSENTIMIENTO



CATI BARRACHINA

PSICÓLOGA, GESTIÓN
EMOCIONAL CONSCIENTE

JORDI GATELL

FACILITADOR DE TANTRA
Y TERAPEUTA MANUAL



SILVIA P. GONZÁLEZ

MÉDICO GINECÓLOGA,
TERAPEUTA SEXUAL Y DE PAREJA



MARÍA PÉREZ

FISIOTERAPEUTA EXPERTA
EN SALUD PÉLVICA

5 Y 6 MARZO, MADRID

PLACERCONSCIENTE.COM

+ INFO



GALERÍA SARA CASO



Lista, Diego de León, Manuel Becerra

sentir@placerconsciente.com

Transformar las emociones en energía vital



Todas las emociones que se acumulan en nuestro sistema nervioso y que no se expresan, van bloqueando la capacidad de irradiar amor. Por eso, es importante deshacer bloqueos energéticos producidos por las emociones reprimidas que, en su día, no fuimos capaces de sentir y expresar con totalidad. Parte del camino tántrico es abrirse a las emociones, no reprimirlas. Cuando se muestran los sentimientos en el momento en que curren, se transforman en energía vital.

Diana Richardson, en su libro 'Tantra. Amor y sexo' hace una distinción entre emoción y sentimiento. Para ella, "los sentimientos son la expresión en el plano consciente de lo que está pasando ahora; mientras que las emociones son la expresión inconsciente del pasado, de algo que ya ha sucedido. Los sentimientos son pues conscientes, mientras que las emociones se desenvuelven dentro del ámbito de lo inconsciente. Los sentimientos se expresan de manera franca y sin artificios; con las emociones no pasa lo mismo: su

expresión se suele evitar, reprimir o demorar y, cuando finalmente se expresan, son a menudo abrumadoras, destructivas o desagradables. Las emociones gustan de echar la culpa al otro o a la otra y decir: 'Tú siempre...'; 'Tú eres el que ha metido la pata...'; etc.; mientras que los sentimientos asumen la responsabilidad y dicen: 'Siento que...'; 'necesito que...' etc. Los sentimientos fortalecen el corazón y las emociones endurecen el ego. Por medio de nuestros sentimientos ensanchamos nuestra energía, nos sentimos ligeros y revitalizados, más

cerca del ser que amamos y apegados a la vida. A veces, las emociones nos frenan y nos ponen tensos, cuando no nos hacen experimentar opresión, desesperanza y dolor. Son agotadoras. Nos sentimos apartados del mundo y dados de lado por la persona que amamos”.

En la sociedad en la que vivimos la mente domina la mayoría de nuestras acciones y a los sentimientos se los relega a un segundo plano. Durante años nos han inculcado que si dejas ver tus sentimientos, te vuelves más vulnerable. Los hombres aún lo tienen más difícil porque desde pequeños les instaban a no llorar, a ser duros. El problema es que cuando la tristeza, el miedo, la frustración..., incluso la alegría y amor, no son exteriorizados, se convierte en celos, ira, odio, temor, rabia...

Liberar las emociones reprimidas

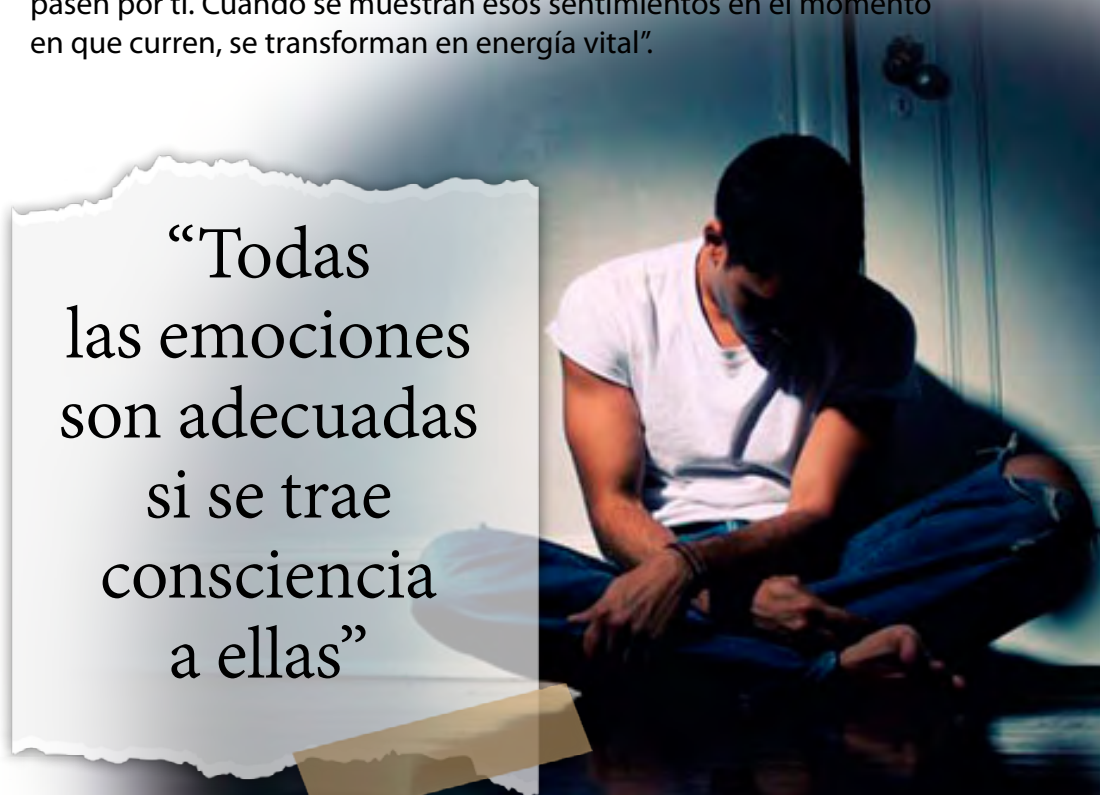
La mayoría de las emociones reprimidas se quedan en el plexo solar o estómago (tercer chakra). Por eso, es tan importante empezar a escuchar las respuestas del plexo solar ante determinadas emociones. Ver cómo se encuentra (encogido, rígido, distendido...) cuando un amigo deja de hablarte, cuando alguien se te cuela en una cola, cuando tu pareja se olvida de despedirse... No tiene que ser algo dramático para que el plexo solar responda con una sensación de abandono o de enfado...

Astiko afirma que “es muy importante abordar las emociones para entrar en intimidad con otras personas. Se trata de deshacer bloqueos energéticos producidos por las emociones reprimidas hace tiempo, que en su día no fuiste capaz de sentir y expresar con totalidad. Todas las emociones que se acumulan en nuestro sistema nervioso y que no se expresan, van bloqueando la capacidad de irradiar amor”.

En Tantra se da mucha importancia a la liberación del sistema nervioso de emociones acumuladas, para que pueda volver a fluir la energía a través de él. De esa forma, se podrá vivir el presente sin que constantemente acudan recuerdos emocionales. Muchísimas de las técnicas que se utilizan (de baile, de expresión, de apertura...) son para aprender a

sentir las emociones y comunicarlas. Todas las emociones son adecuadas si se trae consciencia a ellas.

De esa forma, señala Astiko, “cuando íntimas con otra persona y emerge una emoción, en vez de soltarla de forma brusca o reprimirla, pones consciencia a lo que está aconteciendo, la sientes, por muy dolorosa que sea, la respiras, la das espacio... y a partir de ahí, decides si es importante comunicarlo o simplemente dejas que se disipe y se libere con el movimiento, con una lágrima o con lo que sea que el cuerpo quiera hacer (un chillido, un gemido como un animal salvaje, golpear el suelo con unos cojines...). Así se puede diluir de inmediato sin que se almacene dentro de ti. Parte del camino tántrico es incluir las emociones. Abrirte a ellas, no reprimirlas, atestiguarlas y permitir que pasen por ti. Cuando se muestran esos sentimientos en el momento en que curren, se transforman en energía vital”.



“Todas las emociones son adecuadas si se trae consciencia a ellas”

Nuestro posicionamiento ante la vida, condiciona nuestras experiencias

Es curioso darse cuenta de que dependiendo de cómo te posicionas ante las cosas y personas que te trae la vida, puedes vivir unas experiencias u otras. En mi caso, ante una situación que parecía que podía ser un engaño, decidí apostar por abrir mi corazón y dejar a un lado el miedo. Decidí entregarme plenamente al presente y a lo que me traía la vida y descubrí que mi corazón estaba lleno de amor, deseando salir.

Para mí fue una experiencia maravillosa hacerme consciente de todo el amor que está dentro de mí, aunque lo descubriera a través de una persona que tenía intención de engañarme y sacarme dinero.

Todo empezó en una aplicación de citas, donde apareció un hombre interesado en mí, que me dijo que le atraía lo que decía en mi perfil y la sonrisa y felicidad que irradiaba en mis fotos. Al contrario de lo que me había ocurrido otras veces con otros

hombres, él me pidió que antes de conocernos en persona, dedicáramos un tiempo escribiéndonos cartas, que nos enviábamos por email. Tengo que aclarar que no suelo actuar de esa forma. Confío muchos en lo que percibo cuando estoy con otra persona y, por eso, prefiero conocerle en persona y sentir si nuestras energías son compatibles.

Pero, como peco de ser un poco cuadrículada, en esta ocasión me permití experimentar cosas diferentes y conocerle de otra forma.



Tengo que reconocer que me gustó la experiencia de enfrentarme a una página en blanco donde poder abrir mi corazón y transmitir todo lo que llevo dentro.

De esta forma, puede experimentar algo que jamás había vivido: tener el corazón completamente abierto y confiar plenamente en todo lo que me estaba trayendo la vida.

Nos fuimos conociendo poco a poco. O, para ser más exacta, me fui conociendo a mí misma un poco más a través de mis cartas, porque me permití ser completamente sincera conmigo misma. Preguntas tuyas como quién es la persona más importante en mi vida o quiénes son mis mejores amigos, me hicieron caer en la cuenta de lo afortunada que soy. Tengo gente maravillosa a mi alrededor, tanto en mi entorno familiar como en el de mis amistades. Estuvimos dos meses mandándonos largas cartas cargadas de sentimientos. Sentimientos míos que estaban deseando salir.

Amando desde mi centro

Al poco tiempo de nuestra relación epistolar, intuí que había algo en él que no me acababa de convencer. Cosas que me contaba que no me acababan de cuadrar. Ante eso, había dos opciones: Una, seguir con el corazón abierto experimentando todo lo que podría traerme esa rela-

“La libertad del femenino es amar, aunque el otro pueda ser un fraude”



ción, con total confianza; O permitir que el miedo se apoderara de mí y no seguir con ella, cortar la relación.

En esta ocasión decidí seguir con el corazón abierto y tengo que reconocer que viví una experiencia asombrosa porque me embabí de mi propio amor, de mi propia confianza. Algo que no tiene nada que ver con el otro.

Me di cuenta de la belleza que hay dentro de mi corazón. Independientemente de que la persona objeto de mi amor pueda ser maravilloso o no, ser un fraude o no. El problema es del otro, de su ambición, su miedo, su pequeñez, su frustración...

Finalmente, a los dos meses me di cuenta de que se trataba de una estafa y que lo único que pretendía era encandilarme (incluso me llegó a mandar por mensajero un ramo de rosas rojas) y sacarme dinero recurriendo al chantaje emocional, aunque no llegase a saber la cantidad, porque yo no caí en su estratagema.

Sin embargo, a pesar de ese final, es maravilloso haberme dado cuenta de mi gran capacidad de amar y que no me haga perder la cabeza, perder mi centro. Seguir en mi sitio y no perderme amando.

La libertad del femenino es amar, aunque el otro pueda ser un fraude. Me di cuenta de que, si te entregas con totalidad, lo que estás viviendo es verdad para ti, independientemente de lo que haga el otro.

¿Qué es el Tantra?

Tantra significa expansión de la consciencia. Es una corriente espiritual que promueve la aceptación de la dualidad, donde los opuestos dejan de verse de forma conflictiva (en la que uno niega al otro), para producirse una unión reconciliadora, con el amor como catalizador.

Tantra es una expansión de consciencia. Lleva consciencia a todo. Al cuerpo emocional, al cuerpo sexual, a cómo funcionan los pensamientos, a cómo comes, a cómo te mueves... Además, promueve la unión de los opuestos: la sexualidad con la espiritualidad, lo masculino con lo femenino, la oscuridad con la luz, lo positivo con lo negativo, la relajación con la estimulación, la energía con la materia, la meditación con la experiencia... Cuando esta dualidad deja de verse como un conflicto donde lo uno niega lo otro; cuando aceptas

tu dualidad, se produce una unión reconciliadora, con el amor como catalizador.

“Aunque el tantra es una rebelión contra preceptos morales y represivos, no enseña ni el libertinaje ni la pornografía, si no la inteligente observación del ser humano con todas sus contradicciones y la aceptación de que el cuerpo es tan divino como el alma, porque todo proviene de la misma fuente. De hecho, el libro de los secretos, Vighyan Bhairav Tantra, contiene 112 meditaciones de las cuales sólo 6 son puramente sexuales. Sin embargo,



Osho

El Tantra es una filosofía de vida o corriente espiritual que surgió en Oriente hace más de 4.000 años

en Occidente se asocia el Tantra, sobre todo, a prácticas sexuales. Pero la realidad es que el placer de una sexualidad de entretenimiento es el 10% de nuestra capacidad de generar amor y placer”, señala Astiko.

El Tantra ni niega ni favorece el sexo, simplemente investiga la naturaleza humana tal y

como es, sin ninguna evaluación moral. Un tántrico ama su cuerpo, su mente, su corazón y su espíritu. Es un camino de experiencias, que no se puede captar solo intelectualmente. Por eso, tu vivencia del Tantra dependerá del sitio al que te lleven esas experiencias. Eso hace que cada uno de nosotros lo experimentemos de una forma diferente.

Historia del Tantra

Según Shashi Solluna explica en su libro ‘Tantra. Un camino hacia la espiritualidad’: “El Tantra no tiene unos orígenes demasiado claros, debido a que sus enseñanzas eran de transmisión oral. Los primeros datos que tenemos del Tantra se encontraron en la India. Según parece, estas enseñanzas viajaron entre el Tíbet y China y fueron cambiando de forma a medida que se iban fusionando con diferentes culturas. Los textos más antiguos del Tantra datan del siglo VI. No obstante, es probable que las enseñanzas sean anteriores.

El propio término Tantra pertenece a un conjunto de escrituras espirituales conocidas como Agamas. Estas suelen adoptar el formato de una conversación entre Shiva y Shakti (los aspectos masculino y femenino, respectivamente de la Divinidad)”.

Según parece, los verdaderos orígenes del Tantra se encuentran en el shivaísmo de Cachemira. Este, en lugar de enseñar la vía del

ascetismo, acepta la vida y utiliza las experiencias que ésta nos concede para elevar nuestra conciencia. Además de esta corriente, también están: el Tantra Yoga, el Tantra Budhista, la corriente del Sexo sagrado y el Taoísmo, aunque este último algunos no lo consideran un tipo de Tantra.

El término empleado para el tantra actual es ‘neo-tantra’. Una denominación que se ha estado utilizando desde que el fallecido místico hindú Osho Rajneesh (1931-1990) empezó a compartir meditaciones tántricas con sus seguidores. Osho jugó un papel fundamental en la reintroducción del Tantra en todo el mundo, y muchos de los maestros actuales más conocidos proceden de este linaje.

El neo-tantra incorpora muchos procesos terapéuticos modernos en la meditación y en las prácticas energéticas. Osho hablaba a sus seguidores de muchos textos clásicos, pero también consideraba que los practicantes de hoy en día necesitaban terapias adaptadas a las necesidades actuales, antes de iniciarse en la práctica de la meditación. El propio Osho enseñó que los procesos experienciales se tenían que combinar con la meditación, pero no todos los maestros del neo-tantra tienen esto en cuenta, y a veces el aspecto de la meditación es escaso o nulo.

Polos opuestos que se atraen

La meditación es, en esencia, el arte de ser consciente, de darse cuenta de lo que sucede en tu interior y a tu alrededor. El libro 'Meditación. La primera y última libertad' de Osho recopila unas cuantas técnicas de meditación que se han desarrollado a lo largo de miles de años de experimentación. En esta sección se irán presentando como una forma de tomar conciencia de todas las que existen, independientemente de que la mejor forma de practicarlas es en los talleres de Tantra.

Osho explica que, "a la mayoría de nosotros, se nos ha enseñado que para tener éxito en la vida, necesitamos luchar, combatir, enfocarnos, concentrarnos. El problema de este planteamiento es que cuanto más luchamos, más tensos nos ponemos, y cuanto más tensos estamos, peor actuamos. El punto de vista de la meditación es comprender que para sacar lo mejor de nosotros mismos, para dar lo mejor en cada momento, y recibir lo mejor de cada momento, necesi-

tamos ser lo más conscientes posibles, y que para ser conscientes tenemos que estar relajados".

Para las personas que tienen mucha energía o que están sumidas en el estrés del día a día (principalmente los occidentales) a las que les parece imposible quedarse "simplemente sentadas", Osho presenta las 'Meditaciones Activas' que consiste en entrar en meditación en movimiento. El secreto de la meditación es que te conviertes en observador sin perder tu centro. "Cualquier



Las 'Meditaciones Activas' de Osho consisten en entrar en meditación desde el movimiento

cosa que hagas con consciencia, es meditación. No se trata de la acción en sí, sino de la cualidad que le imprimas a la acción. Si meditas, tarde o temprano llegarás al amor. Si meditas profundamente, sentirás que nace en ti un inmenso amor que nunca antes habías conocido, una nueva cualidad de tu ser, una nueva puerta que se abre. El amor, si está bien encaminado, te vuelve meditativo. La meditación, si está bien encaminada, te hace amoroso", explica Osho.

Meditación del círculo de luz

Esta meditación se hace entre dos personas. Para activar el círculo de luz, tu pareja y tú deberéis respirar juntos, pero de una forma alterna. Es decir, cuando exhala la mujer, inhala el hombre y cuando exhala el hombre, inhala la mujer. Cada uno exhalará en su polo positivo (el pecho en la mujer y los genitales en el hombre) e inhalará en el polo negativo (los genitales en la mujer y el pecho en el hombre). Al principio, este ejercicio puede resultar un poco confuso con la inhalación y exhalación acompañada del movimiento de las manos, no entréis en frustración, con la práctica se hace más fácil.

1. Sentaos uno frente al otro con las rodillas lo suficientemente cerca como para que se toquen. Cogeos las manos, que descansarán sobre vuestras respectivas rodillas.
2. Empezad cerrando los ojos un momento, respirando cada vez más profundo para conectar con vuestro interior.
3. Cuando estéis listos para conectar apretaos las manos y abrid los ojos, miraos a los ojos unos momentos. Toda la meditación tiene que realizarse mirándose a los ojos.
4. La mujer (o la pareja sexualmente receptiva) iniciará los movimientos y el ritmo del ejercicio. Ella empieza inhalando desde sus genitales e irá elevando las manos hasta llegar a su corazón.
5. Desde ahí, al exhalar, dirigirá las manos hacia el corazón de su pareja, como si le estuviera transmitiendo su energía.
6. El hombre realiza la respiración a la inversa que ella: cuando ella exhala, él inhala.
7. El hombre bajará esa energía recibida desde el corazón hasta sus genitales.
8. El hombre desde sus genitales llevará sus manos hacia los genitales de la mujer exhalando.

Ella absorbe la energía sexual de su pareja y la conduce hacia su propio centro sexual al inhalar, mientras que él, al exhalar, le está ofreciendo la energía sexual de su propio centro. Cuando ella exhala amor de su corazón, él inhala su amor en el suyo y lo reconduce hacia abajo, hasta su centro sexual.

Después de haber estado 45 minutos experimentando esta corriente de energía, interrumpid el movimiento de las manos e inclinad suavemente vuestras frentes hasta que entren en contacto. Permaneced unos minutos en esta posición con los ojos cerrados para meditar con esta energía.

Completad la práctica inclinándoos ante vuestra pareja y luego os abrazáis. Algunas parejas hacen el amor después de esta meditación.

Podéis ver un ejemplo de la meditación en el siguiente enlace:

https://www.instagram.com/p/CRwOe-NIFkW/?utm_medium=share_sheet

¿Qué diferencia al orgasmo de 'valle' del orgasmo de 'pico'?

Osho en 'The Tantra Vision' dice que "el orgasmo es un estado en el que el cuerpo ya no se siente como materia; vibra como energía, electricidad. Durante el orgasmo llegas a la capa más profunda de tu cuerpo, allí donde ya no eres materia, simplemente olas de energía ocurren, te conviertes en una energía danzante, vibrante. La vibración de dos que se convierten en uno, es orgásmica".

El orgasmo de 'valle' y el orgasmo de 'pico' son dos tipos de clímax. Denominamos orgasmo de 'pico' al habitual, en el que se tiene un objetivo: el orgasmo. En él, todos los movimientos que se realizan, tienen como fin llegar a la cúspide o 'pico' de la excitación a través de movimientos, mayoritariamente, de frotación

cada vez más intensos. Una vez que la energía sexual llega a su 'pico' necesita descargarse y te liberas de ella. Entonces, se disipa la energía acumulada llevándote a la relajación o incluso a la somnolencia. Se puede decir que es un tranquilizante natural.

Sin embargo, el Tantra se centra en otro tipo de orgasmo, que llamamos de 'valle', porque en vez de llegar a la cúspide de la excitación te adentra en el valle de la relajación. Eso no significa que no exista excitación en este tipo de orgasmo, sino que la excitación no proviene de las cosas que haces, sino de la conexión que se produce entre la energía femenina y la energía masculina.

El Tantra promueve una forma diferente de orgasmo en el que no se persigue nada. Solo se promueve la relajación y la presencia en el ahora, para permitir que sea el pene y la vagina la que se muevan libremente, sin que la mente los dirija. De esa forma, entablan una comunicación y un intercambio de energía sexual que te transporta a un estado de éxtasis y de unión total con tu pareja.

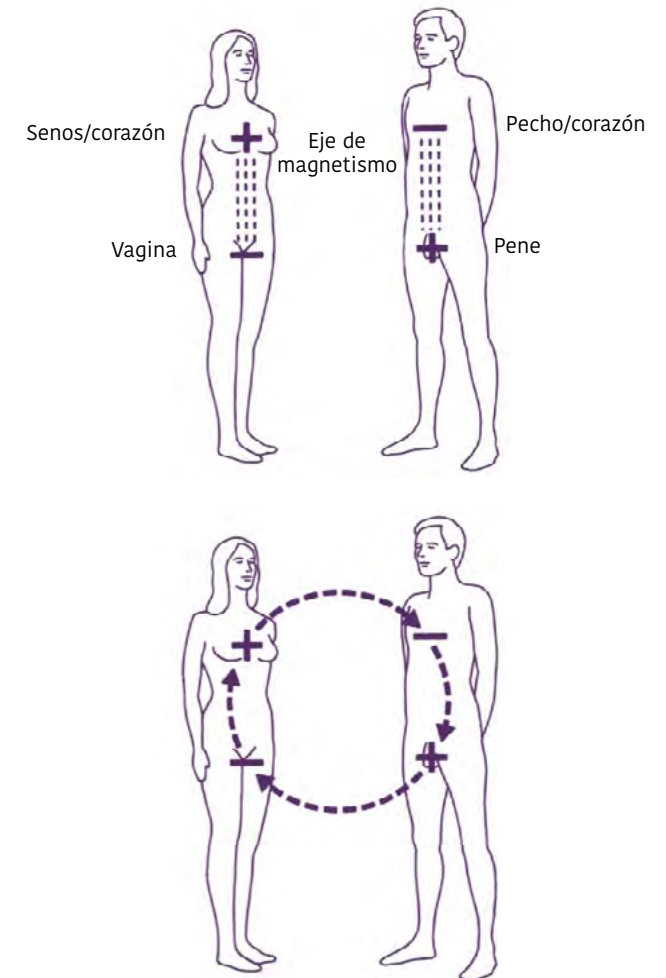
Polos emisores y polos receptores

El hombre y la mujer son complementarios, ambos tienen un polo emisor y un polo receptor. El polo emisor femenino son los pechos y el corazón, y el polo receptor es la vagina (yoni, en sanscrito). El polo emisor del masculino es el pene (lingam, en sanscrito) y el polo receptor es el pecho y el corazón. De tal forma que ambos cuerpos, cuando se unen, se aplan con sus complementarios. Hay que tener en cuenta que los polos receptores de ambos se abren a través de sus polos emisores. Por eso, en la mujer es tan importante activar sus pechos, porque será la llave para abrir su yoni.

En el orgasmo de 'pico', la excitación va creciendo en intensidad y tú tienes que contribuir para que se intensifique hasta llegar a la cúspide. En el de 'valle', la excitación existe al comienzo y, una vez que el hombre ha entrado en la mujer, los amantes se relajan en un amoroso abrazo, porque no se precisa casi movimiento, y permiten que su lingam (pene) y yoni (vagina) actúen libremente, sin que intervenga la mente y la necesidad de hacer nada. En el Tantra, el protagonismo lo tiene mantenerse en estado de conciencia y en 'presencia' (en el presente, en el ahora) en ser consciente de todo lo que estás sintiendo. Para eso es recomendable mirarse a los ojos todo el tiempo. Eso hará que la energía sexual se mantenga, sin que llegue a desbordarse.

No obstante, cuando sientas que la energía se está perdiendo, que se pierde la erección, solo entonces, crea un poco de movimiento de carga y excitación y vuelve de nuevo a la relajación. De esa forma, ambos os vais fundiendo en profunda relajación y permitís que lingam y yoni reconozcan sus diferentes polaridades y se conecten y hagan los movimientos que deseen. Ese movimiento os hará desaparecer paulatinamente el uno en el otro en profunda relajación, convirtiéndoos en un solo cuerpo fusionado. Vibrando como una unidad, el latido de los corazones se aúna, ya no están separados, se convierten en una armonía.

Nadie puede buscar de forma activa un orgasmo de 'valle' porque no se trata de un 'hacer', sino de estar totalmente presente y permitir que la energía de los dos cuerpos se mueva libremente, sin tener una meta. Hay que estar abiertos a lo que pueda ocurrir, sea lo que sea. Se trata de imbuirte en el presente y en cada una de las sensaciones que te llegan en cada momento.



“Vibrando como una unidad, el latido de los corazones se aúna, ya no están separados, se convierten en una armonía”



Por lo general,
los tocamientos suaves
y conscientes expanden
la energía corporal
y nos hacen más sensibles

El tránsito hacia el orgasmo de 'valle'

Tú decides si quieres probar otra forma de hacer el amor. Si es así, la actitud es la de no ir a buscar nada. No vayas pensando en que vas a alcanzar un orgasmo como el que conoces, porque eso te permitirá estar abierto a todo lo que pueda ocurrir. Diana Richardson, en su libro 'Tantra. Amor y Sexo' explica que antes de que suceda realmente el éxtasis del 'valle', al principio, sentirás que te falta algo porque no tendrás la excitación de 'pico' e incluso puede que no haya eyacuación. Pero después de unas semanas, empezarás a sentir el orgasmo de 'valle' porque cada una de tus células estará cargada. Cuando aparezca, te olvidarás del orgasmo de 'pico'. Entonces, ninguna cúspide será lo suficientemente valiosa. "Tendrás que ser paciente, no lo fuerces, no lo controles, simplemente relájate. Deja de hacer de ello un objetivo. Simplemente está en el presente, no te proyectes al futuro, a conseguir una meta. La mente solo puede estar en el futuro o en el pasado y amarse, solo puede suceder en el momento, en el presente".

"Hay que procurar estar atento a las reacciones de tu amada cuando la tocas o la acaricias. Al principio, evita aquellas partes de su anatomía que la excitan en demasía o intenta tocarlas, pero de forma diferente y céntrate

en acariciar suavemente sus pechos. Una vez activados sus pechos, puedes entrar a acariciar la vagina y el clítoris, pero es mejor tratarlos con suavidad y tacto y no de manera energética", explica Richardson.

En su libro 'Tantra. Amor y Sexo' hace una serie de recomendaciones: "El clítoris, por ejemplo, es un órgano que se excita enormemente cuando es sometido a movimientos rápidos. Trátalo con mimo, descansando un dedo sobre él sin hacer absolutamente nada, sólo tocarlo. Si mueves el dedo, hazlo con lentitud. Otra cosa que puedes hacer es ahuecar la mano y posarla con delicadeza sobre el hueso púbico durante varios minutos. Envía energía y amor a través de tu mano. Tocar ligeramente el vello púbico, jugar o tirar de él con suavidad, puede ser una agradable forma de encender a tu pareja; como también lo es dar delicados golpecitos sobre el hueso púbico. Por lo general, los tocamientos suaves y considerados expanden la energía corporal y os hacen más sensibles; son unos excelentes combustibles para precalentar vuestro cuerpo. Por el contrario, los toques bruscos, aquellos que aportan presión y buscan resultados rápidos, lo único que consiguen es que el cuerpo, a modo de defensa, se encoja, se contraiga y se endurezca, es decir, se haga menos receptivo".

Haciendo espacio a la energía sexual

Eso no significa que tengas que controlar la excitación. Explica que “eso sería contradictorio. Si la controlas, crearás doble excitación. Simplemente relájate. Haz espacio para esa energía. Tómatelo como un juego. Durante el acto sexual siente el cuerpo, el tuyo y el de tu pareja. Siente la energía fluyendo en ti y en el otro. Únete a ella, húndete en ella. Sucederá. Al principio, los viejos hábitos persisten unos días, unas semanas, para algunos, unos años. Luego pasarán. No lo fuerces, solo sigue practicando. La liberación o catarsis sexual no tiene nada de malo, no deja de ser una cuestión biológica; pero, si permitimos que nos arrastre con ella, que nos domine, entonces nos olvidaremos del viaje del amor que la acompaña. El hecho de esforzarnos solamente en llegar a la cumbre hace que dejemos a un lado la cuestión de prolongar el coito”.

Si sois capaces de notar el momento exacto en que sentís el deseo del orgasmo o la eyacuación podéis hacer dos cosas: podéis respirar profundamente durante 30 segundos, relajar las zonas tensionadas (mandíbulas, hombros, vientre, pies...) y realimentar todo el cuerpo con esa energía; O si la excitación os inunda y seguís adelante, hacedlo de la manera más consciente posible. “Es bueno

que comuniquéis a vuestra compañera el momento exacto en que os vais a correr porque así se concentrará la atención en el proceso. Miradla a los ojos. Hacedla participe de vuestra energía a través de los ojos. Relajad las nalgas y los músculos de la base del pene; ralentizar el movimiento e incluso tratad de estar completamente quietos. Así se alargará el proceso. No separaros, permaneced juntos acostados y abrazados; el pene dentro de la vagina. Mantened el estado de conciencia en los genitales y permitidles que mientras descansáis intercambien energía”, aconseja Diana Richardson.

La mente solo puede estar en el futuro o en el pasado y amarse, solo puede suceder en el momento, en el presente



ॐ SANSKRITO

En esta sección aparecerán, en cada número, palabras en sánscrito muy utilizadas en Tantra para poder conocerlas y familiarizarnos con ellas.

- Chakras:** Cada uno de los siete centros energéticos situados a lo largo de la columna vertebral que ponen en contacto el cuerpo físico y el espíritu.
- **El primer chakra (raíz), llamado Muladhara:** está representado con el color rojo y se encuentra ubicado en la base de la columna, en el perineo. Está conectado con el elemento Tierra y se relaciona con la vitalidad y la supervivencia.
 - **El segundo chakra (sacral), llamado Svadhisthana:** está representado por el color naranja y se encuentra situado por encima del pubis. Su elemento es el agua y está relacionado con toda clase de procesos psicológicos y mentales, como las emociones, el placer, la creatividad o la necesidad de socializar.
 - **El tercer chakra (plexo solar), llamado Manipura:** está representado por el color
 - **El cuarto chakra (corazón), llamado Anahata:** su color es el verde y está situado en el centro del pecho. Su elemento es el aire y está relacionado con el amor y la capacidad de amar incondicionalmente, además del perdón, la compasión y la aceptación de uno mismo.
 - **El quinto chakra (garganta), llamado Vishudha:** su color es el azul claro y está situado en la laringe. Su elemento es el éter y está relacionado con la comunicación, la sabiduría, la capacidad de organización y la planificación.
 - **El sexto chakra (tercer ojo), llamado Agña o Akhia:** su color es el índigo o añil y está situado en el entrecejo. Su elemento es la luz y está relacionado con nuestro sistema nervioso y endocrino. Se relaciona con nuestra intuición, el desarrollo de las habilidades físicas y la autorrealización.
 - **El séptimo chakra (coronilla), llamado Sahasrara:** su color es el morado y está situado en el centro de nuestra cabeza en la parte de arriba. Su elemento es el espacio y es el centro de la conexión espiritual. Conecta las partes física, emocional, mental y espiritual.
- Lingam:** se utiliza para denominar al pene o falo.
- Shakti:** se utiliza para denominar al femenino y su característica: la energía.
- Shiva:** se utiliza para denominar al masculino y sus características: la presencia y la conciencia.
- Yoni:** útero o vagina. También se puede utilizar como "morada", "fuente".

En-Amor-A-Dos

Citas Conscientes

Un programa **único, premium** y **novedoso**.
Una auténtica aventura al Amor en ti
y en tus relaciones!!

Tantra - Consciencia Emocional - Citas Conscientes

26-27 Marzo, 24 Abril, 28-29 Mayo, 18 Junio



www.premamui.com

Un viaje para valientes!

Para ti, sol@ o en pareja, si anhelas que el Amor
y la Plenitud florezcan en tus relaciones íntimas

LIBRO



Tantra. Amor y sexo

El corazón del sexo tántrico

Diana Richardson

Editorial: Neo Person

¿Por qué con el paso de los años muchas parejas pierden la facultad de mantener renovada y fresca la llama del amor? ¿Cómo podemos redescubrir sus deleites y conseguir que el amor y el placer sexual, en vez de disminuir, se incrementen con el tiempo? Este libro es una adaptación práctica, amena y comprensible de los fundamentos del tantra a la mentalidad de los modernos amantes occidentales, y demuestra que la práctica sexual puede transformarse en una experiencia más sensual, amorosa y gratificante.

Siguiendo los ejercicios que te propone la autora, aprenderás a relajar tu energía sexual, a incrementar tu sensibilidad y receptividad, a mantenerte más cerca de tu pareja y a hacer que en tu vida el amor y la sexualidad sean una realidad duradera y no un sueño imposible.

PELÍCULA



No mires para abajo

Director: **Eliseo Subiela**

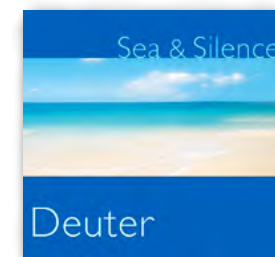
Protagonistas: **Antonella Costa, Leandro Stivelman y Hugo Arana**

Año: 2008

Eloy es un joven de diecinueve años que trabaja como repartidor en un negocio familiar de fabricación de lápidas y figuras ornamentales para sepulturas en un cementerio de la localidad. Sensibilizado por la muerte de su padre, Eloy comienza su camino hacia la experiencia del mundo adulto, al mismo tiempo descubre que padece de sonambulismo.

Una noche de verano, durante una de sus caminatas por las terrazas de su vecindario, cae por una claraboya y despierta en la cama de Elvira, que está de vacaciones en la ciudad, en la casa de su abuela. Pronto entablarán una relación dominada por intensas sesiones de sexo tántrico en las que Elvira inicia a Eloy, permitiéndole acceder a experiencias y sensaciones hasta ese momento desconocidas para el muchacho.

MÚSICA



Sea and Silence

Intérprete: **Deuter**

Escuchar 'Sea and Silence' de Deuter es como dar un paseo por una playa vacía. El ritmo atemporal de las suaves olas del océano se fusiona con teclados y flautas. Es ideal para masajes y relajación profunda. C.G. Deuter afirma que "siempre me ha gustado la musicalidad de las olas de nuestros océanos. Visualiza la marea, siente el aire salado, recuéstate y relájate. Hay un lugar dentro de nosotros donde ya no hay metas que alcanzar, ni caminos que recorrer, ni mapas que seguir, ni filosofías que crear, ni estrategias que construir. En este lugar interior hay paz y quietud, y con eso, una plenitud que siempre ha estado allí. Que esta música te ayude a tocar este lugar en ti".





20 al 24 / Julio 2022
Retiro de Tantra & Gestalt
VACACIONES TÁNTRICAS

20% dto. hasta el 1 de abril

www.davidferrus.com con-tacto@davidferrus.com



Rous Hinojosa
Inspirando el amor



Sesiones Tantra individuales y parejas
Clases Tantra online y presenciales
Masaje Tántrico
Meditación en Movimiento | Consulta en Barcelona


www.roushinojosa.com | rous.hinojosa@gmail.com | 649 79 90 41




Tantra
"Ritual de Presencia y Amor"
Prem Sambhavo




del 6 al 8 de Mayo
El Molino de Olba
679.273.484
www.premambhavo.com



Tantra
"Respiración, abriendo espacio a la energía"
Prem Sambhavo



del 1 al 3 de Abril
El Molino de Olba
679.273.484
www.premambhavo.com



 **PREMAMUI**
CREANDO AMOR

TANTRA PARA TODOS
Un espacio de presencia y amor...
y una tribu maravillosa!



PROXIMAS SESIONES:
16 Febrero 20h a 22h
29 Marzo /16 Marzo /30 Marzo 20€/sesión

www.premamui.com ESPAI COSMOS - Barcelona
info.premamui@gmail.com



www.talleresdetantra.es

¿Quieres
adentrarte
en el mundo
del **Tantra**?

No esperes a que alguien
te reenvíe la revista

Suscríbete
gratis en:



suscripcion@revistadetantra.com

¿Quieres
adentrarte
en el mundo
del **Tantra**?

No esperes a que alguien
te reenvíe la revista

Suscríbete
gratis en:



suscripcion@revistadetantra.com

