

Tantra - Erlebe Ekstase - Entdecke das sinnliche Erweckungsritual

Was Tantra von den meisten spirituellen Praktiken einzigartig macht, ist, dass Tantra die Sinne als einen Weg zum Göttlichen umfasst. Es sieht den Körper als Tempel für das Bewusstsein, um die materielle Ebene zu spielen und zu erforschen. Tantra nutzt die Sinne, um das Bewusstsein zu erweitern. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist das Ritual des sensorischen Erwachens. Sie und Ihr Partner erkunden die Kunst, Freude zu schenken und zu empfangen, indem Sie die Sinne aktivieren. Es hat etwas Tiefgründiges, sich völlig hinzugeben und all deinen Sinnen zu erlauben, zu reagieren und geweckt zu werden. Es ist ein sinnlicher Vorgang, …



Salbei

Was Tantra von den meisten spirituellen Praktiken einzigartig macht, ist, dass Tantra die Sinne als einen Weg zum Göttlichen umfasst. Es sieht den Körper als Tempel für das Bewusstsein, um die materielle Ebene zu spielen und zu erforschen. Tantra nutzt die Sinne, um das Bewusstsein zu erweitern. Eine

Möglichkeit, dies zu tun, ist das Ritual des sensorischen Erwachens. Sie und Ihr Partner erkunden die Kunst, Freude zu schenken und zu empfangen, indem Sie die Sinne aktivieren. Es hat etwas Tiefgründiges, sich völlig hinzugeben und all deinen Sinnen zu erlauben, zu reagieren und geweckt zu werden. Es ist ein sinnlicher Vorgang, der leicht und verspielt oder erotisch aufgeladen sein kann. Dieses Ritual ist eine wunderbare Möglichkeit, einen romantischen Abend oder ein romantisches Wochenende mit Ihrem Liebsten zu beginnen.

Erschaffe einen heiligen Raum

Verwandle dein Zimmer in einen Tempel. Beginnen Sie damit, das Durcheinander zu entfernen und einen Altar zu schaffen. Zünden Sie ein paar Kerzen an, fügen Sie eine Vase mit Blumen, Kristallen, ein Foto oder einen Gegenstand hinzu, der Ihre Beziehung zum Göttlichen ehrt. Sammeln Sie dann die Gegenstände, mit denen Sie während des Rituals alle Sinne erwecken können. Einige Möglichkeiten können Massagegeräte, Fell, Federn, Früchte, Schokolade, Blumen, ätherische Öle, Musik, Glocken, Rasseln und Augenabdeckungen sein. Baden und kleiden Sie sich in rituelle Kleidung. Das Ritual beginnt mit der Segnung des Raumes. Dies kann mit Salbei, Weihrauch, Glocken, Liedern oder Rufen in den Wegbeschreibungen geschehen. Legen Sie schöne Musik auf.

Die Blase

Erstellen Sie nun eine Blase um Sie und Ihren Partner. Tun Sie dies, indem Sie Ihre Arme herumschwenken, um die Form der Blase zu definieren, die Sie beide umgibt. Geben Sie abwechselnd eine Sache nach der anderen frei, die Sie davon abhalten könnte, vollständig im Ritual präsent zu sein. Wenn Sie sagen, was Sie entfernen (die Vergangenheit, Ablenkungen, Wut, Sorgen usw.), machen Sie eine Geste, als ob Sie einen Gegenstand aus Ihrer Blase entfernen würden. Geben Sie als nächstes die Dinge an, die Ihre Verbindung stärken (Liebe, Bereitschaft, Präsenz, Vertrauen usw.) und gestikulieren Sie, als

ob Sie diese Dinge in Ihre Blase bringen würden.

Teile deine Wünsche, Ängste und Grenzen

Sobald die Blase erstellt ist, teilen Sie Ihre Wünsche, Ängste und Grenzen in Bezug auf diese Praxis mit. Erstens spricht eine Person, während die andere Person ohne Urteil oder Kommentar zuhört. Dann wechselt man die Rollen. Hier ist ein Beispiel:

„Mein Wunsch ist es, präsent zu bleiben, offen zu bleiben und sich tief mit deiner Seele zu verbinden.“ „Meine Angst ist, dass ich selbstbewusst werde und abschalten werde.“ „Meine Grenze ist, dass wir beide unsere Handys ausschalten.“

Warum Grenzen? Grenzen sind keine Mauern, sondern Brücken. Brücken helfen, Menschen zusammenzubringen. Intimität entsteht, wenn Menschen gesunde Grenzen haben. Gesunde Grenzen ermöglichen es Ihnen, sich sicher zu fühlen, offen zu bleiben und präsent zu sein. Grenzen sind dynamisch, daher ist es wichtig, regelmäßig bei sich selbst einzuchecken, um zu sehen, ob sich Ihre Grenzen geändert haben. Wenn sie sich geändert haben, aktualisieren Sie Ihren Partner, damit er Ihre neuen Grenzen einhalten kann. Hier sind ein paar Beispiele:

„Ich werde müde. Ich möchte bis Mitternacht fertig sein.“ „Ich reagiere empfindlich auf Parfums, also benutze sie bitte nicht.“

Wenn Sie Ihre Wünsche, Ängste und Grenzen geteilt haben, bieten Sie sich gegenseitig einen Segen an, wie zum Beispiel „Ich möchte Ihre Hände segnen für alles, was sie für andere tun.“ Entscheiden Sie dann, wer zuerst empfangen wird, und bedecken Sie seine Augen mit einer Augenbinde. Helfen Sie dem Empfänger, sich hinzulegen und es sich bequem zu machen. Der Geber beginnt das Ritual, indem er die Sinne stimuliert, wie es sich für richtig anfühlt, solange es die Grenzen der empfangenden Person respektiert. Kommen Sie von einem Ort der Hingabe, während Sie Ihren Partner erwachen und erregen. Lass dir Zeit. Seien Sie verspielt und kreativ.

Die Macht des Sehens

In diesem Ritual begrenzen wir die Sicht mit einer Augenbinde, um die anderen Sinne zu stärken und ein Überraschungselement hinzuzufügen. Auch das Abnehmen der Augenbinde und die Wiederherstellung des Sehvermögens am Ende des Gesprächs bietet oft eine neue Wertschätzung des Seherlebnisses durch den Empfänger. Es ist, als würde die Welt wieder mit den Augen eines Neugeborenen gesehen.

Die Macht des Geruchs

Duft ist ein wichtiger Bestandteil des Genusses. Ihre Geruchsnerven nehmen chemische Botschaften aus der Atemluft auf und leiten sie schnell an das Gehirn weiter. Gerüche werden oft mit Erinnerungen in Verbindung gebracht. Ein Hauch eines bestimmten Lebensmittels, Parfüms oder Ortes kann Sie sofort in einen Moment aus der Vergangenheit versetzen, der mit diesem Duft verbunden ist. Pheromone sind chemische Botschaften, die wir senden und empfangen. Sie beeinflussen, zu wem Sie sich hingezogen fühlen, und sind ein wichtiger Faktor dafür, wen Sie als Partner auswählen. Geruch ist ein großer Erwecker.

Die Kraft der Berührung

Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wir leben in einer Kultur, in der viele Menschen oft berührungslos sind. Berührung schafft Verbindung auf der grundlegendsten Ebene. Die Haut ist Ihr größtes Organ. Es fühlt sich gut an massiert, geküsst, gestreichelt und gehalten zu werden. Die Haut reagiert empfindlich auf viele Arten von Empfindungen. Entdecken Sie Knabbern, Beißen und Kneifen, wenn Sie mehr Aufregung hinzufügen möchten. Zu erforschen, was Sie und Ihren Partner erregt und erregt, kann Spaß machen und eine Verbindung herstellen.

Die Kraft des Klangs

Klänge erzeugen eine Stimmung und beeinflussen die Emotionen. Sie können aufdringlich oder beruhigend sein. Angenehme Klänge können uns helfen, zu entspannen, präsent und offen zu sein. Anregende Klänge können Körper und Geist beleben. Musik und Gesang sind ein großes Geschenk, das heilen und verwandeln kann. Verwenden Sie Musik, die sinnlich und erregend ist.

Die Macht des Geschmacks

Der Mund ist ein sehr sensibler Sinnesrezeptor und bei den meisten Menschen hoch entwickelt. Essen ist sowohl mit Überleben als auch mit Genuss verbunden. Unsere Geschmacksknospen erkennen süß, bitter, salzig und sauer. Verwenden Sie eine Vielzahl Ihrer Lieblingsgeschmacksrichtungen und -texturen – salzig, knusprig, süß, saftig, um Lippen und Zunge zu verwöhnen. Das Sensory Awakening Ritual ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Sinne zu öffnen und zu erweitern. Es erlaubt dir, dich der reinen Freude des Bewusstseins hinzugeben, das in menschlicher Form feiert. Es ist ein Geschenk, sich mit Ihrem Partner verbinden und Freude und Ekstase erleben zu können. In einer Welt, in der die Menschen von dem unaufhörlichen Gedankenstrom, der durch ihren Kopf strömt, hypnotisiert sind, ist es erfrischend, den Geist loszulassen und die Freuden des Körpers wiederzuentdecken.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki