

# TantraTempel - Training

## Hart - Seks Meditatie

### Hart-Seks Meditatie (ca 20 tot 45 min)

Voor zowel degene die de massage geeft als die hem ontvangt, is het belangrijkste om bewust van je lichaam, energie, gedachten en emoties te zijn.

Tijdens deze meditatie laten we de energie ook echt transformeren (op en neer of rond stromen).

Hiervoor gebruiken we bijvoorbeeld de hart-seks verbindingsmeditatie.

Deze meditatie is van groot belang daar deze de toon zet voor de rest van de sessie, hoe meer men in het hart gebracht wordt, hoe mooier en spiritueler de sessie verloopt.

Tijdens deze meditatie komen bijna alle Tantra elementen aan de orde:

- Asana (Lichaamshouding: Lotus zit, comfortabel, rechte rug, hoofd recht op romp, kin iets ingetrokken)
- Pranayama (Ademen: Totale ademhaling, vaak 2x zo lang uit dan inademen)
- Aarding (Lichaamscontact: Billen op kussentje en voet-contact met vloer)
- Dhyana (Meditatie: Bewust-zijn van denken, energie, emoties, lichaam)
- Yantra (Visualisatie: Bron van stralend licht, gouden of zilveren zon, boven het hoofd)
- Energie opwekken (snelle vibratie (pulseren) met de PC-spier)
- Energie transformatie (seksuele levensenergie naar hart en/of kruin, langs ruggengraat)
- Bandha (Energieslot: PC of anus-spier vast aantrekken)
- Mudra (Hand gebaar: hart mudra, subtiel contact middelvinger- en duim-toppen)
- Mantra (AUM . . .)

# TantraTempel - Training

## Hart – Seks Meditatie

De hart-seks meditatie: wordt door de Tantrika geleid. (ca 20 tot 30 min)

Laat na elke instructie deze doorwerken, wacht afhankelijk van de intensiteit 3 tot 15 ademhalingen.

1. Zit ontspannen, eventueel in meditatie houding (lotus zit) op een kussentje;
2. Adem een paar keer diep in door neus en duidelijk hoorbaar uit door mond;
3. Sluit je ogen (laat de oogleden dicht vallen), ontspan je ogen, laat achter de ogen zacht worden, mond, kaken, hele gezicht, je nek en schouders, laat ze maar lekker hangen, helemaal los;
4. Adem rustig, redelijk diep en rustig in en uit, zonder te forceren;
5. Wees bewust van je ademhaling, contact met grond, lichaam, energie, denken, emoties en sensaties;
6. Leg twee handen op je hart (chakra), adem naar je hart en breng je hele bewustzijn naar het hart;
7. Visualiseer een grote lichtende bol (bron) met sprankelende energie boven je hoofd;
8. Voel de sprankelende, warme en weldadige licht-energie op je lichaam neerdalen;
9. Adem in en laat deze sprankelende licht-energie via het hoofd, langs de ruggengraat in het hart stromen;
10. Adem uit en visualiseer dat afgewerkte energie het lichaam verlaat;
11. Adem rustig en redelijk diep en laat bij elke volgende inademing nog meer energie in 't hart stromen;
12. Laat de sprankelende licht-energie je hart zover opvullen tot het overstroomt;  
Neem de tijd en laat voldoende doorwerken;
13. Leg dan je linkerhand subtiel op je geslacht bij het seks- of basis center;
14. Adem nu in je basiscentrum en breng je bewustzijn naar je seks center;
15. Laat bij de volgende inademing licht-energie vanuit 't hart langs de ruggengraat naar het seks centrum stromen. Hou de adem even vast;
16. Adem daarna 2x zo lang als de inademduur uit terwijl de energie terug naar het hart stroomt. Hou de adem weer even vast. Doe de cyclus punt 15 en 16 een 5 tot 10 keer;
17. Dan adem je weer in, zie punt 15. Pulseer 5 keer zo snel mogelijk met de PC-spier of anus-spier, houd adem even vast en houdt de PC-spier vast aangespannen;
18. Relax, adem uit en laat de energie weer terug naar het hart stromen, hou adem even vast;
19. Doe punt 17 t/m 18 een 5 tot 10 keer, bouw de snelle PC pulseringen op van 5 naar 10 keer;
20. Laat de energie tussen hart en basiscentrum neer en omhoog stromen op de ademhaling,  
Inademen = energie van hart naar seks, uitademen = energie van seks naar hart;
21. Bouw rustig af en adem weer in je eigen tempo;
22. Leg linker hand weer op rechter hand bij de hart chakra, wacht een 10 tot 15 ademhalingen;
23. Leg daarna beide handen op de bovenbenen met de palmen omhoog;
24. Verbind subtiel de middelvingertoppen met de duimtoppen, wees bewust van de energie-stromen;
25. Chant drie keer AUM en laat daarna de AUM klank in gedachten nog even door chanten;  
Chant eventueel AUM bij uitademen met geluid en bij het inademen stil in gedachten;
26. Relax, ontspan en beweeg vingers, handen, dan tenen, voeten;
27. Als je zover bent open je rustig de ogen, laat even wennen;
28. Streck een paar keer lekker uit, adem diep in en maak bij uitademing uitbundig, bevrijdend geluid.