

Tantra Tempel - Training

Individuele Tantra Sessie

Algemeen

Meditatie, bewust zijn, is de meest belangrijke component binnen de Tantra. Daar wordt altijd mee begonnen en wordt gedurende de gehele sessie vast gehouden. Voor de Westerling neemt de tantrische massage een belangrijke plek in. Het is van wezenlijk belang dat de Tantrika voldoende gemediteerd heeft opdat er geen erotische of seksuele verlangens meer zijn voor eigen genot. Daar is vaak jarenlange meditatie voor nodig om vooral het gebied rond en op de geslachtsorganen op een perfect zuivere manier te behandelen. Er mag bij de Tantrika geen enkele focus of issue rondom het sekscenter of seksualiteit meer zijn.

Naast meditatie, ritueel en transformatie, kan de tantrische massage voor het transformeren van levensenergie (seksuele) energie / prana naar hart- en/of spirituele energie zorgen. Bij de gehele lichaamsmassage worden de energiekanaal langs de ruggengraat meer geopend. De massage wekt erotische/seksuele levensenergie op en verspreidt deze over het hele wezen. Het geeft ruimte aan het stijgen van de Kundalini energiestroom langs de ruggengraat. Deze loopt van sekscenter naar de kruin (Rising (stijgende) Kundalini). Wanneer de Kundalini / Prana vrij kan stromen geeft dat meer energie en (levens)kracht. Men voelt zich meer een compleet, heel en vrij mens.

Hieronder staat een mogelijke vorm van een individuele Tantra Sessie. In de praktijk kan op onderdelen worden afgeweken. Wat in ieder geval gegeven dient te worden is de meditatie, hartengroet en transformatie-oefening. Verder kan op den duur naar eigen inzicht, skills en intuïtie de sessie aangepast worden. In deze beschrijving kan men voor cliënt uiteraard ook de ontvangende partner lezen en voor Tantrika de gevende partner.

Bij de beschreven handelingen over tantrische massage gaan we ervan uit dat men al enige vorm van lichaamswerk en energiewerk onder de knie heeft. Het is een compacte beschrijving waar niet elk detail omschreven staat. Er wordt gewerkt aan een uitvoerige versie van een individuele Tantra Sessie. Dat wordt een heel boekwerk en het duurt zeker nog een jaar voordat het af is.

Het is als gever/lichaamswerker belangrijk dat men voldoende meditatief is. Tantra gaat over het voorbij zijn van verlangen, van de seksuele drive en dat men altijd zuiver gecentreerd blijft, vooral bij een sessie. Het is altijd sterk te veroordelen wanneer, welke handeling dan ook, tegen de wil van de ontvanger plaats vindt! Let ook vooral goed op wettelijke regelgevingen.

Ruimte waar de sessie plaats vindt

Je begint met een vorm van een heilige ruimte, schoon, mooi aangekleed met drapperieën, bloemen, wierook, kaarsen, zachte muziek. Zacht fluweel licht, schone zuurstofrijke lucht zijn belangrijke ingrediënten. Enkele heilige beelden, thankha's of foto's maken de sfeer compleet. De sfeer wordt steeds beter wanneer er veel wordt gemediteerd. Laat het een zuivere meditatieve ruimte zijn.

Tantra Tempel - Training

Korte Outline

Een verkorte outline van een mogelijke Tantra Sessie van 2 tot 3 uur:

1. Tempel, ontvangst ruimte, toilet, douche en looppaden perfect in orde (zie aparte checklist);
2. Tantrika douchen, perfect verzorgd en gekleed in eventueel Indiase outfit;
3. Thee, koekjes, bonbons, badjas, handdoeken klaar zetten;
4. Tantrika mediteert (zie Prana Mudra) ruim een half uur vóór aanvang sessie;
(punt 1-4 duurt ca 2 tot 3 uur)
5. Als cliënt binnen komt, warme begroeting;
6. Cliënt eerst aan omgeving laten wennen;
7. Zitten met kopje thee, vragen stellen over huidige situatie en hoe men zich voelt;
(punt 5-7 duurt ca 10 tot 20 min)
8. Hart-seks meditatie;
(duurt ca 20 tot 30 min)
9. Bewegen, dans, kundalini, bekkenschommel;
(duurt ca 10 tot 20 min)
10. Hartengroet;
(duurt ca 10 min)
11. Cliënt moet douchen, begeleiden, badjas en handdoek geven;
12. Tantrika wisselt kleding voor massage outfit;
13. Massagetafel, olie en opstelling klaar zetten;
(punt 11-13 duurt ca 5 tot 10 min)
14. Tantrische massage;
(duurt ca 1 tot 2 uur)
15. Na massage cliënt wat laten bijkomen, iets te drinken (water) aanbieden;
16. Evaluatie, afronding, afscheid en hug.
(punt 15-16 duurt ca 10 tot 20 min)

Tantra Tempel - Training

Voorbereiding

De beste voorbereiding is de volgende:

A) Gesprek met uitleg (ca 10 tot 20 min)

Nadat men even heeft kunnen landen wordt eerst kort e.e.a. over Tantra verteld.

Er wordt gechecked of er lichamelijke gebreken of ongemakken zijn.

Check welke lichaamsdelen persé niet aangeraakt mogen worden.

Wil de cliënt persé wel dat geslachtsdelen worden aangeraakt, laat overeenkomst tekenen.

Dan wordt uitleg gegeven over de PC spieren en hun functie (Urine, Energie, Slot en Liefdesspier).

Men mag enkele vragen stellen en/of wensen aangeven.

B) Meditatie (ca 20 tot 30 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 (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: Rechte rug, lotus zit, comfortabel)
- Pranayama (Ademen: Totale ademhaling, soms 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 licht, gouden of zilveren zon, boven het hoofd)
- Energie transformatie (Pulseren PC-spier, seksuele levensenergie naar hart en/of kruin=spiritueel)
- Bandha (Energieslot: PC of anus-spier vast)
- Mudra (Hand gebaar: hart mudra, subtiel contact middelvinger- en duim-toppen)
- Mantra (AUM . . .)

Tantra Tempel - 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 inademdure 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 geluid.

Tantra Tempel - Training

Bewegen

C) Bewegen (ca 10 tot 20 min)

Bij binnenkomst zie je al of men heel beweeglijk is of dat men bijvoorbeeld heel stijf in de heupen is.

Eerst worden een paar aarding oefeningen gedaan, eventueel in combinatie met zo totaal mogelijk ademen (met geluid).

Afhankelijk van de situatie kan dans, bekkenschommel of Kundalini (schudden) gedaan worden.

Hartengroet

D) Hartengroet (ca 10 min)

Brengt elkaar nog meer in het hart en begroet het goddelijke of de Buddha in elkaar.

Zorgt voor veel respect en eerbied naar elkaar.

1. Sta op ca 15 cm teen-afstand tegenover elkaar, goed geaard (voel je voetzolen op de grond), knieën en schouders los en ontspannen, voeten op schouderbreedte;
2. Kijk op een liefdevolle, zachte manier naar het linkeroog van de ander;
(je kijkt ongefocust en naar rechts)
Om nog zachter te kijken kun je de mondhoeken een haartje liften (inner smile)
3. Vouw de handen samen en breng ze naar je hart. De duimen mogen zacht het borstbeen raken;
4. Terwijl je elkaar zacht blijft aankijken, buig je de voorhoofden naar elkaar toe;
Tot de voorhoofden (de 3de ogen) elkaar raken;
Sluit dan de ogen en adem rustig maar net duidelijk voor de ander door;
Dan kan het gebeuren dat je samen gelijk in- en uit gaat ademen, in tune met elkaar komt;
Er kan dan een ervaring komen dat er geen jij en ik meer is, dat je je helemaal één met elkaar voelt en zelfs één met het universum. Ervaar de eenheids-verbinding.
5. Als je voelt dat je helemaal één met elkaar bent, ga je met gesloten ogen langzaam rechtop staan. Wanneer je rechtop staat open je de ogen en kijkt elkaar weer op een zachte, liefdevolle manier aan;
6. Dan zeg je vol eerbied Namasté en noemt de naam van de ander; (als je die niet weet: Partner)
7. Daarna geef je elkaar een hug (omhelzing) met de rechterhand achter op de hart chakra en de linker hand op het heiligbeen;
8. Sta met relaxed lichaam vol tegen elkaar aan, losse knieën en adem rustig en hoorbaar door
9. Wees bewust van eventuele energie stromen en ga op in elkaars energie;
10. Als het voldoende voor je is geef je een subtiel signaaltje en je gaat dan weer los van elkaar staan;
11. Bij het van elkaar gaan (stapje naar achteren) geef je nog een korte Namasté met een kleine buiging;
Je mag dan zeggen: Dank je wel voor dit mooie ritueel.

Tantra Tempel - Training

Douchen

E) Douchen (ca 5 tot 10 min)

Ook als men voor de reis gedouched heeft.

Tijdens de reis pikt men toch allerlei energieën op. Verder worden eventuele oude energieën afgespoeld.

Alle sieraden en klemmende riemen worden af gedaan. Knellende kledingstukken los maken.

Loop even mee om een handdoek en eventueel een badjas aan te reiken.

Na het douchen mag men voor het massagegedeelte kledingstukken aan houden als men dat wil.

Het is heel belangrijk dat men zich heel comfortabel en veilig voelt, alhoewel een beetje grensverleggend werken geen kwaad kan.

Hart Meditatie

Belangrijk voorwerk tantrische massage (duurt ca 5 tot 10 min)

Bij het voorbereiden van de tantrische massage is het van wezenlijk belang dat men vanuit het hart in contact is met de cliënt. Dus doe voordat je de ander aanraakt altijd een net voldoende hart meditatie. Je legt beide handen op je hart waarbij je als het ware je hart in je handen legt. Neem daarvoor vooral de tijd. Leg dan pas rustig je gevende hand op het heiligbeen of op het hart van de cliënt. Wacht totdat je voelt dat je één met de cliënt bent geworden, dat je de cliënt helemaal kunt invoelen. Neem ook daarvoor vooral de tijd. Laat je hand rustig liggen, zònder enige beweging. Begin pas met bewegend aanraken nadat je voelt dat de energie stroomt en je één met de ander bent geworden. Laat tijdens de gehele massage sessie af en toe intuïtief je hand(en) stil op het lichaam rusten totdat je weer voelt dat je helemaal met de ander in contact bent. Neem ook hiervoor vooral de tijd. Ga daarna weer verder met de massage. Laat deze manier van masseren een ware meditatie zijn . . .

Tantrische massage

F) Tantrische massage (ca 1 tot 2 uur)

Na de voorbereidingen volgt de Tantrische massage.

Stel de cliënt op het gemak en leg eventueel rustig uit wat er gaat komen.

Vraag of er lichaamsdelen juist wel of niet aangeraakt mogen worden.

Check regelmatig tijdens de massage of het ok is. Dat niet te stevig of te zacht gewerkt wordt.

Haal regelmatig duidelijk diep adem om de cliënt/ontvanger mee te laten ademen.

Tantra Tempel - Training

Massage Achterzijde

F1) Massage Achterzijde (ca 3/5 van de massagetijd)

Leg cliënt goed – comfortabel neer

1. Cliënt gaat op de buik op de massagetafel / matras liggen
Maak al rustig contact door een arm, schouder of been aan te raken
2. Leg de cliënt goed en comfortabel neer. Strek zacht met een lichte schudbeweging de benen en armen.
Druk als je bij de handen bent deze ook even aan. Trek de handen met zorg weg alsof de energie meegenomen wordt. Zorg dat het lichaam comfortabel ligt zonder spanning. Leg het hoofd recht door er heel zachtjes langs de schedelrand aan te trekken. Hiermee haal je ook druk van de schedel

Maak energetisch contact met de cliënt vanuit het hart

3. Leg een hand op het heiligbeen en maak vanuit het hart contact met de cliënt.
Verbind als het ware je hart met de hand, leg het hart in de handen
4. Adem rustig tot je voelt dat je helemaal met de ontvanger verbonden bent. Neem de tijd

Activeer de huid

5. Maak subtiel contact met het hele lijf door ook je eigen lijf te gebruiken (handen, armen, borsten).
Verken en verbind. De cliënt went aan je aanraking en ontspant. Wordt vriendjes met elkaar
6. Dit gaat naadloos over in het activeren van de huid. Bijvoorbeeld met je haar, met veertjes of een zijden doek die je over het lichaam legt, even met een stroke aandrukt en langzaam naar de voeten wegtrekt

Massage benen

7. Neem net voldoende olie in de hand en verspreid dit over een been, van beneden de enkel, over de bil tot boven bij de heup. Gebruik tijdens de gehele massage zo min mogelijk olie, als het kan geen olie.
8. Plaats eventueel de voetzool tegen je buik en maak contact door met een hand het onderbeen te ondersteunen en met de andere hand stevig aan te drukken
9. Begin bij de hiel te masseren. Zet twee duimen boven elkaar (de buitenarm boven) en masseer over de middenlijn van het been heel langzaam met veel invoelend vermogen naar boven. Ga zo langzaam dat je inzakken (ontspannen) van de spieren voelt. Volg dit als een hele langzame golf. Geef wat minder druk bij de knieholte (gevoelig) en wat meer op de spieren. Als je bovenaan komt bij de bilplooi, gaat je buitenduim alleen verder over de gehele bil tot aan bovenkant heup. Doe deze stroke eventueel twee keer
10. Masseer dan het gehele been inclusief bil en heup. Gebruik bijvoorbeeld de vlinderslag waarbij je ombeurten de duimen vanuit het midden van het been met halve cirkel bewegingen naar de buitenkant masseert. Het is belangrijk om het ontspannen en inzakken van de spieren te volgen.

De bil kun je ook met de muis van je hand masseren, waarbij je de spier onder de muis van je hand rustig laat golven. Volg de beweging van de spier. Ga een aantal keer van beneden bij de hiel naar boven, waarbij je ook een ‘gewone’ massage slag kunt gebruiken, bijvoorbeeld de handen tegengesteld bewegen (ook voor naar beneden, eerst de billen en dan door naar 1 been) of een vlinderslag. Als je naar beneden gaat, wieg dan de heupen en vervolgens het been heen en weer, (wikkelen)

Tantra Tempel - Training

Bewegen, schudden en versoepelen onderbenen

11. Beweeg na de laatste massagegang met een vloeiende beweging het onderbeen vertikaal omhoog. Pak het onderbeen vlak onder de voet bij de enkel en schud de voet lekker los. Laat dan het been een aantal keren op en neer dansen, door het been op te tillen en weer los te laten. Laat de knie zachtjes stuiteren
12. Beweeg het onderbeen voor de ontvanger onvoorspelbaar heen en weer (rondjes, afgewisseld door achttvormige bewegingen). Laat het onderbeen af en toe los en laat de voet soepel in je hand vallen.
13. Pak de voet vlak onder de tenen en beweeg met heel veel zorgvuldigheid de hiel richting bil. Vraag om aan te geven wanneer het genoeg is om niet de knie en/of de spieren te forceren. Als het genoeg is of voor je voelt hou je even vast / stil'. Beweeg dan, vooral het eerste stukje, het onderbeen rustig naar de gestrekte stand. Let op dat de nagels van de tenen niet onder spanning komen te staan. Alle spanning is nu uit het been
14. Eindig nu met de handen parallel achter elkaar, hand buitenzijde voor, met een of twee strokes vanaf de hiel tot en met de bil om het been weer een geheel te maken.

Kama Marmas

15. Af en toe kunnen intuïtief delen van de Kama Marmas tijdens de massage worden toegepast. Tussendoor kun je bijvoorbeeld nog een hete adem in de knieholte geven en eventueel een kusje of een likje. Zie verder de beschrijving Kama Marmas

Spieren ontspannen

16. Wanneer tijdens de massage (harde) spieren gevoeld worden, geef die dan wat meer aandacht. Maak eventueel eerst het weefsel rondom die plek mooi zacht om vervolgens langzaam de plek zelf te behandelen.

Andere been

17. Doe het zelfde als punt 9 t/m 15 voor het andere been.
18. Als beide benen klaar zijn, ga je ze energetisch balanceren.
Strijk zachtjes over de binnenkant van beide benen naar boven, vlak langs het sekscenter en volg de bovenkant van de bil, als het kan tot over de heupen.
Ga via de buitenkant van het been weer naar beneden (evt licht krabbelen met de vingertoppen, gebogen vingers).
Vlak voor de enkels ga je vloeiend naar onder de benen en pak beide enkels redelijk stevig beet.
Wacht en voel tot de energie tussen de benen in balans is.
Zet eventueel ook de voeten tegen je buik. Eén hand onder de hiel en de andere hand druk je op de wreef van de voet richting je buik.
Duw je duimen op de N1 (perineum) drukpunten midden onder de voet. Geef voldoende kracht!
Draai met je duim nog een rondje, leg de voeten zorgvuldig neer (let op de teennagels) en laat de voeten heel zachtjes los.

Massage rug

19. Leg je hand weer op het heiligbeen. Maak contact. Ga dan vloeiend over naar het masseren met kleine rondjes (bv met je middelvinger waarbij de naaste vingers wat extra druk op de middelvinger mogen uitoefenen) over het heiligbeen van binnen naar buiten.
Kijk of je de acht gaten (2x 4 aan elke kant van de ruggengraat) waar de zenuwbanen door lopen in het heiligbeen kunt voelen.

Tantra Tempel - Training

20. Masseer langs de ruggengraat omhoog met eerst de duimen. Daarna weer omhoog met bijvoorbeeld een vlinderslag of andere creatieve techniek. Doe dit ook een keer met de vlakke hand midden over de ruggengraat.
Geef eventueel een warme adem over de ruggengraat vanaf het sekscenter tot en met de nek. Eventueel enkele Kama Marma punten behandelen.
21. Masseer over de breedte van de rug door je handen in tegengestelde richting te bewegen. Trek met gebogen vingers en duw met de muis van de hand. Ga zo van boven naar beneden en weer terug. Doe dat ook bij de billen, maar dan per bil die het meest ver van je af is. Als je weer bij de nek bent aangekomen ga je soepel aan de andere kant van de cliënt staan.
22. Adem af en toe diep en hoorbaar, zodat ook de cliënt meer gaat ademen en verder ontspant.

Massage schouders – Nek – Armen – Handen

23. Masseer de schouders en nek. Maak de schouders meer los door met de handen boven op de schouders beurtelings richting voeten te drukken, een vorm van wikkelen.
24. Ga bij het hoofd staan en duw je duimen in de kuiltjes van de schouders. Vraag in te ademen en geef kracht op de uitademing. Doe dit een aantal keer, hiermee ontspan je de monnikskapspier die bij veel mensen erg gespannen is. Als je een minuut of langer de druk erop houdt, voel je vanzelf dat de spanning eruit vloeit. Ook langs en onder de rand van het schouderblad kun je masseren (eventueel de arm op rug leggen).
25. Masseer in combinatie met de schouders de armen met lange strokes. Geef extra aandacht aan de handen en maak daar contact mee. Men kan ook langs de vingers (zijkant) lange trekkende strokes doen.
26. Keer terug naar het heiligbeen. Kruis je duimen of spreidt middel en ringvingers en ballanceer de energie aan weerszijden langs de ruggengraat. Beweeg langs de ruggengraat omhoog tot aan de nekwervels.

Kundalini massage

27. Draai stevige rondjes op het heiligbeen, waarmee je de levensenergie opwekt.
Je kunt ook met de zijkant van de handen met open vingers kloppen of met een kommetje van je hand.

Draai dan met ruim voldoende frictie op het heiligbeen weer stevige rondjes of beweeg de handen zijdelings stevig heen en weer.

Als je voelt dat het bloedheet onder de handen wordt en je genoeg energie verzameld hebt, strijk je deze omhoog op de ruggengraat naar het hart en hogere chakras tot aan de nek.
Dit bevordert de Kundalini energiestroom.

Maak een luid shhhh of hahhh geluid erbij. Geluid is ook energie!

Doe dit een aantal (3) keer.

Tantra Tempel - Training

Verbinding basis chakra met hart chakra

28. Eindig door de ontvangende hand op het hartchakra te leggen en de gevende of actieve hand op het perineum bij de stuit (seks) chakra.

Vraag vooraf aan de cliënt of dit ok is. Zo niet, leg dan een hand op het heiligbeen, direct boven het staartbeentje.

Als het perineum voor de cliënt ok is kun je je gestrekte middelvinger, welke haaks ten opzichte van de massagetafel gehouden wordt, redelijk stevig tegen het perineum drukken. Begin altijd halverwege de binnenzijde van het bovenbeen en beweeg met een zekere stroke naar het perineum. De middelvinger raakt dan vanzelf het perineum, zonder de anus of de vagina te raken. Geef voldoende kracht! Wanneer dit te poezelig of onzeker gebeurt voelt voor de cliënt vrij vervelend.

Laat de energie vanaf het seks center langs de ruggengraat richting hart center stromen. Als het intuïtief beter voelt mag het ook het derde oog center zijn. Visualiseer daarbij de energie stroom. Wacht tot je de energie voldoende voelt stromen en dat de connectie tussen basis en hart chakra aanwezig is.

Aura afsealen

29. Seal de aura van de cliënt af door de eerste laag met je handen af te sluiten, van boven naar beneden.

Maak daarbij met de open handen een 20 tot 40 cm van het lichaam rustige heen en weer gaande bewegingen. Visualiseer dat je als het ware een cocon om het lichaam boetseert.

Cliënt omdraaien

30. Laat de cliënt even rustig liggen. Geef dan heel rustig aan dat deze zijde klaar is. Zeg tegen de cliënt dat wanneer deze zover is, mag omdraaien. Geef even wat tijd om de massage te laten bezinken.

Tantra Tempel - Training

Massage Voorzijde

F2) Massage Voorzijde (ca 2/5 van de massagetijd)

Leg cliënt goed – comfortabel neer

1. Cliënt ligt op de rug op de massagetafel / matras. Maak al rustig contact door een arm, schouder of been aan te raken.
2. Leg de cliënt goed en comfortabel neer. Strek zacht met een lichte schudbeweging de benen en armen.
Druk als je bij de handen bent deze ook even aan. Trek de handen met zorg weg alsof de energie meegenomen wordt. Zorg dat het lichaam comfortabel ligt zonder spanning. Leg het hoofd recht door er heel zachtjes langs de schedelrand aan te trekken. Hiermee haal je ook druk van de schedel.
Check ook of een kussentje of opgevouwen handdoek nodig is ter ondersteuning van hoofd of benen.

Maak energetisch contact met de cliënt vanuit het hart

3. Leg een hand als een flauw kommetje op het schaambeentje met de muis van de hand vlak boven de clitoris of basis van de penis (als je voelt dat dit teveel is, leg dan een hand op het hart) en maak vanuit het hart verbinding met de cliënt.
Verbind als het ware je hart met je handen, leg je hart in je handen
4. Adem rustig tot je voelt dat je helemaal met de ontvanger verbonden bent. Neem de tijd
Zorg dat je goed in contact blijft en voel wat nodig is om te doen in de massage.

Activeer de huid

5. Maak subtiel contact met het hele lijf door ook je eigen lijf te gebruiken (handen, armen, borsten). Verken en verbind. De cliënt went dan aan je aanraking en ontspant. Wordt vriendjes met elkaar
6. Dit gaat naadloos over in het activeren van de huid. Bijvoorbeeld met je haar, met veertjes of een zijden doek die je over het lichaam legt, even met een stroke aandrukt en langzaam naar de voeten wegtrekt
7. Plaats eventueel een voet tegen je buik en maak contact door met de hand stevig aan te drukken

Massage voeten

8. Neem net voldoende olie in de hand en verspreid dit over een been, vanaf de voet, naar beneden de enkel, langs het been, door de lies langs het schaambeentje tot over de heup.
9. Zet eventueel ook de voeten stuk voor stuk tegen je buik. Eén hand onder de hiel en de andere hand druk je op de wreef van de voet richting je buik.
10. Begin met de voeten te masseren. Maak lange strokes langs elk botje, er zijn er zesentwintig per voet.
Masseer dan de voet in de breedte opdat de tenen als het ware meer ruimte tussen elkaar krijgen. Zet daarbij de duimen op het midden van de voet vlak boven de basis van de tenen en werk naar buiten, tegelijk naar links en naar rechts.
Maak ook een stevige stroke onder de voet vanaf de zijkant basis van de grote teen naar half zijkant hiel.
Trek daarna bij elke teen vanaf de basis richting topje met een cirkelvormige beweging.
Masseer dan rond de enkelbotjes.
11. Het is goed om de voet te roteren opdat het enkelgewricht wat soepeler wordt.
12. Ook kunnen de tenen gelijktijdig naar boven gedrukt worden.
13. Trek dan met een roterende beweging aan elke teen, ze hoeven niet een knakje te geven.
14. Masseer als laatste de hele voet inclusief enkel met lange, roterende strokes.

Tantra Tempel - Training

Massage benen

15. Begin bij de hiel te masseren. Maak lange strokes langs het scheenbeen tot aan de knieschijf. Werk nooit op het scheenbeen zelf daar dat heel erg gevoelig kan zijn.
16. Pak met de volle hand de knieschijf en voel of er wat beweging mogelijk is. Hou de knieschijf even rustig vast en laat deze lekker warm worden daar deze vaak koud kunnen zijn. Masseer daarna rondom de knieschijf.
17. Zet twee duimen boven elkaar (de buitenste duim boven) en doe een stroke vanaf de knieschijf over de middenlijn van het bovenbeen heel langzaam met veel invoelend vermogen naar boven. Ga zo langzaam dat je inzakken (ontspannen) van de spieren voelt. Volg dit als een heel langzame golf.
18. Als je bij het geslacht komt open je de handen en ga je er met een hand met een vloeiende stroke langs heen. Het is mooi als met de vlakke hand over/door de lies gaat. Je kunt dan meteen voelen of er lymfe knopen zijn. De andere vlakke hand gaat door tot aan de bovenkant van de heup of taille. Maak dan met een vloeiende beweging een wiegende (wikkelende) stroke naar de voeten, met een hand langs de buiten kant en de andere hand langs de binnenkant van het been.
19. Doe deze gehele stroke nr 16 en 17 eventueel twee keer
20. Wanneer er lymfeknopen zijn kun je eerst zachtjes rondom z'n knoop masseren en daarna op de knoop zelf. Doe deze lymfedrainage met heel veel invoelingsvermogen.
21. Masseer dan het gehele been inclusief de heup. Gebruik bijvoorbeeld voor het bovenbeen de vlinderslag waarbij je ombeurten de duimen vanuit het midden van het been met halve cirkel bewegingen naar de zijkanten masseert. Het is belangrijk om het ontspannen en inzakken van de spieren te volgen.
Ga een aantal keer van beneden bij de hiel naar boven, waarbij je ook een 'gewone' massage slag kunt gebruiken, bijvoorbeeld de handen tegengesteld te bewegen. Als je richting voeten gaat, wieg dan eerst de heupen en vervolgens het been heen en weer, (wikkelen)
22. Wanneer tijdens de massage (harde) spieren, knobbels of bobbels gevoeld worden, geef die dan wat meer aandacht. Maak eventueel eerst het weefsel rondom die plek mooi zacht om vervolgens langzaam de plek zelf te behandelen
23. Beweeg na de laatste massagegang beide voeten pulserend naar binnen en daarna naar buiten. Hou de voeten bij het einde even onder spanning en laat ze daarna, vooral in het begin, rustig los.
24. Af en toe kunnen intuïtief delen van de Kama Marmas tijdens de massage worden toegepast. Tussendoor kun je bijvoorbeeld nog een hete adem in de knieholte geven en eventueel een kusje of een likje. Zie verder de beschrijving Kama Marmas
25. Doe het zelfde als punt 14 t/m 23 voor het andere been.
26. Als beide benen klaar zijn, ga je ze energetisch balanceren.
Strijk zachtjes over de binnenkant van beide benen naar boven, vlak langs het sekscenter tot net over de heupen. Ga via de buitenkant van het been weer richting voeten (evt licht krabbelen met de vingertoppen, gebogen vingers).
27. Duw je duimen op de Levenspunt (nier 1) drukpunten midden onder de voet, vlak achter het midden van de bal van de voet waar de tenen beginnen. Je voelt daar een kuiltje. Geef voldoende kracht!
28. Wacht en voel tot de energie tussen de benen in balans is.
29. Draai met je duim nog een rondje en laat de voeten met een rustige beweging heel zachtjes los.

Tantra Tempel - Training

Massage rondom het schaambeen

30. Check of het oké is het schaambeen aan te raken. Leg dan je hand als een flauw kommetje op het schaambeen of indien niet gewenst vlak boven het schaambeen. Wacht totdat je weer helemaal in verbinding met elkaar bent. Neem de tijd en wees rustig, geen beweging.
31. Verdeel de olie naar boven via het hartchakra naar de schouders, zijkant borst en armen.
32. Doe een paar rustige cirkelvormige vloeiende strokes over het bovenlichaam en de buik. Werk met de klok mee en volg de loop van de dikke darm. Begin bij de appendix. Wees bij vrouwen extra zorgzaam daar de buik vaak gevoelig is.
33. Masseer de borst(en), eerst checken of het oké is, met vloeiende roterende strokes. Werk dan vloeiend naar de schouders en druk deze af en toe naar beneden. Je kunt ook bij het hoofdeinde gaan staan en de schouders beurtelings naar beneden drukken. Dit geeft veel ontspanning bij de nek en schoudergebied.
34. Masseer de armen en breng eventueel de arm omhoog en laat deze bewegen door de vingers in elkaar te strengelen en de arm te laten hangen (laat de arm ontspannen heen en weer slingeren).
35. Ga dan weer rustig naar het schaambeen, alleen als dat gewenst is en voel de afmetingen. Masseer dan eerst zachtjes de plaatsen ruim, ca 2 cm, rondom het schaambeen. Let erop dat niet direct op het schaambeen gemasseerd wordt, daar dat vaak heel erg gevoelig is. Duw eventueel de penis, als die redelijk slap is, omlaag zodat je beter rondom het schaambeen kunt werken. Bij een erectie leg je een hand op de buik of het hart en laat hem naar je hand(en) toe ademen totdat de penis slap is.
36. Werk millimeter voor millimeter met kleine draaiingen van de vingertoppeer ruim rond het schaambeen. Werk steeds een stukje dieper wanneer het weefsel het toelaat. Werk vooral bij de man in het gebied tussen het schaambeen en de penis omdat daar vaak veel spanning aanwezig is. Druk daarbij de basis van de penis ruim richting de voeten. Let op dat dit géén seksuele handelingen zijn.

Energetische Chakra massage

37. Balanceer de chakra's door vanaf de eerste chakra een driekwart cirkel te 'penselen' met je vingers. Aan de bovenkant is de cirkel open. Het 7e chakra doe je niet. Zie voor de Energetische Chakra Massage de aparte beschrijving.
38. Check bij de cliënt uit of het ok is het perineum aan te raken. Verbindt dan het perineum met het hart chakra. Ga met de middenste gestrekte vingers van een hand welke loodrecht ten opzichte van de tafel gehouden worden vanaf de helft van de binnenzijde van een bovenbeen richting perineum. Houdt de gestrekte vingers loodrecht ten opzichte van de tafel en beweeg met een heel zekere stroke en druk redelijk stevig tegen het perineum. Visualiseer dat de energie van het sekscenter langs de ruggengraad stroomt richting hartcenter en zo weer via je eigen lichaam weer terug, het wordt dan een rond circulerende energiestroom.

Als het aanraken van het perineum niet oké voor de cliënt is leg dan de hand op het schaambeen en maak zo verbinding met de andere hand met het hart center. Sluit het energieveld van je cliënt af.

39. Je kunt dan nog het hoofd en het gezicht zonder extra olie masseren. Trek ook even aan het hoofd met de vingers onder de schedelrand. Pluk ook aan de haren door zachtjes aan de haren te trekken.

Tantra Tempel - Training

Aura afsealen

40. Seal de aura van de cliënt af door de eerste laag met je handen af te sluiten, van boven naar beneden.
Maak daarbij met de open handen een 20 tot 40 cm van het lichaam rustige heen en weer gaande bewegingen. Visualiseer dat je als het ware een cocon om het lichaam boetseert.
41. Pak dan met de grote handdoek de cliënt in als een mummie. Wrijf als laatste nog een keer stevig over de doek middels een paar kruislingse strokes en sluit rustig af. Neem afstand, maar blijf nog even energetisch in verbinding.
42. Als de tijd om is wek de cliënt met een liefdevol kusje op het voorhoofd en sluit af naar eigen inzicht.

Heel veel succes . . . Namasté (groet het Goddelijke of Buddha in je . . .)

