

KALASHATRA GOVINDA

# MASAŻ TANTRYCZNY



STYMULUJĄCA MOC EROTYCZNEGO DOTYKU



KALASHATRA GOVINDA

MASAŻ  
TANTRYCZNY



STYMULUJĄCA MOC EROTYCZNEGO DOTYKU

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Natalia Szczygłowska

Zdjęcia: Nicolas Olonetzky, Monachium  
Stylizacja: Jacqueline Weber, Monachium  
Fryzury/Make-up: Shannah Pryatel  
Ilustracja ze str. 23: Sabine Lauf  
Ilustracje ze str. 24-25: Anja Schwarz  
Ilustracje ze str. 110-111 i 113-114: Beate Brömse

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-754-6

Tytuł oryginału: *Tantra Massage. Die stimulierende Kraft erotischer  
Berührung* by Kalashatra Govinda  
Copyright © 2012 by Irisiana Verlag,  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

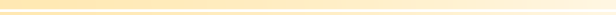
PRINTED IN POLAND

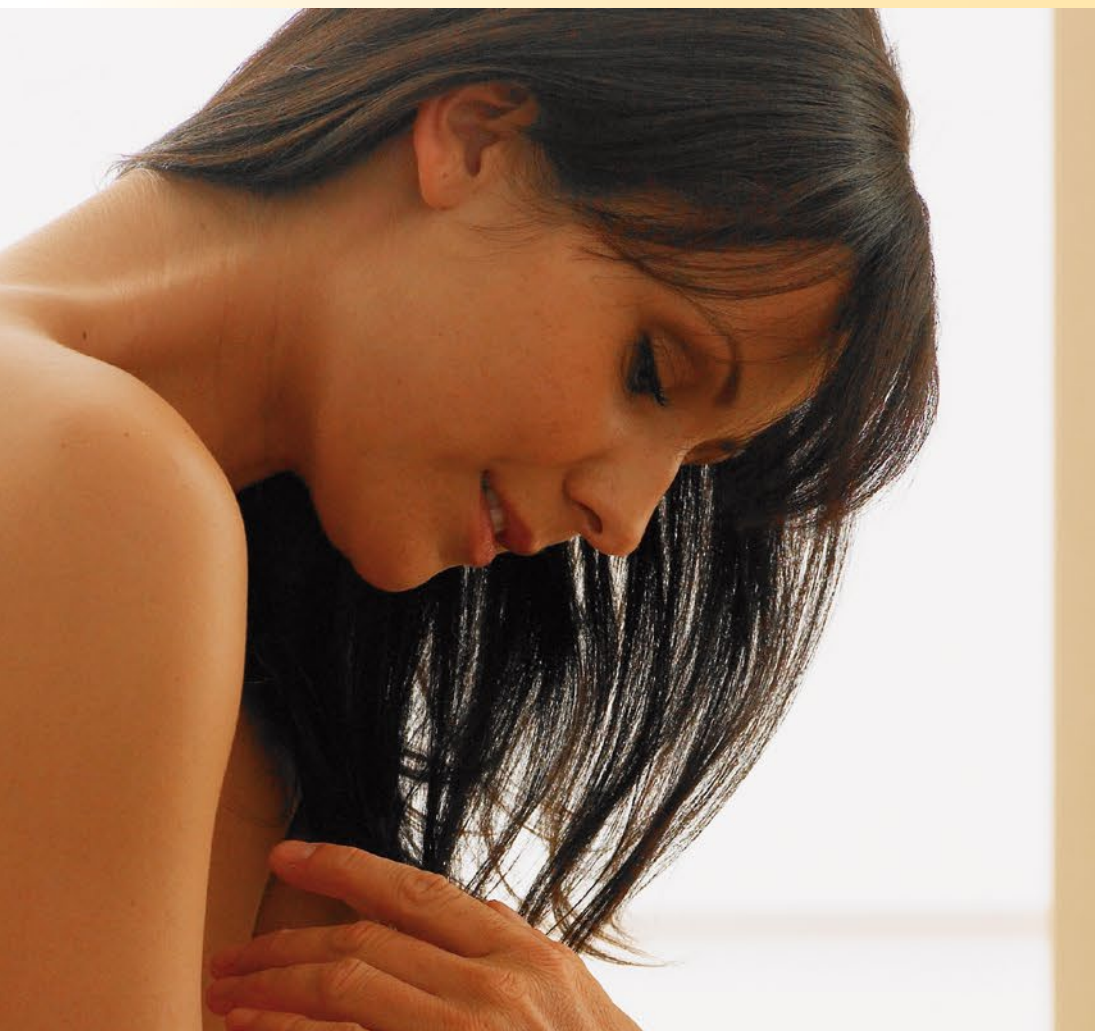
# Spis treści:

Geneza dotyku tantrycznego .....	7
Sztuka masażu tantrycznego ma bardzo długą tradycję. Zabierz ukochaną osobę w podróż pełną duchowych i zmysłowych odkryć.	
Wiedza konieczna do obcowania z tantrą .....	9
Tło duchowe .....	19
Faza wstępna: przygotowanie .....	27
Na intensywność przeżywania płynącej z masażu tantrycznego rozkoszy pewien wpływ ma także otoczenie. Przeobraż je w prywatną świątynię tantry.	
Stwórz przestrzeń bezpieczeństwa .....	29
Zmysłowe olejki w służbie miłości .....	37
Masaż tantryczny krok po kroku .....	49
Przed rozpoczęciem masażu całego ciała olejkami należy nawiązać duchową więź z partnerem. Połączenie czakramów dodatkowo przyczyni się również do pogłębienia spełnienia erotycznego	
Porady praktyczne .....	51
Pięć stopni dotyku tantrycznego .....	61



# Geneza dotyku tantrycznego





Staroindyjska sztuka masażu tantrycznego może być bramą, przez którą zabierzesz ukochaną osobę we wspólną podróż ku nieznanym dotąd obszarom miłosnym, głębiom pożądania i erotyki, doświadczanym intensywniej, niż kiedykolwiek przedtem.



# Wiedza konieczna do obcowania z tantrą

**Od pewnego czasu masaż tantryczny zdobywa sobie coraz więcej sympatyków także w krajach europejskich. Choć jednak nieustannie poszerza się oferta kursów tantrycznych, to jednak dalekowschodnia sztuka kochania wciąż jawi się nam niczym zamknięta pod siedmioma pieczęciami tajemnica. Z pewnością już niedługo także tantra stanie się równie popularna co chociażby joga, gdyż i ta nauka ma wiele do zaoferowania ludziom zachodu.**

Naturalnie klasyczna nauka hinduska musi zostać dostosowana do zachodniego modelu życia, aby jej praktykowanie przyniosło widoczne rezultaty. Codzienne praktykowanie skomplikowanych postaw jogi czy trudnych technik oddechowych nie wydaje się zachodniemu człowiekowi sensowne, a jednak wielu ludzi – akurat z kręgu kultury europejskiej – zapewnia, że już krótkie i proste ćwiczenia jogi dla początkujących stają się źródłem energii, odmładzającej ciało i relaksującej umysł. Także tantra musi w końcu zacząć współgrać z potrzebami i możliwościami zachodniego świata i to właśnie masaż tantryczny wydaje się znakomitym punktem startu:

- Jest prosty do opanowania.
- Bezproblemowo może być stosowany przez wszystkie pary, niezależnie od wieku partnerów, ich wyznania, czy długości trwania związku.



- Może być wykonywany nawet w warunkach ograniczonych możliwości czasowych, chociaż o wiele lepiej jest przeznaczyć na niego długie chwile.
- Masaż tantryczny stanowi także doskonałą grę wstępną do zbliżenia intymnego, ale można się nim rozkoszować również niezależnie od zespolenia.

### Dotyk – najstarsza forma terapii

Dotyk tantryczny jest przede wszystkim formą masażu, a zatem terapii, przy czym jeden z partnerów jest w tym procesie stroną przekazującą, drugi – odbierającą. Na całym świecie praktykowane są najrozmaitsze rodzaje leczniczego dotyku – tradycja niektórych z nich sięga odległych tysiącleci.

W starożytnym Egipcie masaż z zastosowaniem wonnych maści był bardzo popularny już za czasów faraonów. Obok terapii całego ciała stosowano także proste formy refleksologii stóp oraz stymulację seksualną. W Europie to Grecy byli tym narodem, który upodobał sobie dotyk jako formę afrodyzjaku. Grecka bogini Afrodyta była bóstwem pożądania, zmysłowości i miłości, a także specjalnych, pobudzających seksualnie roślin. Grecy – podobnie jak to później czynili Rzymianie – pielęgnowali erotykę w wielu wariantach – także w formie masażu.

Masaż to także wysoce ceniona sztuka uzdrawiania: już Hipokrates, uchodzący w końcu za ojca medycyny, zalecał antycznym lekarzom, aby posiadli „sztukę rozcierania”. Do najbardziej rozpowszechnionych w Europie technik należy masaż szwedzki, łącznotkankowy oraz refleksologia stóp. Podczas gdy w Tajlandii oraz na sporym obszarze Indii masaż jest elementem dnia codziennego służącym poprawie samopoczucia, na Zachodzie





stosowany jest on głównie do celów terapeutycznych. Pewnym wyjątkiem jest partnerski masaż erotyczny, wykazujący nieco podobieństw z dotykiem tantrycznym, jednak aspekt duchowy nie odgrywa w nim raczej żadnej roli.

## Wyjątkowość masażu tantrycznego

W przeciwieństwie do większości zachodnich technik masażu, tantra nie służy głównie zwalczaniu dolegliwości. Naturalnie dotyk tantryczny również wzmacnia system odpornościowy oraz reguluje przepływ limfy, jednakże w przypadku masażu tantrycznego działanie uzdrowicielskie koncentruje się na oczyszczaniu wzajemnych relacji.

Tantra ma podkreślić duchowy aspekt erotyki i kładzie nacisk na element zaufania. Chodzi także o pobudzenie pożądania seksualnego oraz uwolnienie blokowanych zasobów sił witalnych. Pojęciem kluczowym dla masażu tantrycznego jest „energia”. Nie powinno to dziwić, gdyż każda dalekowschodnia technika masowania, czy inna forma terapii oparta jest na zjawisku energii życiowej, określanej w Indiach terminem *prana*. Co w takim razie w praktyce różni dotyk tantryczny od innych form masażu? Wyjątkowość zabiegu tantrycznego można zamknąć w kilku prostych wartościach, przybliżonych na dalszych kartach tej książki.

## Stwórz własny rytuał

Masaże tantryczne powinny być przeprowadzane według ściśle określonego porządku, przy zachowaniu kilku podstawowych reguł. Nie chodzi tu o technikę masowania – w tym wypadku możesz spokojnie dać się ponieść intuicji – ale bardziej o wytworzenie specyficznej atmosfery ceremoniału.



Z każdej, najkrótszej nawet sesji stwórz specjalny rytuał. Odświętny zwyczaj pozwala nam zostawić za sobą sprawy codzienne i w pełni skoncentrować się na własnym wnętrzu lub na ukochanej osobie. Ceremonia zapewnia nam także odpowiedni dystans do świata, niezbędny, aby skupić uwagę na tym, co ma zasadniczą wartość w naszym życiu. Rytuály są szczególnie ważne w związkach, gdyż pracują one na rzecz poczucia bezpieczeństwa i bliskości.

Stworzenie ceremoniału nie oznacza jednak, że musisz robić coś skomplikowanego. Wręcz przeciwnie: to najprostsze rzeczy i najmniejsze detale decydują o tym, czy dana czynność staje się twoim obowiązkiem, czy przyjemnością. Często wystarczy zarezerwować sobie określony czas, kiedy bez przeszkód możecie z partnerem cieszyć się wzajemną obecnością. Wypełnienie pokoju przyjemną wonią, akcenty kolorystyczne i ustawienie w sypialni kwiatów oraz dobór muzyki, płynącej w tle wytworzy jednak odświętną, tantryczną atmosferę waszego spotkania.

Tantra jest właściwie niczym innym jak formą zbliżenia erotycznego, ubranego w rytuał. Poprzez nadanie czułości i dotykowi ceremonialnych ram, zachęca się kochanków do pielęgnowania w swojej relacji intymnych wartości.

## Przyzwolenie zamiast przymusu

W masażu tantrycznym należy zapomnieć o myśleniu na nutę: „muszę coś zrobić”. Oczywiście na dalszych stronach tej książki znajdziesz dokładne wprowadzenie do techniki masażu, miej jednak świadomość, że to jedynie punkty orientacyjne, które pomogą ci w odnalezieniu twojej własnej formy dotyku. To jest bowiem zadanie, które stawia przed sobą tantra: odszukanie siebie, odpuśczenie sobie i dopuszczenie doświadczenia. W staroindyjskiej





*Niech masaż tantryczny przeobrazi się w medytację we dwoje*  
sztuce dotyku nigdy nie chodziło o jakość usługi czy perfekcję  
techniki.

Jeżeli całkowicie skoncentrujesz się na wewnętrznych odczu-  
ciach oraz na partnerze, a sprawy zewnętrzne pozostawisz ich

własnemu biegowi, twoje dłonie same znajdą odpowiednie ułożenie. Od tego bowiem, co robisz, dużo ważniejsze jest to, jak to robisz. W idealnym przypadku masaż tantryczny przeobraża się w medytację we dwoje. Dlatego ważne jest także i to, abyś swoją spostrzegawczość zwrócił do wewnątrz: co czujesz? Jakie pojawiają się doznania? Co się dzieje z twoim oddechem, gdy masujesz i gdy jesteś masowany?

Sztuka masażu tantrycznego to sztuka nieustannego relaksu oraz koncentracji na tym, co dzieje się tu i teraz. To także brama, przez którą kochankowie otwierają się na pełen potencjał doznań, które w danej chwili mogą między nimi zaistnieć.

### Pozwól popłynąć energii

Dotyk tantryczny pomaga w uwolnieniu blokowanych pokładów sił witalnych. Już przy pomocy najprostszych układów rąk partnerzy mogą wyrównać u siebie nawzajem energię życiową lub rozbudzić siły seksualne, drzemiące u człowieka – jak naucza tantra – na wysokości miednicy. Nie potrzeba do tego żadnych studiów z zakresu czakramów, meridianów, ani żadnych innych poziomów energetycznych. Wystarczy jasna świadomość tego, że masaż tantryczny to przede wszystkim wymiana energetyczna.

Energia – lub *prana* – ma znaczenie decydujące dla naszego życia. Bez energii nie jesteśmy w stanie ani kochać, ani wzrastać. Zmęczenie, wyczerpanie, rozdrażnienie oraz dolegliwości fizyczne są u człowieka oznakami zakłóceń w przepływie *prany*.

Blokady energetyczne powstają jednak nie tylko na poziomie jednostek ludzkich, ale mogą się także wytwarzać w relacjach. Energia przepływa swobodnie przez zakochanych, jednak z biegiem trwania związku dochodzi do powstawania zatorów: kłót-



nie, brak zrozumienia lub zainteresowania czy też stres, zakłócają przepływ energetyczny pomiędzy kobietą i mężczyzną. Świadomy, czuły dotyk jest kluczem, otwierającym wiele zatrzaśniętych między kochankami drzwi. W trakcie masażu tantrycznego energia swobodnie wpływa przez dłonie masującego do skóry masowanego, a przez skórę – prosto do serca. W roli masażysty wyraźnie będziesz czuć, czego aktualnie potrzeba twojej ukochanej osobie. Jeśli partner jest zmęczony i wyczerpany, wówczas dynamiczny masaż zadziała pobudzająco. Jeśli masowany cierpi na nadmiar stresu i wchłonął wysoką dawkę negatywnej energii, wyjątkowo delikatne głaskanie podziała kojąco i rozluźniająco.

W sytuacji idealnej oboje będziecie się czuć po masażu odświeżeni i pełni wigoru, co jest widowym znakiem harmonijnej wymiany energii między partnerami.



## POZNAJ NOWY WYMIAR FIZYCZNEJ MIŁOŚCI!

Masaż tantryczny wyróżnia zmysłowość dotyku i postawa medytacyjna. To tajemnica stymulacji czakr oraz innych obszarów energetycznych, wzmagających siły witalne i rozniecających pożądanie seksualne. Uczy, jak nadać życiu intymnemu nowej, zmysłowej formy, doświadczając jednocześnie bogactwa własnego wnętrza. Ta książka pozwoli Ci zostać znawcą tej techniki i zagwarantuje miłe zaskoczenie – Tobie i Twojemu partnerowi.

Estetycznie wykonane fotografie obrazują krok po kroku proste metody masowania. Obok szczegółowego opisu masażu tantrycznego znajdziesz tu również praktyczne porady, dzięki którym poznasz fantazyjne sposoby na zapewnienie swobodnego przepływu energii w związku. Nauczysz się tworzyć przestrzeń bezpieczeństwa. Odkryjesz również zmysłowe olejki w służbie miłości oraz okiełznasz pięć stopni dotyku tantrycznego. To poręczny poradnik dla wszystkich par, które pragną poznać nowy wymiar zmysłowej pieśczości, pogłębić relację miłosną i pełniej ją przeżywać.

## MAGICZNY SEKS – CUDOWNY ZWIĄZEK

Patroni:

