

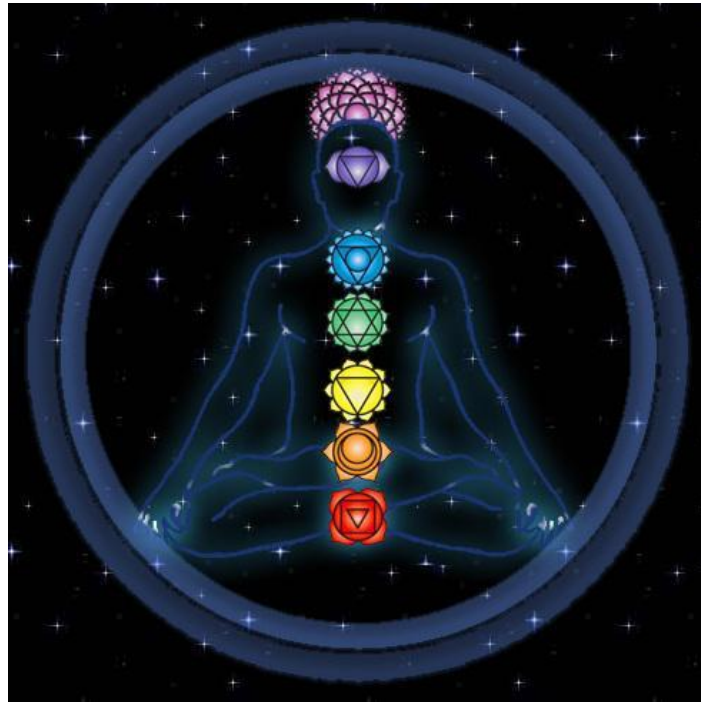
## Percezione corporea



**Sono richiesti almeno quindici-venti minuti per persona, ma puoi anche dedicarci più tempo, se necessario. Iniziate a turno, prima uno, poi l'altro. Siediti comodo in posizione eretta, con i piedi paralleli a una distanza pari alla larghezza delle anche. Le ginocchia sono leggermente flesse, per permettere al flusso dell'energia di attraversarli. Le braccia sono abbandonate lungo il corpo. Respirando profondamente puoi rilassarti tenendo gli occhi chiusi. Segui con attenzione le parti del tuo corpo che vengono toccate dal partner. Senza forzare, continua a estendere il respiro. Non appena questo diventa rilassato, il partner appoggia le mani sui tuoi piedi ed esercita una pressione regolare e continua con le mani aperte. Dopo circa un minuto toglie le mani e le porta ai talloni, premendo leggermente verso il basso. In questo modo sentirai il tuo grounding. Dopo un altro minuto, il partner risale lungo la gamba, avvolge un ginocchio fra le mani e rimane fermo. Passa poi all'altro ginocchio, alle anche, ai genitali, alla pancia, ai fianchi, al seno, alle spalle, ai gomiti, alle mani, al collo (non deve però esercitare pressioni sulla gola, ma più in basso, all'altezza delle clavicole), alle orecchie, alla fronte e, infine, alla sommità della testa. Non si tratta di un massaggio perché le mani non scivolano sul corpo, ma di una serie di pressioni ferme anche il tuo respiro e migliorerà ancora se tu adeguerai il tuo respiro al ritmo del partner. Se però dovessi accorgerti che questo tentativo ti distrae, è preferibile non insistere e respirare liberamente. Resta in silenzio per tutta la durata dell'esercizio. Il contatto, il respiro e la concentrazione consentono di percepire le vibrazioni del tuo corpo, che non amano le parole.**

**Tratto da "Tantra per due" di Elmar e Michaela Esdra**

## Chakra reading



**Significa leggere i chakra. Questo esercizio vi darà di più se lo farete dopo una meditazione o dopo un esercizio della 4 chiavi. Prendetevi un'ora di tempo e decidete dei due chi vuole essere letto per primo e chi vuole invece leggere i chakra.**

**Sedetevi comodamente sui cuscini. Chi legge, starà a lato dell'altro, con la schiena eretta, in una posizione che potrà essere mantenuta per almeno mezz'ora senza diventare troppo scomoda.**

**Focalizzate entrambi la vostra attenzione al 1° chakra, ognuno sul suo.**

**Chi legge, tiene le mani vicino al 1° chakra del partner. Può immaginare l'imbuto di questo chakra, che parte dal perineo. Una mano va tenuta davanti ai genitali e l'altra sul di dietro, in corrispondenza del coccige. Chi legge chiude gli occhi e lascia che tutte le informazioni di questo chakra entrino in lui attraverso le mani. Comincia a parlare di tutto quello che avverte dentro di sé, ogni sensazione, ogni pensiero, ogni immagine, senza censura. Esprime tutto ciò che emerge in lui. Qualsiasi cosa emerga, la dice ad alta voce e la descrive così come essa continua a emergere via via. Può succedere che veda o senta cose che apparentemente non hanno alcun senso, che sembrano illusorie, fantastiche, o fantascientifiche; le descriverà ugualmente.**

**Chi viene letto si apre energeticamente. Respira e rimane il più aperto possibile alle sensazioni o alle immagini che riceve dal proprio chakra.**

**Poi, dopo una pausa di dieci minuti, scambiate i ruoli.**

**Tratto da "Tantra per due" di Elgar e Michaela Esdra**

## L'Onda che attraversa i chakra



**Con questo esercizio, che è molto amato nei corsi di Tantra, puoi entrare in contatto con temi dei tuoi chakra, che si rivelano spesso diversi da quelli del tuo partner. Con il tuo partner (o con un'amica/o) preparate un posto comodo vicino a un muro, con una coperta o un materasso sottile, e con dei cuscini). Vi sedete uno di fronte all'altro, sui cuscini. Iniziate questo esercizio con un saluto.**

**Mettete una musica ritmata, e fate una danza con le mani, respirate: la musica forte e calda guida le vostre mani, con un ritmo continuo. Tenete gli occhi aperti e guardatevi senza perdere il contatto con voi stessi.**

**Quando finisce la musica, cominciate a muovere il bacino, ruotandolo, in modo rilassato, in avanti quando espirate, e indietro quando inspirate, aprite lentamente la bocca e lasciatevi cadere completamente nel 1° chakra. Poi, l'uomo si appoggia con la schiena al muro e la donna si siede davanti a lui, appoggiandosi a lui; non si sdraia: si siede.**

**La donna si può appoggiare completamente all'uomo, e rilassarsi; ora non deve fare più nulla, solo rimanere in contatto con se stessa, seguire le energie, provare e percepire.**

**Non è una disciplina atletica in cui si vince o si perde, occorre soltanto seguire le proprie sensazioni. La donna abbandona tutti i pensieri, non si chiede cosa è bene e cosa è male, o se lui riuscirà a sostenerla o meno, o cosa pensa di lei. "Ora la donna mette la mano sinistra del compagno sul suo 1° chakra: la mano dell'uomo resta posata lì, premendo con due dita sul perineo, in modo costante. Con l'altra mano, la destra, l'uomo strofina il 2° chakra della donna, mentre la donna inspira. Strofinando, l'uomo fa salire l'energia al 2° chakra. La donna può immaginare di spostare l'energia del 1° chakra nel secondo, attraverso il canale interno che ha sede lungo la spina dorsale e immagina di espirare nel 2° chakra. Continua con questo respiro, in cui inspirazione ed espirazione hanno la stessa durata. Può anche usare la propria mano destra per descrivere e accompagnare il movimento dell'energia. Continuate così dai 5 ai 10 minuti.**

**Poi si passa al 3° chakra. La mano sinistra dell'uomo è sempre sul 1° chakra e con l'altra l'uomo può disegnare il movimento dell'energia che parte dal 1° chakra e sale all'interno lungo la colonna vertebrale fino al 3° chakra e da lì va verso l'esterno.**

**Proseguite così per ogni chakra. In ogni fase la donna esprime con dei suoni tutto quello che emerge nel suo chakra. Quando si arriva al settimo la donna può sedersi in una posizione più dritta. Il suo respiro continua a entrare dal 1° chakra, sale fino alla cima della testa, e qui lo si fa uscire. La donna visualizza il percorso interno che l'energia sta compiendo e le aperture dei diversi chakra nella parte inferiore del corpo. La loro connessione reciproca e la loro apertura verso la parte posteriore del corpo. Forse la donna vedrà dei colori o sentirà un suono che vuole uscire dalla gola. Può immaginare il canale centrale come un flauto sul quale lei suoni la sua musica e i chakra sono i fori.**

**Poi fate una pausa, bevete un bicchiere d'acqua e prendetevi alcuni minuti, per prepararvi al prossimo turno. Iniziate di nuovo con una musica e con la danza delle mani. Poi sedetevi. La donna appoggiata al muro e l'uomo davanti a lei.**

**L'uomo si immerge interamente nella radice del suo pene, focalizza la consapevolezza nel punto dove può sentire la sua virilità, si lascia scendere dentro di sé, là dove è collegato con la terra. Partendo da lì, esplora lui pure, con l'aiuto della donna, tutti i chakra.**

**Infine chiudete l'esperienza con un saluto.**

**TRATTO DA "TANTRA PER DUE" DI ELMAR E MICHAELA ZADRA - ED. MONDADORI**