

21 шаг к Тантрическому сексу вкратце:

## Акт I: “Набор энергии (грубая подготовка)”

Акт I. Шаг 1: Налаживаешь питание

Акт I. Шаг 2: “Занимаешься физкультурой и бегом”

Акт I. Шаг 3: “Учишься получать силы от Природы”: Солнце, воздух, Тишина

Акт I. Шаг 4: “Избегаешь негативных и грубых людей, особенно если они женщины”.

Акт I. Шаг 5 “Налаживаешь регулярную практику Хатха-йоги”. Особ перевёрн позы, мудры, бандхи, пранаямы.

Акт I. Шаг 6: “Осваиваешь Ашвини-мудру и Мула-бандху”

Акт I. Шаг 7: Не драматизируешь случаи потери энергии!

## Акт II: “Развитие тонкой чувствительности”

Акт II. Шаг 1: Учишься делать практику “Микрокосмическая орбита

Акт II. Шаг 2: Осваиваешь технику ”карецца”

Акт II. Шаг 3: Делаешь “Рефлекс оргазма” (по Вильгельму Райху)

Акт II. Шаг 4: Делаешь Ей эротический массаж

Акт II. Шаг 5: Делаешь суфийские кружения

Акт II. Шаг 6: Бегаешь медитативно

## Акт III: “Тантра - собственно практики”

Акт III. Шаг 1: Повторяешь мантры

Акт III. Шаг 2: На ночь делаешь медитацию Тратака

Акт III. Шаг 3: Делаешь медитативные техники ”Раскрытие Сердца”:

ПРАКТИКА: Пробуждение Сердца (первый этап).

ПРАКТИКА: Слушание Сердцем (второй этап).

ПРАКТИКА: “Пульсовая Джапа”. (в помощь второму этапу)

ПРАКТИКА: \*Тишина Сердца.

**Акт III. Шаг 4: Учишься делать практику “Эмбодимент”**

**Акт III. Шаг 5: Делай дополнительные техники для повышения качества секса :**

- \* ПРАКТИКА: “Исследование ландшафта тела”.
- \* ПРАКТИКА: “Прикосновение ТУДА”
- \* ПРАКТИКА: “Перевернутый массаж”
- \* ПРАКТИКА: “Глубокие Прикосновения”
- \* ПРАКТИКА: “Дыхание из живота в живот в Шива-Шакти”
- \* ПРАКТИКА: “Надабрахма”

и **Шесть практик для работы с чувственностью, + 1 секретную (технику “Шпион”)**.

**Акт III. Шаг 6: Делай Ньясу своей Женщине**

**Акт III. Шаг 7: Практикуй “Майтхуну” (“Тантрический секс”)**

**ПРИЛОЖЕНИЕ: “Вопрос - ответ по практикам Тантры”**

**Послесловие: о Желании и Удовлетворённости**

**Примечания**

(с) 2018 Алексей Соколовский

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ КНИГИ - <http://yogawebinar.ru/21step/>