

Djevica: Klitoris

modul 2



LEPTIR MEĐU NJENIM BEDRIMA

Upute za praksu samododirivanja

Molim vas nastavite sa pripremanjem svog svetog prostora prije prakse samododirivanja. Ovo je važno kako bismo se iz nedelje u nedelju povezivale sa sviješću o posebnosti, svetosti zadovoljstva.

Jednom kada pripremite svoj prostor, započnite dodirivanje tijela.

Kao i u prošlom odjeljku, dodir je fluidan i mijenja se na osnovu toga kako se osjećamo i šta tijelo želi.

Dodir može biti senzualan, seksualan, ali onda kada je to potrebno neka bude i majčinski ili pak bilo kakav dodir koji je u trenutku potreban.

Staza svjesnog dodira

Zagrli svoje nago tijelo, tako ulazeći u stanje potpune i bezuslovne prisutnosti sa njim.

Možeš mu se obratiti, riječima ili osjećajem: „Hvala tijelo, volim te. Nastavimo naše putovanje.“

Sa ili bez ulja, dozvoli rukama da se kreću polako, senzualno iz svog zagrljaja, milujući vrat i pronalazeći sva osjetljiva mjesta, kreni na ovo putovanje.

Pozivam te da ovog puta u praksu uneseš različite načine izražavanja, poput disanja praćenog glasom, ali i posmatranje svog tijela dok se nalazi u seksualnoj energiji.

Kada si dodirnula svaki dio tijela i bila bezuslovno prisutna sa njim, možeš postaviti dlanove u obliku činije preko vagine.

Obrati joj se:
„Volim te i zahvalna sam što možeš da osjećaš zadovoljstvo“.

Prije dodirivanja klitorisa izmasiraj svoje usnice, one takođe mogu sadržati potisnute emocije.

Praksa samozadovoljavanja:

Tokom ove prakse dodir treba izazivati zadovoljstvo, ali cilj zadovoljstva nije orgazam, već postojanje u njemu.

Radićemo sa skalom zadovoljstva od 1 do 10. Na primer:

1 - jako daleko od orgazma

10 - drhtaj, pulsiranje i orgazam se događa ovdje i sada

Praksa ovog modula izgleda tako što dovedemo sebe do 8-9 i zaustavimo se, sačekavši da se energija povuče kako bismo ponovo počele sa dodirrom.

Dakle, kada osjetimo da dolazi orgazam, prestanemo dodirivati klitoris, stavimo prst u vaginu, prstima samo zatvorimo otvor vagine ili stegnemo mišiće kao da želimo zaustaviti urin - koja god od ovih opcija nam je najprirodnija, te dišemo svjesno i duboko.

Uzećemo nekoliko dubokih udisaja kroz nos i izdahnuti na usta.

Nije potrebno vući energiju dublje u biće, tj. višnije uz kičmu, ali kako se to može svakako dogoditi kroz ovu praksu, važno je da svjesno izdahnemo, nakon udaha kojima zaustavljamo orgazam i da svu energiju iz glave i drugih visokih centara spustimo nazad u pelvis. Ljepše nego povući energiju ka gore jeste *udahnuti je u svaku ćeliju svog bića*.

Da uprostim:

1. mekana, spora, svjesna stimulacija klitorisa
2. posmatranje svega što se događa unutar prakse
3. zaustavljanje kada se približimo orgazmu
4. duboko, sporo udisanje
5. stiskanje mišića i nakon udaha vraćanje energije izahom ka pelvisu

Ponoviti 3, 4 puta.

Vodi dnevnik o svom iskustvu i pokušaj da budeš što preciznija.

Upute za praksu samododirivanja

Jedna od najjednostavnijih i najtransformativnijih praksi sa kojima sam se susrela na putu rada sa ženama i ženskom seksualnošću je posmatranje yoni.

Za mnoge žene je ogroman izazov fizički pogledati svoje genitalije. I sama sam nosila mnoge nesigurnosti u pogledu načina na koji izgleda moja vulva.

Izobličenje vulve i tijela je trend.

Praksom posmatranja mi aktivno preobražavamo svoju percepciju vulve. Preobražaj u duhovnom rečniku znači uzeti nešto iz materijalnog svijeta i vidjeti ga kao neposredni izraz Božanskog.

To je tako jednostavno kada se iskusi. Mislim da se ova praksa, kao ni druge prakse ne može razumjeti iz teksta, već samo kroz praksu. :)

Pa kako raditi praksu?

Predlažem je jednom, do dva puta tokom ovog modula.

1. Stvori sveti prostor i gnijezdo u kom možeš nesmetano vježbati
2. Uzmi ogledalo
3. Odvoji vrijeme za ples / pevanje / meditaciju / utonuće u svoje telo na način koji ti najviše odgovara
4. Lezi, položi jednu ruku na vulvu i drugu ruku na srce i jednostavno osjeti svoje telo, svoje misli, svoje emocije - možeš li dopustiti da prođe sve što želi proći kroz tebe?
5. Kada budeš spremna, uzmi svoje ogledalo i pogledaj svoju vulvu
6. Primjeti šta vidiš, boje, strukture, oblik
7. Pozovi poštovanje za nju da prostruji kroz tebe, to je yoni, ona je kanal rađanja, zadovoljstva, ona je izvor stvaranja, izvor ogromne moći
8. Pronađi svoj način da razgovaraš sa njom, možeš koristiti rečenicu „Ranije sam te gledala kao [sredstvo za seks i odobravanje] ali sada vidim da [nosiš duboku mudrost u sebi i molim za tvoje smjernice] '.
9. Ako je primjenjivo, izvini se za način na koji si se ponašala prema njoj i podjeli svoje namere da se povežeš sa njom.
10. Zahvali joj se na svim načinima na koje ti služi.
11. Pokloni joj se, osjećajući je kao direktan izraz Božanskog / čiste misterije stvaranja.
12. Odvoji nekoliko minuta za dnevnik o ovom iskustvu.



Prakse samomasaže grudi i puje ostaju iste kao u prvom modulu.

Samomasažu grudi je dobro raditi što češće, dok puju možemo raditi proizvoljno, jednom do dva puta u toku jednog modula.

U ovom modulu ćemo imati novu meditaciju za uzemljenje, ali vas pozivam da meditaciju prvog modula ponovite kada možete.

Jelena