



*Michaela Riedl*

# Tantryczny masaż yoni

Odkryj źródło  
kobiecej rozkoszy

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA





*Michaela Riedl*

# Tantryczny masaż yoni

Odkryj źródło  
kobiecej rozkoszy

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-449-1

Tytuł oryginału: *Yoni Massage. Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust – Michaela Riedl*

© 2006 by Hans-Nietsch-Verlag  
Zdjęcie na stronie 23: Monika Neumann  
Ilustracje: Ella Gluck

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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

Przedmowa . . . . .	9
Wprowadzenie . . . . .	13
<b>Rozdział 1: <i>Kobięca seksualność</i> . . . . .</b>	<b>21</b>
Eksplorowanie yoni . . . . .	27
<i>Usta Venus</i> . . . . .	32
<i>Łechtaczka</i> . . . . .	35
<i>Punkt G – boska strefa rozkoszy</i> . . . . .	41
<i>Mięśnie Kegla</i> . . . . .	46
<i>Macica</i> . . . . .	48
<i>Jajniki</i> . . . . .	55
Wspólne cechy obu płci	
pod względem anatomii i seksualności . . . . .	61
Czas księżycowy – cykl kobiecy . . . . .	71
<i>Cztery fazy księżyca a cykl kobiecy</i> . . . . .	74
<i>Cztery fazy księżyca w życiu kobiety</i> . . . . .	76
<i>Cztery fazy księżyca w cyklu miesięcznym</i> . . . . .	78
Orgazm kobiecy . . . . .	87
<i>Orgazm pochwowy i łechtaczkowy</i> . . . . .	92
<i>Ćwiczenia na zwiększenie pożądania</i> . . . . .	94
<b>Rozdział 2: <i>Podstawy energetyczne i duchowe</i>. . . . .</b>	<b>101</b>
Yin i Yang . . . . .	103
Czakry . . . . .	115
Oddech i świadomość . . . . .	125
<i>Przygotowujące ćwiczenia oddechowe</i> . . . . .	128
<i>Oddychanie w czasie masażu yoni</i> . . . . .	134
Małe wprowadzenie w świat tantryczny . . . . .	143
<i>Masaż tantryczny</i> . . . . .	147

Rozdział 3: **Masaż yoni** . . . . . **149**

Strefy refleksyjne yoni . . . . .	157
Masaż yoni – faza po fazie . . . . .	161
<i>Przed rozpoczęciem masażu</i> . . . . .	163
<i>Faza 1: Adoracja Śakti</i> . . . . .	166
<i>Faza 2: Przygotowujący masaż całego ciała</i> . . . . .	170
<i>Faza 3: Wzbudzenie rozkoszy</i> . . . . .	177
<i>Faza 4: Rozwinięcie kwiatu yoni</i> . . . . .	178
<i>Faza 5: Pobudzenie perły</i> . . . . .	181
<i>Faza 6: Wejście do świątyni</i> . . . . .	183
<i>Faza 7: Boska strefa rozkoszy</i> . . . . .	185
<i>Faza 8: Finał</i> . . . . .	188
<i>Faza 9: Pożegnanie</i> . . . . .	191
Myśli końcowe . . . . .	193

**Załącznik** . . . . . **195**

Doświadczenia . . . . .	197
Początek i historia masażu yoni . . . . .	223
Uwagi . . . . .	227
Literatura . . . . .	229
Podziękowanie . . . . .	231
O Autorce . . . . .	235

## Dedykuję

*Mojej mamie Roswicie Riedl  
oraz mojemu ojcu Friedrichowi Riedl  
w podziękowaniu za ich miłość i szacunek;*

*Mojej przyjaciółce Gitcie Arntzen,  
z którą wspólnie prowadzę AnandaWave®,  
w podziękowaniu za realizację wspólnej wizji;*

*Mojej nauczycielce Marayi w podziękowaniu  
za wzniesienie w moim życiu duchowego płomienia.*



Większość ludzi, świadomie bądź nie, fascynuje się „misterium kobiety”. Duża część kobiecej seksualności ma miejsce w ukryciu, w ciemności, co pozostawia spore pole do lęków i spekulacji, ale także do fantazji, pragnień i nadziei. Dlatego też wiele kobiet i mężczyzn, których spotykam, choć szczerze i z całego serca wierzy w możliwość zgłębienia kobiecej seksualności, to w obliczu całej jej okazałości często czuje się zagubionych i bezradnych.

Już bardzo wcześnie w moim życiu pojawił się impuls, by poznać głębię i zasięg mojej yoni oraz nawiązać relację z powiązanymi z nią uczuciami: rozkoszą mojego pożądania i radości, ale także z emocjami i nastrojami, które stoją temu na drodze. Bardzo szybko, aczkolwiek boleśnie, przekonałam się, że nasze społeczeństwo nie daje praktycznie żadnej możliwości zgłębienia tego tematu w sposób uważny i z szacunkiem. Ale jak mamy nawiązać kontakt z pięknem i esencją naszej seksualności, skoro zostawia się nam tak niewiele przestrzeni na wymianę doświadczeń? Yoni ujawnia swoje tajemnice i przejmującą satysfakcję nie poprzez przestrzeganie ograniczających norm. Rozkwita w pełni dopiero wtedy, gdy doświadczamy jej i przeżywamy ją na wszystkich płaszczyznach, odczuwamy w głębi.



## Przedmowa



Kobieca seksualność jest niekończącą się przestrzenią, która jest tym większa, tym intensywniejsza i bardziej namiętna, im bardziej się w nią zaangażujemy. Uwaga i szacunek są kluczem do tego, by ujrzeć yoni w całej jej odstonie i cieszyć się płynącymi z niej spełnieniem i radością.

Wszystkie moje pytania w połączeniu z głodem wiedzy i doświadczeń skłoniły mnie do udziału w kursie jogi tantrycznej w latach 1995–1997. Tam po raz pierwszy spotkałam się z masażem yoni, wyczerpującym, intensywnym masażem w obszarze żeńskich genitaliów. To doświadczenie na zawsze zmieniło moje doznania erotyczne. Dopiero teraz wiem, jak bardzo moja yoni jest związana z moją całą istotą, moim wewnętrznym rozwojem, moją satysfakcją oraz moim pozytywnym nastawieniem do życia. Od tamtej pory nie przydarzyło mi się nic, co by mnie równie mocno poruszyło w tak wielu aspektach życia: na płaszczyźnie fizycznej będącej źródłem mojego zdrowia i witalności, na płaszczyźnie emocjonalnej poprzez intensywne zmierzenie się z moimi uczuciami, a także na płaszczyźnie duchowej poprzez doświadczenie mojego duchowego bezkresu, związanego z otwarciem serca dzięki masażowi yoni.

Wcześniej stale poszukiwałam swojej drogi, właściwego działania, które przyniesie mi spełnienie i nagle, dzięki temu doświadczeniu, w mgnieniu oka stało się dla mnie jasne, co jest moim powołaniem. Od tamtej pory zajmuję się badaniem yoni pod każdym względem – na własną rękę i razem z innymi, którzy podobnie jak ja odczuwają potrzebę dowiedzenia się czegoś więcej o uzdrawiającym wymiarze i sile naszej seksualności. W 1997 roku poznałam szamanekę Marayę Haenen, która bardzo wpłynęła na moje życie i sposób myślenia. Razem z nią zanurzyłam się w spirytualny wymiar seksualności i tantry, dlatego też odegrała ona istotną rolę w procesie powstawania tej książki.

Od 1997 roku prowadzę seminaria i masaże dla osób, które chciałyby się dowiedzieć czegoś więcej o sobie samych, o zmysłowym dotyku, o sile seksualności. We współpracy z moją współniczką Gittą Arntzen i wieloma innymi osobami dzięki prowadzeniu masaży, seminariów i praktyki doradczej „AnandaWave® – Raum für sinnliches Erleben” [AnandaWave® - Przestrzeń na zmysłowe doświadczenia – przyp. tłum.] udało mi się stworzyć przydatne miejsce, w którym kobiety i mężczyźni mogą poznać tajniki seksualności w sposób uzdrawiający. Seksualność jest dla mnie pierwotnym źródłem duchowego i fizycznego dobrego samopoczucia, rozwoju i zdrowia. I marzę o tym, by ludzie na całej ziemi postrzegali yoni jako to, czym ona naprawdę jest: jako czcigodne i wszechstronne łono kobiety, z którego wszyscy się zrodziliśmy.

To, co dzieje się w naszym gabinecie, mimo upływu lat w dalszym ciągu mnie porusza i uszczęśliwia. W ciągu krótkiego czasu ludzie zaczynają się pokazywać i otwierać – pozwalają się dotykać.

Kiedy po dobrym masażu albo dobrym seminarium patrzę ludziom w oczy, napotykam spojrzenia pełne głębi, współczucia, jasności, czułości i zaraźliwej otwartości. Często po masażu kobiety zdradzają mi, że ich yoni nigdy wcześniej nie była tak spełniona i stymulowana z tak niepodzielną uwagą. W swojej seksualności dotychczas skupiały się wyłącznie na tym, by osiągnąć punkt kulminacyjny, czyli orgazm, zatracając po drodze wszystko inne: wszechobecność yoni, napływające uczucia, nierozzerwalną więź z partnerem, otwarcie serca, stale rosnącą i przejmującą rozkosz, cyrkulację energii w całym ciele. Niektóre z nich dopiero po masażu yoni zdały sobie sprawę z tego, że są istotami seksualnymi, inne z kolei po raz pierwszy odkryły, że noszą w sobie głębokie rany.

Aby móc w pełni cieszyć się głębią i zdrowotnym wpływem seksualności, potrzeba wielu małych kroczków. Nie mam tutaj

na myśli ogólnodostępnych rozwiązań patentowych na problemy i niespełnione żądze. Uzdrawianie zaczyna się od tego, że wyruśzamy w tę drogę i bierzemy w niej czynny udział. Masaż yoni jest jedną z możliwości – małym kroczkiem w stronę bardziej spełnionej i świadomie przeżywanej seksualności – która jest bliska memu sercu, gdyż masaż ten porusza najgłębsze zakamarki kobiecego ciała.

Celem niniejszej książki jest wsparcie kobiet w procesie wprowadzania w ich życie więcej życia, zdrowia i pożądania oraz wskazanie im nowej drogi do ich kobiecości. Dla mężczyzn może to być zaproszenie do lepszego poznania misterium „kobiety”, jak również próba wytłumaczenia wszelkich zależności. Z całego serca życzę sobie, by moja książka tchnęła w wasze życie dużo inspiracji i uznania. Oby dzięki niej udało wam się zdobyć cenne i uzdrawiające doświadczenia. I oby przyczyniła się do tego, że ludzie zaczną doświadczać i postrzegać swoje relacje i seksualność jako źródło wewnętrznego bogactwa, bo tam, gdzie jest miłość, nie ma miejsca na agresję.

Przesyłam namiętne pozdrowienia,  
Michaela Riedl, wiosna 2006 roku

Kobieta, która odkryła moc swojej seksualności i czerpie z niej swoją siłę, promienieje, jest kreatywna i zaraża optymizmem. Uosabia piękno życia i niczym magnes przyciąga to piękno do siebie.

Yoni ukazuje naszą najgłębiej skrywaną istotę. Słowo to pochodzi z indyjskiego sanskrytu i określa cały obszar genitaliów kobiety, począwszy od zewnętrznych części sromu, aż po waginę, łono i jajniki. Jestem niezmiernie wdzięczna za to, że mogłam wreszcie poznać to piękne określenie żeńskich narządów rozrodczych, gdyż w języku niemieckim nie znajduję żadnego odpowiedniego słowa, które by możliwie jak najlepiej oddawało piękno żeńskich sfer intymnych.

Yoni nigdy nie zaprzestanie wysyłania nam na nowo sygnałów zaproszenia. Jesteśmy bardzo mocno z nią związani. Nie możemy jej ignorować albo wyrzucić z życia. Niezależnie od wieku – mając 17 czy 77 lat, czy jesteśmy bogaci w piękne doświadczenia, samotni bądź przeżyliśmy traumę, nasza yoni zawsze na nas czeka z otwartymi ramionami i nigdy nas nie porzuci ani się od nas nie odwróci. Dlatego też nie ma to znaczenia, na jakim etapie zdobywania doświadczeń seksualnych jesteśmy, decydując się na tę odkrywczą podróż w głąb naszej yoni.



## Wprowadzenie

To, co odkryjemy w czasie tej podróży, jest kwiatem naszej kobiecości i zapachem naszej niezależności. Kobieta, która zna swoją yoni i utrzymuje z nią bliski kontakt, zna dokładnie swoje erotyczne pragnienia i potrafi również w klarowny sposób o nich mówić. Taka samoświadomość i zrozumienie własnego ja przekłada się także na inne obszary życia, na nasze całe jestestwo.

Jeśli jesteśmy spełnione i świadomie utrzymujemy bliski kontakt z naszą kobiecością, jesteśmy w stanie stworzyć pomost dla mężczyzn. Nie musimy już bronić zawzięcie swoich granic albo ckliwie czekać, aż jakiś mężczyzna w końcu spełni nasze głęboko skrywane marzenia. My same doskonale wiemy, czego nam potrzeba, i potrafimy to wyrażać w sposób zrozumiały i pełny namiętności. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w prowadzeniu seminariów wiem, że mężczyźni są niezwykle wdzięczni za to, że otrzymują od swoich połówek konkretne informacje, zamiast robić wszystko po omacku. Kiedy wiedzą dokładnie, co kobiecie sprawia przyjemność, zwykle z całego serca są gotowi z całym należnym szacunkiem, uwagą i czułością to spełnić.

Głównym celem tej książki jest, poprzez większe zrozumienie, wiedzę i nowe spojrzenie, stworzenie podstaw dla bardziej świadomego postrzegania starych, liczących setki lat i przekazywanych z pokolenia na pokolenie prawideł oraz zrobienie aktywnego, odważnego kroku naprzód w szczęśliwszą i samostanowiącą przyszłość.

Poprzez szczegółowy opis masażu yoni chciałabym pokazać czytelnikom możliwości praktycznego i uczuciowego zbliżenia się do yoni.

Przed rozpoczęciem każdego kolejnego etapu masażu zalecam przestudiowanie kompleksowej mapy kobiecej seksualności. Chodzi bowiem o to, by dokładnie wiedzieć, gdzie co się znajduje: co dzieje się, kiedy otwieram wargi sromowe większe,

gdzie znajdę łechtaczkę i jej perłę? Co skrywają wargi sromowe mniejsze? Gdzie znajduje się cewka moczowa, a gdzie wejście do pochwy i odbytu, a co znajduje się pomiędzy nimi? Z pewnością wielu z was to wie, ale coraz częściej spotykam kobiety, które są zaskoczone tym, że mocz nie wypływa z pochwy, lecz ze znajdującego się za nią ujścia cewki moczowej wielkości główki szpilki, która prowadzi do pęcherza.

Jeszcze większą niewiedzą i niepewnością wykazują się zarówno kobiety, jak i mężczyźni w odniesieniu do wewnętrznego obszaru żeńskich genitaliów. Gdzie dokładnie znajduje się ten tajemniczy punkt G? Czy w ogóle istnieje? Gdzie kończy się kanał pochwy? Który zresztą nie jest rurką, która się stale otwiera i prezentuje w całej okazałości, lecz składa się z górnej i dolnej ściany pochwy, które przylegają do siebie i ostrożnie się otwierają, zanim coś bez większego problemu wejdzie do środka. Już sama wiedza na ten temat wydaje mi się być znacząca.

Kiedy już zaznajomimy się z zewnętrznym i wewnętrznym wyglądem yoni i wiemy dokładnie, co się gdzie znajduje, możemy odważyć się zrobić kolejny krok: jakie w dotyku są te poszczególne obszary? Kobiety mogą odczuwać dokładnie każdy pojedynczy ruch. Z czasem zauważą, że im bardziej świadoma i bliższa staje się ich relacja z yoni, tym te odczucia są coraz bardziej intensywne. Mężczyźni mogą być prowadzeni przez kobiety i/lub przez własną intuicję, uzyskując tym samym coraz lepszy kontakt z mową ciała kobiety.

Z tego też powodu dobrze jest wiedzieć, że łechtaczka składa się nie tylko z widocznej, małej perełki, ale również z trzonu i dwóch odnóg – całość osiąga niewyobrażalną długość wynoszącą blisko 10 cm – które ciągną się przez cały obszar żeńskich narządów płciowych. Dalej znajdują się jeszcze mięśnie dna miednicy, które umożliwiają stymulację łechtaczki, nawet nie mając z nią

bezpośredniego kontaktu. Kiedy zrozumiemy, jak wykorzystać w praktyce chociażby tych kilka informacji, będziemy mogli cieszyć się bogatszym życiem seksualnym.

Aby także i mężczyźni zyskali pewne pojęcie o tym, jakie w dotyku są poszczególne obszary narządów kobiecych w czasie stymulacji, w rozdziale „Wspólne cechy obu płci pod względem anatomii i seksualności” (strona 61) dokładnie wyjaśniam, które sfery kobiety i mężczyzny są do siebie podobne pod względem reakcji na bodźce seksualne. Przykładowo, dogłębny masaż punktu G u kobiety odczuwany jest tak samo jak dogłębny masaż prostaty u mężczyzny.

Wiele osób w tym miejscu przestaje się nad tym zastanawiać, bo przecież prawdziwą słodycz naszej seksualności znajdujemy dopiero wtedy, gdy udamy się w głąb siebie i zboczymy ze znajomej ścieżki, by zanurzyć się w niewidocznym dla oka i nie do końca namacalnym świecie kobiecej seksualności. Świat ten otwiera się przed nami, gdy tylko zamykamy oczy i naszą uwagę kierujemy do wewnątrz. Kiedy doświadczamy pewnego uczucia, na przykład skutek stymulacji łechtaczki, to jesteśmy w stanie je postrześć i obserwować od zewnątrz albo nawet całkowicie przeistoczyć się w to uczucie. Każdy z nas zna tę różnicę. Potrafimy się cieszyć z prezentu na urodziny i tę radość postrześć jako radość albo też radość taka może nas ogarnąć bez pamięci i wówczas sami się nią stajemy. Nasze serce się otwiera, nasz oddech się pogłębia, nasze oczy błyszczą i kiedy idziemy tak ulicą, napotykaemy samych radosnych ludzi. Kierowca autobusu pozdrawia nas wyjątkowo serdecznie, sąsiad wyświadcza nam długo wyczekiwaną przysługę, a kwiaciarka podarowuje nam różę. My sami tak uosabiamy tę radość, że zaczyna ona zalewać wszystko wokół nas.

Co dokładnie dzieje się z nami w takiej chwili i jak w sposób celowy możemy sami osiągnąć ten stan?



Człowiek składa się z energii, a energia to coś, co nas ożywia. Znamy ludzi, którym tej energii brakuje, którzy przez to są apatyczni i ociężała, ale może znamy też i takich, którzy mają jej zbyt wiele i dlatego często w życiu postępują w sposób niekontrolowany, chaotyczny. Elektryczna szczoteczka do zębów działa wtedy, gdy dostarczymy jej energii w postaci prądu, a przestaje działać, kiedy zabraknie źródła energii. Kiedy powoli akumulator w naszej szczoteczce wysiada, ruchy jej główki stają się coraz wolniejsze. Bardzo podobnie jest u ludzi.

Energia w nas odnosi się do całego naszego istnienia. Nasze ciało, myśli, uczucia i nasza świadomość się z niej składają. Ciało, duch i uczucia stanowią tym samym nierozłączną jedność. Są ściśle ze sobą powiązane za pomocą układu hormonalnego, ośrodkowego układu nerwowego i układu odpornościowego. Brak energii odczuwamy jako ból, brak chęci i ośpienie.

Jeśli dzięki naszej seksualności nawiązujemy kontakt z intensywnymi uczuciami, oddziałują one bezpośrednio na nasze ciało i duszę. Kiedy zatem, bazując na tej wiedzy, poddamy się takiemu coraz intensywniejszemu uczuciu w seksualności, kiedy oddamy mu się w całości i pozwolimy, by napływająca energia, wraz z oddechem i uważnością, przepływała przez nasze ciało, dojdziemy do punktu, w którym całkowicie i bez reszty zatopimy się w tym uczuciu.

W takiej sytuacji otwiera się w nas nieskończenie głęboka, wypełniona radością przestrzeń, w której nie ma już Ja, które tę przestrzeń obserwuje, lecz stajemy się z nim jednością, stapiamy się z nim. Takie bycie jednością dla mnie oznacza duchowość.

Kiedy nauczymy się rozumieć, jak ta napływająca energia z seksualności rozchodzi się po całym naszym ciele, będziemy mogli wspierać i wzmacniać ten proces na różne sposoby, przede wszystkim jednak świadomym oddechem. Ta energia seksualna

wypełnia z pomocą oddechu całe ciało, sprawia, że jesteśmy zdrowi i młodzi duchem. Czujemy się silni, świadomi i żywi. Gdy energia ta zaczyna się rozprzestrzeniać, otwiera się serce i czujemy się szczęśliwi, bezpieczni i naprawdę kochani.

Tego wszystkiego nie będziemy jednak w stanie pojąć, dopóki doświadczeniem nie trafimy do każdej pojedynczej komórki naszego ciała. Nic nie zastąpi naszych doświadczeń. A i nawet najlepsza technika masażu na świecie okaże się bezużyteczna, kiedy nie będziemy jej stosować z miłością, której potrzebuje, by nasze serce i tym samym nasza ludzkość doświadczyły uzdrowienia. Wymaga to od nas wkroczenia na zupełnie nowe ścieżki, umożliwiające właściwe, przepelnione szacunkiem i miłością podejście do naszej seksualności.

Z uwagi na posiadane wykształcenie w zakresie jogi tantrycznej postrzegam masaż yoni przez pryzmat filozofii tantrycznej, gdyż ta tworzy pomost między ciałem a duszą, między seksualnością a duchowością. Tantra kultywuje zmysły, daje nam możliwość odkrycia naszej seksualnej mocy w całej jej okazałości i wykorzystania jej dla naszego zdrowia, rozwoju duchowego i duchowej prezencji.

Praktyczne zastosowanie masażu yoni rozumiem zatem zawsze jako konkretną, świadomą pracę. Gdy tylko skosztujemy głębi naszej seksualności, wkroczymy w zupełnie nowe obszary świadomości, w których uzmysłowimy sobie, że jesteśmy częścią większej całości, z którą jesteśmy nierozzerwalnie połączeni. Uświadomimy sobie, że wszelkie nasze działania mają wpływ na nas samych i na nasze otoczenie, czujemy tę wiedzę. Dzięki takiej świadomości, która dociera do nas tylko i wyłącznie przez otwarte serce we wszystkim, co robimy, dążymy do tego, by odpowiedzialnie służyć tej sieci życia

W obliczu wiedzy zgromadzonej przez nas w zakresie yoni i jej masażu, zawsze mamy do czynienia z misterium, którego nie powinniśmy profanować nazbyt analitycznym umysłem czy zawężoną interpretacją. To jest świat, który możemy zgłębić w przytłumionym, delikatnym świetle, pomiędzy tym, co świadome, a tym, co nieświadome. Zbyt jasne światło zabiera nam stworzoną intymność, której możemy doświadczyć w czasie masażu, jeśli tylko z oddaniem i bez żadnych oczekiwań poddamy się całkowicie temu procesowi.

To właśnie w ujawnieniu tej duchowej, intymnej i intensywnej przestrzeni w nas oraz dzięki głębokiemu spokojowi, który tam znajdziemy, odkrywamy wyjątkowość masażu yoni.

Masaż yoni, który praktykujemy w Ananda-Wave®, opiera się na ukształtowanym przez filozofię tantryczną, duchowym obrazie świata oraz technikach zaczerpniętych z taoizmu. Nawet hinduska kultura jogi, indiański szamanizm i celtyckie obyczaje współgrają z żywiołami.

Tantryzm jest dużym ruchem filozoficznym, nadającym seksualności człowieka główne znaczenie. W tantrze opracowano różne techniki medytacji, które mają umożliwiać człowiekowi wykorzystanie jego seksualnej mocy do celów wewnętrznego procesu transformacji.

Tantryzm nie jest religią o dogmatycznych wyobrażeniach, lecz żywą filozofią, która mocno afirmuje wszystkie obszary życia i rozsadza wszystkie zawężone struktury społeczne, aby człowiek żył w zgodzie z całością, by mógł doświadczyć w sobie miłości i siły kosmosu, uniwersalnej jedności.

Słowo tantra wywodzi się z sanskrytu. Jego rdzeń „tan” oznacza tyle, co „ciągnąć”, „nici” lub „tkanka”, rozumiane jako wielka, kosmiczna tkanka, z którą wszyscy jesteśmy złączeni.

Tantra jednoczy przeciwieństwa. Wszystko ma swoje dwie strony i tylko wtedy, gdy potrafimy dostrzec je obie jednocześnie, zaczynamy rozumieć kryjącą się za nimi prawdę. W ten sposób jesteśmy



## Małe wprowadzenie w świat tantryczny

w życiu konfrontowani z sytuacjami i uczuciami, które wydają nam się przyjemne lub nie, ale dzięki temu w pełni akceptujemy i przeżywamy każdą ich stronę, aby mogły ulec transformacji, wnosząc do naszego codziennego życia swoją esencję.

W historii stworzenia tantry główną rolę odgrywają dwa bieguny: Śiwa, będący męskim aspektem boskości, i Śakti, stanowiąca żeński odpowiednik mocy stwórczej. Podczas gdy Śakti reprezentuje miłość i niekończące się współzucie, Śiwa oznacza miłość platoniczną i umysł. Przy czym obie te postacie nie są postrzegane jako bóstwa z bajki, lecz jako metafora polaryzacji życia. Ta bowiem w swojej sprzeczności tworzy kosmiczną tkanę, samo stworzenie.

Na początku aktu stwórczego nie ma nic oprócz czystego, bezkształtnego bytu. Śiwa i Śakti są jednością<sup>29</sup>. Ten czysty, bezkształtny byt jest boską energią o wysokich częstotliwościach, świadomością, światłem i czystą miłością.

Największe spełnienie w sensie tantrycznym polega na doświadczeniu tej miłości i tego światła. Bo sama wiedza o miłości nie da nam spełnienia. Aby jednak to się stało, trzeba umieć postrzegać Śiwę i Śakti jako własną, niezależną moc. Z pragnienia manifestacji czystego bytu powstaje chęć zwiększenia tej energii wysokoczęstotliwościowej i nadania jej takiej formy, która będzie osiągalna dla nas, ludzi. Dlatego też dynamiczna i stwórcza moc Śakti odseparowuje się od Śiwy, który niezmiennie pozostaje czystą, transcendentną świadomością<sup>30</sup>.

W zachodniej historii powstania moment ten nazywa się wielkim wybuchem. Cała boska energia rozlewa się do stale zmieniających się form materialnych, rozpoczynając niekończący się proces ewolucji.

W wyobrażeniach tantrycznych proces takiego energetycznego zagęszczenia, manifestacji, dokonuje się na różnych etapach.

W nas, w naszym ciele moc Śakti manifestuje się od góry do dołu: najpierw w najbardziej wrażliwych miejscach (siódma i szósta czakra), potem przechodzi dalej przez różne żywioły, eter (piąta czakra), powietrze (czwarta czakra), ogień (trzecia czakra), woda (druga czakra) i na końcu ziemia (pierwsza czakra).

Po dotarciu do ziemi moc Śakti przestaje się rozchodzić. Proces stwórcozy dobiegł końca. Tam na samym końcu naszego kręgosłupa, przedstawionego w formie zwiniętego węża, zwanego również Kundalini, moc ta spoczywa w nas jako ukryty potencjał energetyczny.

Główne założenie tantryków polega na tym, by przy wykorzystaniu różnych technik obudzić Kundalini, by przechodząc przez wszystkie poszczególne czakry wzdłuż kręgosłupa, mogła dotrzeć na górę aż do siedziby Śiwy. Kundalini, czyli moc Śakti, zgodnie z filozofią tantryczną, nosi w sobie wspomnienie jedności z Śiwą, czystą świadomością, i wzbogacona oraz odmieniona w wyniku doświadczenia dualizmu, dąży do ponownego zjednoczenia się. Ta potrzeba znajduje swoje odzwierciedlenie w naszym poszukiwaniu duchowości, w pragnieniu bycia szczęśliwym i spełnionym<sup>31</sup>.

Kiedy dzięki seksualności, masażowi yoni i/lub innym różnym technikom tantrycznym nastąpi obudzenie Kundalini, które następnie różnymi kanałami (*nadis*) będzie podążać wzdłuż czakr ku górze, do Śiwy, powstanie w nas zmieniony stan świadomości, który prowadzi do jedności najwyższej, bycia (Samadhi), po obu biegunach. W tym stanie odbywa się niekończący się taniec między pierwiastkiem męskim i żeńskim, między Śiwą i Śakti. Następuje zjednoczenie duszy z jej manifestacjami w boskiej formie. W tantrze takie zjednoczenie jest przedstawiane jako Śiwa, który w pozycji Yab-Yum jest połączony z żeńską mocą stwórczą, Śakti (rys. 29.).

My wszyscy bierzemy swój początek w jedności bożej i jesteśmy ze wszystkim połączeni. Ziemia, głązy, rośliny i ludzie we

współpracy z atomami, cząsteczkami i komórkami tworzą żywy organizm. Wszystko jest ze sobą spokrewnione, nic nie istnieje samodzielnie i w odizolowaniu, wszystko unosi się w tej tkanice utworzonej z życia i świadomości. Niczym w wielkiej rodzinie wszyscy jesteśmy ze sobą powiązani niewidzialnymi nićmi, wszystko ma swoje miejsce i swoje konkretne zadania. Całe nasze myślenie i działanie wywołuje reakcję i oddźwięk w całym organizmie życia. To właśnie jest to, co mnie najbardziej porusza przy wykonywaniu i otrzymywaniu masażu yoni, co z zaufaniem pozwala mi otwierać zupełnie dla mnie nowe i często nieznanne przestrzenie. Wiem, że unoszę się w większej całości.



Rys. 29. Pozycja Yab-Yum.

Tantra zaprasza nas do tego, byśmy sami siebie traktowali jak Śiwę i Śakti, jako wyraz boskiego piękna i miłości. Nie ma w nas nic, co by nie było częścią boskiej mocy. Przyjmując to, jesteśmy



w stanie patrzeć na nasze „brzydkie” i „mroczne” strony zupełnie inaczej, bo w rzeczywistości mrok nie istnieje. Nie jest żadnym stanem, lecz w sensie tantrycznym oznacza brak światła. Kiedy wpuścimy światło do ciemności, to nienawiść zmieni się w miłość, chciwość w hojność, ignorancja w pokorę, a brzydota w piękno. Droga tantry jest drogą miłości i światła. Dlatego też filozofia ta wydaje się stanowić idealne ramy duchowe dla masażu yoni.

## Masaż tantryczny

Tantra obejmuje wszelakie metody i techniki, medytacje i nauki, których esencja jest przekazywana w ciągle to nowych formach. Tak też powstał neotantryzm, tantra dla ludzi naszej kultury i naszych czasów. Jego forma jest dostosowana do świata zachodniego, ale zachowuje kwiat i zapach początkowej myśli. Tak samo sytuacja ma się w przypadku ugruntowanych form masażu tantrycznego\*, które prezentują istotny aspekt neotantryzmu.

Szczeroci nie znajdzie się w świecie zewnętrznym. Skrywa się ona w naszym ciele, mieszczącym naszą najgłębszą, wewnętrzną wiedzę na temat wielkiej całości. Ciało jest świątynią duszy. Z tego względu tantrycy obchodzą się z nim z pełną czci uwagą i szacunkiem.

Nasza praca przy wykonywaniu masażu polega na zrozumieniu, że ciało, uczucia, dusza i umysł stanowią jedność. Ich celem jest stworzenie powiązania między duchowością, zmysłowością i seksualnością. Te dwie ostatnie dla tantryków są ze sobą związane, stanowią poniekąd drugą stronę medalu.

---

\* Masaże tantryczne zyskują na popularności, istnieje jednak wiele punktów, które wykorzystują to pojęcie do celów prostytucji. Nie mamy nic przeciwko niej, ale dla nas masaż tantryczny to wyłącznie taki masaż, który jest wykonywany zgodnie z wiedzą tantryczną i w duchu tantryzmu.

Cechą szczególną masażu tantrycznych w przeciwieństwie do innych, „alternatywnych” form masażu jest świadome i wyraźne włączenie do masażu narządów płciowych, u kobiet yoni, a u mężczyzn lingam. W ten sposób człowiek jest przyjmowany jako całość, przez co seksualne uzdrowienie na płaszczyźnie fizycznej jest w ogóle możliwe.

W czasie masażu tantrycznego ludzie mogą odnaleźć oazę spokoju, oddechu i zmysłowego oddania. Pracujemy z czakrą seksualną, której energię kierujemy do czakry serca, gdzie przemienia się w miłość, a u niektórych może nawet wystąpić intuicyjne, wewnętrzne uznanie boskiej siły jedności. Wtedy już nic nie jest takie jak przedtem.

Dla nas, osób, które wykonują masaż, ogromne znaczenie ma nie tylko to, co robimy, ale przede wszystkim również to, w jaki sposób to robimy. Masaż przeciętnego mężczyzny czy przeciętnej kobiety oznacza, że w czasie jego wykonywania w duchu tantryzmu dążymy do wymasowania obecnych w nich bóstw. To w tym tkwi nasz tantryczny przekaz.



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

*Polecamy:*



*Michaela Riedl* – posiada wykształcenie w zakresie jogi tantrycznej, w ramach którego poznała tajniki masażu yin yang, erotycznego, tantrycznego, jak również masażu yoni i lingam. Prowadzi gabinet masażu tantrycznego w Kolonii. W oparciu o regularne dokształcanie oraz badania w zakresie żeńskiej i męskiej seksualności, stworzyła masaż Ananda-Wave®, rozszerzoną wersję klasycznego masażu tantrycznego.

*Kobieta, która odkryła moc swojej seksualności  
i czerpie z niej swoją siłę, promienieje i jest kreatywna.  
Uosabia piękno życia  
i niczym magnes przyciąga to piękno do siebie.*

Ten wyjątkowy poradnik uchyli przed Tobą tajemnice jednego z najbardziej erotycznych masażu – masażu yoni, czyli stymulacji kobiecych narządów płciowych.

*Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz:*

- jak krok po kroku wykonać tantryczny masaż yoni,
- w jaki sposób zwiększyć swoje libido dzięki ćwiczeniom mięśnia Kegla,
- wpływ faz księżyca na cykl kobiety,
- znaczenie fantazji erotycznych w zwiększeniu popędu seksualnego i szybszym szczytowaniu,
- czym różni się orgazm pochwowy od łechtaczkowego,
- technikę wykonywania masażu punktu G, a także dokładny opis miejsca, w którym się znajduje,
- ćwiczenia na rozprowadzenie energii seksualnej po całym ciele.

*Nowy wymiar kobiecości!*

Patroni:



Cena 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-449-1

