

OBSAH

5 **Dotek - balzám pro lásku**

6 **Více odvahy ke sblížení a něžnostem**

- 6 Nechme vykvést květ lásky
- 7 Láska prochází pokožkou
- 8 Tantrická masáž ve společnosti toho druhého
- 9 Cítění místo myšlení: Probudte své smysly



Rituál tantrické masáže vede k vědomému meditativnímu zacházení s rozkoší.

- 10 Dotek jako meditace
- 10 Účinek tantrických masáží
- 12 **Co byste měli vědět o tantrické masáži**
- 12 Masáž – prvotní forma terapie
- 14 Zvláštnosti tantrických masáží
- 18 **Spirituální pozadí**
- 18 Krátký pohled do historie
- 18 Šaktí a Šiva

- 19 Kundalíní, hadí síla
- 20 Sedm čakr

25 **První krok – příprava**

26 **Vytváření prostoru pro bezpečí**

- 26 Nerušené prostředí
- 27 Příjemná teplota
- 27 Správná podložka
- 28 Polštáře, barvy, květiny, světlo ...
- 29 Svůdné vůně
- 31 Hudba pro duši

32 **Vnitřní naladění**

- 33 Pomáhejte si držení těla
- 33 Masážní oleje pro lásku
- 34 Základní oleje pro tantrické masáže
- 36 Éterické oleje – vůně smyslnosti
- 36 Recepty na smyslné masážní oleje
- 38 **Speciál: ájurvédské olejové směsi**

41 **Tantrická masáž krok za krokem**

42 **Tipy pro praxi**

- 42 Nejdůležitější techniky masáže
- 45 Objevte pomalost
- 46 **Rituál začíná**
- 46 Úvodní koupel ve dvou
- 46 Vstup do paláce lásky
- 48 Probuzení léčivé energie rukou



Společně se svým partnerem se vydejte na napínavou cestu objevování většího množství lásky, blízkosti a erotiky.

50 Pět stupňů tantrické masáže

- 50 1. Navázání kontaktu
- 52 2. Šest motýlů
- 54 3. Olejová masáž
- 55 Chodidla
- 58 Nohy
- 60 Hýždě

- 65 Záda a šíje
- 74 Ruce, paže a ramena
- 79 Obličej
- 84 Hrudník
- 88 Břicho a boky
- 91 4. Masáž Jóni a Lingamu
- 96 5. Spojování čakr

101 Občasné erotické masáže

102 Menší masáže pro více rozkoše a vášně

- 102 Peří, samet a hedvábní
- 103 Masáže čakr pomocí drahokamů
- 105 Masáž pokožka na pokožce
- 108 Glosář / doporučená literatura
- 109 Rejstřík
- 112 Tiráž



S pomocí jednoduchých masážních technik a velké vnímavosti vzbudíte ve Vašem partnerovi radost, chuť do života a extázi.