

INTRODUCCIÓN

Ruta de la práctica



MEDICINA DEL TANTRA

POR KAMILA LUKASIK

No hay Tantra sin la
meditación, y no hay meditación
sin la respiración



Hola, soy Kamila.

Te doy la bienvenida a este curso de Medicina del Tantra.

Aprovecho para darte unos tips prácticos para ayudarte a navegar por los contenidos. Tienes a tu disposición la Ruta de la práctica por cada Módulo.

Lee las hojas con atención antes de empezar con las clases.

TIPS



Para sacar el máximo provecho de este curso, te recomiendo que siempre estudies en un lugar tranquilo y sin distracciones. Puedes dedicar al estudio y las prácticas entre 10 minutos y una hora diarios, pero no más. Más no siempre es mejor.



No te adelantes, no saltes ninguna clase - sigue la Ruta. Puedes volver a ver cualquier clase las veces que quieras.



Tu facilitador@ está aquí para acompañarte. Te puedes poner en contacto por email en **cita@academiatantrica.com**



¡Únete al grupo de Mastermind de Academia Tántrica y se parte de una comunidad tántrica:

<https://www.facebook.com/groups/mastermindacademiatantrica/>

MÓDULO 1

Ruta de la



práctica



MASAJE TÁNTRICO TERAPÉUTICO



Módulo 1

La práctica del Tantra empieza mucho antes del masaje. **Asegúrate de incorporar las prácticas en solitario en tu día a día.** De esta manera aprendes a estar presente al 100% a la hora de tener un encuentro con otra persona.



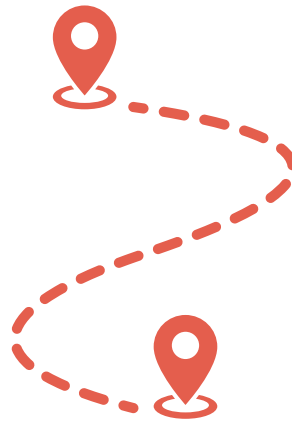
Empieza con una tutoría personal con tu facilitador@ - pide cita en
<https://academiatantrica.com/pedir-cita>



Lee la Ruta del Módulo 1 entera antes de empezar con las clases. La puedes editar en formato digital; también la puedes descargar y tomar tus apuntes a mano.

Módulo 1

DURACIÓN: 1 semana



01 START

Lee la Ruta entera del Módulo 1 - y visualiza la clase 1.0

02 PRÁCTICA DIARIA

Haz los ejercicios y la práctica
1.1. Repítela todos los días, al menos una vez al día.

03 CONOCE LA TEORÍA

Sigue con las clases 1.2 - 1.3 y luego responde a las respuestas (la siguiente página)

04 AUTO-REFLEXIÓN

Sigue con las clases 1.4 - 1.7 y luego responde a las preguntas.

05 META

En el “check-list” apunta tus dudas del módulo y pide la tutoría con tu facilitador@

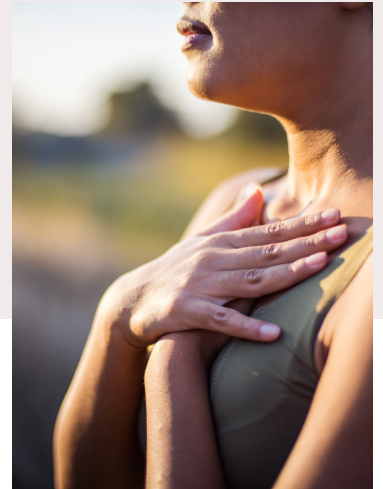


CONTENIDOS MÓDULO 1

- 1.0 Cómo aprovechar este curso
- 1.1. Práctica de la presencia
- 1.2 La esencia del masaje tántrico
- 1.3. Sanar con el Tantra
- 1.4 Los 4 pilares del Tantra
- 1.5 Respiración
- 1.6 Sonido
- 1.7 Movimiento

Práctica de la presencia

Clase 1.1



1. Antes de la práctica: Haz un escaneo corporal. ¿Qué puedes observar?

2. ¿Después de la práctica - ¿Has entendido o descubierto algo sobre ti, y que te gustaría recordar?

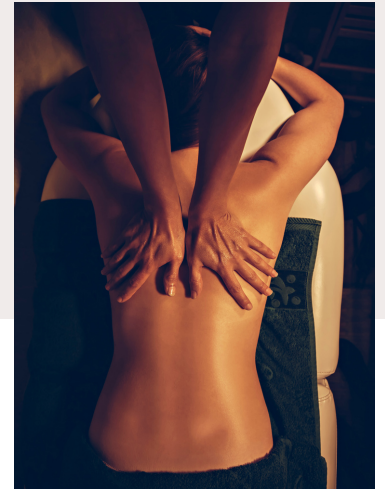
3. ¿Cómo te has sentido después de la práctica, en comparación con como empezaste?

4. ¿Ha habido una dificultad durante la práctica? ¿Física, emocional, mental? ¿Alguna resistencia?

-El mejor regalo-
Tu presencia indivisa y total
es el mejor regalo que
puedes hacerte a ti mismo y
a los demás.
Desde la presencia nace la
escucha profunda y la
intimidad.

Hoja de trabajo

Clases 1.2 y 1.3



1. Haz un análisis de tus propios motivos para convertirte en masajista tántrico - los "para qué lo estoy haciendo"

2. Describe la actitud correcta de el/ la masajista tántrico

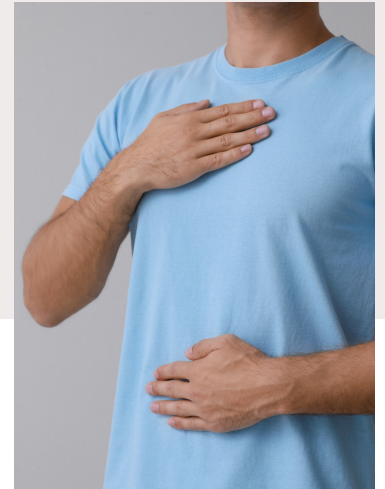
3. ¿Cuál es la finalidad del masaje tántrico?

4. Describe las diferencias entre el masaje tántrico común, y el MTT.

Masaje Tántrico es
meditación en acción.
Estamos atentos y
presentes en cada instante.
Escuchamos al cuerpo del
otro y al nuestro propio
cuerpo. Nos ajustamos
constantemente en cuanto
al ritmo, la intensidad y la
profundidad.

Hoja de trabajo

Clases 1.4 y 1.5



1. ¿Cómo experimentas ya los 4 pilares del Tantra en tu día día?

2. A parte del metabolismo del oxígeno y CO₂, ¿cuales son las otras funciones importantes de la respiración?

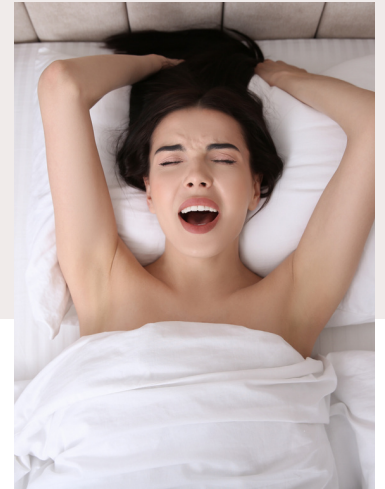
La respiración consiste de la inhalación y la exhalación, y una pequeña pausa después de cada inhalación, y otra pequeña pausa después de cada exhalación.
Son 4 fases en total.

3. ¿Cómo mantener la perspectiva del observador durante el masaje?

4. A parte del observador, ¿cuál es el otro rol que ocupas como masajista tántrico?

Hoja de trabajo

Clases 1.6 y 1.7



1. ¿Cuáles son las funciones principales de nuestra voz en el MTT?

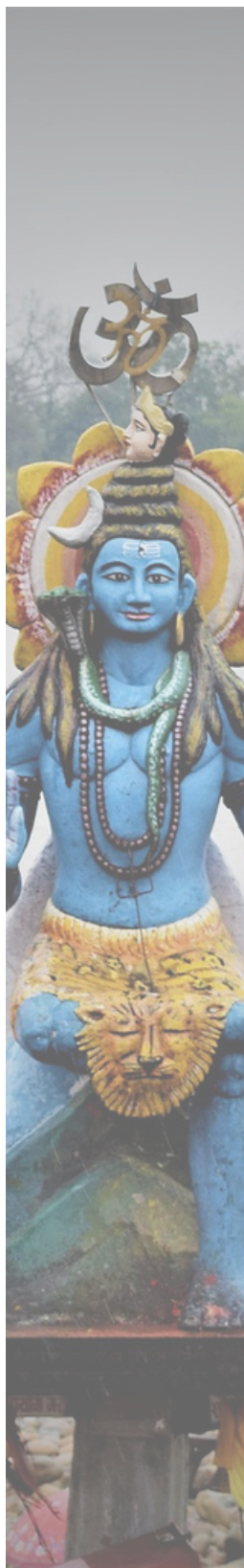
2. ¿Puede ayudar el hablar durante la sesión? ¿Cómo?

3. Dentro del cuerpo, ¿cómo se relacionan el movimiento, el sonido y la respiración?

4. ¿Para qué sirve el movimiento en el MTT?

Como masajistas, ayudamos a mover la energía de la otra persona de las siguientes maneras:

- accediendo desde varios niveles de tacto,
- con las caricias,
- balanceando el cuerpo y
- con los estiramientos.



Fin del Módulo 1

¡Enhorabuena por haber terminado el Módulo!

Ahora pide tu tutoría personal, envía tus ejercicios a tu tutor@ y mientras tanto, comprueba si ya lo tienes todo:

CHECK LIST - MÓDULO 1 ✓

Entiendo mis roles como masajista tántrico/a terapéutico/a

Entiendo la importancia de la respiración, el sonido y el movimiento en el MTT

Me siento cómodo con mi práctica diaria de la presencia

Soy consciente de mis motivos para indagar en el MTT

DUDAS Y PREGUNTAS - MÓDULO 1 ???