

InnerLife

Tantrisk Massasje

15. oktober 2024



Vi lever i en kultur som har gitt oss et veldig begrenset syn på kropp og seksualitet. Den helhetlige, erotiske kroppsopplevelse er for mange ganske ukjent. Den er forbundet med sex og den sjenanse og skam som ligger over seksualiteten vår. Det gjør noe med vårt selvbilde. Vi lærer ikke å stole på den livskraften som kommer innenfra. Da er det vanskelig å forme livet i tråd med det vi virkelig ønsker. Og det begrenser vår evne til å forbinde oss til andre mennesker.

I InnerLife Tantrisk Massasje åpner vi for det erotiske uten at det blir seksualisert. Terapeuten skaper en trygg atmosfære basert på nærvær, åpenhet og en dyp respekt for ditt ønske om å åpne deg for det ukjente. Slik gis du en mulighet til å oppleve deg selv og kroppen din på en ny måte, hvor du gradvis gir den erotiske nytelsen mulighet til å ta bolig i kroppen din. Mange kjenner det som å befinne seg i et hellig rom i sitt indre.

InnerLife Tantrisk Massasje

InnerLife Tantrisk Massasje er et tilbud til deg som bevisst vil utforske din evne til nytelse, nærvær og intimitet som en utviklingsprosess. Tantrisk Massasje gir mulighet til å fordype deg i opplevelsen av din seksuelle energi som en indre, erotiske erfaring. Forskjellen fra vanlig seksualitet er at den erotiske energi bølger opp gjennom kroppen, i stedet for å være bundet til underlivet.

Se for deg at du er naken i et varmt og omsluttende rom. Massøren beveger seg med meget langsomme strøk over hele kroppen din. Først masseres ryggen, deretter framsiden. Omgitt av stillhet og terapeutens trygghet kan du nyte din egen tilværelse. Det gir en avspenning, som stimulerer frem en åpenhet i deg for å oppleve deg selv i din nakenhet.

I tantrisk massasje er det ingen som vil noe med din seksuelle energi, annet enn å tilføre deg nytelse. Gradvis kjenner du en dansende og stimulerende energi utfolde seg i din kropp. For noen oppleves det som å komme inn i et hellig rom inni seg selv.

Å være et levende menneske handler om å kjenne en naturlig, erotisk følelse i egen kropp uten å tenke sex. Den vestlige seksualiteten er forbundet med altfor mye begjær. Da mister vi lett den innlevelse som ligger i Eros-energien. I Tantra lærer vi at den erotiske energi er kroppens naturlige glede over å være til. Den er ment for *nærhet i enhver relasjon og som inspirasjon i våre daglige handlinger.*

For kvinnen er massasjen rettet mot å åpne hennes feminine energi, slik at den igjen kan bevege seg fritt og naturlig i hennes kropp. Det gir henne muligheten til å kjenne den erotiske nytelsen i hele kroppen. Svært mange kvinner kjenner ikke denne følelsen eller tror ikke at de kan få kontakt med den. Generelt har kvinner i vår kultur ikke kjent tillatelsen til virkelig å nyte innenfra seg selv. Dermed har vi mistet tilgang til en feminin livskraften som er essensiell for å kjenne verdigheten ved vårt eget kvinneliv. For noen vil det være lettere å åpne for denne livskraften overfor en kvinnelig massør. Derfor må hun kjenne etter om hun velger å gå til en kvinne, før hun kjenner seg trygg nok til å velge en mannlig massør.



I vår tid lever vi i avstand til oss selv, uten helt å forstå det selv. Derfor trenger vi å legge til side vårt fokus på sex, uansett om det vekker glede eller skam. Da kan vi lettere tillate den livsenergi som ligger i det erotiske, å frambringe sann nytelse, samt nærhet til oss selv og våre omgivelser.

Vi anbefaler menn å velge en kvinnelig Tantra-massør. For ham er det en spesiell opplevelse å bli møtt av en kvinnelig massør, som berører hans nakne kropp (med unntak av penis) på en sakte og sensuell måte. Hvis han kjenner at erotiske følelser blir vekket, lærer han å ikke gi etter for sine seksuelle fantasier. Den erotiske nytelsen skal *bringes til hjertet*. Går tankene til det seksuelle, vil massøren bringe ham tilbake til seg selv. Det samme gjelder hvis penis reiser seg. Det er helt normalt. Da lærer han å bruke pusten til å bringe den erotiske energien videre opp til hjertet.



Tantrisk Massasje kan ikke sammenlignes med noen andre former for massasje. Det er et nært og åpent samarbeid mellom massør og klient. Både den mannlige og kvinnelige massør beveger seg nærmere klientens kropp enn vi er vant med. Massøren åpner dessuten for sin egen erotiske energi som får virke direkte inn på energistrømmen i klientens kropp. Nettopp fordi vi skiller mellom det seksuelle og det erotiske, er det mulig for massøren å arbeide på en nær måte og samtidig være nøytral.

En Tantrisk Massasje oppleves forskjellig fra gang til gang. En sesjon kan variere alt fra mangel på nytelse til en himmelsk opplevelse. Det har mye med hvordan din bioenergi virker den dagen du mottar massasje. Det er også avhengig av, om det ligger noen traumatiske erfaringer og låser den erotiske energi. InnerLife-massøren er ikke utdannet som terapeut, men er trent til å samtale med klienten. Noen er utdannet som coach. Går du i terapi, er det viktig at din terapeut får vite at du parallelt mottar tantrisk massasje.

I det følgende kan du lese om noen ulike muligheter for hva en tantrisk massasje kan inneholde og hva du skal gjøre for å ikke bli forstyrret av hverdagens tanker, følelser eller seksuelle fantasier.

- Du kjenner ingen nytelse, bare en god massasje - du blir ikke dypt berørt. Blir du bare liggende og ingenting skjer. Da skal du dele det med massøren og be om å få hjelp til å gi slipp!
- Du kjenner litt nytelse, men merker at du begynner å tenke på andre ting, når det blir godt. Eller underbevisstheten din går til «motangrep» ved å tenke: Er ikke dette seksuelt? Hvem er egentlig denne massøren? Dette er flaut! Da skal du dele de *forstyrrende tankene* dine med massøren, for å få hjelp til å gi slipp på dem.
- Du kjenner virkelig nytelse – og du aner at den erotiske følelsen stiger opp gjennom kroppen din. Men igjen saboterer underbevisstheten og du blir flau, skamfull, redd eller usikker, og du mister den gode følelsen. Det er også viktig å akseptere gråten eller aggresjon, hvis det kommer, vanligvis som en reaksjon på den overveldende følelsen som det er å oppdage at du

har levd et altfor langt liv uten din erotiske kroppsopplevelse. Da skal du dele følelsene dine med massøren, som vil hjelpe deg å finne tilbake igjen.

- Du kjenner den erotiske energien i kroppen din, men begynner å projisere lyst over på massøren som har satt i gang den gode stemningen og nytelsen i deg. Eller du blir forstyrret av seksuelle fantasier. Her har vi nok en sabotasje. I realiteten skyver du kontakten du har med deg selv over på den andre eller inn i fantasien. Sett ord på det overfor massøren. De er vant til at det skjer og vet hvordan de kan bringe energien tilbake til deg.
- *For de fleste menn og kvinner er det snakk om å trene på å være fullt til stede i nytelsen, hvor du trenger 3 – 4 massasje-behandlinger før kropp og psyke forstår hvordan du kan åpne deg. Gradvis blir du kjent med din egen, erotiske kroppsenergi som et vakkert nærvær i deg selv.*

Rent praktisk

En fullverdig InnerLife Tantrisk Massasje varer i to timer inklusiv en liten samtale før og etter massasjen.

Pris skal være forhåndsavtalt.

Merk deg hvilke avbestillingsvilkår massøren din har. Du skal vite, at det er et stort inntektstap for massøren, hvis du avbestiller en time på kort varsel. Derfor kan det være at mulig avbestillingsfrist er lengre enn vanlig.

Smittevern. Massør og klient er nær hverandre. Vi ber om at du kjenner deg helt frisk, når du kommer til timen. Er du i tvil, kontakt massøren på forhånd.

Hygiene. Før du kommer til massasje, er det en fordel at du i forkant har dusjet.

Vi anbefaler vanligvis ikke å dusje etter massasjen, men i stedet la noe av oljen gå inn i huden sammen med opplevelsen fra massasjen. Vi benytter økologisk kokosolje.

Du tar med deg et rent laken å ligge på og et til å ha over deg.

Til massasjeklient:

PRIS og VARIGHET: Spør om pris og varighet pr. sesjon før du avtaler.

Prisene varierer alt etter hvilke utgifter massøren har. Max pris kr. 1.200, - for praksisklienter.

Vanligvis varer en sesjon i 2 timer inkl. liten samtale før og etter massasjen.

KLAGEINSTANS: Dersom du har spørsmål til det du opplevde underveis eller vil klage på behandlingen, ta først kontakt med massøren.

Videre klageinstans er InnerLife-Akademiet ved daglig leder:

Shalini Lind, 466 344 84 eller post@innerlife.no