

Алексей Соколовский

21
мая

К ТАНТРИЧЕСКОМУ
СЕКСУ



Алексей Соколовский

**21 шаг к тантрическому сексу.
Трехнедельный пошаговый курс**

«Издательские решения»

Соколовский А. А.

21 шаг к тантрическому сексу. Трехнедельный пошаговый курс /
А. А. Соколовский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902301-8

Автор делится опытом применения практик, которые:* Позволяют продлить удовольствие секса на сколько хочется;* Сделать секс не энергозатратным, а восполняющим энергию действием — это оценят люди за 30 лет;* Практики Тантры приносят в секс новизну и медитативность, расширяя диапазон доступных ощущений до ранее невысказанного;* Тантра — не религиозная и не мистическая практика, для наших дней, доступная всем здоровым взрослым людям.

ISBN 978-5-44-902301-8

© Соколовский А. А.
© Издательские решения

Содержание

ЧАСТЬ 1. Теория, или Чего и как мы добиваемся	6
Содержание этого раздела	6
Что это за книга?	7
Цели практик, описанных в этой книге	8
Четыре пояснения по этому курсу	9
Как Ты будешь развиваться в Тантре	11
Пробуем разобраться: Тантра, Йога, Нео-тантра...	12
Что может дать Тантра?	16
Что такое «Тантрический секс»? «Техника безопасности тантрика»	17
ЧАСТЬ 2. Пошаговая программа на 3 недели	19
Акт I. Набор энергии (грубая подготовка)	20
Акт I. Шаг 1. Налаживаешь питание	21
Акт I. Шаг 2. Занимаешься физкультурой и бегом	23
Акт I. Шаг 3. Учишься получать силы от Природы	24
ВОЗДУХ	24
СОЛНЦЕ	25
ПРАКТИКА: «Подпитка от Солнца»	26
ТИШИНА	27
Акт I. Шаг 4. Избегаешь негативных и грубых людей, особенно если они – женщины	28
Акт I. Шаг 5. Налаживаешь регулярную практику Хатха-йоги	29
Акт I. Шаг 6. Осваиваешь Ашвини-мудру и Мула-бандху	31
ПРАКТИКА: Ашвини-мудра	32
Акт I. Шаг 7. Не драматизируешь случаи потери энергии	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

21 шаг к тантрическому сексу

Трёхнедельный пошаговый курс

Алексей Александрович Соколовский

Эта книга проведёт Тебя пошагово по 21 ступени к новым, ещё неизведанным ощущениям, к ярким, искренним эмоциям и поразительным открытиям, которые поменяют Твою жизнь к лучшему.

Ты освоишь более двух десятков увлекательных практик: из Йоги, Тантры, авторских. Станешь сильнее, выносливее, внимательнее.

И – да, конечно, Ты освоишь техники Тантрического секса и узнаешь, как осчастливить Женщину нескончаемым потоком блаженства.

Всё это произойдёт уже скоро. А сейчас... Прямо сейчас Ты только открываешь эту книгу – трёхнедельный пошаговый курс для Мужчин... Остановись, на мгновение, и почувствуй красоту этого удивительного момента! Этот момент – чудесен и неповторим. Почувствуй силу своего намерения меняться к лучшему.

Не сомневайся: у Тебя всё получится. Проникнись спокойствием и уверенностью в себе.

А теперь – читай дальше.

© Алексей Александрович Соколовский, 2024

ISBN 978-5-4490-2301-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЧАСТЬ 1. Теория, или Чего и как мы добиваемся

Содержание этого раздела

1. Что это за книга?
2. Цели практик, описанных в этой книге
3. Четыре пояснения по этому курсу
4. Как Ты будешь развиваться в Тантре
5. Пробуем разобраться: Тантра, Йога, Нео-тантра...
6. Что даёт Тантра?
7. Что такое «Тантрический секс»? и «Техника безопасности тантрика»

Что это за книга?

Этот 3-недельный курс-самоучитель написан практикующим тантриком и поможет найти практические ответы на вопросы:

- * Как начать копить, а не терять энергию во время секса?
- * Как сделать ощущения в сексе ярче и получать больше удовольствия?
- * Как продлить половой акт на столько, на сколько Ты хочешь?
- * Как больше удовлетворять Женщину? Как подарить Ей новые измерения в сексе? Как усилить взаимное сексуальное притяжение в паре?
- * Как достичь медитативного состояния в сексе, и превратить его в средство духовного роста и Самопознания?

Находя решения этих задач, Ты пошагово пройдёшь от «просто секса» к чувственной Тантрической медитации (в том числе, без проникновения).

Цели практик, описанных в этой книге (5 целей для тантрического секса «на 5!»)

1. *Увеличить мужской потенциал* (мужскую сексуальную силу и выносливость) – а также найти неисчерпаемый Источник – состояние «Не-ума»;
2. *Перестать растрачивать и научиться копить энергию во время секса*. А также научиться... терять семя – без чувства вины;
3. *Научиться откладывать оргазм на столько, на сколько хочется*, в том числе чтобы оздоровить организм и поднять уровень личной силы (энергии). А также научиться «отпустить» идею необходимости оргазма, своего и Её;
4. *Утончить восприятие секса, превратить его в духовный опыт*, а не просто отдых;
5. И, конечно же, – *получать и дарить большие удовольствия в сексе*.

Четыре пояснения по этому курсу

1. Как пользоваться книгой? Сначала прочитай её целиком, можно бегло, чтобы составить представление о наполнении 3-недельного курса. Потом вернись в начало, и начни делать упражнения. Освоение каждого упражнения обычно занимает один день. Но не рассчитывай на быстрый успех без приложения усилий.

2. Почему в этой книге автор обращается к читателю на «Ты»? Как бы одновременно интимно, дружески, – и с большим почтением, даже благоговением? Потому что слова «Человек», «Мужчина», «Женщина» действительно «звучат гордо» – когда они берутся в не опошленном, не выцветшем, не ставшим бытовым значении. Путь к Саморазвитию, Самопознанию и Тантре – труден, если не начать с уважения к истинному «Я» – своему и Женщины! Размер, в том числе одной буквы, имеет значение. Так, например, «путь» – это линия железной дороги, а «Путь» – это полный силы, тайн и невероятных, фантастических практик метод целостного саморазвития, открытый древними даосами, тантриками, йогами.

Мужчина, который решил заняться Тантрой – достоин уважения, т.к. он уже не «мужик» – полуживотное, движимое стремлением утолить животную похоть кратчайшим способом и с кем попало, или, по выражению Андрея Лапина, «почесаться об кого-нибудь». Такой Мужчина встанет на славный Путь, и Он не будет одинок.

3. Почему эта книга (курс) называется «21 шаг...»? Потому что в программе 21 пункта, называемые «шагами». Они разобраны на 3 части, 3 ступени практик, называемые «актами» (просто потому что, на мой взгляд, слово «акт» звучит забавно, и намекает на секс).

В каждом акте 7 шагов. Делать практики этой книги надо не с любого места или «какие хочется», а последовательно:

Акт 1. «Набор энергии (грубая подготовка)» – 7 практик (шагов),

Акт 2. «Развитие тонкой чувствительности» (энергетическая подготовка) – 7 практик (шагов)...

Акт 3. ... и «Тантра» (парные практики, в том числе тантрический секс) – 7 практик (шагов).

С какой скоростью осваивать техники:

- «спартанцам», которые всё схватывают на лету, я предлагаю каждый ДЕНЬ делать по практике (по «шагу»). Так неделю сделаешь 7 шагов. Три недели – и Ты прошёл курс, освоил эту книгу и сделал Тантрический секс частью жизни!

- простые смертные могут, не перенапрягаясь, иди с шагом в НЕДЕЛЮ – тогда практики трёх актов растянутся на 21 неделю. Но даже в этом случае Ты освоишь эту программу за полгода.

4. Почему эта книга не объясняет, как излечиться от импотенции, простатита и других серьёзных заболеваний? Действительно, эта книга даже в шутку не надевает белый халат, и не преследует цели профилактики или лечения заболеваний, в том числе «мужских». Описанные здесь техники йоги и тантры ни в коем случае *не заменяют консультацию врача или лечение*. Потому что *Тантра – это космос*, а в космонавты принимают – да Ты, наверное, и сам знаешь! – только здоровых людей. Эта книга рассчитана на условно здоровых мужчин, которые хотят повысить качество секса и расширить свой кругозор за счёт практик Йоги и Тантры.

Книга рассчитана на *совершеннолетних* читателей (18+) и не пропагандирует повышенную сексуальность и безудержные сексуальные утехы, групповой секс и прочие «прелести» западной культуры. Секс – не самоцель и не фетиш, а нормальная часть здорового образа жизни

человека – в том числе, Мужчины среднего возраста. Детям, дряхлым старикам и секс-маньякам эта книга не принесёт ни пользы, ни радости.

Книга ориентирована на гетеросексуальных мужчин (и женщин).

Автор уважает *проявления веры, религии и философии мира*. Однако практики, приведённые в книге, даже носящие названия, отчасти сходные или намекающие на индийские верования, экзотические ритуалы и древние культы, в контексте этой книги не несут мистического или религиозного смысла. Цель применения техник истинной Йоги, Тантры и Нео-Тантры – не в ритуализированном и слепом поклонении кому бы и чему бы то ни было. И уж никак не в глухом забвении Себя и тёмном угаре религиозного фанатизма и мистицизма. А в Самопознании и саморазвитии!

Кроме того, Мужчине, занявшемуся Тантрой, не стоит делать из накопления энергии или спермы самоцель. Грустно представить пару, которая день за днём, часами, «качает энергию», занимаясь мрачным, нудным, механическим «тантрическим» сексом, «экономя» семя и оргазмы! И заботясь лишь о том, чтобы не потерять, не пролить, не «загубить» свою энергию, и вообще как-нибудь не запачкать белоснежные одежды. Элемент радости, игры, истинного наслаждения не должен уйти из Твоей практики тантрического секса! Секс без радости, секс без Влюблённости – бесплоден, бессилён и смешон.

Тантра для Мужчины – не о том, как не кончать»! Хотя и это на первом этапе – важный вспомогательный момент. Накопление энергии в Тантрическом сексе происходит не только и *не столько* за счёт сохранения семени (называемого в Йоге и Тантре «Бинду») – как за счёт других, иногда называемых «тайными», «эзотерическими», техник. О них Ты узнаешь из этой книги.

Постепенно пройдя «школу» Тантры, Ты перестанешь уделять много внимания вопросу эякуляции, теме формального оргазма как разового, секундного явления в конце секса. *Тантрический секс у Мужчины не начинается как по сигналу с началом эрекции, и не заканчивается в момент эякуляции.*

И всё это не отвлечённая философия. Оргазмические ощущения действительно становятся другими, рафинированными. Растягиваются во времени в десятки раз по сравнению с обычным оргазмом, делящимся считанные секунды. И «Тантрический оргазм, который длиннее секса» не заканчивается с завершением полового акта. В практиках Йоги и Тантры «оргазмические» переживания становятся независимы от секса. Продвинутый тантрик постоянно испытывает блаженство («Ананда») – иное и гораздо более удовлетворяющее, целостное, духовное переживание, чем короткий судорожный оргазм самца осеменителя, знакомый обывателю.

Секс в Тантре становится не суетливой подготовкой к оргазму, и даже не прелюдией к нему. Ракету в космос запускают не затем, чтобы пронзила атмосферу и извергла космонавтов в зияющую пасть бездонного космоса, раскрытую навстречу! А чтобы учёные провели необходимые эксперименты на орбите, в невесомости – уникальные опыты, которые продвинули науку вперёд. Точно так же и Тантра – не о том, как научиться не кончать, или как испытать мульти-оргазм (хотя и это тоже Ты освоишь) – а о том, как получить уникальный опыт в «невесомости» медитации, который продвинет Тебя вперёд во всех областях Твоей жизни.

После практик этой книги оргазм перестанет быть для Тебя кульминацией секса. В твоей жизни зажгутся гигантские солнца, которые затмят этот победный салют!

Как Ты будешь развиваться в Тантре

Этот курс принесёт Тебе результаты по степени вовлечённости:

1) **Сохраняя семя «в лоб» и применяя первые, простые, самоочевидные практики** продления полового акта (такие, как метод кареца) – Ты получишь первые, но и не самые сладкие плоды Тантры. Это возможно за 1—2 недели с помощью техник первой половины этой книги. Это та минимальная польза, которую 100% получит каждый, кто возьмётся их регулярно делать.

2) **Научившись делать йогические практики** (визуализации, дыхательные упражнения, мышечные замки, описанные в этой книге.), Ты сможешь ярко чувствовать потоки своей энергии. Тогда Ты будешь управлять ими, наполняя тело и ум другими ощущениями, чем привычно определяемые как строго сексуальные. Ты расширишь спектр ощущений от секса. Это возможно уже за 3—5 недель с помощью техник первых двух третей этой книги.

3) **Практикуя техники всей этой книги целиком, регулярно** (больше месяца), приняв новый подход к сексу: умеренность по количеству и медитативность по «качеству» – а также более внимательное отношение к Женщине – Ты достигнешь всесторонней трансформации и «перезагрузки» ума. То есть, собственно, *состояния* Тантры, а не просто освоения отдельных техник Тантры.

Тебе решать – «идти до конца», делая Тантру частью и образом жизни, или получить небольшой, но почти моментальный результат.

Пробуем разобраться: Тантра, Йога, Нео-тантра...

Разобраться в значении термина «тантра» не просто! Сегодня «Тантрой» и в России, и в Индии, откуда она родом, и на Западе называют практики в диапазоне от физкультуры до мистических жертвоприношений, от факирства до группового секса. В Индии «Тантрами» называют класс почитаемых трактатов (самые ранние из которых датируются первыми веками нашей эры), описывающих религиозные ритуалы и техники йоги. Они могут вовсе не относиться к теме сексуальности!

Есть и понятие «Тантра» – более широкое, чем «Йога», и это значит просто «практика», а буквально само слово «Тантра» можно перевести как «инструмент», или «процесс», «действие». Но эта индийская Тантра (включающая и Йогу, и отчасти религию) – это не та «Тантра», которую мы собираемся изучать и практиковать по этой книге.

Чтобы нам жизнь мёдом не казалась, в тибетском Буддизме тоже есть – другая – «Тантра» (например, школы тантры в буддизме Ваджраяны), и свой канон высоко ценимых текстов, которые тоже называются «тантры»: например, венцом Ваджраяны считается «Калачакра-тантра».

Определение термина «Тантра» можно почерпнуть из Философского словаря. Если коротко, то классическая Тантра – *философского-религиозное течение, сформировавшееся в Индии в V в. н. э.* Но как в Индии нет «одной Йоги», а есть множество направлений, школ и отдельных мастеров Йоги, так же **нет «одной Тантры»** как единого течения, а есть множество – десятки! – разных школ-ручейков. И эти ручейки не текут по поверхности, так что туристу, вооружённому лишь популярным путеводителем «Lonely Planet» и кредитной картой, найти их трудно. Если в наши дни, сегодня, Ты попробуешь разыскать в Индии «Учителя Тантры» – то скорее всего попадёшь (это если повезёт!) к **пандиту** (санскритское слово «пандит» можно перевести как «знарок», в смысле – «эрудит» или «учёный»), тщательно изучающему и создающему трактаты по теории классической Тантры. Учёный потребует от Тебя вначале потратить лет пять-десять, чтобы изучить санскрит – «индийскую латынь», мёртвый язык, на котором написаны почти все трактаты по йоге. А потом читать «много букв»: десятки, если не сотни книг, обязательных для начального введения в тему Тантры... А до практики «в этом воплощении» может и не дойти. Но вероятнее, что по запросу на слово «тантра» местные индусы сразу приведут Тебя к человеку с мощной харизмой и звериным взглядом. Это **«секс-гуру»** – который, ловко оперируя терминами Йоги и Тантры, развращает и освобождает от лишней наличности легковерных туристок всех возрастов. Мужчинам, особенно неиндусам, у таких «Великих Мастеров» ловить нечего, т.к. нам отводится «ответственная» роль подметальщика полов и подавальщика праздной чашки масала-чая.

Знакомство с Тантрой лучше начать с другого конца, с... практики!

Сегодня индийская классическая Тантра – как и Йога – уже пришла в Россию, хоть и не стала массовой. Рекомендую посетить семинары и занятия людей, которых я считаю своими первыми учителями Тантры – Алексея Шелякова и Сергея Слюсарева (<http://mouatantra.ru/>). Любопытно также посмотреть информацию, например, о Гуру Матсьендранатхе, Брахмачари Муктананде, Нада Баба (Сергей Дубинин – Рига, Латвия), и Свами Даши (из телешоу «Битва экстрасенсов»). Приезжал с семинаром и колоритный, загадочный тантрик Лали-Баба из Варанаси, который читал мои мысли, сидя на берегу Ганги (с погрешностью примерно минус 40%, но всё равно удивительно).

Естественно иногда путаться, где Йога, а где Тантра: Йоги и тантрики, как мне кажется, и сами уже не разберут. В древности и в Средние века в Индии «Тантрой» порой называли всё, что не ложилось в прокрустово ложе брахманизма, а «хатха-йогой» – банальные чистки организма. Теперь Тантрой называют сексуальные практики и ошовские «динамические медитации», а Йогой – модную физкультуру, глядя на которую божества индийского пантеона и Риши (великие йоги-мудрецы прошлого), вероятно, ужаснулись бы. Получается, границ между аутентичной Йогой – и Тантрой, в широком смысле слова, нет. На это, в том числе, указывал обучивший тысячи западных преподавателей Мастер Йоги и Тантры Свами Сатьянанда Сарасвати (стиль «Бихарская школа йоги», она же «Сатьянанда-йога». Эта школа пропагандирует целостную Йогу на Западе и использует практики Тантры: в том числе такие, как техники работы с чакрами и Нади, Йога-Нидра, ритуал Таттва Шуддхи.

Дополняет эту картину разнообразия и размытости границ между Йогой и Тантрой и так называемая «**Нео-тантра**». Она появилась, в 60-е годы в США, видимо, как «ответ» на запрос о доступном и работающем учении Тантры, сильно «адаптированном для западного человека», и в том числе, лишённом 1) подчёркнутой религиозности и 2) строгой дисциплины и аскетизма индийских ашрамов. Здесь, наоборот – «верить ни во что ты не обязан, а вот сексом заниматься – уж будь добр!» Западному человеку сегодня это ближе, на мой взгляд. Нео-тантра предлагает термин «расширение сознания» – взамен идеала «Духовного Освобождения» («Мокша», «Мукти») о котором толковала древняя Йога. «Освобождение» было переосмыслено, и вместо освобождения от кармы и цепи перерождений, ближайшая цель теперь – освобождение от комплексов и одежды: для «расширения сознания». А под «расширением сознания» в Нео-тантре подразумевается, что, сделав ряд трансформирующих техник (в том числе и сексуальных), человек воспринимает мир и себя – а значит и живёт! – более «полно». Чувствует больше и «тоньше», чем раньше. Диапазон переживаний, уровней воспринимаемой информации – расширяется. Это – цель данной книги, этого курса по Нео-тантре.

ПРИМЕР: Мужчина, до освоения Тантры, в сексе остро чувствовал *кончик* члена, и *конец* секса – судорогу оргазма. Увлёкся Тантрой – и что же? Сознание вроде такое же, а не «расширенное», как Мастер обещал. Зато секс – «Клянусь, он расширился, Петрович!» Впервые Мужчина ярко ощутил своё тело, с его причудами, механизмами, ритмами; прикоснулся к границам его потребностей и желаний. А потом... Ой, батеньки, да тут кто-то ещё есть! Женщина! И не какая-то умозрительная единица, а «множество», «много чего»: целый новый мир, живой и, что удивительно, внимательно смотрящий на тебя. Тело Женщины: не три квадратных сантиметра, вызывавшие доселе пионерский энтузиазм – а целая волшебная сеть эрогенных зон, раскинутая над морем неизведанного и всё время меняющегося 3D-ландшафта самого по себе красивого тела... Не фашистский дзот, в который метнёшь гранату – и спи себе сладким сном выполнившего долг героя. А разветвлённая подпольная сеть эрогенных зон французского «Сопrotивления», в которые не проникнуть так просто, наскоком, а ещё надо внедриться, и завоевать доверие, выполняя непривычные задания и говоря на почти незнакомом языке – языке Тантры, языке любви... В общем, я бы не сказал, что жизнь Мужчины стала проще, но интереснее – точно.

А потом... Кроме тела... Началось уже почти невообразимое: свой (и Её!) внутренний мир, энергии, чакры, медитации... Это уже далеко не то старое «Оп-п-ля» и «Уу-аа! Ы-ы-ы!» и фактически «ничего личного» минутного casual секса.

А потом и ещё одно открытие – *Настоящий момент*, непредсказуемый, нелогичный, такой свежий и живой. Говорят, картина заменяет тысячу слов. Но пребывание в настоящем моменте стоит всех картин мира! Это и есть медитация.

Какой долгий путь, какая глубокая трансформация Мужчины – от квадратного сантиметра головки члена к целому миру, к Невыразимому. От «О-о!» к Дао...

Но – никакой мистики. Просто Мужчина стал бывать, пусть иногда, не только «в состоянии», но и в состоянии «здесь и сейчас». Или, как ещё говорят, стал более Осознанным, стал более Пробуждённым. В этих словах, опять же, нет мистики. Осознанность – это способность управлять вниманием, потоком мыслей и умом в целом. Вместо того чтобы убежать в иллюзии, «прошлое» и «будущее» мыслей – подолгу удерживаем внимание в настоящем моменте. Пробуждённость – просто привычка к такому удержанию внимания, к такой медитации. Это очень мужское, истинно джентльменское качество. И это то, чего предлагает достичь современная Тантра – Нео-тантра.

Пышные одежды брахманизма и профессорский пиджак классической научной Тантры в Нео-тантре отброшены. И остаётся голая, чистая практика. «Тело – в дело, чтоб не заржавело», и «пойдёт всё, что смещает точку сборки» – вот девиз Нео-тантры. Диковато? Но это работает. Потому что... у нас, «успешных» и безумно занятых людей Запада, духовный кризис. Пора это признать, и принять радикальные антикризисные меры. «Поздно пить Боржоми!» Современным людям – до мозга костей обывателям с цепким умом и постоянным расчётом «А что мне это даст? И как быстро? А где гарантии? И почём это будет в пересчёте на евро? А подарочная упаковка и доставка на дом входят в стоимость?» – метод Нео-тантры поможет больше, чем помыв полов в индийском ашраме.

В Нео-тантре делаются как техники Йоги: медитации по чакрам, дыхательные техники, асаны и движения, визуализации и др. – так и Ошо-медитации, и техники телесной терапии (в том числе упражнение «Рефлекс оргазма» по В. Райху), и многочисленные авторские техники, созданные тем или иным учителем (таким, например, как Андрей Лапин в наши дни).

Нео-тантра – бедная и антигламурная система, по сравнению с индийской Йогой, даже в её лишённом золотых корон и тронов «экспортном варианте» на Запад. Ни «древней линии передачи Учения», ни собственности на много миллионов долларов в виде ашрамов, ни 20-словых имён патриарха или текущего держателя традиции. Ни индульгенций в форме «Дикш», «инициаций» и «посвящений». Ни выдачи «духовных имён». Даже возбуждающий умы новичков антураж: чётки из рудракши и мешковатые штаны «Аладдин» – здесь, в отличие от йоги, не порицается, но и не в почёте. Хоть голышом медитируй!

Взамен антуража и легенды о «древнем происхождении нашей школы» предлагается нечто другое – практика. «Пахота», которая при этом даёт быстрый результат. В Индии говорят: «Тантра – путь смелых». Я бы сказал так: Нео-тантра – путь для тех, кто не согласен на процесс, кому подавай результат.

Нео-тантра, хотя и отдаёт дань нашему времени, вызываясь решить приземлённые проблемы секса и отношений, в конечном счёте предлагает серьёзному западному человеку пройти всё тот же Восьмеричный путь *аутентичной* Йоги! Но пройти не в «страхе божьем» и зловонном дыму мистических ритуалов, не в ожесточённых гимнастических тренировках по военному образцу, и не согнувшись с чашкой чая в руках перед роковой фигурой Отца, якобы всеильного и всезнающего Гуруджи. А пройти этот Путь быстро, бодро, весело, трезво, с удовольствием. И даже без отрыва от своей страны, работы и семьи!

Неотъемлемый элемент практики Нео-тантры – Тантрический секс (Майтхуна). Термин взят из классической индийской Тантры – но в противоположность её ритуалам, не направлен на поклонение божествам, с целью задобрить или подкупить их, и получить сиюминутные «бонусы» – кармические блага. Целью Майтхуны в Нео-тантре ставится «расшире-

ние сознания», Самопознание, целостное саморазвитие – а по сути, состояние Йоги. (Подробное описание практики Майтхуны будет в конце книги: см. Акт III, Шаг 7).

Состояние духовного Пробуждения, скачкообразное повышение качества восприятия Жизни – получаешь как бы «не для себя». Это желание скрыто под другими, и помогает контролировать другие желания. Практики Нео-Тантры в конечном итоге делаются не для удовольствия (своего или другого человека), а для Себя истинного, для пробуждения Духа. Поэтому, парадокс: **цели и задачи Нео-тантры**, на последнем витке «испорченного телефона» преломления техник древней Йоги – опять **близки истинному духу классической Йоги** – Йоги Патанджали, Аштанга-Раджа-йоги!

Что может дать Тантра?

Я приехал на свой первый семинар по Тантре уже практикуя йогу ежедневно в течение нескольких лет, пройдя ряд ретритов, и приехал с одной целью – **увеличить «мужскую силу»**. Говорят, в среднем по планете половой акт длится 1 минуту – вот где-то в первых рядах «средних» мужчин я и был. С тех пор прошло 10 лет, в которые я практиковал и преподавал Йогу, ездил на семинары по Тантре, слушал лекции, изучал книги – и, конечно, практиковал Тантру.

Особенно рекомендую в русле Тантры:

- * Сбалансированы по воздействию на Сознание семинары Алексея Шелякова;
- * Интересны семинары Сергея Слюсарева (<http://moyatantra.ru>);
- * Полны деталей самых сложных и действенных практик Даосизма книги Мантека Чиа;
- * Полны Силой, юмором, и полезными указаниями лекции Андрея Лапина (<http://touching.ru>);
- * Наполнены Гималаями личного опыта лекции Вадима Запорожцева.

В результате практик Тантры я **научился продлять секс насколько хочется**, и уже не думаю об этом. Я обнаружил, что *Тантра* – не «про секс» и способность им долго заниматься – а «про» способность и желание медитировать. Об этом Ты узнаешь во всех подробностях из этой книги!

Что такое «Тантрический секс»? «Техника безопасности тантрика»

* Тантрическим можно назвать только такой секс, **который даёт силу**. У Тебя становится больше сил: физических, душевных, любых – чем до секса. Отсюда следует простейший вывод для Мужчины, что тантрический секс – чаще всего происходит без потери семени. Вопрос сохранения семени не должен становиться самоцелью, да это и не всегда физиологично. Но ясно одно: тантрик теряет семя реже, чем средний сексуально активный мужчина. Это позволяет – при условии, что Ты делаешь дополнительные техники (освоишь по этой книге) – накапливать и культивировать сексуальную энергию, наполняя Силой всю жизнь. Я бы сказал, что человек устанавливает связь с Собой: с телом, энергетикой, здоровьем, творческой силой – и с Космосом: силами, которые гораздо больше человека, и ему неподвластны – когда ему удаётся наладить *уважительные отношения со своей эякуляцией*.

Первый шаг в тантре – это удерживание семени и банальное продление полового акта.

Второй – утончение восприятия партнёрши, своего желания, и наслаждения. Уровень накопления энергии и управления ей.

Третий – выход на уровень спонтанности, безыскусственности и свободы от комплексов и ограничений, в том числе от практик и ограничений по контролю семени. Это уровень Сахаджа-контроля, «естественного контроля», когда контроля как такового уже нет, а есть лишь купание в своей силе и в Любви. Когда человек купается и плавает в море, он не захлёбывается водой. Так же Мужчина, купающийся в блаженстве тантрического секса, ставшего для Него естественным занятием, Он вполне натуральным образом не теряет контроль над семяизвержением и не теряет энергию. В Тантрическом сексе человек свободен – даже от практики Тантры. Недаром Тантрический секс считается ещё одним путём к духовному Освобождению (Просветлению).

* Тантрическим можно назвать только такой секс, который **не нарушает гармонии** жизни других существ. Поэтому, например, сексуальное насилие, даже без потери семени, нельзя назвать «тантрическим сексом».

* Тантрическим можно назвать только такой секс, который **не отвлекает Тебя от необходимого и желаемого**: от духовных практик, от зарабатывания денег на жизнь, от заботы о детях и жене\подруге, от творчества и т. д.

Секс, каким бы великолепным он ни стал у Тебя, не должен стать самоцелью и «главным событием дня». Как недальновидно видеть в Женщине только средство для секса (или для наполнения Тебя тонкой энергией), так же не стоит видеть в Тантрическом сексе конечный Путь, смысл, метод, образ жизни. Это не конец, это начало.

Тантрическим сексом сложно заниматься часто, да и незачем – ведь после практики состояние наполненности длится сравнительно долго, несколько дней – гораздо дольше, чем обычное, поверхностное удовлетворение у среднего, сексуально активного и здорового человека. Который может захотеть секса уже через 15 минут после завершения предыдущего акта: покурил, сходил в туалет, и снова «в бой»!

Кроме того, нерационально всё время пребывать в состоянии сексуального возбуждения, похоти, и в том числе специально его у себя поддерживать. Это не сделает Тебя тантриком, а лишь будет значить, что на этом этапе похоть взяла верх над более тонкими побуждениями! Частый, торопливый секс (даже без потери семени), постоянное состояние грубо сексуального возбуждения и постоянные мысли о сексе говорят о том, что что-то пошло не так. Что-то в системе тантрической подготовки было практикующим недопонято. Тантрический секс

не может стать главной партией в симфонии Твоей жизни! Зато он будет наполнять всю её Силой.

Говорят, если тебе не хватает живого общения – заведи собаку, а если ты самодостаточен и любишь покой – заведи кошку. Я бы сказал так: заведи себя, всеми правдами и неправдами, в Тантру! Тогда и нехватка общения, и одиночество, и «вечные вопросы» – найдут гармоничное разрешение.

* Тантрическим можно назвать только такой секс, который происходит **с Женщиной, в которую влюблён**, или к которой сильно тяготеешь. Сердцу не прикажешь. А Тантра – это Путь Сердца. К сожалению, побочные эффекты от «круговых» практик Тантрического секса со множеством партнёров очень сильны. Насколько безопаснее и приятнее заниматься Тантрой с одной – любимой! – женщиной! В которую ты влюблён. Здесь словно сама Вселенная идёт навстречу: даёт энергию, Бхаву (состояние влюблённости), подготавливает подушку безопасности общих интересов и взаимного доверия. Поэтому практики этой книги рассчитаны в основном на применение в паре влюблённых. Йога бывает одиночной, Тантра – нет. Нет пары – найди.

* Тантрический секс далеко **не всегда подразумевает проникновение** (половым членом в вагину женщины) – иногда он происходит чисто энергетически. Об этом см. в конце книги, в описании вариантов практики Майтхуны.

ЧАСТЬ 2. Пошаговая программа на 3 недели

Краткий обзор курса:

1. **Акт I: «Набор энергии (грубая подготовка)».** Делая подготовительные практики, Ты накачиваешь тело грубой физической и сексуальной энергией, на базе которой мы сможем во вторую неделю приступить к энергетической подготовке, а затем, в 3ю неделю, и собственно к парной Тантре.

2. **Акт II: «Развитие тонкой чувствительности».** На фоне ежедневного выполнения техник 1го Акта, и уже на базе нарастающей энергии – начинается Твоя тонкая энергетическая подготовка.

3. **Акт III: «Тантра – собственно практики».** Продолжаешь делать техники 1й и 2й недель. Достигает кульминации и успеха Твоя йоговская тренировка. И Ты приступаешь к парным практикам Тантры, в том числе к Майтхуне.

Акт I. Набор энергии (грубая подготовка)

Содержание этого раздела (Акт I):

- Акт I. Шаг 1. Налаживаешь питание
- Акт I. Шаг 2. Занимаешься физкультурой и бегом
- Акт I. Шаг 3. Учишься получать силы от Природы
- Акт I. Шаг 4. Избегаешь негативных и грубых людей, особенно если они – женщины
- Акт I. Шаг 5. Налаживаешь регулярную практику Хатха-йоги
- Акт I. Шаг 6. Осваиваешь Ашвини-мудру и Мула-бандху
- Акт I. Шаг 7. Не драматизируешь случаи потери энергии

Акт I. Шаг 1. Налаживаешь питание

«**Ешь так, как будто на войну собрался!**» Если, конечно, Ты не страдаешь лишним весом. Если у Тебя нормальный или низкий для Твоего возраста\роста вес, и Ты хочешь показывать чудеса в постели, да ещё и Тантрой заниматься – а это следующий уровень! – то Тебе нужна энергия. Из пищи среднему человеку энергию взять проще всего. Поэтому забудь про голодовки и диеты – это враги секса номер один! Монахи и йоги-аскеты затем и голодают, чтобы секса не хотелось. Они считают секс чем-то «грязным», нежелательным, и для них это верно, т.к. они не умеют сохранять энергию в сексе. А Ты питайся полноценно и регулярно.

Но это не значит съесть по полкило куриной грудки 3 раза в день! Или кушать от пуза «картошку и макаронку», как делают некоторые недалёкие «вегетарианцы»: в кавычках, потому что это смех один, а не вегетарианство.

Полноценное питание – это значит, что если Ты всеяден (**мясоед**), то «прячь мясо в овощах», как советуют кавказские долгожители. Кишечник будет работать как часы – и энергия твоя будет копиться (с помощью практик, о которых ниже) – беспрепятственно.

А если Ты **вегетарианец**, веган, или, тем более, сыроед – готовь тугой кошелёк. Потому что те сравнительно дешёвые, блестящие и свежие на вид овощи и фрукты, которые продаются в больших супермаркетах, в наши дни «уже не те». Вегетарианские продукты стоит брать только на больших фруктово-овощных рынках и в специальных «фермерских» лавках (в том числе, по интернету с доставкой на дом). За 8 лет вегетарианства я понял главное: **картошка-макаронка – это не вегетарианство, это опасное для здоровья чудачество**. Спортсмены-веганы и вообще вегетарианцы, которые не убили своё здоровье модными диетами – действительно есть, но они тратят немало усилий и денег на то чтобы найти для себя подходящую и разнообразную еду высокого качества. Правильно делают! Если уж хочешь питаться по модной диете и «100% этично» – будь мудр и исследуй сначала хорошенько этот вопрос. Чтобы «не нарушать Ахимсу» не только по отношению к уже мёртвой корове, частично лежащей на прилавке, но и к самому – пока что вполне живому! – себе.

Общее для всех людей правило таково: **ешь каждый день «радугу» разных органических овощей и спелых фруктов, в сочетании с «долгими» углеводами**. Последнее – это цельнозерновые макароны, чёрный, красный или бурый рис, лепёшки из зерновой муки и т. п. Долгие углеводы приятно отличаются даже от тех же свежавыжатых соков тем, что отдают энергию *постепенно*, а значит, долго поддерживают уровень глюкозы в крови. А сытый Мужчина – сильный, радостный и сексуальный Мужчина!

Задача номер один на ближайшую неделю, с небольшим добавлением: «Ешь как на войну собрался; **а бобовые оставь врагу**». Богатый источник белка, да! Но тяжело, долго, с большими потерями энергии перевариваются. А чуть что не переварилось – будет страшно пучить (на йогу пойти будет стыдно). *Напираться на бобовые взамен мясу – дешёвый и ложный путь, ведущий к энергетическому истощению*.

Чтобы по-мужски, но приятно пахнуть, важно питаться преимущественно легко перевариваемой пищей. Это не обязательно значит веганство или вегетарианство: так, мясо и сало в малых количествах в желудке здорового человека перевариваются отлично! Но крайне важно, чтобы вся пища у тебя шла в дело – т.е. в тело! А не оседала где-то ниже ватерлинии.

Поэтому, ещё одна установка победителя: *если Ты в основном сидишь в офисе и работаешь головой – пищи надо меньше, чем Ты думаешь.*

В случае, если пищеварение не идеально – сделай чистку организма «Шанкха-Пракшала» («Жест раковины»). Она описана у Г. Малахова и вообще широко доступна в интернете. Рекомендую для начала свой, сокращённый «половинный» вариант этой техники.

Принимай пробиотики. Узнай, что это, купи курс в аптеке (не у пушеров «чудесных пищевых добавок»!), и принимай регулярно. Теперь вопрос питания решён.

Если не любишь таблетки – не беда, ОК, можно и без них. Просто ешь «живой йогурт», бифидум-бактерин, натуральный мисо-суп и тому подобные натуральные источники дружественных бактерий. Пей кефир, тан, комбучу. Жира и жирности молочных продуктов, кстати, не бойся! Так, например, фермерский творог (пополам со сметаной) – известный «друг» мужской потенции. Да и вообще, жир – хороший, здоровый источник энергии из пищи. Из энциклопедии: «при расщеплении жиры дают самое большое количество энергии по сравнению с углеводами и белками». Увидишь, когда «моторчик» (в животе) начнёт варить с удвоенной силой – и ниже этого моторчика тоже начнут твориться добрые чудеса.

Хорошее пищеварение = равняется иммунитет = равняется потенция. А без потенции в Тантре делать нечего. Даже умных и смелых дохляков не берут космонавты. Поэтому – вступи в «общество чистых тарелок».

Акт I. Шаг 2. Занимаешься физкультурой и бегом

Займись физ-рой... Не занимаешься? А вот займись! Это банально до жути, но это работает! Как раз там и так, как нам сейчас с Тобой нужно!

Лайфхак: Особенно сильно включают мужские гормоны упражнения, задействующие ноги: в том числе это бег и приседания. Если Ты приседаешь по 50 раз за подход или без проблем делаешь по 20 бурпи, то у Тебя нет проблем и с сексом!

Беги, Форест, беги! Но не обязательно сразу бегать ультрамарафоны, как делал американский йога-Гуру Шри Чинмой. Начни с комфортной ежедневной пробежки 3—5 км, лучше всего утром до завтрака. В течение дня выдалась передышка – поприседай, хотя бы 3 подхода по 30 раз. В спортзале укрепляй «кор». Стремись к тому, чтобы бегать (в комфорте, без надрыва!) по 5—15 км 2—4 раза в неделю. Увидишь, твоя попа приобретёт лучшую форму (твоя Женщина оценит!), – а главное, с её обратной стороны всё будет тип-топ. Одним словом — **качай ноги, т.к. ноги качают мужскую силу.**

Как начать бегать технично, избежать травм? На этот счёт погугли Ютуб, там полно толковых видео. На личном опыте, посоветую Тебе 2 вещи:

– **купи правильные кроссовки.** Используя именно беговую обувь, ты избежишь травм и будешь быстро набирать дистанцию. Учти, что большая часть дешёвых кроссовок рассчитана на тренировки в фитнес-зале (такие не подходят!). А большая часть дорогих – вообще не для бега. Кроме того, те классные кроссы, которые предназначены для бега по асфальту или беговой дорожке – в лесопарке могут Тебя подвести. И наоборот. Лично мне удовольствие приносит бег на природе, по просёлочной дороге, лесной тропе и бездорожью, и для этого нужны «trail running» кроссовки с более агрессивным протектором и хорошо защищающие стопу как снизу, так и с боков (от камней, острых сучьев, и так далее).

– С первых же шагов в беге – **бегай правильно.** Всегда ставь ногу физиологично. Есть разные теории насчёт правильной постановки стопы. Факт и в том, что выбор обуви сильно влияет на выбор толчковой точки: скажем, если ты уже купил беговые кроссовки Нока One One с подошвой «максималист», то скорее всего ни о каком толчке с носка речи быть не может. Лично я на сегодня выбрал для себя обувь, в которой возможен толчок с носка (передней третью подошвы), и по совету тренера вообще не бегаю «с пятки». Это бережёт голеностоп и колени (в моей обуви). В любом случае, боль в суставах: в голеностопах и коленях на следующий день после пробежки – верный признак, что ты где-то допускаешь ошибки. Неправильно бегать вредно для всего организма! Обратись к тренеру по бегу и возьми несколько занятий.

Акт I. Шаг 3. Учишься получать силы от Природы

Воздух, Солнце, Тишина – наши лучшие друзья!

ВОЗДУХ

«Чем дальше и чаще Ты бываешь на свежем воздухе, тем дальше и чаще...»

Индийские йоги верят, что в воздухе содержится Прана – жизненная энергия. Особенно много Праны – у водоёмов, после дождя в лесу, вблизи водопадов, на природе во время восхода Солнца, а также в горах и в святых («намоленных») местах любых религий.

Вдыхая свежий воздух или пребывая в особом месте, Ты получаешь Прану. Из этой энергии строится семья. Эта же энергия позволяет заниматься сексом, в том числе долго и с удовольствием. Эта же энергия и просто даёт хорошее здоровье! В тонком проявлении она же называется «мысль» и «любовь».

В общем, гуляем на природе! С любимой, или в гордом одиночестве – уж как получится. *Бегаешь* на свежем воздухе (помня прошлый пункт про ноги)? Замечательно!

ДОПОЛНИТЕЛЬНО: Ну а для самых продвинутых – Ваджана-пранаяма (вот здесь [в йога-блоге](#) я описываю эту технику подробно), которую делают при ходьбе и обязательно на природе, на свежем воздухе. Если коротко, пока Ты не посмотрел мою статью по ссылке, скажу, что это особое дыхание, с пропорцией. **На 4 шага – медленный вдох, на 6 шагов – выдох** (без специальных пауз). Или, на 2 шага – 4 счёта – медленный вдох, на 3 шага (6 счётов) – выдох. Дыхание не должно быть напряжённым, натужным – но старайся выдыхать до конца, иначе не сможешь потом полноценно и глубоко вдохнуть. Головокружения надо избегать, так что при его появлении – замедляй ходьбу и сокращай длину вдохов и выдохов.

Эта пранаяма, при регулярном применении, вдохнёт жизнь даже в самого вялого и усталого Мужчину!

СОЛНЦЕ

«Всегда, когда можешь – а особенно, когда не можешь или не хочешь! – встречай и/или провожай Солнце».

Солнце – главный источник энергии на целых 4.22 световых года вокруг! (Ближайший более мощный источник – Проксима Центавра). Но без шуток, так оно и есть: звезда по имени Солнце даёт силу, и в том числе – мужскую тоже! В этом нетрудно убедиться на практике, см. ниже.

Раз в год выезжай на море, на природу, в горы – куда-то, где Ты подставишь своё тело стихиям, первоэлементам: ветру, солнцу, воздуху, земле. Где можно ходить босиком. Где можно загорать. Где можно дышать полной грудью. На природе – пусть это даже будет не райский Таиланд, а прекрасный во всех отношениях Крым или даже летнее Подмосковье! – На природе Ты естественным образом укрепляешь мужскую силу, и энергетику в целом. Так что, «работа не волк, в лес не убежит» – а на природе бывай почаще. Под любым предлогом: рыбалка, охота, да хоть tandemный парапланеризм! «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Объясни спокойно жене, подруге, семье, что Тебе это действительно нужно (потом Она заметит результаты и не будет против)! И давай, рули в глушь, на «подзарядку батарей». На природу. Лето на носу – найди, где можно открыться солнцу, побыть по пояс голым (можно даже сидеть при этом на коне). Проводи закат, встречу рассвет на природе – в Большой город Ты вернёшься более сильным! В общем, формула проста: больше солнца = больше сил = больше секса. Даже если поначалу такие идеи кажутся тебе бредовыми, вот увидишь, как тебе понравится. Рассвет (и закат) – только эти два фильма не надоедают человечеству. А для того, чтобы по максимуму использовать привилегию пребывания на природе, сделай следующую практику.

ПРАКТИКА: «Подпитка от Солнца»

Хорошо иногда делать практику созерцания «новорождённого» Солнца. Обрати внимание: смотреть на уже *вставшее* Солнце – опасно для глаз: можно получить ожог роговицы и даже ослепнуть. Но когда Солнце, багрово-малиновое, апельсиновое, красивое, только только встаёт над горизонтом, когда края его диска ещё чётко видны – смотреть на Солнце безопасно, и главное, это момент Силы. **Смотри в эти секунды на Солнце, позволяя ему как бы войти внутрь тебя, «пей Солнце глазами».** Солнце будет как бы проходить насквозь через твоё тело и выходить через ноги. Очень важно не «просто смотреть». Когда ты просто смотришь – ты всегда смотришь «наружу», и твоя энергия тоже течёт наружу. Чтобы научиться «пить Солнце глазами» – надо расслабить глаза, позволить взгляду смягчиться, «сдаться», «принимать». Ты почувствуешь, как Солнце слово заглядывает в Тебя – и в каком-то смысле ты тоже смотришь в Себя, хотя глаза открыты и взгляд формально направлен наружу... Откройся внутренне этой дикой, невероятной мощной энергии! Если захочешь, мысленно скажи: «Дай мне силы, Солнце-брат!» И представь лучик-вектор от Него к тебе. От Солнца не убудет, а Тебе – прибудет. Ты почувствуешь, когда Солнце станет неприятно ярким, теряет цвет – сразу прекращай практику. «Питьё Солнца» глазами запускает мощные процессы очищения, и позволяет ускорить выход блоков из тела. Я стараюсь делать эту практику как можно чаще.

ТИШИНА

«Каждый день в течение часа... ничего не делай, находишься в полном уединении».

В нашу эпоху объёмы информации, окружающей нас, просто зашкаливают. Житель мегаполиса за день волей-неволей просматривает около 7000 рекламных объявлений! *Семи тысяч, Карл!* Так что надо иногда проводить «информационный детокс» (digital detox – модный тренд на Западе, загугли). Выключи телефон, не слушай и не смотри ничего, даже книжку не читай. Посиди в своей комнате, или побудь на природе в тишине и уединении. Железно по часу в день будь ОДИН. Такую практику, кстати, рекомендовал «всем благородным мужам» ещё знаменитый китайский философ Чжуан-цзы (тот самый автор известной притчи про бабочку).

Одиночество – тягостно, уединение – целительно. Для Женщины естественно выплёвывать по 5000 слов в день, но для Тебя – нет, для Тебя это удар по энергетике. Ты оценишь этот совет – по часу быть одному – только когда начнёшь его применять. Слова «внутренний стрежень», «тишина в глубине за мыслями», «благородный покой» – заиграют новыми гранями смысла, если Ты создашь себе привычку регулярно бывать в тишине, уединении. Ага, уже бываешь? Ну всё, поехали дальше! Если же у Тебя всё-таки ну совсем бешеный ритм жизни, и по часу в день нереально – хотя бы один выходной день проводи один. Не с семьёй (что тоже прекрасно), а *один*. Это поможет набрать энергию. Даже одного такого «ретрита» в месяц бывает достаточно, чтобы серьёзно прийти в себя (а там и мужская сила заметно укрепится). Больше, чаще – лучше. Если Тебе непременно нужны оправдания семье для такого необычного шага – съезди на какой-нибудь формальный «ретрит молчания», например, на Випассану или Нео-Випассану (корабльсвами.рф).

Если Ты будешь заниматься Тантрой правильно, то уже через несколько недель начнёшь ощущать постоянное, фоновое блаженство (или «текучий оргазм», «Долинный оргазм»). Говорят, древние йоги и тантрики, встречая друг друга, спрашивали вместо приветствия: «Ананда хэ?» – то есть, «Ты в Блаженстве?». «Блажен ли Ты, друг?». Это не праздный вопрос, т.к. именно это фоновое ощущение (а не пиковые состояния, которые, конечно, тоже будут!) говорит о серьёзном успехе в практике. События жизни, конечно, могут заглушать ощущение Ананды, Космического Сердца, «Долинного оргазма», Нада, – разных названий того, о чём мы сейчас с Тобой говорим. Но в любую секунду, успокоив поток мыслей в голове, Ты можешь этого коснуться.

Услышать «Космическое Сердце» – словно проверить пульс сердца физического. Если в ответ на твоё «прислушивание» ты ощущаешь где-то в глубине своего существа (не обязательно в районе физического сердца) словно шумящий водопад энергии, или что-то вроде гула, или звона, или «вибрацию» – то не сомневайся: Ты на верном пути!

Акт I. Шаг 4. Избегаешь негативных и грубых людей, особенно если они – женщины

А главное, избегаешь... Как Ты уже догадался – да, именно его – секса с ними! Точнее, потерь энергии от этого. Если Тебя «цепляет» сексапильная женщина на грубых энергиях – лучше плюнь (символ расхода, который Тебе бы предстоял) и иди своим Путём. Лучше десять минут на голове постоять, чем загрузить сознание «направленным вниз» контактом. Если Ты, конечно, не Гуру Тантры и поэтому уверен в своей способности «переформатировать» девушку в невежество под свои практики, энергии и состояния – тогда это сострадание и помощь, а не слив энергии! В буддизме Ваджраяны есть такие практики – «укрощение демонов» – но давай будем реалистами, эти техники пока не про нас...

Если с «мужиками» на низких вибрациях Ты ещё можешь выпить пива или побегать с утра, обсуждая женские попки & тачки без особых последствий для энергетики, то секс с грубой женщиной – гораздо серьезней. Тут уже Ты получаешь неприятные побочные эффекты, которые могут продолжаться не день и не два.

Избегай получения «удара ниже пояса» в свою энергетiku – от Женщины, ещё не пожелавшей Пробудиться. Ниже пояса получить в любой драке плохо, а уж в Великой Восьмиступенчатой Битве за Осознание (Йоге, она же Тантра) – совсем никуда не годится.

Акт I. Шаг 5. Налаживаешь регулярную практику Хатха-йоги

Современной наукой неоднократно доказана польза регулярных занятий йогой. Если любопытно, какая именно – почитай, например, статьи по ссылкам:

1. <https://goo.gl/6ukfU7>
2. <https://goo.gl/5LhEhy>
3. <https://goo.gl/Ska1Hd>
4. <https://goo.gl/EQw4Uu>
5. <https://goo.gl/Rh1WJc>
6. <https://goo.gl/YU6mDL>

В том числе, в одном исследовании, проведённом индийскими медиками, я видел данные, что ежедневная практика хатха-йоги по 30—60 минут в день в течение трёх месяцев в два или более раз поднимает уровень «самого мужского» гормона – тестостерона (у мужчин, конечно, не у женщин). Причём, сложность выполняемых асан тут не играет большой роли, главное заниматься регулярно, в идеале – каждый день.

Все это прекрасно. Но нельзя не учитывать и опасность неосторожной и неправильной практики йоги! Соблюдай технику безопасности (см. [полный список противопоказаний](#) и ограничений к практикам индийской хатха-йоги), чтобы не получить травму и не выпасть из графика занятий. А также ознакомься с моими статьями:

- * «Смерть на йоге» – <https://goo.gl/wVnx4h>
- * «Полезные и вредные кардио-эффекты Хатха-йоги» – <https://goo.gl/PL9DDz>
- * «Когда йога вредна и опасна?» <https://goo.gl/VGgze5>

Посмотри, почитай мой йога-блог, в который я написал больше 700 статей с подробным описанием техник йоги, в том числе это статьи про йогу для начинающих: <https://hanuman.ru/blog>. Я часто привожу в этой книге ссылки на статьи этого блога для удобства.

А также, по желанию, приглашаю посмотреть мой сайт с тематическими онлайн-тренингами (онлайн-курсами) по йоге: <http://yoga-yog.ru>

Начать заниматься йогой – не сложно, и не отнимает много времени.

На первых порах в йоге – избегай суеты, спешки, а также не позволяй никому активно воздействовать на твоё тело, особенно «помогать» входить в прогибы и позы на раскрытие суставов!

Наблюдай свои ощущения и вноси в чёрный список упражнений, не заслуживших Твоё доверие, все упражнения, которые по ощущениям дают чувство *растерянности, слабости и усталости* – что-то явно противоположное гармоничному мужскому состоянию. Понятно, что на первых порах практика йоги – не сплошь одно удовольствие, придётся и попотеть. Но одно дело хорошо потрудиться, а другое – идти через боль: учти, что через боль и фрустрацию в йоге никто не развивается. Отслеживай свои ощущения во время и после выполнения любых упражнений йоги – так сможешь выбрать то, что нужно именно Тебе.

Мне ближе стиль который я разработал «под себя» – **Йога-До**.

Йога лучше всего работает в комплексе: её надо делать «целиком». Но есть ключевые для Тантры практики, на которые Тебе стоит сделать особый упор:

– **Уддияна-бандха**: энергетический замок, который вытягивает Твою жизненную энергию вверх от полового центра (полное описание техники – <https://goo.gl/ZdY2Ug>). Освоить её не сложно, а делать надо ежедневно, по несколько раз, утром, до завтрака (на пустой желудок). А также можно... до и после секса – вот увидишь, какой мощный у неё эффект!

– **Набхи-мудра** («Жест неба») – важнейшая Мудра («психический жест»), которая замыкает обычно разомкнутую на уровне тела Микрокосмическую орбиту. Когда Твой язык прижат к верхнему нёбу, это оптимально для циркуляции жизненной энергии, Праны, по телу. Научись делать эту Мудру, делай во время секса. И держи, по возможности, всё время – особенно, когда обдумываешь важные решения, делаешь ответственную работу и т.п., т.е. когда Тебе нужна дополнительная энергия. Эта Мудра не истощает силы, а наоборот, поэтому нет ограничений по времени практики – держи хоть целый день. Говорят, адепты удерживают эту Мудру, по привычке, даже ночью, и тогда им снятся яркие и даже осознанные сны! Подробное описание техники – <https://goo.gl/eQEBYw>.

СОВЕТ: Если тема йоги Тебе пока что вообще непонятна, и Ты не хочешь забивать себе голову статьями о ней – хотя бы выполняй простые упражнения, которые я показал здесь ([мой канал Ютуб](#)) и здесь ([группа](#) в Телеграм) и на [сайте](#).

– **Йога-нидра** – «Психический сон йогов». Все упражнения Хатха-йоги работают через напряжение тех или иных мышц, а Йога-нидра напрямую производит расслабление всего тела, ума, и даже позволяет заглянуть в подсознание. Регулярная практики Йога-нидры поможет Тебе за обозримый период времени убрать из тела глубокие, давно укоренившиеся напряжения (мышечно-энергетические «блоки»), и заметно снизить стресс. А, как Ты знаешь, таблетка Виагра в основном именно снимает стресс, так что тут есть прямая зависимость *сам знаешь с чем*.

Делай Йога-нидру хотя бы раз в неделю на выходных, а лучше – каждый день, например, перед сном. Или так: утром сразу после пробуждения 30 минут, и вечером перед сном 30 минут, и дополнительно – при любой возможности. Приболел? На бюллетене? Делай каждый день, а то и по два раза! Выздоровеешь быстро, да ещё и с телом поработаешь для Тантры. Йога-нидру можно делать лёжа, или сидя в кресле. В крайних случаях (в транспорте) можно делать даже стоя – расслабишь шейно-воротниковую зону, и нервы. Подробно о практике (мои статьи): <https://goo.gl/ty5U3S> и <https://goo.gl/MEabE2>

Рекомендую свою [запись Йога-нидры](#) для практики (28 минут).

Акт I. Шаг 6. Осваиваешь Ашвини-мудру и Мула-бандху

Важная техника йоги – Мула-бандха, или «Корневой замок» (см. статья номер один – <https://goo.gl/41oTnu> и статья номер два <https://goo.gl/41oTnu>) в первом приближении называется «Ашвини-мудра» («Жест лошади» – <https://goo.gl/Xtwc3K>). Ашвини-мудра – «Жест лошади» – полезна для мужского здоровья, и при этом предельно проста. Она заключается всего лишь в ритмичном, многократном сжатии-расслаблении внешнего сфинктера ануса и других мышц мочеполовой диафрагмы. Хотя в приличном обществе такую практику в деталях не обсудишь, она очень полезна.

ПРАКТИКА: Ашвини-мудра

- Сядь на стуле ровно или на коврике для йоги, скрестив ноги.
- Закрой глаза. Расслабься физически и ментально. Наблюдай свои ощущения.
- Сожми мышцы ануса и мочеполовой диафрагмы (<https://goo.gl/cZUMLb>). Затем расслабь.
- Делай так около 100 раз за подход, и по 1—3 подхода в день. Уже за неделю, при ежедневной практике, Ты натренируешь свою Муладхара-чакру – «Корневой энергетический центр» – и заметишь, что сил в целом становится больше (это и есть основной эффект активизации Муладхара-чакры).

Постепенно, делая эту технику, ты, возможно, научишься напрягать анус отдельно, а промежность отдельно, а кроме того, втягивать-поднимать половой орган – отдельно (<https://goo.gl/cZUMLb>). А возможно, это придёт гораздо позже. Самый утончённый вариант этого русла техник хатха-йоги – Ваджроли-мудра – см. подробности <https://goo.gl/srKrYL>.

Когда Ты наработаешь хорошую Ашвини-мудру (это Твой первый шаг), начни осваивать технику «Мула-бандха» (это шаг второй). Она отличается от Ашвини-мудры тем, что напрягается только промежность, а анус расслаблен. Это имеет специфический, чуть другой эффект. Это чуть сложнее, но даёт более медитативное (одновременно сосредоточенное и отстранённое) состояние. Это состояние – ключ к Тантрическому сексу как медитации!

Когда освоишь мышечную, «грубую» Мула-бандху, снижай уровень мышечного напряжения – делай Мула-бандху «энергетической» – мысленной (третий шаг). Мышцы промежности почти не напрягаются, Ты посылаешь волну энергии вверх будто бы силой мысли. Но это имеет не меньший, а словно даже более мощный эффект!

При мысленной Мула-бандхе, по твоей воле что-то – некая энергетическая «мышца», замок – будет «сжиматься» или «включаться» в самой нижней точке корпуса... И это будет, по ощущениям, посылать волну энергии и приятных ощущений вверх по позвоночнику до макушки. Это может быть даже похоже на оргазм.

Затем Ты сможешь делать Мула-бандху и во время занятий йогой (помня последний пункт предыдущего шага, Ты занимаешься каждый или почти каждый день), и конечно же во время секса! Это работает на Тебя и твою Женщину во всех отношениях.

В том числе:

- продляет половой акт и даёт контроль над семяизвержением (уже немало!),
- а кроме того, позволяет копить энергию (даже если семя всё-таки потерял),
- помогает исследовать и «уточнить» свои ощущения в сексе.

В общем, Мула-бандха – это ключ к большей мужской силе! Один из ключей.

ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ: Делая Ашвини-мудру, Мула-бандху или другие техники *во время секса*, **не «уходи в себя» полностью!** А то станешь этакой слепой секс-машиной. Да, Ты закачаешь в себя вагон и маленькую тележку энергии, и, может быть, даже испытаешь Долинный оргазм, но при этом Ты рискуешь потерять ощущение партнёрши, Её реакции. Сохраняй способность чутко реагировать на Её почти подсознательные запросы! В противном случае Она начнёт жаловаться, что «Ты сегодня опять какой-то улетевший» – и это мрачный, явный сигнал проснуться, «включиться», и уделять Ей больше внимания. Не уходи в «свои» практики полностью!

Акт I. Шаг 7. Не драматизируешь случаи потери энергии

Ничто не вечно, и в этом кроется неизменная неудовлетворённость человека (Дуккха в терминологии буддизма), драма человеческой жизни. Сложно что-то копить вечно: в том числе, сперму или прану. Потеря неизбежна! Бывают и плановые «расходы», и невольные «сливы энергии», и ошибки на пути, и даже самые горькие ошибки – которые Ты повторяешь много раз на протяжении времени, и только потом понимаешь, что это были ошибки... Но надо, несмотря ни на что, идти дальше. Будут потери во сне, с любимой, с нелюбимой, по-всякому. Будут провалы и разочарования в практиках, в Мастерах, в чём угодно, чуть ли не в себе самом. Не принимай свои практики и себя самого совсем уж всерьёз. Избегай чувства собственной важности любой ценой! Иначе всё пропало, и энергия Твоя прокиснет, и станешь занудой – а это хуже любых потерь семени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.