

Н. И. ХМАРИН

18+

**МАССАЖ
МЕДИТАЦИЯ
СЕКС**

НЕОБЫЧНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО УЛУЧШЕНИЮ ИНТИМНОЙ
ЖИЗНИ

Николай Хмарин

**Массаж, Медитация, Секс.
Необычное руководство по
улучшению интимной жизни**

«Автор»

1994

Хмарин Н. И.

Массаж, Медитация, Секс. Необычное руководство по улучшению интимной жизни / Н. И. Хмарин — «Автор», 1994

ISBN 978-5-532-96685-7

Автор предлагает более глубоко и совершенно по-новому взглянуть на такие, казалось бы, разные вещи, как массаж, медитация и секс, и пытается объединить их.

ISBN 978-5-532-96685-7

© Хмарин Н. И., 1994

© Автор, 1994

Содержание

Массаж – это не бездумное разминание мускулов	7
Любой может и должен стать массажистом	8
Легко ли это?	9
Что необходимо для овладения сексуальным массажем?	10
Рекомендации по применению медитаций	11
МЕДИТАЦИИ ДЛЯ МАССИРУЮЩЕГО	12
Что рекомендуется делать перед массажем	13
Медитация для концентрации внимания на ступнях	16
Медитация непосредственно перед массажем	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Николай Хмарин

Массаж, Медитация, Секс.

Необычное руководство по улучшению интимной жизни

*ГУЛЯЩИЙ МУЖ УПОДОБЛЯЕТСЯ
ПЛОХОМУ МУЗЫКАНТУ, КОТОРЫЙ,
ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЛУЧШЕГО
ЗВУЧАНИЯ, ПЕРЕБИРАЕТ ВЕЛИКОЕ
МНОЖЕСТВО ИНСТРУМЕНТОВ,
ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ
ХОРОШО НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ НА
СВОЁМ.*

ОДИН МУДРЕЦ

Пишу эту книгу и уже сейчас, когда из-под пера выплывают ее первые строки, я вижу сторонников и противников того, что здесь написано, а также тех, кто бросает беглый взгляд, обратив внимание лишь на название и думая, что это – очередная бульварная книжонка. Вполне возможно, в наше время многие не примут этот небольшой труд как руководство к действию, и для большинства он не станет настольной книгой. Однако, настанет время, и я глубоко убежден в этом, когда мир изменится, и Человек будет жить в согласии с Природой, и то, что здесь написано, прочно войдет в каждый дом, каждую семью.

Предлагаю уважаемому читателю более глубоко и совершенно по-новому взглянуть на такие, казалось бы, разные вещи, как массаж, медитация и секс, попытаться объединить их.

Советую первый раз не читать эту книгу на ходу и второпях, а найти время изучить ее всю сразу, что называется, в один присест. Главное – уловить основную идею книги, и тогда она покажется вам привлекательной, и вы всей душой примите ее. А насколько быстро и эффективно вы сможете использовать данные здесь рекомендации, целиком и полностью зависит только от вас. Как говорится, кто хочет – тот ищет условия, кто не хочет – тот ищет причины.

НИКОЛАЙ ХМАРИН



Массаж – это не бездумное разминание мускулов

К сожалению, многие имеют представление о массаже как о нечто таком, что делают с телами профессиональные массажисты в наших славных лечебных учреждениях. Увы, такое действие я ни в коем разе не могу отнести к массажу, потому что массаж – это нечто более глубокое, чем примитивное и бездумное повторение в строгой последовательности каких-то приемов и пассов. Конечно, и от этого воздействия при определенных заболеваниях будет некая польза для пациента, однако, польза – минимальная.

Давайте посмотрим на массаж не только снаружи, когда один человек разминает мускулы другого, а коснемся переживаний двух вовлеченных в массаж людей. При внимательном рассмотрении здесь можно найти много интересного. Самый простой взгляд на массаж состоит в том, что он направлен на расслабление. При этом имеется в виду расслабление пациента. Что же происходит с тем, кто делает массаж, никем даже и не учитывается. К сожалению, многие массажисты далеки от того, чтобы осознать простую истину – их психическое и эмоциональное состояние в данный момент самым непосредственным образом влияет на того, кто оказался под их руками на массажном столе.

Любой может и должен стать массажистом

Многим такое изречение покажется по крайней мере странным. Но не спешите с выводами, давайте разберемся. Массаж – это комплекс манипуляций на теле человека, несущий за собой терапевтический эффект. Но манипуляции могут быть совершенно различными и не обязательно подразделяться на общепринятые поглаживания, растирания и разминания. Все зависит от того. С какой целью они применяются, от каких недугов.

Ах, что только не ухитряются вытворять в постели любящие друг друга! Пытаясь доставить партнеру наивысшее удовлетворение, они применяют великое множество приемов и действий. Все это тоже можно назвать массажем. Разница лишь в том, что в ход идут буквально все части тела. Я смело могу назвать это массажем высшего класса.

Именно поэтому и хочется задать вопрос благородным рыцарям – не делаете ли вы себя рогоносцами, лишая своих подруг чудодейственных прикосновений? Я предупреждаю вас, прекрасные феи, – вы будете делить своего возлюбленного в постели с его любовницей, которая приласкает лучше.

Легко ли это?

Если вы, действительно, заинтересовались тем, что здесь написано, и не отложили эту книгу, как ненужную и неинтересную, стало быть, я нисколько в этом не сомневаюсь, вы не посторонний в этом деле человек. Раз так, значит, для вас путь овладения предложенными методиками будет несложным и приятным. И здесь ничего нет удивительного – от своего любимого занятия разве устают?

Что необходимо для овладения сексуальным массажем?

Когда-то очень давно впервые я попробовал выполнять массаж под музыку. Мне это так понравилось, что я поныне ни один мой лечебный сеанс не проходит без музыкального сопровождения, и приходится тратить уйму времени на его подбор и звукозапись. Потом я как-то пригласил своего приятеля с видеокамерой, для того чтобы он заснял меня в работе. А когда мы просматривали этот фильм, все обратили внимание на то, что мои движения во время выполнения массажа были в такт звучащей мелодии. Музыка играет быстро – и руки мои двигаются также быстро, замедляется – и я перехожу к более легким и плавным движениям. При этом я специально не подстраивался под ритм, это происходило на уровне подсознания. И даже в какие-то моменты я не помнил себя – музыка и я словно сливались воедино... Массаж под музыку незаметно переходит в медитацию, формируясь в непрерывное целое.

В последующих главах медитативным приемам будет уделено особое внимание. Причем мы будем рассматривать медитации не только для массирующего, но и для массируемого, ведь, как я уже говорил, в массаж вовлечено двое, и наивысший эффект во время любого массажа, не говоря уже о сексуальном, будет достигнут, если знают, что делать оба партнера. Рассматриваемая ниже медитативная техника применяется как перед массажем и во время массажа, так и после него.

В этой книге я не раскрываю суть обыкновенного лечебного массажа. Для этого существует многочисленная популярная литература. Но предложенные мной различные методики, безусловно, полезны и начинающим массажистам, и тем, кто уже практикует.

Есть преимущества в том, что, если вы еще не знакомы с массажем – не придется переучиваться; но есть некоторые преимущества и у массажистов – чем больше делаешь массаж, тем со временем становится легче, многие приемы выполняешь автоматически, а это уже полумедитативное состояние.

Рекомендации по применению медитаций

Думаю, пройдет совсем немного времени, а, возможно, это произойдет очень быстро, когда вам станет ясно, почему я предложил именно эти медитации. Работая практически, вы поймете, какие способности и навыки они развивают, и начнете изобретать что-либо свое, присущее лишь вам. Это нормальный и естественный процесс. Дай бог, чтобы такое случилось с каждым.

Приступая к овладению медитациями, не беритесь за все сразу. Составьте для себя небольшую программу, какие медитации вы будете отрабатывать в первую очередь, какие вам больше придется по душе. Понаблюдайте внимательней за изменением своего состояния, сделайте надлежащие выводы и только после этого можете браться за другие медитации.

Каких-либо строгих ограничений и рамок по времени и порядку выполнения нет и быть не может – помните об этом всегда! Также, как и в вопросе, какую позу принимать. Хотя здесь есть некоторые обязательные условия – в каждом конкретном случае они будут оговорены.

МЕДИТАЦИИ ДЛЯ МАССИРУЮЩЕГО



Этот раздел я посвящаю тем, кто делает массаж. Рассматриваемая медитативная техника применяется как перед массажем и во время массажа, так и после него.

Что рекомендуется делать перед массажем

Еще раз скажу, что ваше психическое состояние самым непосредственным образом передается невидимыми энергетическими флюидами тому, с кем вы хотите отрабатывать массаж. Поэтому вам прежде всего необходимо обрести душевное спокойствие. Для этого рекомендую проводить следующую медитацию.

1

Это одна из основных форм дыхательной медитации.

Займите удобную позицию, лучше сядьте. Глаза закройте, ладони поверните кверху и положите их на колени. Сосредоточьтесь на животе, направляя туда свое дыхание, ощущая, как при вдохе живот раздувается, а при выдохе сжимается. Дышите естественно, установив постепенно спокойный ритм.

После полного вдоха не задерживайте дыхание, но после выдоха возобновите вдох, как только ваш организм сам пожелает этого. Вдох может произойти сразу или же через несколько секунд. Главное, чтобы свободное движение живота и ребер происходило под вашим неотступным вниманием.

Постарайтесь отключиться в этот момент от всего, что вас окружает. Следите только за своим дыханием. Таким образом вы сможете найти наилучший путь для познания своего внутреннего «Я».

2

Следующая медитация поможет вам в кратчайшие сроки значительно изменить свое миропонимание. Предлагаемая методика несколько необычна и, возможно, некоторые ее не примут. Это, конечно, их дело. Но из собственной практики могу сказать. Что она мне значительно помогла в установлении гармонии с Природой, обретении душевного покоя.

Для тех, кто занимается йогой или хоть немного оккультными науками, провести такую медитацию не составляет особого труда, потому что они, конечно же, знакомы с таким афоризмом: «Камень становится растением; человек – духом; дух – божеством».

Но как использовать такое изречение в медитативной практике?

Если вы новичок в медитациях, советую эту медитацию проводить тогда, когда у вас появится достаточный навык первой медитации, рассмотренной нами. На каком-то этапе своих тренировок вы сможете достаточно быстро отключить свое сознание от окружающего мира и так же быстро делать дыхание ровным, спокойным и незаметным даже для себя. И вот, когда вы добьетесь такого состояния, необходимо проникнуться как можно глубже в приведенный выше афоризм. Сконцентрируйте свои мысли на эволюционном пути развития человеческой души, ощутите себя на определенном этапе в камне, растении, животном, человеке, духе и, наконец, в самом Боге. Библия говорит: «И создал Бог зверей земных по роду их, и скот по роду его, и всех гадов земных по роду их». И дальше: «И сказал Бог: «Сотворим человека по образу Нашему, по подобию Нашему». И создал Господь Бог человека из праха земного и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою». Бог дал человеку дыхание жизни и только ему возможность освободиться от уз животного мира, идти по пути духовного совершенства: «Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный».

Практикуя достаточно часто эту медитацию, вы очень скоро придете к пониманию того, что всё окружающее нас – живое. Вы не сможете делать необдуманных резких движений, в вас проявятся такие черты, как мягкость, внимательность и осторожность. Даже до неодуше-

ленных предметов вы начнете касаться нежно, не говоря уже о теле человеческом, а это, безусловно, даст возможность сделать ваши руки сверхласковыми, приносящими исцеление.

Именно о руках дальше пойдет речь, как о самом главном инструменте любого массажиста.

Как добиться максимального исцеляющего эффекта? Если вы серьезно взялись за дело, такой вопрос рано или поздно встанет перед вами. Ответ прост – необходимо много работать, используя многочисленные и уже достаточно хорошо известные упражнения по экстрасенсорике и биоэнергетике. Им будет посвящена специальная глава. Здесь же мы рассмотрим только медитации.

3

Если вы никогда не вслушивались в ладони своих рук, то сейчас мы этим займемся непосредственным образом.

Эта медитация может служить логическим продолжением медитации 1 и 2.

После их завершения, не меняя позы в течение минуты или чуть более, обратите внимание на свои ладони. Запомните эти ощущения. Потом поверните ладони друг к другу на расстоянии около 10-15 см, вновь вслушайтесь в свои ощущения. Вы тут же почувствуете разницу – у кого-то ладони сразу станут теплее, у кого-то наоборот – холоднее, кто-то может почувствовать легкое покалывание или даже ощутить между рук упругий невидимый шар. Теперь с каждым вдохом представьте себе, что вы вдыхаете жизненную энергию животом, и эта энергия стекает вниз по рукам в ладони с каждым вашим выдохом.

4

Когда вы достаточно хорошо ощутите невидимую связь между ладонями, можно проводить следующую медитацию.

Для начала представьте, что часть энергии покидает ваше тело из точек, находящихся в центре ваших ладоней. С каждым выдохом раздвигайте ладони в сторону, не теряя между ними энергетическую связь. Потом сдвигайте ладони также медленно, не позволяя им соприкоснуться, и снова их разводите.

5

Эта медитация может служить продолжением медитации 3.

Без особого усилия сожмите руки в кулаки. Продолжайте выдыхать жизненную энергию через руки, но при каждом выдохе медленно разжимайте кулаки. Следите за тем, чтобы руки сразу полностью не раскрывались. Будет лучше, если вы сделаете как можно больше дыхательных циклов, пока ваши руки не раскроются окончательно.

После этого оставьте руки в расслабленном состоянии и с каждым выдохом позволяйте мускулам ваших рук производить свободные произвольные движения.

6

Во время массажа ваши руки постоянно должны быть теплыми. Причем разогревать их горячей водой не рекомендуется. Можно просто растирать ладони, а можно воспользоваться следующей медитацией.

Держите ладони произвольно, но вновь, как и в предыдущих медитациях, через них необходимо делать выдох. Ваша задача вообразить, как можно реальнее, что руки становятся теплее, с каждым выдохом из них все сильнее выходит исцеляющая жизненная энергия.

7

Эту последнюю медитацию для рук лучше проводить совместно с медитацией 2.

Откройте глаза и смотрите на кисти своих рук. Как бы не было трудно, не отрывайте от них взгляд. Затем мысленно то блаженное состояние душевного покоя и гармонии с Природой, которое вы приобрели, выполняя медитацию 2, постарайтесь передать своим рукам, неустанно повторяя про себя: «Это я».

Возможно, и другие мысли будут приходить к вам, но не отвлекайтесь и вновь повторяйте: «Это я». Еще лучше, если к этому вы добавите выдыхание через руки.

При регулярном выполнении этих медитаций вы очень скоро сделаете свои руки энергетичными. Теперь настала очередь разучить медитации для нижней части туловища. Вы не сможете достаточно эффективно проводить массаж, если не научитесь использовать энергию, накопленную в почках и половых органах, так же, как и самому усиливать эту энергию. Именно поэтому я рекомендую проводить массаж только на полу. Тем, кто уже практикует, необходимо отрабатывать способы пополнения «живого духа», так как неизбежны его значительные потери.

Предложенная ниже медитация способствует установлению автоконтакта с тазовой областью.

8

Необходимо лечь на спину и согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы всей своей поверхностью опирались на ложе. Ноги при этом могут быть слегка раздвинуты. В этом положении начинайте выполнять медитацию 1, обращая внимание, как передняя стенка живота приподнимается при вдохе и опускается при выдохе. Не забывайте следить за тем, чтобы пауза после каждого выдоха была естественной.

Затем к этому дыхательному ритму следует добавить двигательное упражнение. При вдохе приподнимайте таз на 2-3 см, а при выдохе плавно его опускайте. В ходе этого упражнения вы не должны испытывать ни малейшей усталости, поэтому сильно не напрягайтесь и периодически делайте отдых.

9

Эту медитацию выполняют в положении стоя.

Займите удобную позу и закройте глаза. Чтобы не было скованности ног в коленях, согните их чуть-чуть.

Все необходимо делать как в медитации 8, но, вбирая жизненную энергию через солнечное сплетение, выдыхайте ее через таз и далее в ноги. Представьте, как расслабляются мускулы таза, ягодиц и далее всех ног сверху вниз. Думайте о мышцах живота, растягивающихся при каждом вдохе, о ягодицах, половых органах, анальном отверстии и других внутренних органах, медленно смещающихся вниз.

Одновременно следует представить, что вес вашего тела все больше концентрируется в ногах.

Когда концентрация тяжести в ногах станет значительной, сконцентрируйте всю тяжесть тела между ногами.

Разновидностью этой и некоторых других медитаций могут служить медитации, когда вы мысленно делаете вдох не через солнечное сплетение, а через самый верхний энергетический цент – Сахасрару. В некоторых случаях такая разновидность медитации может быть даже более эффективной, когда вы добиваетесь ощущения тяжести не только в ногах и внизу живота, но и во всем теле.

Медитация для концентрации внимания на ступнях

Ее можно выполнять и отдельно, и как продолжение медитации 8.

Ложитесь на спину. Делайте вдох через солнечное сплетение и представляйте, что вдох проникает до коленных суставов, а выдох делается через ступни, проходя нижнюю часть ног.

Затем добавьте следующее двигательное упражнение.

При каждом вдохе медленно сгибайте правую (левую) ступню к голове, при выдохе – ступня занимает естественное положение.

Медитация непосредственно перед массажем

Эту медитацию можно проводить двумя способами.

Первый – лечь на спину, разместив руки и ноги в удобной позе.

Второй – уложить массируемого и установить с ним контакт, положив ладони на его тело.

Сделайте несколько вдохов в таз, как в медитации 1. Затем дышите через правую руку и направьте в нее тепло. Сделайте несколько вдохов, пока не добьетесь ощутимого результата. После этого перейдите к левой руке, делая тоже самое.

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.