

INTIMIDAD CONSCIENTE, SEXUALIDAD CONSCIENTE Tantra y Gestalt

Te propongo un espacio de exploración desde el cuerpo hacia la intimidad contigo y el encuentro con el otro. Poniendo especial atención en la relación, la sensibilización y la confianza para poder ir abriendo las puertas que necesitemos abrir e ir cerrando los pasajes que ya no nos sirven.

A menudo dejamos las propias necesidades por el estrés, el exceso de responsabilidades y preocupaciones, no saber decir no. Estos cursos son una oportunidad para atender y revisar dificultades y generar una mirada más amorosa hacia una misma, donde las principales necesidades a atender sean las propias. Esto nos permitirá conectar mejor con los demás.

Si vienes a los talleres, trabajaremos alrededor de alguna de las siguientes temáticas:

1. Confianza.

Guiar y dejarse llevar. Acompañar al otro desde la presencia, la mirada o el contacto, son espacios de exploración que nos permiten contactar con la intimidad con uno mismo y en compañía. Desde esa confianza nuestro sistema nervioso se relaja y nos podemos permitir más gozo para decir SI, y también más permiso para decir NO.

2. Presencia y Contacto.

Estar enraizadas en nuestro propio cuerpo, conectadas con el corazón, abiertas a lo que es. El estado de presencia incluye la autenticidad, es decir, darnos permiso a sentir y expresar la energía que se manifiesta momento a momento y fluir con ella.

3. Sensibilización vs sensación.

El movimiento de nuestro cuerpo es una de las vías que podemos usar para que nuestra sexualidad sea más placentera. Tener el cuerpo más distendido nos posibilita sentir con mayor intensidad las sensaciones. Al producirse un incremento de la sensibilidad, todas las zonas pueden interrelacionarse e intercomunicarse. Además, en un cuerpo más distendido, la mente se calma con mayor facilidad y, con ello, se manifiesta antes el instinto. Estamos más abiertos a darle voz al cuerpo sin tantas interferencias mentales y, desde esa escucha, podremos comprendernos mejor a nosotr@s mism@s

4. Exploración de los sentidos

Nuestro cuerpo nos habla. Si aprendemos a escucharlo, nos comprendemos mejor a nosotros mismos y podremos autorregular nuestra salud vital. Cuando el cuerpo está distendido, relajado, libre de tensiones, la alegría y el placer se manifiestan en él. Esta sería la primera premisa para tener una buena sexualidad, y de paso, una vida saludable en general.

Para sentir, hay que estar atenta. Hay que usar, si no los cinco sentidos, todos los que podamos para dedicar nuestra atención plena a aquello con lo que estemos interactuando. De otro modo, estaremos haciendo todo a medias.

En el terreno de lo sexual, la sensorialidad es básica tanto para gozar como para hacer disfrutar a la otra persona. Entramos en el terreno de lo sutil, lo sensual en el uso de los cinco sentidos. Ello implica lentitud, estar y sentir en el presente.

5. Masaje tántrico:

El masaje tántrico trata a todo el cuerpo por igual. Desde el lugar del que se toca, da igual una mano, un pecho o el entrecejo. Busca despertar sensaciones en todo el cuerpo por igual.

El masaje tántrico nos permite despertar de manera directa y profunda el cuerpo, que parece despertar a las manos amorosas volviéndose más blandito, más esponjoso, más suave... potencia las sensaciones de gozo gracias a la respiración consciente, conecta nuestra energía sexual, creativa y vital con el corazón y desvela la verdadera esencia que reside dentro de cada uno de nosotros. Por fin cuerpo y mente pueden relajarse y dejarse caer en el silencio lleno de infinitas sensaciones e infinita gratitud.

6. Círculo de Luz

Una vez que hemos reconocido nuestros patrones y nos dejamos sentir y acoger las emociones que no hemos permitido que se expresen, nos adentramos en el cuerpo para desbloquear el diafragma y otros segmentos del cuerpo para que la energía creciente dentro de ti encuentre espacio para expandirse por todo el cuerpo y pueda llenar todas las glándulas.

En esa presencia podemos reconocer y sentir la energía en su recorrido por el cuerpo y en expandirla y circularla entre el sexo y el corazón, entre tu pasión y tu ternura, tu fuego y tu vulnerabilidad, entre el hombre y la mujer para que se transforme en alegría, amor, creatividad y éxtasis.

7. Sexualidad de primer, segundo y tercer nivel

Un espacio de exploración de las diferentes formas de relacionarnos en la intimidad, dando espacio y reconociendo a que a veces aparecen las dificultades o la vulnerabilidad, para poder acogerlas y mantenernos abiertas a lo que está sucediendo tal y como es, sin llegar a ninguna meta y volver a relajarnos

8. Sexualidad convencional y creencias

Terapia Gestalt, Sexualidad, Círculos de Hombres, Movimiento Auténtico, Meditación



David
Ferrús Cortina
PSICOTERAPIA

Establecer una nueva relación con nuestro cuerpo y sexualidad (miedo, culpa, vergüenza). Comunicación Parejas. Polaridad femenino-masculino. Comunicación sexual