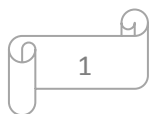


**COMO PRACTICAR TANTRA
DESDE LA JUVENTUD
SANAMENTE**

*Ejercicios básicos para practicar
Tantra*

Tatiana Inus Regalado Lugo

Tatiana Inus Regalado Lugo



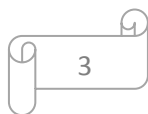
COMO PRACTICAR TANTRA DESDE LA JUVENTUD SANAMENTE

DEDICATORIA

A mi hijo Andrés Admec y a mi Amiga Gran Tara: Gracias al Universo por haberme conectado a ti y darte vida, espero sea un apoyo y consulta interior para ti a lo largo de tu vida y te tranquilidad y Bendiciones en tu vida hijo. Sin ti no lo hubiera hecho. Gracias amiga por conectar conmigo y guiarme, sostenerme en mi camino, a ti te debo decidirme a escribir sobre mi trabajo.

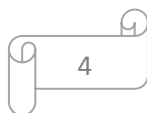


Tatiana Inus Regalado Lugo



COMO PRACTICAR TANTRA DESDE LA JUVENTUD SANAMENTE

Título	<i>INDICE</i>	Pág.
INTRODUCCION		6
Capítulo 1- EJERCICIOS PARA TONIFICAR Y FLEXIBILIZAR		10
Capítulo 2- EJERCICIOS PARA INCREMENTAR LA ENERGÍA SEXUAL		16
Capítulo 3- <i>YOGA TANTRICO</i>		20
Capítulo 4- YOGA TANTRICO ES SEXO SAGRADO		24
Capítulo 5- <i>YOGA TANTRICO EN PAREJA</i>		31



Tatiana Inus Regalado Lugo

Capítulo 6- *YOGA TANTRICO EN PAREJA*
ESTIMULAR LOS SENTIDOS 57

Capítulo 7- *BUDISMO TANTRICO SIGNIFICA*
ESTIMULAR TODOS LOS SENTIDOS 64

Capítulo 8- *YOGA TANTRICO BENEFICIOS*
84

Capítulo 9- *TANTRA ES TRAER EL CIELO A LA*
TIERRA. 89



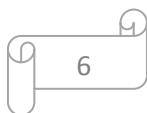
COMO PRACTICAR TANTRA DESDE LA JUVENTUD SANAMENTE

INTRODUCCION

Estos ejercicios preparan nuestro cuerpo y nuestra mente para todas las facetas de la vida, incluyendo, claro está, el disfrute pleno de nuestra sexualidad.

"EJERCICIOS TANTRA: TAMBIEN ESTIMULA Y NUTRE: NUESTRO SEXO, EL CUERPO, Y LA ENERGÍA PRACTICA SEXUAL"

"Mens sana in corpore sano", una máxima muy sencilla que sin embargo nos resulta muy complicada de seguir.

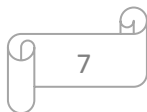


Tatiana Inus Regalado Lugo

Mens sana in corpore sano. Una máxima muy sencilla que, sin embargo, nos resulta muy complicada de seguir, por esto se creó este ejercicio, porque prepara nuestro cuerpo y nuestra mente para todas las facetas de la vida, incluyendo, claro está, el disfrute pleno de nuestra sexualidad. Lograr por medio de esta disciplina, mantener un movimiento equilibrado de nuestro Qi o Kundalini a través de nuestros 7 chacras raíz.

No es necesario ser carne de gimnasio, sino mantenernos en forma practicando todos los días sencillos ejercicios que incluyan los imprescindibles estiramientos para mantener y aumentar la elasticidad, como el saludo al sol.

Esto ayuda a recargar energéticamente nuestros chacras semilla y a su vez a liberarlos de energía pesada que crea vórtices de

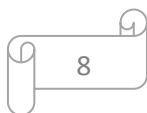


COMO PRACTICAR TANTRA DESDE LA JUVENTUD SANAMENTE

desgaste y comienza a dañar físicamente nuestros órganos y afecta nuestra psique.

En forma para el sexo y la vida, explicamos una serie de ejercicios muy sencillos para que se mantengan en forma, para una apertura en la comunicación energética, vocal, y energética, así como mejorará nuestra futura relación sexual "convencional", y que también nos resultarán útiles para el sexo tántrico.

En el tantra, tu cuerpo es tu templo, por ello, los ejercicios no tienen como única finalidad la preparación del cuerpo para el acto sexual, sino para canalizar la energía, conectar con tu pareja y aumentar, tu forma de comunicarte en general y el deseo.



Tatiana Inus Regalado Lugo

Estos ejercicios preparan y maduran nuestro cuerpo y nuestra mente para todas las facetas de la vida, incluyendo, claro está, el disfrute pleno de nuestra sexualidad.

Algunas posturas como la Yab Yum requieren resistencia y flexibilidad en la cadera y en la zona inguinal, por ello aquí verás algunos ejercicios básicos para aumentar éstas. Realízalos sin forzar tu cuerpo para no provocarte ninguna lesión.

Los expertos recomiendan a los amantes ya adultos practicar el calentamiento, juntos y desnudos, antes de practicar el tantra; así verán el cuerpo del otro, observarán su evolución, reforzarán el vínculo y crecerán juntos como pareja y como seres individuales.

Es recomendable realizarlos sobre un tatami, alfombra de yoga o alfombra mullida.