

DEN NYE TREND INDENFOR WELLNESS:

TANTRA MASSAGE

Tantra massage er en sensuel massageform, som i de seneste par år er blevet mere og mere populær - både blandt kvinder og mænd. Det er en massageform, der er lidt mere grænseoverskridende end de fleste andre, idet den der tager imod, er helt nøgen og massagen også vækker den seksuelle energi. Men for de modige, er der også en stor oplevelse i vente. Hele kroppen føles efter en tantra massage som varm, levende og fuld af energi samtidig med, at man er helt afslappet. Det kan være en intens oplevelse, der kan sidde i kroppen i flere uger efter. Tantra massage er wellness på alle planer; både fysisk, psykisk, mentalt og spirituelt. "Tantra massage er ren healing for sjælen," udtaler Adinatha Lyshøj. "Sammenlignet med andre massageformer går det meget dybere, fordi der er mere nærvær og fordi den erotiske energi, når den guides i den rigtige retning, kan bruges meget effektivt til at heale ar på sjælen." Adinatha er leder for Tantra Templet, som er Danmarks største udbyder af tantra massage, tantra kurser og undervisning i tantra massage for par.



"Mange mennesker er meget fokuserede på at give når, det kommer til sensualitet og derfor er det en kæmpe gave, bare at kunne lægge sig ned og kun skulle tage imod kærlig berøring uden at skulle give noget igen - bare for en gangs skyld kunne fokusere på sig selv."

YONI MASSAGE

Et af de mere grænseoverskridende aspekter af tantra massagen for kvinder, er, at massagen kan inkludere en blid massage af kvindens kønsdele. Indenfor tantra kaldes vagina for yoni som betyder "helligt rum". Yoni massage er blevet mere og mere accepteret som en seriøs metode til at fjerne spændinger i underlivet hos kvinder. Denne massageform blev bl.a. vist for nylig i DR2's temalordag "Med kussen til massage", hvor også kvindeekspert Lone Powerprinsesse og sexolog Katrine Berling fortalte om deres personlige oplevelser med at modtage tantra massage. "De fleste kvinder har på et eller andet tidspunkt været ude for seksuelle oplevelser som de ikke var indforståede med", siger Adinatha. "Og den slags oplevelser sætter sig som spændinger i underlivet der kan give smerter ved samleje og menstruation. Spændinger kan også opstå som følge af abort, fødsel eller gynæ-

kologiske undersøgelser. Yoni massagen løsner på en blid måde op for disse spændinger, så smerterne gradvist forsvinder og følsomheden i skeden øges."

OGSÅ FOR MÆND

Umiddelbart lyder tantra massage som en massageform der taler mere til kvinder end til mænd, men faktisk viser de seneste undersøgelser, at der er flere mænd der har prøvet det end kvinder. "Mænd er bare ikke så gode til at tale om det som kvinder," siger Celestine Andersen, som er underviser og massør i Tantra Templet. "Men de har mindst ligeså meget brug for det som kvinder. Mange mænd har en meget lav sensitivitet i huden, fordi de har svært ved at være til stede i nuet. Massagen kan lære dem at nyde det som er her og nu, uden at skulle nå noget mål og uden at skulle præstere noget. Og det er en stor befrielse for de fleste mænd."

Tantra massage er i øjeblikket et af de hurtigst voksende områder indenfor spirituel wellness. Tantra Templet findes foreløbigt i København, Århus og Odense, men flere afdelinger er ifølge Adinatha Lyshøj i støbeskeen.

Tantra er en tusindårig tradition der kombinerer seksualitet og spiritualitet. Gennem de seneste år, er tantra blevet meget populært i de vestlige lande, enten som krydderi i et forhold eller som en hel livsstil. En tantriker bruger den erotiske energi og mødet mellem mand og kvinde til spirituel vækst. Den tantriske mand får bla. ikke udløsning, men bevarer i stedet energien i kroppen for at bruge den til højere formål, fx koncentration, spirituel bevidsthed eller større kærlighed i parforholdet.

Tantra massage kan både vække og heale kroppen og give dybe tilstande af afspænding og nydelse såvel fysisk som psykisk. Tantra massage er for både mænd, kvinder og par. Tantra Templet tilbyder også undervisning til par der gerne vil lære at give hinanden tantra massage.

Læs mere på www.tantra-temple.com