

DESPIERTA TU ENERGÍA VITAL
AUMENTA TU CREATIVIDAD

4 PRÁCTICAS
PARA ELEVAR
TU ENERGÍA
SEXUAL

[.@lydiamadero.healthy.](#)
www.lydiamadero.com

Que bonita se ve la vida desde el sentir, desde la conexión contigo misma.

Que bonita se ve la vida cuando das un paso cada día por ti.

Cuando reconoces en ti y elevas la energía vital que te mueve.

Cuando te dedicas un rato de amor para vibrar desde lo más profundo de tu ser.

Cuando tu energía, llámala vital o sexual es la dueña de tu vida.

Cuando la creatividad, la conexión, la vitalidad y la apertura de adueñan de ti.

Que bonita es la vida cuando integras y reconoces cada sincronicidad como destino.

Cuando entiendes que solo tu tienes el poder de manejar tu vida.

Cuando sueltas el control y acoges el disfrute del ahora.

Que bonita la vida cuando fluyes con ella.

Cuando te sientes imparable... Y que bonita la vida cuando te tienes.



Las prácticas tántricas.

Se utilizan para despertar la energía fuerza-vital que nos hace sentir que estamos más vivos y llenos de vitalidad. Esta energía es la responsable de nuestro proceso creativo diario y la que nos ayuda a encarnar nuestra propia naturaleza.

Hay muchas prácticas que se pueden hacer en solitario y otras en parejas.

Incorporar una práctica diaria a tu vida tiene **muchos beneficios:**

- Conectar con tu potencial superior todos los días, recordándote tu meta.
- Abrirte y dejar que fluya la energía con mayor libertad por todo tu cuerpo.
- Sustituir los viejos hábitos de conducta por una nueva forma de ser, más afín con tu verdadero yo.
- Purificar tus emociones para que puedas liberar emociones molestas y vivir más desde el amor
- Aumentar tu potencial orgásmico.
- Aumenta tu creatividad, conexión con la vida, vitalidad.
- Aumenta la conexión contigo mismo/a.

Una práctica tántrica puede ser meditativa, respiratoria o conllevar algún trabajo con la energía como danzar, bailar...

Mirar a los ojos a tu pareja también puede ser una práctica, como compartir la respiración, movilizar la energía... entre otras que veremos en el transcurso de los talleres. "Conócete y expándete" y el curso online "La sabiduría del poder de tu cuerpo"

Lo mejor es hacer la **práctica por la mañana nada más levantarte.**

También puedes considerar tu práctica diaria como una forma de sintonizar y elegir la vibración más elevada posible y es una de las formas más poderosas de crear tu propia realidad y vivir lo más feliz posible.

Si quieres adentrarte en el mundo del tantra y descubrir acerca de su origen, te recomiendo:

- El camino al éxtasis, Elma Roura.
- Tantra, Shashi Solluna
- Osho - Tantra, energía y éxtasis
- Kundalini. La guía definitiva.



- PRÁCTICA 1: EL TANDAVA
- PRÁCTICA 2: MEDITACION SHAKTI
- PRÁCTICA 3: DESPIERTA TU ENERGÍA SEXUAL.
- PRÁCTICA 4: LUZ DORADA OSHO

EL TANDAVA

¡Esta práctica es simple y avanzada!

Tenemos la costumbre de aferrarnos a las cosas e intentar controlarlo todo, lo cual complica mucho la existencia e impide que nos entreguemos con facilidad.

El tandava es la práctica de volver a la simplicidad y a la verdad en nuestro mismo cuerpo.

Si tienes la sensación de estar aturdido/a, antes de comenzar la meditación sacude o salta con ímpetu tu cuerpo.

Puedes realizar la práctica al aire libre y dejarte llevar por los sonidos de la naturaleza.

Si estas en un lugar tranquilo, cubierto, puedes utilizar la música como complemento e inspiración. **Música clásica o música que te transmita calma y sensualidad.**

La práctica sigue las directrices de Osho, para adentrarnos en el "latihan".

- Tiempo: 20 a 40 min.
- Puedes repetirla las veces que quieras o practicarla esporádicamente.



1. Ponte de pie con las plantas de los pies bien apoyadas sobre el suelo y eleva los brazos hacia el cielo.
2. Haz unas cuantas respiraciones abdominales profundas.
3. Espera hasta que notes que tus manos y tus brazos empiezan a llenarse de presencia. Puedes notar como si la luz descendiera del cielo y entrase a ti directamente.
4. Cuando notes que te llenas de presencia, deja que se mueva tu cuerpo.
5. Los movimientos deben ser ondulantes, lentos, como si estuvieses moviéndote entre una miel espesa. Puede que sientas la sensación de ser un alga dentro del mar, o que flotas por el espacio.
6. Relaja la mandíbula. Que ésta esté tensa hace que queramos seguir controlando, mientras que la mandíbula relajada nos ayuda a entregarnos.
7. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados.
8. Observa tu cuerpo. Conviértete en un observador pasivo que contempla como se produce cada movimiento. Suelta el control y la planificación. Entrega tus movimientos a lo desconocido.
9. Realiza movimientos de caderas y pelvis. Puedes realizar ondas, círculos, ochos, grandes, pequeños... como lo sientas.
10. Cuando termines, puedes sentarte a meditar en silencio y mantener un estado de atención plena a lo que sientes y se ha movido en tí.

MEDITACIÓN SHAKTI.

Es una práctica básica excelente.

La meditación aporta **consciencia y energía** y ésta unión tiene efectos curativos.

Al ser consciente de las sensaciones, la energía se puede mover en los lugares donde está bloqueada y facilitar el proceso de sanación natural del cuerpo



1. Estírate en el suelo sobre una esterilla o manta. No pongas la cabeza sobre una almohada o cojín (puede bloquear el paso de energía por el cuello).
2. Los brazos y piernas han de estar relajados, estirados.
3. Respira profundamente.
4. simplemente, observa el interior de tu cuerpo y observa que llama tu atención. Siempre se produce algún tipo de sensación corporal. Presta atención a todo lo que llame tu atención, observa, no fuerces nada.
5. Observa esta sensación con curiosidad. No intentes entenderla, etiquetarla o juzgarla.
6. Aumenta tu experiencia describiendo la sensación en voz alta. Ejemplo: “noto un cosquilleo en la base de la columna, noto un calor en el sacro que se expande hacia fuera...” Cuanto más detallada sea la descripción, más consciente serás de tu energía.
7. Sigue practicando durante 10 minutos observando y describiendo las sensaciones más notables en cada momento.
8. El cuerpo te dará sacudidas espontáneamente. No lo reprimas. Esto sucede cuando movilizas mucha cantidad de energía.
9. Descansa en silencio unos minutos más y observa los efectos de la meditación.

EL DESPERTAR DE LA ENERGÍA SEXUAL

Podemos unir estos principios y prácticas y utilizarlas para despertar la energía sexual.

No te fuerces, esta energía puede ser muy potente. Hazlo con delicadeza y observa y se consciente de cada sensación.

El despertar de ésta energía despertará nuestra **creatividad, apertura, vitalidad y conexión con la vida.**

El sonido, el movimiento y la respiración son tres medios para empezar con el proceso de despertar.

El movimiento de las caderas es muy importante para el proceso.

Es importante que seamos conscientes de que shiva ha de estar presente para controlar a Shakti, la energía.

Practica además la meditación Shakti para reforzar la conexión entre la consciencia y despertar la energía en todo el cuerpo sin riesgo alguno.



1. Empieza por conectar con algún tipo de energía que te ayude a elevarte. Realiza las meditaciones anteriores o haz movimientos de pelvis y caderas hacia adelante y hacia atrás. Puedes dar saltos o danzar. Esto te ayudará a activar toda la zona de tu cuerpo.
2. Cuando hayas bailado durante unos minutos, estírate sobre un esterilla y flexiona las rodillas apoyando los pies en el suelo.
3. Practica durante 5 minutos la meditación Shakti para despertar tu conciencia corporal interior.
4. Empieza a mover tus caderas realizando movimientos con los que te sientas a gusto. Exagera los movimientos, date todo el espacio y libertad de movimiento que necesites. Puedes levantar las caderas, hacer círculos, girarlas, hacer rebotar rápidamente contra el suelo, sacudirlas, etc.
5. Respira con la boca abierta mientras te mueves. Respira dirigiendo tu respiración mentalmente hacia tus caderas.
6. Incorpora los sonidos, con largos suspiros al exhalar. A medida que notes sensaciones, deja que vayan saliendo los sonidos, expresando lo que necesite salir de tu interior.
7. Muévete durante 10 minutos, respira y emite sonidos de este modo.
8. Descansa boca arriba en silencio y observa todo lo que se mueve en quietud dentro de ti.

MEDITACION DE LA LUZ DORADA - OSHO

Hazla al menos dos veces al día.

El mejor momento es justo por la **mañana** temprano, antes de levantarte.

Hazla durante 20 minutos.

¡Que sea la primera cosa que hagas por la mañana!

Por la mañana temprano, toda la tierra se está despertando, hay una gran ola de energía que se despierta en todo el mundo.

El ascenso del sol implica el ascenso de todas las energías de la existencia.

Simplemente quédate tumbado tal y como estás, en la cama, sobre la espalda. Mantén los ojos cerrados:



1. Cuando inspires, visualiza una gran luz entrando en tu cuerpo por la cabeza, como si estuviera amaneciendo un sol próximo a ella que vertiera una luz dorada en tu interior.
 2. Estas hueco por dentro y la luz dorada se vierte dentro de tu cabeza y va entrando mas y mas profundamente hasta que termina saliendo por los dedos de los pies.
 3. Cuando inspires haz esta visualización
 4. Cuando espire, visualiza una oscuridad que entra por los dedos de los pies un gran rio oscuro que penetra a través de ellos y sube hasta salir por la cabeza.
 5. Mantén una respiración lenta, profunda, para que puedas visualizar.
 6. Ve muy lentamente. Precisamente al despertar tu cuerpo esta descansado, relajado
- Al inspirar, esa luz dorada te ayudará, te limpiará todo tu cuerpo y lo llenará de creatividad. Es energía masculina.
 - Al espirar, esta energía es femenina, te hará receptivo, te calmará y te dará sosiego. Déjala salir por la cabeza.

El otro momento más adecuado es cuándo vas a dormir por la noche.

Lo mejor es que te quedes dormido mientras lo haces, porque el impacto permanecerá en el subconsciente y seguirá actuando.

Después de un periodo de tres meses te sorprenderás, notarás que la energía que se acumulaba en tu centro inferior, el centro sexual, deja de hacerlo y comienza a ascender.