

Inhalt

Vorwort von Michaela Riedl	7
Vorwort der Autoren	11

Kapitel 1: Die Tantra-Massage in unserer Welt

Zur Geschichte der Tantra-Massage	15
<i>Tantra in Ost und West</i>	15
<i>Die Tantra-Massage im 21. Jahrhundert</i>	20
Die Wohltaten der Tantra-Massage	23
Hilfreiche innere Haltungen und Einstellungen	41

Kapitel 2: Energetische und spirituelle Grundlagen

Die Energiesysteme des Menschen	59
<i>Die Aura</i>	61
Das tantrische Ritual – Wegbereiter des Ewigen in uns	67
Praktische Vorbereitungen – im Außen	
einen tantrischen Raum erschaffen	74
Die sieben Juwelen – sich als Tantra-Masseur	
in einen guten Zustand bringen	82
1. Präsenz	82
2. Entspannung	83
3. Körpergefühl	91
4. Sinnesöffnung	94
5. Emotionales Gewahr-Sein	94
6. Berührung des Geistes (Spirit)	97
7. Die eigene Energie wecken	100
Noch ein paar letzte Worte vor der Tantra-Massage	105

Kapitel 3: Die Tantra-Massage

Bevor die Massage beginnt	110
<i>Das Vorgespräch</i>	110
<i>Die Nadabrahma-Meditation</i>	113

„Du liebst mich“ – das Paar-Ritual	115
Hinweise für den gebenden Part	117
Hinweise für den empfangenden Part	118
Eine Grenzübung – falls der Empfangende Angst vor Berührung hat	120
Der energetische Verlauf einer Tantra-Massage	121
Struktur und Inspiration	124
Die Tantra-Massage – Schritt für Schritt	126
Phase I: Eingangsritual „Das Heiligtum betreten“	126
Phase II: Rückenmassage „Yang-Tanz“	141
Phase III: Massage der Körpervorderseite „Yin-Tanz“	167
Phase IV: Das Finale	185
Allgemeine Empfehlungen	187
Die Zusammenfassung – alle Griffe	189
Positive Wirkungen der Tantra-Massage	194
 Anhang	
Anmerkungen	198
Literaturempfehlungen	199
Über die Autoren	203