

Inhalt

Vorwort von Michaela Riedl7

Vorwort der Autoren11

Kapitel 1: Die Tantra-Massage in unserer Welt

Zur Geschichte der Tantra-Massage15

Tantra in Ost und West15

Die Tantra-Massage im 21. Jahrhundert20

Die Wohltaten der Tantra-Massage23

Hilfreiche innere Haltungen und Einstellungen41

Kapitel 2: Energetische und spirituelle Grundlagen

Die Energiesysteme des Menschen59

Die Aura61

Das tantrische Ritual – Wegbereiter des Ewigen in uns67

Praktische Vorbereitungen – im Außen

 einen tantrischen Raum erschaffen74

Die sieben Juwelen – sich als Tantra-Masseur

 in einen guten Zustand bringen82

 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-Massage105

Kapitel 3: Die Tantra-Massage

Bevor die Massage beginnt110

Das Vorgespräch110

Die Nadabrahma-Meditation113

„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