Začetna delavnica tantre

Kdaj: petek, od 18.00 do 22.00, sobota in nedelja od 10.00 do 22.00; datumi so razpisani večkrat na leto; delavnica se izvede, če je prijavljenih minimalno število ljudi
Pogoj: ni pogojev; delavnica je odprta za vse; predznanje ni potrebno
Informacije: glej zavihek "Kontakt"
Prijave: prijave zbiramo na info[at]kriyatantra.com oz. preko objavljenega spletnega obrazca; število udeležencev je omejeno; vabimo vas, da se prijavite, tudi če ste samo potencialni kandidati

Tečaj je primeren za vse, ki so na duhovni poti ali na poti joge in čutijo, da spolnost nosi v sebi velik potencial za mistična izkustva; za vse, ki vidijo, da nam je bil z manipulacijo občutkov krivde in sramu skozi zgodovino odvzet stik s tem izvorom moči, ki nam omogoča doživljanje božanskega brez posredovanja institucij, religij in ideologij. Primeren je za vse, ki v duhu tantričnega herojskega temperamenta (vira bhava) cenijo samostojnost, neodvisnost in razmišljanje izven običajnih okvirov. Pridite, če bi se radi s partnerjem globoko intimno povezali in delili z njim svetost svoje duhovne poti. Smo šola Vama Marga in na višjih stopnjah učimo kundalini krije, ki jih lahko vključite v ljubljenje in zavestno prebujate kundalini. Če pripadate kakšni drugi jogijski smeri, boste postopno pridobili razumevanje, kako lahko svojo sadhano vključite v spolno življenje. Tečaj pa je primeren tudi za vse, ki nimajo partnerja, saj se bodo naučili konstruktivno uporabljati in usmerjati svojo spolno energijo.

Spoznali boste temperament te duhovne poti, da se boste lahko odločili, če je primerna za vas. Na začetnem tečaju predstavimo osnove tantrične sadhane: meditacijo, mantre, mudre in asane. Učimo se biti iskreni, spontani in neustrašni v duhu tantričnega temperamenta vira bhava. Spoznavamo pomen energije kundalini in osnove tantričnega pristopa k spolnosti. Prepoznavamo božansko v sebi in svojem partnerju in se učimo, kako lahko naše ljubljenje poglobimo in uporabimo kot odskočno desko za doseganje spremenjenih stanj zavesti. Na delavnici ne delamo nobenih spolnih praks, dobili pa boste nasvete in navodila za delo doma.

Program:
Gayatri SO HAM
Ognjeni dih – osvobajanje od čustvene prtljage
Usmerjanje in izmenjava energije

Kundalini masaža hrbta
Meditacija in spolnost
Osnovni tantrični obred

Delavnica je primerna za pare in posameznike.

Pogosta vprašanja:

Ali lahko pridem samo na posamezen del?

Posameznih delov se lahko udeležite le, če ste že bili na delavnici. Toplo priporočamo tudi ponavljanje delavnice - kljub temu, da delate iste vaje, je doživljanje vsakič edinstveno. Tisti, ki so že bili na delavnici, se pogosto odločijo, da pridejo samo na posamezen sklop: ognjeni dih, kundalini masaža in/ali obred. Za ponavljalce nudimo tudi popust.

Kaj, če ne želim delati kakšne vaje?

Seveda vam je ni treba. Nihče vas ne bo silil k ničemur in lahko kakšen sklop, iz kakršnega koli razloga, tudi izpustite, če želite. Mi se potrudimo ustvariti prostor, kjer se vsi udeleženci počutijo varno, sproščeno, v katerem se lahko svobodno izrazijo, pridejo v stik s seboj, se spoprimejo z lastnimi strahovi, ... in jih pri tem podpremo. Prav tako to priporočamo vsem udeležencem - da se predvsem posvetijo sebi in to omogočijo tudi ostalim. Tu nihče nikogar ne sodi in ne ocenjuje; imamo pač različne izkušnje, poti in razloge za udeležbo na delavnici ...

Ali lahko pridem sam-a ali moram priti s partnerjem/partnerico?

Lahko. Če imate možnost priti s partnerjem, je dobrodošlo, ni pa pogoj. Za nekatere pare je to krasna povezovalna izkušnja, drugim bolj ustreza, če pridejo posamezno, saj se tako lažje posvetijo sebi. Lahko pridete tudi s prijateljem/prijateljico. Za delavnico je dobro, če je enako število ženskih in moških energij. Na delavnici ne delamo nobenih spolnih praks.

Kaj potrebujem na delavnici?

Večino časa sedimo na ležalnih podlogah (armafleksu). Dobro je, če imate s seboj še blazino, da lažje sedite v položaju za meditacijo (po turško ali v naprednejšem položaju). V centru je na voljo nekaj armafleksov, odej, sedežev, ... če imate svoje, pa jih le prinesite.

Kako je s prehrano?

V soboto in nedeljo imamo popoldne dve uri premora za kosilo. Hrano si lahko prinesete s seboj in jo pojeste v centru, ali greste ven na kosilo. Priporočamo le, da ni preobilno ali pretežko.

Ali je potrebno kakšno predznanje?

Predznanje ni potrebno, saj vse izveste na delavnici.

Odzivi na delavnico

Tečaj, ki mi je ostal v večnem spominu zato, ker mi je ljubezen in mene prikazal popolnoma v novi luči.

Jurij

Na delavnici sem se povezala sama s seboj, ponovno zbudila v sebi energije in dele sebe, ki so spali zimsko spanje. Spomnila sem se moči ognjenega diha, spet prebudila močno željo po energetskem plesu in odkrila lepoto in moč dihanja/dela v dvoje. Bila je izjemno lepa izkušnja in se veselim nadaljevanja.

Nina

Vse je bilo zanimivo, morda zaradi načina, kako znaš ti, Polona, na preprost način predstaviti tako občutljivo temo. Moj pogled na spolnost se je bistveno spremenil, še bolj v smer, da je to nekaj svetega, da je to radost, veselje, praznovanje. Vaja s čustvi je bila zame težka izkušnja in obenem pravi blagoslov. Tista črna gmota iz trebuha je, hvala bogu odšla in to prav čutim tudi na fizičnem nivoju.Še enkrat bi želela izraziti globoko hvaležnost, da mi je bilo dano se učiti na tej delavnici, s čudovito učiteljico in čudovitimi udeleženci delavnice.

Marija

Polona, na delavnici sem te začutil kot učiteljico, guruja. Name si naredila vtis, da si zaupanja vredna in dobrohotna, pa tudi strastna in predana, poštena in z nogami trdno na tleh. Zelo

zanimiv je bil tvoj razumljiv način predavanja, ko primerjaš vzhodno in zahodno duhovnost in religije med sabo. Pika na i je pa zaključni obred (pudža), ki je svojevrstna izkušnja in nagrada za dva in pol dni dela. Ko sva se z ženo pogovarjala, sva ugotovila, da sva oba čutila vrtinčenje (močne) energije, ko sva se razprla v jab-jumu. Kaj takega nisva še nikoli občutila skupaj. Odlična izkušnja.

Peter