



Medycyna Miłości SOLO

Dbaj o relacje – podnieś wibracje!

Zosia i Dawid Rzepeccy



www.intentlove.com



Wspólna **praktyka online**

Medytacja IntentLove trwa równo godzinę zegarową i jest podzielona na 3 etapy.

Każdy etap trwa równo 20 minut.

To mikrowarsztat, w którym całość zbudowana jest tak, żeby osiągnąć efekt procesu, który płynie.

Podczas medytacji prowadzona/ny jesteś przez muzykę, która pozwoli ci płynnie przechodzić z jednego etapu w drugi.



Pokłon Serca

Medytację zaczynamy gestem, który pomoże ci stworzyć przestrzeń dla tego, co będzie działać się w czasie trwania medytacji. Pokłon serca - wykonujesz zawsze na początku medytacji i na jej końcu, już po całym spotkaniu. Ten gest jest bardzo ważny. To mikro-rytuał sam w sobie, który konteneruje (pomieszcza) energię i wyznacza ramy spotkania.

Jest przejściem ze sfery profanum w sferę sacrum. Tym gestem tworzysz dla siebie specjalne miejsce, wewnętrzną świątynię, w której w czasie wykonywania pokłonu, czasoprzestrzeń zostaje dla ciebie specjalnie zagięta. Od tej chwili, od tego gestu wkraczasz w przestrzeń medytacji.

Kiedy pokłon serca wykonujesz na koniec, zamyka on proces medytacji i pozwala wrócić do codziennego życia. Jest on bardzo ważny i należy pamiętać o wykonaniu go i na początku i na końcu medytacji. Ten gest jest sposobem skupiającym twoją uwagę na tym, co będzie się działo pomiędzy pokłonami.

Jeśli chcesz, możesz ten gest wykonać przed lustrem, wzmocni to poczucie, że jesteś tu ze sobą i dla siebie. Usiądź wygodnie i poczuj, że jesteś. Możesz popatrzeć przez chwilę w swoje oczy i zobaczyć siebie. Jestem. Widzę siebie. Podnieś dłonie, składając je w geście jak do modlitwy, na wysokość serca i ukoń się sobie. Ten gest jest bardzo prosty i przyjemny. Czasami sprawia, że możemy zagłębić się w nim na dłużej. Zrób to w swoim tempie i z poczuciem zatrzymania. To, co było wcześniej, w momencie wykonywania pokłonu, zostaje zatrzymane i zaczyna się coś nowego.



Część pierwsza medytacji. Dowibrowanie

Po pokłonie serca zaczynasz pierwszą część medytacji, która podzielona jest na dwie 10 minutowe części.

Pierwsze 10 minut to czas, żeby skontaktować się ze sobą, ze swoim ciałem, poczuć czego ja dzisiaj potrzebuję i uzmysłowić to sobie. To jest 10 minut dla mnie podczas których skupiam się na tym jak ja dotykam swojego ciała. Jak czuję to, że moja dłoń mnie dotyka. Skupiam się na aktywności, którą wykonuję. Jestem w doświadczeniu dotykania siebie. To bardziej "aktywna" strona.

W kolejnych 10 minutach jestem po drugiej stronie tego doświadczenia, czyli skupiam się na tym jak to jest przyjmować dotyk od siebie. Przyjmuję go i odczuwam. Pozwalam sobie na to, żeby czuć co jest w moim ciele kiedy moja dłoń sunie po mojej skórze. Co mi to robi? Jak czuję swój dotyk na sobie? To strona bardziej "receptywna".

Czyli przez pierwsze 10 minut jestem ręką, która dotyka swojego ciała, a w kolejnych 10 minutach jestem ciałem, którego dotyka ręka. Nie jest to jeszcze przestrzeń na to, żeby dotykać swoich miejsc intymnych (w sanskrycie kobieca vagina nazywana jest joni - oznacza to święta przestrzeń, a męski członek lingam - berło światła). Jest to czas na pobudzenie całego ciała, na odkrywanie nowych miejsc nie wchodząc w rutynową stymulację.

Warto więc skontaktować się ze sobą i na głos zapytać: „Czego ja chcę?” „Czego ja potrzebuję?” Może mam jakąś fantazję, którą chcę w tym momencie zrealizować. A może chcę czegoś bardzo zwykłego: przytulenia siebie, uczesania włosów. To co w tym momencie jest ważne to skontaktowanie się ze sobą i ze

swoimi potrzebami oraz uświadomienie sobie ich i realizację. Na głos można też udzielić sobie odpowiedzi.

W połowie pierwszych “aktywnych” 10 minut muzyka da sygnał cichym dzwoneczkiem, że to połowa czasu “bycia ręką”.

Pod koniec pierwszych 10 minut muzyka się wyciszy i rozpoznasz moment na zamianę “ról”. Jest to ważny moment ponieważ to, co dzieje się podczas pierwszej części medytacji możemy porównać do gry wstępnej. Jest to etap dowibrowywania się do siebie. Każdy z nas ma jakieś wibracje. Jesteśmy jak instrumenty muzyczne. Gramy na sobie swoimi ciałami i wibrujemy w zależności od emocji, nastroju, samopoczucia.

Jeżeli mamy spotkać się ze sobą na głębokim poziomie, to potrzebujemy dowibrować się sami do siebie. A więc podsumujmy.

W pierwszej części, podczas pierwszych 10 minut skupiamy się na aktywności. Spotykam się ze swoim ciałem, daję sobie coś na co mam ochotę, ale swoją uwagę skupiam na dłoniach, przenosząc do nich swoją świadomość. Jestem “tą/tym, która/y dotyka moje ciało”. Jestem dłońmi, które dotykają moje ciało. Czuję jego ciepło, fakturę, miękkość. Jestem w aktywności, w robieniu, w działaniu, w dotykaniu. Praktykując solo przez pierwsze 10 minut skupiaj się na tym, co czuje twoja dłoń. Poznawaj siebie, tak jak gdyby to było nowe ciało, po raz pierwszy dotykane. Masz aż 10 minut! Ciało ma mnóstwo ciekawych miejsc i zakamarków. Nie schodź od razu do swoich stref najbardziej intymnych. Możesz poczuć swoje włosy, swoje usta, różne miejsca ale tak by to ręka eksplorowała. Wyobraź sobie, że twoje ciało, którego dotykasz należy do kogoś innego, do kogoś obcego. Ty jesteś „tylko” dłońmi, które poznają jakieś wspaniałe, cudowne ciało, nie porównując go do żadnego innego. Ono jest jakieś a ty skup się na czuciu poprzez aktywność twoich dłoni.

A kiedy po 10 minutach przyjdzie czas na receptywność wtedy poczuj, jak przyjmujesz dotyk. Dalej bądź w kontakcie, dotykaj siebie, głaszcz się, pieść się czując to ciałem. Ja jestem teraz tą/tym, która/ry odbiera dotyk, przyjmuje go. Jestem

dotykana/ny. Zatop się w tym, pozwól sobie być w tej receptywności i chłoń to doświadczenie.

Ciekawe jest tu to, że dłonie, po tych pierwszych 10 minutach medytacji będą działały już nieco z rozpadu. Będzie ci łatwiej wejść w receptywność ciała i czuć tak, jak gdyby to czyjeś ręce, dotykały teraz ciebie. To może być bardzo ciekawe. One będą same działały, same podążały w różne miejsca ciała a ty będziesz je czuć jakbyś była/ł dotykana/ny przez kogoś innego. W drugiej części będzie łatwiej skupić się na tym co twoje ciało odbiera. Pozwól sobie, niech ta „jakaś” ręka wędruje po twoim ciele, daje ci przyjemność a ty ją przyjmuj.



Część druga medytacji. Zagłębienie

W drugiej części medytacji bezpośrednio zanurzamy się w doświadczeniu energii seksualnej. W kontakcie ze swoją joni bądź lingamem.

To, co na tym etapie jest kluczowe to to, że od początku jesteś już u celu. Mimo, że ta część trwa 20 minut do niczego w niej nie dochodzi tzn. nie dążymy do niczego. Nie zmierzamy do tego, żeby napięcie rosło, żeby się rozładowało, żeby były orgazmy, multiorgazmy, kosmiczne orgazmy. Jesteśmy od początku w tym, co jest. Droga jest celem tzn., że jeżeli jesteś na tej drodze, to już jesteś u celu. Od pierwszej chwili, jesteś u celu. Dlatego możesz się w pełni skupić i czerpać z każdej minuty, z każdej sekundy, z każdego oddechu, z każdego wydechu, z każdego ruchu i z każdego bezruchu. Nie trzeba się spieszyć, nie trzeba rozwijać, nie trzeba przyspieszać.

Bardzo często podczas normalnego seksu, kiedy robi się coraz przyjemniej, zwiększamy stymulację. Ruszamy się coraz szybciej, coraz mocniej, coraz głębiej, żeby spotęgować uczucie przyjemności, a na końcu przeżyć doświadczenie rozładowania - orgazm. W medytacji IntentLove jest odwrotnie. Jeżeli poczujesz, że jest ci coraz przyjemniej, to zamiast robić to coraz szybciej, rób to coraz wolniej. Jeżeli czujesz rosnące napięcie to zamiast je kumulować, żeby się rozładować rozluźnij się. Poczuj jak napięcie seksualne rozprawdza się po twoim ciele. Pozwól sobie na doświadczanie wszystkiego, co przychodzi. Czasem mogą przyjść jakieś frustracje, może również pojawić się bardzo wiele emocji i uczuć. Daj im przestrzeń. Tutaj niczego nie trzeba udowadniać. W tej części pozwól sobie na bycie. Kiedy rozluźnisz się i osiądziesz w tym, to twoje spotkanie ze sobą będzie mogło się zapadać, będziesz się zapadać w sobie coraz głębiej, coraz prawdziwiej ponieważ będziesz mieć zgodę na to co jest. Będzie w tobie zgoda na ruch i na bezruch. To nie jest tak, że zaczynasz coś robić i to się dzieje, aż do jakiegoś końca. Wyobraź sobie, że energia seksualna, energia miłości jest jak wieczna rzeka, która płynie od źródła do morza. Ona płynęła przed nami, ona płynie teraz i będzie płynęła jeszcze po nas. Ona jest po prostu wieczna. Cały czas płynie a ty, w ciągu tych 20 minut medytacji, możesz wejść do tej rzeki. Daj się obmyć, daj się przeniknąć jej prądowi, odczuwaj to co się w tobie dzieje. Przez konkretny odcinek czasu kąpiesz się w rzece miłości, kąpiesz się w tym strumieniu, który przez ciebie przepływa. Po czym, po 20 minutach, kiedy usłyszysz dzwonek, wychodzisz z rzeki a ona płynie sobie spokojnie dalej tak, jak płynęła wcześniej tak, jak będzie płynęła dalej. A ty przez chwilę masz okazję się w niej zanurzyć.

To co jest w tym momencie istotne to to , żeby samo miłość nie była jak maraton czy wyścig, w którym biegniesz do mety czyli do upragnionego orgazmu. Bo często jest tak, że dla mężczyzn ta meta bywa bardzo łatwo osiągalna, dla niektórych kobiet również ale zdarza się, że dla wielu kobiet osiągnięcie orgazmu bywa stresujące i wprowadza napięcie. Tutaj już jesteś w miejscu, w którym masz być. Do niczego nie musisz dążyć i o to tutaj chodzi.

Zostawiamy orgazmy, rozluźniamy się i cieszymy się każdą chwilą!

Podsumowując, jeśli medytację IntentLove praktykujesz solo, to masz 20 minut tylko dla siebie. Ważne jest aby podczas tego etapu uczyć się swojego ciała. Często oczekujemy od partnera/partnerki, że to on/ona będą wiedzieli jak dać nam przyjemność. Bardzo ważne jest żebyśmy znali swoje ciała i wiedzieli jak one reagują.

Jeśli praktykujesz sama/sam zadaj sobie pytania: „Co lubi moje ciało?”, „Jak mogę dać sobie przyjemność?” Masz 20 minut i ten ograniczony czas pomaga być w tej przestrzeni i nie dążyć od razu do orgazmu. Masz być ze sobą, bawić się, odkrywać nowe miejsca. Poczuj jak aktywna i receptywna strona łączą się i mieszają w tobie. Jesteś jednocześnie dłońmi, które dotykają i ciałem, które reaguje, czuje, przyjmuje. Doświadczasz tego jak to się stapia ze sobą razem i jak płynie.

W tej części możesz skupić się na najbardziej intymnych częściach swojego ciała. Spróbuj jednak zrobić to w sposób jakbyś rodzenie się energii seksualnej odkrywała/ł po raz pierwszy. Niech to będzie uważne i medytacyjne. Dotykaj swoich intymnych części i czuj co się w tobie budzi. Poczuj delikatne mrowienia, ciepło w brzuchu, które się rozprawdza po ciele. Wyobraź sobie jakbyś była/był nowo wcieloną istotą, która nie zna energii seksualnej, która nigdy wcześniej się nie kochała. I obserwuj co się dzieje, patrz jak reaguje twoje ciało. Czy tracisz oddech? Czy przyspiesza ci puls? Czy się spinasz czy rozluźniasz? Spróbuj rozpoznawać swoje reakcje na nowo, na świeżo, jakbyś brała/ł udział w eksperymencie, w którym po raz pierwszy dostajesz ciało i poznajesz je od nowa. Całe 20 minut bądź uważna/y, nie spiesząc się, dotykaj i pobudzaj swoje ciało bez napięcia i w rozluźnieniu. Odkrywaj jak energia seksualna rośnie w tobie powoli, jak rozprzestrzenia się i wypełnia całe ciało. Niech płynie przez ciebie i sprawia, że stajesz się otwartym kanałem przestrzeni, w którym płynie rzeka miłości. Jesteś wcieloną duszą, która może dotknąć i doświadczyć miłości i seksualności.



Część trzecia medytacji. Gruntowanie i spisanie doświadczeń

Trzecia część medytacji trwa 20 minut i podzielona jest na 3 etapy, każdy z nich trwa ok 6 minut.

Jeśli medytujesz solo, to jest to moment na to, żeby przestać robić to co przed chwilą robiłaś/robiłeś. Połóż się wygodnie i rozluźnij. Jedną rękę połóż na sercu, a drugą na brzuchu. Możesz też po chwili przytulić się do siebie jeżeli chcesz i czujesz, że masz na to ochotę. Nie zasypiaj, tylko poczuj jak energia się w tobie osadza, jak cię zasila. Daj sobie przestrzeń na to, żeby być ze sobą, z tym co jest.

Czasami jest tak, że podczas medytacji jest pięknie, podniecająco i przyjemnie a czasami ta podróż jest wyzwaniem, które dotyka w nas czegoś trudniejszego i pojawiają się trudne emocje. Ten czas ciszy i spokoju jest po to, żeby emocje, które się pojawiły mogły w tobie wybrzmieć, żeby mogły osiąść, a ty żebyś miała/ł czas na uspokojenie. Może pojawić się wtedy zrozumienie trudnego stanu, którego doświadczasz. Również jeżeli medytujemy w samotności mogą pojawić się różne emocje z którymi warto побыć w ciszy.

Po kilku minutach ciszy nastąpi kolejny etap 3 części medytacji. Jeśli medytujecie solo to weź coś do pisania i zapisz jak się teraz czujesz i jaka to była dla ciebie podróż. Można także od razu podzielić się swoim przeżyciem w „komentarzach” na naszym fanpagu IntentLove :) Najważniejsze jest to, żeby to czego

doświadczysz zostało nazwane. Wtedy to doświadczenie będzie pracowało z tobą jeszcze bardziej. Teraz jest czas, żeby to nazwać. Zapisz sobie to, co do Ciebie przychodzi. Masz na to około 13 minut. Zapisanie swoich przeżyć sprawia, że jeśli praktykujesz w ciągłości, to możesz sprawdzić czy coś się zmienia w twoim odbiorze, po pewnym czasie praktyki. Możesz założyć sobie zeszyt do zapisywania swoich doświadczeń z cotygodniowej praktyki. Każda medytacja to podróż, która pozwala nam być w głębokim doświadczeniu swojego jestestwa. Może z tego wyjść bardzo ciekawy tygodnik ☺.

Na koniec pamiętaj o wykonaniu pokłonu serca przed lustrem, który zamyka cały ten proces.

W podkładzie muzycznym, który cię prowadzi usłyszysz 3 wyraźne dzwonki, które zakończą całą muzyczną podróż i twoją medytację. W tym momencie usiądź, popatrz na siebie i wykonaj pokłon serca, który zamknie całą medytacyjną przestrzeń.

Jeśli medytujesz z nami online na platformie zoom zapraszamy abyś po kilku minutach dołączyła/ł jeszcze na chwilę i zobaczyła/ł co mamy ci jeszcze do powiedzenia. Zawsze coś ciekawego się tam jeszcze wydarza. Warto też podzielić się z nami tym jak czujesz się po medytacji. Wglądy i emocje, których doświadczasz „zaraz po” są szczerze i żywe. Warto się nimi dzielić z innymi.

Zapraszamy Cię w tę podróż!





Medycyna miłości to jest to,
czego potrzebujemy w dzisiejszych czasach.

Bądźmy **razem!**

www.intentlove.com