

Le Guide du Tantrika

Retrouver présence, énergie, conscience et puissance intérieure.

Guide pratique pour les anciens participants au Tantra de Sorayin.

Introduction:

Peut-être que le chemin s'est interrompu.

Peut-être que le mental, le travail ou les habitudes ont repris le dessus.

Pourtant, le corps n'oublie jamais...

Il garde la mémoire de la présence, du souffle, des ouvertures vécues pendant les séances.

Ce guide est une invitation à revenir doucement vers toi-même.



SECTION 1 – RITUELS EN DEHORS DES SÉANCES

Pratiques corporelles au quotidien:

- Respiration basse consciente
- Assieds-toi ou allonge-toi.
- Respire lentement dans le ventre et le bassin en contractant le périnée à l'expiration pendant 5 minutes.
- Sens la gravité, le poids du corps, le relâchement progressif.

La douche consciente:

- Prends une douche sans téléphone ni distraction.
- Sens l'eau sur chaque partie du corps.
- Respire profondément et reste présent aux sensations.

Marcher lentement:

- Marche pieds nus si possible.
- Sens chaque appui au sol.
- Ralentis volontairement le rythme pour sortir du mental.

Le regard intérieur:

- Ferme les yeux.
- Pose une main sur le cœur et une sur le bas ventre.
- Demande-toi : “Comment je me sens vraiment aujourd’hui ?”

Respiration cœur-sexe:

- Inspire depuis le bassin jusqu’au cœur.
- Expire depuis le cœur vers le bassin.
- Continue lentement pendant quelques minutes.

Présence à la nudité:

- Reste nu quelques minutes seul chez toi.
- Sans jugement. Sans objectif.
- Observe simplement ton rapport à ton corps.

Canaliser l’énergie sexuelle:

- Lorsque le désir monte, ralentis.
- Respire profondément au lieu de chercher immédiatement la décharge.
- Observe l’énergie circuler dans tout le corps.
- Ne cherche pas l’excitation.
- Cherche la présence.

Relâcher les tensions:

- Allonge-toi au sol.
- Contracte puis relâche chaque partie du corps lentement.
- Sens la détente s’installer naturellement.

Rappels importants:

La présence est plus importante que la performance.

Le Tantra n’est pas une démonstration sexuelle.
C’est une qualité de conscience dans le corps, le souffle et l’énergie.

La plupart des hommes pensent devoir devenir plus forts.

En réalité, ils ont surtout besoin de redevenir présents.

Tu n’as rien à prouver.
Seulement à ressentir.

SECTION 2 – LES 3 VOIES POSSIBLES

1 LE PASSAGE TANTRIQUE – Parcours en présentiel – 5 séances au cabinet

Un accompagnement corporel et énergétique pour retrouver ancrage, souffle, sensualité consciente et stabilité intérieure.

2 LA VOIE CASANOVA – Tantra Master en visio

Une voie avancée pour développer maîtrise émotionnelle, présence masculine et compréhension profonde de l'énergie sexuelle.

3 LA MÉTHODE 70 – Programme vidéo en ligne – 30 jours

Reprendre le contrôle de sa sexualité, retrouver confiance et reconnecter puissance et conscience.

30 jours pour apprendre ou ré-apprendre la sensualité et la sexualité.

Reprendre le chemin:

Si quelque chose résonne encore en toi après cette lecture, alors peut-être qu'une partie de toi sait déjà qu'il est temps de revenir.

Pas pour recommencer à zéro.

Mais pour continuer là où ton corps s'était ouvert.