

Programa Grupal Online

Camino Tântrico Transformación y Plenitud

Módulo 4:

Respira, Suena y Muévete.
Circulación de Energía Erótica
Vital Creadora.

E-book + Workbook

Lucila
Voloschin
TANTRA • CONSCIENCIA

Módulo 4:

Respira, Suenas y Muévete.

Circulación de Energía Erótica Vital Creadora.

Activa y expande tu energía vital mediante técnicas de respiración, sonido y movimiento, potenciando tu autenticidad y plenitud.

Índice

- Vehículos de circulación, activación y expansión de energía erótica vital creadora
- Respiración
- Sonido
- Movimiento
- Herramientas
- Metodología
- Tu Turno
- Bibliografía

Objetivo

Aprender a activar y circular la energía vital mediante técnicas específicas de respiración, sonido y movimiento, conectándote con tu energía erótica creadora.

Reconocer y desbloquear bloqueos energéticos en el cuerpo, facilitando una mayor fluidez y expansión de la energía vital en todas las áreas de tu vida.

Potenciar tu capacidad de sentir y expresar placer al utilizar la respiración, el sonido y el movimiento como herramientas de conexión profunda con el cuerpo y tus emociones.

Desarrollar una metodología práctica que permita integrar estas herramientas en tu vida cotidiana y en tus prácticas personales o terapéuticas.

Explorar y experimentar con herramientas y ejercicios que fomenten la circulación de la energía erótica vital de manera consciente y sostenida, promoviendo una mayor vitalidad, creatividad y bienestar.

Desarrollo de Contenido

Vehículos de circulación, activación y expansión de Energía Erótica Vital Creadora

Al integrar la respiración, el sonido y el movimiento como pilares esenciales del Tantra, abrimos la puerta a una transformación profunda. Estos tres elementos son catalizadores poderosos que nos ayudan a liberar bloqueos, permitiendo que la energía vital fluya de manera libre y natural. Este proceso nos conecta más profundamente con nuestro interior y otros, permitiendo que estemos más presentes y con más apertura al placer y al gozo que surgen de esa conexión auténtica con nuestro cuerpo y nuestras emociones.

La respiración, el sonido y el movimiento actúan como vehículos para activar y cultivar nuestra energía vital creadora, conocida en inglés como “life force energy”. Esta energía, aunque incluye la energía sexual, va mucho más allá, siendo la fuerza que sostiene la vida misma. Al practicar la respiración consciente combinada con movimiento y sonido, aprendemos a hacer circular esta energía por todo nuestro cuerpo, expandiendo el placer y la conciencia, y descubriendo nuevas sensaciones y matices.

Estas tres prácticas, que suelen ir de la mano aunque también pueden trabajarse por separado, nos permiten reconocer, expresar, transmutar y transformar nuestras emociones, deseos y límites. Un ejemplo claro es cómo el *enojo* puede ser transmutado en una sensación de *poder*. **La respiración, el sonido y el movimiento funcionan como vehículos de esta transmutación, vaciándonos de aquello que ocupa espacio innecesariamente y creando espacio para nuevas experiencias.** Detrás del dolor, siempre hay placer.

En resumen, la respiración, el sonido y el movimiento son puentes directos hacia nuestra energía erótica vital, desbloqueando nuestro cuerpo y mente para permitirnos vivir plenamente. Nos vacían de cargas emocionales, dejando espacio para el placer y la conexión profunda con nuestra esencia y con los demás.

A continuación, veremos cada uno de estos vehículos en mayor detalle y profundidad.

RESPIRACIÓN

Primer signo de vida

Cuando nacemos, se espera que lloremos al salir del útero, lo que ayuda a despejar nuestras vías respiratorias y a llenar los pulmones de aire por primera vez. Ese primer llanto no solo marca el comienzo de nuestra respiración autónoma, sino también simboliza *nuestra entrada plena en el mundo físico exterior*. Al inhalar por primera vez, activamos nuestra conexión con la existencia y el flujo de energía vital que nos sostiene.

En Occidente nos enseñan que respirar es algo que hacemos cuando estamos con vida y dejamos de hacerlo cuando morimos. Sin embargo, una respiración adecuada por sí sola tiene el potencial de cambiar nuestra vida debido a que es un puente de profunda conexión entre cuerpo, emociones y mente.

La respiración es vida. Lo que está vivo respira e intercambia con el entorno. Este proceso es mucho más que un simple mecanismo automático. Aprender a respirar conscientemente es esencial para abrirnos al placer y liberar el dolor. La respiración es única en el sentido de que es tanto un acto involuntario como voluntario. Es una acción automática de supervivencia que podemos convertir en una acción consciente, permitiéndonos mejorar nuestro bienestar.

Además, la respiración no es solo la entrada de aire en el cuerpo, sino que es el **ingreso de energía vital**, conocida en distintas tradiciones como Prana (yoga e hinduismo), Chi o Qi (medicina tradicional china y taoísmo), Ki (Japón), Éter (filosofía griega clásica), Ruaj (tradición hebrea), entre otras. Es la única función del cuerpo y la mente que puede ser tanto consciente como inconsciente. La mayor parte del tiempo respiramos de forma automática, sin prestar atención a nuestro ritmo o profundidad. No obstante, cada forma de respirar está asociada a una emoción o estado mental: cuando experimentamos ansiedad, respiramos de manera superficial, mientras que la relajación conlleva una respiración profunda y calmada.

Manejo consciente de la respiración

A través de diversas técnicas la respiración nos permite influir y modificar nuestros estados emocionales, calmar el sistema nervioso, liberar dolor físico y memorias, y abrirnos al placer.

Por ejemplo, los *Pranayamas* son técnicas de control de la respiración del yoga que tienen como objetivo regular el flujo de *prana* (energía vital) en el cuerpo. A través de patrones específicos de inhalación, exhalación y retención de la respiración, ayudan a equilibrar el cuerpo y la mente, mejorando la salud física, emocional y mental. Son herramientas clave para calmar el sistema nervioso, aumentar la concentración y acceder a estados más profundos de conciencia.

Asimismo, la respiración es una **puerta de entrada a estados ampliados de conciencia**, como ocurre, por ejemplo, a través de la técnica de *Respiración Holotrópica*.



Los estados ampliados de conciencia son experiencias en las que la percepción, el pensamiento y la conciencia van más allá de los límites habituales de la mente. En estos estados, podemos acceder a niveles más profundos de comprensión, creatividad o conexión espiritual. En el contexto de la respiración holotrópica, son experiencias profundas de autoconocimiento y sanación que se alcanzan a través de un patrón de respiración acelerado e intencionado. Esta técnica, desarrollada por Stanislav Grof, nos permite acceder a contenidos emocionales reprimidos, memorias inconscientes o incluso experiencias transpersonales, facilitando una expansión de la conciencia más allá de las limitaciones habituales del ego y la mente ordinaria.

En el contexto del Tantra, la respiración combinada con cierto movimiento permite desbloquear la energía estancada en los centros raíz y sexual, liberando memorias de dolor, pudor y juicio. Por ejemplo, la técnica de “respirar y apretar” (descrita en detalle en el apartado de Metodología) consiste en la contracción muscular enfocada para canalizar la energía sexual vital. Esta técnica nos permite aprovechar dicha energía para alcanzar niveles más altos de éxtasis y conciencia.

Respirar para Sentir Placer

Por lo tanto, la respiración es la función que nos permite **regular el ritmo y la circulación de la energía en nuestro cuerpo**. Al tomar control de nuestra respiración, no solo gestionamos la cantidad de aire que entra, sino que también influimos en nuestras emociones, creando espacio y calmando el sistema nervioso.

Respiramos para sentir. Para que el placer pueda manifestarse plenamente, es indispensable que el sistema nervioso esté relajado y se sienta seguro. En un estado de confianza y seguridad, el placer florece y se expande en todo el organismo. La respiración nos proporciona esta capacidad de autorregulación y bienestar.

Asimismo, la respiración nos permite **dirigir la energía**. Por ejemplo, los hombres o personas con pene pueden aprender a manejar su excitación sexual y separar el orgasmo de la eyaculación mediante técnicas respiratorias. Al redirigir la energía del segundo chakra hacia otros centros del cuerpo, pueden evitar que se acumule y explote en la eyaculación, expandiendo el placer y la energía a otras zonas del cuerpo, y ampliando la capacidad para sentir goce.

EN SÍNTESIS, LA RESPIRACIÓN ES UN SIGNO DE VIDA, NOS PERMITE CAMBIAR ESTADOS EMOCIONALES, CALMAR EL SISTEMA NERVIOSO, ACCEDER A ESTADOS AMPLIADOS DE CONSCIENCIA, LIBERAR DOLOR FÍSICO Y EMOCIONAL, DIRIGIR LA CIRCULACIÓN DE ENERGÍA VITAL, Y ABRIRNOS A EXPERIMENTAR MÁS PLACER.



SONIDO

Sonido como vibración primordial y creador de realidad

El sonido es la vibración primordial que da origen al universo. Según Matías De Stefano, el sonido, la luz y la forma son emanaciones de un punto primordial del cual surge la realidad física. “La Nada se movió, generando una vibración que llenó todo el espacio, y cuyo eco aún resuena en todas las cosas, conocido como el sonido OM (AUM)”. Esta vibración alteró la Nada, compactándola en el centro y creando luz a partir del choque de su propio eco, lo que conecta con la idea bíblica de que “En el principio existía el Verbo, y el Verbo era Dios”.

Por ello, **el sonido crea realidad**. Tiene la cualidad de poder formar, dar forma y modular la realidad. Somos creadores a partir de nuestra palabra. Nuestras palabras tienen gran poder de manifestación de tantas realidades como palabras existen en nuestro vocabulario. A través de las palabras, podemos convocar a un país completo a la guerra, o invitar a establecer la paz entre naciones.

Asimismo, existe una **relación muy poderosa entre el segundo chakra (sexual) y el quinto chakra (garganta)**.

Por un lado, el segundo chakra, conocido como *Svadhithana* o chakra sacro, está ubicado en la parte baja del abdomen, justo debajo del ombligo. Se asocia con las emociones, la creatividad, el placer, y la energía sexual. Este chakra gobierna la capacidad de relacionarse con otros y disfrutar de experiencias sensoriales y emocionales, siendo clave en la expresión sexual y la vitalidad.

Por otro lado, el quinto chakra, conocido como *Vishuddha* o chakra de la garganta, se encuentra en la región de la garganta. Se relaciona con la comunicación, la expresión personal y la verdad. Un quinto chakra equilibrado permite una expresión auténtica y clara de pensamientos y emociones, así como la capacidad de escuchar y entender a otros.

La relación entre el segundo y el quinto chakra reside en el vínculo entre la expresión emocional (2do chakra) y la capacidad de comunicarla (5to chakra), entre la creación de vida biológica (2do chakra) y la creación de realidad (5to chakra). Cuando ambos chakras están alineados y equilibrados, las emociones y deseos se expresan de manera honesta y clara, lo que mejora la conexión propia y con las demás personas. Además, la energía creativa del segundo chakra puede manifestarse a través del quinto chakra en formas de comunicación artística o expresiva.

Existe una preciosa analogía en los cuerpos de mujer entre la parte inferior y la parte superior. Es decir, similitud entre la vulva y la garganta, entre la pelvis y las cuerdas vocales, entre la vagina y la laringe, entre el útero y el corazón, entre los ovarios y los senos, entre el sacro y los dientes. Ambas partes del cuerpo crean vida y realidad y están íntimamente relacionadas, a nivel fisiológico y a nivel emocional.

No solo se parecen físicamente, sino que cuando una de estas zonas está tensa o relajada, se refleja en su par complementario. La alineación y la relajación de cada una afecta profundamente a la otra. Si la mandíbula y la garganta están relajadas, las nalgas y la pelvis también lo estarán. Cuando el cuerpo sufre un shock, estrés, un trauma o emociones fuertes como la ira, es una reacción fisiológica totalmente normal apretar las nalgas, contraer el perineo y apretar la mandíbula.

Por lo tanto, la liberación a través de la voz contribuye a la liberación de memorias y bloqueos a nivel del centro sexual y viceversa. Así, la apertura desde nuestro sonido nos permite estar más en contacto con la vida.



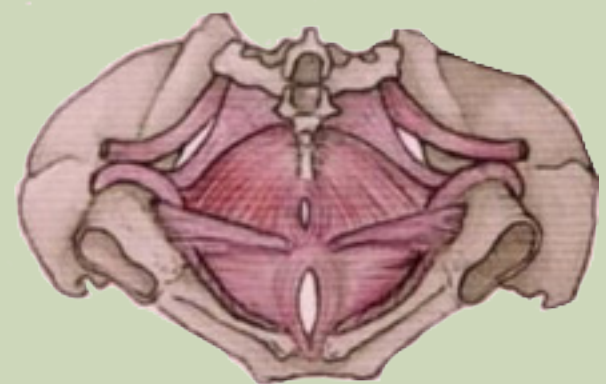
Vocal Chords
Cuerdas Vocales



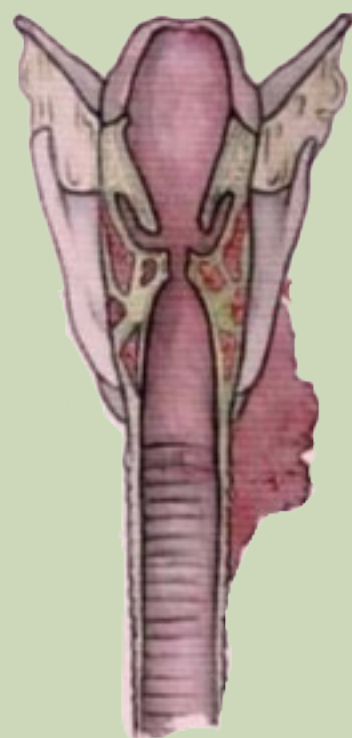
Vulva



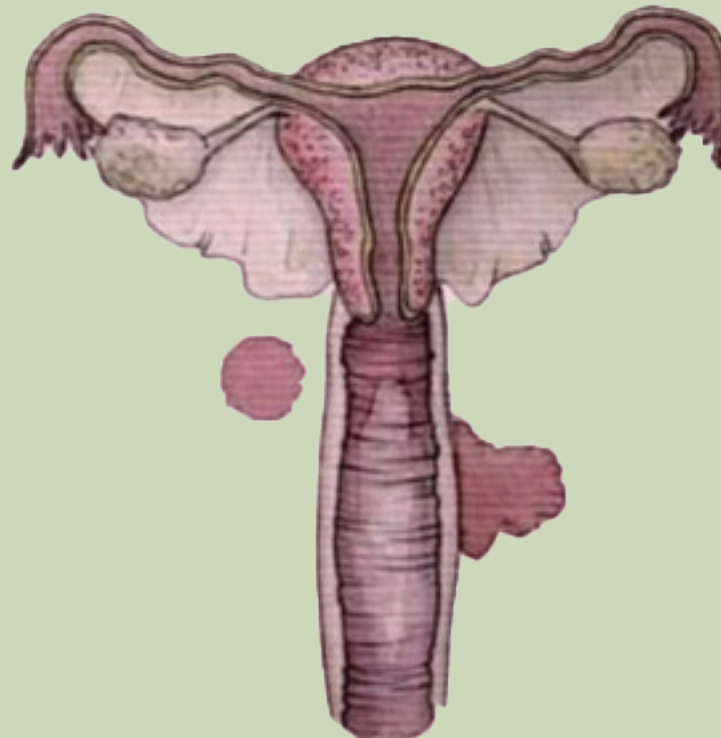
Vocal Chords
Cuerdas Vocales



Pelvic Floor
Suelo Pélvico



Larynx
Laringe



Uterus
Útero

Sonidos Reprimidos

La expresión orgánica del sonido es algo por demás reprimido en nuestra sociedad. Se supone que la usamos para hablar pero no estamos habituados a sonar por la calle. Ni a suspirar. Ni a emitir sonidos vocales sin mucha lógica.

Existe una serie de sonidos que hemos ido reprimiendo a lo largo de nuestra vida con la socialización en la familia, la cultura y la sociedad, y aprendemos que hay sonidos que están permitidos y son deseables, y sonidos que no lo son.

Por lo tanto, nos movemos por la vida guardando o silenciando ciertos sonidos. Ya no suspiramos, no reímos a carcajadas, no lloramos con naturalidad. Si de la nada alguien suspira, posiblemente nos volteemos a mirarle. Si en medio de una clase nos reímos a carcajadas, nos tapamos la boca para que no se note. Si necesitamos llorar a cántaros, nos encerramos en el baño o en el auto.

Nos hemos domesticado para aprender que hay distintas maneras de sonar de acuerdo al entorno o contexto en el que estamos. Cuando somos bebés, nuestra energía vital circula y emitimos sonidos que nos conectan con el mundo exterior: balbuceos, juegos con la boca, sonidos sin sentido. Y hay más naturalidad en la reacción ante los estímulos: cuando algo nos sorprende, hacemos sonidos de sorpresa; cuando algo nos asusta, lloramos. En nuestra adultez nos hemos desconectado de esa capacidad natural para sonar.

La boca es una parte muy fundamental del cuerpo y de la experiencia. Incluso muchos animales abren la boca cuando se encuentran en un entorno nuevo porque es el canal de ingreso de estímulos e información del ambiente.

A medida que vamos creciendo y entrando en la adultez, perdemos esa naturalidad con cómo sonamos, con cómo emitimos sonidos. Hay sonidos que están bien en determinados contextos, y otros que son juzgados de indebidos. Imaginemos cuán sensual sería nuestra vida si anduviéramos suspirando por las calles ante cada belleza que encontramos.

Hemos resguardado ciertos sonidos exclusivamente al ámbito de la sexualidad. Y tampoco en gran medida. Ya que incluso en nuestra intimidad, nos acostumbramos a tapar y reprimir nuestra sonoridad: no vaya a ser que alguien nos escuche o que el vecino se de cuenta.

Normalmente, los varones o personas con pene, han reprimido incluso más la sonoridad en la intimidad sexual. Por haber aprendido que eso corresponde a las mujeres emitir ciertos sonidos les provoca vergüenza.

Liberar nuestra Sonoridad

La invitación desde el Tantra es aprender a destapar nuestra capacidad de sonar, a volver a validar y naturalizar emitir sonido cuando hay algo que nos sorprende, nos duele, nos gusta o nos enoja. En vez de tapar nuestro sonido, apretar la mandíbula y cerrar el perineo, la idea es abrírnos y dejar que esa energía de vida pueda fluir.

Cuando el sonido queda estancado y cuando no expresamos lo que realmente sentimos, esa energía se anida, se enquistas en distintas partes del cuerpo, y con el tiempo, la falta de expresión y comunicación, puede derivar en síntomas físicos, generando corazas y bloqueos corporales.

El sonido, en definitiva, también nos permite habitar un cuerpo con más disponibilidad y con más presencia. El sonido permite que también algo entre en movimiento. El sonido es una forma más de abrírnos a la vida, de abrírnos al encuentro con otros, de abrírnos también internamente en el sentido de expresarnos desde nuestra mayor autenticidad.

El Tantra nos invita a vivir desde esa esencia, a salir de ese estado de encorsetamiento y poder emitir sonidos libremente, sin vergüenza y sin juicio. Así, habitar nos en más placer y vivir de manera más orgánica.

Sonido y Divinidad

Emitir sonidos nos ayuda a respirar en lugar de aguantar la respiración. Asimismo, el sonido también tiene un efecto vibracional crítico en el cuerpo al abrir los centros de energía o chakras, y dejar que la energía fluya a lo largo de nuestro sistema. **En pocas palabras, el sonido mueve energía. Mover energía equivale a expandir nuestra capacidad orgásmica.**

Durante momentos de intimidad sexual con uno/a mismo/a o con otro/a, expresar sonidos naturales, espontáneos, animales, sin sentido ni lógica, permite abrir nuestro centro sexual, desbloqueando la infinita capacidad de experimentar placer que reside allí, y hacer circular dicha energía vital por todo el cuerpo. La vibración del sonido permite que esa energía ascienda hacia chakras superiores y se sublime. Lo que nos permite conectar con nuestra chispa divina. A través de la voz, podemos establecer un puente entre nuestro lado animal e instintivo y nuestro lado divino y espiritual.

**EN SÍNTESIS, EL SONIDO ES LA VIBRACIÓN PRIMORDIAL DEL UNIVERSO, PERMITE
CREAR REALIDAD, MOVER ENERGÍA Y CONECTARNOS CON NUESTRA DIVINIDAD.**



MOVIMIENTO

Sintonía con Vibración del Universo

El movimiento es un aspecto fundamental dentro del Tantra, ya que nos conecta con la vibración del universo, conocida como *Spanda*, el pulso primordial que todo lo impregna. **Movimiento es la capacidad de estar en sintonía con la vibración universal.** Spanda viene del término sánscrito SPAD y un cuerpo conectado con ese Spanda está en resonancia con el pulso de vida, con la capacidad de estar en asombro, con la capacidad de deleitarnos ante la existencia. Un cuerpo vivo es un cuerpo en movimiento, mientras que la ausencia de movimiento nos lleva a la rigidez, la desconfianza, el estancamiento y la inercia.

El movimiento permite que nuestra energía vital, sexual y creativa circule libremente, ayudándonos a desbloquear nudos psicoemocionales que se acumulan en el cuerpo a lo largo del tiempo, impidiendo que aprovechemos toda la riqueza energética disponible dentro nuestro. Estas “costras” bio-emocionales son el resultado de emociones no expresadas adecuadamente, y la práctica del movimiento nos permite descongelarlas para acceder a esa energía latente y a todo el cúmulo de información disponible allí.

El ejemplo de los bebés es muy ilustrativo para entender el movimiento natural. Los bebés, cuando aún tienen pocos meses, exploran el mundo con todos sus sentidos: miran, escuchan, emiten sonidos y están en constante movimiento. Están vivos, abiertos al mundo, y todo su cuerpo refleja esta vitalidad. De forma similar, en el Tantra buscamos **recuperar esa capacidad de movimiento orgánico y espontáneo** que, con el tiempo, vamos empaquetando en estructuras mentales y físicas. Nos desconectamos de nuestra naturaleza auténtica, y nuestra energía queda atrapada, generando bloqueos.

Gestión consciente de emociones

Entonces, el movimiento es una herramienta poderosa que no solo desbloquea estas rigideces, sino que también nos permite **gestionar conscientemente nuestras emociones**. Emoción, como indica su raíz etimológica, *E-motion*, es energía que debe ser puesta en movimiento, y cuando esta energía no circula, se estanca y crea malestar. A través del movimiento, aprendemos a expresar no solo emociones agradables, sino también aquellas que solemos reprimir como la ira, la tristeza o la frustración. Permitir que estas emociones se muevan y se expresen físicamente nos libera y abre el camino hacia una vida más plena y en sintonía con nuestro ser.

Sabiduría intrínseca del cuerpo

Este enfoque se extiende también a la sexualidad. En la sexualidad convencional, solemos seguir ciertos protocolos de movimiento y posiciones, como si de una coreografía se tratara. Sin embargo, desde la sexualidad sagrada, la invitación es a dismantelar estas coreografías y protocolos preestablecidos y a permitir que el cuerpo se mueva de manera natural, sin estar condicionados/as por cómo debería verse o sentirnos “atractivos/as”. Los movimientos que surgen en este contexto pueden no coincidir con los estándares de belleza sexual que aprendemos a través de las telenovelas, la pornografía y los medios de comunicación, pero lo importante es la autenticidad de la experiencia, el permitir que el cuerpo exprese lo que necesita en ese momento. **Es regresar a la sabiduría intrínseca e inteligencia innata de nuestro cuerpo.**

Un cuerpo que está conectado con su sabiduría sabe de qué manera moverse en cada momento. Si necesita llorar, llora, si necesita temblar, tiembla, si necesita abrirse, se abre, e incluso si necesita cerrarse, también se cierra.

La propuesta desde el Tantra es volver a recuperar esa capacidad de movimiento plena a través de la danza, a través de los gestos, a través de la expresión de movimientos espontáneos en nuestra sexualidad.

Así, el movimiento es esencialmente ese portal de expresión de todo lo que está sucediendo y está vivo dentro nuestro, para así, estar en la vida de una manera mucho más directa.

**EN SÍNTESIS, EL MOVIMIENTO EN EL TANTRA NOS CONECTA CON LA VIBRACIÓN
UNIVERSAL, PERMITIENDO QUE LA ENERGÍA VITAL CIRCULE LIBREMENTE,
DESBLOQUEANDO EMOCIONES REPRIMIDAS Y RECUPERANDO LA CAPACIDAD NATURAL
Y ESPONTÁNEA DE EXPRESIÓN FÍSICA, TANTO EN NUESTRA VIDA COMO
EN NUESTRA SEXUALIDAD.**

Herramientas

1. Técnica Tántrica “Apretar y Respirar”
2. Activación Movimiento
3. Activación Sonido

Metodología

Aquí te comparto el paso a paso de cada herramienta a través de ejercicios prácticos y concretos.

Ejercicio #1: Técnica Tántrica de “Respirar y Apretar”

Objetivo

Movilizar energía y aumentar la conexión mente-cuerpo a través de la respiración, movimiento y el sonido. Consiste en la contracción muscular enfocada de músculo pubococcígeo y perineo para canalizar la energía sexual vital. Esta técnica nos permite aprovechar dicha energía para alcanzar niveles más altos de éxtasis y conciencia.

Paso 1: Apretar y Relajar el Perineo

Instrucciones:

- Encuentra una posición cómoda, sentado o de pie, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Cierra los ojos y toma unas respiraciones profundas para centrarte.
- Identifica el músculo pubococcígeo o perineo, que se siente como cuando intentas detener el flujo de orina.
- Aprieta el músculo durante unos segundos.
- Luego, relaja completamente el músculo.

Repetir:

- Realiza esta secuencia de apretar y relajar 10 veces, sin agregar respiración consciente ni sonido en esta etapa. Simplemente concentra tu atención en el control del músculo.

Paso 2: Agregar la Respiración

Instrucciones:

- **Inhalación:** Mientras inhalas profundamente, relaja el músculo pubococcígeo. Siente cómo el abdomen se expande.
- **Exhalación:** Mientras exhalas lentamente, aprieta el músculo pubococcígeo. Concéntrate en la contracción del perineo.

Repetir:

- Realiza este ciclo de inhalar-relajar y exhalar-apretar 10 veces, manteniendo el ritmo natural de tu respiración.



Paso 3: Incorporar el Sonido "Chu"

Instrucciones:

- Con la misma posición, y manteniendo la coordinación entre respiración y contracción del perineo, añade el sonido.
- Inhalación: Al inhalar profundamente, relaja el músculo pubococcígeo.
- Exhalación: Al exhalar y apretar el perineo, produce el sonido "Chu" (similar al sonido de un estornudo "achu").
- Deja que el sonido te ayude a liberar cualquier tensión mientras contraes el músculo.

Repetir:

- Realiza 10 repeticiones, con la secuencia de inhalar-relajar y exhalar-apretar, añadiendo el "Chu" en la exhalación.

Paso 4: Transmutación Tierra-Cielo

Instrucciones:

- Inhalar profundo y recargar energía vital desde la tierra, abriendo brazos y trayendo hacia el pecho.
- Contraer todo el cuerpo, apretando puños, perineo, rostro, pecho.
- Exhalar y soltar abriendo brazos al cielo.
- Repetir 3 veces.

Ejercicio #2: Activación Movimiento

Introducción

En este ejercicio vamos a recorrer tres etapas que nos ayudarán a hacer circular la energía vital en nuestro cuerpo a través del **movimiento, la respiración y el sonido**.

Paso 1: Vibrar y Despertar la Energía

Propósito: Activar la energía vital mediante la vibración.

Acción:

- Flexiona un poco las rodillas, sintiendo el apoyo en el suelo.
- Realiza **pequeños rebotes con la cadera** y permite que la parte superior del cuerpo se suelte.
- **Duración:** 1 minuto.

Sonido: Suelta la voz para hacer el movimiento más orgánico.

Visualización:

- **Imagina que acumulas energía desde la tierra**, bombeándola hacia tu cuerpo.
- A medida que lo haces, comienza a aumentar la velocidad de los movimientos.

Paso 2: Expansión del Pecho y Circulación de Energía

Propósito: Llevar la energía acumulada desde la tierra hacia la zona del pecho (centro corazón).

Acción:

- Al inhalar, **abre los brazos**; al exhalar, **cierra los brazos**.
- **Visualización:** Imagina que **abres tu pecho a la vida** y que la energía fluye desde los centros inferiores hasta los superiores.

Paso 3: Conexión con la Tierra y el Cielo

Acción:

- Toma la energía desde la tierra y llévala a tu pecho.
- Retén la respiración durante unos segundos.
- Luego, **exhala hacia el cielo**, conectando con tus dimensiones superiores.
- Repite este proceso 3 veces.

Conclusión del Ejercicio

Este ejercicio es una síntesis breve que puedes practicar en casa o incluso durante el acto sexual:

- Vibra y permite que tu cuerpo se mueva como lo sientas.
- Abre tu pecho y tu corazón.
- Dirige la energía hacia el cielo, conectando con tus dimensiones superiores y permitiendo la integración de la experiencia

Ejercicio #3: Activación Sonido

Introducción: Ejercicio en Tres Etapas

En este ejercicio vamos a utilizar el sonido y el movimiento en tres etapas que nos ayudarán a liberar y mover la energía vital en el cuerpo. La idea es aflojar, relajar y permitir que el sonido fluya de manera natural.

Paso 1: Relajación con Sonidos Naturales

Propósito: Relajar el cuerpo soltando la mandíbula y permitiendo que el sonido fluya de manera orgánica.

Acción:

- Flexiona ligeramente las rodillas para relajar el cuerpo.
- **Saca la lengua** y emite sonidos que surjan naturalmente, como balbuceos o sonidos espontáneos de la boca.
- **Suelta la mandíbula** y permite que la lengua recorra el interior de la boca.

Nota:

- Aunque te parezca gracioso o ridículo, sigue haciéndolo. Observa lo que ocurre en el resto del cuerpo mientras lo haces.

Paso 2: Suspirar con Vocalización

Propósito: Liberar tensiones mediante el sonido de una vocal en la exhalación.

Acción:

- Inhala profundamente y, al **exhalar**, permite que salga una vocal.
- **Cerrar los ojos** y deja que el sonido fluya de forma natural.

Visualización:

- Conecta con lo que estás sintiendo dentro de tu cuerpo, prestando atención a las sensaciones en el **segundo chakra (genitales)**.



Paso 3: Vibración con el Sonido 'M'

Propósito: Vibrar el cuerpo mediante el sonido y permitir el movimiento orgánico.

Acción:

- Emite la **vibración del sonido 'M'**.
- Permite que el cuerpo **se mueva orgánicamente**, especialmente las caderas y la zona media.

Visualización:

- Siente cómo el sonido asciende a través de tu columna, haciendo movimientos circulares y espiralados.

Cierre del Ejercicio

Acción Final:

- Tómate un momento para **cerrar los ojos** y coloca una mano en tu pecho y otra en tus genitales.
- Observa qué está vivo en ti, qué información te trae este ejercicio, y cómo responde tu cuerpo al sonido.

ESTE EJERCICIO ES UNA HERRAMIENTA PARA MOVER NUESTRA ENERGÍA SEXUAL, YA SEA A SOLAS O CON OTRA PERSONA. LA CLAVE ESTÁ EN PERMITIR QUE EL SONIDO SEA DESORDENADO Y CAÓTICO, LO QUE HABILITA EL MOVIMIENTO DE LA ENERGÍA A TRAVÉS DE CANALES DESCONOCIDOS.

¡Tú turno!

1. Lee con tranquilidad y profundidad el E-Book + Workbook del Módulo 4.
2. Realiza tus prácticas personales de la semana:
 - Auto-Placer 1 vez por día.
 - Técnica Tántrica de “Respirar y Apretar” 1 vez por día.
3. Realiza tu Práctica #3 de Implementación Interna con un par del programa:
 - Explica la importancia, el propósito y los beneficios de la respiración, sonido y movimiento, y su relación con el Tantra.
 - Explica y guía las herramientas:
 - I) Técnica Tántrica de Respirar y Apretar.
 - II) Elige entre Activación Sonido o Activación Movimiento.
 - Haz una demostración explicando cada una.
 - Guía la experiencia a tu par.
 - Registra tus aprendizajes en el reporte.
 - Intercambia con tu par las devoluciones.

Si deseas certificar, envía tu reporte por mail a
contacto@lucilavoloschin.com



Bibliografía

- De Stefano, Matías. (2012). Vivir en el universo y vivir en la Tierra. Editorial Sirio.
- Escuela Tántrica. (n.d.). Escuela Tántrica
<https://www.escuelatantrica.org/>
- Grof, Stanislav. (1992). The holotropic mind: The three levels of human consciousness and how they shape our lives. HarperCollins.
- Handlers, Laurie. (2020). Sex & happiness: The tantric laws of intimacy. Laurie Handlers International.
- Hurtado, Sajeeva. Llena de Vida. (n.d.). Profesorado Pulso Tántrico Online.
<https://www.llenadevida.org/online/profesorados/>
- La Voz del Útero. (n.d.). La voz del útero: Sabiduría femenina.
<https://lavoodelutero.com/>
- Santo Evangelio según San Juan (1,1-18). (n.d.).