

# TANTRISK MASSASJE - FOR RO OG LIVSKRAFT

## - Vil du forsøke tantrisk massasje?

**Du får ta imot myk, avslappende berøring som både gir avspenning og ro i en stresset hverdag. Samtidig vil du oppleve å få mer energi. Opplevelsen er naturligvis individuell, men når tantrisk massasje virker som den skal, vil den hjelpe til med å øke energien i kroppen din og styrke livskraften din. Det er noe å ta med seg ut i hverdagen!**

### Hva er tantra?

Tantra betyr å veve, og kan det forstås som å veve sammen det indre og det ytre livet, det feminine og det maskuline, det fysiske og det spirituelle.

Mange i vesten assosierer tantra med sex. Dette er på ingen måte en gal assosiasjon, for innen tantra er vi åpne for at både kroppen, sjelen, hjertet, hjernen, tankene og følelsene er likeverdige deler av mennesket, samt at seksuallivet vårt er en viktig del av livet. Det fortjener ikke å være undertrykket og tabubelagt. Mange opplever at tantrisk tankegang og metoder kan løfte seksuallivet til gourmetnivå!

Dog handler tantra om så mye mer enn det. Tantra er en tradisjonsrik og urgammel livsvisdom som kan berøre og påvirke hele livet. Tantra er en indre prosess som handler om å utvikle deg selv, din spiritualitet og kjærlighetsevne. Altså å bruke den sterke og skapende livskraften i oss til noe mer enn sex.

### Hva skiller tantrisk massasje fra ordinær massasje?

I klassisk massasje jobber terapeuten primært med å løse opp spenninger i musklene i kroppen. I tantrisk massasje arbeider vi på energinivå. Berøring og strøk er myke og langsomme og vil hjelpe deg inn i en dyp avspenning og avslapping. I tillegg er formålet med den tantriske massasje å forbinde og løfte din livsenergi opp til hjertet og resten av kroppen.

Gjennom massasje kan du få en sterk, sanselig opplevelse. Du kan komme i tettere kontakt med kroppen din og få kjenne på følelser og fornemmelser som det ikke er så lett å oppleve i en travel hverdag.



### Hvordan foregår massasje?

Du mottar massasje på en ordinær massasjebenk. Rommet har dempet belysning, rolig musikk og levende lys. Her skal du kunne føle deg trygg og godt tatt vare på. Etter en innledende samtale, kler du av deg og legger deg på benken. Du får justert hode-støtten og puter slik at du ligger så komfortabelt som mulig.

Først masseres baksiden av kroppen i omlag 35 minutter. Så får du massasje over hele forsiden av kroppen i drøyt 45 minutter. (Jeg utfører ingen massasje av underlivet.)

Til massasje benytter jeg uparfymert økologisk kaldpresset kokosolje, som gir huden fuktighet og næring. Si fra hvis du ønsker en annen type olje, eller om du ønsker at jeg tilsetter noen dråper eterisk olje i massasjeoljen.

Mitt viktigste redskap under massasje er underarmer og hender, men store deler av overkroppen spiller en rolle i massasje. Jeg kommer derfor til å ha bar overkropp når jeg masserer.

Når massasje er over, får du et lett klede over deg og noen minutter i fullstendig ro til å lande i kroppen din. Jeg runder av seansen med å tørke av overflødig olje fra kroppen din med et mykt håndkle.

Til slutt er det tid for å dele det du måtte ønske om opplevelsen du nettopp har hatt. Noen har også behov for å snakke litt om de følelsene som har dukket opp underveis, men dette er naturligvis individuelt og helt opp til deg.

### **Hvordan du bør forberede deg til massasjen?**

Det viktigste du gjør, er å forberede deg på å være tilstede i øyeblikket, være innstilt på å gi slipp på tankene og fokusere på å kjenne etter i kroppen i stedet. Ikke tenk på at du ønsker å oppleve det ene eller andre under massasjen, eller gi deg selv forventninger til det som skal skje. Du trenger kun å være åpen og klar for å ta inn øyeblikket og gi rom for alle de følelser som måtte komme.

Rent praktisk, anbefaler jeg deg å komme nydusjet til massasjen.

### **Om meg:**

Jeg heter Jon Kåre Larsen (f. 1978). I tillegg til å være massør, arbeider jeg som kommunikasjonsrådgiver, spiller i brassband og lever i dyp kjærlighet i et tantrisk inspirert forhold sammen med Elin, barn, katt, høner og bier.

Jeg har min utdanning innen tantrisk massasje og livsvisdom fra InnerLifeTantra.

(Se: [www.innerlifetantra.no](http://www.innerlifetantra.no) for info)

Dette har i sin tur tilført livet mitt flere nye og gode perspektiver som jeg har med meg i hverdagen.

For meg er tantra en livsfilosofi som har gitt meg et bedre liv. Jeg opplever at det er lettere å være tilstede i hverdagen, jeg kjenner oftere glede og sjeldnere irritasjon. Jeg opplever dypere kjærlighet og har et helt annet forhold til det å elske og å være i et parforhold. Jeg har rett og slett blitt gladere, og gladere i livet!

Jeg trenger ikke vente til helger og ferier for å lade batteriene lenger, men opplever at hverdagene er nærende og givende på en helt annen måte. Tantrisk massasje har vært et viktig virkemiddel for dette, og det har motivert meg til å ønske å gi andre muligheten til å oppleve det samme.

*Verden trenger flere folk som har det godt og som derfor har mer å gi til andre...*

