

L'Integrazione Cuore-Pelvi usa il respiro, il tatto ed il movimento per portare l'energia dai nostri genitali in alto verso il cuore e dirigere i nostri cuori giù verso i genitali, unendo le nostre parti maschili e femminili. Quando noi sentiamo questa fusione interna possiamo sperimentare una sessualità armoniosa nella nostra relazione con l'altro. L'Integrazione Cuore-Pelvi aiuta a sperimentare i ritmi naturali di piacere ed eccitazione nel nostro corpo. Si è guidati alla comunicazione fra le nostre parti interiori maschili e femminili ed alla scoperta di come l'amore per noi stessi e per gli altri possa essere approfondito e rafforzato attraverso gli organi genitali e il cuore. Attraverso l'apertura nei confronti dell'energia spirituale che fluisce dal passato, dai nostri genitori e dalle generazioni precedenti, sperimenterete come l'energia degli organi genitali e del cuore sia sostenuta ed aiutata a completare le aspirazioni e le attese della nostra famiglia del passato, presente e futuro. Si comincia a sentire come la nostra sessualità è una forza vitale continuativa. Nuovi livelli d'Eccitazione e Piacere. Per prima cosa bisogna essere pronti a lasciare che l'energia fluisca in tutto il corpo, specialmente le sensazioni e le tensioni accumulate e trattenute nelle pelvi e nel cuore. Si è aiutati a risvegliare il desiderio e il senso di libertà e si è incoraggiati ad esplorare, con il nostro ritmo, una varietà di modi di respirare che possono condurvi ad un nuovo livello d'eccitazione. Cavalcando l'onda di carica e rilascio d'energia, si scopre la forza di esprimere qualsiasi tensione accumulata o negata. Lasciando che questa energia sia libera e completa, si aprono vecchi blocchi e si coltiva una corrente di caldo piacere. Useremo anche massaggi ed il tatto per aprire queste correnti nei tessuti del corpo.