

Школа Мастеров Массажа

Дипломная работа по теме:

**«Йони-массаж»**

Выполнил:

Таланов Николай Александрович

Преподаватель:

Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург

2020г

## ВВЕДЕНИЕ

**Йони** (санскр. योनि, *yoni*<sup>LAST</sup>) санскритский термин, часто используемый для обозначения влагалища (как, например, в «Камасутре»), вульвы, матки. В буквальном переводе означает «чрево», «место рождения».

Слово имеет большое количество различных значений — как в мирском контексте, так и в религиозном: «источник, происхождение, место отдыха, сиденье, вместилище, хранилище, жилище, дом, гнездо».

В индуизме йони олицетворяет женское воспринимающее начало, пассивный принцип, выступающий как противоположность активному мужскому принципу, которым является лингам. Йони символизирует Шакти и другие женские аспекты Бога. В более широком значении йони олицетворяет всё, что пусто внутри, воспринимающее или вогнутое.

Джозеф Кэмпбелл ассоциирует йони с «Кали, чёрной богиней-кровоцеяющей, супругой Шивы».

Самые древние археологические находки, которые принято считать йони и лингамом, были обнаружены при раскопках в Хараппе и Мохенджо-Даро и относятся к периоду цивилизации долины реки Инд.

“Йони” на санскрите означает “священное пространство”. Тантрическая традиция относится к йони с глубочайшей любовью и уважением и применяет йони-массаж как ритуал почитания Женщины, целью которого является осознание своего тела, как священного храма, хранящего жизнь, и своей сексуальности, как естественной силы жизни. Эта практика приносит женщине эмоциональное и физическое исцеление, высвобождение сексуальности, свободы, радости и творческой энергии, длительное состояние счастья.

Слово «йони» используют в разных культурах, где оно имеет большое количество значений, обычно ассоциирующихся с тем, что полая внутри, воспринимающее, вогнутое. Однако йони-массирование предполагает как раз

массаж женской интимной зоны.

## **ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

### **Показания для массажа:**

- расслабление;
- высвобождение сексуальной энергии;
- доставление удовольствия;
- достижение крайней степени возбуждения;
- освобождение от негативных эмоций;
- успокоение нервной системы;
- восстановление женского здоровья;
- налаживание кровообращения в органах малого таза.

Оргазм при таком виде массажа считается побочным явлением. Он необязателен. Если массаж проводится в паре, то мужчина, осуществляющий массаж, получает удовольствие от наблюдения за тем, что происходит с женщиной, которую он массирует, от доставления ей наслаждения.

### **Противопоказания**

К проведению йони-массажа могут быть противопоказания. Не стоит его практиковать, если у женщины имеются хронические заболевания половой сферы, кровотечения, проблемы с сердцем, со слизистой половых органов. Не рекомендуется проводить массажную процедуру за три дня до начала менструации и через три дня после ее окончания. При несоблюдении этой рекомендации возможны сдвиги в менструальном цикле и более обильные кровотечения.

## **КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МАССАЖУ ЙОНИ**

### **Подготовьте свой разум**

Если вы никогда не пробовали другие тантрические практики, возможно, массаж Йони покажется вам странным. Важно, чтобы вы приступали к практике с открытым разумом и сердцем. Оставьте позади любые суждения или предвзятые представления о том, что вы испытаете.

Потратьте несколько минут на разминку с помощью дыхательных упражнений. Вдыхайте и выдыхайте глубокими, медленными и слышимыми вдохами. Дышите животом. Продолжайте дышать так во время всей практики.

### **Подготовьте свое пространство**

Вы можете расположиться на кровати, на полу или в любом другом удобном и привлекательном для вас месте. Возьмите подушки и одеяла, выключите свет и зажгите свечи, чтобы создать подходящую атмосферу.

### **Подготовьте свое тело**

Когда будете готовы начать:

- Положите подушку под спину, а другую — под голову.
- Согните колени и поставьте ноги на пол.
- Медленно раздвиньте ноги, чтобы обнажить влагалище.

Разогрейте тело чувственными прикосновениями:

- Сделайте массаж живота.
- Медленно помассируйте грудь и вокруг ареолы. Оставьте соски в покое в первые несколько минут. Затем осторожно потяните или зажмите их.
- Помассируйте также верхнюю часть ног и внутреннюю поверхность бедер.

Массаж йони подразумевает, кроме освобождения сексуальной энергии, также получение недостающей мужской энергии Янь, исходящей из кончиков пальцев мужчины. Компенсация этой энергии — это очень полезный процесс для женщины и ее здоровья, в частности, профилактически

ой целью возникновения эрозии, доброкачественных опухолей, других гинекологических заболеваний. Самомассаж возможен при отсутствии партнера либо при психологических трудностях в общении с противоположным полом

### **Полезные советы**

Чтобы добиться наилучшего эффекта от массажной процедуры, необходимо воспользоваться следующими советами:

**1.** Обоим партнерам должно быть комфортно в физическом плане — не холодно и не жарко.

**2.** Ничто не должно отвлекать от процесса. В ходе массажа желательно по минимуму разговаривать — сосредоточение должно идти лишь на ощущениях.

**3.** Также желательно не прекращать зрительный контакт. Из помещения нужно удалить все предметы, которые могут оказать негативный эффект на проведение процедуры.

**4.** Партнерам необходимо стремиться к синхронному дыханию, чтобы максимально достичь единения.

**5.** Массажные движения должны быть плавными, неторопливыми.

**6.** Массирующий должен прислушиваться к партнеру, дабы уловить, что конкретно ему нравится. Если при проведении процедуры «массажист» ощутит, что со стороны партнера наблюдается сильное сексуальное наслаждение, он может контролировать этот процесс, изменив характер манипуляций, возможно, на некоторое время отойдя от интимной зоны и проведя массаж другого участка.

## **КАК ВЫПОЛНЯТЬ МАССАЖ ЙОНИ**

### **БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ**

#### **Техника «Чашка»**

- Сложите руку в форме чашки и держите ее над влагалищем.
- Аккуратно выполните рукой круговые движения.
- Медленно начните сжимать руку у влагалищного отверстия.
- Используйте ладонь для массажа всей области.

#### **Круговая техника**

- Кончиком пальца проведите по клитору по часовой стрелке и против часовой стрелки.
- Чередуйте маленькие, узкие круги с большими.
- Экспериментируйте с силой давления.

#### **Техника «Надавливание и оттягивание»**

- Аккуратно надавите на клитор, совершая небольшие пульсирующие движения.
- Затем ведите палец вниз, сохраняя давление на клитор.
- Повторите с обеих сторон клитора.

#### **Техника «Оттягивание»**

- Аккуратно возьмитесь за клитор так, чтобы он оказался между большим и указательным пальцами.
- Аккуратно потяните клитор от тела и отпустите.
- Повторите то же самое с половыми губами.
- Поочередно выполняйте это движение то с клитором, то с половыми губами.

#### **Техника «Перетирание»**

- Держите клитор между большим и указательным пальцами.
- Медленно и осторожно "перетрите" клитор между пальцами, как будто вы пытаетесь щелкнуть пальцами.

## **ПОЗЫ ВО ВРЕМЯ ЙОНИ-МАССАЖА**

В дополнение к уникальным методикам массажа, также можно практиковать тантрические позы, чтобы увеличить стимуляцию.

### **Сольные позы для йони-массажа**

Сольный йони-массаж — замечательная практика. Найти удобное положение важно для расслабления и подготовки к массажу.

#### **Лотос**

- Сядьте с прямой спиной и скрестите ноги.
- Положите руки ладонями вниз на колени.
- Начните дышать медленно, вдыхая и выдыхая животом.

#### **Рука на сердце**

- Сядьте с прямой спиной и скрестив ноги.
- Положите правую руку на сердце.
- Закройте глаза. Начните чувствовать ритм своего сердца под рукой. Сосредоточьтесь на своих эмоциях.
- Дышите глубоко.

### **Парные позы для йони-массажа**

Следующие позы отлично подойдут как для начинающих, так и для опытных практиков.

#### **Лотос**

- Пусть ваш партнер сидит со скрещенными ногами и прямой спиной.
- Аккуратно сядьте перед партнером, обхватив его ногами.
- Скрестите лодыжки за спиной вашего партнера.
- Смотрите друг другу в глаза и начинайте дышать. Попробуйте дышать в унисон.

#### **Ложки**

- Лягте на левую сторону так, чтобы спина одного партнера упиралась в живот другого.
- Человек, которому будут делать массаж, должен быть "маленькой" ложкой, то есть лежать спиной к животу другого партнера.
- Лежите так, чтобы сердце и живот были в одной линии.

## **ПРОДВИНУТЫЕ ТЕХНИКИ ЙОНИ-МАССАЖА**

Со временем вы сможете попробовать новые техники массажа Йони, которые принесут вам больше пользы и удовольствия.

### **Массаж священной точки G**

В тантрических практиках точка G известна как священная точка. Массаж может доставить вам сильное удовольствие. Он выполняется следующим образом:

- Изогните один или два пальца в форме буквы С.
- Аккуратно вставьте пальцы во влагалище. Используйте смазку для безболезненного проникновения.
- Когда пальцы полностью вставлены, аккуратно помассируйте внутреннюю часть влагалища. Почувствуйте мягкий, губчатый участок, который должен находиться прямо за клитором.
- Когда вы найдете его, продолжайте нежно массировать. Вы можете использовать движение "иди сюда", мягко подкручивая пальцы вперед.
- Чередуйте быстрые и медленные движения. Экспериментируйте с силой давления.
- Для усиления ощущений, вы можете использовать другую руку для массажа клитора.

### **Контролируемый оргазм (эджинг)**

Эджинг — это практика, помогающая достигать "точки кипения", но оттягивать кульминацию. Выполняется следующим образом:

- Когда вы почувствуете, что ощущения достигают апогея, замедлитесь. Осторожно отведите свою руку или руку партнера.
- Остыньте. Положите руку на сердце и дышите глубоко и медленно.

- Когда вы будете готовы, продолжайте мастурбировать или позвольте вашему партнеру снова начать массажировать эрогенные зоны. Работайте до точки оргазма.
- Вы можете снова оттянуть оргазм или кульминацию. Чем больше раз вы выполняете эту последовательность действий, тем ярче будет оргазм.

Существуют также массажисты, которые специализируются на массаже Йони и тантрических практиках. Но перед тем, как записываться на прием, обязательно спросите о профессиональном опыте массажиста и лицензии на практику. Он должен пройти обучение и получить сертификат по массажной терапии. Возможно, он также прошел курс, касающийся сексуальной энергии или энергетических техник.

### **Создаем благоприятную атмосферу**

Теперь вы знаете, что это такое йони-массаж. Прежде чем партнер или мастер приступит к древней практике, он должен создать нужную атмосферу, которая позволит женщине расслабиться, отойти от всех мирских проблем и погрузиться в медитативный мир удовольствия:

**Благовония.** Используйте ароматические лампы, свечи или индийские палочки. Приятный аромат сандалового или коричневого дерева, с нотками апельсина и ванили поможет женщине расслабиться и настроиться на медитативную процедуру. К тому же тонкий запах благовоний успокаивает, производя возбуждающий эффект.

**Обстановка.** Ничто так не вызывает чувственность, как приглушенный свет и зажженные свечи. Теплая ламповая атмосфера поможет женщине справиться со всеми психологическими барьерами и максимально получить удовольствие от древней техники йони.

**Музыка.** Йони - это не секс, а медитация. Но какое погружение происходит без мантр? Включите расслабляющую музыку: песнопения буддистов, звуки природы (шум прибоя, пение птиц).

## **КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТОИТ ОЖИДАТЬ**

Йони-массаж - что это такое? Это способ раскрыть свою сексуальность и научиться доставлять удовольствие. Данная техника может улучшить оргазмичность женщины. Она сможет расслабляться во время соития и получать максимальное наслаждение от процесса.

Йони-массаж напрямую влияет на репродуктивную систему, поэтому нередко отмечают, что после трех-пяти процедур девушкам было легче зачать. Что дает техника для прекрасной половины населения:

Вы почувствуете прилив энергии внизу живота, словно там сияет огромный теплый шар.

Вы больше не будете фригидны, а от секса сможете получать удовольствие. Из вашей жизни уйдут многочисленные комплексы, связанные с интимной жизнью. По этой причине йони-массаж полезен тем, кто зажат в постели из-за психологических травм.

Вы научитесь расслабляться. Ваш организм скажет вам "спасибо", ведь регулярная практика улучшит процесс кровообращения в органах малого таза. Вследствие этого пройдут менструальные боли, улучшится работа репродуктивной системы.

Вы будете возбуждаться от прикосновения вашего мужчины, станете страстной и раскрепощенной.

## **ОТЗЫВЫ И МНЕНИЯ**

Отзывы о массаже только положительные. Девушки, попробовавшие данную практику, узнали, что они за всю свою жизнь так и не раскрыли свой сексуальный потенциал. Древняя техника позволила женщинам получать удовольствие наравне с мужчинами, а их оргазмы стали ярче и длительней. Йони позволяет улучшить жизнь не только в сексуальном плане. Все женщины как одна заявляют, что регулярная практика позволила им легче жить, меньше воспринимать негатив и избавиться от бытовых проблем. Да и отношения с мужем и партнерами значительно улучшились. Теперь каждая девушка умеет получать наслаждение от простого массажа. Йони сделает вас более женственной, чувственной, страстной, энергичной и раскрепощенной. Ваше лоно навсегда наполнится положительной информацией, а все неудачные связи будут отпущены. Комплексы и психологические барьеры уйдут и вы узнаете всю прелесть интимной связи. Древняя практика слишком прекрасна, чтобы ее не попробовать хотя бы раз в жизни.

## Список Литературы:

1. <https://www.syl.ru/article/345647/yon-massaj---cto-eto-takoe-tehnika-otzyivy>
2. <https://hochu.ua/cat-health/fitness/article-102454-massazh-yon-cto-eto-i-kak-vyipolnyat/>
3. <https://lady.mail.ru/article/497972-yon-massazh-cto-jeto-takoe-i-nuzhno-li-ego-probovat/>
4. <https://rederika.livejournal.com/164959.html>
5. <https://mogura.ru/articles/massazh-yon-cto-eto/>