



Práctica en Pareja

Ejercicios de Respiración

 Luciana Orit

Ejercicio de respiración para practicar en pareja

Un ejercicio simple consiste en que ambos amantes se acuesten cómodamente.

Pueden hacerlo con o sin ropa, y comenzar a respirar juntos, al mismo tiempo, para ir aterrizando en sus cuerpos.

Es importante tener en cuenta 3 puntos importantes relajar el cuerpo, respirar hacia el vientre y exhalar por la boca y expresar la exhalación y todo lo que vaya apareciendo en cada uno, durante unos 10 minutos.

Luego, pueden acercarse lentamente, tomarse de las manos o abrazar el cuerpo del otro, y comenzar a realizar respiraciones de boca a boca, sincronizando el vaivén de la inhalación y la exhalación.

El aliento se ofrece mutuamente, creando una conexión profunda que activa los cuerpos sutiles y despierta la energía en todo el organismo.

Este ejercicio puede realizarse entre 10 y 15 minutos.

Esta respiración se convierte en un puente hacia la intimidad y la confianza entre los dos amantes, promoviendo la relajación del cuerpo, el sentir, y la expresión de las sensaciones y emociones que aparecen.

En muchos tratados de Tantra no se habla del poder de la respiración en el acto amoroso, y de cómo, al equilibrarse y complementarse, las respiraciones de ambos pueden llevar a un estado extático, despertando el cuerpo energético de los amantes.

Desde los juegos previos, es posible cultivar esta conciencia y abrirse a un nuevo nivel de intercambio, profundidad e intimidad.

Respiración para mover la energía sexual

Existe también una respiración poco conocida pero muy potente para mover la energía sexual por todo el cuerpo y desbloquear zonas con poca fluidez.

Consiste en exhalar principalmente por la boca.

La lengua y la boca están íntimamente relacionadas con la energía del segundo chakra (Swadhisthana):

- En la mujer, desde el clítoris hasta tres dedos por debajo del ombligo.
- En el hombre, desde el pene hasta tres dedos por debajo del ombligo.

Esta respiración puede practicarse durante el acto amoroso, en una danza, caminando, en una sesión de Tantra Yoga, o simplemente recostados sobre una cama o un mat.

Se intensifica si se acompaña con sonido y movimientos sutiles de las caderas y el pecho, especialmente en la mujer.

Cualquier expresión sonora es válida: aaah, oooo, mmmm o simplemente exhalar soltando el aliento.

El sonido vibra, ya sea un suspiro, un rugido o una exhalación profunda, y facilita que la energía se mueva, se exprese y libere tensiones del cuerpo.

El chakra de la garganta —aspecto positivo, yang— se une aquí con el segundo chakra.

Para la mujer, esta conexión es especialmente importante: al unir respiración y sonido, puede dar espacio a sus emociones más profundas y expresarlas con autenticidad.

Esta combinación de Respiración, Movimiento y Sonido (RMS) es una herramienta poderosa para tomar conciencia de lo que sucede —o no sucede— en el cuerpo emocional y energético.

Resensibiliza el cuerpo, devolviendo a la mujer el acceso a su esencia femenina, y al hombre, a su esencia masculina.

Desde ese lugar, la energía comienza a fluir con más libertad, autenticidad y presencia.

El gemido, dentro de esta práctica, no es solo una manifestación de placer: también es una vía de liberación.

Para el hombre, escuchar el gemido de su amada es una guía para sentir cómo y dónde continuar, para que ella disfrute más.

Para la mujer, expresarlo auténticamente puede intensificar la experiencia, desencadenar procesos liberadores y profundos, y abrir aún más la conexión, sin perder el centro ni caer en el caos.