

妙不可言的性爱瑜伽 令你灵欲完美合一

Muzi.com  LIBRARY

MLID: 122289

在印度，传统上将性爱看成一种值得尊敬的高等艺术形式。印度密教如是教导：不正确的性态度及习惯不仅是心理的因素，也是肉体及精神的问题，正面的瑜伽性爱观点提供了解决这些问题的最直接及和谐的方法。

在性爱瑜伽的实践中，一对夫妻将会发现一种实现男女之间真正平等关系的理解工具，从性挫折、性抑制及罪恶感中获得自由。性爱瑜伽令爱侣们籍有亲密的肢体接触，重新让对方认识自己的身体和心灵，协助你变成更好的爱人。性爱瑜伽是“心的智慧”，也即是代表爱的更高层面，它的神奇能量能带来传说中的“心电感应”、“灵欲合一”。

闭上眼睛想象一下，在柔美曼妙的音乐衬托下，两个身着瑜伽服的情侣或面对面，四目相望、双手轻握；或背贴背、发鬓相抵，配合着呼吸法做着精心设计好的动作.....双人性爱瑜伽正是通过这种身体和精神的爱抚，达到灵肉合一的境界。情侣们也可以用它消除各种疲劳，令身心得到最自由、最彻底的放松，同时还能让爱情持久保鲜。

能让性爱更完美的瑜伽动作：

一、背部挺直，双腿直立，面向对方。二人间相距大约一米，各自将两脚分开，与肩同宽，双手在胸前处合掌呈祈祷式。使全身放松，保持深呼吸的同时深情地注视对方，双臂伸展，向上举过头顶。紧闭双眼，使后背尽量伸展，头和上身稍向后仰，使脊柱向后伸展呈弓形。分开双手，上身向前回到直立位站好，再次深情注视对方，并保持一会儿。

二、身体前屈，与爱人头顶相对，双手尽量同时触地，但注意不要拉伤，使自己的小指与爱人的拇指紧紧相扣，面颊轻触，并保持一会儿。一人尽量向后伸出左腿，同时另一人向后伸右腿，各自向自己身体的后方伸展，并使左臂置于对方右臂的内侧，彼此深情注视。

三、在保持动作二的情况下，向后轻轻移动身体并呈支撑的状态，直视对方，保持一会儿。然后再次移动身体，抬头注视对方片刻。同时收回向后伸出的左腿或右腿。再次使自己的小指与爱人的拇指相扣，面颊轻触。伸直双腿，双脚并拢，呈直立的状态，紧闭双眼一会儿，回到起始位置。接着，互换双腿位置，重复以上动作。

性爱瑜伽不仅“助性”，也有助于刺激内脏器官，提高身体的敏感度。

温馨提示：

一、相对私密的双人瑜伽也不能忽略教练的指导，否则很有可能造成伤害。

二、不要一味追求姿式优美，记住，让自己最舒适的程度，就是瑜伽动作的最佳程度。同时，你还要注意对方的感觉，千万不要为了造型而强迫对方。

三、双人瑜伽，大多是瑜伽体位法的练习。其实，练习瑜伽最重要的是意志的集中和呼吸配合。