

# TANTRA TÖÖTUBA

## ÜKSIKUTELE OSALEJATELE JA PAARIDELE

Kundalini Studios

20 - 21. oktoobril 2018

Rose Cathryn Jiggins ja Rupert James (Suurbritannia)



Kahepäevases töötoas toovad Rose ja Rupert kokku parima lääne õpetuse intiimsuse ja suhete kohta (nõusolekuratas) idamaiste õpetustega energia ja teadvuslikkuse kohta (tantra).

### **Mida tähendab nõusolekuratas?**

Üha enam mõistetakse, kui oluline on nõusolek kõigis eluvaldkondades, iseäranis intiimsuses, suhetes ja seksuaalsuses. Nõusolekuratas viib meie arusaama nõusolekust uuele tasandile. See nõuab, et meil oleks täiesti selge, kas me partneriga teineteist puudutades saame seda, mida me tõeliselt vajame, või kas me teenime partnerinaudingut ja kas me

oleme mõlemad selleks oma nõusoleku andnud? Nõusolekut on kahte eri liiki ja kui me nii oma kavatsusi kui ka tegusid endale ja teisele selgeks ei tee, siis ei ole võimalik tõeliselt nõusolekut anda ega vastu võtta. Selle põhjal on välja töötatud nõusolekuratas, mis koosneb neljast kogemuse sektorist ehk dūnaamikast - need toimivad inimsuhtluses pidevalt, eriti aga füüsilisi puudutusi vahetades. Nõusolekuratta töötas välja Dr Betty Martin rahvusvahelisest Nõusoleku koolist (School of

Consent), kelle juures on nii Rose kui Rupert mõlemad sügavuti õppinud. **Vaata lähemalt <http://schoolofconsent.org>**

### **Tantra:**

Rose ja Rupert on palju aastaid koos tantra õpetusi jaganud. Tantra kutsub meid üles täielikult aktsepteerima ja pühitsema kõike, mis me oleme, seda nii füüsiliselt, emotsionaalselt, mentaalselt, seksuaalselt kui vaimselt. Tihti juhtub nii, et meie erinevad aspektid on üksteisest eraldunud: me arvame ekslikult, et seks on vaimust eraldi või meie meel näib olevat kehast eraldunud; ehk tunneme end oma partnerist äralõigatuna ega tea, kuidas seda parandada. Kui midagi sellist juhtub, siis me ei ela ega armasta

kogu oma potentsiaali ära kasutades. Neotantristlike praktikate abil on meil võimalik kõik enda aspektid integreerida, kasutades hingamist, liikumist ja heli oma energia ja teadlikkuse tõstmiseks ning selle käigus ehk isegi pühadust kogeda. Siis saame olla terviklikumad inimolendid, kes suudavad nii iseennast kui teisi armastada.

### **Nõusolek ja tantra:**

Nõusolek on see, mis eristab kaunist, armastavat või lausa vaimset kogemust ebameeldivast, eraldatust või koguni ahistavast kogemusest. Just seetõttu on nõusolek väga oluline. #metoo liikumise esilekerkimisest saadik on paljud inimesed palju teadlikumad nõusoleku tähtsusest. See kehtib nii igapäevaelus, intiimsuhetes kui ka meie töötoas. Rupert ja Rose toetavad tülhingeliselt revolutsiooni, milles on iga töötoa aluspõhimõtteks õpetused nõusolekust. Nõusolekuratas aitab meil seda saavutada ning kõigis meie harjutustes saate katsetada seda, kuidas igal ajahetkel toimuvaga täielikult nõus olla.

### **Osalemine ja panus.**

**Osaleda võib kas ainult laupäeval või siis nii laupäeval kui pühapäeval. Laupäev on mõeldud nii üksikutele osalejatele kui paaridele.** Teeme individuaalset tööd ning soovi korral samuti koos teiste osalejatega puudutusharjutusi, milles osalejad on riides. Töötoas ei ole alastiolekut ega seksuaalseid puudutusi ning üksikud osalejad võivad harjutusi teha koos enda valitud kaaslasega. Oodatud on mõlemast soost ning kõigi seksuaalsete orientatsioonidega inimesed.

**Pühapäeval palume sind osalema partneriga** ning viime laupäeval õpitu sügavamale tasandile. Soovi korral on võimalik kogeda intiimsemaid puudutusi ning samuti võib riided seljast võtta, kui soovi on. Pühapäevane töötuba sobib paaridele, intiimsõpradele, värskelt armunutele ja praktikapartneritele. Oodatud on mõlemast soost ning kõigi seksuaalsete orientatsioonidega inimesed.

**Osalemiseks on vajalik eelnev registreerimine: [kundalinistuudio@gmail.com](mailto:kundalinistuudio@gmail.com) ja ettemaksu tasumine. Pärast registreerimist saadab raamatupidaja ettemaksu arve (ettemaks tagastamisele ei kuulu).**

**Osaluspanus laupäeval osalemise puhul paarile 140€ (ettemaks 35€) ja üksikule osalejale 70€ (ettemaks 20€). L-P osaluspanus paarile 260€ (ettemaks 65€).**

**Registreerimine toimub kuni 10.oktoobrini 2018.**

**Kursus on inglise keeles.**

**Rose ja Rupert** on palju aastaid koos õpetanud tantra ja intiimsusega seonduvat nii individuaalselt, paaridele kui gruppidele ning nad on mõlemad lõpetanud Betty Martini nõusolekuratta õpetajate koolituse.

**Rose (enne Cathryn) Jiggins** on tantraõpetaja, kes on teinud tööd nii individuaalselt, paaridega kui ka gruppidega alates 2009. aastast. Ta on läbinud palju koolitusi neotantra, šamanismi ja bioenergeetika vallas, peamiselt rahvusvaheliselt tunnustatud õpetaja John Hawkeni juures. Tema lähenemist on tugevalt mõjutanud ka tärkav somaatilise seksuoloogia valdkond: ta kuulub somaatiliste ja integreeritud seksuoloogide kutseliitu ASIS (Association of Somatic and Integrative Sexologists). Samuti on ta Tantra4Tigers asutaja – vaata lähemalt [www.tantra4tigers.com](http://www.tantra4tigers.com)

**Rupert** armastab luua ruumi tervenemisele ja teadlikkusele, kasutades selleks puudutusi, intiimsust ja inimlikku sidet. Ta on gruppide jaoks ruumi hoidnud juba 1992.aastast, kui omandas jooga- ja meditatsiooniõpetaja diplomi. Sellest ajast saadik on ta õppinud sügavuti paljude rahvusvaheliselt tunnustatud tantra, teadliku intiimsuse ja

nõusoleku õpetajate juures. Ta on urban tantra diplomeeritud praktiseerija, diplomeeritud õpetaja Olemise koolis (School of Being) ning läbib praegu Nõusoleku koolis (School of Consent) juhendaja koolitust. Vaata lähemalt: [www.ectsasyandintimacy.com](http://www.ectsasyandintimacy.com)  
[www.artofconsent.co.uk](http://www.artofconsent.co.uk).