



ACELERA TU FUTURO

Curso Online
TANTRA Y SEXUALIDAD

Programa General del Curso de

TANTRA Y SEXUALIDAD

Programa Base

Módulo 1. Disipando los mitos occidentales sobre la sensualidad tántrica

- ¿Cómo se habla de la sexualidad tántrica en Occidente y por qué?
- Ser honesto consigo mismo: ¿Busca una diversión exótica o un viaje interior?
- Recuperar todo lo interesante y constructivo en la sexualidad tántrica para del tercer milenio.
- Video: Aceptar los cambios en la sexualidad y en el tantra.
- Video: El fondo de verdad contenida en el prejuicio.
- Examen.

Módulo 2. Breve historia de la sexualidad: las sabidurías tradicionales de todo el mundo puestas en comparación

- La sexualidad y la espiritualidad: cómo se conectan estos temas en las diferentes culturas.
- Conceptos filosóficos sobre la sexualidad útiles para el camino espiritual.
- La sexualidad y la espiritualidad en Occidente contemporáneo.
- Video: Tantra y religión.
- Video: Los practicantes del tantra en la sociedad.
- Examen.

Módulo 3. La sexualidad en el Tantra

- El papel de la sexualidad en el camino tántrico espiritual.
- ¿Cómo se concibe la sexualidad en el Tantra?.

- ¿De cuales superestructuras es necesario liberarse para vivir la sexualidad de un modo tántrico.
- Video: ¿En qué punto está la sexualidad en Occidente?
- Video: ¿Qué comunica la conciencia colectiva sobre la sexualidad?
- Examen.

Módulo 4. Los dos arquetipos principales de referencia en la sexualidad tántrica: Shiva y Shakti, el masculino y el femenino.

- Shiva y Shakti en su interior.
- Shiva y Shakti en las relaciones.
- Shiva y Shakti en el universo.
- Video: Mantra de Shiva y mantra de Shakti – la práctica.
- Video: Ritual de la adoración de Shiva y Shakti - la práctica.
- Examen.

Módulo 5. El primer paso en un camino espiritual que involucre la sexualidad: trabajar en uno mismo

- Ruta psico-terapéutica y camino espiritual: diferencias y puntos en común.
- La importancia de lo irracional en la existencia humana.
- Como el trabajo sobre sí mismos afecta la sexualidad.
- Video: Mundo subterráneo, el mundo superior y el mundo del medio, los tres universos de la sexualidad.
- Video: Viaje en los tres mundos para explorar la propia sexualidad - la práctica.
- Examen.

Módulo 6. Los chakras en relación con la sexualidad

- Introducción a los chakras.
- La distinción entre conocimiento y sentimiento: otro mundo.
- Los chakras y la sexualidad.
- Video: Explorar, activar y equilibrar los chakras - la práctica.

- Video: Incluir los chakras en su experiencia sexual – la práctica.
- Examen.

Módulo 7. Tantra-yoga para una sexualidad sana, placentera y plena

- Yoga como base para la práctica espiritual y sexual.
- ¿Cómo está configurado el Tantra-yoga?.
- Practicar con el cuerpo y la respiración: asana y pranayama.
- Video: Ejercicios de auto-exploración y purificación.
- Video: Ejercicios de alineación y conexión.
- Examen.

Módulo 8. Las Dasha Mahavidya (10 diosas de la sabiduría) en la sexualidad

- Introducción.
- Como las Dasha Mahavidya pueden servir como herramientas para el crecimiento personal y para la sexualidad consciente.
- Los vínculos entre Dasha Mahavidya, los chakras y la esfera sexual.
- Video: Los yantra de las Mahavidya Dasha – la práctica.
- Video: Prácticas relacionadas a las Dasha Mahavidya útiles en la sexualidad.
- Examen.

Módulo 9. La segunda etapa de un viaje espiritual que involucra la sexualidad: trabajar en las relaciones.

- Como el trabajo sobre las relaciones afecta a la sexualidad.
- Comparación entre el Tantra y la tradición andina de Perú.
- Prácticas de la tradición andina utilizables en el camino tántrico.
- Video: Conexión entre los chakras en la pareja – la práctica.
- Video: El abrazo y el Maithuna, rituales de unión cósmica - la práctica.
- Examen.

Módulo 10. El sonido en el Tantra

- ¿Cómo el sonido actúa a un nivel profundo: los diferentes tipos de sonidos y efectos.
- Los sonidos sanadores.
- Los textos sagrados.
- Video: Bija mantra - la práctica.
- Video: El sonido sanador – la práctica.
- Examen.

Módulo 11. La tercera etapa de un viaje espiritual que implica sexualidad: la conexión con la dimensión macro

- La interdependencia entre micro y macro.
- Huellas del macrocosmos en la vida cotidiana - Aceptar el misterio.
- Cómo la conexión con la dimensión macro afecta a la sexualidad.
- Video: Testimonio de relación "viva" entre el hombre y el cosmos.
- Video: la Naturaleza como Maestra.
- Examen.

Módulo 12. Los planetas y su relación con los seres humanos y la sexualidad

- El cielo, inmensamente grande; como se puede actuar como puente para la exploración del universo espiritual.
- Los pueblos de la antigüedad y el cielo.
- Conocimientos relacionados con el cielo utilizados en la actualidad.
- Video: Los mantras planetarios - la práctica.
- Video: Conexión con las energías de los planetas - la práctica.
- Examen.

Módulo 13. El papel de la sexualidad en la sociedad

- Como una sexualidad consciente afecta la presencia del individuo en el mundo.

- Las personas sexualmente saludables hacen bien a la sociedad, veremos por qué.
- La historia enseña.
- Video: Es hora de enfrentar en modo profundo el tema de la sexualidad.
- Video: Las transformaciones en el mundo exterior inician de aquellas del mundo interior.
- Examen.

Módulo 14. Resumen

- Como un conocimiento antiguo, renovado, puede ser útil para un viaje espiritual actual.
- Cómo llevar el Tantra a la vida diaria.
- Cómo evolucionar con el Tantra, prestando atención a los propios "demonios" interiores.
- Video: Reconocer sus propios "demonios" y hablar con ellos - la práctica.
- Video: Cuando el lado oscuro se convierte en un valioso aliado.
- Examen.

Modulo 15. ¿En qué punto estoy?

- Estar consciente del punto en el que se encuentra.
- Tomar consciencia del modo cómo se vive la sexualidad.
- Bibliografía sobre Tantra.
- Video: Apreciar el pasado y el presente. Disfrute del silencio - la práctica.
- Video: Imaginar ricas perspectivas para el futuro. Ejercicio de visualización creativa.
- Examen.