



## **La manovra dello stiramento completo per risvegliare tutto il corpo**

Lo stiramento di tutto il corpo permette al partner di provare l'esperienza di essere sollevato da terra completamente da un'altra persona, forse per la prima volta dalla sua infanzia. Effettivamente se riuscite a tenere sollevato il vostro compagno o compagna per un minuto intero, dopo noterete una notevole differenza. Il viso appare colorito quasi arrossato e alcune delle rughe dovute alla tensione, intorno agli occhi e alla bocca sono già sparite.

Se le differenze fisiche non sono un problema non mancate di eseguire questa manovra. Equilibrate la posizione con tre punti d'appoggio: un ginocchio e un piede a terra e l'altro ginocchio sollevato. Intrecciate le dita delle mani sotto la vita del partner poi sollevatelo lentamente lasciando che la sua testa ricada dolcemente all'indietro. Nel punto di massima elevazione mantenete la posizione per circa 30 secondi. Sostenete con una mano la testa del partner quando lo riaccompagnate verso il basso. Non interrompete il contatto e ripetere il sollevamento ancora una volta o due. Con gli occhi chiusi la vostra compagna o compagno vivrà lo stiramento come un movimento ininterrotto durante il quale egli fluttua nello spazio. Esercizio tratto dal corso **di Tantra per la coppia**.

(Dott. Giuseppe Mirabella)

**Per qualunque richiesta, dubbio, curiosità, informazione o iscrizione al corso  
Info line al 339.4442385**

[scuolamassaggiaragusa@gmail.com](mailto:scuolamassaggiaragusa@gmail.com)

<http://www.corsimassaggiolive.com/>