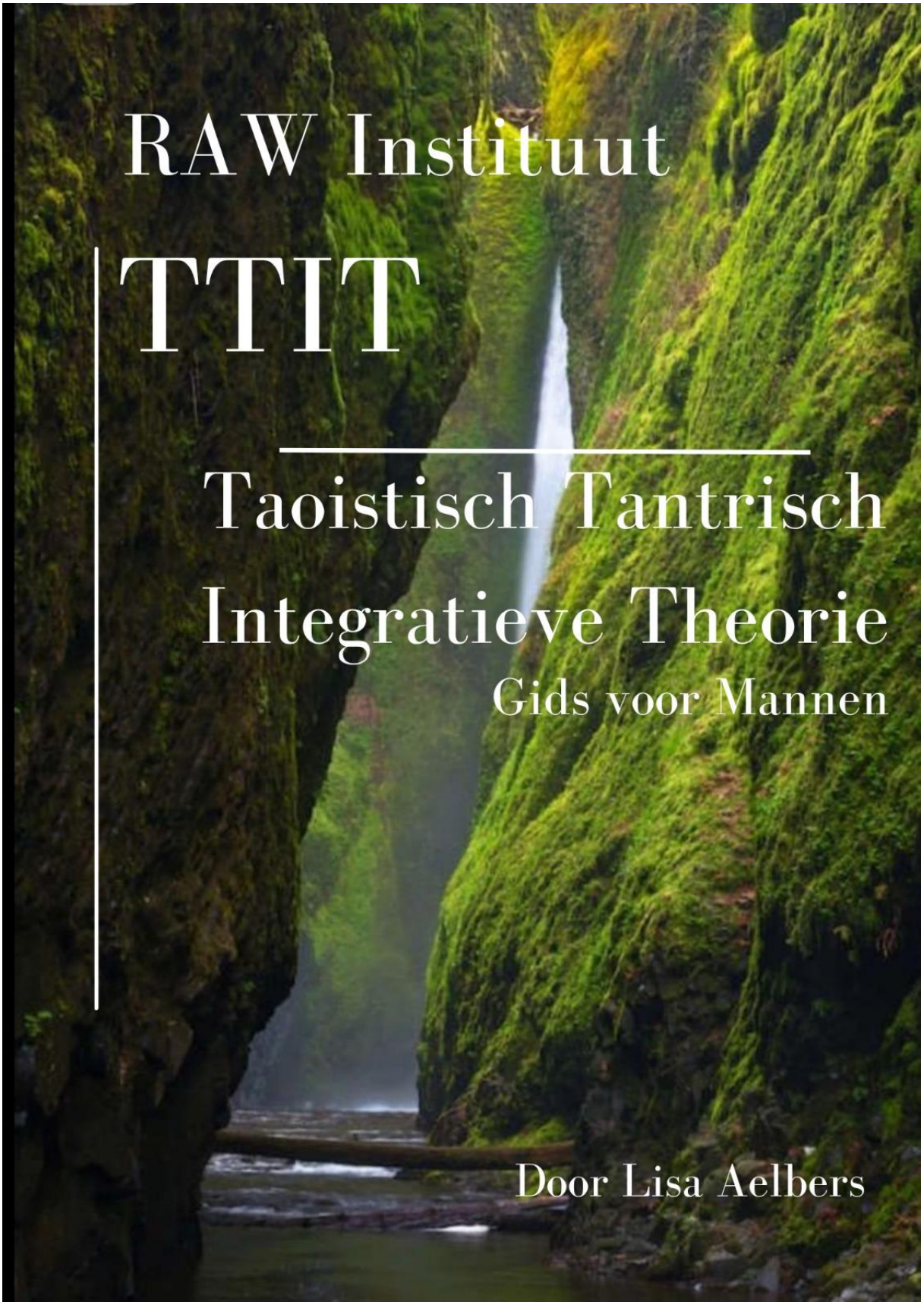
RAW Instituut
TTIT
Taoistisch Tantrisch
Integratieve Theorie
Gids voor Mannen
Door Lisa Aelbers

TTIT – Taoïstisch Tantrische Integrale Theorie & Tantra voor Mannen

Van hoofd naar lichaam. Van spanning naar aanwezigheid. Van controle naar vertrouwen.

Door Lisa Aelbers

1. Inleiding – Het pad wat jij bent

We leven in een wereld die constant iets van je vraagt. Presteren. Doorgaan. Sterk blijven. Maar ergens onderweg raak je de verbinding kwijt met rust, richting en met jezelf. Misschien herken je dit:

- Je lichaam voelt gespannen of uitgeput.
- Je hoofd draait door, maar je voelt weinig meer.
- Je verlangt naar diepte, naar contact, naar vrijheid in jezelf, in je hoofd en lijf.

Dat is precies waar TTIT begint: niet bij wat er mis is, maar bij wat je lichaam allang weet je bent niet kapot, je bent uit balans.

2. Wat is TTIT en wat is Tantra

TTIT (Taoïstisch Tantrische Integrale Therapie) is een lichaamsgerichte en energetische vorm van begeleiding waarin Taoïstische en Tantrische wijsheden samenkomen met moderne kennis over trauma, ademhaling en het zenuwstelsel.

Het is geen hulpvorm waarin je veel hoeft te praten. Het is een ervaringsgericht pad waarin spanning, adem en energie weer leren samenwerken. Je leert luisteren naar je lichaam in plaats van het te beheersen. Je ontdekt dat ontspanning niet betekent dat je zwak bent, maar dat je krachtig kunt blijven zonder strijd.

TTIT is een uitnodiging om te landen en weer te voelen dat je leeft. Tantra is daarbij geen techniek, maar een levenspad.

Een discipline van overgave. Een dagelijkse dans tussen vorm en vormloosheid, tussen het verhaal dat je jezelf vertelt en de stilte die daaronder ligt. Tantra nodigt je uit om aanwezig te blijven bij alles wat zich aandient: verlangen, schaamte, pijn, stilte. Niet om het te fixen, maar om het te ontmoeten.

Het lichaam is de poort. Hier kan niet gelogen worden. Hier draag je je waarheid. Wanneer je die waarheid negeert, voel je dat onmiddellijk. Tantra is bedding voor alles wat menselijk is.

3. De man van nu – Van spanning naar stroming

Veel mannen dragen spanning in stilte. Ze leren al jong dat kwetsbaarheid zwakte is, dat ze eerst iets moeten bewijzen voordat ze mogen ontspannen. Maar het tegendeel is waar. Werkelijke kracht ontstaat wanneer je leert voelen.

TTIT helpt je de spanning los te laten die je niet meer dient. Niet door te vechten of te analyseren, maar door weer aanwezig te zijn in je lijf.

De 5 Principes van TTIT voor Mannen

1. Vertragen – Ontwapenen

Je hoeft niets op te lossen. Je leert vertragen, ademen en landen in je lichaam. Stress is geen vijand, het is een signaal dat je lichaam aandacht vraagt.

2. Voelen – De taal van je lichaam

Onder druk trekken veel mannen zich terug. In TTIT leer je spanning, woede, angst of schaamte niet meer weg te duwen, maar te voelen als richting.

3. Adem – Je zenuwstelsel herprogrammeren

De adem is de brug tussen controle en overgave. Door bewust te ademen herstel je natuurlijke regulatie, focus en rust.

4. Aanraking – Herinneren dat je veilig bent

Aanraking is geen doel, maar een vorm van aanwezigheid. In een veilige bedding kan je lichaam zich opnieuw openen en vertrouwen herinneren.

5. Eigenaarschap – Innerlijk Leiderschap

Echte kracht komt niet van controle, maar van verantwoordelijkheid. Innerlijk leiderschap is kunnen blijven ademen, ook wanneer het leven stormt.

4. De 5V-visie – De reis naar Innerlijk Leiderschap

TTIT werkt met de 5V-visie van Innerlijk Leiderschap: een circulaire reis naar jezelf:

1. Vertragen – landen & reguleren

Uit je hoofd, in je lijf. Voetenbad met magnesiumzout, zachte aanraking, gezamenlijke adem.

Je hoeft nergens heen. Voel dat je gedragen wordt.

2. Verdiepen – zijn met wat opkomt

Alles is welkom: emoties, energie, stilte.

Waar wil je energie heen als je haar niet op de ander richt?

3. Verhouden – bewust waarnemen

Van reflex naar bewustzijn. Je leert onderscheiden: wat is reflex, wat is waarheid?

4. Vertalen – lichaam als taal

Beweging, adem, stem en trilling worden expressie.

“Als je lichaam zelf zou bewegen, wat zou het doen?”

5. Verbinden - thuiskomen

Rust, eenvoud, zijn. “Je bent thuis. Je lichaam weet.”

5. Yin & Yang – De dans van kracht en zachtheid

In mijn sessies werk ik met het principe van yin en yang, de twee oerbewegingen van energie.

Yin is de bedding: vertragen, ontvangen, zakken, rust.
Yang is de beweging: openen, pulseren, richting geven, leven.

Veel mannen zijn gewend om vooral in yang te leven: doen, presteren, sturen. Daardoor raakt de yin-kant,de zachtheid, het durven ontvangen, onderontwikkeld. Tijdens een sessie nodig ik je uit om yin en yang weer te laten samenwerken. Soms breng ik rust en zachtheid, soms nodigt het moment uit tot doorvoelen. Samen vormen ze geen tegenpolen, maar een circulaire stroom die je lichaam en energie weer in balans brengt.

Kracht zonder zachtheid is hardheid. Zachtheid zonder kracht is leegte. Werkelijke kracht is de dans van yin en yang in jou.

6. Sessies – Werkwijze, veiligheid en bedding

Aankomen in je lichaam. Elke sessie begint met aarden en vertragen. We nemen de tijd om aan te komen in de ruimte, in het moment, in je lichaam.
Via adem, meditatie of gesprek onderzoeken we wat er in jou leeft. Het doel is om aanwezig te zijn in het hier en nu, voordat aanraking plaatsvindt.

De ruimte

De sessies vinden plaats in een warme, veilige en intieme ruimte. Er wordt gewerkt op een bed, met natuurlijke oliën, zachte verlichting en rustgevende muziek.

Aanraking en intentie

Aanraking is nooit vrijblijvend. Ik raak jou aan. Afgestemd, soms stevig, soms subtiel. Jij mag mij aanraken wanneer dat dienend is aan jouw proces, maar mijn intieme zones (yoni, bekkenbodem) worden nooit aangeraakt.

Aanraken om mij te hebben → trekt je uit je proces. Aanraken om jezelf te voelen via mijn lichaam → kan helend zijn.

Consent is continu.

Je mag altijd pauze, stop, zachter of harder zeggen.

Seksuele energie

Seksuele energie is levensenergie; chi, prāna, de oerkracht die alles beweegt. Ze hoeft niet weggeduwd te worden of te eindigen in een orgasme; ze mag vrij stromen door je hele lichaam, naar hart, keel en geest.

Lingham-massage

Een heilige vorm van lichaamswerk, traag, ritmisch, afgestemd en zonder doel. Ze maakt spanning los, opent energie, nodigt uit tot overgave en aanwezigheid. Er mag genot zijn, verdriet of stilte: alles mag stromen.

Wederkerigheid en eigenaarschap

TTIT werkt vanuit resonantie en gelijkwaardigheid. Je blijft ten alle tijden verantwoordelijk voor jouw ervaring, grenzen en energie. De nadruk ligt op veiligheid, regulatie en bewustzijn, nooit op erotiek of prestatie.

Contra-indicaties

- Seksuele of erotische verzoeken.
- Seksuele opmerkingen of gedragingen.
- Onvoldoende zelfregulatie of instabiliteit in de eigen energie of grenzen.

Belangrijk

TTIT is een psycho-somatische en energetische interventie, geen medische of psychologische therapie. Het is geen erotische massage, maar een vorm van lichaamsgericht werk waarin seksuele energie onderdeel kan zijn van het proces, niet als doel, maar als weg naar bewustzijn en heelheid.

“Ik ben veilig. Ik mag voelen. Ik mag zijn.”

7. Aanbod – Sessies, Online Meditaties & Mannencirkels

Individuele Sessies

Duur: 2 of 3 uur

Investering: €250 (2 uur) / €350 (3 uur)

Locatie: Amersfoort

Intake: telefonisch of via video

Website: www.laelbers-rawcoaching.com

Mail: lisaistantra@gmail.com

Online Tantrische Meditaties

Voor wie tantra op afstand wil ontdekken. Veilig, toegankelijk, begeleid via Zoom.

We werken met:

- diepe ontspanning en adem,
- lichaamsbewustzijn,
- veilige seksuele energie,
- zelfbeleving en zelfaanraking.

Elke sessie duurt 1 uur en kost €75.

Tao Tantrische Mannencirkel

Een veilige plek voor mannen om te delen, leren en helen.

Ruimte voor kwetsbaarheid, zelfonderzoek en verbinding.

Thema's:

Intimiteit en seksualiteit

Schaamte, angst en eenzaamheid

Relaties, mannelijke energie en perspectief

Taoïstisch-tantrische inzichten voor het dagelijks leven

Praktisch:

Frequentie: 1x per maand (online)
Investering: €25 per persoon
Kleine groep, intieme sfeer

De cirkel is een spiegel: jij herkent jezelf in de ander, en de ander in jou, maakt je lichter en vrijer.

Tot slot

TTIT is geen techniek, maar een thuiskomen. Een weg van voelen, ademen en loslaten. Niet om iemand anders te worden, maar om weer te herinneren wie je al bent.

Dank je dat je dit pad heilig wilt bewandelen. Dank je dat je jezelf dit geeft

Lisa Aelbers

Amersfoort – RAW Coaching

www.laelbers-rawcoaching.com

✉️ lisaistantra@gmail.com

📞 06 15240269