

Kalashatra Govinda | Gaby Brandl

# YONI





Kalashatra Govinda | Gaby Brandl

# YONI

Die spirituelle Dimension  
weiblicher Sexualität entdecken

IRISIANA



# Inhalt

<b>Einige Worte zuvor</b> .....	8
Die Geburt der Schöpfung aus dem Weiblichen .....	9

## **DIE VERBORGENE KRAFT DER WEIBLICHKEIT** .....

11

<b>Neue Wege einschlagen</b> .....	12
------------------------------------	----

<b>Lebendigkeit, Lust, Sinnlichkeit – wohin die Reise führt</b> .....	13
---	----

<b>Die vier Tore zur Shakti-Energie</b> .....	15
---	----

Das erste Tor: Hingabe .....	16
------------------------------	----

Das zweite Tor: Sinnlichkeit .....	17
------------------------------------	----

Das dritte Tor: Achtsamkeit .....	17
-----------------------------------	----

Das vierte Tor: Nähe .....	18
----------------------------	----

## **SHAKTI – AM ANFANG WAR DIE URMUTTER** .....

21

<b>Die Verehrung des Weiblichen im Tantra</b> .....	22
---	----

Yoni Shakti – der Urschoß des Lebens .....	22
--	----

<b>Göttinnen-Yoga</b> .....	24
-----------------------------	----

Die Kraft der Göttinnen nutzen .....	24
--------------------------------------	----

Parvati – die Göttin der Erotik und Weiblichkeit .....	26
--	----

Saraswati – die Göttin der Fruchtbarkeit und Weisheit .....	27
---	----

Kali – die Göttin der Schöpfung und Lebensenergie .....	29
---	----

Lakshmi – die Göttin der Schönheit und Harmonie .....	30
---	----

# **DAS KOSMISCHE SPIEL DER ENERGIE** ..... 33

## **Prana – die schöpferische Lebenskraft** ..... 33

Prana im täglichen Leben sammeln ..... 35

## **Ihre Aura und das Geheimnis der Ausstrahlung** ..... 37

Die feinstoffliche Aura ..... 37

Die Aura spüren ..... 37

Entscheiden Sie, für welche Kräfte Sie sich öffnen wollen ..... 39

## **Chakras – die Zentren der Lebensenergie** ..... 41

Chakra-Arbeit ..... 41

## **Die sieben Hauptchakras und ihre Bedeutung** ..... 42

Erstes Chakra: Wurzelchakra – Muladhara Chakra ..... 43

Zweites Chakra: Sakralchakra – Svadhithana Chakra ..... 43

Drittes Chakra: Nabelchakra – Manipura Chakra ..... 44

Viertes Chakra: Herzchakra – Anahata Chakra ..... 45

Fünftes Chakra: Halschakra – Vishuddha Chakra ..... 45

Sechstes Chakra: Stirnchakra – Ajna Chakra ..... 46

Siebtes Chakra: Kronenchakra – Sahasrara Chakra ..... 46

## **Das Chakra-Fundament – die drei Chakras der Weiblichkeit** ..... 47

Die Verbindung zur Mütterlichkeit durch das Wurzelchakra ..... 48

Praxis: So aktivieren Sie Ihr Wurzelchakra im Alltag ..... 50

Die Verbindung zur Sinnlichkeit durch das Sakralchakra ..... 51

Praxis: So aktivieren Sie Ihr Sakralchakra im Alltag ..... 54

Die Verbindung zur Kraft der Liebe durch das Herzchakra ..... 55

Praxis: So aktivieren Sie Ihr Herzchakra im Alltag ..... 58

## **Kundalini – die schlafende Schlangenkraft** ..... 59

Die Schlange aufwecken ..... 60

## **Tantrische Orgasmus-Geheimnisse** ..... 61

Das Gefühl von Einssein ..... 62

Mond- und Sonnen-Orgasmus ..... 62



## EXPEDITION ZU DEN QUELLEN DER WEIBLICHKEIT ..... 65

Die Gebärmutter ..... 65

Die Eierstöcke ..... 67

Praxis: Die Hormone in Harmonie bringen ..... 69

Der Beckenboden ..... 70

Die Vagina ..... 72

Die Schamlippen ..... 73

Die Klitoris ..... 76

Der Mondkreislauf und der weibliche Zyklus ..... 78

## YONI YOGA ALS PRAKTISCHER WEG ..... 83

Yoni Yoga – Yoga speziell für Frauen ..... 83

Die Aktivierung der weiblichen Chakras ..... 84

Der Körper als göttliches Geschenk ..... 85

Die Blickrichtung ändern ..... 85

Yoni Yoga – so geht es ..... 87

Praktische Tipps ..... 87

Die Asanas – die Körperhaltungen ..... 89

Pranayama – die Atemübungen ..... 89

Meditation – die Konzentrationsübungen ..... 96

Gute Voraussetzungen schaffen ..... 97

Bandhas – die Übungen zur Energielenkung ..... 100

Mudras – die Fingerübungen ..... 103

Mantras – die Klangübungen ..... 107



<b>Die Vorübungen zum Yoni Yoga</b> .....	109
<b>Die Yoni-Yoga-Asanas</b> .....	112
<b>Yoni Yoga – die Programme</b> .....	136
Yoni-Yoga-Standardprogramme im Überblick .....	137
Standardprogramm für Anfängerinnen .....	138
Standardprogramm für Fortgeschrittene .....	140
Standardprogramm für Geübte .....	142
<b>DIE YONI-MASSAGE</b> .....	145
<b>Alles ist möglich</b> .....	145
<b>Vorbereitungen für die Yoni-Massage</b> .....	146
<b>Die Yoni-Massage Schritt für Schritt</b> .....	147
<b>Das Göttinnen-Lust-Ritual</b> .....	155
<b>Liebe, Meditation, Ekstase</b> .....	156
<b>ANHANG</b> .....	158
<b>Verzeichnis der Übungen</b> .....	158
<b>Literatur</b> .....	159
<b>Impressum</b> .....	160



## Einige Worte zuvor

Es gibt viele Bücher, die sich mit dem Thema Sex und Lust befassen. Auch Ratgeber, die bei Liebes- und Beziehungsproblemen weiterhelfen sollen oder sich mit der weiblichen Psychologie beschäftigen, sind weitverbreitet. Schwieriger wird es schon, allgemein etwas über die spirituellen Geheimnisse der sexuellen Energie zu erfahren – über die tieferen Dimensionen der Sexualität also. Bücher, die sich ganz direkt an Frauen richten und ihnen Möglichkeiten aufzeigen, ihre weiblichen Energien zu wecken und sinnliche Spiritualität zu erfahren, gibt es nur sehr wenige. Genau so ein Buch halten Sie gerade in der Hand – und vermutlich ist »Yoni« genau das richtige Buch für Sie,

- wenn Sie unzufrieden mit Ihren bisherigen sexuellen Erfahrungen sind,
- wenn Sie wissen möchten, inwiefern Lust und Sinnlichkeit die Chance bieten, sich selbst und Ihrem Partner achtsamer und intensiver zu begegnen und allein oder zu zweit die Gipfel der Ekstase zu erklimmen,
- wenn Sie finden, dass Sex nicht zu Stress oder Leistungssport werden darf, sondern im Gegenteil eine zutiefst befriedigende, entspannende Erfahrung sein sollte,
- wenn Sie die ganze spirituelle Kraft und die tiefe Schönheit des Frauseins erfahren wollen,
- wenn Sie lernen wollen, sich selbst bedingungslos anzunehmen,
- wenn Sie Ihren Körper als einen kosmischen Tempel der Energie und Lebensfreude entdecken möchten.

In den nächsten Kapiteln möchten wir Sie zu einer spannenden Reise in das Zentrum Ihrer Weiblichkeit einladen.

Bevor wir die Reise antreten, wollen wir noch kurz auf den zentralen Begriff eingehen, der auch der Titel dieses Buchs ist: »Yoni«. *Yoni* ist ein Wort aus der alten indischen Sprache Sanskrit. Es bezieht sich zwar auf die weiblichen Genitalien, vor allem aber hängt es eng mit der Philosophie des Tantra zusammen und spricht die schöpferische, göttliche Energie in jeder Frau an. Yoni bezeichnet also die ursprüngliche weibliche Sexualität, die in den weiblichen Geschlechtsorganen äußerlich sichtbar wird.

Auch wenn »Yoni« oft mit »Vagina« gleichgesetzt wird, ist der Begriff sehr viel weitreichender. Dies gilt schon allein auf der anatomischen Ebene, denn Yoni meint nicht nur die Vagina, sondern sämtliche inneren und äußeren Bereiche der weiblichen Geschlechtsteile. Vor allem aber weist der Begriff »Yoni« auf die esoterischen Geheimnisse hin, die mit den sexuellen Energien der Frau, mit weiblicher Hingabe und Empfänglichkeit und dem Zentrum der universellen Lebensenergie im Becken – dem »Urschoß allen Lebens« – zusammenhängen. Bevor Sie sich darüber jedoch allzu viele Gedanken machen, empfehlen wir Ihnen, einfach »einzusteigen« und sich selbst auf die Reise zu machen.

## Die Geburt der Schöpfung aus dem Weiblichen

Am Anfang war Hiranyagarbha, das goldene Urei, der goldene Schoß aller Dinge. Es ist Sein und Nichtsein und vergeht niemals.

Unendlich viele Male entsteht die Welt, unendlich viele Male vergeht sie im Tanz des ewigen Shiva, des Erneuerers, durch dessen Zerstörung der Welten erst die Schöpfung der Welten möglich wird. Im ewigen Kreislauf von Geburt, Vergehen und Wiedergeburt, dreht sich das Rad des Karma. Die vier Weltzeitalter, die Yuga, sind die Jahreszeiten des Mahayuga, eines großen Weltzeitalters. Tausend Mahayuga sind ein Kalpa, und ein Kalpa ist nur ein einziger Tag für die Götter. Ein Kalpa dauert auch die Nacht zwischen Vergehen und Werden. Nur Dunkelheit und die göttliche Kraft, das Brahman, schweben in der Unendlichkeit.

Bevor unser Zeitalter, ein neuer Göttertag, begann, gab es weder Himmel noch Erde, noch den Raum dazwischen. So war es ein Kalpa hindurch. In Brahman begann sich dann der Schöpfungswille zu regen, und es ward die Schöpfungskraft, Maya.

Dunkel war es, und nur der endlose Ozean umspülte die Gestade des Nichts. Die Weltschlange Adishesha umschlang den Ozean in der Dunkelheit und inmitten ihrer unzähligen Windungen lag schlafend Vishnu, still und traumlos. Aus der Tiefe drang ein Klang: OM. Der Klang schwoll an und erfüllte die Leere.

Die Nacht endete und Vishnu erwachte. Als die Morgendämmerung anbrach, entspross Vishnus Nabel eine Lotusblüte, Padma: Und das war Lakshmi, die Lotusgeborene, Vishnus Shakti.

Aus diesem Lotus, aus dem Prinzip des Weiblichen, kam Brahma, der Schöpfer.

*»Wenn du dein Herz einzig Mir zuwendest und dein Geist in Mir zur Ruhe kommt, so wirst du im göttlichen Bewusstsein wohnen. Daran gibt es keinen Zweifel. Gelingt es dir jedoch nicht, deinen Geist so zu beherrschen, dass er ganz in Mich versenkt ist, so finde Mich durch häufige Andachtsübung. Ist dir jedoch auch diese häufige Praxis nicht möglich, so strebe wenigstens danach, bei allem Tun in Meinem Geist zu handeln, denn auch so wirst du Vollkommenheit erlangen.«*

(Bhagavad Gita XII 8–10)



# DIE VERBORGENE KRAFT DER WEIBLICH- KEIT

In einer von patriarchalischen Mustern bestimmten Welt ist es nicht immer leicht, eine Frau zu sein. Ebenso wie die Politik und die Wirtschaft ist auch die Sexualität in unserer Gesellschaft meist männlich geprägt, also auf »schnelle Erfolge« ausgerichtet und entsprechend kurzfristig gedacht. Sie setzt weniger auf ein »Wir-Bewusstsein« als vielmehr auf die Erfüllung egoistischer Bedürfnisse.

Doch Frauen verfügen über einen langen Atem und große Kraft. Sie sind stark – oft sehr viel stärker, als sie selbst es für möglich halten. Allein in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten hat sich die Rolle der Frau deshalb unglaublich verändert und diese Veränderung hält ungebremst an.

Frauen haben sich inzwischen weitgehend dieselben Möglichkeiten wie Männer erkämpft, wenn es um Bildung, Studium oder Beruf geht. Sie sind genauso erfolgreich in Sport, Politik und Wirtschaft wie ihre männlichen Konkurrenten – und das, obwohl Frauen immer noch regelmäßig benachteiligt werden und mehr als Männer leisten müssen, um die gleichen Erfolge zu erzielen und den gleichen Lohn zu bekommen.

Auch im Privatleben ist die klassische, unflexible Rollenverteilung längst überholt. So ist es nicht mehr zwingend die Frau, die sich nach der Geburt um die Kinder kümmert und dafür Einschränkungen im beruflichen wie privaten Leben in Kauf nimmt. Auch Männer können sich heute eine Auszeit vom Beruf nehmen und sich dem Nachwuchs widmen.

Zudem muss eine Frau sich schon lange nicht mehr an einen Mann binden, um wirtschaftlich versorgt zu sein oder sich

ihren Kinderwunsch zu erfüllen. Frauen haben die Möglichkeit, erst zu studieren und dann im Beruf erfolgreich zu sein, ehe sie sich ernsthaft mit dem Thema Kinderplanung auseinandersetzen müssen.

So weit die Sonnenseite – doch leider gibt es auch Schattenseiten. Oft hört man den Satz: »Erst möchte ich im Job erfolgreich sein und dann irgendwann Kinder bekommen.« Im Wettstreit der Geschlechter versuchen manche junge Frauen dann, sich ihre Weiblichkeit als unerwünschten

Hemmschuh abzugewöhnen. Sie legen sich eine »Rüstung« zu, die sie vor den Anforderungen des Berufslebens schützen soll. Entscheiden sie sich schließlich später doch noch dafür, ihrem Kinderwunsch nachzugeben, ist dieser emotionale Panzer oft schuld daran, dass der Plan nicht aufgeht. Sich von ihrer hart erarbeiteten wirtschaftlichen Unabhängigkeit zu trennen, fällt vielen Frauen schwer: Sie zweifeln, ob es auch wirklich die richtige Entscheidung ist, Kinder zu bekommen und eine Familie zu gründen oder gar als alleinerziehende Mutter den Alltag zu bestreiten.

Oft gewinnt der sich sorgende Kopf den Kampf gegen das Bauchgefühl und die vermeintliche Vernunft siegt über die Intuition. Das passiert in der Regel unterbewusst und nur seelische oder körperliche Beschwerden lassen erahnen, dass dieser Kampf überhaupt stattfindet. Die Folgen können manchmal dramatisch sein. Die weibliche Hormonproduktion geht zurück oder bleibt sogar komplett aus. Das äußert sich dann wiederum in sexueller Unlust, emotionaler Unausgeglichenheit, verfrühter Menopause und nicht selten auch in der Unfähigkeit, Kinder zu bekommen – oder seine ganze Liebe den Kindern zu geben. Im krassen Gegensatz zu den eigenen, manchmal bitteren Erfahrungen mit dem Frausein steht die von den Hochglanzmagazinen und Lifestyle-Sendungen uner-müdlich vorgegaukelte Idealvorstellung der perfekten Frau: Intelligent und gebildet soll sie sein, außerdem erfolgreich, sportlich und natürlich attraktiv. Selbstverständlich ist es für diese Überfrau ein Leichtes, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.

Wer sich an solchen Vorstellungen misst, kann nur verlieren.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob all diese Entwicklungen wirklich so positiv sind und ob es die moderne Frau nicht vielleicht doch überfordert, all diesen Ansprüchen zu genügen, die sie selbst an sich hat – aber auch Partner, Eltern, Freunde und Arbeitgeber. Lohnt es sich wirklich, einen Lebensweg einzuschlagen, der allen gesellschaftlichen Normen entspricht, um irgendwann festzustellen, dass man unterwegs sich selbst verloren hat? Sollen Frauen ihre Weiblichkeit nicht mehr ausleben, um dem alltäglichen Wettbewerb der Geschlechter standzuhalten? Ist es wirklich ratsam, dem konstruierten Bild einer Gesellschaft entsprechen zu wollen, die vor allem auf Leistung abzielt, und den liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen dabei hintanzustellen?

## Neue Wege einschlagen

In den folgenden Kapiteln werden Sie Wege kennenlernen, sich mit Ihrer eigenen Weiblichkeit zu verbinden und anzufreunden. Es ist gut und wichtig, wenn Sie durchsetzungsstark sind, Ihre Ziele verwirklichen und im Alltag und Beruf »Ihren Mann stehen«. Doch mindestens genauso wichtig ist es, dass Sie Möglichkeiten entdecken, Ihre (möglicherweise) verborgenen, weiblichen Kräfte zu befreien und zu entwickeln.

Um zur Meisterin Ihres Lebens zu werden, ist es wichtig, das Mysterium Frau auf der körperlichen, seelischen und spirituellen Ebene zu erforschen. Der natürliche Um-

gang mit der eigenen Sexualität steht dabei im Mittelpunkt. Auch wenn dieser natürliche Umgang in unserer Gesellschaft oft schwerfällt, ist er doch die Voraussetzung für eine tief greifende Verwandlung in der Begegnung zwischen Mann und Frau.

Die Verwandlung vom Triebhaften zum Spirituellen, von oberflächlichem Sex zu Achtsamkeit und Sinnlichkeit muss letztlich von der Frau ausgehen. Männer sind meist triebgesteuert und es fällt ihnen schwerer, ihre Gefühle angemessen auszudrücken. Ganz anders bei Frauen: Aufgrund ihrer ganzheitlich angelegten Sexualität und ihrer Fähigkeit zu intensivem, sinnlichem Erleben fällt es ihnen meist viel leichter, die spirituellen Geheimnisse der Erotik zu entdecken und diese an ihre Partner weiterzugeben.

Damit Sie sich von alten Fesseln befreien und Ihre Lebendigkeit aufblühen lassen können, sind zunächst zwei Dinge wichtig:

- Erstens sollten Sie bedingungslos »Ja« zu sich selbst sagen. Vielleicht müssen Sie das auch erst lernen. Um in der Lust und in der Liebe tiefe, beglückende Erfahrungen machen zu können, brauchen Sie radikale Selbstakzeptanz. Ein

selbstbewusstes »Ja« zu Ihrer eigenen Sexualität führt zu einer positiven, vitalen Ausstrahlung und zu natürlicher Schönheit. Selbstmitgefühl gegenüber allen vermeintlichen Schwächen oder Fehlern ist wichtig, denn es öffnet Körper und Seele für den Fluss der subtilen Energien, die Sie und Ihre Beziehungen heilen können. Die Anregungen und Übungen in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, sich selbst zu lieben und immer mehr zu sich selbst zu stehen.

- Zweitens sollten Sie sich bewusst machen, dass es nie so sehr auf den Reiseführer, sondern vielmehr auf die Reise selbst ankommt. Mit anderen Worten: Wissen und Informationen sind gut, aber wichtiger ist das Tun. In den nächsten Kapiteln werden wir Sie daher immer wieder dazu einladen, zu üben, zu experimentieren und Ihren eigenen Körper bis in die subtilsten Ebenen hinein zu erforschen. Sinnlichkeit, Lust, Liebe und Ekstase sind keine Sache des Verstands, sondern der Erfahrung. Und diese Erfahrung können Sie zum Beispiel durch Yoni Yoga, einer speziell für Frauen entwickelten Yogamethode, durch Yoni-Massagen, Atemübungen oder Meditationen sammeln.

## Lebendigkeit, Lust, Sinnlichkeit – wohin die Reise führt

Ist Sex oft anstrengend für Sie? Haben Sie einen Partner, der Ihnen das Gefühl vermittelt, Sie müssten etwas leisten, wenn Sie miteinander schlafen? Fehlt es Ihnen an

wirklicher Nähe und tiefer Verbundenheit? Fühlen Sie sich manchmal ausgenutzt oder fühlen Sie einen Zwang, den Orgasmus vorzutauschen? Wissen Sie selbst manch-

mal gar nicht so genau, wonach Sie sich eigentlich wirklich sehnen? Spüren Sie sich selbst zu wenig? Mögen Sie Ihren Körper nicht? Haben Sie den Kontakt zu Ihrer Leidenschaft verloren?

Wenn Sie einige dieser Fragen mit »Ja« beantworten mussten, mag es zumindest ein schwacher Trost für Sie sein, dass es vielen Frauen genauso geht wie Ihnen. Trotz aller Fortschritte im Bereich der Emanzipation leiden Frauen auch heute noch an Unsicherheit, haben Schuldgefühle, sind frustriert und fühlen sich im Grunde ihres Herzens unbefriedigt.

Jede Reise hat ein Ziel und auch dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, bestimmte Ziele zu erreichen. Vielleicht mag es manchmal schwer sein oder es mag eine Weile dauern, das eine oder andere Ziel zu erreichen – trotzdem: Wenn Sie beginnen, sich intensiver mit den Geheimnissen Ihrer Sexualität zu beschäftigen, so wird dies viele positive Auswirkungen haben. Mit Folgendem sollten Sie rechnen:

- Sie werden selbstbewusster und spüren besser, was Ihnen guttut und worauf Sie in Zukunft lieber verzichten möchten.
- Sie gewinnen Vertrauen in die eigene Sinnlichkeit und lernen, achtsamer mit sich und Ihren Sehnsüchten umzugehen.
- Es gelingt Ihnen, alte Muster zu durchbrechen. Sexuelles Verhalten ist oft von solchen Mustern geprägt und meist geht es dabei sehr viel mehr um festgelegte Rollen in der Partnerschaft als um authentisches Erleben.
- Unabhängig davon, ob Sie derzeit einen Partner haben oder nicht, werden Sie das

Bewusstsein für Ihren eigenen Körper und Ihre sexuellen Energien zunehmend als beglückend erleben.

- Indem Sie die weibliche Erfahrung von Sex und Körperlichkeit zur Blüte bringen, können Sie sich sehr viel leichter für neue Begegnungen öffnen.
- Durch die Kultivierung der Yoni-Energie können Sie Sexualität und Beziehung leichter in Einklang bringen und das Feuer der Lust auch bis ins Alter aufrechterhalten.

In den folgenden Kapiteln möchten wir Ihnen ganz konkret zeigen, wie Sie Ihre weibliche Kraft entfalten und nutzen können, wie Sie den Bezug zu Ihrer ureigenen Weiblichkeit wiederherstellen und sie in Ihr Alltagsleben integrieren können. Frauen sind nun mal anders als Männer und sie haben einen anderen Biorhythmus. Von der Menarche, der ersten Menstruation, bis zur Zeit nach der Menopause, der letzten Menstruation, aber auch noch Jahre danach durchlebt eine Frau viele kraftvolle Phasen, derer sie sich bewusst sein und die sie gezielt nutzen sollte.

Die Übungen des Yoni Yoga, die Yoni-Massage und die Meditationen werden Ihnen dabei helfen, Ihre weibliche Urenergie zu wecken und harmonisch zu entfalten. Befreien Sie Ihre Shakti-Kraft – die weibliche Urkraft – und lassen Sie sich von der Weiblichkeit leiten, die in Ihnen steckt.

Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich als kleines Mädchen vor dem Spiegel gedreht und dabei bewundert haben, wie hübsch Sie doch in Ihrem neuen Kleid aussahen? Entdecken Sie diese Unbeschwertheit wie-

der neu! Lieben Sie sich selbst und warten Sie nicht darauf, dass es jemand anderes tut! Sie können nämlich nicht erwarten, dass andere Sie lieben und bewundern,

wenn Sie es selbst nicht tun. Und dabei geht es nicht etwa um Egoismus, sondern einzig und allein um gesunde und mitfühlende Selbstliebe.

## Die vier Tore zur Shakti-Energie

Wenn Frauen sich von Ihrer natürlichen Sexualität abkapseln, so hat dies oft gute Gründe. Nicht selten wird Sex zu einer Quelle großen Leidens. Vor dem Hintergrund fehlgeleiteten sexuellen Verlangens kommt es immer wieder zu Unterdrückung, sexuellem Missbrauch, Perversionen und Machtspielen. Oft geht das auf traumatische Erlebnisse in der Kindheit zurück. Doch es müssen gar keine so dramatischen Erfahrungen sein: Schon allein die Tatsache, sich ausgenutzt oder benutzt zu fühlen, führt dazu, dass Frauen sich im wahrsten Sinne des Wortes verschließen und dass es ihnen schließlich immer schwerer fällt, sich zu öffnen.

Je stärker Frauen sich verschließen, desto mehr Blockaden bauen sie auf. Ihre Muskeln, besonders im Unterleib, werden fest und die Energie gerät ins Stocken, die natürlicherweise frei durch die Yoni und die Chakras fließt, die Zentren der Lebensenergie. Unzufriedenheit, Ängstlichkeit, Gesundheitsprobleme und Niedergeschlagenheit sind die Folge, sofern nicht bewusst und achtsam gegengesteuert wird. Sich Männern gegenüber klar abzugrenzen und die eigenen Grenzen und Bedürfnisse deutlich auszusprechen ist daher überaus wichtig. Ebenso wichtig ist es, sexuelle Be-

ziehungen nach Möglichkeit ausschließlich mit einfühlsamen, mitfühlenden Männern oder Frauen einzugehen, die mit der eigenen Entwicklung harmonieren. Doch darüber hinaus kommt es auch darauf an, sich von belastenden Erlebnissen aus der Vergangenheit zu befreien – und je früher dies geschieht, desto besser.

Letztlich führt der Weg in die Freiheit immer über Entwicklung und Heilung und nie über Isolation und Rückzug. Um tief greifende Heilungsprozesse einzuleiten, ist es notwendig, die Sexualität zu transzendieren und sie auf eine höhere Stufe zu heben. Die tantrische Kultur lehrt schon seit Jahrtausenden, dass es möglich ist, die sexuelle Energie zu seiner inneren Entwicklung zu nutzen, und sie verrät uns auch, wie dieser Weg aussieht.

In diesem Buch geht es darum, wirklich Frau zu sein, nicht nur in körperlicher und psychologischer Hinsicht, sondern auch ganzheitlich. Es geht darum, die eigene Weiblichkeit und die Göttin in sich selbst zu entdecken. Und darum, sich mit seiner Lebensfreude und Lebenslust zu verbinden, seine Sexualität frei ausleben zu können und die Verantwortung für erfüllende Beziehungen selbst zu übernehmen (statt sie an den Partner abzugeben).

Im Mittelpunkt stehen die Praxis des Yoni Yoga und eine Reihe von Übungen, die das »Chakra-Fundament«, die wichtigsten weiblichen Chakras anregen und befreien. Durch Yoni Yoga, achtsame Selbstberührung und Übungen zur Entfaltung der Sinnlichkeit können blockierte Energien mit der Zeit wieder befreit werden.

Bevor wir uns in späteren Kapiteln eingehender mit den verschiedenen Techniken befassen, möchten wir Ihnen zunächst eine einfache Möglichkeit zeigen, sich mit der Kraft Ihrer Weiblichkeit zu verbinden oder, mit anderen Worten, Ihre Shakti-Energie (mehr dazu ab Seite 15) zu erwecken:

Nutzen Sie die vier Tore, die Sie mit der Quelle Ihres weiblichen Potenzials verbinden. Diese vier Tore sind:

1. Hingabe
2. Sinnlichkeit
3. Achtsamkeit
4. Nähe

Sie können diese vier Qualitäten jederzeit im Alltag und besonders in Ihren Beziehungen pflegen. Wir werden aber auch in den Kapiteln zu Yoni Yoga und Yoni-Massage noch darauf zurückkommen, weil Hingabe, Achtsamkeit, Sinnlichkeit und Nähe auch die geistige Grundlage bilden, auf der die Praxis erst gedeihen kann.

## Das erste Tor: Hingabe

Viele Frauen fühlen sich unattraktiv und haben keinen Spaß am Sex. Oft wissen sie selbst nicht genau, warum. Vielleicht liegt es ja daran, dass das Thema Sexualität und

Hingabe in unserer Kultur entweder totgeschwiegen wird oder negativ belegt ist. In alten Kulturen wurden die Mädchen oft mit Einsetzen der Menstruation durch Initiationsriten in die Kunst von Sinnlichkeit und Sexualität eingeweiht. Sexualität wurde als Geschenk und als Würdigung der göttlichen Urkraft gesehen. Heute fühlen sich viele Frauen durch die gesellschaftlichen Anforderungen so eingeengt, dass die spirituelle Seite der Lust oft keinen Platz mehr im Alltag findet.

Wenn wir alte Darstellungen von weiblichen Göttinnen – und zwar auch im europäischen Raum – betrachten, dann wurde dort vielfach den weiblichen Formen als Ausdruck von Fruchtbarkeit und Sexualität gehuldigt: durch die Betonung von Po, Brüsten, Hüften oder der Yoni. Der Frau wurde dabei immer die empfangende Energie zugeschrieben. Aber warum haben wir heute solche Schwierigkeiten damit, Hingabe zuzulassen?

In unserer männlich geprägten westlichen Kultur wird Hingabe oft als Schwäche gedeutet. Manchmal wird Hingabe sogar mit Unterwürfigkeit verwechselt. Doch während Unterwürfigkeit tatsächlich eine Folge von Schwäche ist, ist Hingabe ein Ausdruck innerer Kraft: Es bedarf großer Stärke und braucht viel Selbstbewusstsein, um sich wirklich ganz fallen zu lassen.

Hingabe bedeutet, loszulassen. Sie können nur dann hingebungsvoll sein, wenn Sie den analytischen Verstand vorübergehend ausschalten und tief in das Hier und Jetzt eintauchen. Hingabe hilft Ihnen, sich mit Haut und Haar einer Aufgabe, Ihrem Partner oder auch sich selbst zu widmen.