

Tantra-Yoga

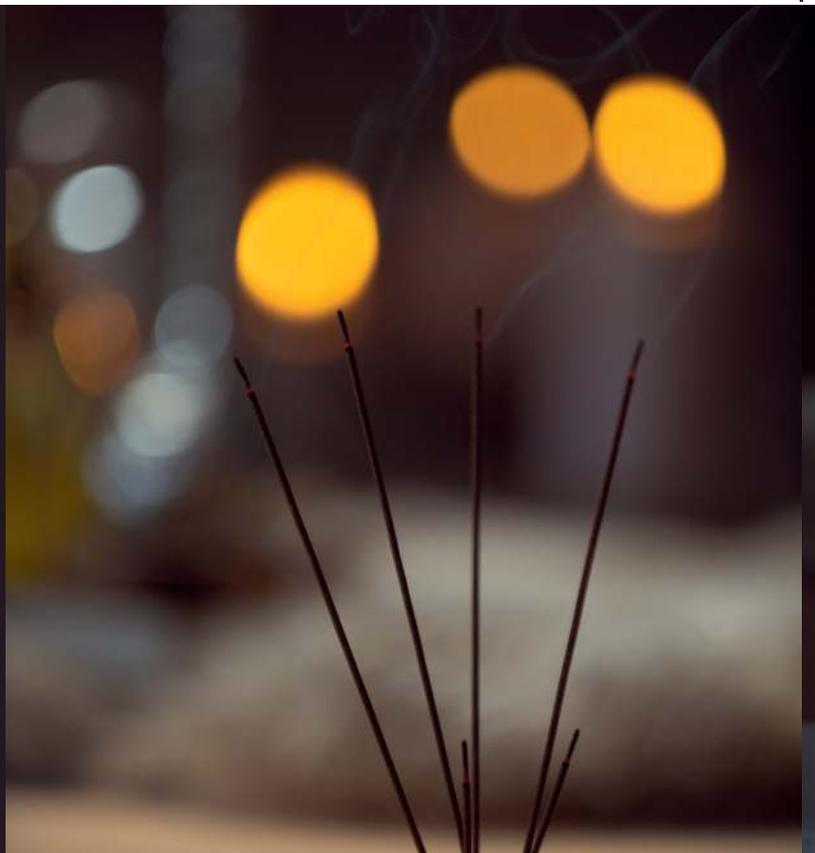


Kalashatra Govinda

Tantra-Yoga

Der achtsame Weg
zu spiritueller Sinnlichkeit

IRISIANA



INHALT

- 9 Einleitung
- 10 **Der Weg des Tantra-Yoga**
- 12 Ursprung des Tantra-Yoga
- 12 Yoga – Die Grundlage
- 13 Das Tantra-Geheimnis
- 14 Weißes Tantra-Yoga – Reinheit und Transzendenz
- 14 Schwarzes Tantra-Yoga – Macht
- 15 Rotes Tantra-Yoga – Sinnlichkeit und Lebensfreude
- 16 **Durch Tantra-Yoga zu spiritueller Verbundenheit**
- 19 Für wen sich Tantra-Yoga eignet
- 19 Beziehungen achtsam heilen
- 20 Die vier Schlüssel zur tantrischen Liebe
- 20 1. Achtsam sein
- 21 2. Die Sinne öffnen
- 22 3. Vertrauen Sie sich selbst und Ihrem Partner
- 23 4. Öffnen Sie Ihr Herz
- 24 Die esoterische Seite der Sexualität
- 25 Shiva und Shakti in Harmonie
- 26 Shakti – die Urmutter
- 26 Shiva – die männliche Energie
- 27 Kundalini – Schritt für Schritt in die Freiheit
- 28 Prana – Die kosmische Lebensenergie
- 29 Die sieben Chakras – Zentren des Bewusstseins



- 30 Muladhara-Chakra – Basiszentrum
- 31 Svadhisthana-Chakra – Sakralzentrum
- 31 Manipura-Chakra – Nabelzentrum
- 32 Anahata-Chakra – Herzzentrum
- 32 Vishuddha-Chakra – Halszentrum
- 33 Ajna-Chakra – Stirnzentrum
- 33 Sahasrara-Chakra – Kronenchakra
- 34 Die drei Chakras der Liebe
- 35 Das Wurzelchakra – Zentrum der Stabilität und Erdung
- 36 Das Sakralchakra – Zentrum der Sinnlichkeit und sexuellen Energie
- 37 Das Herzchakra – Zentrum des Mitgefühls und der Verbundenheit
- 38 Tantra-Yoga allein
- 40 Vorbereitende Übungen
- 41 Beckenkreisen
- 42 Katzenbuckel und Pferderücken
- 44 Shakti-Hockstellung
- 45 Schmetterling
- 46 Yoga-Vollatmung
- 48 Wechselatmung
- 50 Mula Bandha – Die Kraft aus dem Beckenboden
- 52 Meditative Einstimmung
- 52 Richtig sitzen – Die wichtigsten Regeln
- 53 Der halbe Lotossitz
- 54 Der Fersensitz
- 56 Kurze meditative Einstimmung
- 57 Die Chakra-Meditation



INHALT

58	Tantra-Yoga-Asanas
58	Baumstellung liegend
60	Schulterbrücke
62	Schrägstellung
64	Krokodilstellung
66	Die Kobra
68	Bogenstellung
70	Yoga Mudra
72	Baumstellung
74	Tiefenentspannung
76	Tantra-Yoga zu zweit
78	Tantra-Yoga-Asanas für Paare
80	Doppelte Mudra
82	Doppelte Baumstellung
84	Die geöffnete Vase
86	Die Herzstellung

88	Gestreckte Bogenhaltung
90	Stellung des Schwans
92	Doppeltes Yoga-Siegel
94	Namasté-Gruß
96	Doppelter Lotos
98	Die Kelchstellung
100	Die Magie der Berührung
100	Tantra-Massage als Tor zur Sinnlichkeit
101	Das richtige Massageöl
102	Ablauf der Tantra-Massage
102	Im Hier und Jetzt ankommen
102	Bauen Sie Vertrauen auf
104	Synchronisieren Sie Ihre Atmung
106	Sanfte Beinmassage
107	Den Po massieren
108	Aktivierung des Sexualchakras
109	Sanfte Rückenmassage
110	Harmonisierung des Halschakras
111	Das Kronenchakra aktivieren



- | | | | |
|-----|---|-----|---------------------|
| 112 | Die Schläfen entspannen | 134 | Speerspitze |
| 113 | Die Brust massieren | 136 | Stellung der Krabbe |
| 114 | Die Brustwarzen stimulieren | 138 | Gepresste Stellung |
| 115 | Energetische Bauchmassage | 140 | Gestreckte Haltung |
| 116 | Die Hüftmassage | 142 | Lotosblatt |
| 118 | Yoni und Lingam | 144 | Indras Gattin |
| 118 | Die Yonimassage | 146 | Umrankende Stellung |
| 119 | Die Lingammassage | 148 | Offene Tigerhaltung |
| 120 | Tantra –
Die ersten Schritte | 150 | Elefantenhaltung |
| 122 | Ein Ritual der Sinnlichkeit | 152 | Liebesperle |
| 123 | Liebesstellungen für
Anfänger | 154 | Liebesgrotte |
| 124 | Shaktis Hocke | 156 | Umrankender Efeu |
| 126 | Zugewandte Reiterin | | |
| 128 | Umgekehrte Reiterin | | |
| 130 | Umschlingender Lotos | | |
| 132 | Umgekehrter Lotos | | |





Einleitung

Tantra-Yoga bietet Ihnen und Ihrem Partner eine einfache Möglichkeit, Sinnlichkeit und Sexualität auf eine vollkommen neue Weise zu erfahren – achtsamer, bewusster und sinnerfüllter. Das ist heute wichtiger als je zuvor: Die oft zwanghafte Suche nach schneller Triebbefriedigung und oberflächlicher Sexkonsum auf der einen, sowie zunehmende Lustlosigkeit und das Schwinden der sexuellen Energien auf der anderen Seite führen heute viel zu oft zu Disharmonie und Entfremdung zwischen Liebenden.

Die altindische Kunst der Liebe – Tantra – kann aufgeschlossenen Menschen heute wertvolle Impulse geben, um auf eine wachere und einfühlsamere Weise mit sich selbst und ihrem Partner umzugehen. Doch um die tiefere, spirituelle Bedeutung des Tantra wirklich verstehen und ergründen zu können, brauchen wir einen gangbaren Weg. Tantra-Yoga bietet genau diesen Weg – die Brücke, die von unserem bisherigen, oft unbewussten und gewohnheitsmäßigen Umgang mit der Lust in die ekstatische und zugleich meditative Dimension des Tantra führt.



Der Weg des Tantra-Yoga





Ursprung des Tantra-Yoga

Die Ursprünge des Tantra-Yoga liegen im Hinduismus und sind jahrtausendealt. Wie schon auf den ersten Blick zu sehen, setzt sich die Methode aus den Sanskritbegriffen »Tantra« und »Yoga« zusammen, die eng miteinander verwandt und letztlich nicht wirklich voneinander zu trennen sind. Beide haben die Vereinigung des Individuums mit Brahman – oder einfacher gesagt: des Menschen mit seiner göttlichen Quelle – zum Ziel.

Im Tantra-Yoga treffen sinnliche, ekstatische Erfahrungen auf die yogische Disziplin. Während Tantra in erster Linie eine bewusste Lebensweise, Sinnlichkeit, Lebenslust und eine spirituelle Sexualität lehrt, bietet Yoga einen konkreten Weg – eine geistige und körperliche Disziplin, die es uns ermöglicht, unseren Geist zu sammeln, Lebensenergie zu speichern und uns von äußeren und inneren Giften zu reinigen. Yoga bietet also gewissermaßen die Methode, die wir brauchen, um mehr Achtsamkeit uns selbst und unserem Partner gegenüber zu entwickeln und gemeinsam mit unserem Partner eine höhere Stufe des Bewusstseins zu erklimmen.

Einfach ausgedrückt könnte man sagen, dass Yoga der Weg und Tantra das Ziel ist. Tantra-Yoga ermöglicht es Ihnen, Ihre Lebensfreude, Sinnlichkeit und sexuelle Lust in klaren, nachvollziehbaren Schritten zu kultivieren. Zugleich ist Tantra-Yoga aber auch beides zugleich: Weg und Ziel.

12

Neben einfachen, vorbereitenden Übungen bietet Tantra-Yoga verschiedene Asanas (Yogastellungen), Meditationen und Atemübungen an, die dabei helfen, Körper und Geist zu harmonisieren. Viele dieser Techniken können Sie alleine anwenden, um Ihre sexuellen Energien zu wecken und den Strom der Lebensenergie durch Ihre Chakras – die feinstofflichen Zentren im menschlichen Körper – zu aktivieren.

Vor allem geht es im Tantra-Yoga aber darum, die Verbindung zu Ihrem Partner zu stärken und die sexuelle Vereinigung in eine spirituelle Begegnung zu verwandeln. Paar-Yoga-Übungen, tantrische Massagen und klassische Liebesstellungen ermöglichen es Ihnen und Ihrem Partner, sich vertrauensvoll aufeinander einzulassen und Belastendes loszulassen.

Tantra-Yoga ist ein einfacher Weg, den Sie ohne Vorkenntnisse nutzen können, um Erotik bewusster zu erleben und sich mit Ihrem Partner von Herz zu Herz zu verbinden. Durch Tantra-Yoga schaffen Sie die ideale Voraussetzung für ein erfülltes Liebesleben, eine harmonische Beziehung, einen gesunden Körper und geistiges Wachstum.

Yoga – Die Grundlage

Der Begriff Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie Anschirren, Anjochen oder Vereinigung. Wie der Bauer seine Zugtiere anschirrt, um zu pflügen, so sammelt der Yogaübende seine körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte, um sie für seine Kultivierung zu nutzen.

Wann immer von Yoga die Rede ist, ist im Westen in erster Linie Hatha-Yoga gemeint. Tatsächlich ist »Yoga« jedoch viel mehr ein Oberbegriff für zahlreiche verschiedene Systeme und Techniken, die in der altindischen Philosophie gründen.

Neben Hatha-Yoga – der Yogaform, in der unser physischer und feinstofflicher Körper im Mittelpunkt steht –, sind auch der Bhakti-Yoga der selbstlosen Hingabe an

das Göttliche, der Karma-Yoga des selbstlosen Tuns oder der Raja-Yoga der Meditation bekannte Yogasysteme.

Ebenso wie bei allen Yogavarianten, geht es auch im Tantra-Yoga um die Verbindung des Individuums mit dem Göttlichen. Der Weg führt allerdings nicht über den eigenen Körper oder die Hingabe an Gott, sondern vielmehr über die körperliche und seelische Vereinigung von Mann und Frau und die völlige Hingabe an seine Geliebte oder seinen Geliebten. Entscheidend ist dabei jedoch, dass wir nicht auf der persönlichen Ebene stehen bleiben oder mit anderen Worten: So wichtig es ist, unseren Partner als Individuum zu respektieren und ihm mitfühlend zu begegnen, so geht es im Tantra-Yoga doch vielmehr darum, dass Göttliche, Ewige in unserem Partner zu erkennen – das Urprinzip des Weiblichen beziehungsweise Männlichen.

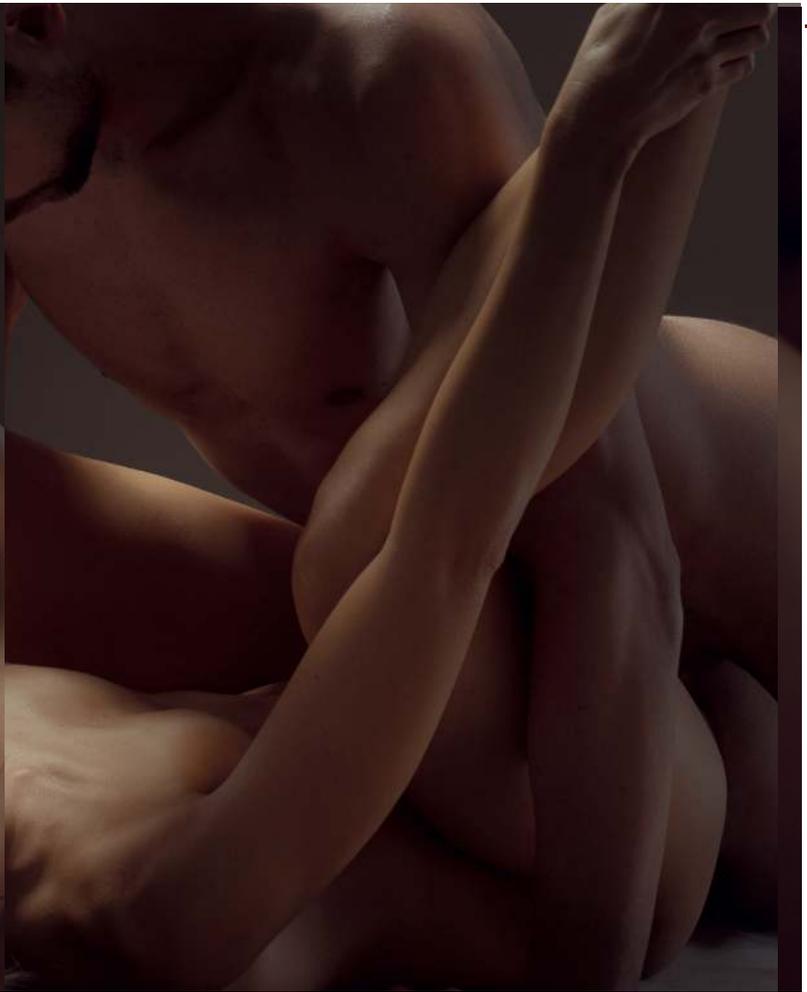
Yoga hat einige Vorteile, die sich gerade im Tantra-Yoga sehr positiv auswirken. Zum einen schenkt Yoga unserem Körper viel Energie – der Körper wird beweglicher und zugleich stärker, der Geist ruhiger und gesammelter. Zum anderen entwickelt Yoga unser Bewusstsein und stärkt unser Selbstbewusstsein. Den eigenen Körper wie auch den Körper unseres Partners bewusster wahrzunehmen, ist ein wichtiger Schritt im Tantra-Yoga. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, sich auf das Hier und Jetzt und somit beispielsweise auf den Augenblick der sexuellen Vereinigung konzentrieren zu können. Nicht zuletzt ist Tantra-Yoga auch ein guter Einstieg für alle, die tiefer in die altindische Kunst des Tantra vordringen wollen.

Das Tantra-Geheimnis

Der Sanskrit-Begriff Tantra heißt wörtlich übersetzt »Gewebe«, »Fäden« oder »Zusammenhalt«. Tantra hat aber auch die Bedeutung von »Essenz« oder »innerstes Wesen«. Tantra ist eine jahrtausendealte, spirituelle Weisheitslehre, die das Verweben unserer eigenen individuellen Energie mit der Energie des Universums zum Ziel hat. Tantriker sehen das Universum als ein Zusammenwirken aus Energie und Bewusstsein an, und so geht es im Tantra immer darum, das Körperliche zu transzendieren und die Grenzen zwischen Materie und Geist, zwischen Körper und Bewusstsein zu überschreiten. Da Tantra dazu die spirituelle und insbesondere auch sexuelle Energie im Menschen nutzt, führt die tantrische Praxis zu einer Stärkung der sexuellen Energie und ermöglicht es zugleich, ekstatische Bewusstseinszustände zu erfahren.

Möglicherweise geht Tantra auf die Anfänge der ersten Hochkulturen matriarchalischer Zivilisation vor mehr als 10 000 Jahren zurück. Archäologische Funde deuten darauf hin, dass die Ursprünge des Tantra innerhalb der Induskultur schon früh in Form von Fruchtbarkeitskulten auftauchten – tatsächlich gibt die Herkunft des Tantra Forschern aber auch heute noch viele Rätsel auf. Grundsätzlich ist Tantra eine Form der Energiearbeit, durch die verschiedene Ziele erreicht werden können. So lassen sich auch drei grundsätzliche Tantra-Wege unterscheiden: Weißes, Schwarzes und Rotes Tantra.





Weißes Tantra-Yoga – Reinheit und Transzendenz

14

Im Mittelpunkt des Wei en Tantra-Yoga steht die Reinigung des Geistes. Ziel ist es, das Unterbewusstsein von schädigenden Inhalten zu befreien und emotionale Blockaden zu lösen. Die Aktivierung des Energieflusses ist ebenso wie in allen anderen Tantra-Schulen auch im Wei en Tantra von großer Bedeutung.

Weißes Tantra ist stark durchsetzt mit Ritualen aus der hinduistischen Kultur und daher für Menschen aus dem Westen nicht so gut geeignet. Zu den religiös orientierten Ritualen gehören etwa Pilgerreisen (Yatras), Feuerzeremonien (Homas) und Verehrungsrituale (Pujas) sowie das Rezitieren heiliger Schriften. Neben den stark ritualisierten Formen bildet allerdings auch der Kundalini-Yoga eine Unterart des Wei en Tantra. Er kann unabhängig von der jeweiligen Religionszugehörigkeit geübt werden, erfordert aber große Hingabe an einen Kundalini-Yoga-Meister. Die Praxis des Kundalini-Yoga birgt einige Gefahren, denn der Umgang mit feinstofflichen Energien kann unangenehme grobstoffliche Nebenwirkungen haben, weshalb eine gute Einführung in die Techniken des Kundalini-Yoga besonders wichtig ist.

Schwarzes Tantra-Yoga – Macht

Schwarzes Tantra repräsentiert die dunkle Seite des Tantra. Auch hierbei geht es zwar darum, seine Energie – und nicht zuletzt auch die sexuelle Energie – zu steigern. Das Ziel besteht aber darin, die höheren Bewusstseinszustände, die durch die Praxis erlangt werden, für egoistische Zwecke einzusetzen. Im Schwarzen Tantra geht es um Macht, um die Manipulation anderer Menschen und letztlich um schwarze Magie. In einigen Gegenden Indiens wird schwarze Magie sogar ganz mit Tantra gleichgesetzt, und Tantrika werden dort als »Hexer« angesehen.

Um egoistische Ziele zu verwirklichen, sich zu bereichern oder anderen zu schaden, werden im Schwarzen Tantra zauberkraftige Amulette getragen und Mantras rezitiert, zudem werden fragwürdige abergläubische Rituale durchgeführt.



Rotes Tantra-Yoga – Sinnlichkeit und Lebensfreude

Wenn in diesem Buch von »Tantra-Yoga« die Rede ist, bezieht sich das immer auf die Unterart des Roten Tantra-Yoga. Im Mittelpunkt des Roten Tantra-Yoga stehen Praktiken, die die sexuelle Lust erhöhen und dem Verschmelzen von Energien dienen. Rotes Tantra nutzt die sexuelle Vereinigung als energetischen Akt – die Entfaltung der Sexualität ist dabei jedoch nur der erste Schritt, denn letztlich geht es darum, sein Bewusstsein zu erweitern und meditative Zustände zu erlangen.

Neben diversen Liebes- und Yogastellungen werden im Roten Tantra Yoni- und Lingammassagen, also Massagen der Genitalien genutzt, um die unteren Chakras und insbesondere das Wurzelchakra anzuregen. Die Farbe dieses untersten Chakras, des Muladhara-Chakras, ist rot – auch hierin liegt eine Erklärung für den Begriff »Rotes Tantra-Yoga«. Auf die Bedeutung der Chakras und der Kundalini-Energie werde ich noch ausführlicher zu sprechen kommen.



Durch Tantra-Yoga zu spiritueller Verbundenheit

