

YOGA der Liebe –Übungen und Meditationen

Hier sind Übungen, die du mit deinem Partner durchführen kannst, um mit ihm in Kontakt oder wieder in Kontakt zu kommen.

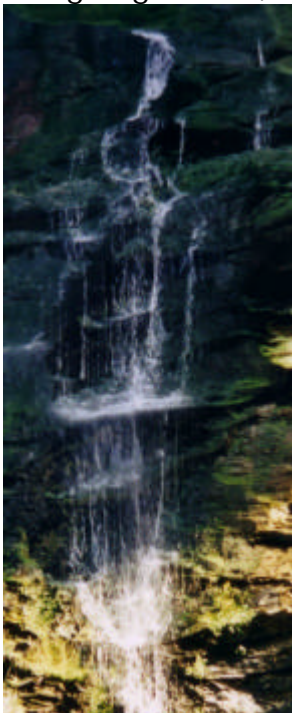
Tanz der Hände

Diese schöne Übung hilft den Kontakt zum anderen wieder aufzubauen und sich sowohl der Führung des anderen zu überlassen, als auch selbst die Führung zu übernehmen. Setzt euch aufrecht einander gegenüber, die Knie berühren sich. Blicke tief in die Augen deines/r Partners/in. Hebt die Hände voreinander und legt die Handflächen an die Handfläche des anderen. Lasse die Hände einen Tanz beschreiben, gehe mit dem ganzen Oberkörper mit. Kommt euch nahe und zieht euch wieder zurück. Dies ist ein Dialog der Rollen von Mann und Frau. Einer von euch beginnt und übernimmt die Führung für etwa fünf Minuten, der andere folgt. Tauscht dann die Rollen, so dass nun der führt, der vorher geleitet wurde. Spürt nach, in welcher Rolle ihr euch wohler gefühlt habt, als aktiver oder passiver Partner. Wie gut kannst du dich auf die Führung deines Partners einlassen? Oder spüre einfach, wann dein Partner die Führung übernimmt und wann du wieder führen willst.



Bitte sage mir, was du möchtest, das ich hören soll.

Setzt euch einander gegenüber auf den Boden, auf ein Kissen. Seht euch zärtlich in die Augen und begrüßt einander mit dem Namasté: Lege deine Handflächen vor der Brust zusammen und senke den Kopf mit einer respektvollen Verneigung. Diese Art, einander zu grüßen, übt den achtvollen Umgang mit dem Anderen. Dann fängt jener an, der spürt, dass der andere etwas auf dem Herzen hat, indem er diesen Satz spricht: »Bitte sage mir, was du möchtest, das ich hören soll.« Darauf spricht der andere so lange er mag, oder auch nach einer vorgegebenen Zeit, über alles, was er teilen möchte. Der Sprecher wird nicht unterbrochen, weder durch Worte, noch durch Gesten oder Mimik. Zeige deinem Partner einfach nur, dass du da bist und bereit zuzuhören. Selbst wenn es Dinge sind, die du nicht gerne hörst, Dinge, die für dich unwahr sind oder verletzend: Lass deinen Partner sprechen, worüber er mag. Du wirst damit belohnt werden, dass du nun weißt, was er denkt und wie er fühlt. Nach einiger Zeit könnt ihr die Rollen tauschen, doch ist es nicht erlaubt, zu dem Stellung zu nehmen, was dein Partner dir anvertraut hat. Sprich du nun über das, was du ihm mitzuteilen hast, über deine Probleme und Gefühle. Am Ende der Übung bedankt euch jeweils für das Zuhören und das Sprechen und nehmt euch in den Arm. Gib deinem Partner das Gefühl, dass er mit dem, was er gesagt hat, angenommen ist. Sollte es noch etwas geben, das der Klärung bedarf, so kann auch morgen noch in Ruhe darüber gesprochen werden. Mit dieser Übung hast du die Möglichkeit deinem Partner ganz nah zu sein, sozusagen in sein verschlossenstes Inneres zu blicken. Es kann sein, dass es einige Zeit und vieler Übung bedarf, bis ihr euch soweit vertraut, dem anderen alles sagen zu können. Daher ist es wichtig, alles was gesagt wurde, anzunehmen.



Body talks to body

Diese Paarübungen verlaufen nach dem Schema: Anspannen, loslassen, nachspüren. Es kann hilfreich sein, das Loslassen über ein Signal gleichzeitig geschehen zu lassen: Ein Partner sagt: »Anspannen!« und wer zuerst die Spannung nachlassen will sagt: »Uuuund...loslassen!« Das langgezogene »und« ist wichtig, denn nur so können die Partner wirklich gleichzeitig und ohne zu erschrecken die Spannung lösen.

Steht bei allen Standübungen Rücken an Rücken, die Füße etwa schulterbreit auseinander und die Fersen 30 bis 50 Zentimeter von denen des Partners entfernt. Ihr braucht für alle Übungen, vor allem für die erste, eine rutschfeste Unterlage.

Die Zehen hochziehen

Stellt euch Rücken gegen Rücken und hebt die Fußballen vom Boden ab. Stützt euch nur auf die Fersen und den Rücken des Partners. Haltet diese Spannung zwei bis vier Sekunden und löst die Spannung dann gleichzeitig. Spürt im Stand nach. Eine spielerische Variante kann mit einem Tennisball oder einer Orange gespielt werde:

Spiel mit einer Orange

Stellt euch wieder Rücken an Rücken und legt einen kleinen Ball oder eine Orange zwischen eure Hinterköpfe. Versucht euch gegenseitig mit dieser Orange zu massieren, indem sie wandert oder ihr versucht sie zu halten. Bleibt nicht zu ernst dabei, dieses Spiel fördert auch die nonverbale Kommunikation zwischen euch und lehrt, dass nicht immer nur einer der Führende sein darf, sondern ihr nur im beiderseitigen Zusammenspiel etwas erreichen könnt.

Hohlkreuz

Die Füße sind bei dieser Übung eineinhalb bis zwei Schulterbreiten auseinander.

1. Steht Rücken an Rücken und beuge dich nach vorn, gehe leicht in die Knie und stütze die Hände auf die Oberschenkel. Dein Partner legt sich auf deinen runden Rücken und spannt seinen Rücken zum Hohlkreuz. Halte diese Position zwei bis vier Sekunden.
2. Löse dann die Spannung gleichzeitig »auf Kommando«.

Dialog der Rücken

1. Steht Rücken gegen Rücken und reibt diese gegeneinander. Variiere dabei den Druck und die Richtung. Wiegt euch gemeinsam wie in einem Windhauch. Wechselt zwischen passiver und aktiver Rolle. Schiebt gelegentlich eine Sequenz der Ruhe ein, in der ihr nur nachspürt; eure Aufmerksamkeit ist dabei ganz nach innen gerichtet.

Baum und Wind

1. Stehe frei im Raum, die Füße gegrätscht, den Oberkörper locker und aufrecht: Lasse dich von der Vorstellung leiten, dass du am Scheitel sanft in die Höhe gezogen wirst.

2. Stelle dir vor, ein Baum zu sein, der kräftige Wurzeln in die Erde schickt.

3. Stehe »gut verwurzelt«, dann beginnt ein leichter Wind diesen Baum zu streifen. Setze diesem Wind nur leichten Widerstand entgegen, lasse dich von ihm bewegen. Wiege dich hin und her.

Du wirst es besonders genießen, wenn dein Partner den Wind spielt: Du weichst zurück, wenn er dich berührt und pendelst wieder in deine Ausgangslage zurück, wenn er dich loslässt.

Übe, solange du es magst und wechsle dann die Rollen.

Die Paarübungen »Dialog der Rücken« und »Baum im Wind« eignen sich nicht nur als harmonischer Ausklang der gemeinsamen Übungen, sondern auch zur Einstimmung.

Die Begrüßung

1. Dein Partner legt sich entspannt auf den Rücken. Setze dich bequem zu seinen Füßen hin. Nimm seine Füße in deinen Schoss. Begrüße den Fuß deines Partners: Nimm den Fuß in beide Hände und übe einen leichten bis mittleren Druck aus (wie bei einem Händedruck). Du signalisierst deinem Partner mit dieser Geste, dass er willkommen ist.

Beginne die Übungen zu zweit immer mit dieser Einleitungszeremonie. Nimm dir dafür doppelt soviel Zeit wie für einen Händedruck.

2. Achte auf den Atem deines Partners. Die Bauchdecke bewegt sich mit dem Atem. Versuche dich auf deinen Partner einzustimmen, indem du diesen Atemrhythmus übernimmst. Atme mit deinem Partner und beginne erst dann mit den weiteren Übungen.

Die Füße längen

1. Halte einen Fuß deines Partners mit einer Hand an der Achillessehne. (Die linke Hand hält den rechten Fuß und umgekehrt). Hebe den Fuß leicht von der Unterlage, streiche mit der Innenfläche der anderen Hand über den Fußrücken, übe dabei einen sanften Druck auf den Fuß aus. In Höhe des Fußballens umschließe den Fuß so gut es geht und ziehe ihn sehr sanft mit dem Ausatmen in die Länge. Lasse den Fuß durch die Hand gleiten und ziehe zum Schluss ganz zart an den Zehen.

2. Wiederhole dieses Längen zwei- oder dreimal je Fuß.

Reagiert dein Partner kitzelig, streiche nur über den Fuß

3. Verabschiede den Fuß wieder mit einem »Händedruck«. Körperliche Gesten dieser Art tragen erheblich zur gegenseitigen Vertrautheit bei, fördern die Entspannung und vertiefen den Kontakt zueinander.

Die Beine längen

1. Stehe auf und fasse den Fuß deines Partners wieder an der Achillessehne. Begre ihn mit einem »Händedruck«. Lege dann die andere Hand auf das Fußgelenk. Stelle dich so weit weg, dass du die Arme dabei gestreckt halten kannst.

2. Ziehe das Bein sanft mit dem Ausatmen des Partners zu dir hin und nimm dann den Zug wieder zurück. Wiederhole die Übung einmal. Halte den Fuß gut fest. Bringe das Bein sanft zum Schwingen, indem du es mit beiden Händen locker nach rechts und links bewegst. Variiere Tempo und Radius der Schwingungen.

Du kannst bei dieser Übung auch knien oder sitzen. Der mögliche Bewegungsradius ist allerdings größer, wenn du stehst.

- Wenn du dich stark genug fühlst, kannst du folgende Abwandlung testen: Halte den rechten Fuß deines Partners mit der rechten, seinen linken Fuß mit der linken Hand an der Achillessehne. Schwinde jetzt die Beine im Gegentakt (auseinander, dann wieder zusammen) oder im Gleichtakt (beide nach links, dann beide nach rechts).

Hebe das Bein nur wenig an und prelle den Oberschenkel am Boden, bis das ganze Bein vibriert.

3. Verabschiede dich mit einem »Händedruck«.

Das Becken wiegen

Die Entspannung des Beckenraums lässt sich durch die Partnerübung unterstützen.

Bevor ihr damit beginnt, macht eine Beckenentspannung:

Spanne nacheinander die Gesäß- und die Beckenbodenmuskulatur an, löse die Spannung und spüren nach. Jetzt kann die Partnerübung beginnen:

Dein Partner liegt auf dem Rücken. Du kniest auf Hüfthöhe neben ihm. Lege beide Hände an die Hüfte deines Partners . Versuche, die Hüfte zur Seite zu schieben und lass wieder los, ohne den Kontakt zum Körper aufzugeben. Wiederhole diese Bewegungen in kurzen Intervallen, und bringe das Becken deines Partners sanft zum Schaukeln. Du kannst dich dann auch, ohne den Kontakt aufzugeben, über deinen Partner stellen und mit beiden Händen, je eine rechts und links der Hüfte an den Beckenknochen, das Becken zum schwingen bringen.



Den Rücken heben

1. Dein Partner liegt auf dem Rücken. Stelle dich mit gespreizten Beinen über ihn, und zwar in Höhe seines Beckens. Fasse ihn nun mit beiden Händen um die Taille. Schiebe deine Hände unter seinem Körper zusammen, bis sich die Fingerspitzen berühren. Wenn möglich, verschränke die Finger.

2. Hebe deinen Partner jetzt mit einem gemeinsamen Ausatmen langsam zehn bis zwanzig Zentimeter hoch. Er soll so passiv wie möglich bleiben und den Rücken so entspannen, dass Becken und Schultern die Unterlage noch berühren. Dabei öffnet er leicht den Mund und neigt den Kopf ein wenig zur Seite. Er kann die Arme nach oben ausstrecken oder seitlich neben den Körper legen, je nachdem, was ihm angenehmer ist.

Bitte beachte:

Wenn einer von euch bei dieser Übung, vor allem beim Heben, Schmerzen bekommen sollte, lasse deinen Partner langsam wieder auf die Unterlage zurücksinken. Brecht die Übung ab und entspannt kurze Zeit in der Rückenlage.

- Nehmt euch viel Zeit für diese Übung, es dauert eine Weile, bis sich der liegende Partner richtig fallen lassen und entspannen kann. Den Rücken so weich zu machen, sich so biegen zu lassen, verlangt Vertrauen. Führt die Übung deshalb sehr langsam durch, hebe deinen Partner vorsichtig an, achte auf Signale von Anspannung oder Widerstand.

Sobald sich der Liegende vertrauensvoll in deine Hände gegeben hat und völlig entspannt ist, kannst du seinen Körper in leichte Schwingungen versetzen, indem du seine Taille vorsichtig nach rechts und links bewegst.

Diese Übung verlangt volle Aufmerksamkeit. Ihr solltet sie deshalb langsam ausklingen lassen – nehmt euch aus diesem Grund genügend Zeit für den Abschied der Hände vom Körper.

Die Arme lockern

1. Dein Partner liegt auf dem Rücken, die Arme seitlich ausgestreckt. Knie dich rechts oder links neben ihn, in Höhe seiner Hand. Fasse nun mit beiden Händen die Hand deines Partners. Hebe die Hand hoch, bis der Arm einen Winkel von ungefähr 45° zum Boden bildet. Ziehe die Hand sanft zu dir hin, bis sich auch die Schulter leicht vom Boden hebt. Dann nimm den Zug langsam zurück, die Schulter sinkt wieder auf die Unterlage.

Wiederhole die Übung einmal.

2. Halte den Arm deines Partners am Handgelenk, den Unterarm im rechten Winkel zum Oberarm und schüttele die Hand locker aus dem Handgelenk.

3. Schlenkere den Arm deines Partners aus dem Handgelenk sanft und rhythmisch hin und her. Wenn dein Partner dir vertraut und völlig entspannt ist, liegt sein Arm locker und schwer in deinen Händen. Missbrauche dieses Vertrauen nicht: Wildes Schütteln des Armes oder abruptes Ziehen könnten seiner Schulter ernsthaften Schaden zufügen.

Ist dein Partner sehr beweglich in der Schulter, kannst du den Arm kreisen lassen:
4. Fasse mit einer Hand wieder das Handgelenk, mit der anderen den Ellenbogen deines Partners. Mit seinem Ausatmen hebe den Arm leicht an, dann den Ellenbogen bis auf die gleiche Höhe, wie das Handgelenk. Schiebe nun den ganzen Arm vorsichtig über den Oberkörper, Unterarm und Oberarm bilden noch immer einen rechten Winkel.

Wiederhole die Übung einmal, gehe dann auf die andere Seite und machen die Übungen mit dem anderen Arm.

Die Schultern lockern

1. Dein Partner liegt auf dem Rücken. Knie seitlich neben seinen Kopf, seine Schulter sollte ungefähr zehn Zentimeter von deinen Knien entfernt sein.

2. Schiebe eine Hand unter die Schulter deines Partners, die andere lege auf die Schulter. Hebe die Schulter sanft an. Du erkennst sofort, ob dein Partner entspannt ist: Eine entspannte Schulter lässt sich leicht heben, fühlt sich aber schwer an.

- Ist dein Partner noch verspannt, lockere seine Schulter mit weichen Auf- und Abbewegungen. Gehe behutsam vor. Je öfter ihr gemeinsam übt, desto leichter wird es, auch wenn zu Anfang alles etwas schwierig erscheint.

Erst nach einer längeren gemeinsamen Übungserfahrung darfst du die Schulter deines Partners leicht kreisen lassen, aber bitte nur leicht. Versuche auch andere weiche, unregelmäßige Bewegungen, denn damit lässt sich die Schulter am besten entspannen. Dabei solltest du die Schulter nie besonders weit dehnen oder schnell bewegen. Wenn sich dein Partner gut entspannt, spürst du, wie seine Schulter beweglicher und zugleich auch schwerer wird.

- Eine weitere Möglichkeit den Schulterbereich zu lockern, ist sie leicht federn zu lassen:

Sitze neben der linken Schulter deines Partners und lege die rechte Hand auf die Rundung seiner Schulter. Die linke Hand bedeckt die rechte und sendet sanfte Impulse aus, bis sich die Schulter und der Oberkörper wiegend bewegt. Gib nur leichte Impulse und löse nicht die Hände mit dem Zurückfedern. Je nachdem, wie entspannt dein Partner ist, wirst du die Bewegung steigern können. Pulsiere in alle Richtungen. Beende die Bewegung, indem die Bewegung wieder ruhiger wird und löse erst dann deine Hände. Lass deinem Partner auch hier wieder Zeit zum Nachspüren.

Den Kopf entspannen

Diese Übung verlangt Sorgfalt und Konzentration.

1. Dein Partner liegt auf dem Rücken, seine Augen sind geschlossen. Knie oberhalb seines Kopfes, den du mit deinen Knien fast berührst. Verschränke die Finger im Nacken deines Partners, etwa auf der Höhe des Haaransatzes. Der Kopf soll sicher in deiner Hand ruhen, er darf weder überdehnt noch zu hoch gehoben werden.

2. Hebe nun den Kopf deines Partners mit seinem Ausatmen sehr langsam und vorsichtig auf und senke ihn mit dem Einatmen ab. Hebe den Kopf dabei höchstens drei oder vier Zentimeter an. Ein Kopf ist schwer, er kann fünf und mehr Kilo wiegen, dieses Gewicht musst du spüren. Es ist der einzige Hinweis darauf, dass dein Partner sich entspannt. Er soll seinen Kopf ganz loslassen, nicht mithelfen - er soll ihn im wahrsten Sinne des Wortes in deine Hand legen. Wenn du seinen Kopf anhebst, erkennst du sofort, ob dein Partner »mithilft« (der Kopf wird leichter), oder ob er »verkrampft« (der Kopf wird schwerer). Keine dieser Reaktionen ist einer Entspannung zuträglich. Lass den Kopf in beiden Fällen sacht auf die Unterlage zurücksinken. Drehe ihn einige Male zart nach links und rechts mit dem Ausatmen deines Partners. Hebe den Kopf dann wieder vorsichtig an. Wenn der Partner immer noch »mithilft« oder »verkrampft« bleibt, habe Geduld. Lege seinen Kopf wieder auf die Unterlage und wiederhole die Drehbewegungen.

3. Erst wenn du sicher bist, dass dein Partner seinen Kopf entspannt in deine Hand gibt, kannst du die Übung zu Ende führen. Hebe den Kopf mit dem Ausatmen leicht an und halte diese Position während der Einatmung, dann hebe ihn weiter mit der nächsten Ausatmung. Führe auf diese Weise den Kopf in eine gedehnte Haltung und lege ihn ebenso langsam und sanft zurück. Schließe folgende Übung an; auch sie verlangt Sorgfalt und Konzentration.

1. Verschränke die Finger im Nacken deines Partners und hebe seinen Kopf drei bis vier Zentimeter hoch. Neige seinen Kopf abwechselnd nach links und nach rechts.

2. Jetzt lass seinen Kopf vorsichtig von einer Seite zur anderen kreisen. Nutze dabei nicht den ganzen Bewegungsradius des Kopfes aus. Die Bewegung soll nur leicht ausgeführt werden.

3. Dann ziehe den Kopf sehr vorsichtig zu dir hin. Die Halswirbelsäule darf dabei nicht gedehnt oder gestreckt werden. Lasse den Zug langsam wieder nach.

So beendest du diese Sequenz:

1. Dein Partner liegt auf dem Rücken und spannt den ganzen Körper für zwei bis vier Sekunden an.

2. Während der Nachspürphase kannst du den Körper deines Partners »breit ziehen«: Schiebe deine Hände, die Handinnenflächen nach oben, unter seinen Körper, und drücke mit deinen Fingerspitzen leicht dagegen. Ziehe dann die Hände - ohne den Druck von den Fingerspitzen zu nehmen - unter dem Körper deines Partners hervor.

3. Wandere so über die Schultern, den Rücken und den Po. Dieser Ausklang wird als sehr angenehm empfunden und vertieft den Entspannungseffekt.
Nach dieser Übung wechselt die Plätze oder verabredet einen weiteren Termin, damit auch du in den Genuss einer Muskelentspannung kommst.



*Die Frau ist das Opferfeuer,
die Lippen ihres Yoni sind der Brennstoff,
die Haare rundum der Rauch,
und die Vagina selbst ist die Flamme.
Die Vereinigung ist der Blitz,
die Lustgefühle sind die Funken.
In diesem Feuer opfern die Götter Samensaat,
und daraus wird der Mensch geboren*
Upanishaden

Die Belehrung

Einst zogen sich Shiva und seine Gemahlin Parvati in unendlicher Liebe zueinander entbrannt, in eine einsame Gegend auf dem Berg Meru im Zentrum des Universums zurück. Weitab von allen Menschen und Göttern liebten sie sich Tag und Nacht. Endlich, als ihr Liebeshunger gestillt war, stellte Parvati ihrem Gemahl Fragen über die Natur der Sexualität und der Meditation. Und er belehrte sie und sprach wie zu sich selbst, von niemandem belauscht als seiner Geliebten. So gab er ihr Erläuterungen und 112 geheime Meditationsanweisungen. Doch unbemerkt von ihnen hatte sich ein Fisch in ihrer Nähe verborgen gehalten und regungslos jedes Wort mit angehört. Als Shiva erkannte, dass der Fisch Yoga erlernt hatte, besprengte er ihn mit Wasser. Daraufhin nahm der Fisch göttliche Gestalt an und wurde Matsyendra, der Herr der Fische. Dieser Fisch trug als einziger Zeuge dieses Gespräches zwischen Shiva und seiner Shakti, das Gesagte als Weisheit des Yoga in die Welt und so entstand das Vigyana Bhairava Tantra, das nicht weniger als 112 Meditationstechniken enthält.

Meditation bedeutet das Zurückziehen der Sinne von Außen mit Hilfe verschiedener Übungen, um sich in einen Zustand zu versetzen, in dem es zu einer Erfahrung des Erwachens oder der »Erleuchtung« kommt. Um die Sinne zurückziehen zu können, müssen wir zunächst die Sinne erwecken und verfeinern. Die Sinne erwecken kann zu einer aufregenden Entdeckungsreise werden, wenn alle unsere Sinne geöffnet werden und den Energien zu einem lebendigen Fluss verhelfen.

Die Kinder nehmen die Welt spontan mit allen Sinnen auf. Je sinnlicher wir sind, desto lebendiger erleben wir uns. Wir können diese ursprüngliche Sinnlichkeit neu erlernen. Als Paar gelingt dies um so verspielter und genussreicher.



Das Sinnliche Erwecken

In diesem Ritual verkörpert der männliche Partner den Gott Shiva, der weibliche ist seine Gemahlin, auch Shakti genannt. Da es ein Ritual ist, empfiehlt es sich, vorher den Raum und den eigenen Körper vorzubereiten. Nimm ein Bad, schmücke dich und bekleide dich festlich. Sucht euch eine Zeit aus, in der ihr für Stunden nicht gestört werdet oder unter Zeitdruck steht.

Sitzt voreinander auf einem dafür hergerichteten Platz. Schließe zunächst die Augen und finde über den Atem zu dir. Öffnet sie dann und blickt einander in die Augen. Übe liebevolles schauen: nimm erst den Gesamteindruck deiner/s Geliebten wahr, dann blicke tiefer in die Augen und lasse den Blick weich werden. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Hebe die Hände zum Namasté. Ehre deinen Partner, die Partnerin als Verkörperung von Shiva oder Shakti.

Nimm die Hände deines Partners in deine und atmet gemeinsam. Stimmt den Atem aufeinander ein. Die linke Hand weist nach oben, die rechte nach unten. Hebt und senkt die Hände mit der gemeinsamen Atmung. Verbinde dich mit deiner Shakti/ deinem Shiva über die Atmung und den liebevollen Blick. Auf diese Art habt ihr die Gelegenheit einander zu erspüren, zunächst über den Blickkontakt, dann durch das gemeinsame Atmen. Ihr entwickelt einen Rhythmus füreinander, Vertrauen kann entstehen. Eure Verbundenheit füreinander wird wiederentdeckt.

Der Sehsinn

Bestimmt, wem von euch als erstes die Augen verbunden werden und wer den anderen führen möchte. Geht nach Möglichkeit in die Natur, möglichst an einen unbelebten Platz. Dann hat jeder 30 min. Zeit, den anderen zu führen. Geht nach Möglichkeit in die Natur, einen Garten oder Park. Übe Vertrauen in die Führung, auch wenn ihr so von anderen Menschen gesehen werdet. Sechsmal werden besonders sehenswerte Dinge in dieser Zeit gezeigt: Richte deinen Geführten so aus, dass sein Blick auf ein besonders sehenswertes Detail fällt, dann auf das Kommando »Klick« wird die Augenbinde für einige Sekunden hochgeschoben.

Bedecke darauf die Augen wieder und führe deinen Partner weiter.

Ein Sinn der Übung ist es, zu spüren, wie viel Vertrauen du in die Führung deines Partners hast. Lerne dich ganz fallen zu lassen und der Führung hinzugeben, wenn es für dich nicht an der Zeit ist zu Handeln. Diese Übung schafft Vertrauen, übt die Konzentration auf die Führung und die umgebenden Geräusche. Du kannst das Leben einmal ganz anders wahrnehmen, viel intensiver auf das Gleichgewicht, die Unebenheiten des Bodens und die Geräusche achten. Dem Gehörsinn wird mehr Beachtung geschenkt und die Wahrnehmung der Umgebung mit den Augen ist viel interessanter, wenn für einen Moment nur ein Ausschnitt der Welt gezeigt wird. Diese Übung bietet Gelegenheit, sich hauptsächlich auf das dritte Auge zu verlassen und so die Umgebung zu erspüren und erkunden.

Der Hörsinn

Nach der Rückkehr führe deine/deinen Liebste/n auf euren Platz. Bitte sie/ihn sich zu setzen, die Augen noch immer verschlossen und zu lauschen. Dann erzeuge in der Stille Klänge und Töne mit verschiedenen Dingen oder Musikinstrumenten, zerreiße Papier oder gieße Wasser in eine Schüssel. Lass deine Phantasie spielen und überrasche deinen Partner mit Ungewöhnlichem.

In sich selbst ruhend und von der Außenwelt durch die Augenbinden abgeschirmt, hat dein Partner die Möglichkeit sich vermehrt auf den Hörsinn einzulassen. Ebenso, wie mit den kurzen Bildern in der Übung vorher, wird nun ein Klang erzeugt, der in der Stille prägnanter wirkt. Dein Partner hat die Möglichkeit auf den Ton, den Klang und seine »Soheit« zu achten und nicht zu analysieren, wodurch dieser Klang erzeugt wird. Auch wird erlebbar, wie Töne auf die Psyche wirken und wir werden ganz »Ohr«. Die Töne sind umgeben von Stille. Aus der Stille erklingt ein Ton, in die Stille kehrt er zurück.

Der Geruchssinn

Deine Shakti/ dein Shiva sitzt noch immer vor dir. Erwecke jetzt seinen Geruchssinn: Führe ihm kleine Lämpchen zu, auf die ein Tropfen eines ätherischen Öls geträufelt wurde.

Beginne aus der Entfernung durch pusten oder fächeln, deinem Partner den Duft zukommen zu lassen. Wähle verschiedene Düfte.

Mit dieser Übung werden die Sinne geweckt, der Hörsinn ist fast ausgeschlossen, durch die Stille, die in dieser Übung herrscht. Der Sehsinn ist durch die Augenbinde abgeschaltet, zu Fühlen oder Tasten gibt es nichts. Die Partner berühren einander nicht. Die einzige Sinneswahrnehmung ist der Geruch.

Der Geschmackssinn

Der Empfangende legt sich auf den Rücken: Jetzt beginnst du, als aktiver Partner, den anderen zu füttern: Nur kleine Häppchen als Kostprobe. Lass es ihn nicht gleich verspeisen, sondern riechen, mit den Lippen fühlen, mit der Zunge berühren. Es geht nicht um die Speisung, sondern um den Genuss. Sei im Augenblick und fühle, was es zu fühlen gibt. Alles ist essbar. Es kommt nicht darauf an, ob du es magst. Habe Vertrauen in die Führung deines Partners. Die Wahl der Speisen sollte Süßes und Saures, Bitteres, Salziges und Scharfes sein.

So wird der Geschmackssinn der Zunge angeregt. Prana erhalten wir nicht nur durch die Nahrung, die wir aufnehmen, sondern auch über den Geschmack.

Der Tastsinn

Dein Partner mit den verbundenen Augen legt sich nun bequem auf den Rücken, so weit entkleidet, wie er es mag. Beginne nun mit Federn, Tüchern oder Fingerspitzen die Haut deines Partners zu berühren. Feinste Berührungen mit weichen Fellen, seidigen Stoffen, Federn, Fingerkuppen und Haaren. Beatme den Körper mit deinem

eigenen Atem oder benetze ihn mit Wasser. Leichtes Streicheln, Pusten, Kratzen mit Fingernägeln verursacht die verschiedensten Gefühle und Reaktionen. Auch hier überrasche deinen Partner mit ungewöhnlichen Erfahrungen, wie die eines Eiswürfels zum Beispiel. Dieser leichte Hautkontakt geht allmählich in eine sinnliche Massage über.

Hier ist der Tastsinn gefragt. Durch die passive Haltung wird erlebbar, wie sich leichte Berührungen an verschiedenen Körperstellen unterscheiden. Die Haut wird als großes Tastorgan wahrgenommen.

Ausklang

Lass deinen Partner nach der Massage in Stille nachspüren, während du ihn begleitest. Danach werden die Rollen getauscht und dein/e Partner/in wird aktiv. Er/Sie erzeugt Klänge, verteilt Düfte und weckt den Tastsinn, bis sich auch hier ein Nachspüren anschließt.

Zum Abschluss sitzt wieder beide, blickt einander wieder neu in die Augen und bedankt euch mit dem Namasté und einer Verbeugung voreinander.

Die feineren Sinneswahrnehmungen führen uns zu einer höheren Sinnlichkeit, zum Licht des Herzens. Dieses Ritual führt euch zueinander und weckt die Bereitschaft zu Vertrauen in den Partner. Es ist eine sehr spielerische Variante, der nicht die Andacht fehlt, da sie im Rahmen eines Rituals stattfindet. Der Rahmen ist gesteckt und gerade beim ersten Mal sollte er strikt eingehalten werden, um das gegenseitige Vertrauen zu stärken. Rituale sind eine wunderbare Möglichkeit die Gewohnheit des Alltags zu verlassen und im Gewöhnlichen das Außergewöhnliche zu entdecken. Jede unserer Bewegungen, Körperhaltungen, Gesicht und Augen erzählen die Geschichte unserer Erfahrungen und augenblicklichen Gefühle.

Betrachte den in sich ruhenden Körper und das selig entspannte Lächeln eines Meditierenden oder eines Buddha. Unsere Sinne sind wie Pforten für unsere Wahrnehmung durch die das Leben eintritt und uns im Innersten berührt. Sonne und Mond, Licht und Schatten, Wärme und Kälte nehmen wir durch unsere Sinne in uns auf. Und sogleich sind unsere Sinne auch die Brücken, die uns mit alldem verbindet; mit anderen Menschen, mit der Natur, mit all den bunten Erscheinungsformen der Welt.

Lege öfter am Tag eine Pause ein, halte einfach ein im Tun und richte deine Achtsamkeit auf deine Sinne. Was riechst du, was spürst du? Was schmeckst du? Was hörst und siehst du? Staune wie ein Kind.

Herz - Augen - Kreislauf

In dieser Übung verbindet ihr eure Energie über eure Herzen und über den Blickkontakt. Er kann in einem tantrischen Liebesabend eingeflochten werden zur Einstimmung oder zur Vertiefung der Vereinigung.

1. Setzt euch einander so dicht gegenüber, dass eure Knie sich fast berühren.
2. Jeder legt seine rechte Hand auf das Herz des Partners.
3. Die linke Hand legt ihr über die Hand eures Partners auf euer eigenes Herz.
4. Atmet tief – am besten gleichzeitig – und schaut euch in die Augen. Versucht nicht in dem anderen etwas zu finden, sondern öffnet euch möglichst dem Blick des Partners.

Spürt, wem von euch als erster diese Übung von Nutzen sein kann.

Shiva oder Shakti legt sich als Empfangender auf den Rücken und geht dann dazu über, sich mit dem Strömungsatem auf die Energie einzustimmen.

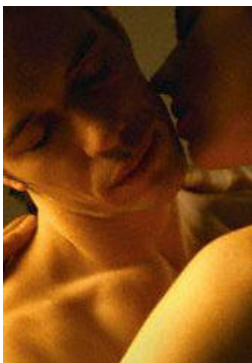
Der Strömungsatem

Atme nun mit leicht geöffnetem Mund, so dass der ein- und ausgehende Atem einen leisen Zischton erzeugt. Beim Einatmen hebst du den rechten Arm von der Unterlage. Beim Ausatmen lässt du den Arm wieder sinken. Der Arm sollte dabei ausgestreckt bleiben. Wiederhole diesen Ablauf dreimal. Dann mache das gleiche mit dem linken Arm.

Zuletzt hebe beide Arme mit dem Einatmen und lasse sie beim Ausatmen langsam neben dich sinken. Gehe dann dazu über wieder sanft durch die Nase ein- und auszuatmen.

Der Ja-Schwung:

Dies ist eine Übung, die dir hilft, positive Energie zum fließen zu bringen und dich aufzuladen: Stehe schulterbreit mit beiden Füßen auf der Erde. Spüre die Erdenergie durch deine Füße fließen. Lasse deine Füße zu Wurzeln werden, die wie die eines Baumes tief in die Erde reichen. Werde dir deiner Kraft im Solar-Plexus bewusst. Atme in diesen Bereich. Hebe dann beide Arme mit dem Einatmen über den Kopf und lasse den Oberkörper mit einem lauten »Ja« nach vorne fallen, die Knie federn dabei nach. Lasse den Kopf noch ein wenig hängen und entspanne in der vornüber geneigten Position.



Partnerübung Energie wahrnehmen

Setze dich deinem Partner gegenüber, und nimm seine Hand so, als wolltest du dich mit ihm im Armdrücken messen. Bemühe dich jetzt bewusst darum, dein Handflächenchakra gegen sein Handflächenchakra zu drücken - das ist das wichtigste.

Halte die Hand deines Partners ungefähr 30 Sekunden lang. Dann ziehe deine Hand zurück, bis sie etwa 15 Zentimeter von der deines Partners entfernt ist. Was fühlst du? Spürst du das »Zurückfedern«? Lasse dir Zeit, und wiederhole die Übung. Zur besseren Konzentration kannst du auch die Augen schließen und deinen Geist auf den Handflächenbereich richten, der wie eine Schale geformt ist. Empfinde diese »Schale«, konzentriere dein gesamtes Bewusstsein in diese Form, und verlagere dann den Fokus so, dass dein Bewusstsein sich auf die Hand deines Partners richtet. Möglicherweise wirst du spüren, dass deine Energie und die deines Partners aneinander vorbei in die Hand des jeweils anderen eintritt. Jeder von euch überträgt sein Bewusstsein von der eigenen Hand in die Hand des anderen; auf diese Weise verschmelzt ihr miteinander.

Fühle nun des Puls deines Partners und deinen eigenen. Versuche mit deinem Partner einen gemeinsamen Pulsschlag zu finden, wie zwei Uhren, die nebeneinandergehängt nach einiger Zeit den gleichen Takt finden.

Öffne anschließend langsam die Augen. Entferne deine Hand etwa fünf Zentimeter von der Hand deines Partners. Einer von euch bewegt nun seine Hand, während der andere der Bewegung folgt und in demselben Feld bleibt. Dann bewegt beide eure Hände aus dem Feld heraus und wieder hinein. Stelle fest, ob du immer noch eine Verbindung fühlst. Erspüre nun die andere Hand deines Partners; sie wird sich anders anfühlen. Kehre wieder zu der Hand zurück, die den gemeinsamen Puls übernommen hat, und achte noch einmal darauf, wie sie sich anfühlt.

In dieser Übung verlierst du vorübergehend die normale Empfindungsfähigkeit der Hand. Diese normale Empfindungsfähigkeit oder unser bewusstes Fühlen der Hand beinhaltet entweder Aufnahme oder Abgabe von Energie; wir drücken unsere Energie aus oder halten sie zurück. In der obigen Übung überschreitest du deine eigenen Grenzen und verschmelzt mit deinem Partner. In diesem neuen Zustand könnt ihr den Puls und den Herzschlag des anderen wahrnehmen.

Chakren spüren

Eine Übung, um die Chakren deines Partners direkt zu spüren ist folgende: Stehe aufrecht Rücken an Rücken mit deinem Partner, die Hinterköpfe berühren sich. Versuche den Kontakt aufrecht zu erhalten, ohne deinen Partner zu schieben oder dich selbst wegdrücken zu lassen. Nimm nach einiger Zeit des Hinspürens die Energie der Chakren deines Partners in deinem Rücken wahr, die als Wärme zwischen euch fließt. Spüre, wo du mehr Wärme fühlen kannst. Wenn dein Partner dem anderen Geschlecht angehört, kann es sein, dass du die Chakren stärker wahrnimmst, da die Chakren verschiedenpolig aufgeladen sind. So ziehen sie sich an, wie die zwei Pole eines Magneten. Entspanne dich im Stand, die Knie sind nicht durchgedrückt, die Schultern zurückgezogen, der Kopf gerade und aufrecht. Diese Übung ähnelt der vorherigen mit den Händen, nur dass ihr jetzt die Chakren im Rücken erfühlen könnt.

Vom Sex zur Glückseligkeit, von den Genitalien zum Gehirn – Suche die Verbindung des ersten Chakras mit dem letzten, dem Kronen-Chakra in deiner Liebe zu deinem Partner. Über den Weg der unteren Chakren, die im Genitalbereich liegen, führt der Weg über das Zentrum der Macht, dem Solarplexus-Chakra, durch das Herz-Chakra in das Chakra des Ausdrucks, dem Hals-Chakra bis zu den höchsten Chakren der Bewusstheit und Glückseligkeit. Das Herz-Chakra liegt dabei in der Mitte, als Vermittler und Bindeglied zwischen den drei unteren und den drei oberen Chakren. Mit dem ersten Chakra erfährst du den Sex als Instinkt der Natur für das Überleben der Rasse. Sex als Mittel zur Fortpflanzung. Mit dem zweiten Chakra erlebst du Sex als Lust und Leidenschaft. Das zweite Chakra ist Sitz der Gefühle. Sex aus dem dritten Chakra ist ein Mittel zur Manipulation, der Macht. Aus diesem Chakra heraus haben wir Sex nach einem Streit, als Mittel zur Versöhnung. Erst mit dem vierten Chakra erleben wir Sex als Liebe. Mit dem fünften Chakra benutzen wir den Sex als Ausdruck unserer Liebe, Sympathie und der wahren Gefühle. Im sechsten Chakra erleben wir Sex in dem Bewusstsein der Zweisamkeit im wirklichen Erkennen des anderen. Die Verschmelzung als Erfahrung des All-Eins-Seins erleben wir im siebenten Chakra.

Wir verbinden die Chakren um uns mit dem Höchsten in unendlicher Liebe und Glückseligkeit zu vereinen.

Aura abtasten

Die Aura ist der energetische Teil unseres Körpers, der weit über das Körperliche hinausragt. Wir bemerken sie meistens nicht. Doch im Erahnen der Anwesenheit eines weiteren Menschen im Raum, den wir weder sehen, noch hören können, oder im Gefühl, dass uns hin und wieder jemand zu nahe kommt, spüren wir die Auswirkungen der Aura. Wenn uns beim Einkaufen die Frau hinter uns zu dicht rückt, so dass es ohne Grund zu eng wird, wenn du in deinem Rücken Blicke auf dich gerichtet spürst, dann ist es deine Aura, die dies wahrnimmt. Die Aura ist spürbar. Dies ist auch die grundlegende Methode, mit deren Hilfe die meisten Heiler vor allem jene, die noch keine anderen übersinnlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten (wie das Auralesen) entwickelt haben – die notwendigen Informationen über Blockierungen im Energiefluss, aus dem Gleichgewicht geratene Chakren usw. beschaffen. Der Vorgang ist denkbar einfach:

1. Dein Partner liegt vor dir auf dem Boden oder einem Bett. Stimme dich wieder auf ihn durch den gemeinsamen Atem ein.
2. Hebe dann deine Hände über den Bauch und die Brust deines Partners etwa 20 – 30 cm hoch. Deine Handflächen weisen nach unten. Halte die Hände ganz ruhig und beginne nach einer Weile die Hände langsam zu senken. Nach einer Weile kannst du ein Gefühl von Kontakt, von Präsenz erleben. Dieser Kontakt fühlt sich oft wie ein leichter Druck oder ein Auftrieb unter der Hand an. Dann bewegst du deine Hand am Rand der Aura deines Partners entlang, schiebe sie einfach in diesem Abstand weiter nach oben oder unten. Sei dabei sehr sensibel: Hast du das Gefühl, die Hand wieder weiter entfernen oder sinken zu lassen wollen, gib deinem Gefühl nach. Während du deine Hand bewegst, versuchst du alle auffälligen Phänomene am äußeren Rand oder innerhalb der Aura deines Partners wahrzunehmen. Jeder Teil des Körpers fühlt sich anders an, doch grundsätzlich solltest du unter deiner Hand eine flüssigkeitsähnliche Empfindung spüren, ein Gefühl des Strömens. Falls du einen »Spalt«, ein »Loch« oder einen »Buckel« spürst, so ist an der betreffenden Stelle möglicherweise etwas nicht in Ordnung. Oft tritt an solchen Stellen eine örtlich begrenzte Wärme - oder Kälteempfindung auf, bzw. das Gefühl, dass eine elektrische Aktivität im Gange ist, die sich vom Zustand der übrigen Aura unterscheidet. Machst du mit deinem Partner diese Übung häufiger, wird es dir immer schneller gelingen, die Aura klar zu ertasten und deinen Partner damit energetisch zu erfühlen. Die Haltung des Menschen, die körperliche, wie auch die geistige, ist abhängig vom ungehinderten Fluss dieser Energien. Sie mit Übungen, aber auch dem richtigen Stehen, Liegen, Sitzen und Bewegen im Gleichgewicht zu halten und frei fließen zu lassen, führt zu einem gesunden und glücklichen Leben. Sind wir uns unserer Energie bewusst, können wir sie erfolgreich im Alltag einsetzen. Energie schöpfen wir aus der Nahrung, dem Sonnenlicht, der Atemluft und ausreichendem Schlaf. Aber auch Übungen aus dem Yoga, Visualisationen und Meditation füllen unseren Energietank wieder auf und lassen uns so das Leben leichter leben.

Übungen zur Körperenergie können einen doppelten Nutzen bringen: Energie zu verbrauchen, um neue Energien zu gewinnen. Die Energiearbeit hat nur Nutzen, wenn die Energie im Fluss ist. Ein stetes Nehmen und Geben entsteht. Energie, die gestaut wird und nicht verbraucht oder abgebaut wird, führt ebenfalls zu Krankheiten. Schlechte Körperhaltung hat so eine Spannung zur Folge.

Energiearbeit:

1. Steht Rücken an Rücken, die Hinterköpfe berühren einander. Erlaube dir, die Wärme im Rücken zu spüren.
2. Fasse die Hände deines Partners über euren Köpfen, die Arme sind dabei ausgestreckt.
3. Ziehe leicht an den Armen deines Partners, so dass er sich leicht nach hinten dehnen muss. Wechselt den Zug ab, so dass sich immer einer nach hinten dehnt. Geht dabei sacht und umsichtig miteinander um. Führt diese Übung jeder dreimal durch.
4. Winkelt die Arme an und hake dich mit den Armen bei deinem Partner ein. Hebe so deinen Partner vorsichtig über deine Schulter. Halte diese Stellung so lange es ihm gefällt und wechsele dann.
5. Übe dann ein vorsichtiges Abheben deines Partners mit gestreckten Armen über die Schulter. Beuge dich leicht vor und ziehe deinen Partner so weit über deinen Rücken, wie er es mag. Übt wieder abwechselnd, langsam und vorsichtig. Achte darauf, die Arme gestreckt zu halten. Sollte einem von euch diese Übung nicht behagen oder Schwierigkeiten bereiten, beendet die Übung wieder.
6. Setzt euch abschließend Rücken an Rücken im Schneidersitz und intoniert »Ho« mit dem Ausatem.
7. Intoniert jetzt jeder für sich »Aum Shanti« und entspannt danach.

Diese Übung dient als Vorübung weiterer Energiearbeit mit Partnern (Massage, Energielenkung durch Pranayama), ist aber auch sehr gut geeignet, um Energie als Wärme wahrzunehmen und eventuell die Chakren zu spüren, wie nach der Drei-Kanal-Atmung. Mit dieser Übung wird Kundalini geweckt, die am unteren Ende der Wirbelsäule als zusammengerollte Schlange ruht. Wird Kundalini geweckt, entrollt sich die Schlange und die Energie zieht durch Sushumna entlang durch die verschiedenen Chakren in Form von spirituellen Erkenntnissen und mystischen Visionen.

Eine weitere Übung um Energien zu wecken und deinen Partner mit immer feineren Energien aufzuladen ist das Taqua:

Taqua

Gehe mit deinem Partner auf einen Platz und steht voreinander. Schließt die Augen und entspannt euch. Spürt, wer von euch beginnen möchte. Der passive Partner beugt sich vornüber und lässt den Oberkörper und die Arme hängen. Der aktive Partner streicht dem passiven die Haare aus. Streiche vom Kopf abwärts und ziehe die Haare vorsichtig aus. Streiche auch über die Schultern und Arme. Je dreimal. Der passive Partner richtet sich nun Wirbel für Wirbel langsam auf. Der Aktive beginnt den Nacken, die Schultern und den oberen Rücken mit locker geschlossenen Fäusten abzuklopfen. Gehe nur von oben nach unten und nimm auch die Arme mit. Klopfe so deinen Partner von oben nach unten ab, verweile einen Moment am Kreuzbein und klopfe dort etwas mehr. Klopfe auch die Beine hinab, beziehe dort auch die Vorderseite mit ein. Klopfe nicht in den Kniekehlen, auf der Wirbelsäule und der Vorderseite des Rumpfes. Nach jedem Durchgang beginne wieder von oben abwärts zu klopfen. Drei Durchgänge.

Streiche deinen Partner nun mit leichten Strichen der lockeren Finger von oben bis unten ab. Streiche weit über die Füße. Wiederhole dreimal.

Puste nun deinen Partner ab. Beginne wieder am Kopf und puste scharf und kurz über seinen Kopf, in die Haare und ins Gesicht. Gehe um deinen Partner herum, um ihn am ganzen Körper abzustutzen, ganz bis nach unten. Führe diese Übung auch wieder dreimal durch. Singe deinen Partner an: Töne um seinen Kopf, den Rücken, die Brust, Arme und Beine. Singe einfache Laute, die dir einfallen und besinge deinen Partner wieder dreimal von oben nach unten. Lasse deinen Partner noch einen Moment im Stand nachspüren und lasse ihn sich dann zur Entspannung hinlegen. Begleite deinen Partner in seiner Entspannung, ohne ihn weiter zu berühren.

Diese Übung weckt zunächst die Energien des Körpers auf physischer Ebene, das Klopfen und Ausstreichen entspannt die Muskulatur, so dass die Energien fließen können. Mit deinem Atem lädst du deinen Partner mit Prana auf, das Singen von Tönen wird als Schwingung aufgenommen und sanfte Vibrationen durchfließen ihn wie Wellen. Es ist wichtig, dass dein Partner sich nicht bewegt, damit der Energiefluss nicht gestört wird. Berühre ihn auch nicht vorzeitig, damit er die Energien wahrnehmen kann. Nachdem dein Partner Zeit zum Nachspüren hatte könnt ihr die Rollen tauschen oder auch für dieses Mal weitere Übungen machen und ein anderes Mal die Rollen wechseln. Es ist schön, dem Partner etwas zu schenken und in Übungen wie dem Singen von Tönen loszulassen von Verlegenheit und alten Ängsten. Lerne, dich ganz fallen zu lassen und auf deinen Partner einzustimmen. Schalte den Kopf, die Kontrolle aus und gib dich ganz der Übung hin, sowohl als Gebender, als auch als Empfangender.

Chakraatmung

Steht voreinander und hebt mit der Einatmung die Hände vor dem Körper zum ersten Chakra. Mit der Ausatmung drehen sich die Hände nach unten und werden wieder gesenkt. Mit der nächsten Einatmung visualisiere, die Energie vom ersten zum zweiten Chakra hochzuziehen, indem du mit den Händen die Atmung begleitest und die Handflächen bis zum Nabel hebst. Mit der Ausatmung senken sich die Hände wieder. Mit jeder weiteren Atmung ziehst du die Energie höher und höher über jedes Chakra mit der Einatmung und senkst die Hände wieder ganz mit der Ausatmung. Diese Atmung fördert den Energiefluss im eigenen Körper. Durch den Blickkontakt zum Partner seid ihr innig miteinander verbunden. Führe diese Übung zu Anfang wenigstens dreimal aus.

»Am Anfang fordern sie von uns alles, was wir haben. Kommen sie zur Reife, verlangen sie alles, was wir sind.

Wenn sich treue Herzen aufrichtig verbinden, findet eine mystische Vereinigung statt. Es ist eine Verbindung zweier Wesen in ihrer Ganzheit, die das Fundament für weitreichende Einsicht und Entwicklung bietet.

Der Abstand, den du zu deinem Schmerz, deiner Trauer, deinen vernachlässigten Wunden einnimmst, ist auch der Abstand, den du zu deinem Partner hast. [...] Diese Distanz wird nicht überwunden, indem der eine dem anderen »seinen Freiraum opfert«, sondern indem beide Partner gemeinsam in das Unbekannte eindringen, das zwischen ihnen liegt. Der Geist erschafft den Abgrund, aber das Herz überquert ihn.«

Stephen Levine



yoga for Two

Beindehnung mit Partner

Entscheidet, wer von euch als erstes die Übung durchführt und wer der Helfer ist. Der Übende steht aufrecht, der Helfer kniet vor ihm. Lege deinen Fuß auf der Schulter deines Partners ab. Fasse ihn mit einer Hand an seiner Hand, mit der anderen stützt er dein Bein. Der helfende Partner erhebt sich langsam aus der knienden Position und hebt dabei dein Bein auf seiner Schulter mit an. Halte dein Bein weiterhin gestreckt und entspanne dich in der Dehnung. Zeige deinem Partner, wann er sich weiter erheben darf und wo deine Grenze ist. Atme tief ein und aus, um in der Dehnung nachzugeben. Beende die Übung, indem sich dein Partner langsam wieder hinkniet und dein Bein entlastet. Spüre im Stand nach. Nachdem auch das zweite Bein gedehnt wurde, könnt ihr die Rollen tauschen.

Vorbeuge in der weiten Grätsche

Sitzt einander gegenüber, die Beine weit gegrätscht, die Füße aneinander. Die Beine bilden so ein großes Viereck. Kann einer sich weiter dehnen als der andere, können auch die Füße des einen Partners an die Waden des anderen gestemmt werden. Sitzt aufrecht, den Rücken gerade und fasst euch überkreuz an den Händen oder Handgelenken. Mit geradem Rücken beugt sich einer von euch langsam nach hinten und zieht damit den anderen nach vorne. Halte auch dabei den Rücken gerade und lass dich soweit ziehen, wie du dich dehnen magst. Ziehe dann selbst deinen Partner nach vorne, indem du dich nach hinten lehnst.

Diese Übung muss sehr achtsam durchgeführt werden, damit ihr dem anderen keinen Schaden verursacht. Übungen zu zweit erfordern sehr viel Feingespür für den Partner und seine Leistungsmöglichkeiten. Anfangs solltet ihr euch noch mit Worten verständigen, damit dein Partner weiß, wo deine Grenzen sind. Mit der Zeit werdet ihr aber immer mehr spüren können, was dem anderen gut tut.

Mahamudra für zwei

Die Mahamudra wird ähnlich wie oben beschrieben durchgeführt. Beuge ein Bein nach außen, so dass deine Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Stemme deinen Fuß mit dem gestreckten Bein an den Oberschenkel deines Partners und fasse ihn wieder an den Händen oder Handgelenken. Zieht euch nach vorne, indem jeweils einer mit geradem Rücken nach hinten zieht.

Der Baum

Eine Übung für jeden allein, in der ihr Augenkontakt halten könnt, ist der Baum. Steh aufrecht und erde dich. Visualisiere, wie deine Füße Kontakt mit der Erde haben, wie sich aus deinen Füßen Wurzeln in die Erde ausbreiten, bis tief hinein. Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein und stütze den rechten Fuß gegen den linken Oberschenkel. Lege die Hände wie zum Gebet vor der Brust zusammen und hebe dann die Arme gestreckt hoch in die Luft. Blicke dabei deinem Partner ruhig in die Augen. Atme gleichmäßig. So fließt durch den Augenkontakt die Energie zwischen euch hin und her.

Flieger

In dieser Übung kann dir wieder dein Partner Hilfestellung geben, indem er auf die Ausrichtung deines Körpers achtet, ob dein Oberkörper im rechten Winkel zum Standbein steht, oder auch den Oberkörper oder das Bein unterstützen, bis du von selbst dein Gleichgewicht gefunden hast.

Stehe wieder aufrecht, stelle das linke Bein einen Schritt vor. Verlagere dein Gewicht auf das vordere Bein. Breite deine Arme in Schulterhöhe zu den Seiten aus und beuge dich aus der Hüfte nach vorne. Das hintere Bein strecke hoch in die Luft. Das rechte Bein und der Oberkörper bilden eine Linie, die im rechten Winkel zum Standbein stehen.

Bleibe in dieser Stellung solange du es kannst. Atme ruhig und gleichmäßig und versuche dein Becken auszurichten, den Kopf mit Blick zum Boden als Verlängerung der gestreckten Wirbelsäule zu halten. Nach der Übung spüre nach in deinen Rücken, in das Standbein und wechsele dann die Position. Hast du deine Übung beendet, kannst du deinem Partner in diese Haltung helfen.



Magie der Liebe

Sprecht gemeinsam über die Vorstellung, die ihr habt und einigt euch auf ein Bild: Das kann eine Vision der gemeinsamen Liebesbeziehung, die Gesundheit eines der Partner oder eines nahestehenden Menschen sein, ein neuer Job oder etwas anderes, das ihr verändern wollt. Schreibt diese Vision so genau und deutlich auf, wie es geht, malt ein Bild oder Symbole, die diese Vorstellung verdeutlichen soll. Jeder der Partner sollte die gleiche Vorstellung besitzen, das Symbol für beide Gültigkeit haben.

Die Magie dieser Übung beruht auf der Verschmelzung männlicher und weiblicher Energie. Mit ausreichender Vorstellungskraft und Konzentration lässt sich im Leben jeder Wunsch realisieren, wie viel mehr Macht hat dann der gemeinsame Wunsch und die Vorstellung zweier Wesen, die im Einklang schwingen. Wird diese Übung auf die Beziehung angewandt, entsteht ein positiver, fruchtbarer Zyklus: Je mehr Magie auf die Beziehung gerichtet wird, desto besser wird sie, dies führt wieder zu stärkerer Energie, die wieder mehr bewirken kann. So entsteht eine Spirale des Glücks, die die Partner weit über alle alten Schwierigkeiten und Verhaltensmuster hinaushebt.

Die Übung:

Nachdem du gemeinsam mit deinem Partner das Symbol geschaffen hast, über das ihr meditieren wollt, bitte innerlich um Unterstützung für dein Vorhaben. Setzt euch dann einander gegenüber mit geschlossenen Augen. Das Symbol befindet sich zwischen euch. Stimme dich auf diese Übung ein, lasse den Atem ruhig werden und Gedankenstille in dir eintreten. Öffne dann, wenn du bereit bist die Augen und blicke deinen Partner an. Schaut euch in die Augen, lasse den Blick weich werden. Versuche auch wieder mit deinem Partner zu atmen, verschmelzt durch den Blick und die Atmung miteinander. Richte dann deinen Blick auf das Symbol zwischen oder vor euch und ziehe es in dich ein. Schließe dann die Augen und sieh auf das Symbol vor deinem geistigen Auge, als wenn du einen Film auf einer Leinwand betrachten würdest. Versuche dieses Symbol in dich aufzunehmen, die Vorstellung, die du damit verbindest zu fühlen.

Diese Übung wird noch verstärkt, wenn ihr das Symbol in das Liebespiel mit hineinnehmt und im Augenblick der höchsten Lust vor dem geistigen Auge erzeugt. Die Energie eines Sexualaktes ist weitaus größer und mächtiger.

Wir gestalten uns unser Schicksal selbst. Mit Hilfe der Konzentration auch auf das Unterbewusste und der Lenkung der Gedanken können wir jedes Ziel erreichen. Auch in der Partnerschaft. Und erst recht mit dem Partner gemeinsam.

Der Göttliche Geliebte

Wo sich zwei Liebende Wesen begegnen und diese Liebe vertiefen und erweitern, bis sie im Herzen zum Göttlichen Geliebten werden, findet eine mystische Vereinigung statt. Hier werden zwei zu einem, zum Göttlichen Geliebten. Dies ist Yoga, wenn wir bereit sind zur Hingabe an den nächsten Augenblick, loslassen des Widerstandes gegen das Unbekannte und unsere Grenzen erweitern. So verschmelzen zwei Liebende zu einem heilenden, liebevollen Herzen und entdecken in sich den göttlichen Funken. Die Beziehung wird zu einem spirituellen Pfad, einem Weg auf dem der Geist im Herzen versinkt. Der Unterschied zwischen »mir« und dem »Anderen« verschwindet und Einheit entsteht.

Meditation über den Göttlichen Geliebten

Sitzt einander gegenüber und visualisiert mit geschlossenen Augen den geliebten Partner. Erkunde, was du siehst, was du mit diesem Gesicht verbindest. Lass Erinnerungen in dir aufsteigen, Momente des Angezogeneins, aber auch Momente der Trennung.

Öffne dann sanft die Lider und blicke ihm oder ihr in die Augen. Versenke dich ganz in das Licht, das in den Augen dieses anderen Wesens erstrahlt. Versuche tief in den anderen zu schauen, sein Innerstes zu entdecken. Lass auch dich entdecken. Deine Ängste und frühere Kränkungen lass los und gib dich hin. Lass alles los, was deinen Partner davon abhält, dich als heilige Soheit anzuerkennen. Sei beim Schauen selbst und im Akt des Schauens und nicht im Blicken auf etwas. Nimm in diesem Schauen auch dich selbst als Schauender wahr und nicht nur das, was du anschaust, deinen Partner. Entspanne dich.

Lass dich von der Göttlichen Geliebten als der Göttliche Geliebte erkennen. Blicke in die Augen und löse dich von allen Gedanken oder Gefühlen, von allem, was trennt. Ruhe im Sein mit dem Göttlichen Geliebten. Erkenne die innere Schönheit deines Partners, seine Weite und nicht die Negativität. Sieh nur das Positive und damit wirst du ihn aus der Tiefe emporheben. Wenn Gedanken kommen und du merkst, dass deine Konzentration abschweift, nimm es wahr und achte auf deine Atmung. Kehre dann zum Schauen zurück.

In der grenzenlosen Weite gemeinsamen Seins gibt es keine Trennung. Entspanne Körper und Geist. Du bist der göttliche Geliebte, der in den Spiegel der Istheit blickt, der in den Augen deines/r Liebsten reflektiert wird. Begegnet euch als heilige Leere; begegnet euch im gemeinsamen Herzen des Seins. Empfange Heilung, empfangen Gnade aus den Augen des Göttlichen Geliebten.

Lass dich durchtränken von der unermesslichen Sorge deines Partners um dein Wohlergehen.

Lass sie in dich ein. Nimm die Heilung an. Lass dich der/die Liebste des Göttlichen Geliebten sein.

Lass dich Liebe sein.

Lass dich lieben.

Lass dich geliebt werden.

Du schaust in die Augen des Göttlichen Geliebten und der Göttliche Geliebte schaut in dich.

Ruht im Raum des Seins, in dem eure einzelnen Wesen schweben.

Lass alles Trennende los und tretet in das Herz der Göttlichen Geliebten ein.

Geht gemeinsam in dem Göttlichen Geliebten ein.

Am Ende der Meditation legt wieder die Hände vor der Brust zusammen zum Namasté und verbeugt euch dankend voreinander.

Wenn du ohne Partner bist, setze dich vor einen Spiegel für diese Übung und blicke dir selbst in die Augen, um in der Tiefe deines Selbstes den inneren Geliebten zu entdecken. Niemand verdient deine Liebe so sehr, wie du selbst, sagt Buddha.

Die Erfahrung des Isoliertseins, die jeder von uns irgendwann durchlebt, führt zur Trennung von der Göttlichkeit. Wir vergessen einfach, was uns alle im tiefsten eint.

Wenn wir uns unsere Sehnsucht nach Vollendung bewusst machen, können wir erkennen, wie begrenzt unsere Beziehungen bisher gewesen sind, öffnen wir Wege zu einer bewussten, engagierten Partnerschaft.

Soweit wir den Schmerz im Anderen und uns selbst erkennen können, soweit können wir uns öffnen für das Leben und die Veränderung, die eine Beziehung für uns bedeutet.

Wir können unsere eigene Wiedergeburt inszenieren, mit dem Weg zu Bewusstsein und Achtsamkeit. Diese Geburt bedeutet Aufrichtigkeit, Geduld, Abenteuerlust, Wachsamkeit und Vergebung zu entwickeln, ungeachtet der damit verbundenen Geburtsschmerzen und Ängste.

Das bedeutet, die Fähigkeit zu entwickeln, als Teil der Arbeit an sich selbst auch mit dem lange aufgespeicherten Kummer des Liebespartners zu arbeiten.

In einer Beziehung zu leben bedeutet auch, sich auf der Reise ins eigene Innere dem Lebensschmerz des anderen zu öffnen.

Fußwaschung als Ritual

Bereite diese Übung vor, indem du den Raum schmückst, Blumen und Räucherwerk verteilst und einen Platz gestaltest, an dem dieses Ritual stattfinden soll. Fülle eine Schüssel mit heißem Wasser, lege einen Waschlappen, Handtücher und ein wohlriechendes Öl für die Massage bereit.

Bestimmt nun, wer von euch als erstes der Empfangende und wer der Gebende sein soll. Der empfangende Partner legt sich auf den Rücken, lege ihm eine zweite gerollte Wolldecke unter die Kniekehlen, das schont seinen Rücken und er kann entspannter liegen und genießen. Der Gebende stimmt sich auf seinen Partner durch einen liebevollen Blick ein. Beginne dann, die Füße deines Partners zu halten. Atme tief ein und aus dabei, beobachte die Atmung deines Partners und atme mit ihm. Beginne mit dem linken Fuß deines Partners, entkleide ihn und lege zunächst den heißen, feuchten Waschlappen um seinen Fuß. Wenn es für dich Zeit ist, wasche diesen Fuß zärtlich. Versuche möglichst, den Kontakt zum Fuß nicht zu verlieren. Lasse die Waschung eine Zeitlang geschehen, es geht nicht darum, ihn wirklich zu reinigen, sondern um die Berührung und die geistige Einstellung, mit der es geschieht. Das heißt, das du nicht schrubbst oder kräftig reiben sollst, sondern mit einer liebevollen Geste den Fuß umhüllst mit dem heißen Wasser, es über ihn fließen lässt und massierst. Trockne dann den Fuß deines Partners und öle ihn mit einem Massageöl ein. Massiere den Fuß mal kräftig, mal sanft und beende die Massage, indem du den Fuß wieder einen Moment in deinen Händen hältst.

Bekleide den Fuß wieder und lege ihn sanft ab. Du kannst ihn mit einer Decke oder einem weiteren Handtuch einhüllen. Beginne dann, den zweiten Fuß zu waschen und zu ölen.

Nachdem du auch diesen Fuß eingepackt und gehalten hast, lasse deinen Partner in Rückenlage nachspüren. Begleite seine Nachspürphase, indem du neben ihm Platz nimmst und seinen Atem beobachtest. Atme wieder mit ihm.

Im Anschluss an die Nachspürphase wechselt die Rollen, indem du nun den Platz des Empfangenden einnimmst und die Fußwaschung genießt. Diese Übung achtsam und ehrfurchtsvoll ausgeführt vereint die Partner in einer liebevollen Geste und drückt den gegenseitigen Respekt aus, in dem keiner von beiden höher steht, als der andere. Füge diese Übung auch in ein größeres Ritual ein, das du zu einem bestimmten Thema ausführen willst.

Yab–Yum

Yab–Yum heißt wörtlich Vater und Mutter und bezeichnet eine in der tibetischen Kunst häufig erscheinende Darstellung von männlichen und weiblichen Gottheiten in geschlechtlicher Vereinigung. Diese Stellung symbolisiert die Einheit des männlichen und weiblichen Prinzips. Diese Übungen fördern durch die weitgehende Toleranz, der Haut- und Herzensnähe, auf bemerkenswerte Weise psychische und damit auch die physische Gesundheit, wenn auch noch der wissenschaftliche Beweis dafür fehlt.

Die Vereinigung

In diesem Asana kann die Energie noch besser zwischen den Liebespartnern gelenkt werden: Shiva setzt sich in den Lotussitz und empfängt seine Shakti, die auf seinem Schoß Platz nimmt und ihre Beine hinter seinem Rücken verschränkt. Auf diese Weise werden die unteren Tore des Körpers, durch die die Energie entweichen kann (Anus und Geschlechtsteile) verschlossen. Shiva umfasst Shakti hinter dem Rücken in Höhe des Kreuzbeins (Sexualzentrum) und des Herzens (Herzzentrum) und Shakti folgt. So sitzen beide in der symbolischen Stellung der Vereinigung von Shiva mit Shakti. Intensiviert wird die Übung noch, wenn sich der Lingam (Penis) in der Yoni (Scheide) befindet. In dieser Haltung kann die Energie frei fließen und es findet eine enge Verbindung der Liebenden statt. Symbolisch verkörpert ihr so »Om mani padme hum«, ein Mantra, dessen Bedeutung, »Der Juwel im Lotus«, die Vereinigung männlicher und weiblicher Energien bedeutet.

In vielen Religionen wird der Sex verdammt. Mönche aller Glaubensrichtungen haben sich durch Enthaltensamkeit kasteit und versucht, ihre Energien in eine spirituelle, geistige Richtung zu lenken. Sie vernachlässigen damit jedoch die Bedürfnisse des Körpers nach Sex und Berührung und die der Seele nach Zärtlichkeit und Ekstase. So wird die Energie, die sich mit dem Sex beschäftigt stärker, wie auch die Gedanken mehr werden, wenn wir versuchen nicht zu denken. Im Tantra versuchen wir die sexuellen Energien zu transformieren und über die Sexualität mit dem Partner mehr über uns selbst zu erfahren und unser Selbst zu transzendieren. Damit überschreiten wir die Schwelle des reinen Sex und gelangen zur Vereinigung der männlichen und weiblichen Energien.

Yab–Yum Übung

Shiva und Shakti sitzen in Yab–Yum–Stellung und lehnen die Stirnen aneinander. So begegnen sich die Stirn-, Hals- und Herz-Chakren ebenso, wie auch die unteren Chakren.

Wenn die Köpfe ein wenig versetzt gehalten werden, kann Shiva den Atem von Shakti nicht nur spüren, sondern auch hören. So können sie auch Atemübungen ausführen, bewusstes Atmen ist ein traditionelles Hilfsmittel, Energien in die Chakren zu lenken:

Den Atem auf den Partner einstimmen

Atem gibt Leben. Mit dem Atem wird das Körper-Geist-Potential erhöht. Achte auf den Atem deiner/deines Liebsten und stimme deinen eigenen darauf ab. Atmet tief und ruhig im gleichen Rhythmus. Lass allmählich auch Pausen zwischen den Atemzügen entstehen. Mit dieser Atmung stimmt ihr euch aufeinander ein, zentriert euch und die Gedanken schweifen nicht ab. Gemeinsames Atmen beruhigt und fördert die Konzentration. Erlebt Verschmelzung und sinnliche Berührungen. Dieses Atmen kann euch auch während des Liebesspiels begleiten.

Summen

Gemeinsames Summen in der Yab-Yum-Stellung erhöht die Wirkung auf den Energiekörper und vereint die Schwingung beider Partner. Mit dem Summen werden die Chakren aktiviert, der Geist beruhigt und das Summen geschieht irgendwann von selbst. Fühle, wie die Energien sich treffen, ineinander verschmelzen und sich vereinigen. Lege deinen Kopf an die Schulter deines Partners und summe ihm einige Minuten lang in das eine Ohr, wechselt dann die Seite und summt in das andere. In der darauffolgenden Stille spüre nach.

Eine weitere Variante des gemeinsamen Summens:

Sitzt einander gegenüber, nach Möglichkeit unbekleidet. Bedeckt einander mit einem großen Bettuch. Das Tuch sollte weiß oder orange sein, so dass das von außen eindringende Licht (am besten Kerzen), gemildert wird und euch in eine sanfte Beleuchtung hüllt. Haltet euch überkreuz an den Händen, schließt die Augen und summt etwa dreißig Minuten miteinander, bis sich das Summen verselbständigt und ihr zu Beobachtern werdet, wie sich eure Energien verbinden.

Meditationen, die mit dem Ohr zu tun haben, sind weibliche, passive Meditationen. Du brauchst nichts zu tun, sitze in einer empfangenden Haltung, dann stellt sich in der Stille ein großer Frieden ein. Ein indisches Sprichwort sagt: *»Das Auge ist der Spiegel der Seele, das Ohr aber ist das Tor zur Seele.«*

Wechselatmung mit dem Partner

Versuche nun deinen Atem im Wechsel zum Rhythmus deines/r Partners/in zu führen. Atmet Shakti aus, atmet Shiva ein und atmet Shiva aus, atmet Shakti ein. Mit dieser Atmung nimm die Energie deines/r Partner/in auf. So kreierte ihr ein individuelles Gleichgewicht, Einheit und werdet zu einer Ganzheit. Männliche und weibliche Energien fließen im Wechsel zwischen euch. Shiva nimmt weibliche Energie auf, besonders, wenn ihr die Atmung von Mund zu Mund durchführt, und Shakti nimmt männliche Energie auf. So ergänzen sich in euch die verschiedenen Energien zu einer Ganzheit, einem Hauptziel im Tantra.

Halte den Mund leicht offen, etwa eine Handbreit vor dem Mund deines Partners. Dann passe die Atmung der deines Partners an, so dass immer der eine einatmet während der andere ausatmet.

Das Wissen, die Luft meines Partners in mein eigenes Innerstes zu ziehen, mehr als Herz und Genitalien je reichen können, vermittelt das Gefühl innigster Nähe.

Atemlenkung in die Chakren

Shiva und Shakti sitzen in der Yab-Yum-Stellung. Mit der Einatmung spanne den Beckenboden an und visualisiere die Energie, wie sie ohne Atem die Wirbelsäule hinaufsteigt. Mit der Ausatmung entspanne den Beckenboden wieder. Versuche von mal zu mal die Energie höher zu lenken. Nach etwa acht Atemzügen beende die Übung und lass die Energie frei fließen. Diese Übung kann sowohl im gleichen, als auch im Wechselatem ausgeführt werden. In der Atempause spanne den Beckenboden an und bewege dich. Damit regst du das Muladhara-Chakra an, in dem die Kundalini ruht.

Sexuelles Atmen: Die Bambusflöte spielen

Mit dieser Atmung leitest du den Atemstrom gezielt durch deinen Körper. Du lenkst deinen Atem mit Hilfe deiner Vorstellungskraft von den Genitalien aufwärts. So kann sich die sexuelle Energie im ganzen Körper verteilen. Diese Übung erschließt uns einen wichtigen Bereich tantrischer Sexualität, denn über unsere Atmung ist unser ganzer Körper (Bauch, Herz und Kopf) an der sexuellen Erregung beteiligt, und sie bleibt nicht auf die Genitalien beschränkt. Stelle dir vor, da in deiner Körpermitte von unten nach oben ein Hohler Tunnel, eine große Bambusflöte verläuft. In deiner Vorstellung beginnst du nun, durch deine Genitalien einzusatmen. Mit dem Einatmen ziehst du die Luft durch die Bambusflöte im Körper aufwärts, so hoch wie du kommst. Das kann der Mund sein, die Stirn oder der Scheitel. Beim Ausatmen sinkt der Atem wieder hinunter und verlässt den Körper wieder durch die Genitalien.

Führe diese Übung im Liegen aus.

Atme langsam und bewusst Anfangs 3 - 5 Minuten, später länger.

Der Strömungsatem

Forme deinen Mund zu einem Kreis. Beginne ganz langsam durch den Mund einzusatmen. Dabei kann durch den Atemwind ein leise saugendes Geräusch entstehen. Atme durch die Bambusflöte ein und strecke dabei beide Arme in die Höhe. Lass die Bewegung der Arme dem Fluss des Atems folgen. Die Fingerspitzen zeigen gen Himmel. Spüre die Pause zwischen Ein- und Ausatmen, ohne den Atem anzuhalten. Wenn du ausatmest, lässt du deine Arme, ebenfalls im Fluss des Atems, wieder sinken. Beim Ausatmen entsteht ein breites Strömungsgeräusch, so, als wolltest du ein Blatt Papier vom Tisch pusten. Bleibe wieder bei der Vorstellung von der inneren Bambusflöte, durch die der Atem ein- und ausfließt.

Besonders wichtig ist es, da du deinen Atem ohne Anstrengung fließen lässt und die kurze Zeitspanne zwischen ein- und ausatmen bewusst wahrnimmst. Werden deine Arme müde, dann lasse sie ausruhen, atme aber gleichmäßig weiter, ganz in deinem eigenen Rhythmus. Dies ist der Atem des Geschehenlassens, der uns in unsere Mitte bringt.

Über das Beckenatmen baust du die Energie auf. Mit Hilfe des sexuellen Atems lenkst du diese Energie nach oben und verteilst sie mit dem Strömungsatem im ganzen Körper.



Tara Sattva Institut

Autor: Shanti E. Morawa

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

shanti@tarasattvatantra.de

02202 284848