Tantra Yoga

Kult oder Mythos?

Ich möchte Sie einladen, in die wundervolle Welt des Yoga einzutauchen. Yoga bedeutet soviel wie Verbinden, Verschmelzen und meint damit die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Doch was versteckt sich hinter Tantra Yoga? Oft wird getuschelt, dass besonders Yoga-Praktizierende mehr Lust erleben. Liegt es nur an dem schweißtreibenden Yogaworkouts oder steckt doch was anderes dahinter? Ich möchte Ihnen einen Einblick in die wundervolle Denkweise des Tantra Yogas ermöglichen.

Tantra Yoga betont, dass Yoga mehr als nur Beweglichkeitstraining ist, dass es u.a. persönlichkeitsentwickelnd und beziehungsfördernd ist, dass es eine Yogaart ist, die an dem Grundgedanken von Yoga, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele ansetzt und dass nichts lustvoller als Tantra Sex ist, als wenn sich im Sex sowohl der Körper, die Geister und beide Seelen von zwei Menschen verbinden und verknüpfen können.

Besonders förderlich ist Tantra Yoga, wenn ein Paar gemeinsam Yoga praktiziert. In einer Tantra Yoga Einheit geht es um das gemeinsame Verbinden von einem Paar. Dabei werden „Partneryoga-Übungen" sorgfältig und individuell an das Paar angepasst, sodass es gestärkt und energiegeladen gemeinsam durch den Tag gehen kann und mehr Lust zu zweit erleben kann. Daher könnte auch Tantra Yoga als „Vorspiel" für eine lustvolle Zeit zu zweit gesehen werden.

Versuchen Sie folgende Fragen für sich selber ehrlich zu beantworten:

- ☐ Lieben Sie sich bedingungslos?
- ☐ Finden Sie sich attraktiv?
- ☐ Finden Sie sich schön?
- ☐ Finden Sie sich liebenswert?
- ☐ Fühlen Sie sich eins mit Ihrem Körper?
- ☐ Spüren Sie Ihre individuelle Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele?
- ☐ Sind Sie voll und ganz glücklich mit Ihrem Partner?
- ☐ Lieben Sie ihn?
- ☐ Leben Sie Ihre Sexualität in vollen Zügen aus?

Können Sie jede Frage mit einem „Ja" beantworten? Sehr gut, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Falls Sie noch eine oder mehrere mit „manchmal", „vielleicht", „eventuell" oder sogar mit „Nein" beantwortet haben, geben Sie sich Zeit und lernen Sie sich neu kennen und lieben!

Woher kommt eigentlich „Tantra"?

In der hinduistischen Glaubensrichtung des Shivaismus ist die Philosophie des Tantras fest verankert. Tantra bedeutet übersetzt so viel wie Netz, Gewebe und ist eine Geistesströmung, die um das 6. Jahrhundert in Indien aufkam. Im Tantra wurde erstmalig der Körper im Yoga nicht mehr als Hindernis angesehen sondern als „Ort der Wahrheit". Der Körper galt nun als unverzichtbar um Erfahrungen zu machen. Jedes Gefühl und jeder Gedanke widerspiegelt sich laut Tantra eins zu eins und drückt sich im Körper aus. So wurde auch die Vorstellung geschaffen, dass der Körper unser Tempel ist, der gereinigt, genährt und gestärkt werden soll.

Ziel des Tantra Yogas ist die Erfahrung der Einheit mit dem Göttlichen mittels des eigenen Körpers.

Yogameister Reinhard Gammenthaler

Ein Yogameister, ein Guru, der anders als die anderen ist. Er sieht die Yogatradition als etwas Vollkommenes an und ist davon überzeugt, dass es ein großer Fehler wäre ihr nicht vollkommen zu folgen, weil sie dann verfälscht würde. Reinhard Gammenthaler hat einen einzigartigen Yogastil entwickelt.

Sein Motto lautet, dass es keine größere Kraft als Yoga gibt und dass es die Beschränkungen der normalen menschlichen Existenz zu durchbrechen gilt.

Eine seiner populärsten Übungen, ist eine Atemübung, die sogenannte Blasebalgatmung. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Testen:

Anleitung

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Versuchen Sie Ihren Brustkorbrand so weit gehoben zu halten, dass die Bauchdecke ganz leicht gespannt ist. Atmen Sie nun schnell und kraftvoll in kurzen Zügen durch die Nase ein und aus. Das schnaufende Geräusch erinnert an einen Blasebalg. Finden Sie nun Ihren individuellen Rhythmus und fahren Sie solange fort bis Sie merken, dass Sie zu ermüden beginnen. Sobald Sie geendet haben, entspannen Sie den Atem und spüren Sie den Wirkungen nach. Bitte wenden Sie diese Atmung nicht während der Regelblutung, Myomen, Endrometriose, Schwangerschaft, Reizdarm und oder nach einer Bauchoperation an.

Der Yogaweg für das tägliche Leben

- ☐ Achtsamer und bewusster Umgang mit dem eigenen Bedürfnissen und Begierden.
- ☐ Bewusste Reinhaltung der Gedanken und Gefühle.
- ☐ Tapas = bewusster Verzicht: Reinigung des Geistes von unnötigen Bedürfnissen.
- ☐ Brahmacarya = Enthaltsamkeit. Hier geht es in der modernen Welt nicht den Verlockungen sexueller Freizügigkeit zu erliegen, sondern sich bewusst zu entscheiden, mit wem man eine sexuelle Verbindung eingeht oder nicht. Bewusste Enthaltsamkeit bzw. Zurückhaltung soll helfen in allen Bereichen des Lebens die Energie zu sammeln und zu potenzieren.
- ☐ Lebensenergie gebündelt genießen können.
- ☐ Im Idealfall lernt man auch mittels spezieller Körper-, Reinigungs- und Atemübungen den Alterungsprozess aufzuhalten.
- ☐ Das Herz ist frei von allem Bösen.
- ☐ Der Körper voller guter Taten.
- ☐ Aufladung des Körpers mit Prana = Lebensenergie

Praktische Tipps für mehr Lust durch Visualisierung aus dem Tantra Yoga

- ☐ Stressen Sie sich nicht.
- ☐ Hören Sie auf die Stimme Ihres Herzens.

- Erlauben Sie alle Erfahrungen ohne Druck genießen zu können bzw. genießen zu lernen.
- Schenken Sie Ihren Körper, der Sie mit Signalen durch ein wundervolles Leben begleitet, mehr Achtsamkeit.
- Nützen Sie die Möglichkeit um zu erfahren was Sie brauchen, um erfüllt leben zu können.
- Genießen Sie den Augenblick.
- Blenden Sie alle Störfaktoren aus.
- Tantra Yoga bedeutet auch im Hier und Jetzt zu sein und mit allen Sinnen zu genießen.
- Schenken Sie Ihrem Körper und dem Ihres Partners Aufmerksamkeit.
- Verwöhnen Sie sich mit einer Paarmassage.
- Praktizieren Sie Tantra Yoga und spüren Sie, wie Sie „eins" werden können.
- Nutzen Sie energetische Prozesse.
- Lernen Sie sich selbst, sowie Ihren geliebten Menschen bewusst wahrzunehmen.
- Spüren Sie den Energiefluss, der Sie verknüpfen kann.
- Atmen Sie gemeinsam in einem Rhythmus.
- Spüren Sie, wie sich langsam auch der Herzrhythmus Ihres Partners sich Ihrem anpassen wird.

Tantrische Übungen, der leichte Einstieg:

- Wecken Sie den Geruchssinn und verwenden Sie ätherische Öle.
- Wecken Sie den Lustsinn Ihres Partners auch akustisch und wählen Sie eine passende Musik aus.
- Den Geschmackssinn können Sie mit frischem Obst verwöhnen.
- Den Tastsinn Ihres Partners können Sie durch sinnliches Streicheln z. B. mit einer Feder wecken.
- Beobachten Sie Ihren Partner einfühlsam.
- Streicheln und Umarmen Sie Ihren Partner und genießen Sie bewusst die Zeit zu zweit.
- Lassen Sie sich inspirieren.
- Seien Sie experimentfreudig.
- Visualisieren Sie die Liebe, die Sie sich wünschen.
- Lieben Sie sich, lieben Sie Ihren Partner und tun Sie beides aufrichtig.

Tantra Sex macht erfolgreich!

Sex im Tantra Yoga ist nicht gewöhnlicher Sex, sondern hat kraftvolle Auswirkungen auf verschiedene Gehirnfunktionen. Denn der tantrische Orgasmus wirkt nicht nur stimulierend auf den Körper, sondern auch auf Emotionen und die Intelligenz.

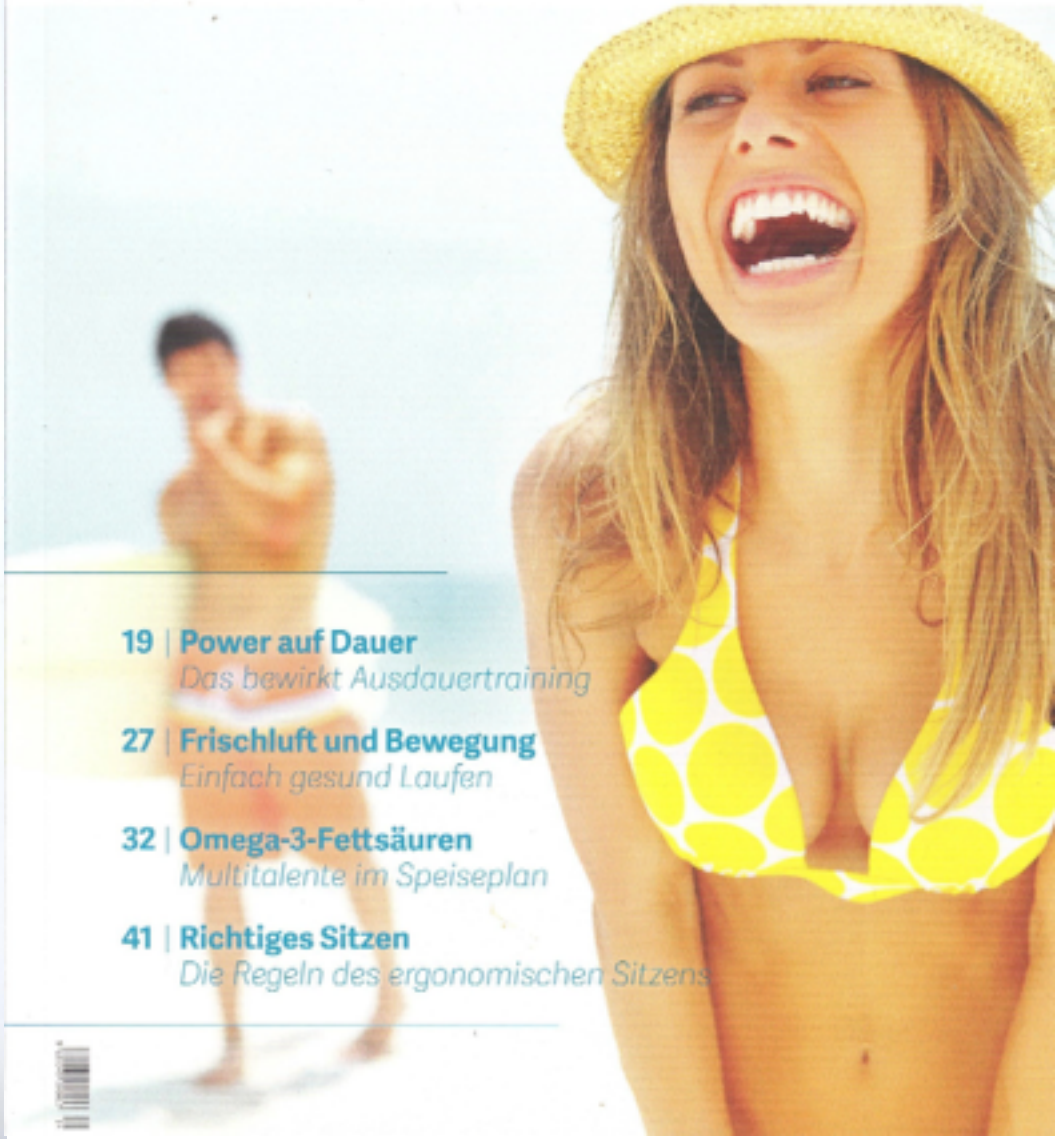
Im Rausch der Sinne oder der Hormone?

Durch das Hormon Oxytocin, welches mit Zuständen von tiefer Liebe, Vertrauen und Ruhe in Verbindung gebracht wird, wird vermehrt ausgeschüttet. Es wurde bereits wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die viel Oxytocin im Blut haben, sich selbst mehr vertrauen, entspannter und fröhlicher im Umgang mit Mitmenschen sind. Deshalb wird Oxytocin gerne auch als Kuschel- und oder Treuehormon bezeichnet. Somit schwören viele Tantra Yoga Anhänger darauf, dass die tantrische Lebensweise zu guten sozialen Beziehungen beiträgt, die eigene Persönlichkeit stärkt und somit bei der Karriere hilft und attraktiver macht.

Kult oder Mythos?

Zusammengefasst, sehe ich Tantra Yoga nicht als Kult oder Mythos, sondern als eine „liebevolle" Lebensweise. Tantra Yoga ist weich, für viele auch sehr anstrengend, jedoch eine wundervolle Reise zu sich selbst, die ein Leben lang dauern kann. Eine Reise zu seiner eigenen Seele, um sich lieben und akzeptieren zu lernen. Denn nur wer sich selbst bedingungslos liebt, ist bereit seinen Partner so zu lieben, wie man es sich selber wünschen würde. Tauchen Sie in die Welt des Yogas ein und erleben Sie einfach mehr!

Petra Elisabeth Geyer
Diplomierte Yoga- & Pilatesmoves Instruktorin, Group- & Personal Trainerin Ernährungscoach, Zumba-Instruktorin, Diplomierte Personal Fitness Trainerin und Referentin
Tel: 0676/87 83 89 95
office@yogapassion.at
www.yogapassion.at



Fitness&Vital Coach

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Sommer 2013 | EUR 3,00

19 | **Power auf Dauer**
Das bewirkt Ausdauertraining

27 | **Frischluft und Bewegung**
Einfach gesund Laufen

32 | **Omega-3-Fettsäuren**
Multitalente im Speiseplan

41 | **Richtiges Sitzen**
Die Regeln des ergonomischen Sitzens