

## **Heilung durch das Becken**

**Die Schulmedizin versucht es zwar mit allen Mitteln zu verhindern, aber immer mehr Menschen vertrauen den ganzheitlichen Therapiemethoden. Sie verstehen zunehmend besser, dass wirkliche Heilung nur geschehen kann, wenn alle Ebenen der menschlichen Existenz mit einbezogen werden.**

**Letztendlich geschieht Heilung immer dann, wenn der Körper in seine ureigene Harmonie kommt, d.h. wenn die Körperenergien ihren natürlichen Fluss wieder aufnehmen. In nahezu allen östlichen Weltansichten wird davon ausgegangen, dass es eine alles durchdringende universale Energie gibt, die sich in allem Lebendem - also auch in unserem Körper - als bioelektrische Energie manifestiert (Chinesisch = Chi, Japanisch = Ki, Indisch = Prana). Ganze medizinische Systeme (beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin) und spirituelle Richtungen (z.B. Tantra und Yoga) basieren darauf. Der Tantrismus kennt neben dieser von außen aufgenommenen und im Körper transformierten Bioenergie noch eine individuelle potentielle Energie, die Kundalini. Diese Bio-Energie zirkuliert nicht nur in unserem Meridiansystem – ihre Wirbel formen auch unser Chakra-System.**

Die kraftvollste bioelektrische Energiequelle in unserem Körper ist der Beckenbereich, insbesondere die dort angesiedelten Basis- und Sexualchakren. Über unsere Sexualorgane sind wir “kleine Götter”! Denn wir können dort eine unglaublich kreative Kraft entfalten - die sexuelle Energie -, die sogar in der Lage ist, Leben zu erschaffen. Wenn wir diese Energie nicht nach außen abgeben (z.B. durch Kontraktionsorgasmen) sondern im Körper behalten, erhöhen wir unsere Vibration auf zellulärer Ebene - ein Ausdruck für mehr Energie.

Der Mensch ist von Natur aus dazu angelegt, sich selbst zu regenerieren und wieder heil zu werden. Heilung ist deshalb immer ein Prozess, der die Selbstheilungskräfte anregt, die den Körper wieder in eine energetische Balance bringen.



## Traumatische Energieblockaden in Wurzel- und Sexualchakra lösen

Das Wurzel- und das Sexualchakra spielen eine wichtige Rolle für die Aufnahme und die Transformation von sexueller Energie. Statt sie nach außen abzugeben (Kontraktionsorgasmen) können sie sich sozusagen „nach innen öffnen“ und diese Energien über das Meridiansystem in das energetische Körpersystem leiten.

Leider sind die meisten Menschen gerade im Beckenbereich permanent angespannt. Traumatische Erfahrungen, gesellschaftliche Tabus, Unachtsamkeit beim Liebesspiel und psychische Belastungen hinterlassen ihre Spuren vor allem im genitalen Gewebe und blockieren die beiden unteren Chakren. Für eine energetische Verbindung zur Erde (= Sicherheit) und den freien Fluß der Energie in unserem Körper (Sexualchakra), die eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Balance sind, ist es unabdingbar, diese Verspannungen zu lösen. Meist werden damit schon heilende Prozesse für Körper und Psyche initiiert.

Alle Übungen, die mit der Entspannung der Beckenbodenmuskulatur einhergehen, sind dafür geeignet, wie beispielsweise Meditation, Yoga, Selbsterfahrung, Slow Sex oder die weiter unten beschriebene PC-Muskel-Atmung.

### Übung: Beckenschaukel und Body-Communication

Lege dich flach und entspannt auf den Rücken. Nimm Kontakt mit deiner natürlichen Atmung auf und verstärke sie mit der Zeit ein wenig. Stelle dir vor, dass dein Becken auf beiden Seiten mit einem Scharnier verbunden ist und beginne dann damit, dein Becken wie bei einer Schaukel ganz leicht nach vorne und hinten zu pendeln. Beim Einatmen bewegst du dein Becken nach hinten (du bildest dabei ein leichtes Hohlkreuz), beim Ausatmen führst du das Becken leicht nach vorne. Entspanne dich in diese erotisch anmutende Bewegung hinein.

Achte darauf, auch deinen Kiefer zu entspannen, denn über die Faszien gibt es eine direkte Verbindung

zum Beckenbereich. Wenn du deinen Kiefer entspannst, entspannt sich auch dein Becken.

Solltest du einen Übungspartner haben, dann lass ihn eine Hand unter dein Becken legen, damit er deine Bewegung leicht unterstützen kann.

Während du so in diese Beckenschaukel hinein entspannst, stelle dir vor, dein Beckenbereich könnte reden. Lass ihn über deine Stimme aussprechen, was ihn bewegt, wie er sich fühlt und was er bisher in eurem gemeinsamen Leben erlebt hat. Wenn du dies einem vertrautem Übungspartner laut erzählen lässt, geht die Wirkung noch tiefer. Alles, was in Worte gefasst werden kann, wird damit bewusster und hat die Chance integriert zu werden. Für integrierte (=bejahte) Gefühle wird keine Energie mehr benötigt, um sie weiterhin zu verdrängen.

## **Sexuelle Energie bewusst für Heilung verwenden**

Tantriker und Taoisten haben schon vor Jahrhunderten die positive Auswirkung von Sexualität ohne Kontraktionen entdeckt. Im allgemeinen wird damit der Sex ohne Orgasmus gemeint, was aber missverständlich ist, denn es ist auch möglich, orgasmische Erlebnisse ohne Kontraktionen zu haben. Gemeint ist, die sexuelle Energie anzuheben, diese aber nicht in einem Höhepunkt nach außen abzugeben, sondern im Körper zirkulieren zu lassen. Dadurch wird das bioenergetische Level, d.h. die Lebendigkeit, erhöht und ermöglicht Regeneration, Vitalität und Verjüngungseffekte der Zellen.

Im Tantra werden dafür meist Energielenkungsübungen verwendet, die die Sexualenergie aus dem Becken nach oben in den Körper verteilen. Es gibt eine ganze Reihe solcher Übungen, die meist mit bewusster Atemlenkung (Pranayama) verbunden sind, gemäß der Erkenntnis: "Die Energie folgt der Aufmerksamkeit."

### **Übung: Mit der Mula Bandha- bzw. PC-Muskel-Atmung die Sexualenergie zu gewünschten Körperregionen leiten**

Der Musculus pubococcygeus, kurz PC-Muskel genannt, umgibt die Geschlechtsorgane im Bereich des Beckenbodens. Er lässt sich leicht lokalisieren, denn es handelt sich dabei um jenen Muskel, mit dem das Urinieren unterbrochen werden kann.

Im Tantra und im Yoga wird die Kontraktion dieses Muskels für einen sogenannten Energieverschluss verwendet. Mit dem "Mula Bandha", dem Wurzelverschluss, wird zum einen die sexuelle Energie im Körper gehalten und zum anderen von unten nach oben bewegt.

Erhöhe deine sexuelle Energie (z.B. durch Selbstliebe oder Liebesspiel). Konzentriere dich dann auf deinen Atem, indem du hörbar und entspannt tief aus- und einatmest. Bei jedem Einatmen ziehe den PC-Muskel an, so als ob du die Mitte einer Gummi-Membran nach oben ziehst. Beim Ausatmen lässt du alles wieder los und entspannst. Wiederhole diese PC-Muskel-Atmung mehrmals, um die Energie aus dem Becken in höhere Bereiche zu verteilen und die Schwingung des ganzen Körpers zu erhöhen.

Um heilende Sexualenergie gezielt zu bestimmten Körperregionen zu bringen, stelle dir beim Einatmen vor, dass der Atem und die ihn begleitende Energie durch das Herz führt und dann bis hin zu der gewünschten Körperpartie.

Die tantrischen und taoistischen Schriften sind ein Füllhorn von Anleitungen für unser körperliches, psychisches und mentales Wohlbefinden und es lohnt sich diese zu entdecken. Mit unserer Sexualkraft steht uns eine unerschöpfliche und unglaublich kreative Energie zur Verfügung, die wir zur Selbstheilung aber auch für andere kreative Prozesse (z.B. Herzöffnung, Visionsfindung, spirituelles Erwachen) verwenden können.

**Copyright der Bilder:**  
©vgorbash / fotolia.de