



Beratung Sexualität und Beziehungsfähigkeit für Einzelne

Eine den eigenen und andere Körper verehrende, liebende Sexualität und ein erfülltes Leben sind die großen Sehnsüchte eines jeden Menschen. Die persönliche Entwicklungsgeschichte beeinflusst uns alle darin, wie diese Sehnsucht sich zeigen kann und darf. Schock, Scham, Schuld und andere Aspekte unseres frühen Erlebens begleiten uns oft sehr lange und hindern uns, den freien Fluss der Energie in unserem eigenen Körper wahrzunehmen?

Der Kontakt mit Anderen ist dann oft auch ein Teil der Sehnsucht, dies selbst körperlich zu erfahren. Mit diesen Teilaspekten arbeiten wir, um im **strukturellen** und **persönlichen** einen Horizont von Offenheit, Liebe und Weite in Körper, Seele und Geist durch Bewegung, Atem und Energie zu erfahren. Jenseits des persönlichen (**Trans- Personae**) ist dann eine bereichernde Begegnung in Liebe möglich.

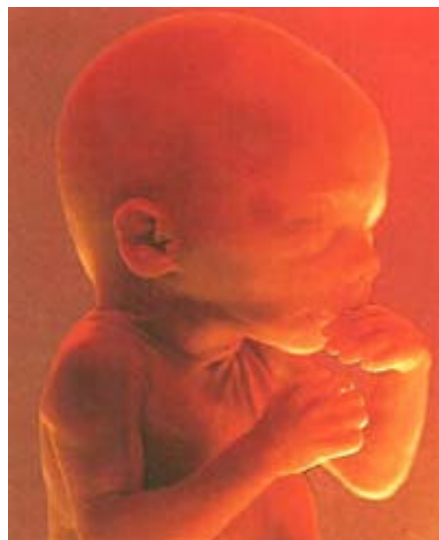
Alles was uns unterstützt, dies zu erreichen sind Schritte in den „Tempel der Liebe“

Aus unserer Arbeit sind hier einige Grundaspekte vertieft.

Weitere Informationen gibt es unter der Rubrik „Tantrisch Leben“

Stufen der Entwicklung

Wir arbeiten mit einem Mehr-Stufen-Modell, das mit der Entwicklung der Sexualität als Erfahrung des Lebensflusses beginnt.





Diese ersten Erfahrungen sind gekoppelt

A/ an die Zeit vor der Geburt

B/ an die Geburt selbst

C/ an das Verhalten der Eltern, naher Verwandter und Freunde und die Interaktion in den ersten 6 Monaten

D/ an das Verhalten der Eltern, naher Verwandter und Freunde, des umgebenden Wahrnehmungskreises des Kindes und die Interaktion in den ersten 2 Jahren

E/ an das Verhalten der Eltern, naher Verwandter und Freunde, des umgebenden Wahrnehmungskreises des Kindes und die Interaktion in den ersten 7 Jahren

F/ der daraus entstehende Raum der Freiheit oder Beschränkung der Individualität, der sich in Kontakten mit dem gleichgeschlechtlichen und gegengeschlechtlichen Du in den ersten 14 Jahren daraus entwickelt

G/ Der Raum der ersten sexuellen Erfahrung, der Beziehungsversuche, Kontaktformen und Kontaktabbrüche

H/ der Raum der Partnersuche und die Art der gegenseitigen „Fixation“ und der unbewussten „Vereinbarungen“, sowie der daraus resultierenden Enttäuschungen.

I/ der „Wall der Bedürftigkeit“ und der „Kreis der Sehnsucht“, der daraus in der Zeit zwischen dem 21. und 35. Lebensjahr resultiert.

J/ weitere spätere Entwicklungsstufen

In diesem Modell gibt es jeweils folgende Räume, die sich auf Beziehung wie auf Sexualität beziehen lassen.

- ?? Spüren/ Wahrnehmen
- ?? Intensivieren
- ?? Energie lenken
- ?? Den ganzen Körper aufladen
- ?? „Die Welle reiten“



Ziel unserer Arbeit mit der Sexualität ist, es von der Entladungssexualität und der genitalen Fixierung zu einem komplexen Erleben der Ekstase zu kommen und dieses mit dem Partner zu teilen. Die fühlende und geteilte Freude erweitert die Grundlagen der Partnerschaft.

Das unten stehende Modell illustriert dieses Verständnis und ist Teil unserer im Tantra und in dieser Körperarbeit beschriebenen Erfahrung.

Körperenergetische Situation

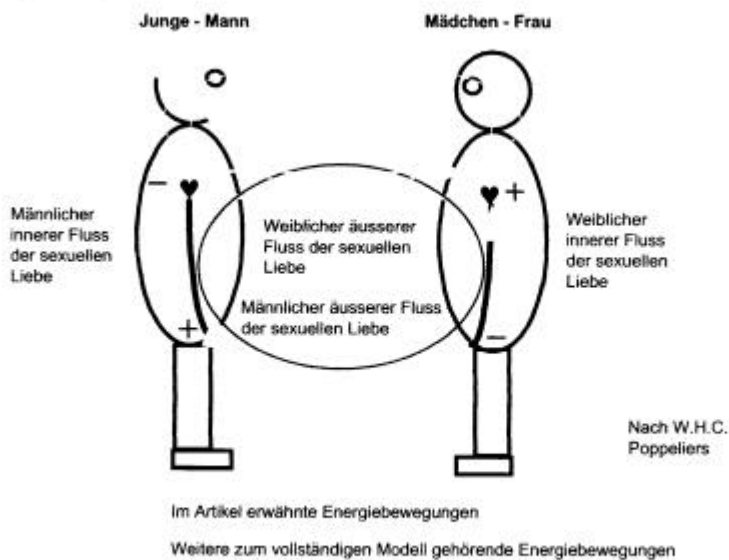


Diagramm "Der sexuelle Fluss":
Genital - Herz und Herz - Genital; Augen - Herz und Herz - Augen

Zum Verständnis

Nur durch die Erfahrung der eigenen Polarität, des eigenen innewohnenden Weiblich-Seins oder des innewohnenden Männlich-Seins entsteht die Grundvoraussetzung für einen Fluss der Energie zwischen den Partnern.

Bei Störungen im Grunderleben setzt sich dies in den Energiekreis fort.



Mit folgenden Methoden arbeiten wir an den Themen der Sexualität:

Körperarbeit

Atemübungen

Entspannungs- und Meditationsübungen

Tao und Kundalini Yoga

Visualisationsmethoden

Akkhaya Massage

Body Trance Modelle (Erickson)

Energie - Erweiterungsmodell (abgeleitet nach Grof/Sprinkle/ Kramer)

Tantrische Energie - und Atemarbeit





Teil II: Sein und Ausdruck

Mit Ausdruck bezeichnen wir die Fähigkeit, sich zu zeigen und in einer zukünftigen Partnerschaft mit den Rhythmen des Lebens und der eigenen und gemeinsamen Entwicklung ein schöpferisches und liebevolles Feld zu kreieren. Ein tiefes Verständnis persönlicher und gemeinsamer Dynamiken gehört hier dazu, ebenso wie Betrachtung und Wahrnehmung des Generationenflusses.

Systemische Methoden

(Gesprächsstrukturen, Bilderwelten, Metaphernarbeit und Arbeit mit Generationsketten und Generationsgeheimnissen)

Körperausdruck und Möglichkeiten des Ausdrucks

Auflösung von Spannungsebenen und Spannungsdynamiken

Entwicklung der Polarität von Mann und Frau im Alltag

Arbeit mit Archetypen/ Arbeit mit Schatten der Archetypen

Enneagramm und Essenz als Aspekte der Persönlichkeit

Tantrische Energiesymbolik

Von der strukturellen Verbindung zum „Heiligem Raum“ (nach S. und O. Levine)



Atemarbeit

In der Atemarbeit erfahren wir die unterschiedlichen Qualitäten und das Potential, welches in unserem Atem steckt. Mit den Methoden der Atemführung lenken wir die Energie in unserem Körper. Wir spüren welche Kraft im Atem liegt.

In den Atemsessions leiten wir dazu an, die volle Bandbreite der Atemmethoden anzuwenden.

Verschiedene Techniken aus dem Yoga, dem Sufismus, dem Chassidismus, Tao Yoga, Holotropes Atmen und anderen Kulturen helfen uns, wahrzunehmen, wo alte Gefühle und Resterinnerungen uns an der Entfaltung unseres Potentials hindern.

Wir können erfahren, wie wir Emotionen meistern und mit Hilfe der Atmung, unsere Ekstase, unsere Lust und unser Bewusstsein steuern.

Der Atem und auf „der Welle des Atems zu reiten“ ist für die Entwicklung der eigenen Sexualität und die Erfahrung sexueller Ekstase von wesentlicher Natur.

In unserem Alltag atmen wir meist sehr flach, um unsere Gefühle im Zaum zu halten. Dem Spüren unserer Lebensenergie schadet dies und führt zu Blockaden im Körper.

Um diesen Fluss zu aktivieren, empfehlen wir auch kathartische Methoden der Meditation in den Tagesablauf zu integrieren.

Die Dynamische Meditation von Osho ist ein sehr gutes Beispiel für eine machtvoll Methode, um wieder in Kontakt mit der Lebensenergie zu kommen.

Wir haben selbst verschiedene Methoden der Kombination des Atems mit Meditation, Massage und Körperarbeit entwickelt, die diese Wirkung noch vertiefen.



Akkhaya® Massage

Was für eine Bedeutung hat der Name?

In Tibet betrachtet man Körper, Seele und Geist im Einklang und so dient Massage zu Regeneration, Harmonie und Erfrischung der ganzen menschlichen Natur.

Das Wort Akkhaya bedeutet in Pali, der indischen Schriftsprache: „Unendlich, immerwährend“.

Grundlagen von Akkhaya

Verfahren der Körperarbeit (Rolfing, Neoreichianische Körperarbeit), sanfte Methoden der sogenannten Energiearbeit (Pulsation, Aquamas) und mehr als ein Dutzend Massagemethoden (u.a. Swedish, Esalen, Psychic, Tibetan, Hara, Hawaiian, Kashmir, SacredSexuality, Atemmassage etc.) bilden die Grundlage von Akkhaya ®.

Ergänzt durch die Praxis des KumNye, (eines umfangreichen Systems von Selbst- Berührung und Yoga) hat sich daraus eine eigene Form von Körperarbeit und Massage entwickelt, die vom tibetischen Buddhismus und seinem Verständnis des Wesens der Elemente im Körper geprägt ist.

Nutzen

Sie dient der Tiefenentspannung und Regeneration.

Berührung und Meditation sind in dieser Methode miteinander verbunden.

Gewebe, Struktur, Fluss, Kristallisation, Öffnung und weitere spezifische Begriffe gehören ebenso zum Lehrsystem von Akkhaya wie das Wissen aus den tibetischen Medizin- Tantras und anderen Verfahren westlicher und östlicher integrativer Arbeit ,mit dem Körper. Näheres gibt es unter www.akkhaya.de zu erfahren.

Weitere grundlegende Informationen zum Thema Massage und Berührung gibt es in der Rubrik "Tantrisch Leben".

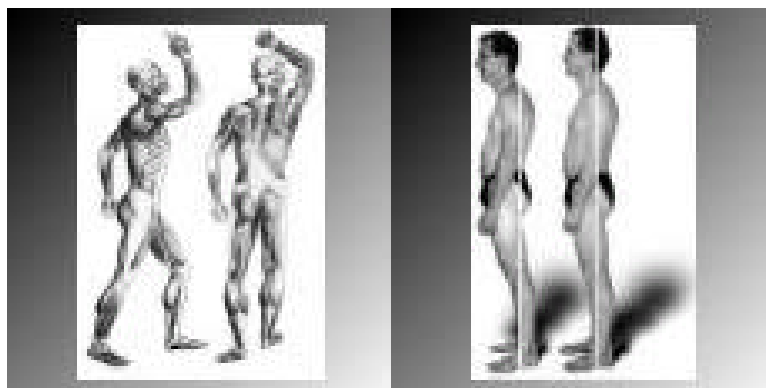




Strukturelle, Personale und Transpersonale Körperarbeit

Weitere Informationen dazu unter www.core-energetics-cologne.de

Körperarbeit geht schrittweise vor, um dem Menschen von heute Zugang zu der Flexibilisierung seiner Ressourcen zu verschaffen. Mit der Geburt beginnt die Umwelt, unseren Körper zu beeindrucken, zu formen. Jede Wahrnehmung beeinflusst unsere Haltung. Aus dieser gewachsenen, und jederzeit veränderbaren Form nehmen wir im Laufe der Jahrzehnte Haltung an. Der Körper speichert und verändert die Strukturen von Knochen, Sehnen, Muskulatur etc.. Bestimmte Körpersegmente (Augen, Mund/Kiefer, Hals/Nacken, Bauch, Becken) stehen in Korrespondenz zu bestimmten Gefühlen.



Körperarbeit (auch Körpertherapie genannt) hilft uns, den Blockaden nachzuspüren, sie zu erkennen und aufzulösen. Wir kommen zurück zum Fluss unserer Lebensenergie und können in unserem Alltag flexibler mit unseren Ressourcen umgehen. In der Beratung arbeiten wir mit inneren Haltungen (Focusing, Konzentrative Bewegungstherapie, Bodyreading) und mit dem Energievolumen des Körpers (Bioenergetik, Bodyrelease u.a.). Die Freisetzung der blockierten Energie führt in vielen Fällen zu verbessertem Erleben der Sexualität und öffnet Horizonte für transpersonale Erfahrungen (Tantrische Körperarbeit, körperorientierte Meditation; Yoga, Kumbh Nye).

Tara Sattva Tantra Institut Shanti Morawa
Gierather Str. 70 51469 Bergisch Gladbach
02202 284848 shanti@tarasattvatantra.de