

Doppelte Schaukel

Eine einfache Übung mit vielen Nuancen - physiologisch die ganze Wirbelsäule einbeziehend. Durch eine tiefe Atmung angetrieben, werden das Becken (untere Schaukel) sowie Schultern/Hals/Kopf (obere Schaukel) in der Körperachse bewegt. Die Bewegung ähnelt der reflexartigen Bewegung beim Husten oder Lachen.

Die untere Schaukel intensiviert die unteren Chakras, die Obere die Gefühlsempfindungen.

Die beiden Bewegungen werden zunächst getrennt eingeübt.

Untere Schaukel:

- Bewege im Stehen das Becken um eine waagerechte Achse quer durch das Becken (oder im Sitzen oder Liegen).
- Beim Ausatmen das Schambein heben und den unteren Rücken rund machen, beim Einatmen leicht ins Hohlkreuz gehen (die natürliche neutral Position).
- Dazu beim Ausatmen Bauch einziehen und im letzten Drittel der Bewegung Beckenboden-Muskulatur anspannen, beim Einatmen Bauch und Beckenboden entspannen.
- Dazu beim Ausatmen sich vorstellen:
 - als Mann intrusiv zu sein (positiv aggressiv), einen großen Lingam schräg nach oben in Richtung des Herzens einer gegenüber stehenden Shakti zu bewegen.
 - als Frau rezeptiv zu sein, einen Lingam aktiv in der Yoni aufzunehmen

Obere Schaukel:

- Beim Einatmen bewege den Kopf aufrecht nach hinten, d.h. Kinn und Schultern zurück ziehen. Beim Ausatmen den Kopf aufrecht und nach vorn bewegen (Kinn vor schieben), dazu die Schultern nach vorn fallen lassen, evtl. die Arme in die Bewegung mit einbeziehen.
- Dazu beim Einatmen etwas Spannung nach hinten.
Beim Ausatmen, mit großen Augen, hingebungsvoll, zugewandt nach vorn.
- Dazu beim Einatmen vorstellen, den Blick zu weiten, die größere Perspektive einzunehmen.
Beim Ausatmen, herzoffen bewundern, sich hin geben, sich mit dem Geliebten im Herzen verbinden;

Doppelte Schaukel:

- Beide Bewegungen gleichzeitig; die Aufmerksamkeit dabei mal mehr oben, mal mehr unten.
- Vorstellung vom Liebesspiel: unten kraftvoll, oben herzverbunden zugewandt.

Viele Variationen lassen sich durch langsame und schnelle Rhythmen, kraftvolle Spannung oder geschmeidige Bewegungen, mehr die Herzöffnung und mehr die Genitalität betonende Vorstellungen, und größere oder kleine Bewegungsradien schaffen.

Zusammenfassung:

Die Übung ist physiologisch sehr gesund. Tiefe Atmung wird mit umfassender Bewegung der Wirbelsäule verbunden und durch die Vorstellung lustvoll erlebt. Das wirkt vitalisierend, unterstützt Genussempfinden, regeneriert Bandscheiben, durchblutet den Unterleib und befähigt zu flexiblem Liebesspiel. Die mentale Vorstellung sexueller Lust verbindet genitale Erregung mit herzlicher Zuwendung und dem restlichen Körper.

Sexualtherapeutisch kann für Frauen durch intensivere Wahrnehmung und das Bewusstsein einer inneren Höhle, die Vagina erotisiert werden. Das führt dann zu lustvollem Erleben und Gestalten der eigenen Rezeptivität (Aufnehmen- Umschließen). Männer können sich phallisch-penetrierend erleben. Das führt zu besserer Erektionsfähigkeit und zur höheren Vielfalt sexueller Erregungssteigerung.

Quelle: Sexocorporell (gibt es ähnlich im Tantra, Beckenwiegen, Yoga, TBM, ...)

