

Welle-Ritual

- Begriffe und Methoden -

„Die Welle ist eine der Königsübungen des Tantra.“ (Silvio Wirth)

Seelenblick

Mit geschlossenen Augen zu sich selbst kommen. Augen sanft halb öffnen ohne etwas zu fokussieren, weich blicken. Stelle dir vor, das die eigene Seele (etwas zartes in, welches z.B. im Herzraum lokalisiert werden kann) durch deine Augen, wie durch ein Fenster nach draußen blickt.

Prüfe in deinem inneren, ob deine Seele bereit ist, sich zu zeigen und ermuntere dich freundlich. Wenn ja, stelle dir vor, dass dein Gegenüber durch deine Augen, wie durch ein Fenster, in dich hinein schauen kann. Vielleicht unterstützt dich die Vorstellung, innere Vorhänge hinter den Augen-Fenstern beiseite zu nehmen und einen Blick von Seele zu Seele zu zu lassen.

Beckenschaukel im Sitzen

Setze dich auf ein Meditationskissen. Verschiedene Sitzweisen sind in dieser Vorübung möglich. Fersensitz (auf den Fersen sitzen); Diamantsitz (breiterer Fersensitz mit einem Kissen zwischen den Beinen); Schneidersitz; Halber Lotussitz (mit einem Fuß auf dem Boden, der andere darauf bzw. mit dem Spann auf dem Oberschenkel); Lotussitz;

Ungeeignet sind: Hocken; sitzen mit ausgestreckten Beinen; Halber Lotus-Sitz, mit Füßen voreinander auf dem Boden;

Einatmen: Becken nach hinten („Hohlkreuz“)

Ausatmen: Becken nach vorne („Rundrücken“)

Damm / Perineum rollt über das Kissen.

Bemerkung: Die umgekehrte Atmung (AA beim nach hinten kippen) mag manchen mehr liegen, ist hier aber nicht gemeint. Grundsätzlich ist es gut, beide Atemrichtungen zu können.

PC-Pumpe

Beim Einatmen die Beckenbodenmuskulatur (PC-Muskel) anspannen. Beim Ausatmen

entspannen. Auch hier ist die umgekehrte Atmung möglich, hat aber einen anderen Effekt.

Kundalini Visualisieren

Im Tantra wird von Kundalini-Energie gesprochen, die erweckt werden kann und entlang der Sushumna aufsteigt. Sie wird als Schlange dargestellt, die normalerweise zusammengerollt schlafend im Muladara-Chakra liegt. Die Erweckung der Kundalini ist eine mächtige spirituelle Kraft die auch Gefahren in sich birgt.

Übung: Visualisiere in Meditation die schlafende Kundalini im Basis-Chakra.

Strömungsatem (Sexueller Atmen)

Die Art und Weise, wie wir Atmen beeinflusst unser Erleben, Emotionen, körperliche Leistungsfähigkeit und vieles mehr sehr stark. Im Ritual werden verschiedene Atemtechniken eingesetzt. Zunächst wird wie durch einen Strohhalm durch den Mund eingeatmet. Die Lippen formen ein kleines rundes Loch und der die Luft strömt hörbar saugend ein. Zusammen mit der Anspannung des PC-Muskel wird Spannung aufgebaut. Beim Ausatmen lässt du alles los, entspannst und die Luft strömt durch den halb geöffneten Mund mit einem hauchenden „Ah“ aus.

Yap-Yum-Sitz

Shiva sitzt (im Idealfall im Lotus-Sitz) und Shakti setzt sich auf seinen Schoß und umschließt seine Hüften mit ihren Beinen. Da diese Haltung einige Zeit gehalten wird, ist yogische Praxis und ausprobieren verschiedener Variationen eine gute Vorbereitung für das tantrische Ritual.

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.

Atem-Synchronisation mit Partner

Für spätere Stufen des Rituals ist die Wahrnehmung der Atmung des Partners und die

Synchronisation der eigenen Atmung mit dem Rhythmus des Partners wichtig. Meist haben Frauen einen etwas kürzeren Atemrhythmus, so dass Shiva sich anpassen sollte.

Energiewelle

Synchron atmen mit dem Partner, Strömungsattem, PC-Pumpe,

Kundalini visualisieren und mit dem Einatmen aufsteigen lassen bis ins 2.Chakra. Beim Ausatmen wieder sinken lassen. Dazu mit deiner Hand für den Partner sichtbar andeuten, auf welcher Höhe der Kopf der Kundalini (dein Fokus) gerade ist, d.h. die Hand hebt und senkt sich mit jedem Atemzug. Alle paar Atemzüge ein Chakra höher aufsteigen lassen. Mindestens bis zum Herzchakra mit Einatmung; evtl. für die oberen Chakras den Atem anhalten. Hand folgt der Aufmerksamkeit.

Energieschaukel, fließend

Asynchron-atmen (ein/aus wechselseitig, fließend),

Shakti gibt Energie beim Ausatmen durch die Yoni, Shiva saugt Energie beim Einatmen mit dem Lingam auf und zieht sie bis ins Dritte Auge. Beim Ausatmen schickt er die Energie nach unten durch den Lingam zur Shakti, die sie beim Einatmen durch die Yoni aufsaugt, zum 3. Auge schickt usw.

Energieschaukel mit Anhaltung.

Asynchron-atmen. Am Ende jeder Einatmung die Augen leicht nach oben rollen und aufs 3. Auge richten, dabei Energie leicht hochziehen und dann Atem anhalten.

Energie ganz langsam wieder loslassen und auf Energieströmungen in der Wirbelsäule achten. Partner hält natürlich die Luft nach dem Ausatmen entsprechend an (Daher darf die Luftanhaltung nach Einatmen nicht zu lange sein, da Anhaltung ohne Luft schwieriger ist).

Der unendliche Kreis

Asynchron-atmen. Shiva leitet die Energie jetzt immer nach unten, beim Ein- und Ausatmen. Shakti leitet Energie immer nach oben, beim Ein- und Ausatmen.

Es bildet sich ein unendlicher Kreis – Energie fließt vom Lingam des Shiva zur Yoni der Shakti, zum Mund der Shakti in den Mund des Shiva und von dort wieder zum Lingam.

Es kann auch umgekehrt werden – dann leitet Shakti die Energie nach unten zu ihrer Yoni.

Ablauf: (90' + Nachraum)

1. Seelenblick, Namaste- Grus, kl. Handtanz (5')
2. Beckenwiegen (untere Schaukel) im Diamantsitz vor den Partner mit Augen zu (5')
3. Strömungsattem dazu (obere Schaukel) (2')
4. PC-Pumpe dazu: beim Einatmen anspannen, beim Ausatmen entspannen (3')
5. sexuelle Energie durch „innere Flote“ (Chakras) nach und nach bis 3. Auge ziehen (8')
6. Augen öffnen, Partner anschauen und Atem synchron mit dem Partner, Handzeichen (7')
7. mit Umkehratem experimentieren (einer atmet aus, der andere ein → schaukeln) (5')
8. Spielerischer Handtanz mit Berührung, evtl. kleine Massage, dabei Beckenwiegen und Atmen einflechten (5')
9. Shakti setzt sich auf Shiva in Yab-Yum (2')
10. Beckenwiegen, PC-Pumpe und sexuelles Atmen wieder aufbauen (3')
11. Energiewelle, synchron (5')
12. Energieschaukel, asynchron (5')
13. Energieschaukel mit Atem-Anhaltung 5'
14. Der unendliche Kreis, offen (4')
15. Münder nähern sich (1')
16. Unendlicher Kreis, evtl. Mundverschluss. 5' - gemeinsame Richtung visualisieren - Doppelreis, gegenläufige Richtung
17. Freie Variationen: Doppelkreis, Kreis, gem. Schaukeln, offen oder mit Mundverschluss, evtl. in Vereinigung, was Energie steigert... (10')
18. Abschluss: Tief ausatmen und von der Basis eine lange Einatmung alle Energie bis ins 3. Auge ziehen, Luft anhalten so lange du kannst, unabhängig vom Partner. Energie weiter ins Scheitel-Chakra oder noch höher lenken. Affirmation nach oben ins Universum leise abschicken (2')
19. langsam tief Entspannen, evtl. auf Partner warten. Nachspüren. Augen schließen. (3')
20. Im natürlichen Zustand verweilen. Alles vergessen, ruhig in Umarmung sein. (4')
21. Danken dem Partner und der Runde, (1')
22. TSOG / After-work-party / Nachraum. (60')

Quelle: Secret-of-Tantra.

