

Name:

Skript

sinnliche und dynamische Massage

Wochenendseminar



Ort: Yogaladen, Stefan-Zweig-Str. 21, 04178 Leipzig

Zeit: Freitag ab 16:00 Uhr bis Sonntag ca. 17:00 Uhr.

Kosten: 240 € normal

180 € ermäßigt für Einkommen bis 1500 € monatlich,
120 € für Geringverdiener unter 800 €..

Weitere Seminare siehe

www.Yogaladen-Leipzig.de oder www.tantrazentrum-Leipzig.de

Allgemein - **Kurz-Skript** (siehe auch [M1](#))

ACHTUNG: Dies Skript soll Kursteilnehmer erinnern an bereits gelerntes!
Es ist nicht gedacht und geeignet, um daraus etwas neu zu lernen!

Massieren entwickelt sich in einer mehrjährigen Ausbildung und mit persönlichen Reife.

Man kann jederzeit anfangen und hört nie auf zu lernen.

Basis ist die liebevolle uneigennützig Aufmerksamkeit für den Empfangenden – eine **Verehrung**.

Schutzraum: Der/die Gebende ist verantwortlich für den Schutz (räumlich und emotional),

so das der/die Empfangende persönliche Schutzmechanismen ein Stück fallen lassen kann.

Energie: Mit einem allgemeinen Energiebegriff lässt sich manches in der Massage besser verstehen.

Kurz gesagt: „Alles ist Energie“ und „Körper haben eine höhere Energiedichte als z.B. die Aura“.

Merke: Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Achtsamkeit: Die Aufmerksamkeit liegt von Anfang bis Ende zu 90% beim Empfangenden.

Wie lange kann ich die Aufmerksamkeit halten? Kontakt möglichst auch körperlich halten.

Zeitplan: Wie lange wird die Massage dauern? Nur anfangen, was auch beendet werden kann!

Klarheit: Vorher getroffene Absprachen einhalten oder verbal ändern (Antwort abwarten)!

Ziel: Was möchtest du mit der Massage bewirken? Schwerpunkte einer Massage können z.B. sein:

- Muskelentspannung,
- harmonisieren (Energie im Körper verteilen)
- aktivieren (Durchblutung stärken ,mehr Lebendigkeit im Körper fühlen)
- zärtliche „Seelenentspannung“,
- genießen sexueller Lust,
- Heilung körperlich gespeicherter emotionaler Themen,
- Wahrnehmung des Körpers

Achte darauf was mit dir und dem/der Empfangenden passiert. Sei flexibel mit deiner Absicht.

Sei gut zu dir selbst.

Werkzeuge 3. Dimensionen

Raum: Großflächig ↔ Fokussiert, (flache Hände, lange Striche ↔ spitze Knöchel, punktuell)

Kraft: oberflächlich ↔ tief, (sanftes streicheln ↔ viel Druck, Mental tiefer gehen)

Zeit: langsam ↔ schnell. (langsame Bewegung, halten ↔ schnelle Striche, Vibrieren)

Was unterscheidet eine Tantramassage von anderen guten Massagen?

Der Intimbereich muss nicht ausgespart werden (gehört aber nicht immer dazu).

Der Hauptunterschied liegt in der Haltung des Gebenden! Tantrisch-Spirituelle Menschen lernen und üben das Göttliche im Gegenüber zu sehen und Gefühle und Lust respektvoll zu begrüßen.

Sexuelle Lust beim Empfangenden ist erlaubt und wird vom Gebenden nicht auf sich (als Person) bezogen. So kann der/die Empfangende sich und seine Lust (vielleicht auf eine neue Art) kennen lernen.

Intimmassage muss gelernt werden und umfasst neben technischen Griffabfolgen vor allem persönliche Eigenschaften der Ruhe und Ausgeglichenheit gegenüber hohen Energien sexueller Lust oder angestauter Emotionen. Sexuelle Enthaltsamkeit in der Massage ist Voraussetzung. Intimmassage braucht Zeit (1½h).

Ablauf

Jede Massage kann grob in **vier Phasen** gegliedert werden

- Eröffnung, Kontakt aufnehmen
- Aufwärmen, Energie aufbauen, den ganzen Körper berühren und wahrnehmen
- In die Tiefe gehen, einen Schwerpunkt setzen
- Abschluss, angefangenes harmonisch zu Ende bringen, Zeit für Integration und Ausklang

Vom Groben zum Feinen (erst angespannte Muskeln massieren, dann Feinstoffliches),

von Außen nach Innen (von der Oberfläche in die Tiefe, erst Yang/Rücken/Füße/Beine/Arme, dann Yin/Bauch/Gesicht/Intimbereich). **Harmonisch** jeweils beide Seiten des Körpers.

Eine Massage sollte bewusst (z.B. verbal) beendet werden und Zeit zum Nachspüren lassen.

Detaillierter **Ablauf** kann gelernt werden als festes Massage-Ritual. Intuitive Massage bedient sich verschiedener **Werkzeuge** (Griffe, Bewegungen, ...) für bestimmte **Module** (Rücken, Kopf, ...) die harmonisch zusammen gesetzt werden.

Verschiedene **weltanschauliche Hintergründe** bilden die Basis verschiedener Massagen wie z.B. Europäische Medizin → Physiotherapie, Tantra → Tantramassage, Tao → Taomassage / Yin-Yang-Massage, Ayurveda → Ayurveda-Massage, die alle gute Werkzeuge und Module haben. Wir bedienen uns.

Die Hardware ist die gleiche ... der Mensch

Vorbereitung:

Bist du als Gebender jetzt fähig zur liebevollen uneigennütigen Aufmerksamkeit für den Empfangenden?

Praktisch: Raum putzen, lüften und heizen, Lager schön herrichten, Öl warm stellen, Tablett und Utensilien bereit legen. Sich selbst reinigen und frisch und beweglich machen.

Mental/Meditation: Den spirituellen Raum visualisieren,
Hände auf den Boden, sich Erden, unerfüllte eigene Bedürfnisse für die Dauer des Rituals in den Hintergrund (in den Boden) abgeben, frische Erdenergie aufnehmen;
Hände nach oben, sich dem Kosmos öffnen und frische Geistenergie aufnehmen, um Intuition und durchfließende Kräfte bitten;
Hände auf Herz legen, den eigenen Gefühlshaushalt schützen und auf "fremde" Energie vorbereiten;
Durch alle Chakras atmen und sich dabei "weiten".
Innerlich sagen (wenn es stimmt): „Ich bin jetzt ganz für den Empfangenden da!“

Kurz vorher: Handy und andere Störquellen ausschalten, Kerzen anzünden, Musik anmachen, ...

Ablauf Grundsätzlich

Im Massage-2-Kurs geben wir keinen Massage-Ablauf, aber es gibt bewährte Muster, wie z.B. beim Rücken anfangen und vom Groben ins Feine, zunächst die großen, äußeren Muskeln zu entspannen. Aber wenn das Ziel der Massage, ausgehend von guter Grundentspannung eher sinnliche Freude ist oder emotionale Tiefe, dann sieht der Energie-Aufbau anders aus.

Ob du am Rücken, Füßen oder Kopf anfängst ist frei, wenn du ein gutes Gespür dafür hast, wie du den Kontakt mit dem Empfangenden aufnehmen kannst. Im Zweifel würde ich am Rücken anfangen, weil dort oft große verspannte Muskelpakete auf Entspannung warten. Aber vorher kommt die Eröffnung, mit der du den Empfangenden so abholst, das er/sie gut mitkommen kann.

Wir stellen jetzt verschiedene Werkzeuge zu den einzelnen Modulen zusammen. Für die einzelne Massage muss je nach Zeit und Ziel daraus ausgewählt werden.

Zeitliche Planung

für Ganzkörpermassagen mindestens 45 min. Gut 60 - 90 min.

Länger macht (meiner Meinung) nur Sinn bei einer Schwerpunkt-Vertiefung oder Heilbehandlung.

Für Eröffnung und Abschluss je 3 - 5 Minuten einplanen.

Den Rest der Zeit 50 : 50 für Vorderseite und Rückseite für allgemeine Entspannung;

bzw. $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{3}$ für Vorderseite - Rückseite - Vertiefung (Heilung, Yoni-Lingam)

Bei weniger Zeit, bis 45 min, lieber nur Teil-Massagen geben, also nur Rücken, oder Füße oder Kopf usw. jeweils eingebettet in Eröffnung, Kontakt-Aufnehmen, Schwerpunkt, Abschluss.

Beispiele

nach magischen Worten und Eröffnung

- Öl, Rücken, Beine & Füße, Po & lange Ganzkörperstriche mittig, Umdrehen, Vorderseite sinnlich (ohne Öl), Beine & Füße (mit Öl), Hände & Arme rechts und links, dann Kopf (Vertiefung und Abschluss)
- oder
Rücken sinnlich (ohne Öl), dann Ölmassage mit spielerischen Elementen, Umdrehen, Vorderseite sinnlich (ohne Öl), dann Ölmassage mit Spiel von Duft, Geschmack, Klang, Worte, Waschung, ...
Bonding/aufeinander legen und halten (Vertiefung und Abschluss)
- oder
Stehend beginnen, tänzerisch, umarmen, halten, passiv bewegen, dynamisch (passiv) ablegen, mit wenig Öl weiter massieren und passiv bewegen, dabei umher rollen, heben, auf/in Schoß setzen/legen, Orientierung verwirren, halten, sinken lassen, ...
- oder
Sitzend beginnen, länger halten, magische Worte flüstern, Bonding (nursery position), streicheln, Emotionen einladen, ausagieren lassen,
- oder
klassisch nach Anleitung wie bei Lisenfeld oder Riedel ...
Rücken sinnlich, dann Öl; Vorderseite sinnlich, dann Öl; dann Intimbereich ...

Wir liefern keine Konzepte, sondern laden ein zu Einfühlung, Kommunikation der Körper und Intuition des Geistes.

Massage-Module (Tools)

Vorbereitung

Einstimmung

“zu **sich** kommen”, kurze meditative Einstimmung, Atem vertiefen, innerlich sammeln, Alltag hinter dir lassen, Atem synchronisieren, mit Himmel und Erde verbinden. Zeit lassen.

Vorgespräch

Klären von gesundheitlichen, körperlichen, emotionalen Besonderheiten,...

Wünsche, Ziel der Massage, Dauer, Gegenleistung?

Magische Worte

Eine persönliche **Einladung** aussprechen. z.B.

- Ich bin in der Massage ganz für DICH da.
- Du darfst es dir gut gehen lassen und aktiv empfangen
- Alle Gefühle sind willkommen. Nichts muß - alles darf.
- Du darfst töne von dir geben, laut sein, Reden
- Bleib bei dir! Halte die Augen nach Möglichkeit geschlossen.

Etwas sagen, womit der Empfangende sich persönlich gemeint fühlt.

Evtl. Worte sagen, die man in der Kindheit gehört hat, aber zu selten, wie z.B. “Du bist lieb”, “Du darfst so sein wie du bist”

Anfangsposition

In welcher Position des Empfangenden möchtest du eröffnen?

- Sitzend (für Meditative Einstimmung und ersten Hand-Kontakt)
- Stehend (für Glücksfaden, in den Arm nehmen)
- Sitzend (hinter dem Rücken sitzen in den Arm nehmen)
- auf dem Bauch liegend (wenn du mit mit Rückenberührung beginnen willst.)

Bitte den Empfangenden seine Position einzunehmen

Positionswechsel

Du solltest Positionswechsel (rechte Seite, linke Seite, Füße, zwischen den Beinen, am Kopf, ...) bewusst planen um den ganzen Körper durch zu gehen.

Wenn dir Positionswechsel leicht fallen kannst du öfter wechseln. Wenn jeder Positionswechsel unruhe in die Massage bringt und du den Kontakt verlierst, versuche Positionswechsel zu minimieren.

Erste Berührung

Die erste Berührung (und die Wartezeit kurz davor) hat etwas magisches.

Hohe Achtsamkeit und Präsenz machen es zum Erlebnis.

Zu kalte Hände, unabsichtliche Ölspritzer, klappern mit Tablett, unnötige Nachfragen und Ablenkungen oder einfach los massieren tun diesem Moment viel Abbruch.

Glücksfaden-Sequenz & Yin-Yang-Asstreichen

Eine Art zum Ankommen, stehend, mit Lunghi bekleidet

- **Abstreifen** von oben nach unten, dazu verbal einladen, den Alltag fallen zu lassen
- Option: **Yin-Yan-Ausgleich**:
Yang: außen, vom Himmel zur Erde; Yin: innen, von der Erde zum Himmel.
(oder Yang: außen / vom Herzen weg, Yin: innen / zum Herzen)
- **Glücksfaden**
eine Hand (oder zwei Hände auf gegenüberliegenden Seiten des Körpers) streicht spiralförmig vom Scheitel (Sahasrara-Chakra) um den Empfangenden herum gehend in (7) Runden über alle Chakras, weiter eine Runde über die Beine, am Ende vor dem Empfangenden kniend verneigen.
- **Fußkuss**, evtl. mit magisch verehrenden Worten
- Aufstehen, hinter Rücken stehend anschmiegen, **in Arm nehmen**, halten, Gewicht (soweit möglich) abgeben lassen, Kopf auf Schulter anlegen lassen,
- spielerisch Lunghi-Knoten öffnen, streicheln mit Lunghi, **ausziehen** und weiter streicheln, eigenen Lunghi ausziehen,
- halten, umarmen, passiv bewegen, Lunghi in Griffweite zur Seite legen.
- **Hinlegen** lassen (oder mit dynamischen Techniken tanzen und ablegen)

alternativ: im Sitzen Haltend beginnen.

Hinter Empfangenden setzen, anschmiegen, umarmen, nach hinten anlehnen lassen, Kopf anlehnen.

Atem Synchronisieren

Immer wieder sich als Gebender an den atemrhythmus des Empfangenden anpassen. Die Bewegungen mit seinem Atem machen.

Berührungsqualität

Wie viele Sinne haben wir? Oberflächenrezeptoren, Tiefenrezeptoren der Haut, Bewegung der Härchen, Wärme & Kälte, Dehnung der Faszien, Lage der Extremitäten, ...

Massage wirkt primär auf Haut, Muskeln und Faszien, aber auch Durchblutung, Lymphe, Knochen, ... und nicht zuletzt auf Psyche und Hormone.

Was wir tun:

Haut/Oberfläche berühren, streicheln, reiben, wärmen, kühlen, mobilisieren, ...

Körper: kneten, walgen, punktieren, palpieren, vibrieren, schütteln, triggern, ...

Faszien: dehnen, mobilisieren, bewegen, ...

Feinstoffliche Energie/Psyche: fokussieren, fließen lassen, Blockaden überwinden, Emotionen aus dem Zellgedächtnis freisetzen,

- Spüre Spannungen und reagiere auf Gegenspannung.
- Folge den Impulsen des empfangenden Körpers.
- Fokussiere die Aufmerksamkeit (auf deinen Arbeitspunkt).

Energie-Aufbau

Griffe, siehe auch Massage-1-Skript. Die sinnlichen und dynamischen Elemente sind nur ein Teil einer ganzheitlichen Massage auf der Basis einer guten Ganzkörpermassage.

Sinnliche Massageutensilien

Aus den folgenden Möglichkeiten sind ein Paar für Rückseite und für Vorderseite auszuwählen.

Lunghi

Entkleiden: In der sinnlichen Massage kann das entkleiden des Empfangenden prickelnde Spannung aufbauen. Mit dem Schutz bzw. Öffnen der Intimbereiche immer achtsam umgehen. Bewusst den Einblick vermeiden oder ermöglichen.

Zudecken: Es macht große Unterschiede, wie das Tuch die Haut berührt. Jede Berührung ist ein Sinneserlebnis. Großflächig, gleichzeitig, detailliert, zeitlich versetzt, ...

Von Füßen aufwärts den Lunghi **senkrecht hängend abrollen**. So wandert der Punkt, wo der Lunghi kontakt mit der Haut bekommt langsam aufwärts bis zur Brust/Schultern. Dazu musst du stehen und je nach Körpergröße den oberen Rand noch etwas raffen.

Kein Tuch über das Gesicht legen (kann sehr üble Assoziationen an Tod auslösen).

Abziehen: Das Tuch streichelt auf großer Fläche gleichzeitig. Dazu ist es hilfreich mit einer Hand wie ein Serviettenring den Punkt zu steuern, wo der Lunghi die Haut verlässt. Mit der anderen Hand kann die volle Spannweite ohne Absetzen gezogen werden, so dass ein gleichmäßiges langes Gefühl entsteht. Den "Fingerring" relativ nahe am Boden ermöglicht mehr und gezielteres streicheln, z.B. zwischen den Beinen, über dem Bauchnabel oder seitlich an der Wange entlang nach oben.

Windwelle: Zudecken, den Lunghi an der kurzen Kante fassen und etwas straffen, kurz heben und schnell absenken. Damit wird eine Luftkissen gefangen, welches sich wellenförmig über den Körper nach oben fortsetzt und beim Ablegen wieder ein zartes Berührungserlebnis gibt. Je leichter das Tuch, desto besser (Seidentuch!)

Streicheln: Mit den hoch gehobenen Lunghi mit den Fransen oder der Kante streicheln nach Belieben.

Einpacken: einwickeln z.B. der Füße nach dem Zudecken, bringt ein fürsorgliches Element in die Massage. Im stehen (nach dem Entkleiden) kann spielerisches umwickeln und straff ziehen Elemente von Bonding (bis Bondage-Assoziationen) hervorrufen.

Durch den Stoff streicheln, beim zugedeckten Empfangenden, ermöglicht vorsichtiges Annähern und Schutzbedürfnisse zu berücksichtigen. Der äußere Intimbereich (z.B. Venushügel) kann mit einbezogen werden (z.B. Hand auflegen). Die Reaktionen sind unterschiedlich; manche mögen streicheln durch den Stoff immer gerne, andere lieber direkt auf der Haut.

Federn, Fell und Haare

Besonders sanfte, spielerische Berührungen ermöglichen Straußenfedern, besonders weiches Fell (z.B. Kaninchen), lange Haare und anderen feine Materialien. In der Regel vor dem Einölen, da Öl die Wahrnehmung und die Materialien verklebt.

Bürsten, Massage-Handschuhe, ...

Intensive, besondere Oberflächen-Reize und Durchblutungsförderung schaffen Bürsten, rauhe Massage-Handschuhen, Fingernägel, Federkiele und anderen Spielzeuge.

Weiteres ...

Legem von Blütenblättern, Perlenketten, Seil, Tropfen, Wärmflasche an Füßen, ...

Massage-Ball, Steine, Massage-Rollen, ...

Tiefere Gewebeschichten lassen sich ansprechen durch Massage-Hilfsmittel aus Edelstein, genoppte Massage-Bälle (Igelball), Perlenketten, spezielle Rollen ...

Heiß und Kalt

Hot-Stone oder Eiswürfel bedürfen besonderer Vorbereitung.

Luft und Wasser

Temperatur-Sensoren der Haut und Bewegungssensoren der Härchen lassen sich durch Pusten und Fächer ansprechen.

Einzelne Wassertropfen (oder Öl) und deren fließen/rinnen/rollen über die Haut bringt auch besondere Sinneserfahrungen mit sich.

Waschungen

Waschungen mit warmen, nicht zu nassen Handwaschlappen können für verschiedene Zwecke in die Massage eingebaut werden:

- Fürsorgliche der kleinkindlichen Erfahrung,
- Beseitigen von überschüssigem Öl, Düften und ggfls Ejakulat,
- abkühlen und Durchblutung der Haut fördern.

Wasserschüssel auf Stövchen. Waschlappen eintauchen, auswringen und warm auflegen. Dann austreichen, solange sie warm sind. Evtl. zum Schluss mit Hand trockenreiben oder bald mit Lunghi zudecken.

Orgasmotron / Kopfkrauler

Der Einsatz von Kopfkraulern ist etwas besonderes, verändert aber oft den Massage-Fluss durch diese andersartigen Erlebnisse. Es kann ein sinnliches Überraschungsmoment sein, wenn Überraschungen passend sind (selten).

Duft

Düfte sprechen ganz alte Sinne an. Dezent eingesetzt bereichern sie oft, aber wenn ein Duft unangenehme Assoziationen wachruft, ist es schwer die Massage wieder zu retten.

Mit Duftöl einzelne Punkte zart in kleinen Kreisen einölen (Handgelenke, Ellenbeuge, Achsel, Kehel, Brusthof, Brustknospen, ... Bedeutung siehe auch Akupressur)

Klänge und Schwingungen

Töne, gesungen oder mit Klangschale, Zimbel oder einem anderen Instrument gespielt beziehen das emotionale Herz gerne mit ein.

Tiefe Klangschalen-Vibrationen (gestrichen), Didgeridoo oder Monochord sind eigene Massage-Techniken.

Geschmack

Massage, als ansprechen aller Sinne verstanden, kann Schmecken, lecken, Tasten der Lippen, spüren von Speichelfluss, ... einbeziehen. Kauen und Schlucken unterbricht aber Hingabe in der Massage leicht. Optionen: Weintraube, Schokolade zum schmecken in den Mund stecken.

Drauflegen / Bonding

In manchen Massagen ist "drauf legen", halten und kontrolliert Gewicht abgeben passend, als Anleihe aus der Bonding-Psychotherapie.

Liegende Bonding-Haltung: Diagonal liegend, ein Bein angewinkelt an der Seite (z.B. linkes Bein), das andere Bein zwischen den Beinen ausgestreckt, ein Arm (z.B. linker Arm) unterm Hals durchschieben (so das du dich abstützen und Gewicht dosieren kannst), der andere Arm am Ellenbogen aufgestützt und evtl. Kopf/Gesicht streichelnd, der eigene Kopf mit der Stirn auf Kissen ablegen (oder eigene Hand).

Dynamische Massage

Oft heißt es mitten in der Massage, nachdem endlich Ruhe und Entspannung eingetreten ist "Würdest du dich jetzt bitte umdrehen?" → Traum-Unterbrechung!

Eine Massage, bei der du wirklich alles abgeben kannst und bei der dein Körper ganzheitlich berührt wird (nicht unterteilt in Vorder- und Rückseite) gewinnt durch Dynamik bei der du nicht nur massiert, sondern bewegt wirst.

Die meisten von uns wurden zuletzt als Kind gehoben, gedreht und geschaukelt. So spricht diese Massage ganz ursprüngliche Bedürfnisse an und ermöglicht alte neue Erfahrungen der Hingabe.

Mit den dynamischen Techniken, wenn der ganze Körper bewegt wird, wird ein Gefühl von Schwerelosigkeit vermittelt, welches ein „Fallenlassen“ unterstützt.

Beine heben und ziehen

Am Fußende sitzen,

- unter Ferse greifen, sanft lang ziehen.
- Etwas heben und lang ziehen;
- Aufrichten, Beine in 45° heben, strecken, Hüfte seitlich bewegen.

- Beine 90° senkrecht, dehnen und Hüfte heben.
- langsam mit gestreckten Beinen wieder ablegen.

Aufhelfen

Handreichung beim Aufstehen (früher Aufrichten als der Empfänger)
Aus Rückenlage Hand geben und "auf" rollen (Acro-Yoga).

Stehend passiv bewegen

Anschmiegen und ganz sanft wiegen und Drehimpulse zum Lockern
Kopf anlehnen lassen, bei stabilem Stand halten und angelehnt aus dem Gleichgewicht bringen.
Bei ausreichender Kraft evtl. etwas "durchschütteln" (zum los lassen).

Hinsetzen

Vom Stehen nach dem Lunghi-Ausziehen ins Sitzen bringen: Von hinten umarmen, halten und bitten sich in die Knie sinken zu lassen. Dabei selbst in die Knie gehen (nicht aus der Hüfte heben) und hinter dem Rücken sitzend weiter halten. (nicht ganz einfach).

Option bei ausreichend Kraft: "Auf den Arm nehmen", sich setzen und im Schoß halten (Nursery-Position) . Dann seitlich ablegen und auf den Bauch drehen.

Babyschaukel

Der Empfangende sitzt mit angewinkelten Beinen auf dem Boden. Sich selbst im Fersen- oder Diamant-Sitz dahinter setzen, so das die Knie seinen Po berühren. Die Hände des Empfangenden zwischen seine Beine legen. Ihn von hinten unter die Knie fassen und zu sich ziehen und dabei seinen Rücken auf die eigenen Oberschenkel rollen. In dieser Haltung (Babyhaltung des Empfangenden) kann leicht nach rechts und links geschaukelt werden (was mit relativ großen Personen möglich ist und ein ungewöhnliches Gefühl von Geborgenheit vermittelt).

Tiefe Babyschaukel

(aus Babyschaukel -1 absinken lassen) Der Empfangende sitzt zwischen den Beinen mit den Fußsohlen zueinander. Griffe wie in Babyschaukel-1, nur dass mit einer Hand beide Füße zusammen gefasst werden und die andere (freie) Hand Yoni oder Lingam halten kann. (geht nicht so gut mit größeren Personen).

Ablegen aus tiefer Babyschaukel

Beine loslassen, Kopf seitlich halten, in einer Drehbewegung den einen Oberschenkel kräftig seitlich öffnen, so weit, das der Kopf auf dem Oberschenkel zu liegen kommt und der Rest seitlich liegt. Dann beine gerade rücken und auf den Bauch drehen lassen.

Passiv umdrehen

Passives umdrehen braucht vorausschau und ein breiteres Lager. Vorbereiten durch ausstrecken der Arme und Beine und ablegen. Wenn du nach Links drehen möchtest, dort platz machen (Arme und Beine etwas nach rechts gezogen). Am Fußende sitzen, Bein heben und schräg in Drehrichtung ziehen; so rollt der Körper leicht über die Seite und die Drehung kann kontrolliert abgeschlossen werden.

Beckenschaukel

Empfänger in Rückenlage an den Beiden heben. Ein Bein seitlich hinter Gesäß abstellen und Beine/Knie des Empfängenden von seitlich über Oberschenkel legen. Becken hängen lassen und schaukeln.

Alternativ: Die Beine des Empfängenden heben und die Waden über die eigenen Schultern legen. Durch Aufrichten des Rücken den Empfängenden strecken und mit ganzkörperlichen Bewegungen nach rechts und links leicht drehen. und/oder schwingen lassen.

Glieder schweben lassen

Bei verschiedenen Gelegenheiten aus verschiedenen Positionen sachte und sicher haltend einzelne Gliedmaße (Arme, Beine) heben und bewegen. Beachten, ob der Empfangende loslassen kann, sonst die Bewegung verlangsamen und evtl. auffordern: „fallen“ zu lassen.

Über dem empfangenden stehend beide Arme heben und an den Schultern ziehen; nach oben, richtung Kopf, diagonal und parallel. Genauso mit den Beinen.

Kopf Schweben

Aus „Kopfmassage-position“ den Kopf sachte mit beiden Händen heben und in ganz langsamen Bewegungen in alle Richtungen leicht drehen und heben (nur 2/3 des möglichen Bewegungsspielraumes, keines falls bis zum „Anschlag“). Wenn der Empfangende nicht loslassen kann, Bewegung verlangsamen. Aus oberer Positionen ganz ganz langsam den Kopf absinken lassen.

Vertiefung

Nach dem Energieaufbau kannst du in eurer Massage einen Schwerpunkt setzen. Klassischer Weise in der Tantra-Massage mit Yoni bzw. Lingam noch mehr Energie aufbauen und damit ein besonders intensives Erleben ermöglichen.

“Das Schöne holt das alte mit hoch“. Abgesehen von sexueller Lust können auch tiefe, verdrängte Gefühle und Bedürfnisse an die Oberfläche kommen. Sie wollen gefühlt und gesehen werden. Gib ihnen Zeit! Du musst dabei ganz wenig machen, in erster Linie präsent bleiben.

Die Dauer der Vertiefungsphase ist sehr variabel. Von 5 bis 45 Minuten. Die Massage bekommt etwas einmaliges. Es reicht, wenn ein Aspekt erlebt wird, der sonst wenig Aufmerksamkeit bekommt.

Kontraindikationen (wann / wo nicht massiert werden sollte!)

- siehe M1, Handauflegen geht immer.

Abschluss

Zeit für Abschluss und Nachspüren einplanen. Du musst die Präsenz auch im Nachraum halten können (nicht nach dem letzten Strich aufspringen und auf Klo müssen).

- lange Striche über die Füße hinaus oder über Kopf über die Haarspitzen hinaus
- oder Halten (Herz - Genital)
- oder Aura ausstreichen
- oder zusammen liegen (vorsichtig, du bist noch in der gebenden Rolle)

- oder ...

Zum Schluss einen Moment ohne Berührungs-Kontakt, aber noch mit deiner vollen Präsenz.

Rituell mit Namasté den Massage-Ritual-Raum abschließen

Selbstschutz

Achte auf deinen eigenen Energie-Zustand als Gebender.

“Reinige” dich als Gebender nach der Massage von “fremden” Energien.

z.B. Hände auf den Boden legen und fremde Energie abgeben an die Erde (visualisieren).

Nach Intim-Massage Hände und Unterarme (mit Desinfektionsmittel/Seife) waschen.

Vorbereitung auf die Massage als Empfänger:

Körperpflege:

- Duschen, Nägel schneiden, Rasur (evtl. auch im Intimbereich), Haare waschen, Ohren reinigen, Mundhygiene, kein Parfüm, ...
- Vor der Massage keine anregenden Getränke (Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol).
- Die Einnahme von bewusstseinsweiternden Drogen würde ich nicht empfehlen.
- Tiefes Bewusstes Atmen in den Bauch hinein

Yoga Nidra (Tiefenentspannung und gute Übung während der Massage nicht einzuschlafen)

Feedback?

Nutze die Gelegenheit und frage die anderen und dich selbst ganz ehrlich.

- Wie ist Dein Energiezustand (im Vergleich zu vorher, + / –)
- Wie gut konntest du entspannen (Skala von 0-10)?
- Wie gut konntest du dich hingeben? (Skala von 0-10)?
- Wie gut wurde auf aktuelle Bedürfnisse eingegangen (Skala von 0-10)?
- Was hat dir gefallen?
- Was würdest du dir das nächste mal anders wünschen?

Aktives Empfangen:

Übung: Partner sitzen sich gegenüber. A ist aktiv empfangend. B ist Massierender. A hält seinen Arm zum “massieren” hin. B massiert den Arm und ist frei den Bereich zu erweitern. A holt sich die Berührungen ab, wie eine Katze; streckt sich der Berührung da entgegen, wo sie berührt werden möchte, schiebt zum Beispiel den Hals zu B. A bleibt bei seinen Gedanken ganz bei sich und bei der Empfindung der Berührung. Ob B ein massierender ist oder ein Türrahmen ist A fast egal.

Einladung zum Experiment: A verschiebt seine Gedanken darauf, von B als Person etwas haben zu wollen und B berühren zu wollen, z.B. weil B ein sexuell attraktiver Mensch ist. A beobachtet innerlich wie sich die Wahrnehmung der Berührungspunkte verändert.

Ergebnis Häufig: Die Massage-Berührung wird viel weniger wahr genommen. Genuss und Entspannung lässt nach.

absichtslosigkeit/Intuitive Berührung

Übungen: Shiva-Tanz, Handtanz zu zweit, kleine intuitive Rückenmassage oder kurze Kansha-Massage in Rückenlage (je nachdem wie intim es sein darf)

**Das ganze Seminar ist immer ein Anfang.
Du hast nie ausgelernt. Es gibt noch vieles zu entdecken.**

Abschluss-Massage 90' (Beispiel)

Die verschiedenen Techniken aus diesem Skript in einem Ablauf zu vereinigen führt zu einer etwas zu vollen Massage, es ist also nur eine Übungsmassage. Eine Tantramassage würde daraus einige Elemente nehmen und individuell auf die Person und aktuelle Bedürfnisse eingehen.

Einstieg (5'): Gegenüber sitzen, zu sich kommen; Augen öffnen, Seelenblick – Namasté
Magische Worte: verbale persönliche Einladung, Zeit für den Empfangenden, für sich sorgen, Bedürfnisse äußern, nichts unterdrücken, entspannen, tief Atmen, ...

Stehend (5'): Alltag abstreifen, Yin-Yang-Ausgleich, Glücksfaden, Verneigung, Fußkuss, ausziehen, passiv bewegen, hinsetzen, ...

Sitzposition (5'): halten/Sessel, bewegen, Babyschaukel, tiefe Babyschaukel, seitlich ablegen, auf den Rücken legen, beine Heben und bewegen, Schulter-Beckenschaukel / Knie-Beckenschaukel, ausstrecken, passiv auf Bauch legen (evtl. zurechtrücken auf Mattenmitte).

Bauchlage: Sinnliche Elemente (Lunghi, Federn, Felle, Luft, Ball, Bürsten, Handschuhe, ...) (5')

Rückseite Öl-massage: rund um (Rücken, Schultern, Beine, Füße, Po, ... evt. Leisten innen) (20')

Aktivierend: Hände auf Steiß und Herz, feine Vibration und Druck. (5')
Dann lange Strichen sanft über den ganzen Körper mit zurechtrücken für passiv drehen.
Passiv **umdrehen** (Halbzeit)

Vorderseite sinnlich zudecken, lunghi abziehen, Federn, Luft, Duft, Geschmack, Klänge, ... (5')

Vorderseite **Öl-Massage**: Füße, Beine, Hände, Arme, Bauch, Kopf-Schultern, Kopf-Gesicht, ... (15')

passiv bewegen: Kopf, Arme, Beine, Babyschaukel, zw. Beine sitzen bewegen (10')

Wünsch-dir-was: ... optional Waschung (5')

Abschluss : ausstreichen, zudecken, halten, meditation (allein), Integrationszeit - Namasté (5')

Beispiel: 4-Hand 60' bei M2b-Reserve

Einladung beidseitig flüstern, Namaste, Abstreifen, Glücksfaden beidseitig-4-Hand, Fußkuss doppelt, entkleiden, entkleiden, anschmiegen/sandwich, passiv absetzen (2 Mann → Frau, auf Händen tragen), Happy Baby, Ablegen auf Seite, zu zweit lang ziehen, zu zweit an Händen und Füßen heben und schaukeln und dabei zurechtlegen, auf Bauch drehen (teilw. mehrfach auf großem Lager), öl rücken, diagonal ziehen, füße parallel mit vertiefung, umdrehen passiv, arme/hände parallel, kopf-bauch, kopf-beine, abschluss.

Literaturempfehlung zur Tantra-Massage allgemein:

- Michaela Riedl, "Yoni Massage", Hans-Nietsch-Verlag, 39€
- Michaela Riedl und Klaus Jürgen Becker, "Lingam Massage", Hans-Nietsch-Verlag
- Govinda, Kalashatra, "Tantra Massage", 7€

Weitere Bücher gibt es viele auf dem Markt,

Was braucht es für eine Massage? Mitbringliste:

- **Massage-Öl** (ist eine eigene Wissenschaft für sich) Ich benutze oft "alverde-Naturkosmetik"-Öl (100ml) von "dm". Ein gutes Speiseöl geht auch gut (evtl. mit ein paar Tropfen Duftöl). Bio-Cocos-Öl muss man warm machen, dann ist es gut. Es gibt in vielen Drogerien billiges Massageöl, welches oft synthetisch ist (gefällt mir nicht). Manche benutzen auch Body-Lotion oder Body-Lotion mit Öl gemischt. Andere benutzen (Baby-)Puder.
- Kleines **Tablett**, um das Massage-Öl auf dem Massage-Lager sicher abzustellen ohne Ölflecken zu hinterlassen. Ich benutze gerne 2 kleine Edelstahl-Tabletts (20cm). Für jede Seite eins, um beim Wechsel der Seite nur die Ölflasche mit zu nehmen und nicht das ganz Tablett balancieren zu müssen. Ölflecken auf Boden oder Matten sind die häufigsten Schäden, die bei Massageseminaren entstehen.
- **Lunghi**, als universelle Arbeitskleidung, Ritualgegenstand und Massage-Hilfsmittel zum zudecken und streicheln in der Massage. Ein Lunghi ist ein Wickeltuch mit Batik-Muster, ca. 100 * 160 cm. Können im Yogaladen für 15€ gekauft werden.
- großes Deko-**Tuch**, ca. 180 x 220 cm als (schöne) Unterlage für Massage-Lager.
- Falls Vorhanden: andere Massage-Utensilien wie Federn, Streichelfell, (Öl-)Fläschchenwärmer, Blütenblätter, Kraftgegenstand, usw.
- Großes Handtuch zum zusätzlichen Unterlegen, damit weniger Öl vom Körper auf das Lager kommt. (Handtücher können mit 60° gewaschen werden, Deko-Tücher nur mit 40°). Falls du ein nagelneues Deko-Tuch hast, bitte vorher waschen, weil die am Anfang teilweise stark abfärben und mir ein Tuch vor kurzem mehrere Yoga-Matten versaut hat.

Weiter braucht es:

- Geheizten, gut gelüfteten, schönen, sauberen, geschützten Raum mit sanftem Licht und Musik.

OSHO ÜBER BERÜHRUNG UND MASSAGE

"Massieren ist etwas, das du zwar anfangen kannst zu lernen, aber du kommst nie an ein Ende. Es geht immer weiter und weiter, und die Erfahrung wird ständig tiefer und tiefer, höher und höher. Massage ist eine der subtilsten Künste - und es ist nicht einfach nur eine Sache der Kunstfertigkeit. Es ist mehr eine Sache der Liebe.

Lerne die Technik - und dann vergiss sie wieder. Danach fühle nur und lass dich von deinem Gefühl leiten. Wenn dein Lernen tief geht, werden neunzig Prozent dieser Arbeit durch die Liebe geschehen, zehn Prozent erledigt die Technik. Durch die bloße Berührung, eine liebevolle Berührung, entspannt sich etwas im Körper. Wenn du liebst und für den anderen mitempfindest und dir seines höchsten Wertes bewusst bist, wenn du ihn nicht wie einen Mechanismus behandelst, den man in Ordnung bringen muss, sondern wie eine unendlich kostbare Energie, wenn du dankbar bist, dass er dir vertraut und dir erlaubt mit seiner Energie zu spielen - dann wirst du allmählich das Gefühl haben, als ob du auf einer Orgel spielst. Der ganze Körper wird zur Tastatur der Orgel, und du kannst spüren, wie im Innern des Körpers eine Harmonie entsteht. Nicht nur dem anderen wird geholfen sein, sondern auch dir.

Die Welt braucht Massage, weil die Liebe aus ihr verschwunden ist. Früher genügte eine bloße Berührung aus Liebe. Eine Mutter berührte ihr Kind, spielte mit seinem Körper und es war Massage. Der Mann spielte mit dem Körper seiner Frau, und es war Massage; das war genug, mehr als genug. Es war tiefe Entspannung und es gehörte zur Liebe. Doch das ist aus der Welt verschwunden. Nach und nach haben wir vergessen, wo wir jemanden berühren müssen, wie wir ihn berühren, wie tief wir ihn berühren müssen. Wirklich, Berührung ist eine der am meisten in Vergessenheit geratenen Sprachen. Wir sind geradezu linkisch in der Berührung, denn schon das Wort selbst ist von sogenannten religiösen Leuten korrumpiert worden. Sie haben ihm eine sexuelle Färbung gegeben. Das Wort ist sexuell geworden, und die Leute haben Angst entwickelt. Jedermann ist auf der Hut davor, berührt zu werden, wenn er es nicht ausdrücklich erlaubt.

Dadurch ist es jetzt im Westen zum anderen Extrem gekommen. Berührung und Massage sind sexuell geworden. Jetzt ist die Massage nur ein Deckmantel für Sexualität. Dabei sind weder Berührung noch Massage sexuell. Sie sind Äußerungen der Liebe. Wenn die Liebe aus ihrer Höhe hinunterstürzt wird sie zum Sex, und dann wird sie hässlich.

Sei also andächtig. Wenn du den Körper eines Menschen berührst, sei andachtsvoll - als ob Gott selber anwesend wäre und du ihm nur dienst. Ströme mit aller Energie. Und wann immer du spürst, wie der Körper in Fluss gekommen ist und die Energie eine neue Harmonie schafft, wirst du ein Entzücken spüren wie niemals zuvor. Du wirst in tiefe Meditation fallen.

Während du massierst, massiere nur. Denke nicht an irgendwelche andere Dinge, denn das sind alles Ablenkungen. Sei in deinen Fingern, in deinen Händen, als würde dein ganzes Sein, deine ganze Seele sich dort sammeln. Lass es nicht nur eine Berührung des Körpers sein. Deine ganze Seele tritt in den Körper des anderen ein, durchdringt ihn, löst die tiefsten Verspannungen.

Und mache es zu einem Spiel. Übe es nicht wie einen Job aus; lass es ein Spiel und ein Vergnügen sein. Lache und bringe auch den anderen zum Lachen. Beim Massieren trittst du mit der Lebendigkeit eines anderen Körpers in Verbindung und spürst, wo sie fehlt. Du fühlst, wo der Körper unvollständig ist, und machst ihn ganz. Du hilfst der Körperenergie, nicht länger zersplittert, nicht länger im Widerstreit zu sein. Wenn sich die Energien des Körpers aufeinander einstimmen und zum Orchester werden, hast du dein Ziel erreicht.

Gehe also sehr respektvoll mit einem menschlichen Körper um. Er ist der Tempel Gottes, der heilige Schrein. Lerne deine Kunst mit tiefer Ehrfurcht, mit Hingabe. Sie ist eines der schönsten Dinge, die du lernen kannst."