

SUSANNE STEIDL

YONI CHAKRA

BRINGE DEINE
WEIBLICHE KRAFT
ZUM ERBLÜHEN



**»ICH LADE DICH EIN,
DIE HEILIGE WEIBLICHE
ENERGIE IN DIR ZU ENTDECKEN,
SIE ANZUERKENNEN,
ZU WÜRDIGEN UND ZU LEBEN.**

**ICH LADE DICH EIN,
JA ZU DEINER WEIBLICHEN KRAFT
UND DAMIT ZUM LEBEN ZU SAGEN.**

**JETZT BEGINNT DEINE REISE
DES ERBLÜHENS.**

**FREUE DICH AUF VIELE NEUE
ERKENNTNISSE.«**

Susanne Steidl



**WURZELCHAKRA –
DEIN WEIBLICHER URSPRUNG**

Erfahre deine Anbindung an die Kraft von Mutter Erde. Blicke zurück auf deine Ahninnen, dein weibliches Erbe, und komme vollkommen in deinem Körper an.

**SAKRALCHAKRA –
DEINE WEIBLICHE LUST**

Verbinde dich mit der Quelle deiner Sinnlichkeit. Deine Yoni ist der Zugang zu deiner Urkraft und Lebendigkeit, deiner Schöpferkraft und Weisheit.

**SOLARPLEXUSCHAKRA –
DEINE WEIBLICHE KRAFT**

Werde dir deiner weiblichen Macht bewusst. Spüre dein inneres Feuer, und lasse es hell auflodern.

SUSANNE STEIDL

YONI CHAKRA

BRINGE DEINE
WEIBLICHE KRAFT
ZUM ERBLÜHEN



 Schirner
Verlag



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1554-5
ISBN E-Book 978-3-8434-6537-3

Susanne Steidl:
Yoni-Chakra
Bringe deine weibliche
Kraft zum Erblühen
© 2024 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Anna Twele,
Schirner, unter Verwendung von
#1676132554 (© Casther) und
#426023218 (© Benjavisa Ruangvaree
Art), www.shutterstock.com
Layout: Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Claudia Simon, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage Mai 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

EINLEITUNG	10
-------------------------	-----------

DAS ERBLÜHEN BEGINNT IM SCHOSS	13
---	-----------

WURZELCHAKRA – DEIN WEIBLICHER URSPRUNG	19
--	-----------

In dir zu Hause sein	20
ÜBUNG: Verbinde dich mit dem Schoßraum der Erde	21
ÜBUNG: Schenke deinem Körper Liebe.....	22
Ängste, die Schatten des Wurzelchakras.....	23
Dein Ankommen in der Welt.....	25
Die Kraft der Ahnen.....	27
ÜBUNG: Heilung der Ahnenreihe.....	28

SAKRALCHAKRA – DEINE WEIBLICHE LUST.....	31
---	-----------

Die Befreiung der heiligen Kraft.....	33
Lustvolle weibliche Sexualität.....	35
ÜBUNG: Betrachte die Schönheit deiner Vulva.....	39
Deine sinnliche Lust erwecken	40
Das heilige Element Wasser	42
Der weibliche Rhythmus.....	44
ÜBUNG: Weibliche und männliche Energie harmonisieren	46
Die Gebärmutter – Raum der Schöpfung.....	47
ÜBUNG: Yoni-Steaming	49
ÜBUNG: Deine Gebärmutter würdigen.....	50
ÜBUNG: Deine Gebärmutter befragen	51
Sexualität als Spiegelbild unseres Lebens.....	52
ÜBUNG: Die Schatten erkennen.....	52
ÜBUNG: Verwandle Schatten in Licht.....	55

SOLARPLEXUSCHAKRA – DEINE WEIBLICHE KRAFT 57

Deine Macht anerkennen	59
Dein schöpferisches Gedankengut	60
ÜBUNG: Was denkst du über ...?	62
ÜBUNG: Löse begrenzende Glaubenssätze	63
Wenn das Tun aus dem Sein entspringt	64
Finde deinen Rhythmus	65
ÜBUNG: Das reine Sein erfahren	66
Energie, die nährt	67
Der entspannte Bauch	68
ÜBUNG: Entspannte Bauchbeziehungen	69
Deinen Raum abgrenzen	70
ÜBUNG: Dein eigener Raum	71
ÜBUNG: Abgeben, was nicht zu dir gehört	72
Nimm deine Wut an	72
ÜBUNG: Der Vulkanausbruch	74
Ermächtige dich selbst	75
ÜBUNG: Die Kraft der Klarheit	77
Ins Tun kommen	77
ÜBUNG: Über die Schwelle treten	79
Dein Potenzial entdecken	80
ÜBUNG: Deine Gaben erkennen	82

HERZCHAKRA – DEINE WEIBLICHE LIEBE 85

Der Kreis der Frauen	87
Zuerst die Selbstliebe	88
ÜBUNG: Deine Selbstliebe erhöhen	91
Dein Herz öffnen	92
ÜBUNG: Herzkohärenz erzeugen	93
ÜBUNG: Kopf und Herz befragen	94
Atem verbindet	95
ÜBUNG: Loslassen und aufnehmen	96
ÜBUNG: Herz-Yoni-Verbindung	97

Dein Herz reinigen.....	98
ÜBUNG: Ho'oponopono mit dir und anderen	100
Heilung aus dem Herzenskern	101
ÜBUNG: Verbinde dich mit der Quelle der Liebe	102

HALSCHAKRA –

DEIN WEIBLICHER AUSDRUCK 105

Die Angst, sich zu äußern.....	107
Entspannter Mund – entspannte Yoni	109
ÜBUNG: Deinen Kiefer lockern	110
ÜBUNG: Lippenbalsam.....	111
Sei ehrlich zu dir selbst.....	111
ÜBUNG: Ehrlich mit dir sein	112
Liebevolle Kommunikation	113
ÜBUNG: Kopf und Herz verbinden.....	114
ÜBUNG: Sprich mit deiner Yoni.....	115
Sprechen befreit	117
ÜBUNG: Befreie dein Halschakra	118
ÜBUNG: Befreiung ohne Worte	119
Ausdruck deiner Essenz.....	120

STIRNCHAKRA –

DEINE WEIBLICHE INTUITION 123

Das neue Bewusstsein	125
ÜBUNG: Vom Denken ins Fühlen	128
ÜBUNG: Deine Energie erhöhen.....	130
Die Zeichen erkennen	131
ÜBUNG: Empfange die Zeichen deiner Intuition	133
Die Zirbeldrüse – deine kosmische Antenne.....	134
ÜBUNG: Sprich mit deiner Zirbeldrüse.....	135
Von der Vision zur Manifestation	136
ÜBUNG: Empfange deine Vision.....	138
Die weiblichen Archetypen	139
ÜBUNG: Die Kraft der Orakelkarten.....	140
ÜBUNG: Empfange die Energien eines Lichtwesens	141

KRONENCHAKRA – DEINE WEIBLICHE ERLEUCHTUNG 143

Die Verschmelzung..... 144

Spiritualität im weiblichen Alltag..... 146

ÜBUNG: Alltägliche Rituale 149

Die heilige kosmische Kraft..... 150

ÜBUNG: Verbindung mit dem
 kosmischen Schöpfungsfeld 151

ÜBUNG: OM – der Urklang 152

SEELENCHAKRA – DEIN WEIBLICHES LICHT 155

Das Licht deiner Seele..... 156

ÜBUNG: Verbinde dich mit deiner Seele 157

Dein geistiger Ursprung 158

ÜBUNG: Anbindung an Himmel und Erde 159

Deine Seelenessenz..... 160

ÜBUNG: Deine Seelenessenz wahrnehmen 162

Deine Aufgaben auf Erden..... 163

ÜBUNG: Sprich mit deiner Seele..... 165

ÜBUNG: Raum für Heilung 166

ÜBUNG: Heilung deiner weiblichen Urkraft 167

ZUM ABSCHLUSS EIN NEUER ANFANG 168

DANKSAGUNG 170

INSPIRATIONEN UND

WEITERFÜHRENDE LITERATUR..... 171

ÜBER DIE AUTORIN 173

BILDNACHWEIS 176



DIESES BUCH WIDME ICH
MEINEN TÖCHTERN
MIRJA, INES UND JANA.
LASST EURE WILDE SCHÖNHEIT
ERSTRAHLEN, BESCHREITET
EUREN WEG
DER WEIBLICHKEIT!





EINLEITUNG

Liebe Leserin, dieses Buch ist für dich, für mich, für uns Frauen, unsere Mütter und Töchter. Auf dem Weg zurück in unsere pure weibliche Urkraft steht es uns als Begleiter zur Seite und erinnert uns an die Energie und Weisheit, die aus unserer Yoni, dem Schoßraum, entspringen und sich in unserem Leben verströmen wollen.

Tauche ein in das große, kraftvolle Mysterium deiner Weiblichkeit. Deine Chakras weisen dir die Richtung. Sie zeigen dir auf, wo deine heilige Lebensenergie schlummert und darauf wartet, von dir erweckt, anerkannt und gelebt zu werden.

Erlange Erkenntnisse darüber, wie du die Quelle deiner weiblichen Energie zum Sprudeln bringst, sodass sie deine Chakras nährt und damit dein gesamtes Leben auf wunderbare Weise fruchtbar macht und zum Erblühen bringt. **In welchem Lebensabschnitt du dich auch befindest, es ist immer der richtige Zeitpunkt, dich auf deinen weiblichen Weg zu begeben.**

Die Welt braucht Weiblichkeit, und das mehr als je zuvor. Sie braucht Frauen, die die Basis für ein neues Miteinander erschaffen und eine Welt ermöglichen, in der wir alle unseren Platz haben, uns ausdrücken können. Wo die alten Konzepte von Macht, Kontrolle und Patriarchat der Liebe weichen und die Erde, Mutter Natur und alle Menschen auf der Welt befreit aufatmen können.

Wenn wir Frauen unsere Urkraft leben, laden wir auch die Männer ein, die ihrige wiederzuentdecken. Die weiblichen und männlichen Energien werden sich ausgleichen, und dadurch geschieht Veränderung: in uns, unseren Beziehungen, unserer Familie und in der ganzen Gesellschaft. Die Kraft der Weiblichkeit erhält wieder ihre ursprüngliche Würde und kann uns ihren Segen schenken.

Liebe Frau, Freundin, Schwester, ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise des Erblühens, der Entfaltung und Erfüllung.

Von Herzen
Susanne





DAS ERBLÜHEN BEGINNT IM SCHOSS

Unsere Yoni ist heilig. Aus ihr entspringt die weibliche Urkraft. Der Begriff »Yoni« kommt aus dem Sanskrit und bedeutet »Tempel der Weiblichkeit/Göttin«, »Tor ins Leben«, »Quelle« und »Ursprung«. Auf spiritueller, energetischer Ebene bezeichnet er die heilige Schöpferkraft von uns Frauen, unseren Zugang zum göttlichen Ursprung, auf körperlicher Ebene die weiblichen Sexual- und Fortpflanzungsorgane.

Laut der indischen Yogalehre sitzt im Wurzelchakra die Kundalini-Energie, auch »Schlangenkraft« genannt. Diese beschreibt die göttliche Lebenskraft, die in jedem Menschen schlummert und darauf wartet, erweckt zu werden, um sich dann über alle weiteren Chakras zu entfalten. Auf ihrem Weg vom Wurzelchakra zum Seelenchakra bringt sie Licht und Klarheit in alle Energiezentren und durchleuchtet sie. Wir Frauen erwachen in ein neues Bewusstsein, und all unsere Lebensbereiche werden mit der weiblichen Urkraft durchwirkt und zum Erblühen gebracht.

In meinen Seminaren und Coachings erlebe ich häufig, dass die Teilnehmerinnen zunächst zurückschrecken, wenn sie das erste Mal mit der Energie ihrer Yoni in Verbindung gehen. Sie erscheint ihnen übergroß, wie ein unendliches Mysterium, in dem sie befürchten, sich zu verlieren.

Zudem ist für sie noch nicht abschätzbar, was alles aus ihr hervorgehen wird, wenn sie sie sich zu eigen machen. Dennoch spüren sie eine große Sehnsucht danach. Immer mehr Frauen machen sich auf den Weg, um ihre ureigene Kraft wieder in Besitz zu nehmen.

Ich lade dich ein, einen Moment innezuhalten und der folgenden Frage nachzuspüren: Was wird es für dich bedeuten, wenn du die heilige Urkraft in deinem Schoßraum aktivierst?

Nimmst du vielleicht eine leichte Aufregung wahr, ein inneres Kribbeln, etwas in dir, was mit dieser Frage in Resonanz geht? Auch wenn du dir dessen noch nicht bewusst bist oder es dir kaum vorstellen kannst: Die Aktivierung deiner heiligen Schoßraumenergie kann dein Leben grundlegend verändern und dich vollkommen neu beleben. Sie ermöglicht es dir, zu der wundervollen Frau zu werden, die du in deinem Kern bereits bist. **Denn deine Weiblichkeit ist der reine Ausdruck deiner selbst.**

Ich möchte dir deutlich machen, welche Wirkung die wiederbelebte Energie aus deiner Yoni auf die Chakras und damit auf dein Leben hat. Die Chakras kannst du dir wie ein Spiegelbild deines Lebens mit all seinen Themen vorstellen. Sie reflektieren sämtliche körperlichen, emotionalen und psychischen Aspekte sowie dein Entwicklungspotenzial. »Chakra« ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet »Rad« oder »Kreis«. Diese Energiezentren befinden sich in unserem feinstofflichen Körper, und jedes hat eine eigene Schwingung, dreht sich und versorgt uns dadurch mit Lebensenergie. Je nachdem, wie weit sie geöffnet und in ihrer Kraft sind, unterstützen sie uns bei der Entfaltung unseres weiblichen Seins. **Die Lebensenergie aus unserer Yoni freizusetzen und damit die Chakras zu aktivieren, sie in ihre Vollkommenheit zu bringen, bedeutet, den Weg der Erleuchtung zu beschreiten.**

Die Chakras zeigen uns nicht nur die Entwicklungsstufen auf, die wir im Laufe eines Lebens bis hin zur Erleuchtung durchschreiten können. Sie geben uns auch Aufschluss darüber, wo es in unserem Leben mehr oder weniger rundläuft. Wenn ein Energiezentrum aufgrund von Blockaden

nicht optimal arbeitet, wird es sich mit seinen Themen immer wieder in unserem Leben zu erkennen geben.

Wir beginnen unseren gemeinsamen Weg des Erblühens beim Wurzelchakra, weil es uns die für den Prozess nötige Erdung und Verwurzelung schenkt. Erst wenn unsere unteren, irdischen Chakras bereit sind, können wir die Energien aus den höheren Chakras empfangen und in unser Leben fließen lassen.



Das Wurzelchakra, dem wir uns zuerst widmen, verbindet uns mit dem Schoß von Mutter Erde, unserem Ursprung. Das Sakralchakra ist die Quelle unserer sexuellen Energie und Lust. Das Solarplexuschakra ermächtigt uns, zu handeln. Das Herzchakra lässt uns wirklich lieben. Das Halschakra befreit unseren Ausdruck. Das Stirnchakra schenkt uns intuitive Einsichten. Das Kronenchakra ermöglicht uns die Verschmelzung mit unserem himmlischen Ursprung. Am Ende unseres gemeinsamen Weges verbindet uns das Seelenchakra mit unserer lichtvollen Essenz.

Die Reise durch die Chakras und damit durch die einzelnen Entwicklungsfelder kannst du immer wieder durchführen. Es ist ein Prozess, der dich zunehmend reifen lässt. Wie ein Baumstamm Jahr für Jahr die Anzahl seiner Ringe vergrößert, wirst auch du wachsen: Deine Sichtweise wird umfassender, du betrachtest die Themen differenzierter und klarer und kannst dein Leben immer feinsinniger und bewusster erfahren.



ICH LADE DICH EIN,
DIE HEILIGE WEIBLICHE ENERGIE
IN DIR ZU ENTDECKEN,
SIE ANZUERKENNEN, ZU WÜRDIGEN
UND ZU LEBEN.

ICH LADE DICH EIN,
JA ZU DEINER WEIBLICHEN KRAFT
UND DAMIT ZUM LEBEN ZU SAGEN.

JETZT BEGINNT DEINE REISE
DES ERBLÜHENS.

FREUE DICH AUF VIELE NEUE
ERKENNTNISSE!





WURZELCHAKRA – DEIN WEIBLICHER URSPRUNG

In diesem Kapitel widmen wir uns der weiblichen Geschichte und Kultur, ebenso dem weiblichen Körper und der Anbindung an die Urkraft von Mutter Erde. Du blickst zurück auf deine Ahninnen, dein weibliches Erbe, und festigst dein Ankommen hier auf Erden.

Das Wurzelchakra ist das Gefäß unserer Weiblichkeit. Es steht für unser Ankommen in dieser Welt, unsere Empfängnis, Geburt und die frühen Lebensjahre. Dieses Energiezentrum am Ende des Steißbeins ist nach unten gerichtet und verbindet uns mit dem Element Erde und damit auch mit Mutter Erde.

Im Wurzelchakra ist die Energie des Urvertrauens, der Geborgenheit, des Gehaltenseins verankert. Wie groß die Turbulenzen und Herausforderungen auch sein mögen, die uns begegnen, diese Energie kann uns wieder das Gefühl schenken, dass das Leben es gut mit uns meint. Unser Urvertrauen ist abhängig davon, wie unsere Ankunft auf der Welt war, ob wir im Mutterbauch, bei der Geburt und in den ersten Lebensjahren Sicherheit und Annahme erfahren haben.

Über eine energetische Nabelschnur verbindet uns das Wurzelchakra mit dem Herzschlag von Mutter Erde, unserer Urmutter, die uns bedingungslos liebt und nährt, uns einwebt in das große Ganze, in die Materie alles Seins. Mutter Erde symbolisiert die archetypische weibliche Kraft.

In alten Kulturen, vor allem in Matriarchaten, wurde die Erde als Urgöttin verehrt. So galt zum Beispiel die griechische Göttin Gaia als Erdmutter. Sie wurde als Frau dargestellt, die sich zur Hälfte aus der Erde erhob, also untrennbar mit ihrer Essenz, ihrem ursprünglichen Element, verbunden war. Die Erde wurde als Schöpferin und Ernährerin alles Lebendigen angesehen. Die Geburt von Mensch und Tier war ein heiliger Schöpfungsakt, und der Kreislauf des Lebens und Sterbens wurde anerkannt und gewürdigt.

Eine Befruchtung wurde nicht nur als rein körperlicher Prozess, sondern darüber hinaus als heiliger Akt betrachtet. Der Frau wurden göttliche Kräfte zugeschrieben, da sie in der Lage war, neues Leben in die Welt zu bringen. Zu dieser wundervollen Sichtweise dürfen wir wieder zurückkehren.

IN DIR ZU HAUSE SEIN

Heute fühlen sich viele Frauen abgeschnitten, nicht gehalten, kennen ihre Wurzeln nicht. Erschöpfung, Unruhe, Schlafstörungen, Aktionismus, Davonlaufen, Haltlosigkeit, innere Kälte und Angstzustände sind einige Aspekte, die auftauchen, wenn die ursprüngliche Verbindung zur Erde fehlt.

Solange wir im Überlebensmodus sind, weil unsere Existenz nicht gesichert ist oder wir uns in unserem Umfeld nicht gut aufgehoben fühlen, können wir den Weg der Entfaltung nicht frei und losgelöst beschreiten. Erst durch die Verwurzelung, durch eine zuverlässige Verbindung, können wir uns den Energien öffnen.

Um den weiblichen Weg des Erblühens zu gehen, ist es zunächst wichtig, dass wir unseren Schoßraum selbst bewohnen. Dass wir in unserer eigenen inneren Kraft ankommen, uns mit Mutter Erde verbinden und aus diesem Gefühl der Geborgenheit heraus unsere kreativen Impulse in die Welt bringen. Die Verbindung mit der Erde und unserem Körper ist wesentlich für uns Frauen. Erst durch sie kann unser Wurzelchakra die Lebensenergie halten und fließen lassen. Mit der Erde verbunden zu sein, bedeutet, mit den Rhythmen und den Elementen der Natur im Einklang zu sein und uns selbst als ein Teil von ihr zu erkennen. Zu wissen, dass die Erde uns nährt und am Leben hält.

ÜBUNG

Verbinde dich mit dem Schoßraum der Erde

Lege dich bequem hin. Platziere die Hände auf der Brust, und spüre deinen Herzschlag. Stelle dir eine energetische Nabelschnur vor, die von deinem Herzen über deinen Schoßraum bis nach unten zu deinem Wurzelchakra verläuft. Von dort reicht sie weiter tief in die Erde hinein, bis zum Herzen der Erde. Nimm den Herzschlag der Erde wahr. Spüre, wie sich dein Herzschlag mit dem der Erde synchronisiert. Du wirst eins mit der Erde.

Über die energetische Nabelschnur strömt reines Urvertrauen von Mutter Erde in dein Wurzelchakra. Visualisiere diese Energie als rotes Licht. Es strömt in deine Yoni, erfüllt dein gesamtes Becken. Wärme macht sich in dir breit. Atme entspannt ein und aus. Empfange so viel Urvertrauen, bis du richtig satt und erfüllt davon bist. Dann sprich folgende Affirmationen: »Ich bin verbunden, ich bin geborgen, ich bin da.«





SAKRALCHAKRA – DEINE WEIBLICHE LUST

In diesem Kapitel richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Quelle deiner Lust und Sinnlichkeit in deiner Yoni. Sie ist der Zugang zu deiner Urkraft und Lebendigkeit, deiner Schöpferkraft und Weisheit. Du kannst die heilige sexuelle Lebensenergie zum Fließen bringen, dich von Schuld und Scham befreien und dich und deine Lust auf eine neue Art und Weise erleben.

Das Sakralchakra steht für unsere Sinnlichkeit, sexuelle Energie, Lust, Genussfähigkeit und Lebensfreude. Es spiegelt den Umgang mit unseren Gefühlen wider und schenkt uns schöpferische, kreative Freiheit. Durch dieses Chakra kommen wir Frauen in Berührung mit unseren natürlichen Fähigkeiten der Hingabe und des Loslassens. Es sind zwei zutiefst weibliche Qualitäten, die uns nicht nur sexuelle Freuden und Orgasmen schenken, sondern uns auch mit dem natürlichen Rhythmus des Lebens verbinden.

Das Sakralchakra ist dem Element Wasser zugeordnet. Es ist die Quelle, aus der unsere Lebensenergie sprudelt, und befindet sich etwas unterhalb des Nabels auf Höhe der Gebärmutter.

Für viele Frauen beginnt der Weg der Selbstentfaltung bei der Yoni und damit bei den Themen des Sakralchakras. Das können die Sehnsucht nach einer erfüllten Sexualität und das Streben nach Sinnlichkeit und

Lebendigkeit sein, genauso aber auch körperliche Symptome im Schoßraum, Lustlosigkeit, Fehlgeburten und unerfüllter Kinderwunsch.

Frauen folgen dem Ruf ihrer Yoni zunächst häufig, ohne zu wissen, was das wirklich bedeutet. Wenn wir uns mit unserem Schoßraum und unserer Sexualität auseinandersetzen, wird eine Energie freigesetzt, die für das gesamte Leben von Bedeutung ist. Das Sakralchakra ist für uns Frauen der Zugang zu unserer heiligen Urkraft.

Wenn wir das Sakralchakra und damit auch die sexuelle Lebensenergie nicht in unser Leben miteinbeziehen, sind wir von der ursprünglichen Urkraft abgeschnitten, wodurch die weiteren Chakras unterversorgt werden. Der Fluss der Lebenskraft versiegt, das Flussbett trocknet aus, und unser Leben wird hart, müde und mühsam.

Häufig versuchen betroffene Frauen, die fehlende Energie anderweitig zu kompensieren, beispielsweise durch viel Arbeit, extremen Sport, die übermäßige Identifikation mit der Mutterrolle ... Aber irgendwann bricht dieses System in sich zusammen.

Die sexuelle Energie aus unserem Sakralchakra ist pure Kraft. Sie ermöglicht es uns, in all unseren Lebensbereichen den vollkommenen Ausdruck zu finden. Ist sie erst einmal aktiviert, dann findet sie ihren Weg. Sie wird in uns all jene Themen anstoßen und zum Vorschein bringen, die unserer Entfaltung im Wege stehen, damit wir sie heilen können.

DIE BEFREIUNG DER HEILIGEN KRAFT

Beim Sakralchakra geht es um die Frage, wie viel Lebendigkeit wir uns erlauben. Je lebendiger wir uns fühlen, desto mehr Energie fließt durch uns, steht uns zur Verfügung. **Frauen haben oft Angst vor zu viel Lebendigkeit, davor, sie anderen zuzumuten und sie damit zu überfordern.**

Als meine weibliche Energie sich zu zeigen begann, wusste ich nicht, wohin damit. Sie fühlte sich wie eine unbändige Quelle an, die sich, wenn ich sie nicht unter Kontrolle hielt, wild und wüst ihren Weg bahnen würde. So kann es sein, dass auch du erschrickst, wenn du mit der heiligen Lebenskraft aus deiner Yoni in Berührung kommst. Einer Kraft, die nicht nur für das Sakralchakra und deine Sexualität, sondern auch für alle weiteren Chakras und Lebensbereiche immens wichtig ist.

Die heilige Urenergie will uns beschenken mit Fülle, Lebendigkeit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Liebe, innerer Führung, Vertrauen, Offenheit, Ausdruck, Intuition, Weisheit und Einheitserfahrung. Wir dürfen lernen, dieser uns innewohnenden Kraft zu vertrauen und sie fruchtbringend für unser Leben zu nutzen.

Das Sakralchakra ist für uns Frauen ein sehr bedeutsames Energiezentrum, weil dort viele Tabus, Ängste, Blockaden, Traumata und negative Erfahrungen gespeichert sind. Diese wurden uns über Generationen hinweg mit der Muttermilch weitergegeben. Wir blicken auf 2000 Jahre Patriarchat und die Unterdrückung von Frauen zurück. Auf religiöse Gebote, die die Frau als minderwertig, sündhaft, schuldhaft und unrein betrachten, und auf sexuelle und männliche Gewalt, der Frauen auch heute noch ausgeliefert sind. Unabhängig davon, in welcher Kultur wir groß geworden sind und wie wir erzogen wurden, sitzen die Themen dieser Unterdrückung noch tief in unseren Eierstöcken und Zellen.

Die männliche Sexualität hat nach wie vor einen vollkommen anderen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Während ein junger Mann sich ruhig die Hörner abstoßen soll, wird ein junges Mädchen verschrien, wenn sie sich lustvoll auslebt. Das gilt auch noch in reiferen Jahren. Aus Angst vor moralischer Verurteilung verzichten viele Single-Frauen darauf, ihre Ungebundenheit zu nutzen, um lustvolle Erfahrungen zu sammeln.

Das Sakralchakra ist für unser Erblühen so entscheidend, weil die darin liegende sexuelle Energie bis zum Kronenchakra gelangen und uns die göttliche Einheitserfahrung schenken kann. Das bedeutet, dass wir einen direkten Zugang zum universellen Wissen und zur Schöpferkraft haben. Deshalb ist es auch nachvollziehbar, warum weibliche Sexualität mit Schuld und Scham belegt wurde.

Wir Frauen wurden unserer Kraft beraubt, weil man wusste, dass die weibliche Energie schöpferisch und damit sehr mächtig ist. Wir wurden weitgehend aus dem öffentlichen, politischen und religiösen Leben ausgeschlossen. In der Kirche versuchte man, die fehlende weibliche Energie zu kompensieren, was wir an den Priesterröcken und dem Weihwasser, beides Symbole der Weiblichkeit, sehen. Die Befreiung unseres Sakralchakras setzt diese immense Kraft wieder frei.

Es ist an der Zeit, dass wir uns selbst fragen, wie und in welcher Form wir unsere Sexualität leben wollen. Uns nicht davon abhängig machen, was die Kirche, die Politik, die Gesellschaft oder unsere Männer für gut oder schlecht halten. Wir müssen endlich aufhören, uns für unsere Sexualität, die ursprünglich, heilig, göttlich und würdevoll ist, zu schämen.

Sexuelle Energie ist Schöpfungsenergie. Ohne sie gibt es kein Erschaffen, kein neues Leben. Sie ist unser Anfang als Mensch. Durch sie entstehen neue Projekte und können Ideen verwirklicht werden.

Wir dürfen uns unserer innewohnenden weiblichen Schöpferkraft wieder bewusst werden und uns diese Macht der Kreation von Neuem zu eigen machen.

LUSTVOLLE WEIBLICHE SEXUALITÄT

Wir alle kommen als sexuelle Wesen auf die Welt. Körperliche Lust gehört zum Menschsein dazu. Sie schenkt uns spielerische Freude, Ausgeglichenheit, Genugtuung und Gesundheit. Bei jedem Orgasmus wird eine große Menge an Oxytocin, Dopamin und Endorphinen, allesamt Glückshormone, freigesetzt. Die Durchblutung wird angeregt, das Immunsystem gestärkt, Wohlbefinden und Entspannung machen sich breit. Dennoch haben viele Frauen keine Lust auf Sex. Sie sagen, dass er ihnen nicht fehle, sie gar keine Zeit dafür hätten.

Wenn Frauen wenig oder keinen Bezug zu ihrer eigenen sexuellen Energie haben, kann das vielfältige Gründe haben:

- mit Scham und Schuld besetzte Erziehung
- gesellschaftliche und religiöse Einflüsse und Verbote
- negative Erfahrungen, sexuelle Übergriffe
- unbefriedigender Sex oder Schmerzen dabei
- fehlende Empfindsamkeit der Yoni
- Kaiserschnitt oder andere Operationen am Unterleib
- sich im eigenen Körper nicht wohlfühlen
- Übergänge: Schwangerschaft, Muttersein, Wechseljahre
- Sex als reinen Zeugungsakt sehen, nicht als Liebesakt
- fehlendes Vertrauen in der Partnerschaft

Sexuelle Lust gehört zum Leben wie das Atmen. Natürlich ist sie bei jedem Menschen individuell ausgeprägt. Sie muss auch nicht zwangsläufig in Geschlechtsverkehr oder Selbstbefriedigung münden, sondern kann auch anders gelebt werden. Wichtig ist: Sie sollte wahrgenommen, angenommen und ausgedrückt werden.

Sinnlichkeit und Lust öffnen uns für die weibliche Kraft, die sich dann den Weg in unser Leben bahnt. Um unsere lustvollen Energien zum Fließen zu bringen, brauchen wir Entspannung. Je gelöster wir sind, desto tiefer und intensiver werden die Empfindungen.

Hingabe, sich Zeit lassen und Loslassen sind die Schlüssel für eine erfüllte weibliche Sexualität. Hingabe bedeutet, dass ich in meinem Körper präsent bin, ohne etwas zu wollen. Ich habe kein Ziel vor Augen, keinen Druck, es gibt kein Muss. Ich vertraue dem Körper und seiner Energie. Schon die Absicht, einen Orgasmus haben zu wollen, kann die Hingabe stören. Lust am Spiel, am Sein, am Genießen – das ist alles, was es braucht. Entspannung können wir lernen, indem wir uns Zeit nehmen, uns selbst oder dem Partner sinnlich zu begegnen.

Fragen, die dich unterstützen, über deine Sexualität zu reflektieren:

- Wie wichtig ist dir deine Lust?
- Wie viel Zeit schenkst du dir wöchentlich, um deine Sexualität zu leben?
- Auf einer Skala von null bis zehn, wie zufrieden bist du mit dem Erleben deiner Sexualität?
- Wenn sich diese Einstufung um zwei oder drei Punkte verbessern würde, was würde sich in deinem Sexualleben ändern?

Es gibt eine Redensart, die den Unterschied zwischen männlicher und weiblicher Sexualität gut beschreibt: »Männer sind wie Feuer, sie können schnell entflammen und schnell erlöschen. Frauen sind wie Wasser, sie brauchen länger, um warm zu werden, aber dann können sie über Stunden köcheln.«

Der Zugang zur Sexualität ist bei Mann und Frau verschieden. Für Frauen ist es entscheidend, dass sie Liebe und emotionale Nähe von ihrem Partner erfahren, damit sie ihren Schoßraum öffnen können. Männer hingegen öffnen ihr Herz für die Liebe, wenn sie sich sexuell begehrt fühlen und die Partnerin ihnen Intimität gewährt. Einfach ausgedrückt: Die Yoni einer Frau öffnet sich über das Herz, das Herz eines Mannes öffnet sich über den Lingam (»Penis« in Sanskrit).

Dadurch wird verständlich, wie es zu Missverständnissen zwischen Frau und Mann in der Sexualität kommen kann. Die weiblichen und männlichen Energieströme sind vollkommen verschieden. Bei Frauen fließt die Grundenergie von der Erde nach oben, bei Männern hingegen vom Universum nach unten. Deshalb ist für uns Frauen die Erdung, wie beim Wurzelchakra bereits beschrieben, sehr bedeutend. Die Energie, die wir aus der Erde aufnehmen, bewegt sich wie bei einem Wasserstrudel von außen nach innen in unser Zentrum, ist empfangend. Wir ziehen Energien förmlich an. Die Energie des Mannes hingegen ist nach außen gerichtet und gebend.

Bei der Frau ist die Yoni der empfangende, ihre Brüste sind der gebende Pol. Beim Mann hingegen ist die Brust der empfangende und der Lingam der gebende Pol. Sobald eine Frau und ein Mann sich körperlich nahe kommen oder sich sexuell vereinen, strömt die Herzenergie der Frau von ihren Brüsten zum Herzen des Mannes und weiter zum Lingam. Von dort aus fließt sie zur Yoni der Frau und wieder nach oben in ihre Brüste. So entsteht ein Kreislauf, durch den ein gegenseitiges Aufladen mit Energie stattfindet, was durch Visualisieren und bewusstes Atmen noch intensiviert werden kann.

Die Unterschiede zeigen sich auch bei den Sexualorganen: Der Großteil der weiblichen Geschlechtsorgane liegt im Inneren der Frau. Dazu zählen die Vagina, der Gebärmutterhals (Zervix), die Gebärmutter (Uterus), die Eileiter und die Eierstöcke. »Vulva« bezeichnet den äußeren, sichtbaren Bereich des weiblichen Geschlechts. Dazu gehören der Venushügel, die äußeren und inneren Vulvalippen, die Vaginaöffnung und die Klitoris.

Unsere nach innen gerichtete Anatomie ist auch ein Grund dafür, dass wir uns selbst nicht ausreichend kennen. Ein Mann hat mehrmals täglich Kontakt mit seinem Penis und ist mit ihm meist viel vertrauter, als es eine Frau mit ihrer Vulva und Vagina ist. Könntest du deine Vulva, also deinen äußeren, sichtbaren Intimbereich, aus dem Gedächtnis heraus zeichnen?

Viele Frauen fragen sich, ob ihre Anatomie »normal« sei. Häufig fehlen ihnen der Vergleich und das nötige Anschauungsmaterial. Vulven können sehr verschieden sein, und es gibt keinen Standard, der bestimmt, wie eine Vulva zu sein hat.

Sich selbst zu kennen und anzunehmen, ist eine Grundlage, um sich im Körper wohlfühlen und einen positiven Zugang zur eigenen sexuellen Energie und Sexualität zu haben.

Es gibt eine Einteilung von Yoni- und Lingam-Typen im indianischen Medizinrad, das sich in den Quodoushka-Lehren wiederfindet. Hier werden die Yoni und Lingams neun verschiedenen Himmelsrichtungen bzw. Tieren zugeordnet. So ist die Yoni einer Schaffrau im Süden vollkommen anders als die einer Büffelfrau im Westen. Die Unterschiede sind zu finden in der Form der Vulvalippen, im Abstand der Klitorisperle zum Eingang der Vagina, in der Größe der Höhle, der Lage des G-Punktes, der Lubrikation, der Zeit bis zum Orgasmus, den Orgasmusarten und sexuellen Vorlieben. Jede Yoni hat ihre äußeren und inneren Merkmale, Besonderheiten und Vorlieben. Diese zu kennen und darüber Bescheid zu wissen, nimmt Druck, entspannt und schenkt wertvolle Hinweise für die eigene Sexualität. Mithilfe des Lehrbuchs »Neun Juwelen der Lust« von Nhanga Ch. Grunow und Inari H. Hanel kannst du herausfinden, zu welchem Yoni-Typ du gehörst.

ÜBUNG

Betrachte die Schönheit deiner Vulva

Du brauchst einen Handspiegel, einen bequemen Liegeplatz, Kissen, reichlich Licht, Ruhe, Wärme, weil dein Schoßraum nackt sein wird, etwas Öl, ein Blatt Papier und einen Stift.

Lege dich mit nacktem Unterkörper (oder ganz nackt) und leicht aufrechtem Rücken bequem hin, indem du einige Kissen im Rücken platzierst. Winkle die Knie an, stelle die Beine auf, nimm den Spiegel in die Hand, und richte ihn zwischen deine Schenkel.

Schließe die Augen, und nimm einige tiefe Atemzüge. Atme in dein Herz hinein, entspanne das Gesicht und die Augen. Lasse deinen Blick weich und entspannt werden. Nun öffne die Augen langsam mit der Absicht, die Schönheit deiner Vulva zu betrachten. Blicke in den Spiegel, und schaue deine Vulva offen, neugierig und liebevoll an.

Welche Farbe hat sie? Welche Form haben deine äußeren Vulvalippen? Ist deine Klitorisperle sichtbar? Sind die inneren Vulvalippen zu sehen?

Gib etwas Öl in deine Hand, und öffne sanft die äußeren Vulvalippen.

Was kannst du jetzt wahrnehmen? Welche Form haben die inneren Vulvalippen? Wie ist der Klitorisschaft? Ist deine Klitorisperle bedeckt oder offen? Wie groß ist der Abstand zwischen Klitoris und Vaginaöffnung?

Du kannst auch ein Foto mit deinem Handy machen, um es in Ruhe zu betrachten.

Versuche jetzt, deine Vulva aus dem Gedächtnis zu zeichnen.

HERZCHAKRA – DEINE WEIBLICHE LIEBE

Öffne dein Herz für die Liebe, die stärkste Kraft
im Universum. Wenn du dich selbst liebst,
erfährst du tiefen inneren Frieden und
erstrahlst im Außen.

HALSCHAKRA – DEIN WEIBLICHER AUSDRUCK

Schenke dir die Freiheit, die zu sein,
die du im Kern bist, und offenbare deine Essenz.
Dein einzigartiger Ausdruck ist
dein Geschenk an die Welt.

STIRNCHAKRA – DEINE WEIBLICHE INTUITION

Richte den Blick auf deine Intuition und
Manifestationskraft. Verabschiede dich
von Begrenzungen, kläre deinen Geist,
und vertraue deiner inneren Führung.

KRONENCHAKRA – DEINE WEIBLICHE ERLEUCHTUNG

Gehe den Weg zur Erleuchtung. Über das
Kronenchakra bist du an die lichtvollen,
kosmischen Energien und das
universelle Wissen angebunden.

SEELENCHAKRA – DEINE WEIBLICHE SEELE

Wende dich deinem immerwährenden Licht
und göttlichen Sein zu. Erwinnere dich an deine
geistige Heimat und deine Seelenaufgaben.



DEIN ERBLÜHEN BEGINNT IM SCHOSS.

In dir als Frau ruht ein Meer weiblicher schöpferischer Energie, die du jederzeit in dein Leben fließen lassen und es so zur vollen Blüte bringen kannst. Ihre Quelle entspringt deinem Schoßraum, der Yoni.

Susanne Steidl lädt dich in diesem Buch auf eine magische Reise der Entfaltung und Erfüllung ein. Sie zeigt dir, wie du deine Urkraft entfesselst und deine Chakras und damit alle Bereiche deines Seins zum Strahlen bringst. Ob du dich über das Wurzelchakra mit deinen Ahninnen verbindest, über das Sakralchakra deine Sinnlichkeit neu erlebst oder über das Halschakra deinen Bedürfnissen Ausdruck verleihst – mithilfe zahlreicher Übungen, Impulse und Beispiele entfachst du dein volles weibliches Potenzial.

**ERFAHRE DICH ALS DIE SELBST-
BESTIMMTE, VOLLKOMMENE UND
VON LEBENSLUST ERFÜLLTE
SCHÖPFERIN, DIE DU SCHON
IMMER WARST!**