

Inhalt

Dank an ...	10
Vorwort von Richard Moss	11
Vorwort von Yves Mangeart	15

Einleitung

Der Ablauf der Initiation	19
Intensität, Anstrengung, das Über-sich-Hinauswachsen	22
Aufruf ans Leben	25
Die Geburt: ein natürlicher Vorgang	27
Zur Welt kommen	33
Präsenz	35

1. Die Durchquerung des Beckens

A. Die Beckenhöhle als Nest	44
Das Becken im Körperschema	44
Anatomie und Körperwahrnehmung im Yoga	45
Das Becken als Wegkreuzung im Körper	46
Das Becken als Wegkreuzung der Energieströme	48
 Wecken Sie Ihre Lebensenergie	50
B. Die Eingangspforte zum Becken	51
Sich das große Becken bewusst machen	52
Das große Becken in den Yoga-Stellungen	56
Die Eingangspforte des Beckens	59
 Ein Bad aus Licht für Ihr Kind	64
C. Die Ausgangstür des Beckens	65
Die Sitzbeinhöcker: Vorderseite des Beckens	65
Die Raute an der Beckenunterseite	66
Der Beckenboden	67
Die Erweckung der Basis	68
Die Ausgangstür des Beckens	71
 Das In-sich-Sitzen	75
D. Das kleine Becken: das Heiligtum	76
Der Weg zur Initiation	76
Die Atmung	78

Die Geburtsspirale	80
Das kleine Becken in den Yoga-Haltungen	83
Das innere Heiligtum	85
Der Appell an das Leben im Heiligtum	86
E. Die Festigkeit des Beckens	87
Festigende Haltungen: Kreisen in Seitenlage	87
✿ Das Gesäß anspannen	90
F. Die Öffnung des Beckens	91
Die Gelenke des Beckens	93
Haltungen zur Öffnung des Beckens	95
✿ Öffnen Sie sich	101

2. Das Fundament, die Tür zum Gebärmutterhals

A. Das Fundament	103
Das Fundament für den Damm	103
Sich des Damms bewusst werden	106
Die Beckenspange	109
Das Dammkreuz	109
Das Symbol der Unendlichkeit am Damm	111
Die Scheidenatmung	112
Das Licht der Geburt	113
✿ Sitzen Sie auf Ihrem Fundament	114
B. Der Gebärmutterhals mit dem Muttermund als Tür	115
Der Gebärmutterhals im kleinen Becken	115
Der Gebärmutterhals im großen Becken	116
Der Gebärmutterhals und der Damm	118
Der Gebärmutterhals in körperlicher Hinsicht	120
Der Gebärmutterhals in energetischer Hinsicht	122
✿ Den Muttermund wahrnehmen	125

3. Kraft und Gleichgewicht

A. Die Kraft des Bauches	128
Der Körperschwerpunkt	128

Das Kraftzentrum	129
Die aktive Bauchatmung	132
Das energetische Zentrum	133
Die Erfahrung Universum	134
✿ Spüren Sie Ihre innere Stärke	135
B. Das Gleichgewicht wiederfinden	136
Das Gleichgewicht des Beckens	136
Die Haltungen für das Gleichgewicht	138
✿ Finden Sie Ihr Gleichgewicht	140

4. Das Baby ist zu hoch oder zu tief: Was tun?


Bewusst kommunizieren	142
Der Ort des Treffens	142
Das Kind liegt zu tief	145
Das Kind liegt zu hoch	147
✿ Bereit für die Geburt – der Kopf ist unten	149

5. Die Senkrechte


Strecken	151
Die Streckhaltungen	152
Der bewegliche Brustkorb	154
Stärkung der tiefen Rückenmuskeln	155
Die Senkrechte	157
✿ Strecken wie eine Katze	
Werden Sie größer	158

6. Entspannen: ein Initiationsritus


A. Das Loslassen	162
Das Loslassen üben	164
✿ Loslassen im Bett	
Loslassen im Sessel	167
B. Das Dazwischen: Zutritt zu einer anderen Dimension	168
Die Stille zwischen den Geräuschen	168

Die Räume zwischen den Dingen	169
Die Entspannung, die der Wehe folgt	170
Die Entspannung herbeiführen	170
 Pausen im Alltag	173


7. Die Energie der Welle

Die Verlagerung des Bewusstseins	175
Der Blick von innen oder Bewusstsein	177
Die Energie spüren	182
Die energetische Dimension der Wellenatmung	189
Die verschiedenen Stufen der Wellenatmung	191
Die energetische Atmung	192
Das energetische Wiederaufladen	194
Verbundenheit mit dem Unendlichen und Meditation	196
 Geben Sie der Wellenatmung eine persönliche Note	197

8. Sich von der Angst befreien

Der Prozess der Angst	199
Die Angst vor der Entbindung	201
Eine angstfreie Entbindung	203
 Bleiben Sie positiv	211

9. Der Schmerz: ein Initiationsritus

Der Entbindungsschmerz	213
Wie geht man mit Schmerzen um?	216
Der Schmerz der letzten Wehen	243
Einen Sinn erkennen: ein Initiationsritus	245
 Jedes Mal, wenn es irgendwo zwick, testen Sie Ihre Yoga-Techniken	247

10. Die Gemeinschaft der Mütter

Die Zugehörigkeit zur Ahnenreihe	249
Die Familie der Mütter	251
Die universelle Mutter	255

11. Die Welle und der Fels

Die Symbolkraft des Wassers	258
Das Wasser und die Mutterschaft	258
Das Wasser und die Emotionen	259
Verflüssigung und Entbindung	261
Die Präsenz des Felsens	261

12. Miteinander verbundene Geburten

Den Zustand der Öffnung begünstigen	266
Von Geburt zu Geburt	271
Die anderen Geburten	274
Die eigene Geburt noch einmal erleben	275
Die Geburten des Lebens	278
✿ Wenn Sie mit dem Kopf Ja sagen, sagen Sie nicht mit dem Herzen Nein Bereit für die Entbindung	280

13. Der Tanz mit der Unendlichkeit

Das Unendlichzeichen	282
Das Unendlichzeichen im Körper	283
Das Unendlichzeichen in der Bewegung	284
Die Unendlich-Bewegungen im Becken	286
Der Tanz der Unendlichkeit	287
Die minimalen Unendlich-Bewegungen	292
Der Wille zur Unendlich-Bewegung	292
✿ Führen Sie regelmäßig Unendlich-Bewegungen durch	294

Schlussfolgerung

Endnoten	299
Stichwortregister	300