

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 zwickt, 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 |