

Inhalt

Einige Worte zuvor	8
Die Geburt der Schöpfung aus dem Weiblichen	9

DIE VERBORGENE KRAFT DER WEIBLICHKEIT	11
Neue Wege einschlagen	12
Lebendigkeit, Lust, Sinnlichkeit – wohin die Reise führt	13
Die vier Tore zur Shakti-Energie	15
Das erste Tor: Hingabe	16
Das zweite Tor: Sinnlichkeit	17
Das dritte Tor: Achtsamkeit	17
Das vierte Tor: Nähe	18

SHAKTI – AM ANFANG WAR DIE URMUTTER	21
Die Verehrung des Weiblichen im Tantra	22
Yoni Shakti – der Urschoß des Lebens	22
Göttinnen-Yoga	24
Die Kraft der Göttinnen nutzen	24
Parvati – die Göttin der Erotik und Weiblichkeit	26
Saraswati – die Göttin der Fruchtbarkeit und Weisheit	27
Kali – die Göttin der Schöpfung und Lebensenergie	29
Lakshmi – die Göttin der Schönheit und Harmonie	30

DAS KOSMISCHE SPIEL DER ENERGIE	33
Prana – die schöpferische Lebenskraft	33
Prana im täglichen Leben sammeln	35
Ihre Aura und das Geheimnis der Ausstrahlung	37
Die feinstoffliche Aura	37
Die Aura spüren	37
Entscheiden Sie, für welche Kräfte Sie sich öffnen wollen	39
Chakras – die Zentren der Lebensenergie	41
Chakra-Arbeit	41
Die sieben Hauptchakras und ihre Bedeutung	42
Erstes Chakra: Wurzelchakra – Muladhara Chakra	43
Zweites Chakra: Sakralchakra – Svadhisthana Chakra	43
Drittes Chakra: Nabelchakra – Manipura Chakra	44
Viertes Chakra: Herzchakra – Anahata Chakra	45
Fünftes Chakra: Halschakra – Vishuddha Chakra	45
Sechstes Chakra: Stirnchakra – Ajna Chakra	46
Siebtes Chakra: Kronenchakra – Sahasrara Chakra	46
Das Chakra-Fundament – die drei Chakras der Weiblichkeit	47
Die Verbindung zur Mütterlichkeit durch das Wurzelchakra	48
Praxis: So aktivieren Sie Ihr Wurzelchakra im Alltag	50
Die Verbindung zur Sinnlichkeit durch das Sakralchakra	51
Praxis: So aktivieren Sie Ihr Sakralchakra im Alltag	54
Die Verbindung zur Kraft der Liebe durch das Herzchakra	55
Praxis: So aktivieren Sie Ihr Herzchakra im Alltag	58
Kundalini – die schlafende Schlangenkraft	59
Die Schlange aufwecken	60
Tantrische Orgasmus-Geheimnisse	61
Das Gefühl von Einssein	62
Mond- und Sonnen-Orgasmus	62

EXPEDITION ZU DEN QUELLEN DER WEIBLICHKEIT 65

Die Gebärmutter	65
Die Eierstöcke	67
Praxis: Die Hormone in Harmonie bringen	69
Der Beckenboden	70
Die Vagina	72
Die Schamlippen	73
Die Klitoris	76
Der Mondkreislauf und der weibliche Zyklus	78

YONI YOGA ALS PRAKTISCHER WEG 83

Yoni Yoga – Yoga speziell für Frauen	83
Die Aktivierung der weiblichen Chakras	84
Der Körper als göttliches Geschenk	85
Die Blickrichtung ändern	85
Yoni Yoga – so geht es	87
Praktische Tipps	87
Die Asanas – die Körperhaltungen	89
Pranayama – die Atemübungen	89
Meditation – die Konzentrationsübungen	96
Gute Voraussetzungen schaffen	97
Bandhas – die Übungen zur Energielenkung	100
Mudras – die Fingerübungen	103
Mantras – die Klangübungen	107

Die Vorübungen zum Yoni Yoga	109
Die Yoni-Yoga-Asanas	112
Yoni Yoga – die Programme	136
Yoni-Yoga-Standardprogramme im Überblick	137
Standardprogramm für Anfängerinnen	138
Standardprogramm für Fortgeschrittene	140
Standardprogramm für Geübte	142
 DIE YONI-MASSAGE	 145
Alles ist möglich	145
Vorbereitungen für die Yoni-Massage	146
Die Yoni-Massage Schritt für Schritt	147
Das Göttinnen-Lust-Ritual	155
Liebe, Meditation, Ekstase	156
 ANHANG	 158
Verzeichnis der Übungen	158
Literatur	159
Impressum	160