

Frauenkurs „Orgasmische Berührungsmeditation“ 25.01.-28.01.2024

Tanja berichtet über vier Tage mit ihrer Yoni

Fass mich nicht an - oder doch?

Ich habe mich selbst lieblos behandelt. Gefordert. Gepeitscht. Ich möchte das nicht mehr. Ich ahne, dass sich ein Schmerz an die Oberfläche bahnt, auf den ich bis jetzt gerne einen Deckel gelegt habe.

Ich ahne aber auch, dass das eine wunderbare Gruppe sein wird. Schon bei den ersten Begegnungen spüre ich das liebevolle Feld. So herzoffen und verbunden. Fühle mich hier sehr geborgen, schwanke aber zwischen Öffnen und Verschließen.

In mir kommt eine Frage auf: Wie lebe ich die Dualität in mir? Die Unabhängige und die Verbundene. Die Heilige und die Hure. Dann Sanfte und die Wilde. Die Demütige und die Unersättliche.

In den Übungen fällt mir auf, dass es hier Frauen gibt, die schon sehr klar sagen können, was ihnen gut tut und was nicht. Die erste Sharing-Runde war sehr offen - auch auf emotionaler Ebene. Es ist so schön, auf welchem Weg jede dieser Frauen ist. Ich freue mich auf die kommenden Tage.

Meine Güte, was ist Maitreyi für eine wunderbare feine Seele ☺. Im morgendlichen Tantra Yoga spüre ich die totale Einladung, genauso da zu sein, wie ich bin. Spüre, was mein Körper, mein Herz, meine Seele gerade braucht. Ich darf mir erlauben, absolut liebevoll mit mir umzugehen.

Die Beckenübung spült alte Bilder in mir hoch: Einfach alles mitgemacht und mich nicht meinem Körper anvertraut zu haben. Keinen Zugang zu meinem Ur-Wissen als Frau gehabt zu haben. Die Tränen darüber dürfen fließen.

Wut, Trauer, Verletzlichkeit.

„Ihr könnt eure Hände auf eure Yoni legen.“ Ich höre, wie meine Yoni zu mir sagt: „Fass mich nicht an“. So oft habe ich sie nicht geachtet, nicht auf sie aufgepasst. Es tut mir so von Herzen leid.

Bei der Einhandmassage (erkunden der Körperlandschaften) kann ich mich in der Rolle der Gebenden voll und ganz den Berührungen mit einer Hand hingeben. Das ist etwas ganz anderes als meine sonstigen Massagen mit zwei Händen. Ich lerne ganz langsam zu sein und bin vertieft in die Berührung. Pure Meditation. Die Rückrunde. Zwischen den Massagen stecke ich die Nase aus dem Fenster. Es regnet. Kalter Wind. Ich möchte so gerne nackt raus in den Regen und ins nasse Gras. Kann ich doch nicht machen, oder?

Wir sitzen uns gegenüber. Bettina fragt mich, ob ich ein „Ja“ zu Ihrer Berührung habe. Ich spüre ein Nein. Aber das geht doch nicht, und ich sage vorsichtig „Ja“. Sie fragt nochmal: „Sicher?“ Etwas in mir sagt: „Nein. Ich bin nicht bereit, berührt zu werden.“ Als ich das ausspreche, fühle ich meinen Körper: Kribbeln, unangenehm. Schuld. Unsicherheit.

Ich sage, dass ich nicht mehr weiß, was ich will. „Und was will Tanja?“, fragt mich Bettina. Eine klare Antwort darauf fällt mir schwer. Ich frage mich, wer Tanja eigentlich ist. Bettina fragt weiter: „Ist denn dein Körper noch eine Instanz, der du vertrauen kannst?“ Ich spüre ein kraftvolles Ja. „Die einzige!“ – „Und was möchte denn dein Körper?“ – „Nackt im Regen tanzen“ – „Dann lass uns das machen!“

Ich bin ihr dafür so dankbar! Nackt. Voll kindlicher Freude auf der Wiese vor dem Hotel. Die Luft, der Boden, der kalte Regen. Noch nie war es mir so egal, ob mich jemand sieht oder sich irgendetwas denkt. Alles ist so richtig und so selbstverständlich. Ich spüre noch lange danach meinen Körper mit der Vorderseite in der feuchten Wiese liegen. Das duftende Moos und die kalten Regentropfen, leicht prickelnd und fast hart trommelnd auf meinem Rücken. Zurück im Seminarraum, auf der Matte liegend, ist plötzlich der Wunsch nach Berührung da. Unter Bettinas Hand schwebte ich tief in mir davon. Ich bin so sehr dankbar für diesen Prozess.

Chakren Meditation. Am liebsten hätte ich mich in die Mitte des Kreises gelegt, um mich betönen zu lassen. Ich fühle mich mit den anderen Frauen verbunden. Was für ein wunderbares Feld.

Immer wieder aber bahnt sich der Schmerz seinen Weg und erschüttert mich. Maitreyi erinnert mich an meine Erdung. Ja, das tut so gut.

Bettina, Maitrey und die Assistentin reagieren auf das, was für uns jetzt gerade wichtig ist. Verwerfen ihren Plan, spüren hin. Das ist eine bemerkenswerte Qualität. Dafür bin ich sehr, sehr dankbar. Denn das ist zutiefst weiblich. Das Veränderbare, das in-Veränderungsein. Es ist ein Balanceakt, gleichzeitig noch die notwendige Struktur zu halten, um fließen zu können. Zu vertrauen.

Die Yoni-Berührung bei der großen orgasmischen Berührungsmeditation weckt aus der tiefen Stille meines Körpers, aus dem SEIN-lassen und Nichts-wollen, kleine, feine Sensationen. Durch meinen Körper steigt Energie entlang des entsprechenden Kanals in mir auf. Diese Wellen kenne ich bereits. Zum ersten Mal nehme ich aber bewusst wahr, wie sich die Welle auch im Rest meines Körpers ausbreitet. Unendlich fein und sanft. Leise. Wie viele kleine Schmetterlinge mit ihren Flügeln in meinen Armen und Beinen.

Am Sonntag sitzt unsere Kleingruppe in der letzten Sharing-Runde zusammen im Kreis. Was nehmen wir mit? Was lassen wir hier?

Zeit für den Abschied: In Dauerschleife läuft „Cover me in sunshine“. Im Tanzen sich begegnen, das sagen dürfen, was zu sagen ist und dann einfach den Raum verlassen. Was für ein wertvoller Abschluss.

Von Herzen Danke für alles.

Tanja