

♥ SANDRA CAMMANN

♥ *Herzen fühlen*
Kamasutra für
♥ *Einsteiger*

*Roman mit
Yoga-übungen*

WINDPFERD



SANDRA CAMMANN

HERZEN fühlen

Kamasutra für Einsteiger



LESEPROBE | Urheberrechtlich geschütztes Material

Wichtiger Hinweis

Die Informationen und Intensitätsangaben in diesem Buch sind mit Sorgfalt überprüft und lediglich eine Richtlinie. Dennoch übernehmen Autor und Verlag – auch im Hinblick auf mögliche Schreibfehler – keine Gewähr für die Richtigkeit. Der Autor ist nicht haftbar oder verantwortlich für irgendwelche Nachteile oder Schäden, die angeblich aus in diesem Buch enthaltenen Informationen oder Vorschlägen erwachsen. Alle Übungen in diesem Buch wurden sorgfältig erprobt. Sie sind für Menschen mit einem durchschnittlichen Fitnessniveau geeignet. Lassen Sie sich jedoch in Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten! Sowohl Autor als auch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform verwendet, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

1. Auflage 2018

© 2017 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Fotos: Sarah Muthig

Umschlaggestaltung und Illustration: Jennifer Jünemann | www.bitdifferent.de

Zeichnungen Becken und Beckenbodenmuskeln: Godlint Blümle

Lektorat: Sylvia Luetjohann

Layout und Satz: Marx Grafik & ArtWork · Jennifer Jünemann | www.bitdifferent.de

Gesetzt aus der Adobe Text

Druck und Bindung: C.H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-173-1

www.windpferd.de

LESEPROBE | Urheberrechtlich geschütztes Material

Inhalt

Vorwort	9
Auf der Suche nach Liebe	11
Erde und Himmel	25
Wankender Baum	26
Katzenstrecker	27
Die Schaukel	28
Die Welt verkehrt	
herum betrachten	28
Hinsetzen und Aufstehen	29
Liebe ist göttlich – Kama ist Liebe	31
Den Bogen spannen	52
Die Hüfte lockern	54
Den Rücken schlängeln	55
Kamasutra – Sinnesöffnungen für mehr Liebe	57
Kreisende Energie – Kraft von außen und innen	67
Der Hüftschwung	77
Die Brücke zur Lust	78
Die schönste Liebe auf der Welt: Selbstliebe!	87
Yin und Yang – wer bin ich eigentlich?	103

Ein intensives Ohhh!	109
Achtsamkeitsmeditation	117
Die Liebesenergie lenken	117
Der Flaschenöffner	118
Die Venus anbeten	119
Der Venushügel	120
Venushügel 2	121
Venushügel 3 – Dehnung	123
Der Blitz	124
Blitz 2	124
Blitz 3	125
Blitz 4	125
Glückliches Baby	126
Meditation: Ängste in Liebe und Freude transformieren	127
Seelenverwandt – schrecklich oder schön?	129
Meditation „Seelenpartner“	135
Eine Umarmung – Der Kuss des Herzens	137
Übung Herzumarmung	141
Sehnsucht — lass nach!	143
Meditation: Seele und Körper werden eins	147
Starker Beckenboden – Multiple Höhepunkte	149
Schraube locker	156
Die schwebende Göttin	157
Die gestreckte Kaiserin	158
Kaiserlicher Knicks	159
Tanz der Diva	160

Unabhängigkeit – So verführerisch	163
Fühlen durch Mitgefühl	169
Öffnen und loslassen	173
Ich liebe dich – Bis zum Mond und zurück	178
Aus zwei Hälften wird Eins	179
Zu mir selbst kommen	180
Den Bogen spannen	181
Flexibel bleiben	182
Das Becken öffnen und empfangen	183
Das Herz öffnen	184
Das Leben neu ausrichten	185
Neue Chancen ergreifen	186
Träumen wie ein Kind	187
Sich der Liebe vollkommen hingeben und öffnen	188
Herz atmung zum Abschluss	189
Luzide Träume – die zweite Realität	191
Drei Arten von Träumen im Trauamyoga	198
Vorbereitung auf die Traumpraxis	199
Zwei-Stunden-Übungen	201
Tagträume für zwischendurch – Yoga-Nidra-Übung	202
Sprich mit mir! – Gespräche von Herz zu Herz	211
Die Hoffnung stirbt zuletzt	217
Über die Autorin	229
Danksagung	231



LESEPROBE | Urheberrechtlich geschütztes Material

Vorwort

Das Gefühl der Liebe ist seit der Existenz der Menschheit ein Mysterium. Sie ist die stärkste Kraft im Universum. Menschen brauchen körperliche und seelische Liebe wie Nahrung. Der Zauber der Liebe ist seit vielen Jahrhunderten Thema der indischen Mythologie und wurde deswegen vor langer Zeit im Kamasutra festgehalten.

Diese kurzen Lehrtexte sind zu Beginn des 21. Jahrhunderts aktueller denn je. Viele Menschen bewegen sich immer noch in der dreidimensionalen Welt und entscheiden ihr Leben nach ihrem Verstand. Der Zugang zu ihrem Herzen bleibt ihnen oft verschlossen. Manchmal können plötzliche Begegnungen im Leben jedoch so einschneidend sein, dass sich das Herz öffnet und Liebe fühlbar wird. In diesem Buch geht es um die Geschichte einer jungen Frau, die auf der Suche nach dem Glück ist. Aber was ist Glück eigentlich? Glück ist eines der vier Lebensziele – zumindest nach uraltem indischen Wissen. Es ist ein Zustand, der nicht festgehalten werden kann. Glück existiert nur in den Augen des Betrachters. Jeder entscheidet selbst, was Glück für ihn bedeutet. Deswegen führen so viele Wege dorthin. Wohlstand, Geschlecht, Intelligenz oder Alter entscheiden jedoch selten über das Glück eines Menschen. Entscheidender ist die Einstellung zum Leben und wie sehr man in der Lage ist, auf Lebensveränderungen und Probleme einzugehen. Glück hängt also maßgeblich davon ab, was und wie wir denken!

Auf der Suche nach Liebe

„Kamasutra? Das sind doch diese verrückten Verrenkungen, die damals Prinzessinnen und Helden auf ihren pompös geschmückten Liebeslagern zelebrierten. Dafür interessierst du dich?“ – im Unterton meiner Freundin Trish hörte ich eine Mischung aus Scham und Bewunderung. Als Yogalehrerin befasste ich mich schon seit Längerem mit dem Kamasutra: „Die Seele ist in einem Körper, weil sie in diesem Leben so viele Erfahrungen wie möglich sammeln möchte. Sie möchte riechen, schmecken, das Leben auskosten und Berührungen spüren. Das Kamasutra hilft dabei, diese Sinne zu öffnen und die Lust an der Liebe wiederzuentdecken – mit Sex hat das erst einmal nichts zu tun.“ Die Stirn von Trish runzelte sich wie bei einer Achtzigjährigen. Ich sah bei ihr viele unausgesprochene Zweifel und ergänzte: „Die Worte Kama und Sutra stammen aus dem indischen Sanskrit. Kama bedeutet Liebe, Begierde und sinnliches Genießen. Ein Sutra ist ein Leitfaden. Der Leitfaden der Liebe soll zu mehr Lebenslust, spirituellen Höhepunkten und körperlicher Nähe führen. Spirituelle Höhepunkte finden allerdings im Herzen und im Kopf statt – weniger im Unterleib.“ Trish sah mich nun erstaunt an: „Ein Orgasmus im Kopf?“ „Sozusagen. Kennst du den Zustand des völligen Loslassens? Diese Millisekunden: wenn die Energiewelle deinen Körper durchströmt und nach oben aufsteigt in Richtung Kopf. Alles kribbelt. Du kannst nicht denken, du willst nicht denken. Du bist vollkommen eins mit deinem Partner und fühlst dich schwerelos wie ein Stern im Universum. Dein Körper ist nicht mehr deine Hülle. Du nimmst nur noch das Licht und die Energie tief in deinem Inneren wahr.“ Trish dachte einen Moment lang nach und sagte mit ernster Stimme: „So etwas habe ich noch nie erlebt.“ „Das kann man lernen, sich für dieses Gefühl öffnen und wahrnehmen, um dann vollkommen die Kontrolle abzugeben. Deiner Phantasie sind keine Grenzen mehr gesetzt. Sinnlichkeit und Erotik bekommen mehr Raum im Leben. Deine Lebensfreude wird geweckt!“

Das Kamasutra hatte mich in den Bann gezogen, weil ich mich seelisch weiterentwickeln wollte. Ich wollte endlich mein Glück in der Liebe finden. Auf diesem Weg gab es allerdings noch ein paar Ziele zu erreichen. Sollte ich wirklich hundert Jahre in meinem Leben zur Verfügung haben, dann würde ich Stück für Stück meine Lebensziele abarbeiten. Jedes Ziel zu seiner Zeit – aufbauend auf das nächste. In der Kindheit ging es darum, für das Leben an sich zu lernen. Als Erwachsener strebe ich nach Wohlstand und Lust. Und gegen Ende würde es nur um eins gehen: Mit allem Eins werden und göttliche Erfahrungen sammeln.

Viele Jahre fragte ich mich, was Liebe eigentlich sei und wie sie sich anfühlt. Ich hatte in meinem Kopf eine feste Vorstellung davon, aber die Realität sah vollkommen anders aus. Als Teenager füllte ich mein Tagebuch mit vielen Worten über die Liebe. Auf dem Schulweg oder in der Pause beobachtete ich meinen Schwarm. Ein paar Monate vergingen, bis er mich bemerkte und beachtete. Dann war es endlich so weit: Er küsste mich auf einer Party. Ich war schüchtern und aufgeregt – unsere Körper zitterten. Einen Moment lang blieb die Zeit stehen, bis sich unsere Lippen immer näher kamen und schließlich berührten. Dieser erste Kuss war forsch und feucht – nicht sinnlich oder erotisch. Trotzdem flog eine Schar von Schmetterlingen durch meinen Bauch. Adrenalin durchströmte meinen Körper und ließ die Knie zittern. „Noch einmal!“, dachte ich mit einem breiten Grinsen im Gesicht. In den folgenden Wochen knutschten wir weiterhin um die Wette, aber die Schmetterlinge waren weg. Daraufhin fragte ich mich: „Wie fühlt sich Liebe zwischen zwei Menschen an? Fliegen die Schmetterlinge im Bauch immer so schnell wieder weg? Welches Gefühl kommt danach?“

Als Teenager purzelten die Hormone auf und ab – genau wie meine Stimmung. Körperlich und psychisch wurde ich stark gefordert. Bei einem Blick in den Spiegel sah ich ein kleines dickes Mädchen mit Pickeln im Gesicht. Drei lange Jahre nach meinem ersten Kontakt mit dem männlichen Geschlecht hatte ich keinen festen Freund, weil ich dachte, dass sich kein Junge für so ein hässliches Mädchen wie mich interessieren würde. Meine Eigenwahr-

nehmung war gestört. Heute sehe ich auf alten Fotos ein hübsches Mädchen, das melancholisch in die Kamera blickte. Liebe fehlte mir wie Nahrung. Meine Familie liebt mich sehr, aber nicht die anderen Menschen, mit denen ich täglich zu tun hatte.

Erst mit 19 Jahren begegnete ich einem zwei Jahre älteren jungen Mann, der auch mich anziehend fand. Er arbeitete in einem Pizzaladen und ich bewarb mich dort um einen Job. In der Probezeit wies Heiko mich in die Abläufe des Ladens ein. Ich hatte meinen Führerschein erst seit einem Jahr und fuhr immer nach Vorschrift, aber leider kamen dadurch die Pizzen zum Teil kalt bei den Kunden an. Heiko sorgte dafür, dass mir der Chef schnell kündigte: „Karla, du bist so langsam, dass sich die Kunden beschwerten. Wir halten uns nicht an die Verkehrsregeln. Du musst Gas geben, wenn du Pizzen auslieferst. Tut mir leid, aber der Chef sagt, dass das mit dir keinen Sinn macht.“ Dann fragte er mich nach einem Date. „Puh! Du kündigst mir, weil ich mich an die Verkehrsregeln halte? Und jetzt willst du auch noch mit mir ausgehen?“ Sein Verhalten war mir befremdlich, aber meine Tränen trockneten schnell. Ich ließ mich auf das Date ein. Mit Heiko feierte ich ganze Nächte durch oder trieb mich in Spielkasinos herum. Was zunächst locker und leicht erschien, wurde zu einer schweren Bürde: Heiko war süchtig nach dem Glücksspiel. Er schaute wie paralysiert auf das Roulette und ließ Hunderte Euro im Kasino. Danach versuchte er sein großes Glück am einarmigen Banditen – und verlor. „Können wir jetzt nach Hause gehen?“ Ich war müde und gelangweilt von seiner Sucht. „Nein. Ich muss es noch einmal versuchen. Beim nächsten Mal klappt es. Bestimmt!“ Er verschuldete sich haushoch und ich konnte nur zusehen, wie er daran kaputtging.

Nach ein paar Monaten wollten wir gemeinsam Urlaub machen. Wir fuhren zum Oktoberfest nach München. Dort angekommen, verbrachten wir unsere Zeit am Schießstand, wo Heiko mir etliche Papierrosen schoss. Nach einiger Zeit drehte er sich zu mir um und sagte: „Karla, kannst du mir Geld leihen? Meins ist alle.“ Eigentlich brauchten wir noch Geld für die Heimfahrt. Wir konnten uns nicht einmal mehr eine Jugendherberge leisten und über-

nachteten im Auto. Ich log ihn an: „Nein. Ich habe nur noch einen Zehner. Wir sollten davon etwas zu essen kaufen.“ Schnell griff er nach meinem Portemonnaie, nahm das Geld und verschoss es. Ich wurde still und fühlte mich unwohl. Als wir einen Tag später an der Tanksäule standen und ich Geld fürs Benzin aus einer anderen Tasche hervorholte, wurde er sauer, weil ich ihn angelogen hatte. So vergingen Wochen und Tage. Ich versteckte mein Geld vor ihm und er belog mich, wo er nur konnte. So belogen wir uns gegenseitig. Auch mein *erstes Mal* mit ihm war ein Desaster. Eigentlich war ich noch nicht so weit, aber nach zwei Monaten wollte Heiko nicht mehr warten. Wir hatten mal wieder durchgemacht und ich war sehr müde. Er überredete und bedrängte mich in dieser Nacht, die nicht von Zärtlichkeiten oder Romantik geprägt war. Es war einfach nur schmerzhaft. Jedes weitere Mal, wenn Heiko mit mir schlief, hatte ich Schmerzen, die hinterher tagelang andauerten. Meine Gynäkologin fand schnell eine Antwort auf meine Fragen: „Karla, wenn du nicht feucht wirst, dann ist das nicht der richtige Partner für dich.“ Geschockt sah ich sie an, aber sie hatte es mit einem Satz auf den Punkt gebracht. Erst als Heiko an Silvester eine andere Frau vor meinen Augen küsste, nahm ich meine Sachen und ging auf der Stelle fort, ohne mich jemals wieder umzudrehen. Heikos Mutter lief mir weinend hinterher und flehte mich an, nicht zu gehen. Ich schüttelte nur den Kopf und sah sie traurig an. Mein Selbstwert meldete sich und mir wurde bewusst, dass ich meine kostbare Zeit nicht weiter mit diesem Mann teilen wollte.

Nach dieser ersten Partnerschaft hatte ich Angst, allein zu sein. Ich suchte weiter nach meiner großen Liebe und stürzte mich wenige Wochen später gleich wieder in die nächste Problembeziehung. Auch diesen Mann lernte ich bei einem Aushilfsjob kennen. Nach meiner Ausbildung arbeitete ich ein paar Monate im Akkord in einer großen Bekleidungsfabrik. Meine Aufgabe bestand darin, Pullover nach Aufträgen in einen Wagen zu legen, der zum Schluss auf eine Schiene gehoben werden sollte, damit er eigenständig vom Lager zum Versand fahren konnte. Immer wenn ich mit meinen kurzen und dünnen Armen den schweren Wagen auf die Schiene heben wollte, war Tom zur Stelle und half mir heimlich. Seine Art,

mich zu unterstützen, fand ich sehr charmant. Nach der Arbeit redeten wir oft noch ein paar Minuten miteinander. Unser Chef sah den Flirt zwischen uns nicht gern. Deswegen versetzte er Tom in eine andere Abteilung. Wir trafen uns privat in einem Park und redeten stundenlang, bis unsere Körper schließlich zueinanderfanden. Unser erster Kuss schmeckte nach Aschenbecher mit Kaugummi. Tom war Kettenraucher und Alkoholiker. Das Kribbeln in Herz und Bauch verschwand so schnell, dass ich es kaum bemerkte. Anfangs war ich auch skeptisch, weil er sieben Jahre älter war als ich. Doch dann war der Altersunterschied reizvoll für mich. Ich dachte, dass ein älterer Mann eine gewisse Reife hätte und mir nicht wehtun würde. Er war so erwachsen und ernst – das komplette Gegenteil von mir. Nach dem Aushilfsjob in der Bekleidungsfabrik bewarb er sich als Immobilienmakler und hoffte auf das ganz große Geld. Durch seinen überschwänglichen Lebensstil verschuldete er sich jedoch haushoch und ich durfte diesen Prozess miterleben. Seine Wohnung stattete er mit teuren Ledersesseln aus. Tom trug plötzlich schicke Klamotten und kaufte sich einen Sportwagen. Jedes Mal, bevor ich in sein neues Auto einsteigen wollte, kam er angerannt, riss mir die Tür auf und machte einen Knicks. Anfangs schaute ich irritiert, dann fand ich es ganz nett und wenig später nervte mich seine überdrehte Art. Für andere schien Tom ein erfolgreicher Mann zu sein, der mitten im Leben stand. Doch in seinem Wesenskern war er sehr zerbrechlich. Tom brauchte mich, weil er sich von seiner Mutter nie geliebt gefühlt hatte. Auch er suchte verzweifelt nach Liebe, trug dabei allerdings eine schreckliche Wut in sich. Einmal, als Tom sauer auf mich war, nahm er einen Topf mit Tomatensoße vom Herd und schleuderte ihn durch die ganze Wohnung. Ich war im ersten Moment schockiert, im zweiten glücklich, dass die Soße nicht mich getroffen hatte, und im dritten Moment habe ich daran gedacht, wie ich die Sauerei beseitigen könnte. Ein paar Tage später nahm ich Pinsel und Farbe und strich die Wohnung neu. Ich hatte nicht die Kraft zu gehen – noch nicht.

Ein paar Tage nach diesem Vorfall fuhren Tom und ich von einem Möbelladen außerhalb der Stadt mit dem Auto nach Hause. Tom wurde mal wieder von einer Sekunde auf

die nächste wütend, weil ich ihm erklärte, dass er Dinge verkaufen müsse, um von seinen Steuerschulden herunterzukommen. Tom stoppte das Auto, öffnete meine Tür und forderte mich auf, auszusteigen. Ich stieg aus, wanderte im Regen ein paar Kilometer bis zu seiner Wohnung, in der er bereits wartete und mich keines Blickes würdigte. Lautlos schnappte ich meine Sachen und fuhr mit dem Rad nach Hause.

Nach sechs Jahren kranker Beziehung war Tom trocken, rauchte nicht mehr, hatte 30 Kilogramm Körperfett in Muskeln umgewandelt und war schuldenfrei. Eigentlich das, was ich mit meiner aufgedrängten Hilfe erreichen wollte. Doch meine Kräfte waren am Ende angelangt. Dieser Energievampir hatte mich komplett ausgesaugt. Ich wollte nur noch meine Ruhe haben. Daraufhin *stalkte* Tom mich. Plötzlich stand er auf meiner Terrasse und rief durch die Scheibe: „Ich vermisse dich. Komm zurück zu mir.“ Dabei hielt er einen Blumenstrauß in der Hand. Ich zitterte mit einer Mischung aus Wut und Angst: „Hau ab! Ich will dich nie wieder sehen.“ Tom hatte mich verstanden. Die nächsten Jahre träumte ich davon, dass wir noch zusammen wären und ich mich nicht von Tom trennen könnte. Erst als ich träumte, dass er Suizid begehen und sich vor einen Zug werfen würde, endete meine Qual. Die Frage, ob es Liebe war, erübrigte sich schnell. Wenn ich heute an Tom denke, empfinde ich rein gar nichts. Weder Liebe, noch Mitleid, noch Reue. Es war ein harter Weg, den ich gehen musste, um zu erkennen, dass ich mich definitiv in einer Sackgassenbeziehung befand.

Eines Nachts – kurz vor Ostern – träumte ich von meiner Oma. Sie verabschiedete sich von mir, weil sie starb. Ein letztes Mal nahm sie mich in die Arme und wir hielten uns fest. Im Hintergrund sah ich, wie die anderen Familienmitglieder sich um das Erbe stritten, und ich wurde wütend: „Oma, sie streiten und du stirbst. Keiner interessiert sich für dich!“ Meine Oma sah mich an und sagte: „Das ist mir egal, Liebes. Ich muss dir jetzt etwas Wichtiges mitteilen: Verlerne niemals zu lachen!“ Dann gab sie mir ein selbstgemaltes Bild mit Schmetterlingen und ging fort. Die Schmetterlinge waren wunderschön. Die Symbolik, die sich dahinter verbarg, verstand ich jedoch erst viele Jahre später: Sie teilte mir mit, dass ich mich

irgendwann transformieren würde – von der Raupe zum Schmetterling. Verwirrt wachte ich damals aus diesem Traum auf. Wenige Stunden später rief mich mein Vater an. Er weinte am Telefon und sagte: „Deine Oma ist heute Nacht gestorben.“ Geschockt ließ ich den Hörer vom Ohr sinken. Meine erste Vision hatte sich bewahrheitet. Ein paar Monate später starb der Verlobte meiner besten Freundin. 2000 Kilometer von uns entfernt. Ich sah vor meinem Geist, wie er auf ein Bettlaken schrieb, dass er noch nicht sterben wollte. Er war gerade erst 23 Jahre alt und wurde von einem Insekt während einer Wanderung in den Bergen gestochen. Die Infektion tötete ihn. Angstgefühle kamen in mir hoch und ich versuchte, weitere Visionen zu verdrängen. Ich wollte keine Menschen mehr sterben sehen. Mit dieser Verdrängung lebte ich fortan dreidimensional aus meinem Verstand heraus und unterdrückte meine Intuition oder nahm sie einfach nicht wahr.

Nach der Beziehung mit Tom ging ich immer mal wieder mit Männern aus, aber es entwickelte sich zunächst nichts. Bis ich kurz vor meinem 25. Geburtstag Baza gegenüberstand. Er kam aus Kurdistan und war vor vielen Jahren als Achtjähriger mit der Familie seines Bruders nach Deutschland geflüchtet. Baza studierte in Hamburg Sport auf Lehramt. Wir arbeiteten damals zusammen in einem Sportverein. In den Abendstunden unterrichtete ich Yoga und Baza betreute Mitglieder an den Trainingsgeräten. Von Anfang an hatte dieser Mann mich fasziniert. Vielleicht war es die Gefahr und Mystik, die er ausstrahlte. Wir verabredeten uns und lachten den ganzen Abend. An diesem Abend spürten wir sofort, dass wir uns wie Magnete anzogen. Kurz darauf fuhr ich in den Urlaub nach Italien und starrte ständig auf mein mobiles Telefon, in der Hoffnung, dass wieder eine SMS von Baza kam. Meine ganze Aufmerksamkeit galt ihm, während ich an diesem wundervollen weißen Sandstrand lag. Ich verpasste den gesamten Urlaub und war nicht bei mir. Als ich wieder zu Hause war, trafen wir uns noch am selben Abend. Wir schliefen miteinander und begehrten uns, wie ich es noch nie zuvor gespürt hatte.

Erde und Himmel

Spirituell Den Kontakt zur Erde herstellen und gleichzeitig die Intuition stärken.

Physiologisch Kräftigung der Oberschenkel und der Gesäßmuskeln. Aktivieren des Beckenbodens.

So geht es Hüftbreiter aufrechter Stand.



Die Hände ineinander verschränken. Die Zeigefinger zeigen zum Himmel.

Schultern senken. In die tiefe Hocke gehen und die Arme lang nach vorne strecken. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen. Den Beckenboden anspannen, Bauchnabel einziehen, tief ausatmen und wieder aufrichten. 10 x wiederholen.



Wankender Baum

Spirituell Die Wurzeln festigen und die innere Mitte finden.

Physiologisch Gleichgewichtstraining und Hüftöffnung.

So geht es Den linken Fuß am Innenschenkel des rechten Oberschenkels abstellen. Die Ferse zeigt nach oben, die Fußspitze nach unten.

Die Hände falten und aneinanderlegen. Die Ellenbogen zeigen nach außen, Schultern gesenkt, Nacken lang. Das Standbein ist gestreckt. Vorstellung: Über den Fuß wachsen Wurzeln in den Boden.

Mit der nächsten Ausatmung die Beine und Arme öffnen. Mit der Einatmung die Seite wechseln und den Baum mit dem rechten Bein ausführen. 10 x jede Seite.





Achtsamkeitsmeditation

Setze dich an einen ruhigen Ort und atme tief in den Bauch. Werde still und spüre in dein Herz hinein. Sprich laut aus, was dein Herz dir mitteilt. Durch das Aussprechen der Gefühle werden sie noch lebendiger. Vielleicht sind es Bilder, vielleicht aber auch Worte. Schreibe dir diese Worte auf und nimm dir vor, deine Gefühle mit dem Menschen, für den du eine tiefe Liebe empfindest, zu besprechen. Genieße deine Gefühle und dein Menschsein!

Die Liebesenergie lenken

Werde innerlich still und atme tief ein. Ziehe dabei Energie aus den Genitalien in den Herzbereich. Spanne den Beckenboden so fest an wie möglich und halte diese Spannung über drei Sekunden. Beim Ausatmen leitest du die Energie über den gleichen Weg wieder zurück und entspannst den Beckenboden. Durch diese Übung wird die sexuelle Energie vom 1. und 2. Chakra durch die Energiebahnen nach oben bis zum Herzchakra geleitet und transformiert in die spirituelle Dimension.



LESEPROBE | Urheberrechtlich geschütztes Material

Über die Autorin



Sandra Cammann, geb. 1975 in Lüneburg, schrieb schon in der Grundschule phantastische Geschichten. Zum Journalismus fand sie allerdings erst nach ihrem Sportwissenschaftsstudium im Jahre 2005. Seitdem schreibt sie Bücher und Fachartikel für Frauenzeitschriften und Reisemagazine. Außerdem ist sie als Coach und Trainer jeden Tag auf der Yogamatte. In ihrem ersten Buch „Der Blutgruppencode – Das Fitnessgeheimnis“ geht es um wissenschaftliche Erkenntnisse und die Lebensgeschichten Ihrer Kunden, die manchmal auf Umwegen zu mehr Gesundheit und ihrem passenden Sport gefunden haben.

Weitere Infos:

www.sandracammann.de

Bereits von Sandra Cammann im Windpferd Verlag erschienen

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, Gewohnheiten zu verändern. Das Erfolgsgeheimnis steckt in nur einem Tropfen Blut. Der darin enthaltene genetische Code beeinflusst das Bewegungsverhalten, die Persönlichkeit und die Ernährungsbedürfnisse.

Sandra Cammann entwickelte für jeden Blutgruppentyp etliche „10-Minutenprogramme“ für mehr Energie, Lebensfreude, Ausdauer und Entspannung. Mit diesem Buch stellt sie die Quintessenz einer 20-jährigen Sportpraxis verschiedenster Typen vor. Dieser ganzheitliche Ansatz richtet sich an Sportler, Menschen mit chronischen Unpässlichkeiten, ebenso wie an Gesundheitsbewusste, die auf der Suche nach neuen Wegen und erfolgversprechenden Alternativen für bessere Leistungen sind.



Der Blutgruppen-CODE

Das Fitness-Geheimnis

ISBN: 978-3-86410-154-0

Broschiert 224 Seiten

Format: 16,8 x 22,0 cm

18,95 € [D]

www.windpferd.de

LESEPROBE | Urheberrechtlich geschütztes Material