



Tantramassage / Yoni Massage für Frauen - ein Weg um Weiblichkeit zu ehren, zu feiern & zu heilen –

Für mich ist eine Tantramassage für Frauen eine heilende Arbeit am Frauen-Körper und der weiblichen Seele, bei der auch der Tempel der Frau – ihr Schosraum (= „Yoni“) - miteinbezogen wird.

Jeder Mensch sehnt sich nach Berührung. Und zwar im tiefsten Inneren meist auf eine Art und Weise, die keine Absichten verfolgt - zumindest keine sexuellen.

Was ich den Frauen schenken möchte ist, jede von ihnen als Königin zu sehen und 3 Stunden meiner Zeit mit ihnen zu teilen, in denen SIE im Vordergrund stehen. Ich möchte ihnen einen Ort anbieten und sie in einen Raum einladen an dem sie sich wieder ganz wahrnehmen und spüren können. Und das geht meiner Meinung nach am Besten über den Körper. Viele Frauen sind aber die meiste Zeit mit ihrem Körper unzufrieden und führen oft regelrecht einen „Krieg“ gegen ihn. Dabei ist es ein wunderbares Geschenk einen Körper zu haben.

Auch Buddha sagte: *„Ehre Deinen Körper – er ist Dein Fahrzeug zur Erleuchtung!“*



Die Yoni-Massage ist eine wunderbare Möglichkeit seinem Körper mehr Wertschätzung entgegenzubringen und Frieden mit ihm zu schließen. Das fällt uns oft nicht leicht weil wir negative Selbstbilder unter Einsatz von viel Kraft und Energie oft über lange Jahre aufrechterhalten haben. Da kann die Tantra-Masseurin als „Brücke“ behilflich sein, indem sie den Körper der Empfängerin mit jeder Berührung an jedem Körperteil als Ausdruck des „Göttlichen“ ehrt. Somit schenkt die Geberin dem Körper der Empfängerin die Liebe, zu der die Frau sich selbst gegenüber in diesem Moment vielleicht noch nicht ganz fähig ist. Und doch kann man mit der nötigen Offenheit von dieser Art der Berührung tief bewegt werden und ein Stück Heilung erfahren.

Ich selbst habe meinen Körper lange Zeit nicht gut behandelt, habe ständig an mir herumgenörgelt, mich verglichen und war immer unzufrieden, weil einige Stellen vielleicht nicht den Vorstellungen der Gesellschaft, der Männerwelt oder den Model-Maßen entsprochen haben. Deshalb dachte ich immer, dass mit mir und meinem Körper etwas nicht stimmt. *„Vergleich führt meistens in den Mangel“* - ein Satz von Rosina Sonnenschmidt – einer meiner Lehrerinnen – der sich sehr eingepägt und bewahrheitet hat.

Durch die Beschäftigung mit Tantra ist mir unter anderem letztlich tief bewusst geworden, was ich mir mit diesem Denken selbst angetan habe und wie absurd diese Geisteshaltung ist. Absurd deshalb, weil jede Frau einzigartig anders und einfach wunderbar ist. Jetzt finde ich es wunderschön wenn ich sehe, wie verschieden jede Frau aussieht, welche tollen Formen und Farben ihre Körper und ihre Yonis haben. Und ich habe in dieser Zeit gelernt, mich erstmalig *wirklich* zu betrachten, zu sehen, wahrzunehmen und anzunehmen wie ich bin ... und nicht wie ich sein *sollte* oder *wollte*. Auf diese Art zu sehen und gesehen zu werden ist zutiefst heilend und verbindend.



„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung“

(Virginia Satir)

Aber nicht nur der Körper, sondern auch die Seelen- und Gefühlswelt werden miteinbezogen. Es ist sehr willkommen wenn Emotionen und Empfindungen wie Trauer, Zorn, Lust, Freude, Lachen, Weinen usw an die Oberfläche kommen. Durch die achtsame

Berührung, können sich viele Spannungen lösen, wenn man die zurückgehaltenen Gefühle zulässt und willkommen heißt.

Gerade wir Frauen haben viele Erfahrungen – individueller aber auch kollektiver Natur – bewusst oder unbewusst in unserem Schossraum gespeichert. Es ist inzwischen bekannt, dass Spannungen und negative Erfahrungen von unserem Körpergedächtnis in jeder Zelle gespeichert werden und oftmals einen Zustand bewirken, den Wilhelm Reich als „Panzerung“ bezeichnete. Diese chronischen Zustände können sich oft nach vielen Jahren über spezifisch weibliche Symptome den Weg vom Unbewussten an die Körperoberfläche bahnen und zB. durch Pilze, häufige Blasenentzündungen, Regelbeschwerden, Muttermundveränderungen, Tumore & Zysten, Unfruchtbarkeit, Trockenheit der Scheide, Schmerzen beim Verkehr usw. auf sich aufmerksam machen.

Die gute Nachricht ist, dass die Panzerung – und damit Verletzungen, Traumata und Spannungen aller Art wieder aufgelöst werden können. Durch heilsame Berührung und Massage des weiblichen Körpers und des Schossraumes ist es möglich sich immer mehr hinzugeben, zu öffnen und immer tiefer loszulassen – mit einem Wort „ganz Frau zu werden“. So kann der Schossraum der von Blockierungen befreit ist, neu erblühen und wir Frauen kommen plötzlich an unsere schöpferisch-kreative Kraft die ebenfalls in unserem Sexualzentrum sitzt.



Diese Verbindung von körperlich-schöpferischer Lebenskraft und Gefühlen geschieht bei der Körperarbeit oft durch die Verbindung von Yoni und den Brüsten. Dieser Erfahrung kann dann später von den Frauen zu Hause auch beim Liebesspiel mehr Beachtung geschenkt werden, wodurch auch das „Liebe-Machen“ mit einem Mann zu einem heilenden und heiligen Akt wird.

Es geht also in Grunde um ein neues Spektrum an Berührungen und eine neue Art des Berührens – achtsam und absichtslos – bei der alles sein *kann* und *darf* – jedoch nichts *muss* oder *sollte*. Die Arten der

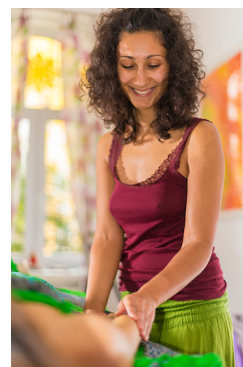
Berührung sind dabei genauso vielfältig wie das Leben selbst – von sanften, rhythmischen Strichen mit warmen Ölen, über Schaukeln bis hin zum sicheren Gehalten-Werden – nackig wie ein Neugeborenes.



Wie immer ist Heilung meist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen vollzogen werden kann. Spannungen, die sich über ein halbes Leben angesammelt haben, brauchen Zeit um sich gewaltlos verabschieden zu dürfen. Auf diesem Weg hilft es oft, offen wie ein Kind zu sein – ohne Erwartung aber mit viel Neugier und Freude an neuen Erfahrungen. Es ist eine schöne Entdeckungsreise an deren Wegesrand oft mehr Lebenskraft, Lebensfreude und ein versöhnliches JA zum Leben steht.

Tantra ist eine wunderbare Möglichkeit um sich selbst und seiner Inneren Heilerin ein Stück näher zu kommen, für sich eine neue Art der Berührung kennenzulernen, in sich selbst zu investieren, sich 3 Stunden Wertschätzungs-Zeit zu schenken. Jede Frau macht ihrer Natur entsprechend meist etwas für *jemanden* – die Zeit bei mir ist aber immer dafür da, sich Raum für seine *eigene* Heilung – auf welcher Ebene auch immer – zu nehmen. Denn erst wenn wir selbst *heiler* werden, können wir gute *HeilerInnen* werden!

In Liebe,
Eure Paula



Paula Harand – Ganzheitliche Naturpraxis – 1140 Wien – Leegasse 12/1 – web: www.heil-kunst.at – mail: paula@heil-kunst.at – tel: +43-699-11521801