

## Der sexuelle Energiekreis

### Atemwelle im „männlichen“ Energiekreislauf

Liegen Sie entspannt auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt und die Füße hüftbreit am Boden aufgestellt. Atmen Sie in Ihrer Vorstellung über das Herz ein. Damit öffnen sich Brust- und Herzraum, das Steissbein geht nach hinten (Hohlkreuz), der Nacken wird lang. Dann lassen Sie mit dem Ausatmen den Atem nach unten in das Becken strömen und verstärken gleichzeitig den Druck der Fusssohlen in den Boden, das Becken rollt dabei von unten her hoch. In Ihrer Vorstellung atmen Sie durch die Genitalien aus („vom Herzen her durch das Becken geben“). Sie führen die Hände der Körpermitte entlang vom Herzen zum Becken und strecken Sie in einer gebenden Bewegung nach vorn, den Kopf lassen Sie dabei nach hinten los. Anschliessend führen Sie den Atemkreis zurück zum Herzen und berühren beim Einatmen wieder die Brust. Geniessen Sie die Verbindung von wellenförmiger Bewegung und Atemkreislauf und spüren Sie die Kraft und Hingabe in der maskulinen Qualität.

### Atemwelle im „weiblichen“ Energiekreislauf

Diesmal können Sie in der Vorstellung durch Ihre Genitalien einatmen und aufnehmen. Das Becken rollt dabei nach vorne (Steissbein hebt sich leicht), mit den Händen streichen Sie vom Beckenboden her dem Körper entlang nach oben zum Brustraum („sich beim Empfangen bis ins Herz berühren lassen“). Dann verbinden Sie ausatmend in einer weit ausgreifenden gebenden Geste das Herz mit dem Becken; gleichzeitig öffnen Sie langsam die Beine, indem Sie die Knie zur Seite hin loslassen wie eine sich öffnende Muschel. Geniessen Sie die Verbindung von wellenförmiger Bewegung und Atemkreislauf und spüren Sie die Hingabe und Kraft in der femininen Qualität.

### Ich bin ein Mann / Ich bin eine Frau

Nehmen Sie einen Moment zum Nachspüren: Welches Prinzip liegt Ihnen näher? Zum Schluss legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und die andere auf Ihre Liebesorgane – spüren Sie die innere Verbindung zwischen diesen Polen und nehmen Sie ihre Pulsation wahr. Fühlen Sie der Realität nach: „Ich bin ein Mann / Ich bin eine Frau - Ich bin.“