

Tantra-Yoga



Kalashatra Govinda

Tantra-Yoga

Der achtsame Weg
zu spiritueller Sinnlichkeit

IRISIANA



INHALT

- 9 Einleitung
- 10 **Der Weg des Tantra-Yoga**
- 12 Ursprung des Tantra-Yoga
- 12 Yoga – Die Grundlage
- 13 Das Tantra-Geheimnis
- 14 Weißes Tantra-Yoga – Reinheit und Transzendenz
- 14 Schwarzes Tantra-Yoga – Macht
- 15 Rotes Tantra-Yoga – Sinnlichkeit und Lebensfreude
- 16 **Durch Tantra-Yoga zu spiritueller Verbundenheit**
- 19 Für wen sich Tantra-Yoga eignet
- 19 Beziehungen achtsam heilen
- 20 Die vier Schlüssel zur tantrischen Liebe
- 20 1. Achtsam sein
- 21 2. Die Sinne öffnen
- 22 3. Vertrauen Sie sich selbst und Ihrem Partner
- 23 4. Öffnen Sie Ihr Herz
- 24 Die esoterische Seite der Sexualität
- 25 Shiva und Shakti in Harmonie
- 26 Shakti – die Urmutter
- 26 Shiva – die männliche Energie
- 27 Kundalini – Schritt für Schritt in die Freiheit
- 28 Prana – Die kosmische Lebensenergie
- 29 Die sieben Chakras – Zentren des Bewusstseins



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 30 | Muladhara-Chakra –
Basiszentrum | 38 | Tantra-Yoga allein |
| 31 | Svadhithana-Chakra –
Sakralzentrum | 40 | Vorbereitende Übungen |
| 31 | Manipura-Chakra –
Nabelzentrum | 41 | Beckenkreisen |
| 32 | Anahata-Chakra –
Herzzentrum | 42 | Katzenbuckel und
Pferderücken |
| 32 | Vishuddha-Chakra –
Halszentrum | 44 | Shakti-Hockstellung |
| 33 | Ajna-Chakra –
Stirnzentrum | 45 | Schmetterling |
| 33 | Sahasrara-Chakra –
Kronenchakra | 46 | Yoga-Vollatmung |
| 34 | Die drei Chakras
der Liebe | 48 | Wechselatmung |
| 35 | Das Wurzelchakra – Zentrum
der Stabilität und Erdung | 50 | Mula Bandha – Die Kraft
aus dem Beckenboden |
| 36 | Das Sakralchakra –
Zentrum der Sinnlichkeit
und sexuellen Energie | 52 | Meditative Einstimmung |
| 37 | Das Herzchakra –
Zentrum des Mitgefühls
und der Verbundenheit | 52 | Richtig sitzen –
Die wichtigsten Regeln |
| | | 53 | Der halbe Lotossitz |
| | | 54 | Der Fersensitz |
| | | 56 | Kurze meditative
Einstimmung |
| | | 57 | Die Chakra-Meditation |



INHALT

58 Tantra-Yoga-Asanas

- 58 Baumstellung liegend
- 60 Schulterbrücke
- 62 Schrägstellung
- 64 Krokodilstellung
- 66 Die Kobra
- 68 Bogenstellung
- 70 Yoga Mudra
- 72 Baumstellung
- 74 Tiefenentspannung

76 Tantra-Yoga zu zweit

78 Tantra-Yoga-Asanas für Paare

- 80 Doppelte Mudra
- 82 Doppelte Baumstellung
- 84 Die geöffnete Vase
- 86 Die Herzstellung

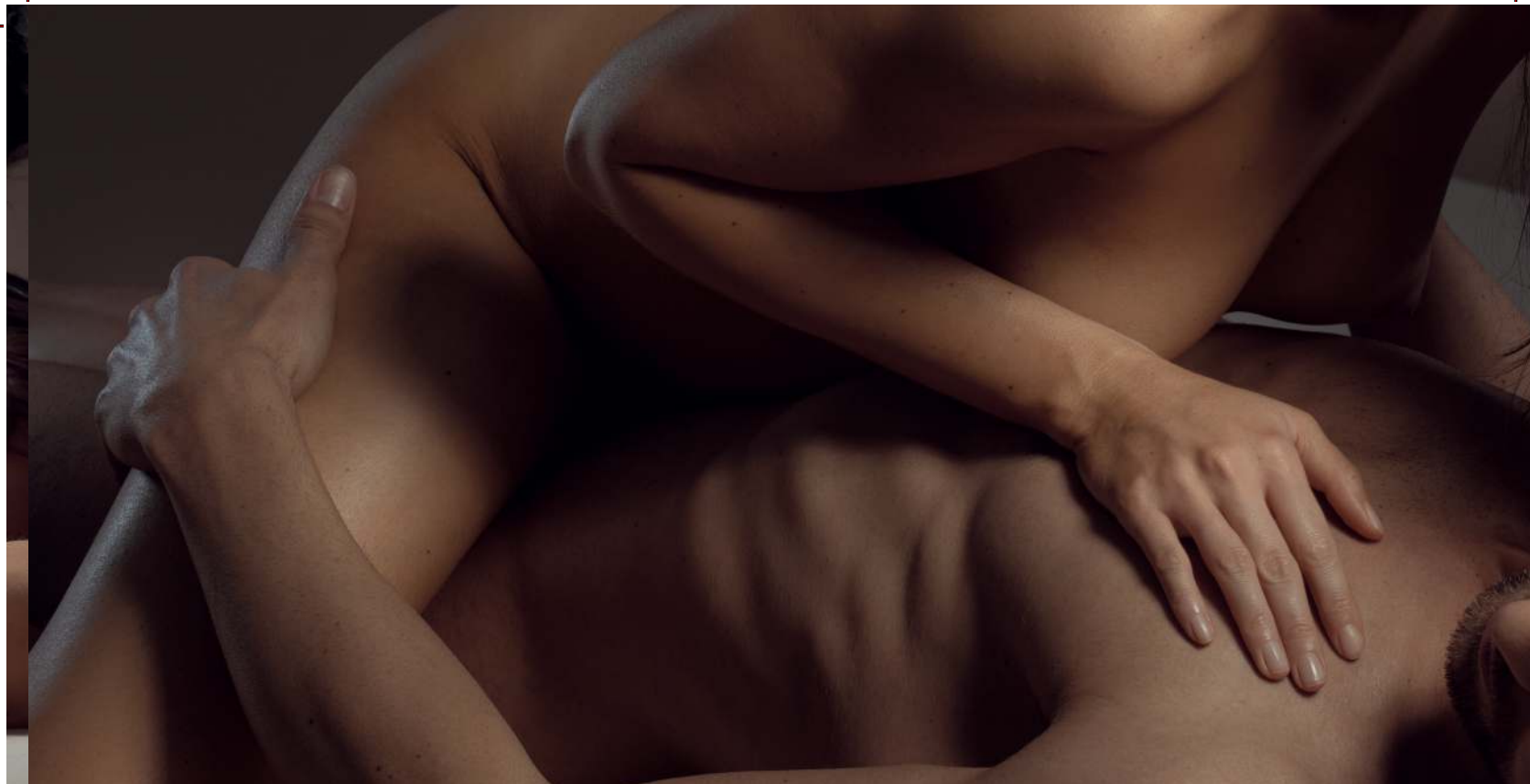
88 Gestreckte Bogenhaltung

- 90 Stellung des Schwans
- 92 Doppeltes Yoga-Siegel
- 94 Namasté-Gruß
- 96 Doppelter Lotos
- 98 Die Kelchstellung

100 Die Magie der Berührung

100 Tantra-Massage als Tor zur Sinnlichkeit

- 101 Das richtige Massageöl
- 102 Ablauf der Tantra-Massage
- 102 Im Hier und Jetzt ankommen
- 102 Bauen Sie Vertrauen auf
- 104 Synchronisieren Sie Ihre Atmung
- 106 Sanfte Beinmassage
- 107 Den Po massieren
- 108 Aktivierung des Sexualchakras
- 109 Sanfte Rückenmassage
- 110 Harmonisierung des Halschakras
- 111 Das Kronenchakra aktivieren



- | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|---------------------|
| 112 | Die Schläfen entspannen | 134 | Speerspitze |
| 113 | Die Brust massieren | 136 | Stellung der Krabbe |
| 114 | Die Brustwarzen stimulieren | 138 | Gepresste Stellung |
| 115 | Energetische Bauchmassage | 140 | Gestreckte Haltung |
| 116 | Die Hüftmassage | 142 | Lotosblatt |
| 118 | Yoni und Lingam | 144 | Indras Gattin |
| 118 | Die Yonimassage | 146 | Umrankende Stellung |
| 119 | Die Lingammassage | 148 | Offene Tigerhaltung |
| | | 150 | Elefantenhaltung |
| 120 | Tantra – | 152 | Liebesperle |
| | Die ersten Schritte | 154 | Liebesgrotte |
| | | 156 | Umrankender Efeu |
| 122 | Ein Ritual der Sinnlichkeit | | |
| 123 | Liebesstellungen für
Anfänger | | |
| 124 | Shaktis Hocke | | |
| 126 | Zugewandte Reiterin | | |
| 128 | Umgekehrte Reiterin | | |
| 130 | Umschlingender Lotos | | |
| 132 | Umgekehrter Lotos | | |

