



Die tantrische Menstruation

MENSTRUATION & SEX /2

Genau hier kommt das Tantra-Yoga ins Spiel:

Die Schwäche des Dammes durch das Training der Asanas, Mudras und Bandhas wieder feste Kontraktionen und perfekte Kontrolle der Vaginalmuskulatur herstellen.

Techniken wie Ashvini Mudra, Mula Bandha, Yoni Mudra oder Vajroli Mudra, die starken Kontraktionen der verschiedenen Teile der Beckenmuskulatur (Anus, Damm, Genitalien usw.) beinhalten, sind genau das, was hier erforderlich ist.

Wenn diese Kontraktionen in der umgekehrten Position ausgeübt werden (bei umgekehrten (liegenden) Yogastellungen oder sogar auf einem schrägen Brett), wird der Effekt noch stärker sein.

Eine horizontale Position während solcher Kontraktionen der Vaginalmuskeln hilft bei der totalen Erhaltung der wertvollen Genitalsekrete, die den Körper nicht verlassen sollten.

Dr. Guthrie sagt, dass die Frau ihre äußerste Willenskraft einsetzen sollte, um ihre Vaginalmuskeln zusammenzuziehen und dadurch die lebenswichtigen Sekrete zu bewahren und ihren Austritt zu verhindern, besonders in kritischen Zeiten.

Das heißt: in den Stunden vor dem Einsetzen der Menstruation, während des sexuellen Orgasmus, bei Leukorrhö und in jeder anderen Situation, wenn die Muskeln des Dammes zu locker zu werden scheinen.



Die tantrische Menstruation

TANTRA & YOGA /1

Die tantrische Tradition bestätigt auch, dass durch eine solche Kontrolle über die Beckenmuskeln die vaginalen Sekrete von der Eingeweihten wieder absorbiert werden können, die sodann eine Yogini und eine Tantrika genannt werden kann (siehe z.B. den klassischen Text Hatha-Yoga Pradipika).

Außerdem erhält eine solch fortgeschrittene Adeptin die Fähigkeit, die sexuellen Sekrete des Mannes (Sperma) schnell zu absorbieren, wenn er sie während des Geschlechtsverkehrs verloren hat und sogar das Aufkommen der Ejakulation ihres Partners zu kontrollieren (nützlich bei der Begegnung mit Männern ohne vorherige Ausbildung in Tantra).

Die taoistischen Texte erwähnen auch eine Reihe von Übungen zur Erlangung der Kontrolle über die vaginalen Muskeln, die alternativ auch das Aufnehmen und Abstoßen von Kugeln verschiedener Größe und Dichte, aus der Vagina.

Solche Praktiken (wenn auch ohne spirituellen Zweck) werden auch heute noch in bestimmten Gegenden Südostasiens praktiziert, was den mysteriösen Ruhm der Thailänderinnen begründet.

Eine weitere nützliche Hilfe besteht darin, täglich kalte Bäder zu nehmen, und zwar vor allem kalte Sitzbäder. Sitzbäder (Beckenbäder) helfen durch die Kälte, die Vaginalmuskulatur zu kontrahieren und zu tonisieren, so dass deine Kontraktionen kontrollierbarer werden.

Fischerinnen, die jeden Tag in tiefem, kaltem Wasser bis oberhalb der Taille waten, hatten ein Ausbleiben der Menstruation. Für Westler ist das Sitzen in einer Wanne mit kaltem Wasser über der Taille möglich, oder auch mehrminütige kalte Duschen, besonders auf das Becken und das Perineum.



Die tantrische Menstruation

TANTRA & YOGA /2

Ärzte, die sich mit dieser Thematik beschäftigen, stellten fest, dass sie in über 45 Jahren Experimenten auf gesunde Frauen -ob jung oder alt - gestoßen sind, die ihre Periode auf höchstens ein paar Stunden Dauer reduzieren konnten, und zwar ohne irgendwelche krankhaften Auswirkungen zu haben. Ihre Fruchtbarkeit blieb unverändert oder verbesserte sich sogar (es gibt auch im Tantra fortgeschrittenere Techniken, die die Fruchtbarkeit komplett unterdrücken können, aber davon ein anderes Mal).

Wir Frauen wollen "normal" sein, aber wir können noch nicht erkennen, dass eine Menstruation jedes Monat nicht natürlich ist. Zyklen von 21 Tagen würde ich als bedenklich einstufen, da sie der Frau zu viel Vitalität abverlangen.

Uns wurde von Kindheit an beigebracht, dass die monatliche blutige Periode einen gesunden "Fluss" bedeutet. Wir hören oft, dass Frauen sagen, ihre Periode sei "hellrot und gesund".

Aber, mit den Worten von Dr. George White:

"Blut ist Blut, egal aus welchem Teil des Körpers es fließen mag. Blut ist eine vitale Lebensflüssigkeit, und als solche sollte es erhalten werden. Es gibt kein "schlechtes Blut" oder "unreines Blut", das sich in der Gebärmutter sammelt, um einmal im Monat abgeworfen zu werden. Der Verlust von Blut aus irgendeinem Teil des Körpers beeinträchtigt die Gesundheit und ist ein Hindernis für die natürlichen Funktionen und den Metabolismus.,'

Die yogisch-tantrische Tradition erkennt an, dass das Aufhören des Menstruationszyklus das Zeichen dafür ist, dass eine Frau die vollkommene Vollendung von Brahmacarya (sexuelle Enthaltsamkeit) anzeigt, und als solche eine Meisterstift im Erhalten ihrer Vitalenergie erreicht hat (virya). Ich habe zuvor in Modul 3 schon die Ernährung erwähnt und es ist wichtig, dass du für dich überprüfst, was du in deinen Leben umsetzen kannst, Nicht umsonst ist Askese auch in Verbindung mit Nahrung immer wieder in tantrisch-yogischen Traditionen gefordert.