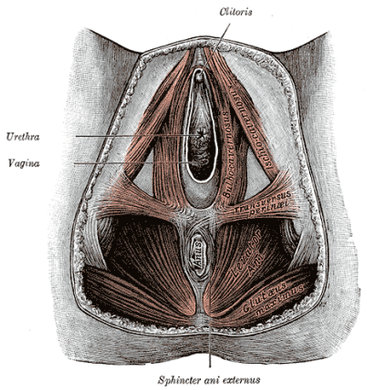
Erwachen des weiblichen Beckenbewusstseins als Heilungsweg zur erfüllenden Sexualität

Das Zentrum und die Quelle der weiblichen Kraft, Spiritualität und Sexualität befindet sich in unserem Becken, aus dem wir Frauen Kinder zur Welt bringen und in dem bei vielen von uns Blockaden und Komplexe aufgrund von kulturellen und religiösen Konditionierungen sitzen.

In Zeiten des Matriarchats waren Sinnlichkeit, Sexualität und Spiritualität nicht getrennt. Die Frau feierte die Rückverbindung mit der Großen Göttin rituell tanzend mit ihrem Becken, ob als Fruchtbarkeits- oder Geburtsritual, als Tempeltanz oder in der Frauengemeinschaft. Das Beckenbewusstsein der Frau war damals hoch entwickelt.
Die Energie der Großen Göttin – in Indien als Kundalini bezeichnet – schläft spiralförmig eingerollt an der Basis der Wirbelsäule im unteren Becken. Sie ist in Form der schlummernden heiligen Schlange auf Skulpturen im asiatischen und nordafrikanischen Raum zu sehen. Die Schlange mit ihrer Fähigkeit zur Häutung wurde als Symbol der Frau, der Göttin, der Heilung und Transformation verehrt.
Mit dem Übergang zum Patriarchat und der Entwicklung der Religionen wie Christentum und Islam, die Körperlichkeit und sinnliche Bewegungen ablehnten, wurde das Beckenbewusstsein der Frau mit Scham und Schuld überlagert und schließlich in den Schatten durch die Körperfeindlichkeit abgespalten.
In der christlichen Religion wird die Göttin in Gestalt der Schlange sogar zum Gegenteil verbannt: sie bringt Unheil, den Fall aus dem Paradies, aus der Ganzheit und der Einheit. In der Bibel, im Alten Testament, Buch Genesis, Kapitel 3 steht *„Da sprach Gott, der Herr, zur Schlange: Weil du das getan hast, bist du verflucht / unter allem Vieh und allen Tieren des Feldes. / Auf dem Bauch sollst du kriechen / und Staub fressen alle Tage deines Lebens. Feindschaft setze ich zwischen dich und die Frau, / zwischen deinen Nachwuchs und ihren Nachwuchs. / Er trifft dich am Kopf / und du triffst ihn an der Ferse. / Zur Frau sprach er: Viel Mühsal bereite ich dir, sooft du schwanger wirst. / Unter Schmerzen gebierst du Kinder. / Du hast Verlangen nach deinem Mann; / er aber wird über dich herrschen."*
Somit ist jede Frau, als Verkörperung der Eva, laut Kirchenlehre verantwortlich für die „Ur-Sünde" und damit für Tod, Krankheit und alle Not in dieser Welt. Die Frau wurde bestraft mit der Vertreibung aus dem Paradies, mit Verdammnis und „Fluch" des patriarchalen Gottes. Unsere Sprache ist der beste Spiegel hierfür. Bereits die Bezeichnungen der weiblichen Geschlechtsteile wie „Schamlippen, Schamhaare, Scheide" u. ä. sprechen Bände.

Auch wenn die meisten Frauen sich heutzutage nicht mehr mit diesem christlichen Frauenbild identifizieren, so lebt diese lange Zeit der Verdammnis unserer Sexualität und unseres Körpers mit dem Beckenbereich als Tabu-Region noch im kollektiven und auch individuellen Unterbewusstsein weiter. Denn was Frausein bedeutet, schauen wir uns instinktiv von unseren Müttern ab und diese wiederum haben es von ihren Müttern gelernt usw. – Was wurde in Ihrer Ahnenlinie weitergegeben?
So haben viele moderne Frauen, die nach außen attraktiv und sexy durch z.T. aufreizendes Outfit erscheinen, in ihrem Inneren die Verbindung zu ihrem **Becken, zur Basis ihres Frauseins,** im Laufe des Aufwachsens verloren oder nie gehabt.
Verstärkt wird dies durch die Dominanz des Denkens in unserer westlichen Kultur (selbst beim Sex), wodurch unsere Körperenergie weit weg von unserem Becken im Kopf konzentriert wird. Wir haben wenig Bewegung im Alltag und lernen bzgl. Sexualität zwar viel über Körperstellungen, aber kaum etwas über die inneren Voraussetzungen unseres Körpers und unserer Energie für eine erfüllende Sexualität.

Wie äußert sich das fehlende Beckenbewusstsein?
Das Becken wirkt steif (geschmeidige, lockere Hüftbewegungen wie bei Samba, Bauchtanz oder afrikanischen Tänzen sind den meisten Frauen kaum möglich), die Beckenbodenmuskulatur ist verspannt oder schwach ausgebildet, das Energieniveau ist gering, eine schlechte Körperhaltung und diverse andere gesundheitliche Folgen ergeben sich daraus. Ist diese Basis schwach und kraftlos, so hat das eine ungeheure Auswirkung auf die Gesundheit jeder Frau als Lebensspenderin und auch im Alter.
Zu den Folgen eines schwachen Beckenbodens zählen solche Auswirkungen wie Inkontinenz, Senkung der Gebärmutter, Scheide, Harnröhre oder Blase, Rückenprobleme, Hämorrhoiden, Arthrose und auch ein mangelndes Lustgefühl beim Sex. Bei verspannter Beckenbodenmuskulatur hat die Frau Schwierigkeiten sich vaginal zu öffnen, sich hinzugeben. Das bereitet nicht nur Schmerzen bei der Geburt, sondern auch beim Eindringen des Penis und während des Sexualaktes. Viele Frauen leiden unter dem Vaginismus – oder auch Scheidenkrampf genannt (*unwillkürliche Verkrampfung oder Verspannung des Beckenbodens und des äußeren Drittels der Vaginalmuskulatur der Frau, wodurch der Scheideneingang eng oder wie verschlossen erscheint – Wikipedia).*



Ein gesunder – d.h. kraftvoller und entspannter – Beckenboden bewirkt eine aufgerichtete, anmutige Körperhaltung, freie Atmung, Erdung und Herzöffnung. Er ist die Basis, der Kraftpool, aus dem die körperliche und seelisch-geistige Kraft der Frau erwacht. Je stärker der Beckenboden und daraus folgend aufrechter und entspannter die Wirbelsäule, desto freier kann die **Energie** fließen. Und Körperenergie ist Lebensenergie, ist gleichzeitig sexuelle und spirituelle Energie, die uns beim freien Fluss zur Entwicklung unseres höchsten Potenzials bringt. Das Rückenmark wirkt als Kanal für die **Beckenboden-Energie = Kundalinienergie.** Eine aufrechte Haltung führt zum selbstbewussten Auftreten im Außen und zur Verjüngung im Innen, ein aufrechter Kopf denkt klarer. Fühlt sich die Frau jung, bewegt sich mehr im Becken und liebt sich und ihren Körper – dann vermehrt sich ihre Gesundheit und sie erlebt eine viel schönere und auf vielen Ebenen erfüllende Sexualität.

Leider fehlt vielen westlichen Frauen das Wissen vom gesunden, kraftvollen, energiespendenden Beckenboden – „der Kraft aus der weiblichen Mitte" – und von seinen Funktionen. Aber wir können dies selbst im Alter noch ändern: In der Hinwendung zum eigenen Körper und v.a. dem Becken liegt der erste Schritt zur Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz und Bewusstwerdung.
Viele Frauen, die sich auf einen spirituellen Weg begeben, sind auf einer tieferen Ebene auf der Suche nach ihrer Weiblichkeit und glücklicher Sexualität. Eine Frau, die in der modernen, patriarchalisch linear ausgerichteten Lebenswelt ihre zyklische Weiblichkeit und Sexualität erfüllend leben möchte, braucht die Verbindung mit der Erde und der Natur – das erdige Becken. Sie kann sich von der Erde tragen lassen, ist wie ein Baum tief in der Mutter Erde verwurzelt und öffnet ihre Krone – ihr Kronenchakra – in die Unbegrenztheit des Kosmos.

Die Schulung der Wahrnehmung des eigenen Beckens ist ein uralter weiblicher Heilungsweg, der sich im Laufe der Zeit in unterschiedliche Disziplinen und Wege aufgeteilt hat, ob es sich Bauchtanz – ein Stück der alten Frauenkultur – Tantra, Yoni-Massage oder Beckenbodentraining, Geburtstanz oder Yin-Yoga nennt. Es ist an der Zeit, dass sich mehr Frauen am Weiblichen orientieren, ihr Beckenbewusstsein stärken und Wege suchen, die ihrer eigenen Natur wirklich entsprechen. Wenn befreite Weiblichkeit wieder die Heimat der Frau wird, kann die Frau aus ihr Kraft, Liebe, erfüllende Sexualität und Weisheit schöpfen.

Ich selbst habe mich auf den weiblich-natürlichen Weg meines Körpers über Bauchtanz und Tantra eingelassen und seine bewusstseinserweiternde Kraft auf allen Ebenen erfahren dürfen. Mit Beckenbewegungen wird die im Wurzel- und Sakralchakra schlummernde Kundalinienergie aktiviert, welche die Schlangenkraft bis zum Scheitelchakra lustvoll aufsteigen lässt, uns Frauen heilt und zur Ganzheit führt. Dabei schließen wir uns wieder an die große Quelle an und verbinden uns mit unserer weiblichen Sexualität und Spiritualität.
Ich möchte alle Frauen inspirieren und ermutigen, auch ihre weiblichen Wurzeln, den Kontakt zu sich selbst, zum eigenen Körper, zur ureigenen Kraft aus Becken und Herzen zu finden, und ihre ganz eigene Erotik, Sinnlichkeit, weibliche Sexualität und Spiritualität neu zu entdecken, zu heilen und bewusst zu leben.

Bella Steudel
In ihrer Tanz- und Lebensschule unterstützt sie Frauen als Weiblichkeitspädagogin, Paar-, Ehe- und Sexualberaterin, Tantra-Yoga-Lehrerin, Beckenboden-Trainerin und Lehrerin für Orientalischen Tanz. Chemnitz: T. 0371-4447889,
www.bella-kalima.de

Empfehlung: Um Möglichkeiten für die erwähnten neuen Wege zu zeigen, bietet Bella Steudel am 24. Feb 2019, 11-18 Uhr in Chemnitz das Seminar „Die Facetten der Weiblichkeit neu entdecken und erleben" an und 2- monatlich FrauenKreis-Abende, wo sie Frauen Anregungen gibt, wie sie selbstbestimmt und sich selbst liebend ihren weiblichen Weg finden und gehen können.
Infos: www.lebensschule-bellavita.de