

# SEIN

Bewusstsein intelligent leben

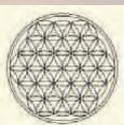
mit  
**Special**  
Branden  
burg

kostenlos

sein.de

## Wie Beziehung gelingt

Öfter, länger, besser: Methoden für ein multiorgastisches Leben  
Wer bin ich im Moment? Wegweiser in eine bewusste Partnerschaft  
Berührungsflächen: Wie man sich streitet, so schläft man (miteinander)



04  
2014  
no. 224

# Öfter, länger, besser

## Methoden für ein multiorgastisches Leben

*Beziehungen, die durch überwiegend sexuelle Anziehung beginnen, verlieren aus taoistischer Sicht mit jeder Ejakulation für den Mann etwas an Attraktivität. Praktiziert ein Paar jedoch die taoistischen Praktiken der Heilenden Liebe, erhält das nicht nur die gegenseitige Attraktivität, sondern hat auch Auswirkungen auf die Gesundheit. Störungen des Sexuallebens wie frühzeitiger Samenerguss, Erektionsstörungen, Impotenz, Prostata- und Menstruationsbeschwerden, Organsenkungen und Hormonschwankungen können gelindert, wenn nicht sogar aufgelöst werden.*

**W**ohl kaum ein Thema hat die Menschheit über die Jahrtausende hinweg so beschäftigt wie der Spannungsbogen zwischen sexueller Lust und Fortpflanzung. Vor mehr als 3000 Jahren entdeckten die Chinesen, dass Männer multiple Orgasmen haben können, wenn sie den Samenerguss kontrollieren oder sogar völlig vermeiden. Im Westen dauerte es bis in die vierziger Jahre des letzten Jahrhunderts, bis Alfred Kinsey über ähnliche Entdeckungen berichtete. Doch obwohl seine Erkenntnisse wiederholt in Laborversuchen bestätigt wurden, hat dieses Wissen immer noch keine gesellschaftliche Relevanz.

Das Zurückhalten der Samenflüssigkeit bei der sexuellen Vereinigung war im alten China ein wohlgehütetes Geheimnis. Anfangs wurden diese Praktiken ausschließlich vom Kaiser und seinem engsten Kreis praktiziert. Später wurden sie auch „Normalmenschen“ zugänglich und vom Vater auf einen ausgewählten Sohn vererbt, aber allen weiblichen Familienmitgliedern vorenthalten. Heute gibt es diese Beschränkungen nicht mehr. Beim Samen- und Ovar-

Kungfu lernen Männer und Frauen, wie sie ihre sexuelle Energie auf die Bahn des kleinen Kreislaufs (siehe Abbildung) lenken und umwandeln können. Bei jeder Ejakulation und bei jeder Menstruation nimmt der Körper an, dass ein neues Leben gezeugt werden soll. Dem Taoismus zufolge opfern alle Organe und Drüsen hierzu ihre beste Energie, die als orgastische Energie bezeichnet wird. Ein Mann ejakuliert laut Kinsey-Report durchschnittlich fünftausendmal während seines Lebens, manche Männer noch viel, viel öfter. Aus taoistischer Sicht verliert ein Mann hauptsächlich durch den Samenerguss Energie, während die Frau Energie durch die Menstruation verliert, nicht durch den Orgas-

mus. Frauen können etwa dreihundert bis fünfhundert Menstruationszyklen erleben. Jede Eizelle und auch jedes Spermium enthalten dabei hochwirksame, schöpferische Energie.

### Das menschliche Energiesystem

Aus taoistischer Sicht funktioniert der Körper als ganzheitliche Einheit. Wir gewinnen unsere Lebenskraft aus Atmung, Nahrung, Schlaf und Bewegung. Ein junger, gesunder Mensch hat damit genug Lebenskraft, um zu wachsen und sich zu entwickeln. Der ältere Mensch nimmt jedoch durch Stress, Erschöpfung, Verschleiß usw. immer weniger Energie auf, obwohl sein Körper die gleiche Menge verbraucht wie ein



von Wolfgang Heuhsen



## Haus Lebenskunst

### Programm im April 2014

Jeden **Montag**  
20:00 Uhr **verschiedene Meditationen**

**Dienstag** alle 14 Tage  
1. und 15. und 29.4.  
18.15 Uhr **After Work Biodanza**  
20.00 Uhr **Come Together Tanz & Begegnung**

**Dienstag** einmal im Monat  
19.00 Uhr **Arbeitskreis Sterbekultur**  
19.30 Uhr **Liebe und Lebenskunst**

jeden 2. **Mittwoch** im Monat  
18.00 Uhr **meine Alternative Themenabend**

und noch vieles mehr, siehe unsere Website

[www.haus-lebenskunst.de](http://www.haus-lebenskunst.de)

03.04.2014  
19.30 Uhr **Erfahrungsabend mit Michaele**

18.04.–21.04.2014  
**Oster Celebration** – Ein Retreat der Liebe für Frauen und Männer mit Frank, Michaele und Team

16.–18.05.2014  
**Du hast die Wahl, Mann!** – Männerwochenende auf Mallorca mit Frank Fiess und Andreas Waschk

19.07.–26.07.2014  
**Sommer Intensive** – die innere Sonne erwecken auf Corfu mit Frank, Michaele und Team

05.–07.09.2014  
**FREE SPIRIT!** Ein Seminar für junge Menschen von 18 - 29 Jahren Selbstliebe-Beziehungskompetenz, würdevolle Sexualität auf Spendenbasis, mit Frank, Michaele und Team

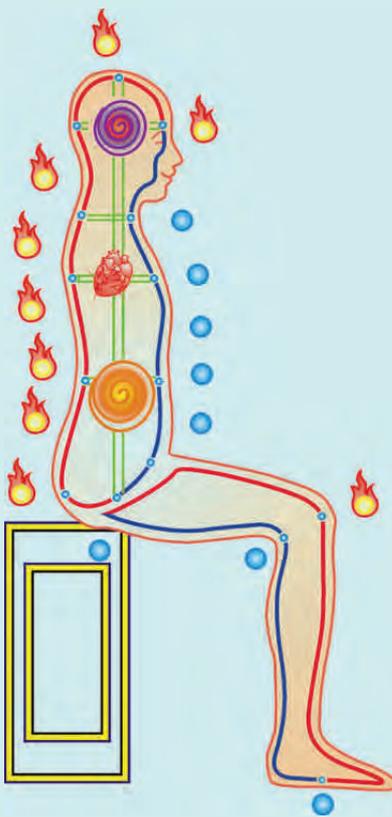
10.10.–12.10.2014  
**IKPT – Liebe und Erfolg** Eine faszinierende Reise zu den Wurzeln der Liebe, der Schönheit und der Kraft – 6 Wochenenden, mit Frank, und Team

19.10.–25.10.2014  
**Eine Zeit der Liebe – für Paare** auf dem Schloßhof Lychen mit Frank, Michaele und Team

und noch vieles mehr, siehe unsere Website

[www.institut-lebenskunst.de](http://www.institut-lebenskunst.de)

Mehringdamm 34  
10961 Berlin  
Tel.: 030/64499319



### Kleiner Energiekreislauf:

Bei der Meditation des Kleinen Energiekreislaufs benutzt der Übende die Kraft des Geistes, um Kreuzbein- und Schädelpumpe zu aktivieren, so dass sie Chi durch den Körper pumpen. Das Öffnen des Kleinen Kreislaufs bildet die Grundlage für das Aufsteigen der Lebensenergie die Wirbelsäule hinauf. Es geht darum, mit Hilfe von besonderen Meditations- und Entspannungstechniken zu lernen, die Energie auf den beiden Hauptkanälen anzuregen, zum Kreisen zu bringen, zu lenken und zu bewahren. Diese beiden Hauptmeridiane sind das Diener-Gefäß, das vorn in der Körpermitte verläuft, und das Lenker-Gefäß, das vom Steißbein aus in der Wirbelsäule hoch zum Kopf und von dort über das „Dritte Auge“ und die Nase zum Obergaumen läuft.

junger. Das Gleichgewicht zwischen Lebenskraft-Aufnahme und -Verbrauch wird immer ungünstiger, weil der Körper die zum Leben benötigte Kraft nun aus den lebenswichtigen Organen abziehen muss – aus Niere, Leber, Milz, Lunge, Herz und Bauchspeicheldrüse, dann aus den endokrinen Drüsen und letztendlich vom Gehirn. Das Verständnis von Altersbeschwerden bekommt aus diesem Blickwinkel eine ganz neue Dimension.

Die chinesische Medizin benennt zwei Hauptenergie-Formen, die mit der sexuellen Aktivität des Menschen verbunden sind. Eine davon ist das *Jing Chi*, die feinstofflichste aller Energien, mit der ein Mensch geboren wird. Jing Chi wird durch das Zusammenwirken mit den Organen in Lebenskraft (Chi) umgewandelt, es verbraucht sich im Laufe unseres Lebens. Das Bewahren und Ersetzen des verbrauchten Jing Chi bildet die Grundlage des taoistischen Weges; dieses Chi wird vor allem in den Nieren gespeichert.

### Das Chi-Konto auffüllen

Die zweite Energie-Hauptform ist das Ching Chi, die sexuelle Essenz, die in den Sexualorganen gebildet wird. Bei Frauen kommt sie als Lebenskraft in den Eizellen der Eierstöcke vor, bei Männern im Samen. Die Kultivierung des Ching Chi, das in unseren „Liebesorganen“ bewegt wird, ist eine der wenigen Möglichkeiten, um unseren Energie-Bestand – unser

Chi-Konto sozusagen – wieder aufzufüllen. Eng verbunden mit dem Drüsensystem können unsere Geschlechtsorgane große Mengen von Sexualenergie erzeugen, eine äußerst feurige Energie, kraftvoll und lebendig – aber leider nicht von Dauer. Doch auch sie kann man speichern. Dazu muss sie zu den Organen geleitet werden und darf nicht ausschließlich in den Sexualorganen bleiben oder "vergeudet", das heißt, entladen werden, ohne sie zirkulieren zu lassen. Die Übungen und Meditationen aus dem Universal Healing Tao zeigen uns, wie wir die feurige Energie des Ching Chi zirkulieren lassen, umwandeln und zur Aufladung unseres Körperenergiesystems nutzen können.

Leider fehlen in den meisten alten Texten genauere Hinweise, wie die Samenenergie – nachdem man sie erst einmal einbehalten hat – transformiert wird, wo man sie im Körper speichert und wie man sie im Liebespiel mit einem Partner austauschen kann. Auch die Praktiken des Zurückhaltens des Samens bei Männern und die Kontrolle des Menstruationszyklus bei Frauen werden meist nur beiläufig beschrieben. Es ist ein besonderes Verdienst des taoistischen Großmeisters Mantak Chia, diese kostbare Praxis allen zugänglich gemacht zu haben.

### Das sexuelle Ungleichgewicht

Die meisten Männer sind sexuell schwächer als Frauen, verlieren sie doch bei gleicher sexueller

Aktivität mehr Energie als ihre Partnerinnen. Das sexuelle Ungleichgewicht zwischen Mann und Frau ist offensichtlich: Während die körperliche Liebeskraft des Mannes durch die Energiemenge begrenzt wird, die ihm für seine Erektion zur Verfügung steht, kann die Frau ihren Mann so lange in sich aufnehmen, wie sie will. Die Taoisten sagen deshalb, ihre Yin-Essenz ist nahezu unerschöpflich.

Die Auswirkungen, die dieses biologische Ur-Ungleichgewicht auf die Mann-Frau-Beziehung hat, sind enorm. In der Tiefe ihres Herzens begegnen Männer der unerschöpflichen Sexualkraft der Frau mit ebenso viel Furcht wie Faszination. Vielleicht ist diese sexuelle Verunsicherung auch der Grund, warum Männer zu allen Zeiten und in jeder Kultur danach getrachtet haben, die Frau körperlich, politisch, finanziell, intellektuell und religiös zu unterdrücken.

### Taoistischer Blick

Die Suche nach sexuell erfüllter Liebe hat unter Menschen, die zu wissenschaftlich eingestellt sind, um an eine der traditionellen Versionen eines Gottes zu glauben, eine geradezu religiöse Dimension angenommen. Die Hingabe an eine einzige Person bietet etwas Greifbares an, ein Sakrament, das persönlich und gegenwärtig ist, der Altar der Liebe sozusagen. Möglicherweise begann der Niedergang der Religion im Abendland mit der Erfahrung, dass die Sexualität offener, stärker und wichtiger wurde als die geistige Erfahrung, die eine Religion ihren Gläubigen durch Gebete und in der Gemeinschaft vermitteln konnte.

Die taoistischen Lehren bieten weder Religion noch Ehe als Mittel zum inneren Gleichgewicht an, sondern eher die innige Verbindung und Verschmelzung der subtilen inneren Energien, Yin und Yang genannt. Der Mensch wird ermutigt, seine natürliche innere Lebenskraft, das Chi, zu entwickeln, zu mehren und bei sich zu halten. Um die göttlichen und feinstofflichen Energien in unserem Körper auszubalancieren, müssen wir sie uns erst einmal bewusst machen. Es gilt, in uns noch schlafende Sinne zu erwecken. Sowohl rein körperliche Übungen als auch geistig-meditative Haltungen werden angewendet, um das Spüren und Bewegen des Chi im Körper zu erlernen. Die Anlagen dafür schlummern in jedem Menschen. Jeder kann Chi spüren, sobald er gelernt hat, wie man nach innen blickt und worauf zu achten ist. Einzig in der Dauer dieses „Erweckensprozesses“ unterscheiden sich einzelne Menschen.

Mantak Chia sieht seine Rolle als ein Lehrer, der seinen Schülern hilft, selbstständig mit sich und ihrem Chi zu arbeiten. Er bezeichnet sich

selbst als Führer eines Lastwagenkonvois: "Ich kann jedem Schüler eine Landkarte an die Hand geben, einen Satz Werkzeuge und eine Reparaturanleitung für sein Fahrzeug. Mehr kann ich als Lehrer nicht tun. Wir brechen gemeinsam auf und helfen und lieben einander auf dem Weg. Doch letztlich muss jeder alleine vorankommen. Manche werden unterwegs zusammenbrechen, andere sich verirren oder eine ganz andere Strecke wählen. Manche werden vielleicht auch einen besseren Weg finden als den vorgezeichneten."

### Heilende Liebe

Neben einem vermehrt ruhigeren emotionalen Verhalten bemerkt man die Wirksamkeit taoistischer Praxis am ehesten an der zunehmenden Abwesenheit von Beschwerden. Weniger Schlaf, bessere Verdauung, erfüllterer Sex und grundsätzlich bessere Laune steigern unsere Lebensqualität deutlich.

Der Mensch kann nur dann ein erfülltes Leben führen, wenn er sich mit den Grundkräften des Lebens in Harmonie befindet. In taoistischem Verständnis entspricht Harmonie etwa allumfassender Liebe. Verstößt man gegen das Gesetz des Austauschs von Yin und Yang, indem man die sexuelle Vereinigung der Yin-Energie mit der Yang-Energie unterbindet, kann das Chi im Körper nicht richtig fließen, die Lebenskraft wird langsam zum Stillstand kommen und entweichen. Das Leben wird fad und eintönig, nur hin und wieder durch kurzes Aufflammen der erstarrten Leidenschaft unterbrochen.

Findet kein wirklicher Ausgleich der gegensätzlichen männlich-weiblichen Sexualenergien statt, dann gelingt es einem Paar auch nicht, auf Herzenergie aufbauende Gefühle zu entwickeln und zu halten. Hier haben wir eine mögliche Erklärung für die hohen Trennungsraten. Praktiziert ein Paar jedoch die taoistischen Praktiken der Heilenden Liebe, so sind konkrete Auswirkungen auf die Erhaltung der gegenseitigen Attraktivität und der Gesundheit zu erwarten. ☺

#### Literatur:

Mantak Chia/D.A. Arava: Öfter, länger, besser, Knauer 2009

Mantak und Maneewan Chia:

Tao Yoga der Heilenden Liebe, Ansata 1987

Mantak Chia: Tao Yoga der Liebe, Heyne 2008

Workshop: Workshopwoche mit Mantak Chia „Entwickle dein Tan Tien“ vom 25.4.-1.5.2014 in Berlin

Infos und Kontakt über Wolfgang Heuhsen, Tel.: 030 - 772 32 00 oder info@tao-berlin.de www.tao-berlin.de



Mantak Chia



## "THE RISING MOON" 2014/15 BERLIN

### Yoga Teacher Training an intensive process for life

Wir freuen uns zum fünften Mal unsere Ausbildung "The Rising Moon" anzubieten, die unserer Philosophie entspricht, Achtsamkeit und Bewusstsein nicht nur zu erfahren, sondern auch zu leben. Es ist uns ein besonderes Anliegen, alle Teilnehmer mit Bewusstsein und Verständnis dabei zu begleiten, Verantwortung zu übernehmen sowie an sich und mit den Menschen in ihrer Umgebung zu arbeiten.

Unser sorgfältig ausgewähltes und qualifiziertes Dozententeam schult intensive Schwerpunkte aus verschiedenen Yogarichtungen sowie bezugsnahe Themenbereiche der Bewusstseins- und Energiearbeit, Meditation und traditionellem, indischen Ayurveda. So gewährleisten wir Dir eine ganzheitliche, integrierte Yoga-Ausbildung in 14 Modulen von Juni 2014 bis Januar 2015, überwiegend an den Wochenenden.

- Yogaphilosophie & Geschichte
- Traditionelles Hatha Yoga z.Teil in erwärmten Räumen
- Vinyasa Flow Yoga
- Intensive Yoga-Praxis
- Anatomie Grundkenntnisse
- Praktische Yogalehrfähigkeit
- Psychologische Hintergründe
- Östliche und westliche Herangehensweisen
- Chakren- und Energiearbeit
- Meditation
- Ayurveda Grundausbildung

Weitere Ausbildungsinformationen  
und Kursangebote auf unserer  
Website [www.yoga-more.de](http://www.yoga-more.de)

## YOGA & MORE

Wilmsdorfer Straße 98 · 10629 Berlin  
Telefon: 030 / 769 020 20 · E-Mail: [info@yoga-more.de](mailto:info@yoga-more.de)

[www.yoga-more.de](http://www.yoga-more.de)