



Meditation und Sexualität

- Vortrag -

Christine Pfalz

Sozialpädagogin, Paar-und Sexualtherapie

Wolfgang Schulte am Hülse

Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Männer-Medizin

Seminare für tantrische Lebenskunst

- ② **Mediationen als fester Bestandteil**
z.B. Kundalini-Meditation am ersten Abend, zum Ankommen
- ② **Resonanzkreis** (Richard Moss)
Session-Beginn, Einstimmung + Abschluss von Ritualen
- ② **„Morgen-Medi“**
oft Bewegungs-Meditationen, wechselnde Schwerpunkte :
5-Rhythmen, Kali, Dynamische, 4-Directions, Herz der Stille,
Herz-Chakra, Chakra-Breathing, Nadabrahma, u.a.

Der Skeptiker in uns

② „Was soll das ?“

„Das bringt doch nichts“ ..., „tote Zeit“, Rückzug....

② mühsam und langweilig

„Kenn‘ ich schon“: Schmerzen beim Sitzen, Gedanken im Kopf

② lieber ausschlafen

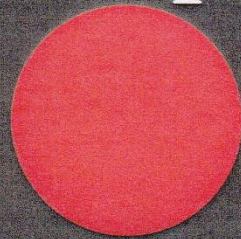
„Ganz nett“, „Nicht so wichtig“, kuscheliger im Bett....

② esoterischer / religiöser Bereich

„Nichts für mich“, „unnötiger Ballast“, aus fremden Kulturen....., keine wissenschaftliche Beweise (wirklich ??)

ULRICH OTT

Medi
tati
on
für Skeptiker



Ein Neurowissenschaftler
erklärt den Weg zum Selbst

Meditations-Forschung

② wissenschaftliche Studien

sprunghafter Anstieg seit 2005 zu „Meditation und Gehirn“

② gesundheitliche Effekte

verbesserte Stressbewältigung und Körperwahrnehmung
heilsame Wirkung bei Ängsten / chronischen Schmerzen

② Hirnaktivität objektivieren

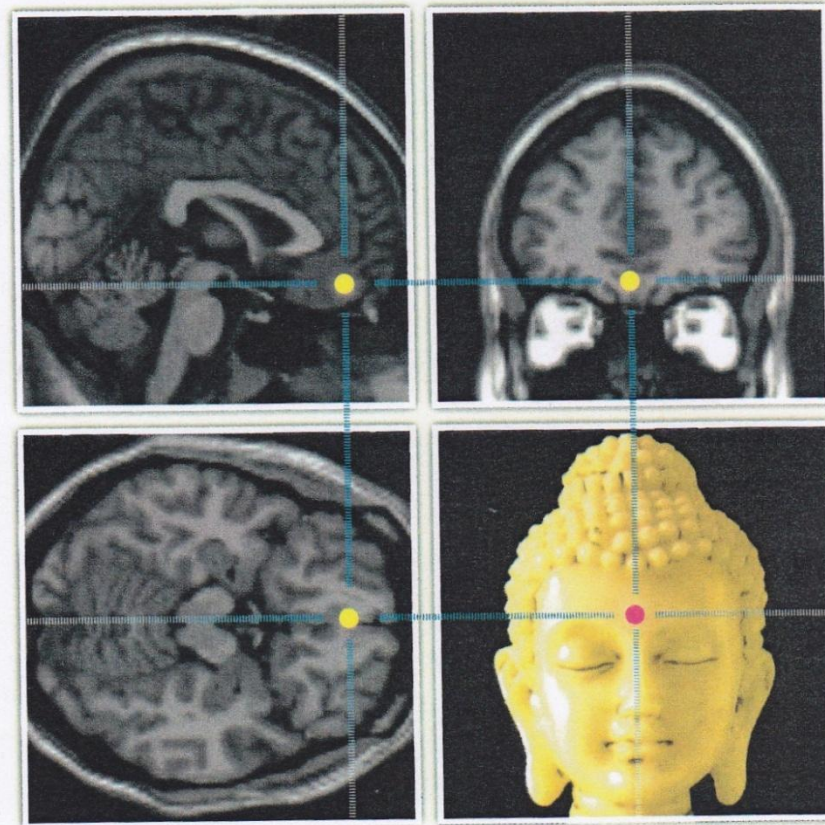
Hirnwellen (EEG), Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT)

② Neuroplastizität des Gehirns

Aktivierung + Vergrößerung von Hirnarealen, z.B. präfrontal
Verarbeitung von Gefühlen, Treffen von Entscheidungen

Heinz Hilbrecht

Meditation *und* Gehirn



Alte Weisheit und moderne Wissenschaft

Hirnwellen



Beta-Wellen (38 - 15 Hz)

normales Wachbewusstsein, logisch prüfendes Denken
bewusstes Verarbeiten



Alpha-Wellen (14 - 8 Hz)

entspannte Grundhaltung, Visualisieren, innere Bilder
Tor zur Meditation



Theta-Wellen (7 - 4 Hz)

Traum (REM-Schlaf), Unterbewusste, kreative Inspirationen
Gipfelerfahrungen, spirituelle Bewusstheit

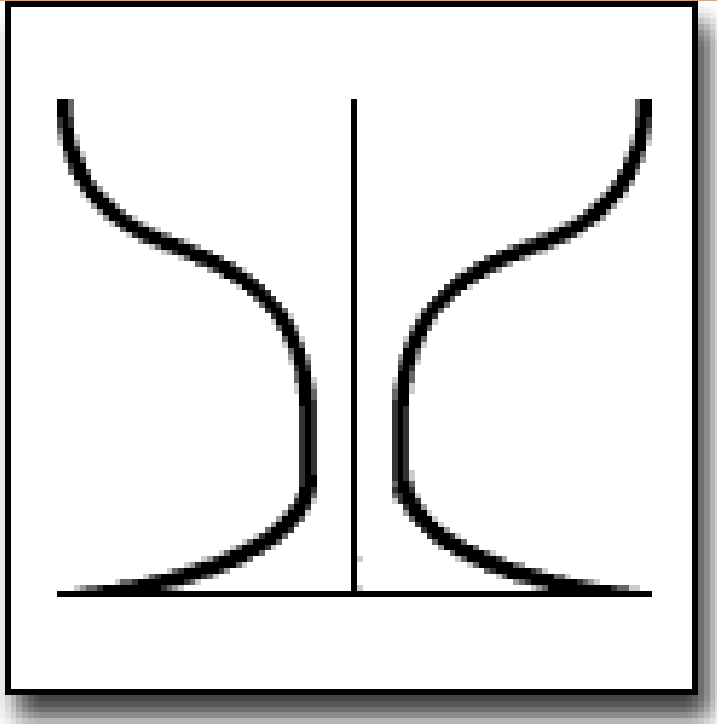


Delta-Wellen (3 - 0,5 Hz)

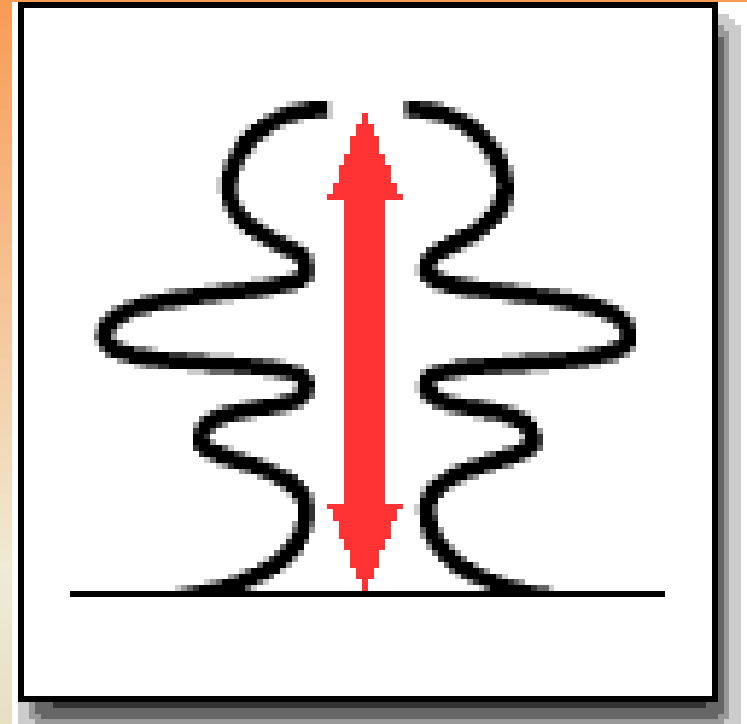
Tiefschlaf, unbewusster Bereich, Zeitlosigkeit
zusammen mit anderen Hirnwellen: intuitive Aufmerksamkeit

Bewusstseins-Zustände

Dr. med. Matthias Jacobi (www.hirnwellen-und-bewusstsein.de)



»normaler« Wachzustand:
hochfrequente Beta-Wellen



Awakenend Mind:
Beta-, Alpha- und Theta-Wellen

Meditations-Formen

ⓐ Bewegungs-Meditationen

Energie aufbauen + ausdrücken, Erfahrung von Stille

ⓐ Body-Scan achtsame Körper-Innenspürung

ⓐ Verankerung im Körper

„Verkopfung“ entgegenwirken, Aufmerksamkeit fokussieren

ⓐ stille Meditationen

innerer Beobachter, Atemtechniken, Koan

ⓐ Achtsamkeitsübungen Was ist jetzt?

ⓐ systematische Introspektion

jedes regelmäßiges Üben, besondere Bewusstseinszustände

Stufen der Meditation

5. Non-Dualität

Gedankenstille, Einssein, Transzendenz

4. Essentielle Qualitäten

Klarheit, Verbundenheit, Liebe, Demut, Gnade

3. Konzentration

Achtsamkeit, Gleichmut, Einsichten, Frieden

2. Entspannung

Wohlbefinden, Zuversicht, Geduld, Ruhe

1. Hindernisse

Unruhe, Schmerzen, Gedankenflut, Langeweile

Meditation
ist Training
für das Gehirn.

Und das Gehirn
ist unser
größtes Sexualorgan.....

Sexualität

@ zentrales Lebensthema

Sehnsucht nach Lust und Liebe in liebevollen Beziehungen
Jugend - Erwachsener - mit Kindern - Wechseljahre - Alter

@ sich einlassen

intime Nähe + innerer Kern: verletzlich, Ängste, alte Wunden

@ Polarisierung

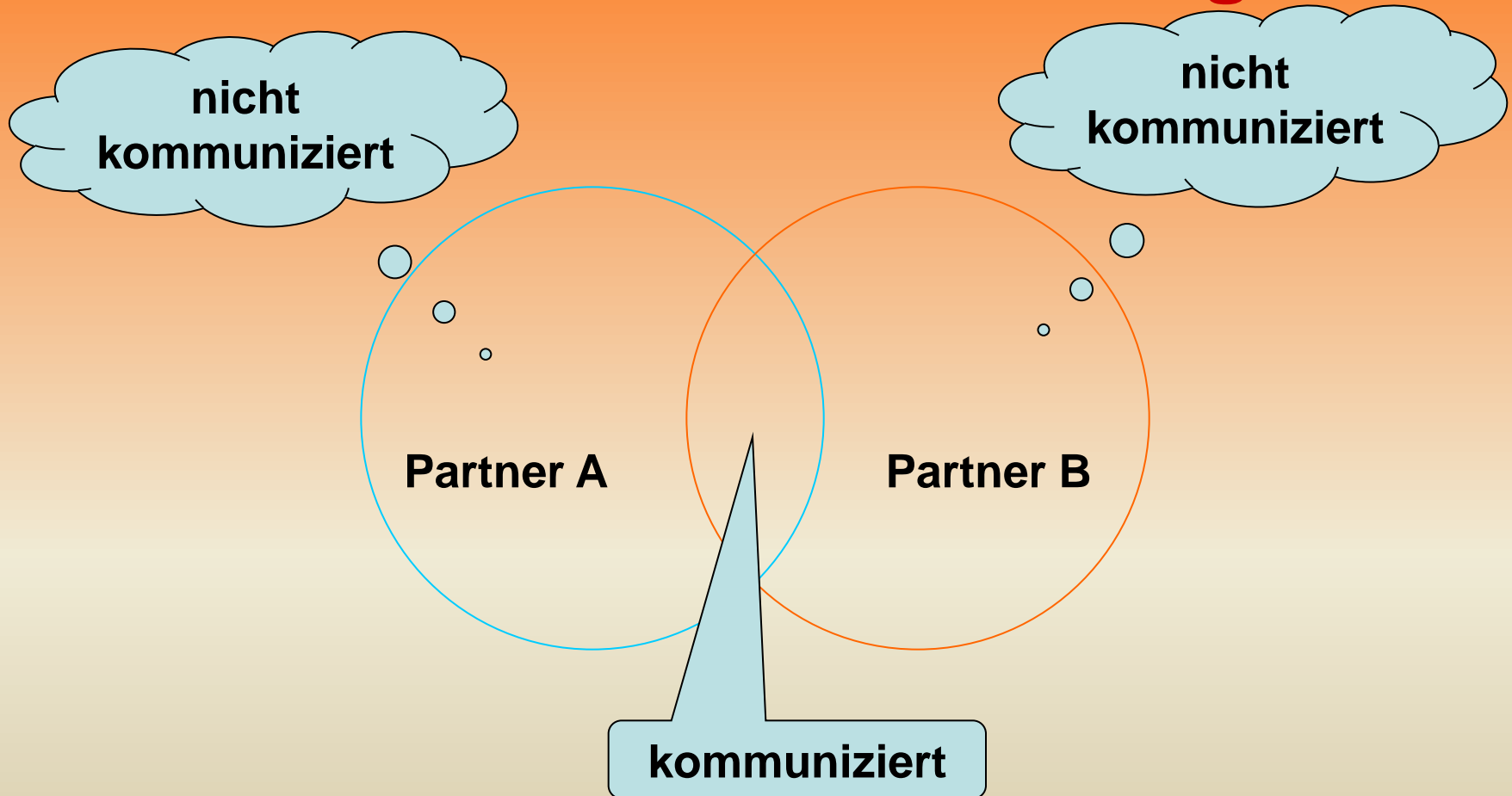
heilig – verboten, höchste Ekstase – tiefstes Leid

@ sexuelle Komfortzone

Vertrautheit nimmt zu, Leidenschaft lässt nach
konventionelle Sexualität - stör anfällig, Lustlosigkeit

sexuelle Komfortzone

Balance und Entwicklung



Stufen: sexuelles Erleben

Marc Gafni

6. Bodhisattva Sexing

Sexualität als Gebet / Heilung für die Welt

5. Einzigartiges-Selbst Sexing

allumfassendes Sein, individueller Ausdruck, tiefste Intimität

4. Wahres-Selbst Sexing

östliches Tantra, essentielle Qualitäten, unpersönlich

3. Freude-Genuss Sexing

göttliche Freude, sinnliches Fest, Ja zu Eros und Liebe

2. Getrenntes-Selbst Sexing

auf sich bezogen, alte Emotionen / Ängste, Bedürfnisse

1. Vitales Sexing

instinktiv, kraftvoll, ganz im Moment, „keine Story“

Intimität und Verlangen

David Schnarch

Prozess der Differenzierung

- **stabiles und flexibles Selbst**
persönliche Stabilität auch in naher Verbindung
- **stiller Geist, ruhiges Herz**
sich selbst beruhigen können, für eigenes Wohlbefinden sorgen
- **angemessenes Reagieren**
kein Überreagieren, kein Vermeiden
- **sinnvolle Beharrlichkeit**
unangenehme Gefühle auslösen + aushalten können

Tantrische Inspirationen

@ bewusst viel Zeit für Liebe
Gespür für feinere / tiefere Empfindungen

@ in Liebe verschmelzen
Vereinigung, eins werden, jenseits von Raum + Zeit

@ einen bzw. mehrere Partner
endlich „den Richtigen“, frei sein in Verbundenheit

@ transpersonale Dimension
bewusst verlangsamen, geschehen lassen
Jetzt-Bewusstsein, eintauchen in das All-Eine

Meditation und Sexualität

@ erweiterte Wahrnehmung

Körpergefühl / Bauchgefühl, Intuition
emotionale Intelligenz, Selbstreflexion

@ Wohlwollen und Mitgefühl

Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber

@ essentielle Qualitäten

Liebe, Hingabe, Dankbarkeit, Demut, Klarheit

@ tantrische Sexualität

entspannt / präsent zu sein, hohes Energieniveau
orgastische Welle reiten, Soft-Sex nach Diana Richardson

Art of Loving - Tantra

② Perspektiv-Wechsel

bei sich selbst anfangen, Aufmerksamkeit nach innen + unten

② Körperspürbewusstsein

Verankerung im Körper, freier Energiefluss
Spürbewusstsein für feinere Empfindungen und Gefühle

② Respekt und Achtsamkeit

Einstimmung, Herzensverbindung
persönliche Grenzen erforschen / überwinden

② Integration und Transformation

Herausforderungen als Wachstums-Chance
vgl.: „Lotusblüte wurzelt im Sumpf“



***Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.***

Christine Pfalz

Sozialpädagogin, Paar-und Sexualtherapie

Wolfgang Schulte am Hülse

Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Männer-Medizin