

Leseprobe aus: **Pussy Yoga – Das Workout-Book** von Coco Berlin.

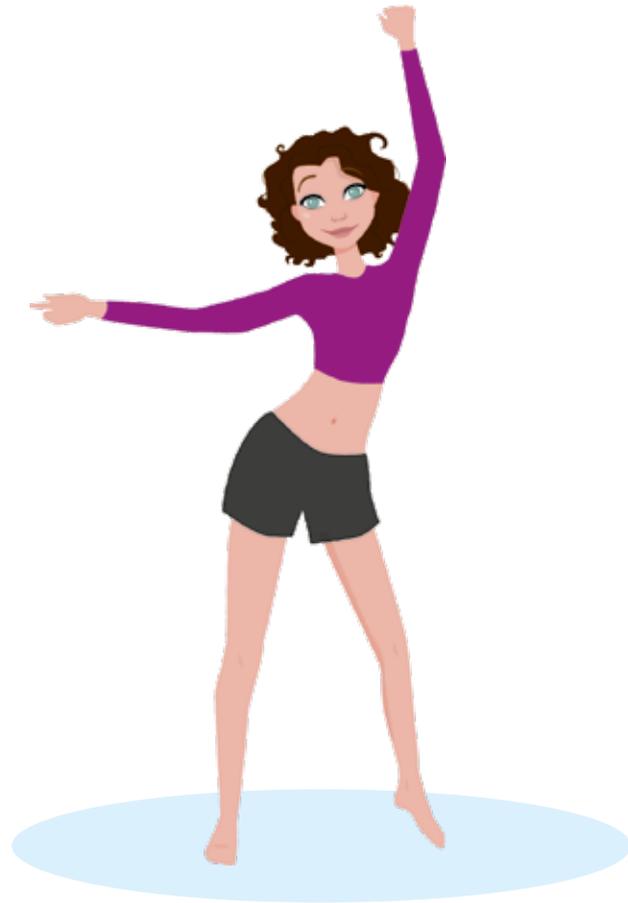
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Pussy Yoga – Das Workout-Book](#)

COCO BERLIN



Pussy Yoga

DAS WORKOUT-BOOK

Für einen starken Beckenboden

KOMPLETTMEDIA

Bildnachweis

Coverillustration und alle Illustrationen im Buch: Heike Kmiotek – www.heike-kmiotek.de

Originalausgabe
1. Auflage 2020
Verlag Komplett-Media GmbH
2020, München
www.komplett-media.de
ISBN: 978-3-8312-0572-1
Auch als E-Book erhältlich

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Lektorat: Diane Zilliges, Murnau
Korrektur: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Umschlaggestaltung: Heike Kmiotek – www.heike-kmiotek.de – Düsseldorf
Grafische Gestaltung und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln
Printed in the EU



Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Inhalt

	Dein Pussy-Yoga-Workout	6
	Wunderwelt Beckenboden	9 
	Pussy Yoga at home	25
	Pussy Yoga to go	53 
	Pussy Yoga at work	71
	Pussy Yoga in your everyday Life	89 



Der Beckenboden war der Schlüssel zu den Antworten auf alle Fragen meines Lebens. Seine Integration nahm mir Ängste, Zweifel und dieses Gefühl, nicht richtig hier auf der Welt zu sein.

Wunderwelt Beckenboden

Nur wenn wir unseren Beckenboden in seiner Gesamtheit kennenlernen und dynamisch aktivieren, können wir seine ganze Power für uns nutzen.

Ein bewusster, entspannter und trainierter Beckenboden wird dir ein intensiveres Lebensgefühl geben, dich komplett aufrichten und erden.

Du kannst dich also auf Erfolgserlebnisse in jeglicher Hinsicht freuen!

Ein völlig neues Körperbewusstsein

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem fitten Beckenboden körperlich, geistig und emotional weitaus gesünder sind und besser mit den Anforderungen des Lebens umgehen können als Menschen mit einem untrainierten Beckenboden. Pussy Yoga ist der Schlüssel zu diesem vitalen Leben. Es wird durch sinnliche Wahrnehmung deinen Körper und deinen Geist verbinden. Ohne diese Verbindung ist es unmöglich, den Beckenboden in seiner Gänze überhaupt zu entdecken. Die meisten Frauen haben in ihrem Becken einen blinden Fleck – und was wir nicht empfinden können, können wir nicht trainieren.

Die sinnliche Komponente unserer Übungen ist sexy und hilft deinem Nervensystem, neue Verbindungen zu testen und zu knüpfen. Sie kann dich so von alten, einschränkenden Gewohnheiten in der Art, wie du dich bewegst, verhältst, wie du denkst und fühlst, befreien. Das geschieht, ganz ohne dass du etwas analysieren müsstest – rein über die Weisheit deines

Körpers. Die Befreiung von alten Mustern und Hemmungen ist nicht zuletzt auch für ein erfülltes, unbefangenes Liebesleben unerlässlich. Du wirst dich in Zukunft daher nicht nur im Bett besser vergnügen, sondern auch insgesamt geschmeidiger, freier und kreativer werden in der Art, wie du dein Leben lebst.

Der Begriff Pussy

Feministische Autorinnen wie Eve Ensler, Naomi Wolf und Regena Thomashauer betrachten die Verunglimpfung der weiblichen Geschlechtsteile in Gesellschaften mit patriarchaler Tradition als Werkzeug zur Entmachtung der Frau. Ich sehe in meiner Arbeit mit Frauen immer noch unglaublich viel Scham um die eigene Sexualität und unser weibliches Geschlechtsorgan. In anderen Kulturkreisen gibt es schöne und passende Namen wie etwa das Wort Yoni aus dem Sanskrit, das »Quelle«, »Ursprung«, »Ruheplatz«, »Nest« bedeutet. Aber anstatt ein Wort

aus einer anderen Kultur zu wählen oder ein neues zu erfinden, habe ich beschlossen, »Pussy« zu nutzen und damit salonfähig zu machen. Das Wort Pussy wird heute zwar auch als Schimpfwort benutzt, aber viele moderne Feministinnen verwenden es selbstbewusst. Sie erobern die Nutzung und Bedeutung für sich selbst. Beispiele sind die Bands »Pussy Riot« und »Perfect Pussy«, die »Pussy Grabs Back«-Protestbewegung gegen den Sexismus von Donald Trump, der feministische New-York-Times-Bestseller »Pussy« von Regena Tomashauer oder die Sendung »Pussy Terror« der deutschen Komikerin Carolin Kebekus.

Wie Pussy Yoga funktioniert

In dieser jungen feministischen Tradition steht auch unser Pussy Yoga. Lasst uns das Wort Pussy zurückerobern

und selbstbewusst benutzen. Lasst uns selbst bestimmen, was das Wort Pussy für uns bedeutet. Und lasst uns Pussy Yoga praktizieren und so immer freier, sexier und kraftvoller werden.

Bevor du die einzelnen Muskeln deines Beckenbodens gezielt aktivierst, müssen sie dir erst bewusst werden. Weil die meisten von uns so entfremdet von ihrem Beckenboden sind, brauchen wir eine große Portion mentaler Kraft, um die Verbindung von unserem Beckenboden zu unserem Nervensystem zu stärken. Von Mal zu Mal wird beim Üben deine Selbstwahrnehmung jedoch feiner und differenzierter. Dazu bedienen wir uns des Prinzips der Ideokinese und stellen uns die Bewegungen, die wir machen möchten, oder die Muskeln, die wir aktivieren wollen, erst einmal nur vor. Das ist der beste Weg, um den Beckenboden wirklich zu begreifen, sinnlich zu empfinden und bewusst anzusteuern.

★ Pussy Yoga macht sexy

Die Übungen und Anregungen in diesem Buch werden deinen Sex intensivieren und genussvoller machen. Das heißt nicht, dass du den ganzen Tag an Sex denken wirst. Du wirst bald eine Balance finden, in der du mit offenen Sinnen die Schönheit des Lebens genießen und dabei inspiriert und kreativ deinen Zielen nachgehen kannst. Du wirst entscheidungsfähiger, selbstbewusster und klarer in dem, was du willst, und du wirst deine eigenen Wege finden, deine Ziele zu erreichen.



Je mehr wir uns mit unserem Körper beschäftigen, ihm mit Offenheit, Akzeptanz und Liebe begegnen, desto mehr natürliche Superkräfte können wir in uns entdecken.

Pussy Yoga at home

Was auch immer es ist, was sich bei dir regt, wenn du Pussy Yoga machst, es wird dich Schritt für Schritt näher zu dir selbst bringen, und das ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und einem hemmungslosen Liebesleben. Die folgenden Übungen kannst du ganz in Ruhe für dich zu Hause ausprobieren – entspannt und genüsslich.

Kettenreaktion

1

Grundposition im Liegen mit angewinkelten Beinen.

- ✿ Drücke deinen rechten Fuß sanft in die Erde, und nimm die Kettenreaktion durch Fußgelenk, Knie und Hüftgelenk bis zum Becken und in den Beckenboden wahr.
- ✿ Fühlst du, wie sich dein Beckenboden aktiviert? Fühlst du, wie sich dein Hüftgelenk öffnet?
- ✿ Genieße die Übung 5-mal in Zeitlupe, lasse dann deine Beine ausgleiten, und vergleiche beide Seiten. Fühlst du einen Unterschied in beiden Hüftgelenken und Beinen?
- ✿ Wechsle dann die Seite.

2

- ✿ Drücke deinen rechten Fuß erneut sanft in die Erde, und nimm die Kettenreaktion vom Fußgelenk bis in den Beckenboden wahr.
- ✿ Lasse deine Knie dabei in Richtung Decke zeigen. Du merkst, dass dein Becken rechts leichter wird, sein Schwerpunkt verschiebt sich immer weiter nach links, sodass es sich zur Seite dreht. Beobachte, wie sich diese Bewegung über die Wirbelsäule in deinem Körper fortsetzt.
- ✿ Wiederhole das in Zeitlupe 3- bis 5-mal, und lasse dann beide Beine zur Erde gleiten. Spüre nach, und wechsle die Seite.

Tipp Diese Übung ist wunderbar für zwischen-durch zur Entspannung oder bei Rückenschmerzen (die du durch die Power von Pussy Yoga bald gar nicht mehr haben wirst).

Übung
at home

3

- ✿ Drücke deinen rechten Fuß sanft in die Erde, und nimm die Kettenreaktion wahr. Wiederhole den Druck mit der linken Seite, und wechsle so ein paar Mal in Zeitlupe hin und her.
- ✿ Lasse dein Becken dabei immer schwerer in die Erde sinken und genieße diese innere Massage, bei der sich alle Beckengelenke lösen.

4

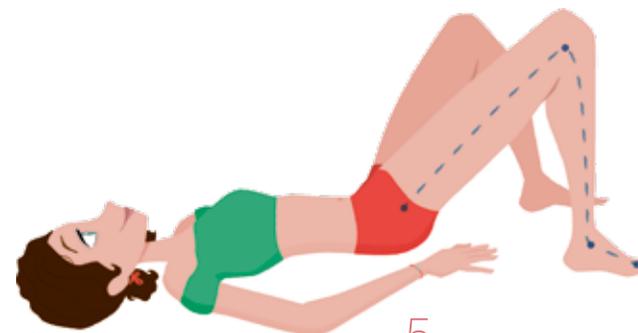
- ✿ Mache die Variante 3 jetzt etwas schneller, bis du in eine lockere Schaukelbewegung fällst. Spiele mit der Geschwindigkeit und der Größe der Bewegung.
- ✿ Was tut dir gut? Merkst du, wie sich deine Iliosakralgelenke lockern?

5

- ✿ Drücke diesmal gezielt mit dem Großzehengrundgelenk (Ballen) deines rechten Fußes sanft in die Erde, und nimm die Kettenreaktion von dort durch Fußgelenk, Knie und Hüftgelenk bis zum Becken und in den Beckenboden wahr.
- ✿ Wiederhole die Übung 5-mal in Zeitlupe, lasse deine Beine dann zur Erde gleiten. Spüre nach. Wie fühlt sich dein rechtes Bein im Vergleich zum linken an?
- ✿ Wiederhole die Bewegung mit dem linken Bein, und spüre wieder nach.

Tipp Übe abwechselnd mit beiden Füßen, bis ein angenehmes Schaukeln durch deinen ganzen Körper entsteht. Das ist eine herrliche Massage.

Übung
at home





Wir sind
human beings
nicht
human doings.

In unserer Präsenz liegt
die Kraft, nicht in blinder
Geschäftigkeit.

Pussy Yoga to go

Sie ist immer dabei, aber ist sie
auch immer in deinem Bewusst-
sein? Wenn du dich im Alltag ab
und zu mit deiner Pussy verbindest,
macht dich das wacher, selbst-
bewusster und sinnlicher. Mit
den folgenden Übungen feilst du
außerdem an deinem sexy Gang.

Wähle dir Tag für Tag aus,
was du heute üben willst.

Steißbein als Schwanz wahrnehmen

Unser »Schwänzchen«, das Steißbein (Coccyx), wird oft unterschätzt, ist aber eine zentrale Stelle im Aufbau unserer Körperstatik, weil es mit dem gesamten Beckenboden verbunden ist. Probiere beim Stehen, egal ob in der Bahn, an der Ampel oder vorm Kopierer Folgendes:

- ✿ Stelle dir vor, dein Steißbein wäre ein mächtiger Schwanz.
- ✿ Bewege ihn von links nach rechts.
- ✿ Stelle dir auch mal vor, dein Steißbein wäre eine kräftige Fischflosse.
- ✿ Spürst du, wie dein Beckenboden aktiv wird und Bewegung in dein Becken kommt?



Sexy Gang

Beim Gehen.

- ✿ Spüre beim Gehen, wie deine Hüften sich bewegen, und lasse immer die Beckenhälfte des Beins, das gerade den Schritt macht, genüsslich und schwer nach unten sinken.
- ✿ Fühle, wie das deinen Gang sinnlicher, aber auch freier macht. Es sieht nicht nur unheimlich gut aus, es ist auch ergonomisch die beste Art zu gehen.

Tipp Wenn du heute nicht viele Wege zu gehen hast, nimm dir Zeit für einen kleinen, bewussten Spaziergang.



Großer Zeh

Probiere mal Folgendes beim Gehen:

- ✿ Drücke dich ganz bewusst mit dem Ballen der großen Zehe ab, und lausche auf eine Aktivierung deines Beckenbodens.

Authentizität
ist sexy,
nicht das Streben
nach Perfektion.



Pussy Yoga at work

Die besten Beckenboden-Übungen fürs Büro. Unauffällig und dabei höchst effektiv. Im Sitzen kannst du deine Pussy sehr gut spüren und mit sanften Bewegungen kleine Trainingspausen in den Arbeitsalltag bringen. So geht dir nicht nur dein Tun leichter von der Hand – du fühlst dich dabei auch wohler und selbstbewusster.

Ganzheitliche Beckenbodenatmung



Stelle dir beim Ein- und Ausatmen dein Zwerchfell vor, als könntest du es in deinem Körper fühlen.

- ❁ Konzentriere dich auf das Heben und Senken deines Bauches im Zusammenhang mit der Bewegung des Zwerchfells. Versuche, Zwerchfell und Bauch gleichzeitig im Zusammenspiel zu beobachten.

- ❁ Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Beckenboden, und schaue, was du da spüren kannst. Zur Erinnerung kannst du die Knochen ertasten. So weiß dein Nervensystem, worauf es achten soll, und dein Körper bekommt Impulse, sich dort zu lockern und auszurichten.

Kreuzbein und Steißbein mobilisieren

Setze dich auf die Kante deines Stuhls, und erspüre deine Sitzbeinhöcker.

- ❁ Lasse sie tief in die Sitzfläche fallen.
- ❁ Ziehe nun mit deinem Steißbein nach hinten, als wolltest du mit

einem Schwanz nach hinten schlagen. Spüre dabei in deinen Beckenboden hinein und in deinen gesamten Körper.

- ❁ Wiederhole das ganz oft, wo auch immer du bist.



Hängendes Atmen

1

Bewege dich zwischendurch ganz genüsslich:

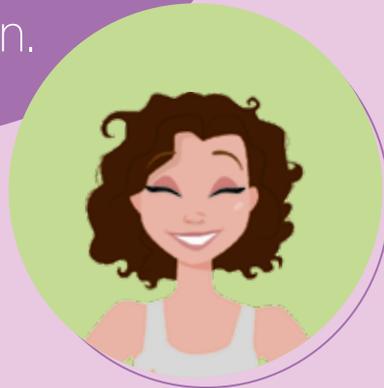
- ❁ Stelle dich bequem hin, und lasse deine Wirbelsäule langsam vom Kopf her nach unten rollen. Unten angekommen lässt du dich ganz locker hängen. Finde für deine Arme eine bequeme Position.
- ❁ Nun spüre deinen Atem. Wo bemerkst du ihn zuerst? Versuche, ihn in den Nasenlöchern zu fühlen, dann folge ihm weiter in den Rachen, in die Luftröhre und die Lunge.
- ❁ Spüre, wie er deinen Beckenboden ausdehnt.
- ❁ Komme dann Wirbel für Wirbel wieder nach oben.

2

- ❁ Stelle dich erneut bequem hin, und lasse deine Wirbelsäule wieder langsam vom Kopf her nach unten rollen.
- ❁ Versuche diesmal, jeden einzelnen Wirbel zu spüren und zu lockern. Unten angekommen lässt du dich ganz locker hängen.
- ❁ Spüre erneut deinen Atem. Nimm ihn wahr, ohne ihn zu manipulieren. Beobachte ihn einfach. Kannst du spüren, wie sich dein ganzer Torso beim Einatmen aufweitet?
- ❁ Genieße diese Wahrnehmung 7 bis 14 Atemzüge lang. Rolle dann langsam und genüsslich hoch, und spüre nach. Wie fühlst du dich?



Der Schlüssel zu einem guten Leben liegt nicht darin, intellektuell zu wissen, was richtig ist. Der Schlüssel liegt in unserer Fähigkeit, die Information zu nutzen und entsprechend zu handeln.



Pussy Yoga in your everyday life

Beschließe, dein Leben in jedem Augenblick zu genießen!

Lasse dir Zeit. Je mehr du mit Pussy Yoga übst, deinen Körper zu spüren, desto feiner wird dein Körperempfinden, desto mehr wird dein Becken durchblutet, desto leitfähiger werden deine sexy Nervenbahnen, und desto freier von alten Hemmungen wird dein Geist.

Genussvoll dranbleiben

Jetzt hast du jede Menge Übungen kennengelernt. Hast du schon alle ausprobiert? Um Pussy Yoga in deinen Alltag zu integrieren, hast du viele Möglichkeiten:

★ Setze dir zum Beispiel täglich feste Übungszeiten – sinnliche Minuten am Morgen oder am Abend, um zu üben, deine Pussy zu erforschen und die wundervolle Lebendigkeit deines Körpers zu genießen.

★ Oder du pickst dir für jeden Tag eine Übung heraus und lässt sie dich vom Morgen bis zum Abend begleiten. Wo immer es dir möglich ist, praktizierest du sie – ganz körperlich oder vielleicht auch nur im Geist, wenn du dich beobachtet fühlst. Wirken kann sie auch so.

★ Du machst dich ganz nach Lust und Laune mit den Übungen vertraut und etablierst in deinem Alltag ein wachsendes Bewusstsein für deinen Beckenboden und deine Pussy. So kannst du jederzeit und überall spontan kleine Übungen in dein Leben einbauen. Du bist immer in einer Spürverbindung mit deiner Pussy – und so aktivierst und entspannst, erlebst und belebst du sie unentwegt.

★ Du wählst dir einzelne Lieblingsübungen für bestimmte Tageszeiten und machst sie dann für eine längere Zeit. So kommst du immer tiefer mit deinen Erfahrungen. Anregungen dafür findest du auf den folgenden Seiten.

Wenn wir unsere Sinnlichkeit anschalten, wachen wir auf, kommen an in unserem Körper, werden präsent und können die anezogene Handbremse loslassen und endlich Vollgas geben.



Mit Pussy-Feeling durch den ganzen Tag

Mit etwas Pussy-Bewusstsein kannst du in beinahe jeder Lebenslage trainieren und dein ganzes Leben in einen

wundervoll sinnlichen Schwung versetzen. Hier ein paar Anregungen, die du nach Herzenslust erweitern kannst.



Der frühe Morgen ist eine gute Zeit, um dich mit dir selbst zu verbinden. Der Tag wird sich so entwickeln, wie du ihn begonnen hast.

Pussy-Start am Morgen

- ✿ Zur Begrüßung: Pussy-Meditation (→ Seite 51)
- ✿ Gleich morgens im Bett: Sinnlich aufwachen (→ Seite 48)
- ✿ Ins Erleben kommen: Kettenreaktion (→ Seite 34)
- ✿ Bei etwas mehr Zeit: Beckenbodenmeditation (→ Seite 50)
- ✿ Beim Zähneputzen: Tiefe Hocke (→ Seite 40) oder auch Geschmeidige Hüfte 1 (→ Seite 30)

Unterwegs

- Von den Übungen aus dem Kapitel »Pussy Yoga to go« kannst du dir jeden Morgen eine aussuchen und sie den Tag über im Kopf behalten. Wann immer du Zeit hast, übst du sie. Das geht zum Beispiel wunderbar mit:
- ✿ Reality Check im Alltag (→ Seite 54)
 - ✿ Steißbein als Schwanz wahrnehmen (→ Seite 58)
 - ✿ Sexy Gang (→ Seite 59) und Power Pose (Seite 60)
 - ✿ Treppauf und Treppab (→ Seite 64)

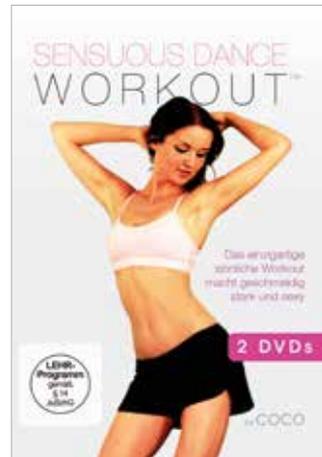
Erlebe das erste sinnliche Tanzworkout

Das SENSUOUS DANCE WORKOUT von Coco Berlin ist dein Programm, um dich geschmeidig, stark und schlank zu tanzen. So lernst du auf sinnliche Art und Weise deinen Beckenboden zu trainieren und ihn in deinen täglichen Bewegungsablauf zu integrieren.

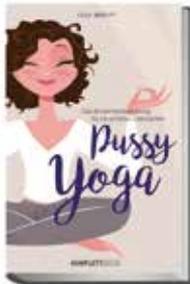
- Doppel-DVD
- 120 min
- Bonusmaterial
- Auch als Download erhältlich

Preis: 39,99 €

Weltweit kostenloser Versand



Zu beziehen über: <https://sensuousworkout.com>



PUSSY YOGA

Das Beckenbodentraining für ein erfülltes Liebesleben

ISBN: 978-3-8312-0469-4

208 Seiten

Preis: 18 € (D), 18,50 € (A)



PUSSY YOGA – TISCHAUFSTELLER

365 Tage Sinnlichkeit und Beckenboden-Power

ISBN: 978-3-8312-0540-0

240 Seiten

Preis: 14,99 €