

Leseprobe aus: **Pussy Yoga** von Coco Berlin.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Tischaufsteller

[>> Pussy Yoga](#)

# Willkommen zum Pussy Yoga Kalender!

Jeden Tag erwartet dich eine Inspiration oder eine Übung, für Zuhause, im Büro oder Unterwegs. Wir haben auf ein Datum verzichtet, so dass du jederzeit vorne starten kannst.

Pussy Yoga macht unheimlich viel Spaß, aber die feinen Übungen erfordern etwas Geduld, deswegen eignen sich Tage mit Inspirationen perfekt, um die vorhergehende Beckenbodenübung zu wiederholen.

Ausgewählte Übungen findest du als Audiodatei im Bonusmaterial auf [coco-berlin.com/de/pussyyoga](http://coco-berlin.com/de/pussyyoga)

Teile deine Lieblingsseiten mit [#pussyyoga](https://twitter.com/pussyyoga) so bleiben wir vernetzt!

Ich wünsche dir ganz viel Spaß!

Deine

*Coco*



# Was ist der Beckenboden eigentlich?

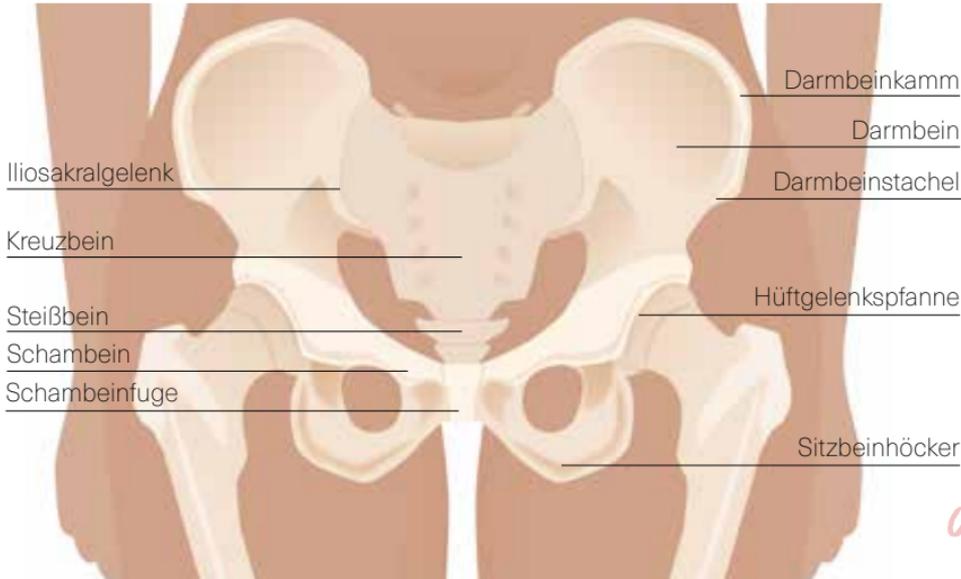
Als wir uns vor vier bis sechs Millionen Jahren aufrichteten, ist aus der hinteren Bauchwand der Vierfüßler unser Beckenboden entstanden. Der Beckenboden ist der untere Abschluss unseres Bauchraums, in dem sich unsere Verdauungs- und Geschlechtsorgane befinden. Er ist ein Verbund von Muskeln und Gewebe, der unsere Organe buchstäblich davon abhält, unten aus unserer Beckenöffnung zu fallen. Während der Schwangerschaft trägt der Beckenboden zudem noch das Gewicht des Kindes. Die Muskulatur der Beckens ist quergestreift, das heißt, wir können sie, im Gegensatz zur längsgestreiften Muskulatur, bewusst steuern, trainieren und entspannen – allerdings erst, wenn wir lernen, sie bewusst zu lokalisieren und zu aktivieren.

# Beckenknochen

Beim Pussy Yoga möchten wir eine dynamische Bewegung des knöchernen Beckens erreichen. Das ist die effektivste Art, unseren Beckenboden zu aktivieren und nachher mit den umliegenden Muskeln zu verknüpfen, sodass er als ihr Zentrum zu seiner vollen Kraft gelangt. Dafür müssen wir das knöcherne Becken erst einmal in unserem Körper verorten. Es wird von den beiden Hüftknochen und dem Kreuzbein (Sacrum) gebildet. Das Kreuzbein ist ein Teil der Wirbelsäule, es ist sozusagen der Ort, an dem sich die Wirbelsäule mit dem Ring des Beckens kreuzt. Unter dem Kreuzbein hängt noch der letzte Teil unserer Wirbelsäule, unser Schwänzchen, das Steißbein (Coccyx).

# Beckenknochen erforschen

Versuche deine Beckenknochen, die du hier auf der Zeichnung siehst, in deinem Körper mit den Fingern zu erspüren.



Übung  
at home

# Wie Pussy Yoga funktioniert (1)

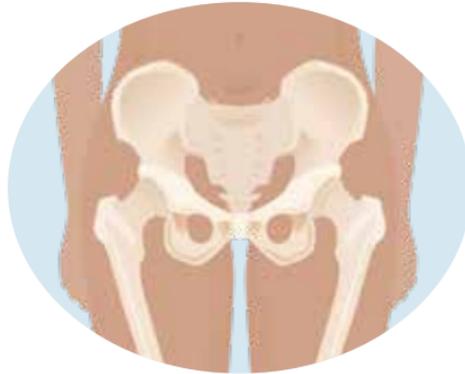
Bevor du die einzelnen Muskeln deines Beckenbodens gezielt aktivierst, müssen sie dir erst bewusst werden. Weil die meisten von uns so entfremdet von ihrem Beckenboden sind, brauchen wir eine große Portion mentaler Kraft, um die Verbindung von unserem Beckenboden zu unserem Nervensystem zu stärken. Von Mal zu Mal wird 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 möchten, erst einmal nur vor.

Das ist der beste Weg, um den Beckenboden wirklich zu begreifen, sinnlich zu empfinden und bewusst anzusteuern.



# Beckenknochen wahrnehmen

Stelle dir heute deine Beckenknochen (wie hier auf dem Bild) im Alltag in deinem Körper vor.



Wo kannst du deine Beckenknochen spüren? Wandere im Geiste deine Beckenknochen entlang und stelle dir auch das Becken als Ganzes vor.

Dein Becken als Ganzes zu spüren, macht dich präsent und unwiderstehlich, probiere es mit deinem Partner oder beim Flirten.



# 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 unheimlich viel Scham um die eigene Sexualität und unserer 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 gar ein neues Wort zu erfinden, habe ich beschlossen, Pussy zu benutzen und den Begriff salonfähig zu machen.

Wie du liebst, so lebst du.  
Je mehr du liebst, desto tiefer sind deine Beziehungen,  
desto schöner ist dein Leben.

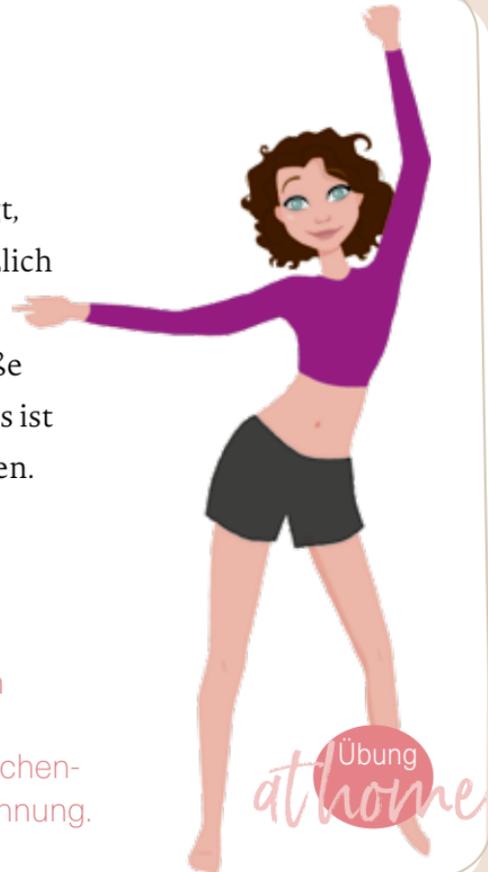


#pussyyoga

# Freitanzen (1)

Suche dir heute Musik, die dich zum Tanzen bringt, und tanze ganz sexy, frei und verrückt oder verletzlich nur für dich. Mit Spiegel, ohne Spiegel, angezogen oder nackt. Lass deinen Körper tanzen, und genieße das Abenteuer. Das Wort Tanz ist weit dehnbar, das ist deine Zeit, dich in all deinen Facetten auszudrücken.

*Tipp* Tanze einen Song nach deiner Pussy-Yoga-Session oder jedem beliebigen Workout. Tanze jeden Morgen einen Song. Mache immer wieder eine Tanzpause zwischendurch im Alltag, und tanze durch deine Wohnung.



Übung  
at home

# Was ist sexy?



Wann fühlst du dich sexy oder angeturnt?  
Beobachte heute, ob und wann du dich selbst  
oder jemand anderen erotisch findest.

Mach dir dazu Notizen und beantworte am Abend folgende Fragen:

- Was fand ich sexy? Warum?
- Wie hat es sich in meinem Körper angefühlt?
- Wie lange hat das Gefühl angehalten?
- Was habe ich darüber gedacht?



# Geduld macht die Meisterin

Sei gnädig mit dir selbst. Es bringt dir nichts übereifrig irgendwelche Muskeln anzuspannen. Du sollst und darfst dich selbst ganz bewusst kennenzulernen. Nur so kannst du deinen Beckenboden zu dem leistungsfähigen Grundstein deines Körpers machen, der er sein kann, und für ein erfülltes Leben und Liebesleben sein muss. Das Tolle an unserem Ansatz ist, dass du die Vorteile des Trainings bereits genießen kannst, ohne dass du etwas von deinem Beckenboden spürst und oder sich etwas in deinem Beckenboden bewegt.

Du wirst bereits nach dreißig Minuten der Beschäftigung mit den Übungen erste Veränderungen wahrnehmen können. Denn auch wenn wir das Gefühl haben uns nicht zu bewegen, reagieren unsere Muskeln bei einer vorgestellten Bewegung auf unmerkliche Weise.

Fakten  
to know

# Körperpflegerituale

## Deine Zeit für dich

Ein sinnliches Pflegeritual kostet nicht mehr Zeit, denn es ist etwas, das du sowieso schon tust, du kannst es also auch genießen und nutzen, um jeden Teil deines Körpers zu erwecken und dich mit deiner Sinnlichkeit zu verbinden. Es geht nicht darum, was du tust, sondern **wie** du es tust.

Wie möchtest du behandelt werden, wenn du in einen luxuriösen Spa gehst? Behandle dich selbst so. Jeden Tag.



Übung  
at home