

Namaste – ich grüße das Göttliche in Dir!

*Wenn wir eine Massage mit der richtigen inneren Haltung machen, dann entsteht etwas drittes.
Die Massage selbst ist wie ein lebendiges Wesen, gespeist aus dem, was die/der EmpfängerIn braucht
und dem, was die oder der Gebende an Energie in diesen Raum hinein gibt.*

Das Namaste steht am Anfang. Damit bewegen wir uns aus unserem persönlichen Rahmen heraus und betreten den spirituellen Rahmen. Was bedeutet das?

Das bedeutet, dass wir unsere persönlichen Bedürfnisse, unser Wollen, unsere Absichten, unsere Wünsche und Ziele heraus nehmen. Und soweit es geht, auch unsere durch Erziehung und Kultur geformte Persönlichkeit.

Dagegen betreten wir einen Raum der Absichtslosigkeit. Dieser Raum ist im besten Fall getragen von nicht-personengebundener Liebe. Von universeller Liebe. Einer Liebe, die nichts will, sondern einfach da ist und „Ja“ sagt zu allem, was ist.

Das macht den Raum frei dafür, das sich die/der Nehmende ganz öffnen kann mit ihrem So-Sein.

Sie/Er muss sich nicht mehr schämen, so zu sein, wie sie/er eben ist. Sie/er darf sich ganz zeigen, darf einfach sie oder er selbst sein. Und warum ist das so? Weil in diesem Raum der nicht personengebundenen Liebe, der universellen Liebe, die Gebenden nicht mehr werten, nicht mehr urteilen. Es gibt nur noch: Aha – so ist das! Eine mitfühlende Akzeptanz von dem So-Sein des Gegenübers. Das macht diese Art der Öffnung möglich. Was dann geschieht ist, dass über den Atem, die Stimme, die Bewegung, authentische Kommunikation – verbal wie nonverbal – Berührung, Intimität, Intensität, manuelles Können – die Energiefelder der/des EmpfängerIn UND der/des Gebenden in Bewegung gebracht werden. Oder in Bewegung geraten.

Hieraus formt sich der energetische Teil der Massage.

Das manuelle Können darf dabei keinesfalls unterschätzt werden! Denn die Energie kommt sofort zum Stillstand wenn die Berührungen die/den EmpfängerIn nicht wirklich erreichen. Der Körper will erkannt werden in der Berührung der/des Gebenden! Deshalb – lerne die TECHNIK!!!! Lerne die Technik!!!! Und dann vergiss die Technik und werde virtuos, spiel mit dem Körper wie mit einem Tier. Schau genau hin, fühlt genau hin, wo sich der Körper öffnet. Wo der Atem einfach kommt und tiefer wird. Wo sich ein Seufzer löst. Wo sich die Muskeln entspannen. Wo sich der Körper öffnet und sich Dir ganz vertrauensvoll hingibt, wie ein Hund oder eine Katze, die Du auf die richtige Art und Weise kraulst und be-

rührst. Dehn den Körper, beweg den Körper – das macht so ein gutes Gefühl von: Ich darf loslassen, ich werde getragen, ich werde bewegt, ich werde gehalten.

Und je besser Du Deine Techniken gelernt hast, umso besser kannst Du das tun, ohne Dich anzustrengen. Obwohl es oft ein Kraftakt ist, kommt es spielerisch daher.

Hieraus formt sich der körperliche Teil der Massage.

Lerne die Fühlsprache. Wenn Du gelernt hast, selbst aus dem körperlichen, mentalen und emotionalen Fühlen heraus zu kommunizieren, dann kannst Du auch so fragen, dass es die andere Person nicht aus dem Fühlraum holt. Die meisten von uns kennen ja nur das Sprechen aus dem Kopf heraus. Das ist hier nicht gemeint.

Die Fühlsprache kommt aus dem Körper, kommt aus der Resonanz mit dem Gegenüber – und daraus entsteht das Spiegeln.

Wenn Du gelernt hast, Deine/n EmpfängerIn empathisch zu spiegeln, dann erzeugt das ein tiefes Gefühl von: AAAHHHH – endlich – ich darf so sein wie ich bin! Ich bin vollkommen in Ordnung, so wie ich bin.

Und dann kommt das Erlaubnis erteilen, dass das, was gerade geschieht oder gefühlt wird, einfach da sein darf. Atme das – lass Dich das Fühlen – ja, das ist gut so. Und daraus wiederum entsteht das Gefühl von: Alles ist gut, so wie es ist. Ich werde gesehen, ich werde angenommen, so wie ich bin.

Mit dem Wissen – ich bin nicht vollkommen und ich darf mich weiter entwickeln, wenn ich möchte. Ich habe wunde Stellen in mir, die weh tun, die schmerzen mich, die guck ich nicht gerne an. Da darf ich mich verändern, wenn ich das möchte. Aber ich bin trotzdem – mit all dem in mir – vollkommen in Ordnung.

Und aus diesem Gefühl von: Ich bin in Ordnung, wie ich bin entsteht dann sukzessive auch ein Verständnis davon: Ich bin einzigartig, und das ist gut so. Es grenzt mich nicht aus, sondern es ist wichtig, weil nur ich so bin im großen Gewebe der Welt. Wäre ich nicht so, würde etwas fehlen in diesem großen Gewebe. Meine ureigenste Farbe, mein Duft, meine energetische Signatur, die physischen Spuren, die ich hinterlasse, mein Anteil, den ich zu geben habe.



Hieraus formt sich der emotionale, mentale Fühlraum der Massage.

Das ist dieses dritte, dieses ganz eigene Wesen, was entsteht: Die Massage. Sie entsteht in dieser Situation, und danach löst sie sich wieder auf. Es gibt niemals dieselbe Massage zweimal. Sie ist immer ganz einzigartig. Nur für diesen Moment. Und wenn sie in der Haltung von universeller, unpersönlicher Liebe und Absichtslosigkeit gemacht wird, ist sie die Matrix, wo die Heilung geschieht, die wir so oft beobachten können.

Das ist nicht etwas, was wir machen können – das kann nur entstehen.

Es ist meiner Meinung nach der einzige Raum, in dem Heilung geschehen kann – wenn dem Menschen erlaubt wird, zu sich selbst zurück zu kehren und ganz sie oder er selbst zu sein. Mit allen Unvollkommenheiten, mit aller Kraft, mit aller Schönheit und auch allen hässlichen, verwundeten Seiten. Dieser Raum kann natürlich in vielen Situationen entstehen im Leben, nicht nur in der Massage. Aber eben – in der Massage entsteht er so wie beschrieben.

Warum Namaste zu Anfang?

Wir greifen mit dem Namaste auf einen anderen kulturellen Raum zurück, weil es in unserer spirituellen Tradition kein Wort dafür gibt, dass das Göttliche in uns wohnt. Bei uns wird der Gott im Außen gedacht und er besteht darauf, angebetet zu werden, ihm will gehuldigt werden.

Und es gibt eine tiefe Entwurzelung, denn der Gott – Äquivalent für Vater Sonne – ist nur der männliche Part.

Die Erde – unsere Mutter, unsere Wurzel, die, die uns am Leben erhält – bleibt im Hintergrund und ist gespalten in Mutter Maria und Maria Magdalena – die Heilige und die Hure – weil in unserer religiösen Tradition die Sexualität ver-teufelt wird.

So kennen viele von uns das gar nicht – sich spirituell zu öffnen nach oben und gleichzeitig tief geerdet, tief verwurzelt zu sein. Meiner Meinung nach ist aber die Erdung die Grund-

voraussetzung für eine wahre Öffnung nach oben.

Und – meiner Meinung nach sollte eine Öffnung nach oben nur in besonderen Situationen gemacht werden – in der Meditation in ihren unterschiedlichen Formen – und dann wieder zu gemacht werden. Der geöffnete Zustand nach oben ist dafür da, um Informationen zu erlangen, Visionen zu erlangen, um mit dem Göttlichen zu kommunizieren. Aber nicht für ein Alltagsleben.

Das Zurückkehren können in das Alltagsbewusstsein ist meiner Erfahrung nach für ein ganzheitliches Leben genau so wichtig wie die Fähigkeit, sich nach oben öffnen zu können.

Also – Namaste ist für uns neutral. Es kommt nicht aus unserer Kultur. Es löst keine Konditionierung aus. Und es sagt: Ich grüße DAS Göttliche in Dir. Also sowohl das weibliche, als auch das männliche. Und nicht außerhalb von Dir, sondern innerhalb von Dir. Ich rufe damit Deinen und meinen göttlichen Raum auf.

Und das ist die Voraussetzung dafür, dass dieses dritte Wesen – diese Massage – entstehen kann. Das ist wahrer Schöpfungsraum. Und dann kann das heil werden, was gerade reif ist, zu heilen.



Nhangha Christiane Grunow

ist seit wenigen Wochen DGAM Dozentin für Sexualkultur und Mitglied der DGAM Bildungsakademie für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur.

www.tantramassage-lernen.de -
Mobil · 0171 -14 19 484