

THEMA IM SEPTEMBER:



# BREATH & ENERGETICS

---

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA

---



# ATEM IST LEBEN

Unser Atem bestimmt so viel in unserem Leben. Er beeinflusst Orgasmen, Lust, wie viel Energie wir haben, kann uns in andere Bewusstseinszustände bringen & Trauma lösen.

Die richtige Atmung ist so wichtig - für deine Gesundheit, für Sex, für Heilung. Oft atmen wir als Frauen eher flach in unseren Brustraum, da wir unseren Bauch flach halten wollen. Das passiert größtenteils unterbewusst, es fühlt sich für uns wie der natürliche Atem an.

Beim Einatmen sollte sich dein Bauch leicht wölben, beim Ausatmen wird er wieder flacher. Wenn nichts mit deinem Bauch passiert wenn du atmest, atmest du zu flach. Nimm dir mal einen Moment, leg deine Hand auf deinen Bauch und atme bewusst tief und lang. Lass deinen Bauch weich werden, und so rund wie er sein möchte. Gib dir Raum zu atmen, gib deinem Bauch Raum. Tiefe Atmung ist essentiell - denn Atmung verbindet dich mit deinem tiefen Inneren. Wenn du deinen Atem klein hältst, hältst du dich klein.

Dein Atem hält dich nicht nur am Leben, er beeinflusst dein ganzes Leben. Und durch bewusstes, verändertes oder kontrolliertes Atmen kannst du Ebenen in dir verändern, aktivieren oder heilen.

Dein Atem kann dich in andere Bewusstseinszustände bringen. Atem kann dich tief entspannen, dich aktivieren und sogar Trauma und Blockaden lösen.

Bewusster Atem kann dich auch orgasmischer machen und deine Lust und Pleasure intensivieren. Du kannst nur durch Atem und Energie orgasmische Gefühle in dir erleben und Sinnlichkeit einladen. Atem und Energie gehen Hand in Hand - denn Atem bewegt Energien, das macht ihn so kraftvoll.



A woman is shown from the waist up, wearing a dark, textured, possibly sequined or beaded dress. She is holding a yellow and white snake, which is coiled around her waist and arm. The background is a wooden floor. The overall mood is intimate and mysterious.

# KUNDALINI ENERGIE

Kundalini Energie ist eine kraftvolle, schöpferische, transformierende Kraft, die in deinem Wurzelchakra liegt. Man sagt, sie liegt aufgerollt wie eine Schlange.

Sicherlich hast du schon von Kundalini Energie gehört - manche Menschen haben Angst vor ihr und "spontanem Erwachen der Kundalini", was sich unangenehm anfühlen kann. Diese Fälle sind jedoch äußerst selten und passieren meistens, wenn das Energiesystem die ganze Energie nicht halten kann. Kundalini Energie kann auch sanft erweckt werden.

Kundalini Yoga ist energetisches und tantrisches Yoga, das auf tiefen, feinstofflichen, energetischen Ebenen wirkt. Ziel des Kundalini Yoga ist es, den gesamten Körper und das gesamte energetische System zu öffnen für die kraftvolle, transformierende Kundalini Energie.

Da die Kundalini Energie im Wurzelchakra sitzt und dann nach oben fließt, durch das Sakralchakra, kann diese Energie nur frei fließen, wenn wir in den unteren Chakren unsere Blockaden lösen: wenn wir unsere Sexualität befreien, Emotionen fühlen und tiefe Sicherheit erleben. Erst dann kann diese Energie weiter durch das Solarplexus und alle weiteren Chakren aufsteigen.



Im **Tantra** ist der Atem ganz zentral - denn nur, wenn du bewusst atmest, kannst du vorbei an deinem Verstand in tiefere Ebenen deines Bewusstseins und deines Körpers eintauchen. Du kannst dich durch gemeinsames Atmen auch mit deinem/r Partner/in verbinden.

Oft atmen wir flacher, wenn wir Lust spüren oder kurz vor dem Orgasmus sind. Experimentiere mal damit, dabei tief und lang zu atmen und so deine Lust & Pleasure in deinem gesamten Körper zu verteilen. So kannst du energetische Orgasmen oder Full Body Orgasms erleben - denn durch Atem kannst du Energien lenken, so auch sexuelle und orgasmische Energie. Dies erfordert Übung, da wir meistens aus Gewohnheit schnell und flach atmen bei Lust. Wichtig: BEIDES ist wunderschön und lässt dich unterschiedliche Arten von Lust empfinden, dh Ziel ist es nicht, immer nur lang und tief zu atmen, sondern tantrisch mit deinem Atem zu experimentieren.

**Energy Leaks** sind Bereiche in deinem Leben, Gewohnheiten, Habits, bei denen du - oft subtil, aber konstant - Energie verlierst. Dazu gehört: Erledigungen / To Dos vor dir herschieben, ungeklärte Konflikte, dauerhafte Stressfaktoren, Prokrastination, inneres und äußeres Chaos etc. Aber auch deine Arbeit, Beziehung, Menschen um dich herum können dazu führen, dass du immer weniger Energie hast. Was schenkt dir Energie? Was nimmt dir Energie? Wenn dein Leben mehr Energy Leaks hat, kannst du dich dauerhaft unmotiviert oder müde fühlen. Vielleicht möchtest du diesen Monat bewusst dazu nutzen, dein Leben zu realignen und Energy Leaks zu schließen - komm dazu gerne zu unserer Discord Challenge im September, in der wir genau das tun!

## ATEMRITUALE

- Zum Beruhigen, Entspannen und in den Moment kommen: langes, tiefes Ein- und Ausatmen, Atem mit jedem Mal tiefer werden lassen
- Zum Aktivieren, als Energie Boost & für andere Bewusstseinszustände: kurzes, kraftvolles Atmen
- Zur Heilung und für Release: Atmen mit offenem Mund & Tönen (eine Technik werden wir im Oktober bei Sexual Healing erfahren)

# ATEM & ENERGIE



Sex & Soul MEMBERSHIP



# BREATH + PLEASURE RITUAL

## VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN,  
UNGESTÖRTEN RAUM. KOMM IN RUHE AN,  
VERBINDE DICH GERNE MIT DEINEM  
KÖRPER BEVOR DU BEGINNST - ZB  
DURCH TANZEN, MEDITIEREN, SPAZIEREN  
GEHEN, BADEN...

1. Verbinde dich mit deinem natürlichen Atemrhythmus. Lass deinen Atem immer tiefer werden, atme in deinen Bauch / Solarplexus.

2. Experimentiere mit deinem Atem - atme zB durch deine Chakren von unten nach oben und von oben nach unten, oder mach den Orgasmic Breasts Breath (*Shameless Pleasure*) und das Pussy Flower Breathing (*Pussy Portal*) aus den vergangenen Monaten.

3. Beginne, dich zu berühren, dir Pleasure zu schenken und atme dabei ganz bewusst tief - verteile deine Lust / deine Energie durch deinen Atem in deinem gesamten Körper.

4. Auch wenn du dich zum Orgasmus bringen möchtest, atme besonders hier tief und bewusst anstatt flach und schnell.

5. Spür für mind. 2 Minuten nach - in deinen Körper, deine Energie, deinen Atem.





# Mein MIANTRA

Meine Energie ist sacred. Ich  
erlaube nur in mein Energiefeld,  
was mir dient.





# ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN



Tantrika, Hexe/Witch, Medicine Woman

Shakti, Hekate



# PLAYLIST

AUGUST PLAYLIST







# ENERGIE DES MONATS

## KRISTALLE

Jeder Kristall ist energetisch, manche schützen (Pyrit, Opal), manche verstärken (Quartz), manche reinigen von ungewünschten Energien (Obsidian)

## PFLANZENMEDIZIN

Räucherwerk (Salbei, Palo Santo, Kräuterbündel)

Zauberpilze

Blauer Lotus

Ayahuasca, Peyote

## SELF-CARE & RITUALE

Breathwork

Kundalini Yoga

Tantra Yoga

Energy Work

Mit den Chakren arbeiten (Meditationen...)

Einfaches tantrisches Ritual zu zweit: berührt eure Hände, atmet gemeinsam ein, gemeinsam aus, für 5 Minuten - findet euren Flow, und spürt die Verbindung durch den Atem

## CHAKRA

Muladhara / Wurzelchakra (Sitz der Kundalini)

# JOURNAL PROMPTS

B R E A T H & E N E R G E T I C S

---

1. Wo in deinem Leben gibt es Energy Leaks? Wie kannst du diese schließen?
  2. Welche Menschen schenken dir Energie, welche nehmen dir Energie, welche sind neutral, wenn du in deren Feld bist?
  3. Wie atmest du? Erlaubst du dir, Raum zu geben - in deinem Körper, deinem Sein, deinem Ausdruck? Wo kannst du dir noch mehr Raum geben?
- 







# JOURNAL PROMPTS

## BREATH & ENERGETICS

---

1. Spür in deinen Körper - wo kannst du gerade energetische Blockaden wahrnehmen? Wo fließt deine Energie besonders frei?

2. Was lässt dich aufatmen? Was lässt dich schwer atmen?

Journal Tip: Schreib eine Liste mit allem, was dir Energie nimmt in deiner jetzigen Lebenssituation, sowie eine mit allem, was dir Energie gibt - wie kannst du dein Leben so ausrichten, dass du mehr Energie erhältst als verlierst? Was muss sich ändern?

---