

COCO BERLIN

Nussy Yoga

DAS WORKOUT-BOOK

Für:
unterwegs
zu Hause
im Büro



Für einen starken Beckenboden

KOMPLETTMEDIA

Pussy Yoga



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

E-Book ISBN: 978-3-8312-7065-1

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

Korrektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Umschlaggestaltung: Heike Kmiotek – www.heike-kmiotek.de – Düsseldorf

Grafische Gestaltung und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim,

www.brocom.de

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

Wunderwelt Beckenboden



Pussy Yoga at home

Pussy Yoga to go



Pussy Yoga at work

Pussy Yoga in your everyday life



Dein Pussy-Yoga-Workout



Frauen, die sich ihres Beckenbodens sinnlich bewusst sind und ihn einzusetzen wissen, sind authentisch, kraftvoll und sexy. Sie sind mit sich selbst verbunden, wissen, was sie wollen, und haben die mentale Klarheit

und körperliche Energie, um alles zu erreichen, was sie sich wünschen.

Herzlich willkommen!

Die Integration meines Beckenbodens gab mir als Frau eine ganz neue Qualität. Als professionelle Tänzerin hatte ich nicht mehr das Gefühl, den Zuschauern etwas beweisen zu müssen. Ich ruhte in mir selbst und war gleichzeitig in der Lage, mich tiefer mit meinem Publikum zu verbinden. Ich war präsent und konnte mich klarer und authentischer ausdrücken. Auch mein Sex veränderte sich, ich hatte nicht nur mehr Lust und Kraft, sondern auch viel mehr Gefühl im Becken, als wäre dort eine ganze Galaxie von neuen Nervenzellen entstanden.

Durch die Stärkung meines Beckenbodens und die Fähigkeit, meine Pussy zu entspannen, entdeckte ich zum ersten Mal das Gefühl, beim Sex einfach loslassen zu können, einfach zu sein.

2006 fing ich an, meine Entdeckungen in meinen Kursen zu teilen, und die Frauen waren genauso begeistert wie ich. Ich veröffentlichte meine Arbeit in meinem ersten Buch *Pussy Yoga* und es wurde ein voller Erfolg. So viele Frauen praktizieren seither mit Genuss die Übungen für ihren Beckenboden und entdecken ihre Sinnlichkeit. Daher freue ich mich, dir hier ein spezielles Workout-Book an die Hand zu geben – mit den zentralen Pussy-Yoga-Übungen für zu Hause, für unterwegs und fürs Büro.

Das Pussy Yoga Workout-Book präsentiert dir die wichtigsten Informationen und Inspirationen rund um den Beckenboden kurz und knackig auf einen Blick.

Du findest hier die zentralen Pussy-Yoga-Übungen in einer kurzen, alltagstauglichen Form und dazu eine Menge neuer und ergänzender Übungen (aus dem Pussy-Yoga-Kalender), die dir die Anwendung von Pussy Yoga zu Hause, im Büro und unterwegs noch einfacher machen.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß! Lass mich wissen, wie es dir damit geht.

Du kannst mich auf Social Media finden:

<http://youtube.com/cocoberlin>

<http://facebook.com/likeCOCO>

http://instagram.com/cocoberlin_Wenndu#pussyyoga#cocoberlinbenutzt, kann ich deine Posts finden.

Deine

A handwritten signature in blue ink that reads "Coco". The letters are cursive and fluid, with a large, sweeping 'C' at the beginning.



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. Zuerst werden wir 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 der Übungen 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, 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 Thomashauer 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.

Was ist der Beckenboden eigentlich?

Als wir uns vor vier bis sechs Millionen Jahren aufgerichtet haben, ist aus der hinteren Bauchwand der Vierfüßler unser Beckenboden entstanden. Er 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 des Beckens ist quer gestreift, das heißt, wir können sie, im Gegensatz zur längs gestreiften Muskulatur, bewusst steuern, trainieren und entspannen – allerdings erst, wenn wir lernen, sie bewusst zu lokalisieren und zu aktivieren.

Beckenboden und Pussy

Beim Pussy Yoga trainieren wir den Beckenboden ganzheitlich und dynamisch, um ihn natürlich fit zu halten. Deine Pussy wird so auf eine kraftvolle Art fit, straff, stark und feinfühlig. Zudem bekommen all deine weiblichen Organe und deine Blase ein natürliches Lifting. Alle Übungen helfen deiner Pussy, beim Sex natürlich zu funktionieren, sorgen für eine gute Durchblutung und eine

bessere neuronale Verbindung zum Gehirn, was für guten Sex und erfüllende Orgasmen unerlässlich ist.

Wir binden unseren Beckenboden mit Pussy Yoga aktiv in unsere natürlichen Bewegungen ein. Unser ganzer Körper wird von innen heraus aufgerichtet, und unsere Bewegungen werden effektiver.

Ausgeleiert und verspannt – warum?

Dass unsere Pussys und Beckenböden heute meist alles andere als fit, geschmeidig und straff sind, liegt daran, dass sich unsere Lebensumstände in den letzten 12 000 Jahren, seit wir sesshaft geworden sind, drastisch verändert haben. Außerdem haben wir unser Becken und seine natürlichen Funktionen durch unsere prude Kulturgeschichte aus unserem Bewusstsein verdrängt.

Des Weiteren haben wir uns so von unserem Körper und seinen inhärenten Instinkten entfremdet, dass wir es nicht mehr schaffen, natürlich mit Stress umzugehen und ihn abzubauen, sobald die Bedrohung vorbei ist. So akkumulieren wir den Stress in unserem Körper, und Stress schwächt nachweislich unseren Beckenboden. All das kann Pussy Yoga wieder ausgleichen.

Beckenknochen

Beim Pussy Yoga möchten wir eine dynamische Bewegung des knöchernen Beckens erreichen. Das ist die effektivste