

Kleinanzeiger Menschen hinter Inseraten

Lasst euch fallen, Leute!

Nein, Tantra hat nicht unbedingt etwas mit Sex zu tun, sagt eine Tantralehrerin**„Sich ganz dem Moment hingeben“: Die Tänzerin Sabine Sonnenschein ist auch Tantralehrerin**

Sabine Sonnenschein ist seit 1992 als Choreografin und Performerin tätig. Tanz spielt seit der Kindheit eine zentrale Rolle in ihrem Leben. Durch das Tanzen habe sie einen besseren Bezug zu ihrem Körper gefunden: „Tanzen kann voller Leidenschaft sein; doch bei aller Intensität und Nähe ist das Thema Sex dabei immer noch tabu.“

Um diese Lücke zu schließen, machte sie die Ausbildung zur Tantralehrerin. Aktuell arbeitet sie im Kama-Institut in Rudolfsheim-Fünfhaus. Durch ihre sinnlich-tantrische Ganzkörperarbeit sollen Lust und Heilung gefördert, der Alltagsstress vergessen werden. Reflexion sei dabei besonders wichtig, um den eigenen Körper zu erforschen und sich neue Ziele zu setzen.

Doch es fällt den Leuten nicht immer leicht, sich fallen zu lassen, Berührungen vollends zu genießen. „Ich versuche, ihre Neugier zu wecken, sich ganz dem Moment hinzugeben. Durch Atem-/Körperübungen, Visualisierungen und Meditationen sowie diverse Methoden wie Yin-Yang-Ausgleich, Lockerung, Streichung und Energetisierung können Energien im Körper gelenkt werden“, erklärt Sonnenschein. Dabei gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Bei Frauen stehe der Heilaspekt und liebevolle, langsame Berührungen im Vordergrund. Alte Rollenbilder, wie Scham vor der eigenen Lust, sollen dabei abgebaut werden. Männer lässt sie durch ihre Arbeit weitverbreitete Vorstellungen von Aktivität und Leistung beim Sex überdenken. Egal, ob männlich oder weiblich, die Tantralehrerin wendet die unterschiedlichsten Techniken an, um für Abwechslung zu sorgen: „Über Akupressurpunkte können starke Verspannungen im Körper gelöst werden. Manchmal arbeite ich aber auch mit ganz sanften Hilfsmitteln wie etwa Federn und Blütenblättern.“

STEFAN KLUGER

Die Kleinanzeige Tantrische Körperarbeit (Einzelarbeit/Paare/Gruppen) mit Sabine Sonnenschein. Tel. 0650/319 72 37