

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
ISBN: 978-3-8312-0572-1
Auch als E-Book erhältlich

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
Korrektur: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Umschlaggestaltung: Heike Kmiotek – www.heike-kmiotek.de – Düsseldorf
Grafische Gestaltung und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln
Printed in the EU



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 6

Wunderwelt Beckenboden 9



Pussy Yoga at home 25

Pussy Yoga to go 53



Pussy Yoga at work 71

Pussy Yoga in your everyday life 89



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, alltags-tauglichen 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_

Wenn du #pussyyoga #cocoberlin benutzt, kann ich deine Posts finden.

Deine





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