

Das unabhängige Online-Magazin der Zentralschweiz

Gesellschaft



Mein erstes Mal: Tantra Yoga-Kurs in Luzern

Hand anlegen beim Nacktyoga

Yoga ist im Trend – und die Angebote teilweise ausgefallen. Auch Nacktyoga hat seinen festen Platz in Luzern. Gekoppelt mit Tantra gar mit einer sexuellen Komponente. Wir machen den Selbstversuch und begeben uns ins Tantra Yoga – wo Yoni und Lingam zur Selbstliebe einladen.

selbst mitmachen. Soviel zur Motivation, sich auf den Versuch einzulassen.

Nackt Yoga zu machen, bringt auch seine Vorteile mit sich, wie wir im Selbstversuch erfahren. (Bild: Fotollia / Andrey Guryanov)

9.08.2015, 05:33

Tantra, das hat was mit Sex zu tun – soviel ist klar. Doch was kann man von einem Tantra Yoga-Kurs erwarten? Kaum angemeldet, setzen die ersten Bedenken ein: War das wirklich eine gute Idee? Was wird dort passieren? Geht es nur um spirituelle Erfahrungen oder wird tatsächlich Hand angelegt? Wo liegen die Grenzen?

Nacktyoga ist der letzte Schrei in den USA und nun auch bei uns in Luzern angekommen. Doch wer macht das? Oder anders gefragt, wer braucht das überhaupt? Und: Ist es wirklich so befreiend, wie es von Anhängern der Freikörperkultur beworben wird? Um es zu erfahren, gibt es nur eine Möglichkeit:

Unterstützen Sie zentral+

Nacktyoga zu machen, das ist in Luzern nur im «[Tantra Yoga](#)» möglich. Will heissen: Es geht nicht nur darum, beim Yoga keine einengenden Kleider zu tragen, sondern auch die eigene Sexualität neu zu entdecken, um so zu mehr Wohlbefinden und Selbstzufriedenheit zu gelangen. Andere Nacktyoga-Kurse – ohne die sexuelle Komponente – gibt es derzeit noch nicht.

«Dazu muss man schon etwas verrückt sein.»

Tobias Biland, Tantra Yoga-Lehrer

Zugegeben, die Aussicht darauf, sich in einer gemischten Gruppe aufs Tantra Yoga einzulassen, hinterlässt ein mulmiges Gefühl. Auch in Bezug auf ganz praktische Fragen – wie etwa der Körperhygiene. Was wird einem dort zugemutet? Und was will man den anderen Teilnehmern zumuten? Moderner Brasilianer, klassischer Busch oder doch lieber eine moderate Zwischenlösung?

Aphrodisierender Tee als Eisbrecher

Nervös betreten wir zu zweit das Gebäude an der Gerliswilstrasse 68, in welchem der gut zweistündige Kurs stattfindet. Empfangen werden wir von einem Mann mittleren Alters, der sich als Tobias vorstellt und uns herzlich willkommen heisst. Er bietet uns einen Tee an. «Die Teemischung ist selbst gemacht», sagt er, während er einschenkt. «Sie hat eine aphrodisierende Wirkung.» Er komme gerade aus den Ferien zurück und habe sich wegen der Klimaanlage etwas erkältet, erzählt der Yogalehrer weiter. Er wirkt sympathisch. Smalltalk löst die Anspannung – beim Gynäkologen ist das nicht anders.

Aussergewöhnliche Yoga-Angebote in Luzern

Yoga basiert auf einer indischen Philosophie und verbindet geistige mit körperlichen

Nachdem zwei weitere Frauen den Raum betreten, ist die Gruppe vollständig. Es sind zwei sympathische Frauen um die 40 Jahre, eine Ungarin und eine Deutsche, beide sind schlank und braun gebrannt – eine davon gar nahtlos, wie sich später zeigen wird. Für beide ist es ebenfalls das erste Mal, dass sie einen Nacktyoga-Kurs besuchen. Doch während die Ungarin sehr offen wirkt, ist der Deutschen die Nervosität anzusehen. Sie lächelt verlegen und redet nicht viel.

In einer kleinen Vorstellungsrunde erfahren wir, dass wir alle keine Tantra-Erfahrung haben und nicht recht wissen, was uns erwartet. Auch bei den anderen Frauen war es die Neugier, die sie dazu verleitet hat, sich darauf einzulassen.

«Heute findet das Tantra Yoga in kleinem Rahmen statt», sagt Tobias, der diese Kurse bereits seit sieben Jahren anbietet. Normalerweise seien die Männer in der Überzahl. Unser Lehrer ist also der einzige anwesende Mann an diesem Abend. Erleichterung. Wie kommt er dazu, diesen Kurs anzubieten? «Dazu muss man schon etwas verrückt sein», lacht er.

Keine Philosophie für schnellen Sex

«Oft brauchen Männer diesen Kurs, um zu ihrer Sexualität zurückzufinden», erzählt er. Durch Medien und Pornografie werde ein falsches Bild vom menschlichen Körper, der Lust und Sex vermittelt. Das Tantra Yoga und sein Kurs seien keine Philosophie für schnellen Sex und keine Partnervermittlung, das sei ihm wichtig.

Das Tantra Yoga unterstütze dabei, den eigenen Körper so zu lieben, wie er ist. «Es geht vor allem darum, die Selbstliebe, das Gefühl von Begeisterung, von Lust und Erregung zu erforschen und neu zu definieren. Positive Gefühle sollen gestärkt und intensiviert werden», so Tobias. Das helfe nicht nur dabei, sich besser zu fühlen, sondern auch, dass man alte Verhaltensmuster ablegen könne, eine natürliche Anziehungskraft entwickle und somit auch bessere Partnerschaften führen könne.

Nachdem das Eis gebrochen ist, ziehen wir uns aus und betreten den eigentlichen Kursraum. Die Vorhänge sind gezogen, das Licht gedämpft und in der Mitte des Raums flackert eine Ölkerze. Wir machen einen Kreis darum. Nun kann's los gehen.

Übungen. Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. Auch in Luzern sind die Angebote vielfältig. zentral+ wird in loser Folge ausgefallene Yoga-Arten aus der Region testen und darüber berichten.



Der 40-jährige Tobias Biland gibt seit gut sieben Jahren Tantra Yoga-Kurse. (Bild: zvg)

«Yoni, das ist im Tantra die Bezeichnung für eure Muschi.»

Tobias Biland

Die Quelle der Lebenskraft

Wir beginnen damit, unsere Chakras zu wecken und diese in ihren Farben zu visualisieren. Dazu werden verschiedene klassische Yoga-Positionen eingenommen und Mantras gesungen. Besondere Aufmerksamkeit bekommt das Sakral-Chakra – der Sitz der Libido. «Legt die Hand auf eure Yoni», so die Anweisung des Yogalehrers. «Yoni, das ist im Tantra die Bezeichnung für eure Muschi.» Die Wortwahl irritiert.

Er legt seine Hand auf seinen Lingam, das männliche Gegenstück zur Yoni. «Hier liegt die Quelle der Lebenskraft und die Basis des sexuellen Selbstvertrauens», erklärt Tobias. Deshalb sei es wichtig, Liebe und Wertschätzung für unsere Yoni zu empfinden. Wiederum werden Atemübungen gemacht und Mantras gesungen. Alles fühlt sich natürlich an. Wir sind entspannt und machen mit.

Weiter geht es mit Partnerübungen. Der Yogalehrer zeigt die – ebenfalls aus dem herkömmlichen Yoga bekannten – Positionen vor, im Anschluss führen wir Frauen sie jeweils zu zweit aus. Gegenseitige Berührungen bleiben ausserhalb der Intimzone und somit innerhalb unseres Wohlfühlbereichs.

Eine nicht ganz alltägliche Meditation

Das Nacktsein stört nicht. Wir stellen erstmals fest: Es bringt sogar Vorteile mit sich. Keine verschwitzten Kleider – und niemals ist es uns so leicht gefallen, sich beim Yoga nicht durch andere ablenken zu lassen. Man bleibt mit den Gedanken bei sich und konzentriert sich auf den eigenen Körper. Intensiver als wir das bisher im «herkömmlichen» Yoga erlebt haben.

«Seinen Gefühlen mit Stöhnen Ausdruck zu verleihen, muss man vielfach wieder erlernen.»

Tobias Biland

Wir versammeln uns wieder im Kreis und nehmen eine Meditationshaltung ein. Nach einigen Minuten Atemübungen wird klar, dass dies nicht eine gewöhnliche Meditation bleiben wird. «Nun legt ihr eure rechte Hand auf eure Yoni und stimuliert mit der linken den rechten Nippel mit kreisenden Bewegungen», so die Aufforderung. Nach einer gewissen Zeit werden die Seiten gewechselt. Schliesslich sollte auch die Yoni stimuliert werden. Die Geräusche im Raum verraten: Einige der Teilnehmerinnen können sich dabei mehr gehen lassen als andere. Auch der Yogalehrer hat keine Hemmungen.

Auch Stöhnen soll gelernt sein

Als letzte Übung vor Kursende legen wir uns alle auf den Rücken, heben das Becken und lassen es immer wieder auf den Boden fallen. Der Yogalehrer gibt das Tempo vor – und wird immer schneller. Gleichzeitig soll laut gestöhnt werden. «Seinen Gefühlen, der Freude und der Lust damit Ausdruck zu verleihen, muss man vielfach wieder erlernen», so der Lehrer, der auch als Sexualtherapeut arbeitet, wie wir später erfahren.

Schliesslich setzen wir uns wieder in einen Kreis und reden über die Erfahrungen aus den vergangenen zwei Stunden. Alle sind sich einig: Man ist entspannt und konnte seinen Körper intensiv wahrnehmen. Es war eine nicht alltägliche Erfahrung, die insbesondere bei der Ungarin gut angekommen ist. Sie konnte sich voll und ganz gehen lassen und es werde auch nicht das letzte Mal sein, dass sie diesen Kurs besuche. Die Deutsche hingegen hatte etwas Mühe, sich darauf einzulassen – kaum sind die Kleider wieder angezogen, ist sie verschwunden.

In Realität halb so wild

Für uns war der Kurs eine spezielle Erfahrung, die sich aber dennoch natürlich angefühlt hat. Insofern waren wir positiv überrascht. Wir kamen uns nicht bedrängt vor, das Gefühl, den Raum panikartig verlassen zu wollen, ist – entgegen den Erwartungen – ausgeblieben. Tobias, der Kursleiter, hat einen professionellen Eindruck hinterlassen. Auch die Chemie zwischen den Teilnehmerinnen hat gestimmt.

Was uns in Erinnerung bleibt, sind weniger die sexuellen Aspekte des Tantra Yogas, sondern viel mehr die Erfahrung des Nacktseins beim Yoga. Auch wenn die Vorstellung davon ungewohnt ist, ist es in Realität halb so wild. Es hat absolut nichts mit Voyeurismus zu tun, im Gegenteil: Man ist näher bei sich selbst und nimmt die Anderen weniger wahr, als man annehmen würde. In diesem Sinne eine Erfahrung, die wir durchaus weiter empfehlen können – wenn man die Bereitschaft mitbringt, sich darauf einzulassen.

Was ist Ihre Meinung zum Nacktyoga? Werden Sie jetzt Community-Mitglied und nutzen Sie die Kommentarfunktion.
