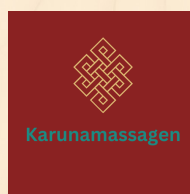


# Studie zur Erforschung der Wirkung der Karunamassage

*(Guido Müller in Zusammenarbeit, Karunamassagen, dem TMV® angeschlossene Praxis)*



Massagepraxis Karunamassagen  
Guido Müller  
Hülserweg 1b  
42799 Leichlingen  
web: [www.karunamassagen.de](http://www.karunamassagen.de)  
mail: [kontakt@karunamassagen.de](mailto:kontakt@karunamassagen.de)  
mobil: +49 15750454600

## **Danksagung**

An dieser Stelle möchte ich den Menschen herzlich danken, die mein Urvertrauen gestärkt, meine Neugier gelenkt, sowie meine verschiedenen Fähigkeiten erkannt und gefördert haben:

Elvira Malinovskaja, Gerhard Mühlbauer (Tantra Institut Jembatan); Tamara Tegtmeier, Olaf Göbel (Tantra Institut TantraConnection); Sundari, Suriya, Dvarika, Michaela Faridéh, Cornelia, Saranam, Johannes Ganesh (DIAMOND LOTUS Tantra Institut); Coco Heinz (feelzeit); Smita (Massagepraxis LaLita); Michaela Riedl (AnandaWave Schule für tantrische Berührungskunst); Team der Massagepraxis Ananda in Köln; Harry Mishō Teske Roshi (Zen Kreis Kiel e.V.); Daniel Höppli (Zinnoberschule); Regina König, Hellwig Bali Schinko (ARUNA-Institut, Schule für Tantra, Eros, Liebe und Meditation); Björn Borchers (Ayurveda Massagen), Cornelia Promny (DGAM / schoss-raum.de), TMV®, meinen Freunden und meiner Familie

*»Innen ist außen.  
Das Eine ist in allem enthalten.  
Du bist in jedem, wie jedes in dir.  
Sei außen wie innen, vielfältig in Einem wie zu dir, zu mir, zu uns.  
Auf diese Weise kehrt alles in das eine zurück«  
Andro*

## **Vorwort und Einleitung**

Seit längerer Zeit begleitet mich die Idee, eine berufsbegleitende Forschungsstudie durchzuführen. Als primäres Ziel soll die Studie Aufschluss geben, welche Wirkung die Massage für die empfangende Person hat. In Form eines Berichtes, beschreibt die Person ausführlich über ihre Erfahrungen. Der Umfang der Studie umfasst insgesamt vier 3-stündige Massagen über einen Zeitraum von ca. 4 Wochen.

Ich nutze diese Erkenntnisse auch für mich persönlich zur Selbstreflexion. Ich habe mich dafür entschieden, die Studie im Einverständnis der empfangenden Person zu veröffentlichen. Sie soll eine Quelle für interessierte Menschen sein.

Eine Person, die ich schon längere Zeit kenne, hat voller Vorfreude zugestimmt, an der Studie teilzunehmen.



# Inhaltsverzeichnis

Danksagung.....	2
Vorwort und Einleitung.....	2
1Fokus der Studie.....	4
2Ablauf der Studie.....	5
3Erfahrungsbericht der empfangenden Person.....	5
4Zusammenfassung.....	7
5Anhang .....	8
6Literaturverzeichnis / Links.....	9

## 1 Fokus der Studie

Die Massagen erfolgten nach dem rituellen Ablauf einer Tantramassage. Dieser Ablauf beinhaltet die Begrüßung und Verehrung der empfangenden Person, im Anschluss daran die Massage des ganzen Körpers in Bauchlage (Yang) und Rückenlage (Yin) sowie eine Nachspürzeit.

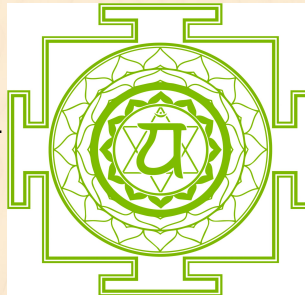
Im Folgenden eine Übersicht zu den wichtigsten Kriterien der Studie:

- Wirkung der Massage auf Körper, Geist und Seele
- Effekte auf der Ebene des Erlebens und Verhaltens
- Wirkung der unterschiedlichen Berührungsqualitäten wie Geschwindigkeit, Richtung (z.B. Yin/Yang Verlauf), Rhythmus und Intensität
- Wirkung der Kombination von Elementen aus der Tantramassage, Marmamassage, Yin-Yang-Massage und Sportmassage
- Wie wirkt sich die lange Massagedauer aus?
- Wie ist der Effekt der absichtslosen Berührung?
- Wirkung der Kombination von Tiefenentspannung und Erregung und Erregungsenergie
- Gibt es langanhaltende Veränderungen?

Während der Massage habe ich verschiedene Massageelemente kombiniert:

### Tantramassage

- ▶ Verehrung des Menschen als vollkommen göttliches Wesen
- ▶ Berührung des ganzen Körpers
- ▶ Erweckung der Sinne wie Riechen, - Hören, Sehen und Körperempfindungen
- ▶ körpernah
- ▶ langsame Berührungen
- ▶ Gebender folgt der Energie des Empfangenden
- ▶ Erweckung Lebensenergie und Verteilung dieser im Körper
- ▶ Verbindung von Sexualzentrum mit Herzzentrum



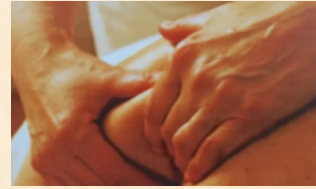
### Yin-Yang Vitalpunkt-/ Marmamassage

- ▶ Körperentpanzerung
- ▶ Anregung und Verteilung der Energie durch Ausstreichen von Meridianen und Akupressurpunkten/Marmapunkten
- ▶ Harmonisierung der Polarität von Yin&Yang



### Sportmassage

- ▶ Ausstreichen
- ▶ Kneten, Friktion
- ▶ Klatschen, Schütteln, Vibrationen
- ▶ Dehnungen und Akupressur
- ▶ überwiegend dynamische Berührungen



## 2 Ablauf der Studie

Um einen hohen Effekt zu erzielen, hat die Person 4 Massagen über einen Zeitraum von ca. 4 Wochen empfangen. Jede Massage hatte eine Dauer von ca. 3 Stunden.

Vor und nach jeder Massage wird ein vertrauensvolles Gespräch geführt. Die empfangende Person drückt währenddessen ihre Erwartungen, Befürchtungen, Bedürfnisse, Wünsche, Emotionen und Gedanken aus. Ebenso die Empfindungen während und nach der Massage und ob sich die vorherigen Erwartungen mit dem tatsächlich erlebten decken. Nach jeder Massage beantwortet die Teilnehmerin einen von mir zusammengestellten Fragenkatalog und schildert ihre Erfahrungen.

Zur persönlichen Reise, zu sich selbst, lade ich folgende Aspekte ein:

- Atme tief und bewusst
- Nenne deine Bedürfnisse und Wünsche, was du gerne erleben möchtest
- Sei ganz präsent im Hier und Jetzt und komme im Körper an
- Lasse deine Gedanken ziehen
- Lasse dich „berühren“
- Gebe deine eigene Kontrolle ab
- Mache dich frei von jeglicher Erwartungshaltung, es kann etwas geschehen, muss aber nicht
- Gebe deinen Emotionen freien Raum
- Empfange ohne selbst etwas tun zu müssen
- Bleibe in deinen Gedanken ganz bei dir und nimm dich wahr
- Wahre deine eigenen Grenzen und kommuniziere diese
- Lasse den Ausdruck des Körpers und der Stimme zu
- Lasse dich ein, etwas Neues zu erfahren
- Erlebe bewusst deine Lebensenergie
- Liebe dich, nimm dich selbst an wie du bist und erlebe dich in deiner Lebendigkeit

## 3 Erfahrungsbericht der empfangenden Person

Ich hatte die wunderbare Gelegenheit im Rahmen des tantrischen Forschungsprojektes vier Massagen in kurzer zeitlicher Abfolge zu empfangen. In dieser Zeit habe ich eine intensive körperliche Forschungsreise erlebt und nachhaltige bereichernde Erfahrungen gemacht.

Bevor das Projekt startete, haben mich verschiedene Themen beschäftigt mit denen ich mich während der tantrischen Forschungsreise weiter beschäftigen wollte. Ich hatte kurze Zeit vorher ein



Tantraseminar besucht und wollte meine Erfahrungen, die ich dort gemacht hatte in den Massagen gerne vertiefen und weiterentwickeln.

Wichtige Themen, Fragen und Wünsche, die mich im Vorfeld beschäftigten und die mich im Verlauf des Projektes begleitet haben, sind folgende:

- Als 50jährige Frau beobachte ich mit neugierigem und auch manchmal zu kritischem Blick die Veränderungen meines Körpers. Ich wünsche mir körperliche Veränderungen mit Gelassenheit und mit liebevoller Selbstzuwendung anzunehmen und möchte weiterhin Freude und Lust am und mit dem eigenen Körper erleben.
- Wie kann ich eine Selbstliebepraxis in meinem Alltag etablieren und auch in herausfordernden Zeiten auf die Bedürfnisse meines Körpers achten?
- Ich wünsche mir achtsame Berührungen und möchte mir erlauben einfach nur empfangen zu dürfen. Wie kann ich in Verbindung gehen und gleichzeitig bei mir und meinen Bedürfnissen bleiben? Wie kann ich Verantwortung für meine eigenen Bedürfnisse übernehmen?
- Bedürfnisse und Lust ausdrücken – was fühlt sich schön an, was bringt mich in Erregung, was brauche ich und wo liegen meine Grenzen?

Die tantrische Forschungsreise hat mir einen wundervollen Rahmen gegeben diesen Themen und Fragen auf einer sehr konkreten Ebene des Erlebens nachzugehen und nachzuspüren. Es gab sehr unmittelbare und kurzfristige Effekte, die ich durch die Massagen erlebt habe und ebenso Erlebnisse die auch noch längerfristig in mir nachwirken.

Auf der unmittelbaren Ebene ist es natürlich erstmal eine wunderschöne sinnliche Erfahrung eine Massage zu empfangen. In meinem Körper breitet sich bei jeder Massage eine sehr schöne warme Energie aus, die ich vor allem mit einer körperlichen Leichtigkeit verbinde, die auch einige Tage nach der Massage noch anhält und sich als sehr angenehme Lebensenergie zeigt.

Alles scheint irgendwie leichter und freier, ich spüre meinen Körper intensiver und nehme meine Umwelt intensiver wahr. Sinneseindrücke und die Genussfähigkeit intensivieren sich, so hatte ich z.B. einige Tage nach den Massagen den Eindruck intensiver zu schmecken und meinen Körper intensiver zu spüren. Auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers veränderte sich – ich konnte meinem eigenen Körper sehr viel achtsamer und liebevoller begegnen, was einen sehr positiven Einfluss auf die Selbstakzeptanz meines Körpers hatte.

Die Massagen haben mir sehr wertvolle Impulse gegeben weiterhin einen achtsamen und liebevollen Umgang mit meinem Körper im Alltag zu etablieren.

Erfahrungen, die auch längerfristig in mir nachwirken und die sich nach einigen Tagen und Wochen

noch zeigen ist das Erspüren meiner Bedürfnisse. In den Massagen hatte ich die Möglichkeit intensiv in meinen Körper zu spüren und damit zu experimentieren meine Bedürfnisse auszudrücken. So konnte ich mir in diesem sehr sicheren und geschützten Rahmen erlauben nur zu empfangen und absichtslose Berührungen zu genießen. Dabei konnte ich sehr genau spüren, was mir guttut und was mein Körper gerade braucht und mir auch erlauben meine Wünsche zu äußern, wie und wo ich berührt werden möchte und ob ich an manchen Stellen meines Körpers intensiver oder länger berührt werden möchte. Das hat auch dazu beigetragen, dass ich die „innere Landkarte“ meines Körpers erweitern konnte und ich mich differenzierter wahrnehmen konnte.

Das Äußern von Bedürfnissen zeigte sich auch in sehr konkreten und kleinen Dingen während des Massageablaufes, um für mein eigenes Wohlbefinden zu sorgen, wie z.B. mir eine Decke oder ein Kissen zu nehmen, um bequemer zu liegen oder zwischendurch zu unterbrechen, um etwas zu trinken. Hierdurch verstärkte sich bei mir auch die Erfahrung und die Erkenntnis der Selbstverantwortung – für den Ausdruck meiner Bedürfnisse kann nur ich selbst Verantwortung übernehmen.

Insgesamt entwickelte sich ein sehr tiefes Gefühl von Genährtsein, Angenommensein und auch von Selbstwirksamkeit. Alltagsbelastungen traten dadurch deutlich in den Hintergrund – ich fühlte mich weniger gestresst und spürte eine größere emotionale Ausgeglichenheit.

Ich habe während der Massagen auch spirituelle Erfahrungen gemacht, die schwer zu formulieren sind, sich aber am ehesten mit einem Gefühl von tiefer Verbundenheit und Eins-sein beschreiben lassen.

#### **4 Zusammenfassung**

Insgesamt habe ich durch die tantrische Forschungsreise sehr intensive Erlebnisse machen dürfen und wertvolle Impulse bekommen, mit denen ich mich weiter beschäftigen möchte und die es mir ermöglichen meinen tantrischen Weg mit neuen Erfahrungen fortzusetzen und weiterzuentwickeln. Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrung!

## **5 Anhang**

### **Fragebogen Massage für Studie**



## **1. Wie ging es dir vor der Massage?**

- 1.1 Hattest du Widerstände/Vorbehalte (körperlich/emotional)
- 1.2 Was brauchst du um dich entspannen zu können und dich fallen zu lassen?
- 1.3 Gibt es neue Erfahrungen, die du machen möchtest?

## **2. Wie ging es dir während der Massage?**

- 2.2 Gab es Momente in der Massage, die besonders intensiv gewesen sind?
- 2.3 Kamen in der Massage Emotionen hoch?
- 2.4 Wurde deine sexuelle Energie geweckt und wie bist du mit deinen sexuellen Impulsen umgegangen?
- 2.5 Wie ging es dir während der Yoni Massage damit, einfach dazuliegen und zu empfangen?
- 2.6 Wie ging es dir damit, deine Bedürfnisse zu äußern?
- 2.7 Gab es für dich Schwierigkeiten oder Herausforderungen während der Massage?
- 2.8 Hat es für dich grenzüberschreitende Momente gegeben?
- 2.9 Konntest du deine eigenen Grenzen spüren und bewahren?
- 2.10 Hast du eine neue Erfahrung gemacht in dieser Massage?

## **3. Wie ging es dir nach der Massage?**

- 3.1 Wie hast du dich nach der Massage gefühlt (körperlich,emotional,energetisch)?
- 3.2 Was hat dir besonders gut getan?
- 3.3 War die Massage eine spirituelle Erfahrung?
- 3.4 Treten immer wieder ähnliche Erfahrungen in deinen Massagen auf?
- 3.5 Welche geistigen, körperlichen und seelischen Veränderungen sind über einen längeren Zeitraum erhalten geblieben?
- 3.6 Gibt es etwas, was du in der kommenden Massage erforschen oder erleben möchtest?

## **6 Literaturverzeichnis / Links**

<https://diamond-lotus.de/dl-massagen/yin-yang-massage-nach-andro/>

<https://wellness-koeln.de/ayurveda-vitalpunktmassage>

<https://jembatan.de/infos/fragen-antworten>

<https://www.tantraconnection.de/tantra>

<https://diamond-lotus.de/>

<https://www.aruna-tantra.de/>

<https://anandawave.de/ausbildung-seminare/>

<https://www.zinnoberschule.de/>

<https://feelzeit.de/>

<https://sinnlichemassage.de/>

<https://www.ayana-massage.de/>

<https://zenkreis-kiel.de/>

<https://www.schoss-raum.de/team/referentinnen-im-institut/cornelia-promny/>