



## Yoni Dampf-Ritual



Die Yoni ist wie eine feine, empfindsame Blüte.  
Nur die größte Sensibilität und zarteste  
Berührung gibt ihr die Sicherheit, die sie  
braucht, um sich zu entfalten und wieder zu  
erblühen.

~ Fountain of Life ~

### Über die Yoni

Unsere Yoni (Sanskritbegriff für Vagina und Vulva) ist eine wunderschöne Blüte. Sie ist auch ein Tor, durch das wir Leben auf die Erde gebären. Sie verbindet und verankert uns einerseits tief mit der Erde, andererseits verbindet sie die Welt im Außen mit dem Inneren, mit der Dunkelheit unseres Schoßraums und der Gebärmutter.

\*Photo Header: by Marcela Macias

Die Yoni ist ein physischer Ausdruck des Göttlich Weiblichen in seinen Aspekten als Mädchen, als voll erblühte Frau und als weise Alte. Sie ist ein Eingang ins tiefe Mysterium der Seele und des Lebens und symbolisiert unsere Fähigkeit, uns zu öffnen, zu empfangen.

Doch so viele moderne Frauen fühlen sich komplett abgeschnitten von bzw. verunsichert in ihrer Weiblichkeit. Die Folge ist, dass wir uns sehr häufig auch von unserer Yoni abgeschnitten fühlen:

*„Wir sehen sie nicht länger als wunderschönes Symbol der Weiblichkeit, noch als Quelle spirituellen, sinnlichen und sexuellen Gebets oder weiblicher Selbstermächtigung. Mit der Entfremdung von unserer Yoni haben wir unsere Verbindung zur Göttlichen Mutter verloren: Zu ihrer Sexualität, Fülle, Stärke, Kreativität und Liebe.“ ~ Miranda Gray*

## Wozu ein Yoni Dampf - Ritual?

Yoni Dampfbäder sind bekannt dafür, dass sie unsere Wurzel und Yoni auf sanfte liebevolle Weise klären, heilen, und nähren und so unsere „Weibliche Krone“, das Wurzelchakra (analog zur männlichen Krone, dem Kronenchakra) dabei unterstützen, sich zu öffnen und zu entspannen. Solche Dampfbäder sind sehr beruhigend, heilsam und helfen uns dabei, physische, emotionale und energetische Prägungen loszulassen, die uns nicht dienen.

Traditionell wurde diese weibliche Heilkunst in vielen uralten Kulturen praktiziert – bei den Maya, in Ägypten, in Korea usw. Vor allem Priester und Priesterinnen wussten dieses Ritual sehr zu schätzen.

Ein vaginales Dampfbad kann auch viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen: Es bringt Wärme, Lebenskraft, erhöht den Blutfluss und hilft so Stagnation und Blockaden zu beseitigen oder zu erleichtern, es besänftigt und nährt die empfindsame Vagina und ihre Gewebe und es hilft der Gebärmutter, alte Schleimhaut loszulassen, den PH-Wert wiederherzustellen und in eine harmonische physische Ausrichtung zu kommen. Es kann auch bei Themen wie Unfruchtbarkeit, Endometriose, Zysten an den Eierstöcken, Menstruationsbeschwerden, Traumen im Becken, Fibromen und Geschmeidigkeit unterstützend wirken.

Was jedoch darüber hinaus sehr bedeutsam ist, ist die Tatsache, dass es sich zutiefst heilsam auf unsere weibliche Seele auswirkt: Wenn wir ein Yoni-Dampfbad rituell und verbunden mit tiefer Schoßatmung und Gebeten anwenden, dann wird es zu einer machtvollen schamanischen Reise in die Weibliche Dimension – wir reisen in die Unterwelt, werden dort initiiert und erfahren eine Erneuerung unseres Schoßraums.

Wir können uralte Ängste, Trauer, Wut, die wir aus diesem Leben und aus vergangenen Leben in unserem Wurzelchakra fest gehalten haben, auf sanfte Weise loslassen. Die Wärme und Liebe bringt stagnierende Energien ins Fließen, unsere Shakti (Lebenskraft) erwacht und der kreative Schöpfungspuls belebt unser Wurzelzentrum wieder.

### Wann und wie macht man ein Yoni Dampf – Ritual?

Das Yoni Dampfbad empfiehlt sich vor allem zu Vollmond. Der Vollmond steht in Verbindung mit dem sogenannten 'Weißen Lebensfluss' (Wasserelement) und dem Eisprung und der 'mütterlichen Qualität' einer Frau. (Der Dunkelmond hingegen steht in Verbindung mit dem sogenannten 'Roten Lebensfluss' (Feuerelement), der Menstruation und der 'Qualität als Geliebte und sexuelle Initiatorin').

Beim Bedampfen nutzen wir das Wasserelement, um unsere Yoni und Wurzel zu öffnen und zu klären. Unsere Wurzel wird mit heißem Wasser mit Heilkräutern bedampft: Das heiße Wasser öffnet die Yoni und die Wurzel und gelangt auch in den Schoßraum und die Gebärmutter, wo es uns dabei hilft, physische, emotionale und energetische Prägungen loszulassen.

Du wählst einige Kräuter (frisch oder getrocknet) aus dieser Liste (oder wenn du versiert bist, nimm die, die dich rufen). Getrocknete Kräuter bekommst du auch in den Apotheken. Achte auf gute (bio) Qualität! Frage deinen Schoß welche Kräuter du benutzen sollst:



- **Frauenmantel** (DAS Frauenkraut – es hilft bei Fruchtbarkeitsstörungen und Menstruationsproblemen und stärkt das weibliche Selbstwertgefühl)
- **Schafgarbe** (blutreinigend, wirkt energetisierend auf das Becken)

- **Rosenblüten oder -blätter** (erwecken Selbstliebe und wirken sanft heilend)
- **Himbeerblätter** (nährend und schützend)
- **Salbei** (klärend und schützend)
- **Beifuß** (klärt und erweckt den Schoß)
- **Tulsi** (Basilikum) – (Balsam für die Menstruation, tonisierend)



- Du kochst in einem großen Topf Wasser auf und gibst eine kleine Tasse mit den Heilkräutern dazu (mische dazu 3 Kräuter deiner Wahl)
- Gib einen Deckel drauf und lass es einmal aufkochen. Sobald es kocht, schaltest du den Herd aus und lässt alles mit dem Deckel drauf 5 Minuten ziehen.

### Wie kommt nun der Dampf zu deiner Yoni?

Du hast mehrere Möglichkeiten – und am Besten probierst du es vorher schon einmal mit heißem Wasser ohne Kräuter aus, damit du weißt, wie hoch du über dem Topf sitzen musst, damit du den Dampf gut spürst, aber es gleichzeitig für deine Yoni nicht zu heiß ist.

Sei bitte sehr achtsam – die Yoni ist sehr empfindlich. Stell sicher, dass deine Yoni mindestens 30 cm über dem Topf bzw. der Schüssel ist. Und bitte stell auch etwas unter den heißen Topf, damit der Boden keine Hitzeschäden erleide



- Entweder (und das erfordert gute Beinmuskulatur) hockst du dich über den Topf (passe auf, dass der heiße Topf nicht an deine Beine kommt). Es wird einfacher, wenn du dich gleichzeitig mit den Händen irgendwo festhalten kannst.

- Du kannst auch über dem Topf knien (auch da musst du aufpassen, dass du nicht mit den Beinen an den heißen Topf kommst).

- Oder du bastelst dir einen Yoni-Dampf-Stuhl – es kann z.B. ein Rattanstuhl sein, der keine geschlossene Sitzfläche hat, sondern Ritzen, wo der Dampf durch kann, wenn du drauf sitzt.

- Du kannst auch ein Loch in die Sitzfläche eines alten Holzstuhls sägen, und zwar so, dass deine Wurzel von unten frei zugänglich ist, wenn du drauf sitzt.

- Du kannst auch so etwas wie einen Gebärhocker verwenden.



- Manche Frauen setzen sich auch ganz knapp an die Kante des Sofas und stellen den Topf mit dem Wasser direkt vor das Sofa.

- Manche füllen das heiße Wasser mit den Kräutern in eine Schüssel um und stellen diese in die Toilettenschüssel und setzen sich dann auf die Toilette.

- Wenn es warm draußen ist, graben manche Frauen auch eine kleine Grube draußen in der Natur oder im Garten, stellen den Topf dort rein und hocken oder knien sich darüber (stell sicher, dass du stabil stehst!).

- Es gibt Stühle zum Bestellen (wir kennen aber leider keinen deutschen Hersteller).



Du siehst – es geht mit ganz einfachen Mitteln. Doch wenn du es häufiger machen willst, dann lohnt es sich, in eine gute und stabile Vorrichtung zu investieren (basteln oder kaufen), so dass du ganz entspannen kannst.

- Damit der Dampf direkt und effektiv zu deiner Wurzel und Yoni geleitet wird, hüllst du dich außerdem hüftabwärts (samt Topf mit Kräutern) in ein großes Handtuch oder in eine Decke.

**WICHTIG:** Kein Yoni Dampfbad während der Schwangerschaft oder wenn du offene Wunden, Bläschen oder eine Infektion hast. Viele Mysterienschulen empfehlen, während der Menstruation nicht zu bedampfen, doch manche Frauen mögen es. Frag deinen Schoß, was für dich stimmt. Wenn du ernsthafte gesundheitliche Probleme oder Krankheiten hast, suche immer zuerst ärztlichen Rat, bevor du ein Dampfbad machst.

## Deine Vorbereitung und der Ablauf

✿ Überlege dir, welche Vorrichtung du verwenden kannst. Probiere verschiedene Varianten aus. Teste auch mit heißem Wasser, wie nah oder weit weg du mit deiner Yoni gehen musst, damit es angenehm ist. Pass gut auf deine Yoni auf!

✿ Pflücke Kräuter aus deinem Garten, verwende Teekräuter oder kauf dir getrocknete Kräuter in der Apotheke oder über einen Bio-Versandhandel. Verbinde dich mit den Kräutern und lausche ihrer Botschaft.

✿ Leg eine Decke oder ein großes Handtuch, einen Topf für das Wasser mit Deckel und etwas zum Unterstellen bereit. Vielleicht magst du sanfte Musik im Hintergrund laufen lassen, die dir beim Entspannen hilft.

✿ Stell sicher, dass du Ruhe hast, wenn du dein Yoni Dampf-Ritual machst. Am besten schaltest du das Telefon / Handy aus und sagst deiner Familie Bescheid. Schau auch, dass der Raum warm genug ist.

✿ Erschaffe einen 'heiligen Raum' und einen kleinen 'Yoni-Altar': Wähle Symbole für die Yoni, ein paar schöne Blumen und entzünde eine Kerze.

✿ Setz dich hin, schließe deine Augen und geh in dich: Was ist deine Intention für dieses Ritual? Was möchtest du loslassen? Was lädst du ein in dein Leben und für deine Yoni?

✿ Mit deiner Intention im Herzen bereitest du dann alles vor, kochst das Wasser mit den Kräutern, entkleidest dich sanft und bewusst (ganz oder nur hüftabwärts), machst ggf. die Musik an, dann nimmst du den Deckel vom Topf und setzt / hockst oder kniest dich über das dampfende Wasser mit den Kräutern, hüllst dich in deine Decke, schließt deine Augen und sprichst dein Gebet.

✿ Sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz in deiner Yoni und in deinem Schoßraum und atme bewusst und tief ein und aus. Atme alles, was du loslassen möchtest, aus deiner Yoni aus und bitte die Göttliche Mutter darum, dass du es vollständig loslassen darfst. Mit dem Einatmen atme die Gaben und die Unterstützung der Heilkräuter in deine Yoni und deine Gebärmutter hinein, spüre wie die Kräuter dir helfen, zu heilen, wie sie dich nähren und liebevoll unterstützen.

✿ Wenn du dich bereit fühlst, das Ritual zu beenden, dann steh langsam auf und halte deine Wurzel und deine Yoni schön warm.

✿ Wenn du das Yoni Dampf-Ritual als Vorbereitung für eine Schamanische Reise gemacht hast, machst du nun im Anschluss deine Reise.

✿ Alternativ ruhe dich einen Moment aus oder geh in die Natur zum Integrieren deiner Erfahrung. Schreib dir wichtige Botschaften deiner Yoni, deiner Gebärmutter oder auch Botschaften von den Kräutern auf.

Sollten nach dem Yoni Dampf-Ritual irgendwelche Fragen auftauchen, kannst du sie uns in unserer Roten Zelt Facebook Gruppe stellen.



Von Herz zu Herz,  
*Ulrike & Alexandra*