



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Die befreite Vagina – Gruppencall 1

ANWENDUNG RELEASE STICK /1

1 Schreibe dir nach jeder Session auf, was dir auffällt.
Gib den Schmerzpunkten eine Skala von 1-10 (10 sehr schmerzhaft)
Zeichne die Stelle auf die dir wehgetan hat oder die du als angenehm empfunden hast.

2 Beginne zuerst mit den ersten 3-4 Zentimetern in der Vagina

3 Stelle dir deine vaginale oder anale Öffnung als das Zentrum einer Uhr vor, um dich an schmerzhaft Punkte zu erinnern. Beginne dich abzutasten, wenn du dir die Uhr vorstellst mit dem Zeitfenster von 10 -6 Uhr zu deiner linken Seite und von 2-6 Uhr zu deiner Rechten.

Bewege dich langsam und stoppe, wenn du einen Schmerzpunkt findest. Zunächst bleibe auf diesem Punkt nur für max. 15 Sekunden, um dann später eine Toleranz von 60-90 Sekunden zu erreichen. Merke dir die Punkte und gehe wieder genau darauf in deiner nächsten Session. Wenn du den Druck verringerst, nimm einige tiefe, entspannende Atemzüge.

RELEASE STICK /2

4 Wiederhole dies 3-5 Mal auf demselben Punkt. Das Ziel ist es, Schmerz und Verspannung durch Wiederholungen zu lindern und zu lösen. Gehe langsam zum nächsten Triggerpunkt.

ANMERKUNG: Einatmen in die Empfindung während der Anwendung, während du Druck ausübst, kann Schichten weicher machen. Ein natürlicher Reset der Erinnerung des Muskelgewebes kann stattfinden und für mehr Entspannung sorgen.

Druck kann dazu führen, dass mehrere Gewebeschichten flüssiger werden und die natürliche Heilung fördern. Die Flüssigkeit in deiner Vagina kann sich mit der Zeit so aktivieren, dass es sich fließend anfühlt. Das geht wieder zurück, wenn die Vagina sich daran gewöhnt hat. Es werden hier Effekte des Muskelgedächtnisses verarbeitet und zurücksetzt.

VAGINAL: Empfindliches Harnröhrengewebe liegt zwischen der 11-Uhr- und der 1-Uhr-Position. Bitte sei hier vorsichtiger.

ANALBEREICH FRAUEN: Zwischen 11 und 1 Uhr ist die Rückseite der Vagina. Diese ist normalerweise schwächer und hat dennoch oft Spannungen in sich. Bitte sei achtsam hier.

RELEASE STICK /3

ANALBEREICH MÄNNER: Auch hier ist der Bereich von 11 bis 1 Uhr in der Region der Prostata üblicherweise angespannt und braucht Entspannung. Sei auch achtsam hier.

5 Normale Reaktion - Es kann zu kleinen Krämpfen und das Gefühl von Wund-Sein führen. Bitte übertreibe es aber nicht. Langsamkeit bringt hier mehr. Mit der Zeit werden die Schmerzpunkte weniger.

Unnormale Reaktion – Starke Krämpfe und Schmerz für mehr als einen Tag. Achtung, wenn du deine Gefühle unterdrückst, kann auch dass zu diesem Schmerz führen. Mach eine Pause und übe das nächste Mal weniger Druck aus. Wenn sich der Schmerz nicht löst, konsultiere eine/n PhysiotherapeutIn.

RELEASE STICK /4

6 Deine Liegeposition: Liege entspannt auf dem Rücken, mit einem Polster und deinem Kopf und einem Polster unter deinen Knien, oder sitze leicht schräg. Wichtig ist, dass du dich wohl fühlst und gut an die Stelle kommst, die du innerlich entspannen möchtest.

Für die anale Arbeit mit dem Release Stick, lege dich auf die Seite. Hier ist der Zugang einfacher. Wenn nötig, kannst du auch auf einem Bein stehen, während das andere Bein auf einem Sessel steht.

Nimm auf jeden Fall viel Gleitgel und beginne zuerst mit deinem Finger, die vaginale oder anale Öffnung zu massieren. Erst, wenn du den Kontakt hast, mit Anus oder Vagina, führe den Release Stick ein.

ACHTUNG: Bitte führe den Release Stick nicht weiter als bis zur ersten Biegung ein.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Gruppencall 1