

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

YIN YANG

Die von oben kommende Yang-Kraft des Himmels ist im Mann dominant.
Die von unten kommende Yin-Kraft der Erde dominiert in der Frau.

Die Yang Kraft bewirkt eine nach außen durchdringende Form des Lingams.
Die Yin Kraft ist eine nach innen gerichtete, empfangende Form für die Yoni.
So ergänzen sich die Kräfte des Himmels und der Erde beim sexuellen Kontakt.

ÜBUNG:

Das Paar stellt sich gegenüber. Der Mann hebt die Hände und empfängt so die Yang Energie des Himmels. Auch über den Scheitel ist die Energie von oben spürbar.

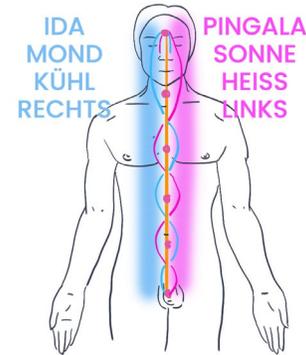
Die Frau beugt die Knie leicht, kippt das Becken, sodass das Steißbein ein wenig nach unten zieht. Die Handflächen zeigen zur Erde. Fokus auf die Hände, das Steißbein und die Fußsohlen, die die Erdenergie aufnehmen.

Steht solange ihr könnt und danach seht euch in die Augen und gebt euch die Hände.

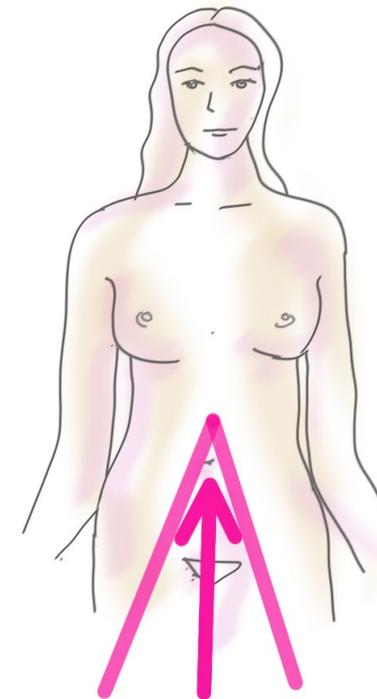
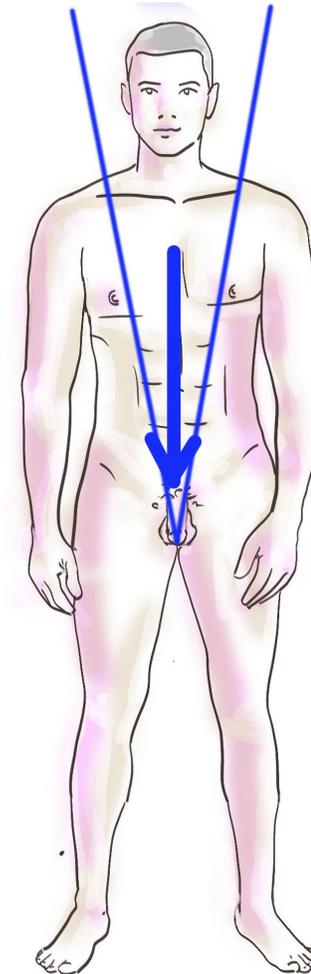
Fühlt die Energien.

Die mystischen Lehren des Ostens erkennen die Kräfte des Himmels und der Erde als die beiden Grundprinzipien an die alles durchdringen.

Der Hinduismus nennt sie Shiva und Shakti, tibetische Buddhisten nennen sie Yab (Vater) und Yum (Mutter), und der Taoismus bezeichnet sie als Yang und Yin.



Kosmische Himmels-Energie



Erd-Energie

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Diese beiden Kräfte sind in der gesamten Welt:
hell und dunkel, heiß und kalt, trocken und nass/feucht.

Sie sind voneinander abhängig und erhalten sich gegenseitig.

Die Kraft des Himmels bestimmt die Struktur des männlichen Geschlechtsorgans, während die Kraft der Erde die Form des weiblichen Geschlechtsorgans schafft.

Wenn die Yang-Kraft des Himmels von oben herabsteigt, formt sie die äußere Gestalt des Lingam.
Umgekehrt erschafft die Yin-Kraft der Erde von unten die innere Form der Yoni.

Der Yajur Veda, ein früher hinduistischer Text, enthält die folgende Beschreibung der relativen Bewegung des Himmels und der Erde: „Diese Erde dreht sich durch die Himmel und den Raum; sie dreht sich mit ihrer Mutter, den Wassern. Und sie dreht sich um ihren Vater, die Sonne.“

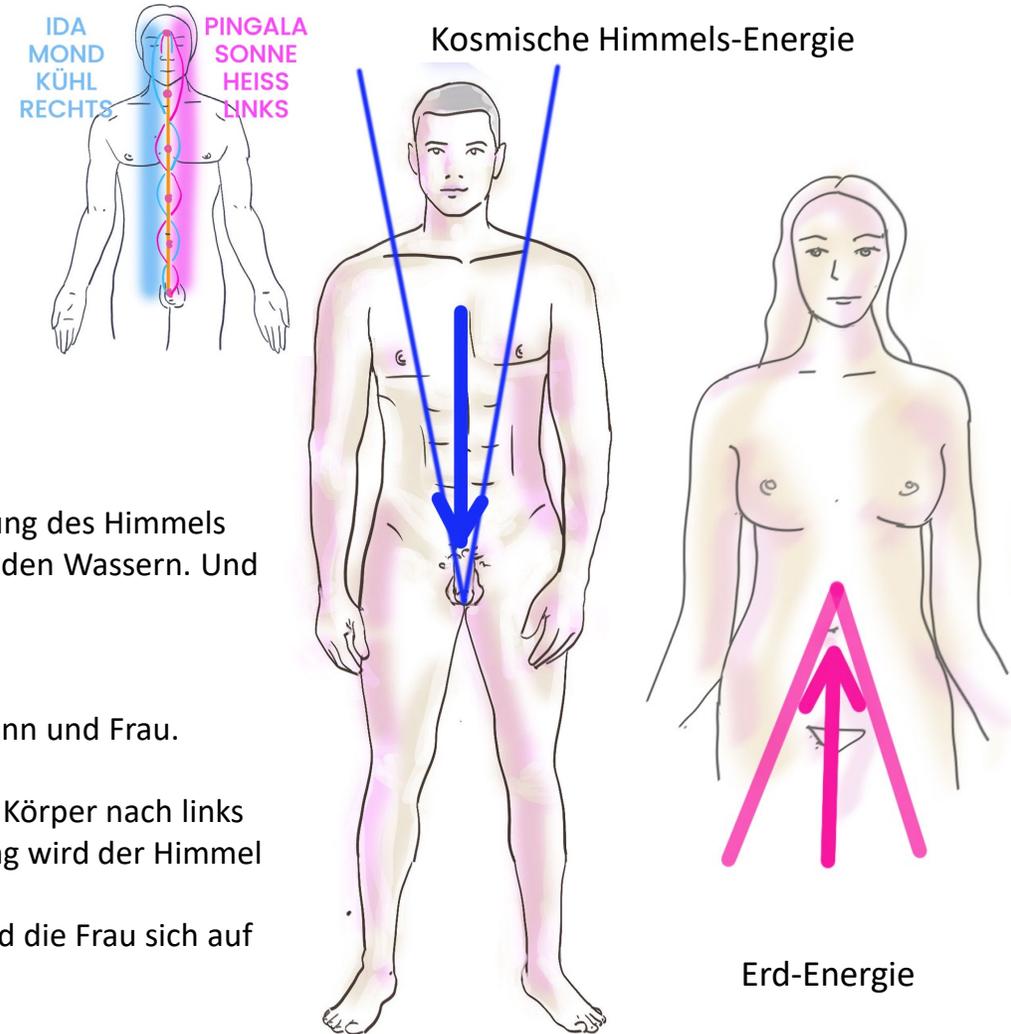
GEHEIMWISSEN:

Ein alter taoistischer Text verbindet die Drehung des Himmels und der Erde mit dem Sexualakt von Mann und Frau.

In der japanischen Übersetzung, bekannt als Ishimpo, heißt es:

„So wie der Himmel sich nach links dreht und die Erde nach rechts dreht, sollte auch der Mann seinen Körper nach links bewegen und die Frau nach rechts bewegen. Durch die auf diese Weise vollzogene sexuelle Vereinigung wird der Himmel befriedet und die Erde aufgelöst.“

Wie machst du das in der Realität? Es gibt zum Beispiel die Möglichkeit, dass der Mann sich hinlegt und die Frau sich auf ihm dreht.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Wenn die männlichen und weiblichen Kräfte im Gleichgewicht sind, entsteht kosmische Harmonie.

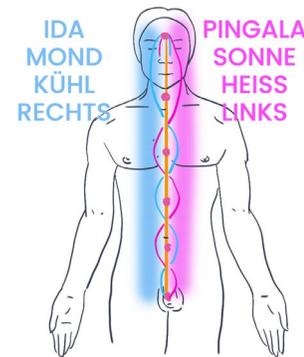
👉 **Erinnert euch an die Masterclass mit dem Atem.**

DER ORGASMUS HEBELT DIE BIPOLARITÄT VON „AUßEN“ UND „INNEN“, VON EXPANSION UND KONTRAKTION, POSITIV UND NEGATIV, SOLAR UND LUNAR, AUS.

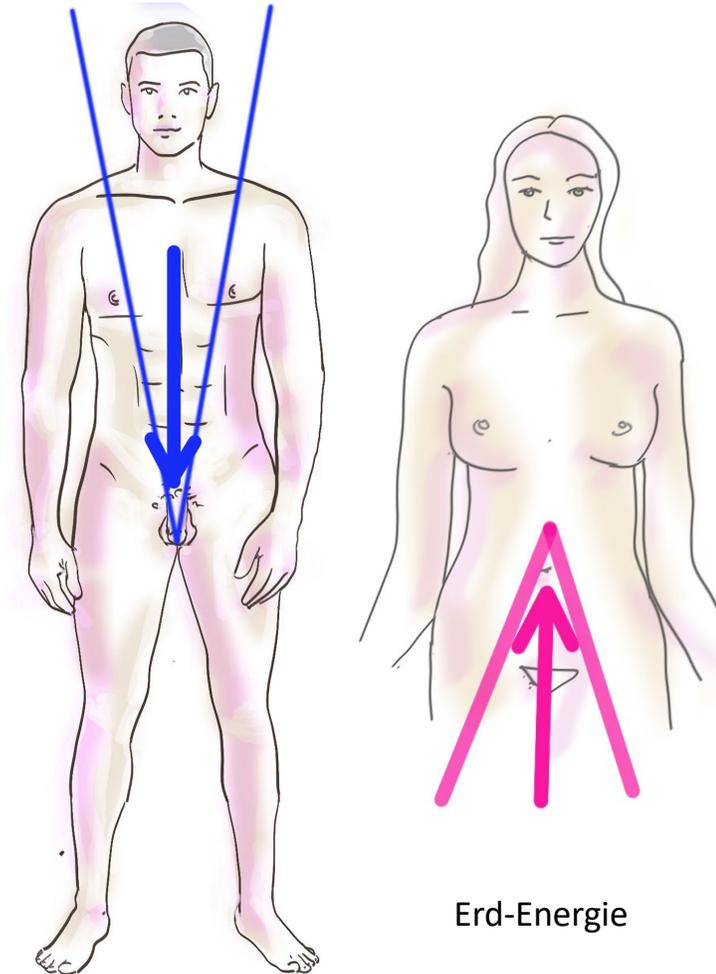
Rumi, ein Sufi-Mystiker aus dem dreizehnten Jahrhunderts, riet:

„Der Himmel ist der Mann und die Erde ist die Frau;
die Erde bringt nach oben, was der Himmel fallen lässt.
Betrachte Himmel und Erde als mit Intelligenz ausgestattete Wesen,
denn sie tun die Arbeit von intelligenten Wesen.“

Die esoterische Funktion der sexuellen Liebe ist die Auflösung,
der sich ergänzenden, bewussten Intelligenzen des Himmels und der Erde.



Kosmische Himmels-Energie



Erd-Energie

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

WAS BEDEUTET YIN YANG AUF KÖRPERLICHER EBENE?

Es gibt die „oberen“ und „unteren“ Pforten im Körper.

Die oberen Tore sind die Öffnungen des Kopfes: der Mund, die Nase, zwei Augen, zwei Ohren und die Fontanelle –am Scheitel.

Die unteren Pforten sind die Öffnungen des Anus und der Geschlechtsorgane.

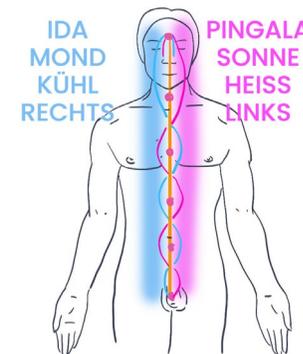
Dies sind die Orte, durch die das Bewusstsein oder die Lebenskraft in den Körper fließt.

Die oberen Pforten werden allgemein als vorteilhafter als die Unteren wahrgenommen, denn sie führen zu den höheren Bereiche der Evolution.

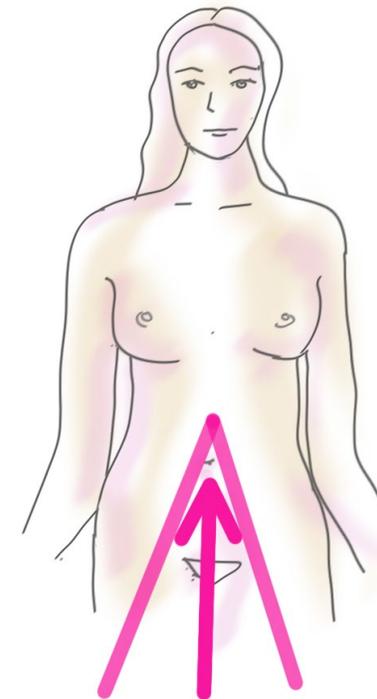
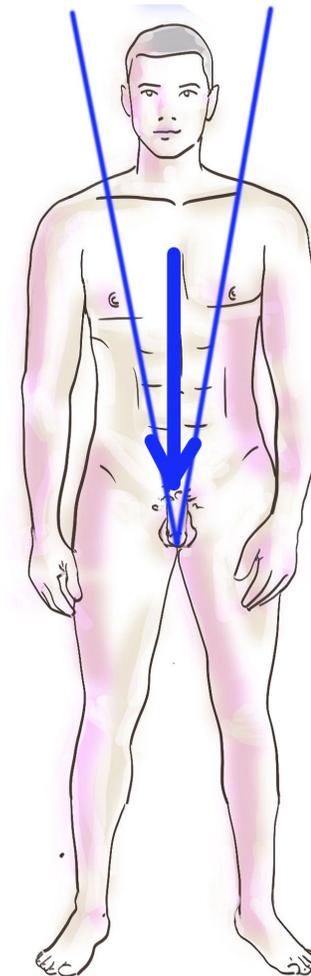
Die unteren Tore führen zu einem niederen Bewusstsein (wenn man sie unbewusst und ohne Meditation oder Yoga benutzt) und damit zu einer Existenz, die immer wieder mit Schwierigkeiten kämpft.

Die Lebenskraft teilt sich natürlich in zwei Hauptenergieströme:
das aufwärts gerichtete Prana und
das abwärts fließende Apana.

Das Prana bewegt sich normalerweise in der Region des Herzens und verbleibt dort als intelligenter lebenserhaltender Strom.



Kosmische Himmels-Energie



Erd-Energie

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



PRANA & APANA

Neben den Yin Yang Dynamiken gibt es noch im Körper Energie-Bewegungen, die Funktionen des Körpers vervollständigen.

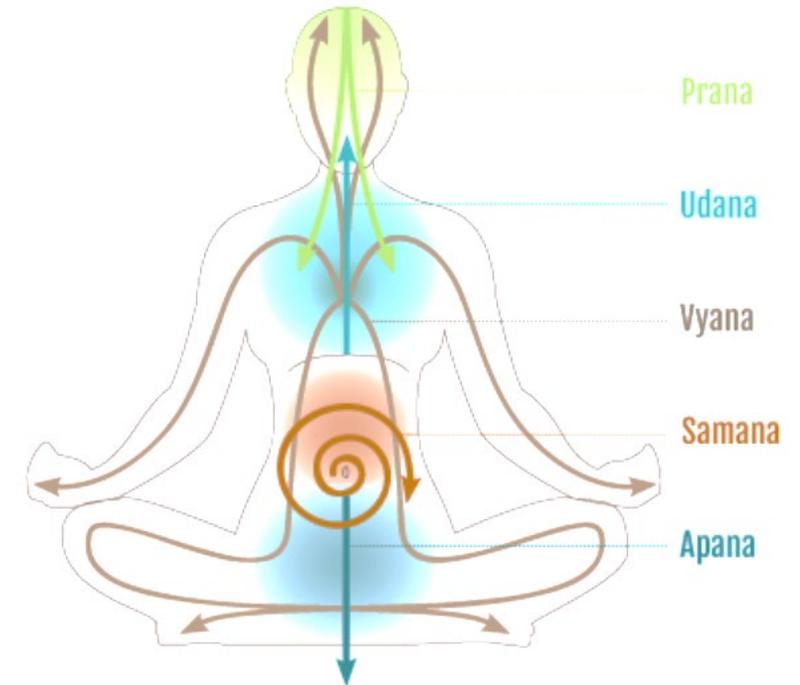
PRANA: Der Sitz von Prana ist das Herz. Obwohl Prana eins ist, nimmt es fünf Formen an: PRANA, APANA, SAMANA, UDANA UND VYANA, je nach den verschiedenen Funktionen, die es erfüllt. Der Sitz von Prana ist das Herz, von Apana der Anus, von Samana der Nabel und von Udana der Hals. Vyana ist allgegenwärtig und bewegt sich im ganzen Körper.

Prana ist die Energie, die nach oben und innen geht – die Energie, die uns zu unserer Quelle führt. Je höher das Prana, desto abgeschiedener werden wir in unserer inneren Welt. Prana ist die spezielle Funktion des kosmischen Prana, durch die der Körper mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff versorgt wird. Seine Energie fließt von der Nase bis zur Höhe des Herzens.

Unsere Gesundheit wird nicht nur von äußeren Faktoren, sondern auch vom inneren Zustand beeinflusst, von der Widerstandskraft und vom inneren Willen – Atmabala – der inneren Lebenskraft. Wenn Atmabala in uns stark ist, können uns äußere Einflüsse kaum etwas anhaben.

Übungen zur Aktivierung der Prana Shakti sind Bhastrika, Nadi Shodhana und Ujjayi Pranayama.

APANA: hingegen ist nach außen gerichtete Energie – die Energie, die uns in die Welt bringt, der Treibstoff, der uns antreibt, während wir unser Leben leben. Das Apana bleibt normalerweise in der unteren Verdauungsregion und erstreckt sich bis zur Analöffnung.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Apana wirkt auf den unteren Teil des Körpers vom Nabel bis zu den Fußsohlen und reguliert die Ausscheidung. Krankheiten, die Unterleib, Darm, Nieren, Harnwege, Beine usw. betreffen, resultieren aus einer Störung von Apana Prana.

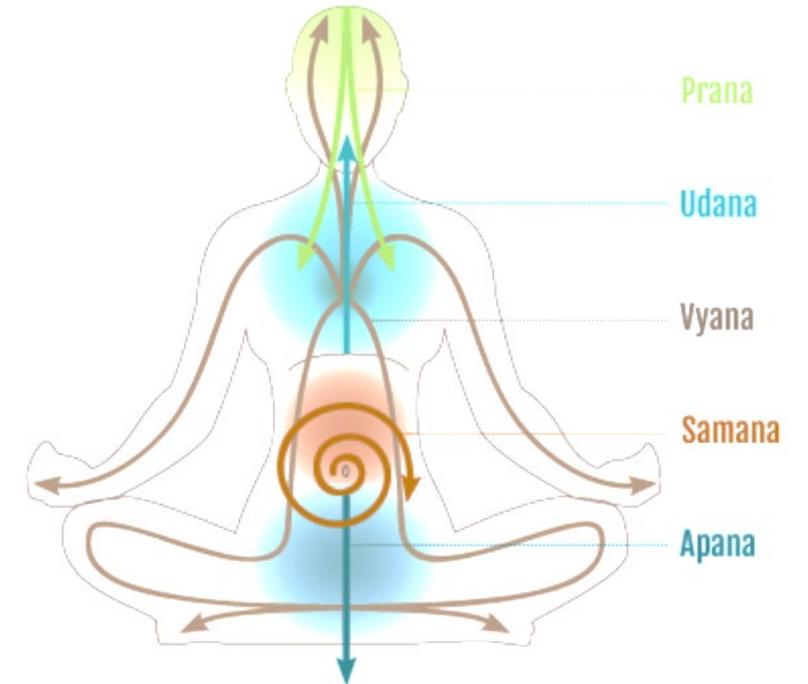
Zur Stärkung und Reinigung von Apana Prana dienen Nauli, Agnisara Kriya, Ashvini Mudra und Mula Bandha.

Jeder der fünf Lebensströme erfüllt Funktionen, die für die Gesundheit des Körpers wichtig sind.

Die yogische Lehre besagt, dass, angetrieben von den Prana- und Apana-Ströme, die individuelle Seele (der Jiva) durch die rechten und linken Kanäle des feinstofflichen Körpers fließt.

Das Goraksashatakam, ein wichtiger yogischer Text, gibt die folgende Beschreibung der Bewegung des Jiva durch den Körper:

„So wie ein Ball, der auf den Boden fällt und wieder zurück prallt, genauso wie der Jiva Prana und Apana herumschleudert, genauso folgt er ihnen auch.“



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Wenn man die Kontrolle über die Bewegung der individuellen Seele (Jiva) übernimmt und sie auf einen Ort konzentrieren kann, dann nimmt man sein Leben wirklich selbst in die Hand.

Die Tantras lehren, dass der/die Einzelne auf diese Weise sein Schicksal selbst bestimmen kann, anstatt sich passiv den Umständen zu unterwerfen.

Die Tantras lehren, dass die aufwärts und abwärts gerichteten Energieströme bewusst kontrolliert werden durch:

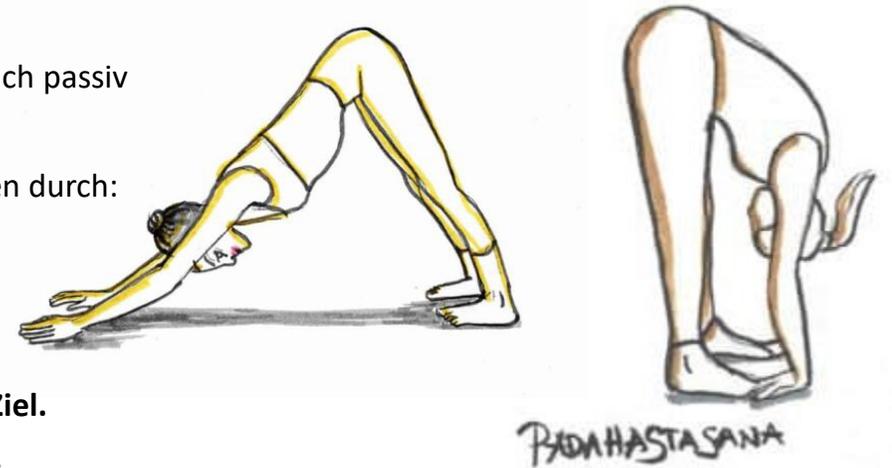
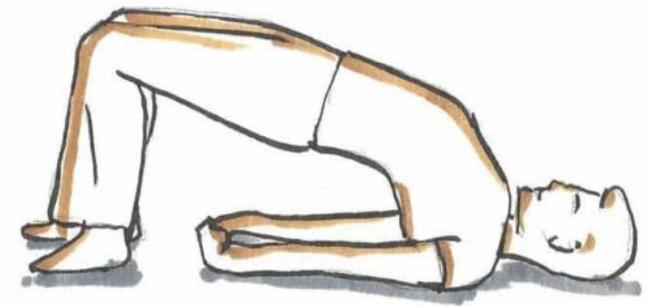
DURCH DIE KRAFT DES WILLENS,
DURCH KÖRPERLICHE TECHNIKEN
SOWIE VISUALISIERUNGEN.

Bestimmte Haltungen des Hatha Yoga, wie die Umkehrstellungen und der Kopfstand, erreichen dieses Ziel.

Die Gheranda Samhita beschreibt, wie umgekehrte Haltungen helfen, die Energieströme zu kontrollieren: „Die Sonnenkraft verweilt normalerweise im Nabelzentrum und die lunare Kraft strömt vom Kopfzentrum hinunter; während die Sonne den Nektar des Mondes verbrennt, wird der Mensch dem Tod unterworfen. Indem du den Kopf auf den Boden legst und mit den Händen stützt und die Beine anhebst, wird der Fluss des Lebensstroms umgedreht. Durch das Praktizieren dieser Art von Haltung werden die Lebensenergien kontrolliert und Verfall und Tod werden in Schach gehalten.“

Das Zusammenziehen der Schließmuskeln des Anus (Ashvini Mudra) und Bauchkontraktionen helfen ebenfalls, die nach unten fließenden Lebensenergien anzuziehen, ebenso wie die Visualisierung des umgekehrten Energieflusses.

Manipura Kurs>> <https://onevision.academy/Produkt/chakra-tapas-modul-3-solarplexus>



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Wenn Apana und Prana vereinigt sind, wird die individuelle Seele in der Herzregion zentriert.

BEI EXTREMER EROTIK WERDEN DIE FEINEN LEBENSENERGIEN PULSIEREND, BESCHWINGT UND EXPANSIV.

Ihr erlebt dies als elektrisches Gefühl, als einen Nervenkitzel, einen Kick, der euch fast den Atem raubt:

Und dann kommt der Orgasmus, das Herz schlägt schneller, das Gesicht wird erhitzt/rot; Energie strömt aus den Körperöffnungen und der mystische Moment des vorherigen „Seelenteilens“ geht verloren.

Das ekstatische, vibrierende Gefühl versickert und eure Körper fühlen sich wieder kalt und leer an. Gedanken entstehen, wo vorher keine waren, und danach wendet man sich schnell wieder anderen Dingen zu – oder schläft ein.

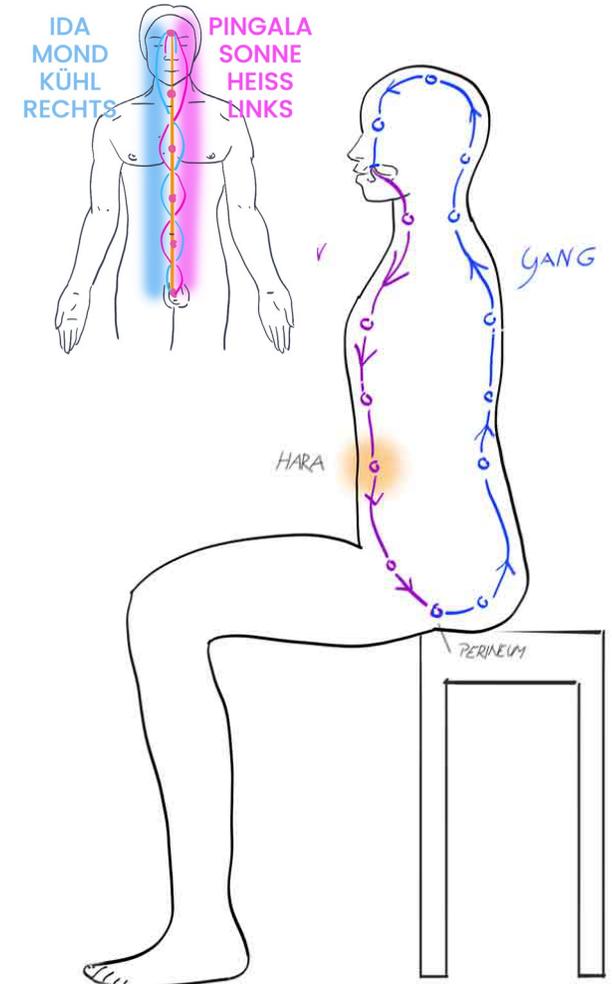
Das ist der Gipfel Orgasmus.

Ein anderer Weg wäre, sich immer wieder bis knapp vor den Orgasmus vorzutasten und knapp vor dem Orgasmus sich wieder zu beruhigen, abzukühlen.

Wenn ihr dies 7-9 Mal macht, erlebt ihr ein hohes Lustlevel, das konstant bleibt.

Dafür müsst ihr aber, erforschen, wo eure eigenen und die Grenzen des Partner, der Partnerin sind. Ein unbedachte Bewegung und der Orgasmus passiert.

Es ist besser am Anfang im Bereich von 70% am Weg um Orgasmus zu bleiben, sodass ein wenig Spielraum bleibt und kein Orgasmus passieren kann.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

YIN & YANG STÄRKEN

Um Yin und Yang zu stärken, ist es gut zu wissen, welche Aspekte, die jeweilige Energie hat.

Als Frau kannst du zum Beispiel vermehrt die linke Nasenloch-Atmung mit geraden Atem-Rhythmus-Zählung machen und das zu Nachtzeit mit einer Blick-Richtung nach Westen oder Süden während du im Mondlicht sitzt.

Als Mann kannst du vermehrt die rechte Nasenloch-Atmung mit einem ungeraden Atem-Rhythmus-Zählung machen und das zu Tageszeit mit einer Blick-Richtung nach Osten oder Norden während du im Sonnenlicht sitzt.

Spiele mit der Energie und beobachte, wie du deinen Yin oder Yang Strom verstärken kannst.

HIMMEL - OBEN - LINKS
SONNE - LICHT
TAG - AKTIVITÄT
MÄNNLICH
KINDHEIT
GEBURT
GEIST
TROCKEN
HEISS
HART
SCHWUNG
WILLE - MUT
WUT - ZORN



ERDE - UNTEN - RECHTS
MOND - SCHATTEN
NACHT - RUHE
WEIBLICH
ALTER
TOD
KÖRPER
FEUCHT
KALT
WEICH
AUSDAUER
BESONNENHEIT
SELBSTBEHRRSCHUNG

KUNDALINI / IDA & PINGALA

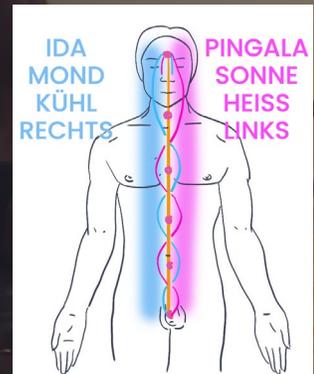
Ida ist aktiv, wenn du durch das linke Nasenloch atmest und ist mit dem parasympathischen Nervensystem (entspannt und senkt die Körpertemperatur) verbunden. Pingala wird durch das rechte Nasenloch aktiv und ist mit dem sympathischen Nervensystem (erhitzt den Körper, energetisiert) verbunden. Shushumna oder der Zentralkanal ist mit dem zentralen Nervensystem verbunden.

IDA

Linkes Nasenloch
Rechte Gehirnhälfte
Mondenergie (zunehmend)
Yin
Minus-Pol
Weiblich
Mentale Aktivität
Passiv
Alkalisch
Kühlend
Nachtzeit
Winter
Magnetische Energie
Blasse Farbe oder weiss
Schwarz
Westen, Süden
Montag, Mittwoch, Donnerstag,
Freitag
Gerade Zahlen

PINGALA / SURYA NADI

Rechtes Nasenloch
Linke Gehirnhälfte
Sonnenenergie
zunehmende Mondenergie
Yang
Positiv
Männlich
Körperliche Aktivität
Aktiv
Erwärmend
Sauer
Tageszeit
Sommer
Elektrische Energie
Feurig rote Farbe
Weiss
Osten, Norden
Sonntag, Dienstag, Samstag
Ungerade Zahlen



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Hier hast du noch weitere Beispiel für Yin Yang Qualitäten:

Yin

dunkel, privat, flach, Tiger, Wasser, schwarz, Rücken, matte Oberfläche, langsam, sauer, rückwärts, abwärts, drinnen, organische Formen, zusammenziehend, passiv, Boden, Kälte, Körper

Schatten, still, feucht, Regen, Nacht, ungerade Zahlen, Frau, Reaktion, blau, weiche Oberfläche, weich, gewandt, traurig, Jugend, tief, ruhig, grün, Mond, Beruhigung, braun, Erde, unten

Yang

rot, Himmel, laut, bewegend, Sommer, Anregung, schnell, öffentlich, geometrische Formen, gerade Zahlen, Sonnenschein, trocken, Aktion, Tag, blanke und glänzende Oberflächen, wütend, Vorderseite, Sonne, draußen, gelb

Drache, Berge, hell, fest, vorwärts gewandt, positiv, aufwärts, heiß, oben, einfach, Mann, Formen, Zahlen, Spitze, Tag, wütend, hart, aktiv, Wärme, Seele

YIN

fühlen
 entspannen
 empfangen
 loslassen
 erschaffend
 fließend, kreativ
 dunkel
 weich
 passiv
 sein
 intuitiv
 hingebend
 vertrauend
 ausdehnend
 linke Körperhälfte
 rechte Hirnhälfte
 langsam
 Abschied
 Ruhe
 Materie
 Körper
 Innen
 Eizelle
 Östrogen
 sanft
 natürlich
 spirituell
 intorvertiert
 friedlich
 sich gut fühlen
 intrinsisch
 gemeinsam
 nähren
 subjektiv
 einatmen
 Weisheit
 Herz

YANG

denken
 anspannen
 geben
 festhalten
 zerstörend
 mechanisch, statisch
 hell
 hart
 aktiv
 tun
 logisch
 kontrollierend
 prüfend
 zusammenziehend
 rechte Körperhälfte
 linke Hirnhälfte
 schnell
 Ankunft
 Bewegung
 Energie
 Geist
 Aussen
 Samen
 Testosteron
 heftig
 technisch
 kalkuliert
 extrovertiert
 kämpferisch
 in etwas gut sein
 extrinsisch
 alleine
 aktivieren
 objektiv
 ausatmen
 Wissen
 Kopf

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

SLOW SEX DYNAMICS – YIN UND YANG AUSGLEICHEN UND VERBINDEN

Diese Stellung ist dem Ausgleich und der Verbindung der weiblichen und männlichen Aspekte, sowie den heißen und kühlen sexuellen Energien gewidmet.

Du siehst, dass die kühle, beruhigende Seite auf dem Bild links ist und die rechte Seite, sowohl von Mann und Frau ist die heiße Seite.

Frau und Mann meditieren und sind nach innen ausgerichtet. Der Mann hat die Augen halb offen und es wirkt wie wenn er sich aufs dritte Auge konzentriert.

Auch die Frau blickt in sich gekehrt und hat in der Hand eine Kette aus Blumen, die vielleicht einen bestimmten Duft abgeben.

Beide haben die rechte (heiße) Hand zur Erdung auf den Boden gelegt.

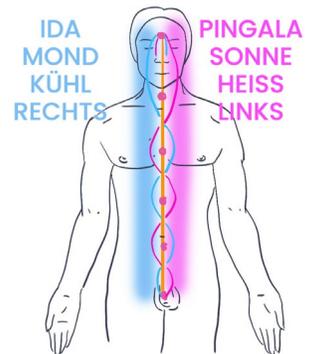
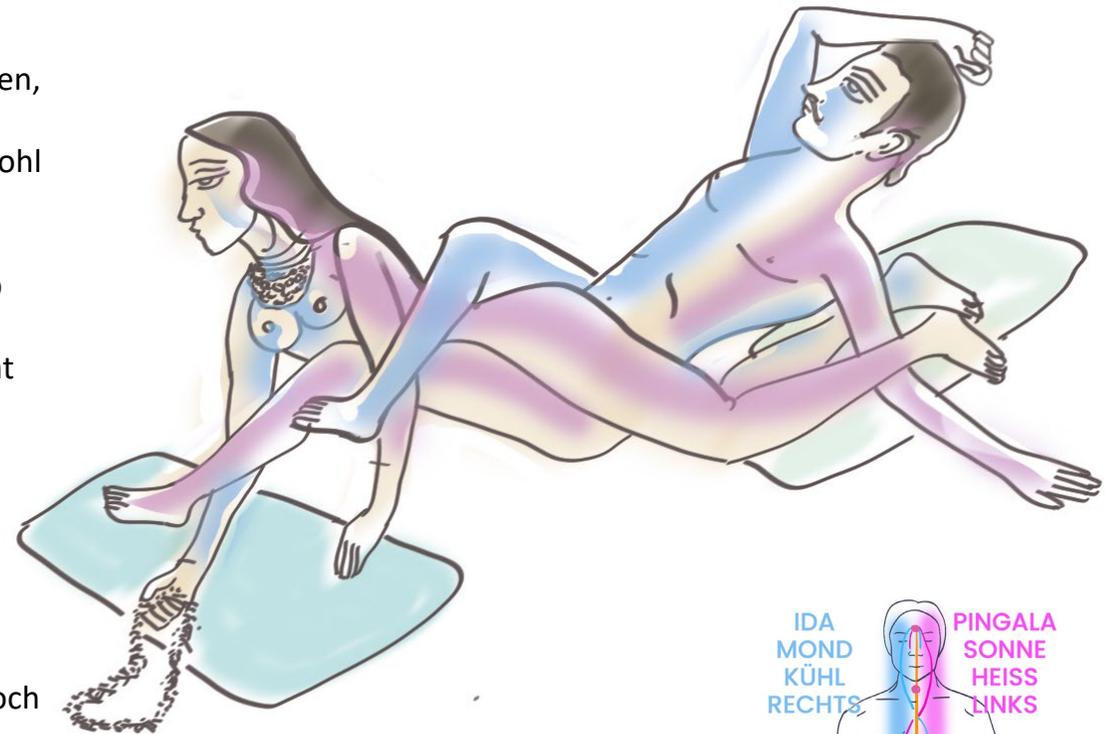
Die Oberkörper sind etwas höher, als der Genitalbereich.

Es wirkt wie ein Bogen, aus dem vom untersten Teil die Spannung die Energie hochgeholt wird.

Das Ziel einer solchen Praxis ist, den Atem in den Zentralkanal zu bringen. Dies passiert jedoch nur, wenn Mann und Frau genügend Erfahrung in der Meditation und Pranayama haben.

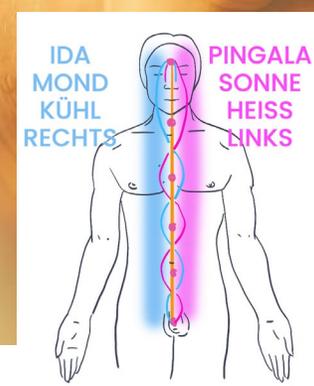
Tritt der Atem beider in den Zentralkanal ein, beginnt der Weg zur Erleuchtung.

Spielt mit dem Atem und der gemeinsamen Visualisierung der Energie. Praktiziert den Energiekreislauf und gemeinsame Atem-Übungen in dieser Stellung.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



DEN YIN YANG FLUSS WAHRNEHMEN

Neben dem tantrischen Energiekreislauf gibt es auch noch andere Möglichkeiten, den Energiekreislauf zu aktivieren.

ÜBUNG:

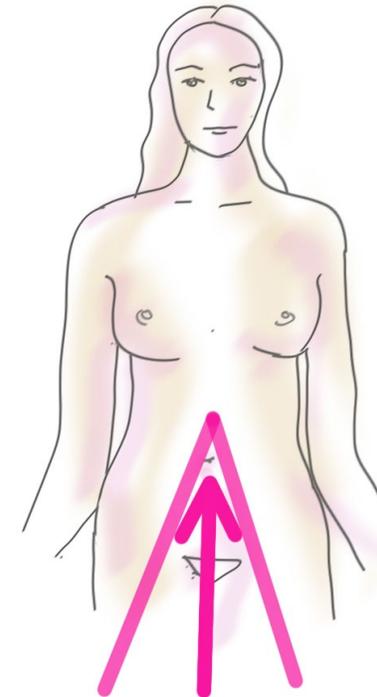
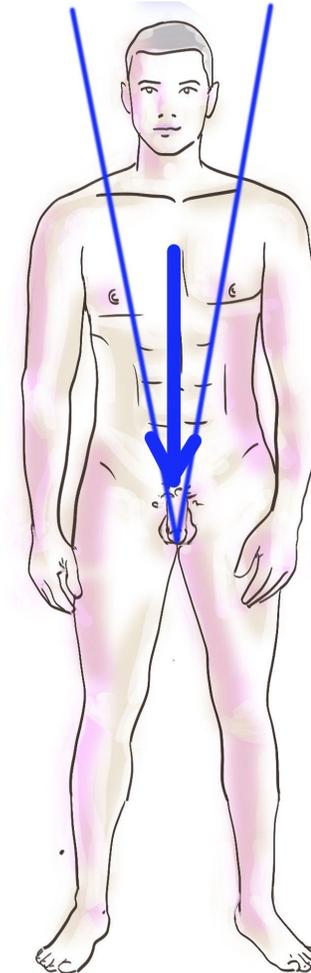
Werdet euch zuerst immer des Nabel-Chakras (Hara) bewusst. Stellt euch dort die Lebensenergie vor. Eine sehr einfache Methode, besteht darin, dass ihr euch rhythmisch bewegt und euch dabei vorstellt, wie die Lebensenergie zirkuliert und eure beiden Körper vollständig mit Energie versorgt. Das Geheimnis besteht darin, den Körper kontinuierlich und harmonisch in Bewegung zu halten, als würde man tanzen. Die Bewegungen können sehr einfach, langsam sein und sollten mit einer bewussten Visualisierung des Energieflusses verbunden werden.

Übungen aus dem Tai Chi oder Qi Gong können zu Beginn hier gut helfen euch euren Körpers bewusster zu werden und die natürlichen Energieflüsse besser zu spüren.

Wenn sich Liebende eng umarmen, fließen diese feinen Energien zusammen und tauschen sich aus.

Im Tantra wird gelehrt, dass sich Lebensenergien in Wirbeln konzentrieren, die sich von der sexuellen Region bis zum Kopf erstrecken. Sie strömen und wirbeln, erzeugen so ein Gleichgewicht und strömen nach außen zu den Gliedmaßen, dem Kopf und der sexuellen Region.

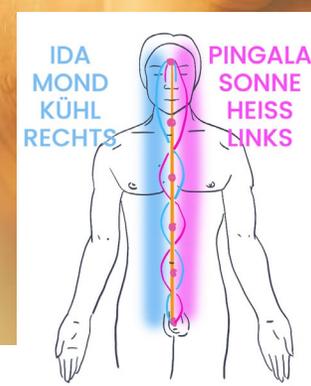
Kosmische Himmels-Energie



Erd-Energie

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



ÜBUNG:

Atme rhythmisch und tief ein, konzentriere dich auf das Anhalten des Atems und verfolge gleichzeitig die subtilen Kanäle vom Nabel nach außen zu den vier Gliedmaßen. Auch nach oben und unten im Körper. Wohin auch immer du dein Bewusstsein, deine Aufmerksamkeit richtest, so wird dieser Teil des Körpers die Energie des Nabelzentrums empfangen.

Yogatests haben gezeigt, dass die Kontrolle des Blutkreislaufs möglich ist, und Bioresonanz nutzt diese mentalen Techniken. Die westliche Medizin hat erst vor kurzem begonnen, Visualisierungstechniken erfolgreich zur Behandlung von Krebs und auch bei psychischen Störungen wie schweren Depressionen einzusetzen.

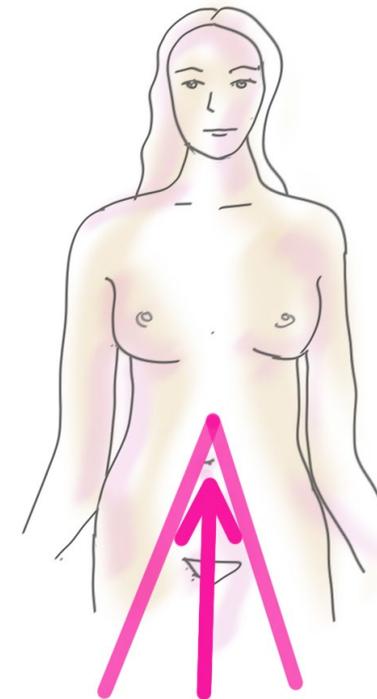
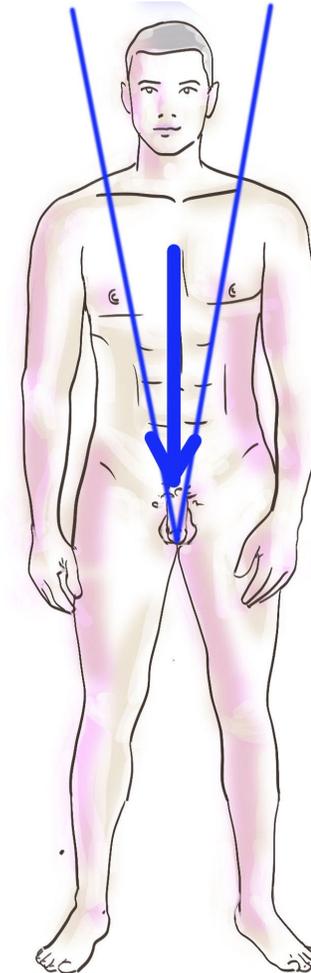
Liebende können auch die Energie füreinander zirkulieren lassen.

ÜBUNG:

Eine/r von euch legt sich ausgestreckt auf den Boden oder das Bett. Versucht, während ihr aus dem Bauchraum atmet, den Energiefluss zu visualisieren, und achtet dabei auf Spannungsstellen, die den Fluss zu behindern scheinen. Es ist erstaunlich, wie leicht der Geist den Energiefluss spüren kann, vorausgesetzt, ihr erlaubt es eurer Intuition, Kontakt mit dem Körper eures Partners aufzunehmen.

Der aktive Partner sollte stehen oder neben dem Körper des anderen sitzen oder sogar rittlings auf ihm sitzen und dabei mit einer Reihe ausladender Gesten mit ausgestreckten Fingerspitzen über die Energiebahnen streichen. Du streichst die negative, ruhige Energie von oben nach unten aus. Die positive, aktivierende Energie von unten nach oben in den Körper hinein.

Kosmische Himmels-Energie

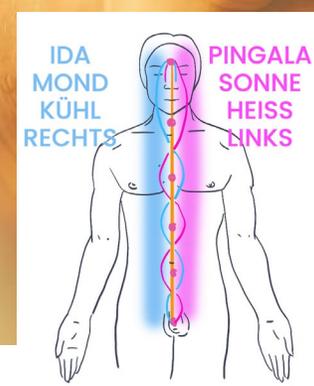


Erd-Energie

FÜNFTE MASTERCLASS
YIN-YANG ENERGIEN & DAS HEILIGE FEUER ERWECKEN

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



Es ist sehr leicht Energie zu kanalisieren (von unten nach oben ins Scheitel Chakra zu bringen oder auch von oben nach unten fließen zu lassen), vorausgesetzt, man hat eine positive mentale Einstellung und lässt keine Selbstzweifel in den Geist eindringen.

Du wirst überrascht sein, wie schnell du deinen Partner auf diese Weise mit deiner Energie aufladen kannst.

Manchmal ist es hilfreich laut zu sagen: „Ich lenke Lebensenergie und erreiche alle müden Teile von Körper und Geist, entspanne und regeneriere die Organe und das Gewebe, stärke die Drüsen, harmonisiere die Emotionen und bringe Ruhe in den Geist.“

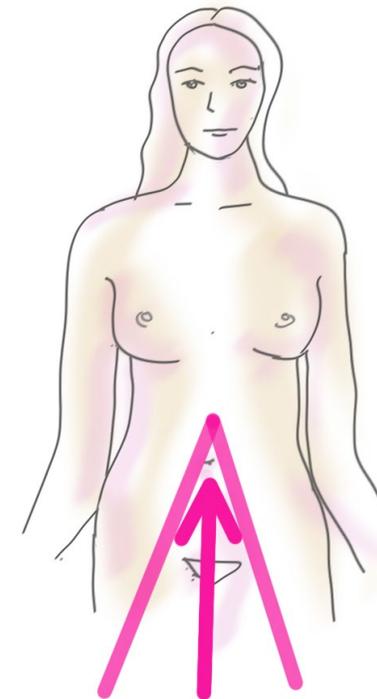
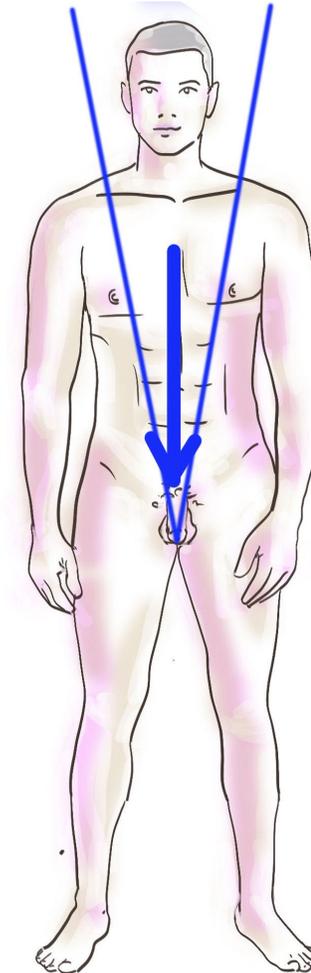
Der/die EmpfängerIn sollte sich vollkommen entspannen und triviale Gespräche sollten auf ein absolutes Minimum beschränkt werden.

Lasst die subtilen Bewegungen eures Partners/eurer Partnerin auf euch wirken, während ihr beide den Energiefluss zwischen und durch euch visualisiert.

Konzentriert euch auch auf den Atem.

Ein Mantra wie „O M - B H U R - B H U W A H - S W A“ (eine Anrufung der drei Bereiche dieser Welt, der nächsten Welt und der Ewigkeit) kann verwendet werden, um den Geist davon abzuhalten, abzuschweifen.

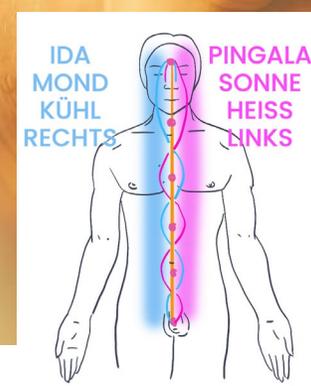
Kosmische Himmels-Energie



Erd-Energie

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



ÜBUNG:

Auch beim Liebesspiel kann man die Energie bewusst zirkulieren lassen. Entweder kann man die Energie gemeinsam mit dem/der Anderen gleichzeitig zirkulieren lassen, oder ein Partner/eine Partnerin kann die aktive Rolle übernehmen.

Beim Liebesspiel zirkuliert die Energie automatisch, geht aber oft durch mangelndes Bewusstsein verloren. Wichtig ist, dass man sich mit dem Gefühl des freien Energieflusses vertraut macht, damit man ihn bewusst erkennen kann.

Tiefes Atmen und Atem anhalten ermöglichen es dir, den Energiefluss verstärkt zu erleben.

Du wirst feststellen, dass sich bestimmte Körperteile wach anfühlen, während andere Teile sich eingeschlafen oder einfach nur „träge“ anfühlen.

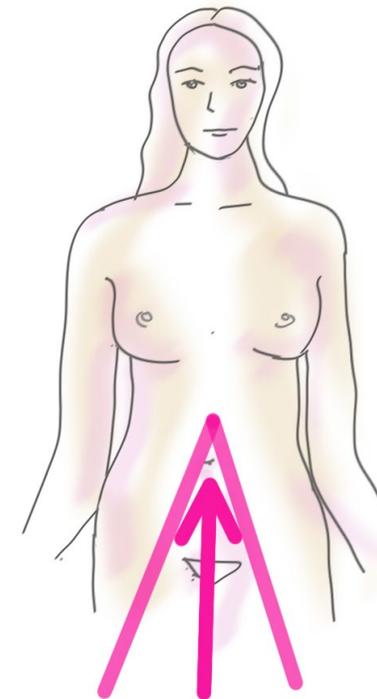
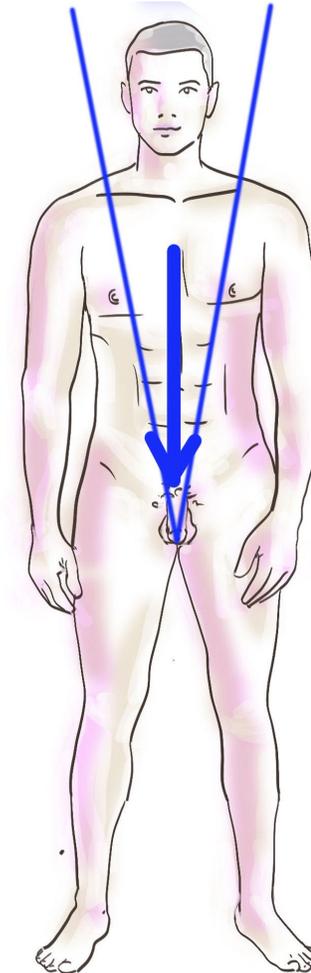
Wenn du diese Körperteile bewusst wahrnimmst, werden sie mit Energie aufgeladen. Atemkontrolle und Visualisierung lenken den lebenswichtigen Energiefluss effektiv.

Denke an die Vorstellung eines allmächtigen, inneren Feuers, der Kundalini.

Stelle dir vor, wie die Schlangenkraft am Sexualchakra erwacht und stelle dir vor, wie die Energie durch das Milzchakra zum Nabelchakra aufsteigt.

Dort erstrahlt sie wie eine innere Sonne und sendet reinigende Lichtblitze an alle Körperteile.

Kosmische Himmels-Energie



Erd-Energie

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Stelle dir die feinen Energiebahnen vor und visualisiere ihre Kanäle als dünne, strahlende Röhren, durch die die Energie frei leuchtet.

Bewege dann die Vitalität nach oben, mit der Vorstellungskraft deines inneren Auges, in die Region von Herz und Kehle; erwecke das Herz-Chakra und stelle dir vor, dass sich der innere Lotus nach oben dreht und zu strahlen beginnt, Liebe ausstrahlt, die gereinigte Energie deiner Emotionen.

Erwecke das Kehle-Chakra mit der Kraft des Herzens und stelle dir vor, dass das gesamte körperliche, energetische, mentale System gereinigt und mit Energie versorgt wird.

Ziehe die Energie zum Kopf Chakra hinauf und sieh, wie es sich für die zeitlose Erfahrung der Ekstase öffnet. Stelle dir den oberen Teil des Kopfes als eine Mondkugel vor, die die leidenschaftliche Psyche kühlt und reinigt.

Konzentriere dich dann auf die Tropfen der Weisheit (Im Buddhismus Thigle genannt – alle Essenzen des Körpers stellen sich Buddhisten in Tropfen vor), die in deinem Körper und aussen herabfließen und so die Seele bereichern. Verfolge den Fluss der Vitalität den Rücken hinauf und entlang der Arme und Beine, wobei du die Finger ganz leicht benutzen kannst.

Stelle dir Strahlen vitaler Energie vor, die von den Fingerspitzen ausgehen, schüttele sie dabei leicht, um die Energie lebendig zu halten.

Führe einen Liebestanz über den Körper des Partners aus - Öffne dich dem Energiekreislauf und sei empfänglich für seine Wohltaten.

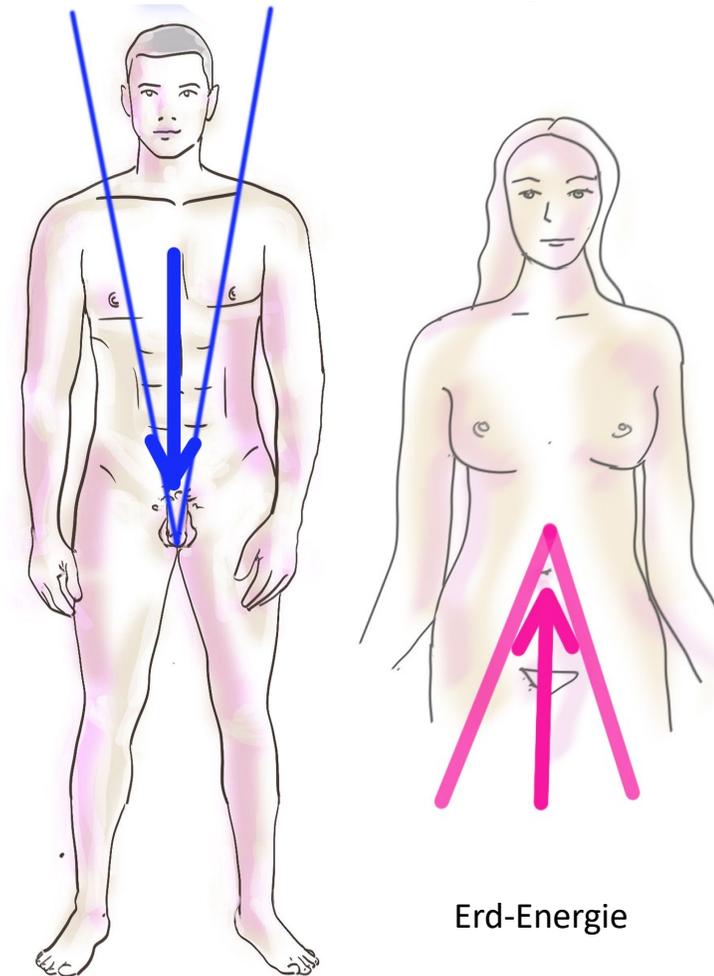
Konzentriere dich auf Nabel, Herz, Kopf und die Sexualregionen und sie fließen von einem zum Anderen.

Achte also darauf, diese Bereiche zu stimulieren, wenn du die Energie durch den Körper deines Partners bewegst.

Diese Praxis eignet sich besonders als Ergänzung zu oder nach einer Massage und hilft bei der Harmonisierung der Stimmung, **ein wesentlicher Bestandteil des Vorspiels.**



Kosmische Himmels-Energie



Erd-Energie

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



DAS HEILIGE FEUER ERWECKEN

Das innere Feuer stellt man sich als eine flammende Sonne vor, die in der Nabelregion zentriert ist, und ist mit dem Bija Mantra „**RANG**“ getönt wird, laut oder leise.

Die Pigmentierung der Haut, die Verdauung der Nahrung, die Belebung und Ernährung der Zellen, das Entstehen und Erhaltung des Augenlichts, die Wärme und die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, und das Entstehen der geistigen Fähigkeiten sind alles Funktionen der fünf Teile Des Feuers im menschlichen Körper.

SUSHRUTA SAMHITA

Die Kundalini, die im Nabelzentrum auflodert, verbrennt alle psychischen Hindernisse; das Ego schmilzt und wird transformiert.

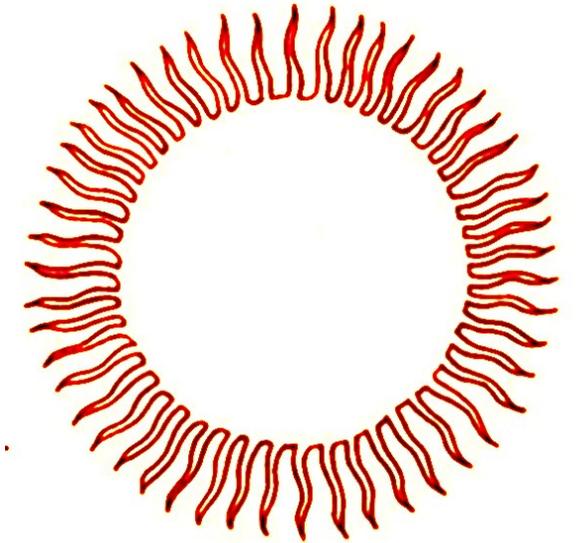
CHANDAMAHAHAROSANA TANTRA

Das Unvergängliche ist das Wirkliche.

Wie die Funken aus dem lodernden Feuer nach oben aufsteigen, entstehen aus den Tiefen des Unvergänglichen alle Dinge, und zu den Tiefen des Unvergänglichen steigen sie wiederum hinab.

Zum Feuer, aus dem man kam, aus dem man geboren wurde.

MUNDAKA/CHANDOGYA UPANISHADS



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Die Nutzung des Feuers durch unsere primitiven Vorfahren unterschied sie sich von den Tieren. Das Feuer wurde als heilig anerkannt, ein Attribut, das spirituelle Traditionen von überall beeinflusst hat. Ein bekannter griechischer Mythos beschreibt wie Prometheus und sein Bruder die Aufgabe erhielten, das Wissen über das Feuer unter den Menschen zu verteilen. Als Prometheus bemerkte, dass Tiere ausreichend Schutz vor den Elementen hatten, die Menschen aber nicht, stahl er das Feuer von den Göttern und gab es den Menschen.

Die Griechen setzten das Geschenk des Feuers mit der Gabe der Kultur gleich, denn das Feuer ist für die Entwicklung der Künste und Wissenschaften notwendig ist.

Die Gottheit des Feuers, Hephaistos, war der Sohn von Zeus (dem Herrscher der Welt) und Hera (der Göttin der Frauen), wurde aber hässlich und lahm geboren.

Die letzte seiner drei Ehefrauen, Aphrodite, war ihm untreu; später wurde sie mit der Erotik in Verbindung gebracht und wurde die Göttin der Liebe.

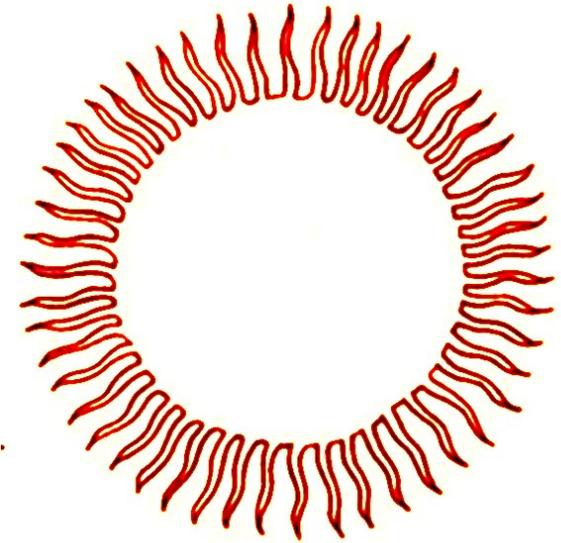
Feuer und Erotik wird in vielen antiken Mythologien miteinander verbunden.

Im Hinduismus gibt es eine Reihe von feurigen Göttern. Dazu gehören Surya (der Sonnengott), Mitra (der Sonnenfreund) und Agni (der Feuergott).

Agni, der jüngste der vedischen Götter, war der Sohn des Himmels (Dyaus) und der Erde (Prithivi), der Bruder von Indra (Herrscher der Welt) und der Wächter dieser Welt. Er wurde immer als zweiköpfig dargestellt, siebenzünftig und rot gefärbt.

Seine Frau ist die Morgenröte (Ushas), und er verkörperte das Feuer dreifach: als lodernde Sonne, als Blitz und die Opferflamme. **In den Menschen repräsentiert er das Nabel Chakra (den Solarplexus), die Kraft des Sehens und das Verdauungsfeuer.**

Du merkst hier schließt sich der Kreis – das Verdauungsfeuer, das wir vorher schon hatten und das wir mit Umkehrstellungen korrigieren können.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

In tantrischen Texten wird das Feuer häufig als der Ursprung und Ende aller Phänomene.

Westliche Kosmologen spekulieren, dass das Feuer das wichtigste Element bei der Schöpfung und der Moment der endgültigen Zerstörung einer jeden Sonne.

Feuer hat die Macht, alles Geschaffene zu nivellieren, und so neue Schöpfungsakte zu ermöglichen.

Viele große Yogis haben jahrelang vor einem Feuer gesessen und erreichten schließlich transzendente Vollkommenheit durch einen Prozess der Identifikation und Absorption der Flammen des Feuers.

Mit dem Aufkommen des Christentums verlor der Westen den Sinn für die heilige Natur des Feuers. Stattdessen wurde das Feuer lediglich zu einem nützlichen Hilfsmittel oder ein ästhetisches Mittel.

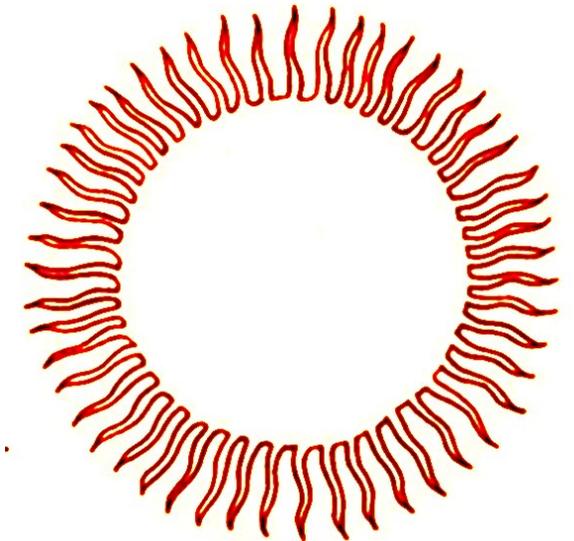
Die meisten modernen Häuser werden mit Strom, Gas oder Heizöl beheizt. Die Menschen sitzen nur noch selten vor einem offenen Feuer, und daher ist das Konzept des heiligen Feuers ins Unbewusste geraten.

Das ist bedauerlich, denn Feuer war lange Zeit eine Quelle der Inspiration für Künstler, Dichter, Mystiker, Yogis und Liebende gleichermaßen.

Östliche Lehren sprechen sowohl von einem inneren Feuer als auch vom äußeren Feuer.

Sie sind gleichermaßen heilig. **Das innere Feuer ist das Lebensprinzip, dass, wenn es durch den Atem angeregt wird, aufflammt und die Unreinheiten von Körper und Geist verbrennt. Man sagt auch, dass das innere Feuer die Fähigkeit hat Schicksal oder Karma zu verschlingen.**

Tipp: Buddhistische Praxis: Tummo - Tulku Lobsang



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Das Feuer in der Magengegend ist das Magenfeuer, das die Nahrung verdaut und es dem Körper die lebenserhaltenden Inhaltsstoffe aufnimmt.

In den Augen manifestiert sich das innere Feuer als das Funkelnde Klarheit und Freude; in der Sexualregion ist es die ursprüngliche Kundalini, die wie ein Blitz die Wirbelsäule hinaufschießt.

Der Hauptfokus des inneren Feuers liegt im Zentrum des Nabels, wo es aufflammt und von diesem Punkt der Transformation aus wandert das innere Feuer durch den ganzen Körper und ermächtigt das Bewusstsein.

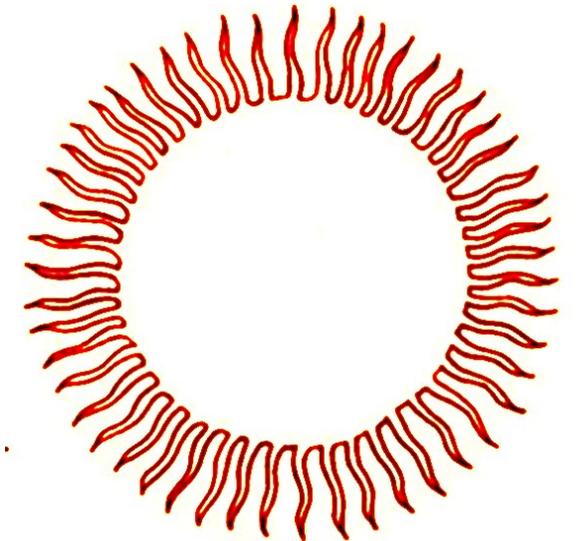
Wenn du vor einem offenen Feuer sitzt, versuche es als ein lebendiges Wesen zu betrachten.

Betrachte das Feuer als einen großartigen Lehrer, von dem viel gelernt werden kann. Wenn du dir vor Augen hältst, dass das Feuer sowohl heilig, als auch transzendental ist, hilft es dem Geist sich zu entwickeln und zu reifen.

Behandle das Feuer sorgfältig und mit Rücksicht.

Im Osten bringen Yogis und Priester dem heiligen Feuer Nahrung dar, sogar eine kleine Portion von jeder Mahlzeit; das hilft ihnen dabei, ihr Bewusstsein mit dem Feuer zu verbinden.

Feuer ist ein wirkungsvolles Meditationsobjekt.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



ÜBUNG:

Während du ein Feuer betrachtest, meditiere über dein inneres Feuer in der Nabelgegend und stelle dir vor, dass es alle körperlichen Unreinheiten verbrennt, geistige Verwirrung und psychische Hindernisse.

Stell dir vor, dass sich dein ganzes Wesen mit dem spirituellem Feuer verbindet und konzentriere es im Bereich des Dritten Auge auf der Stirn.

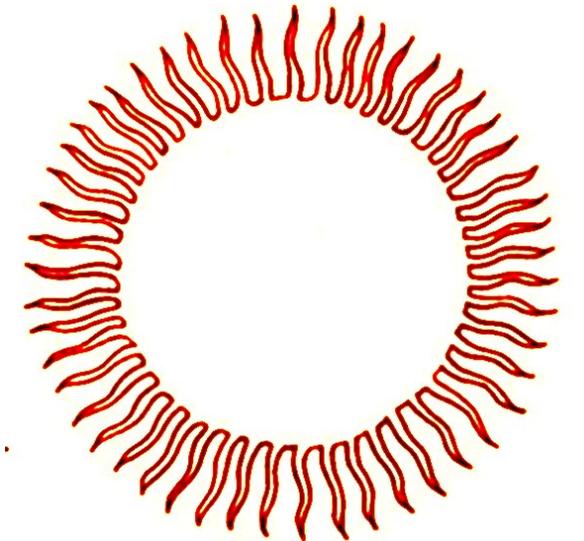
In tantrischen Texten heißt es, dass, wenn das innere Feuer vergeistigt und in der Stirn konzentriert wird, eine Vision der Welten erlangt wird.

Das Flackern des Feuerscheins und die rote Glut sind förderlich für die Meditation und der Visualisierung. Außerdem kann das Feuer erotische Gefühle hervorrufen und seine strahlende Hitze stimuliert die Kundalini.

Yogis setzen sich oft in die Nähe der roten, glühenden Glut, eines lang brennenden Feuers und setzen ihren Genitalbereich seiner Strahlung aus.

Dadurch erhalten sie vermehrt sexuelle Energie.

Wenn du deine Genitalien der Sonne aussetzt, wirst du auch merken, dass du im Becken mehr Energie hat.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

ÜBUNG:

Die Gheranda Samhita gibt die folgende Meditation und Atemübung für die Kultivierung des inneren Feuers:

Während du durch das rechte Nasenloch einatmest, wiederhole im Geiste den Same-Ton „RANG“ 16 Mal und halte das Bewusstsein auf das Nabelzentrum.

Halte den Atem an und wiederhole die Silbe RANG 64 Mal dann atme die Luft durch das linke Nasenloch 32 Wiederholungen des Mantras RANG aus.

Fixiere den Blick auf die Nasenspitze und visualisiere den inneren Mond des Kopfzentrums, der sich dort spiegelt.

Wiederhole den ganzen Vorgang in umgekehrter Reihenfolge und stell dir dabei vor, dass ein feiner Nektar vom dem Mond an der Nasenspitze und durch alle Körperkanäle zurückfließt und sie reinigt und belebt.

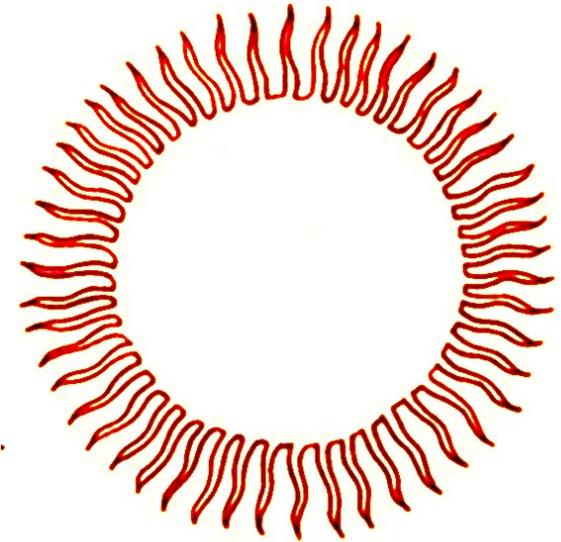
Wenn dir die Dauer des Ausatmens und Luft Anhaltens zu lange ist, kannst du die Wiederholungen durch 2 oder durch 4 teilen. (8-32-16 oder 4-16-8)

Lerne langsam auszuhalten und dich in das Luft anhalten hineinzueinspannen.

Das eigentliche Ziel ist es die 32 Rang's auszuatmen , die Mond-Visualisierung kurz zu machen und dann nochmals 32 Rang's auszuatmen. Probiere es mit einer kürzeren Zählzeit.

In tantrischen Texten heißt es, dass das Feuerlicht in bestimmten Frequenzen schwingt, je nach Farbe.

Wenn die Schwingungen des Feuerlichts verinnerlicht werden, entstehen übersinnliche Kräfte. Die Erotik ist direkt mit dem feurigen Element verbunden.



FÜNFTE MASTERCLASS
YIN-YANG ENERGIEN & DAS HEILIGE FEUER ERWECKEN

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Die Visualisierung eines inneren Feuers, das aus dem Nabelzentrum aufsteigt, stimuliert das Drüsensystem und trägt dazu bei, das erotische Empfinden zu stärken.

Das äußere Feuer ist ebenfalls erotisch anregend.

Lass das Feuerlicht flackern und über deinen nackten Körper spielen.

Wann immer du die Gelegenheit hast; teile diese Erfahrung mit deinem Partner/deiner Partnerin und lass sie euer Liebesleben bereichern.

Erlaube den Feuern der Leidenschaft, körperliche Sehnsucht in spirituelle Erfüllung zu verwandeln.

