

# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Die folgenden Übungen bauen aufeinander auf. Am Besten ist es sie zuerst alleine zu probieren und vor allem die Energie zu spüren zu beginnen. Und dann im nächsten Schritt mit deinem Partner, deiner Partnerin zusammen. Es kann auch sein, dass es mit dem/der PartnerIn sofort besser fühlbar ist, als alleine. Das ist unterschiedlich.

Bei dieser grundlegenden tantrischen Praxis geht es um Energie.

Auch wenn du Energie nicht so leicht spürst, probiere diese Übung immer wieder und du wirst sehen, dass du die Fähigkeit, Energie wahrzunehmen, schneller beherrschen wirst, als du denkst. Sie ist die Basisübung für die weitere Erschließung der sexuellen Energie und bewirkt einen sehr feinen Zugang zu deiner Selbstliebe & Kreativität.

## ÜBUNG 1

**Fühle in dein Perineum – nimm wahr, was da ist...spüre die Energie des Perineums.**

Da könnte sexuelle Energie sein.

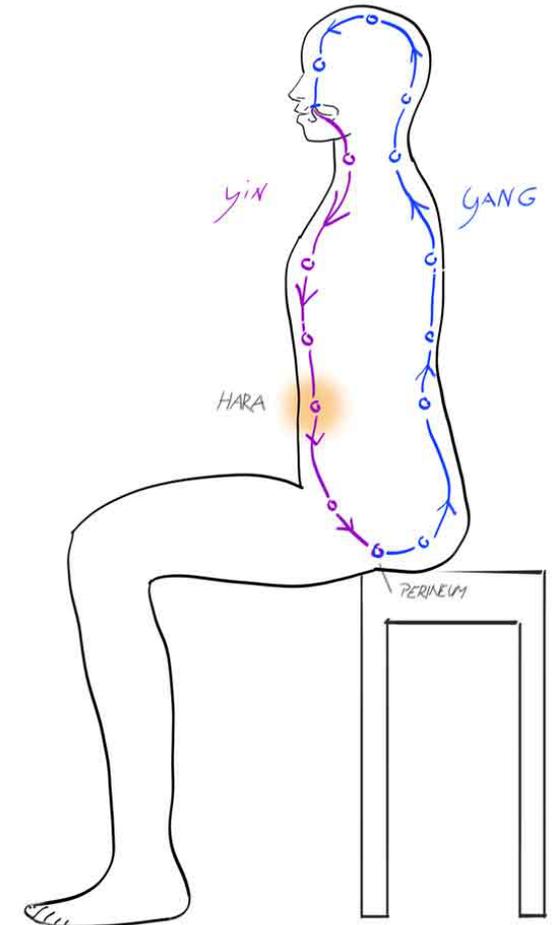
Beginne in dein Perineum, deinen Damm leuchtende, lichtvolle Energie zu atmen.

Nach ein paar lichtvollen, energievollen Atemzügen beginne zu deinem Anus zu atmen und dann den ganzen Weg auf der Rückseite deines Körpers durch die Mitte deiner Wirbelsäule hinauf bis zu deinem Kopf und dann in die Mitte deiner Stirn.

Nimm deine Hände am Anfang mit auf diesem Weg

Du berührst mit deiner Zunge den Gaumen deines Mundes (Kechari Mudra).

Dann atmest du aus und bringst diese Energie den ganzen Weg über die Vorderseite deines Körpers nach unten.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

## ÜBUNG 2 - DER TANTRISCHE ENERGIE- KREISLAUF

Diese Übung machst du **mit Hilfe deiner Vorstellungskraft** und auch mit dem Senden deines Bewusstseins in die Teile deines Körpers, die auf dem Bild angeführt sind.

Du kannst den Energie Kreislauf an 3 Punkten beginnen:

- 👉 Am Nabel (herkömmliches Anfang und Ende des Energie Kreislaufes, man speichert die Energie dann im Nabel ein)
- 👉 bei den Augen und
- 👉 am Perineum.

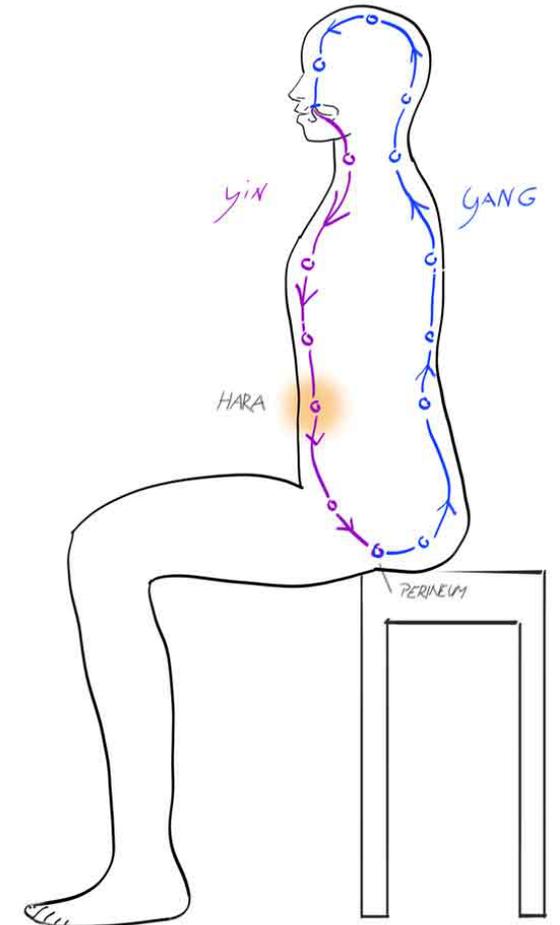
Der Yin Kanal (weiblich/Diener-Gefäß) beginnt am Perineum und verläuft vorne nach oben und endet bei der Zungenspitze.

Der Yang-Kanal (männlich/Lenker-Gefäß) beginnt vom Perineum, läuft über das Steißbein die Wirbelsäule hinauf in das Gehirn und endet am Gaumen.

Die Zunge liegt in Kechari Mudra (Zungen an den Gaumen legen) und verbindet die Energieströme und damit beginnt der Yin Kanal abwärts zu fließen.

Wird beim Sex einer dieser Kanäle durch Anspannung blockiert, kann die sexuelle Energie nicht aufsteigen. Es kann sich auch Druck im Kopf aufbauen. Die Zunge an Gaumen zu legen, während dem Aufbau starker Erregung beugt dem vor.

Diesen Energie-Kreislauf wahrzunehmen, bedarf der Übung. Mit der Zeit werden dir Punkte oder Energiezentren bewusst, die Wärme ausstrahlen. Diese sind somit „aktiviert“.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

## DER TANTRISCHE ENERGIE- KREISLAUF MIT DEM ATEM 2:

Übe den Energiekreislauf am Morgen und erlaube deiner Energie diesen Kreis zu bilden.

Zuerst folge ihr einfach mit deinem Bewusstsein und beobachte.

Beginne mit den Augen,

lege die Zunge an den Gaumen und beobachte ein Abwärtsfließen der Energie – an Hals , an der Vorderseite d eines Körpers, am Nabel vorbei an den Genitalien und zum Perineum.

Dann beobachte wie die Energie wieder nach oben zu fließen beginnt.

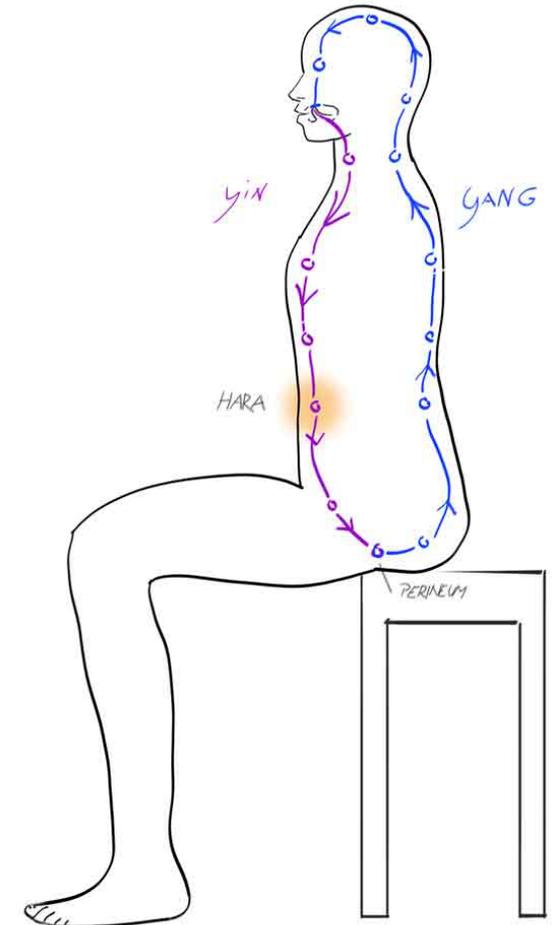
Anfangs wirst du vielleicht nichts wahrnehmen, weder Energie, noch Wärme, aber nach ein bis zwei Wochen wird es sich ändern.

Dann nimmst du die Atmung hinzu (das Ziel ist es aber den Energiestrom durch Beobachtung zu spüren, der Atem ist ein Hilfsmittel, dass hier auch irritieren kann):

Beim Einatmen fließt die Energie nach oben,  
beim Ausatmen nach unten. Bitte pushe nicht.

Wir wollen eine feine Wahrnehmung entwickeln.

Wenn du den Atem anhältst, ohne bestimmte Muskeln anzuspannen,  
speicherst du damit die Energie in die Stelle ein, wo dein Bewusstsein gerade verweilt.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



## EIN EXPERIMENT

Halte deinen Atem an und dann hebe deine Hand.

Halte deine Gedanken an. Kein Gedanke mehr. Leere im Verstand.

Keine körperliche Bewegung, kein Gedanke, kein Atem.

Damit entsteht Leere im Geist.

Bewegt sich dein Atem, bewegt sich dein Geist und so entstehen alle Situationen des Lebens.

Wenn dein Geist leer ist, hält auch dein Atem an. (Vipassana Meditation)

Wenn dein Atem aufhört zu atmen, wie in Nirvikalpa Samadhi, hat dein Geist mit all seinen Schwingungen keine Input mehr und daher gibt es im Aussen dann keine Resonanz auf kontrollierte Situationen.

Das bedeutet, alles entsteht aus einem frischen unbeeinflussten Impuls heraus - **so entsteht ein sexueller Flow.**

Die sexuelle Energie kann dann erst richtig stark werden, wenn du weisst, wie du in manchen Momenten alles anhalten kannst.

Das war eine praktische, unmittelbare Erfahrung der Beziehung zwischen Atem und Geist.

Wenn du deinen Geist kontrollieren willst, sind folgende Schritte wichtig:

Du musst du dein drittes Auge entwickeln: Ajna. Mit Ajna Praxis kannst du deine Gedanken stoppen.

Und indem du deinen Atem kontrollierst. Hier kommt Pranayama ins Spiel.

Wenn du deine sexuelle Energie nicht kontrollierst, wirst du orientierungslos herumschwirren.

Die alten Yogis sagen: Wenn du deinen wirklich Atem kontrollieren willst, kannst du dies mittels fortgeschrittener Stufen des Pranayama erreichen, bei denen du deinen Atem fünf Minuten, zehn Minuten oder eine Stunde anhältst. Du kontrollierst den Atem, indem du den Geist kontrollierst.

# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Um den tantrischen Energiekreislauf zu verstärken oder auch um Blockaden zu entfernen, die Energiekanäle aufzumachen, sind folgende Übungen hilfreich:

## CRANIOSAKRALE ENERGIE PRAXIS

Das Kreuzbein ist ein dreieckiger Knochen, der zwischen den beiden Hüftknochen an der Basis der Wirbelsäule sitzt. Es ist oben mit der Lendenwirbelsäule und unten mit dem Steißbein verbunden.

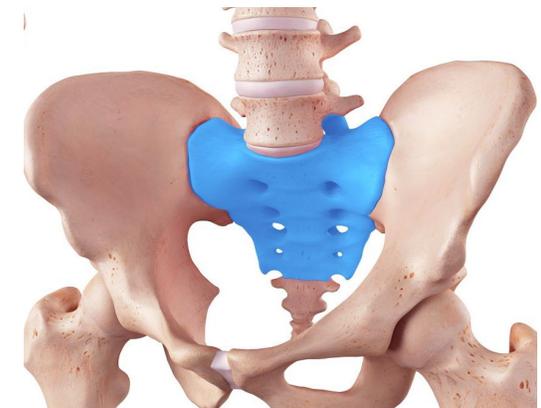
Das Kreuzbein besteht aus 5 Wirbeln, die ab dem mittleren Teenageralter miteinander verschmelzen und in der Regel mit Mitte dreißig zu einem einzigen Knochen werden.

Durch die **Vorwärts- (Beugung) und Rückwärtsbewegung (Streckung) des Kreuzbeins** wird die Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit durch die Wirbelsäule in das Nervensystem gepumpt. Dieses Prinzip bildet die Grundlage der uralten Craniosakralen-Energie-Praxis.

Dadurch bleiben deine Zellen funktionsfähig und die Kommunikation zwischen allen Körpersystemen fließend. Bei regelmäßigem Üben beginnen Schädel und Kreuzbein sich konstant, fließend und rhythmisch zu bewegen, was zu mehr Vitalität und Gehirnleistung führt.

Die Schädel- und die Sakralpumpe sind die beiden Haupt-Aktivierungsvorgänge in unserem Körper. Sie stehen durch den Fluss der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit miteinander in Verbindung.

Die folgenden Aktivierungen helfen dir den Energie-Kreislauf zu verstärken und mittels der sexuellen Energie den Körper zu energetisieren. **Diese Energie kommt durch das Rückenmark am Kreuzbein in das Nervensystem.**



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

## AKTIVIERUNG 1- DAS KREUZBEIN (Wasser)

Die Taoisten nennen die Kreuzbeinpumpe so, weil die Energie von den "niederen" spirituellen Zentren des Körpers zu den "höheren" Zentren des Körpers bewegt oder gepumpt werden kann. Die Kreuzbeinpumpe wird aktiviert, indem das Kreuzbein nach oben und unten geschaukelt und gekippt wird.

Hier gibt es eine Verbindung zum Gehirn, genauer zur Zirbeldrüse – und es passiert eine Umprogrammierung des Körpers, sodass die Energie nach oben zu fließen beginnt. Du verbindest deinen Körper, dein Kreuzbein mit der Erde durch die Füße und öffnest den Körper, um die körperlich, sexuelle Energie in verfeinerte spirituelle Energie umzuwandeln.

TIPP: Die vielleicht einfachste Methode besteht darin, eine Wand als Orientierungshilfe zu benutzen. Stelle dich mit dem Rücken an die Wand, drücke das Kreuzbein gegen die Wand und übe Kraft vom Kreuzbein auf die Wand aus.

ANLEITUNG: (Bei dieser schrittweisen Anleitung geht es um das Spüren der Energie. Ziel ist es, die Energie bis zum Kopf zu spüren.)

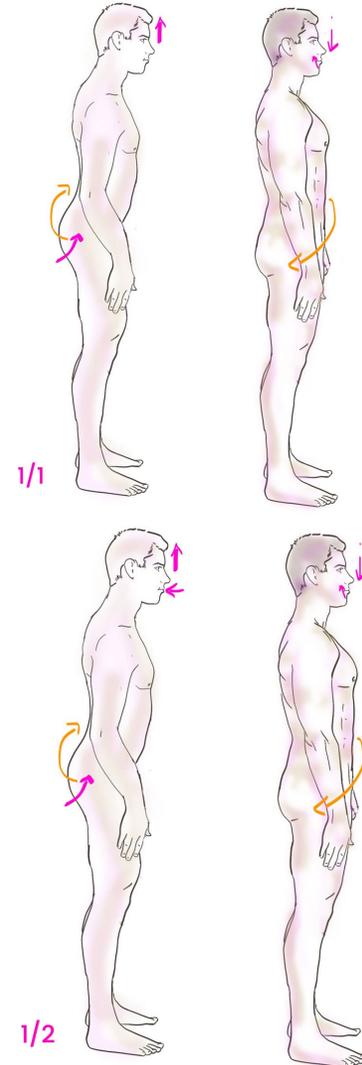
### 1 KREISLAUF BIS ZUM NABEL

Durchgang 1: Atme ein, blicke nach oben, bringe das Kreuzbein nach hinten und spanne den Anus an. Stelle dir goldene Energie vor die den Rücken hochfließt und dann auf der **Höhe des Nabels** stoppst du.

Atme auf Nabelhöhe aus, blicke nach unten, Kechari Mudra bringe das Kreuzbein nach vorne und entspanne den Anus. Stelle dir vor, wie die goldene Energie an der Vorderseite beim Nabel wieder herunterfließt.

Durchgang 2: Atme ein, blicke nach oben, bringe das Kreuzbein nach hinten, spanne den Anus an **und mache mit den spitzen Lippen ein Luft einsaugendes Geräusch**. Stelle dir goldene Energie vor die den Rücken hochfließt und dann auf der Höhe des Nabels stoppst du.

Atme auf Nabelhöhe aus, blicke nach unten, Kechari Mudra bringe das Kreuzbein nach vorne und entspanne den Anus. Stelle dir vor, wie die goldene Energie an der Vorderseite beim Nabel wieder herunterfließt.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

## 2 KREISLAUF BIS ZUM HERZ

### Durchgang 1:

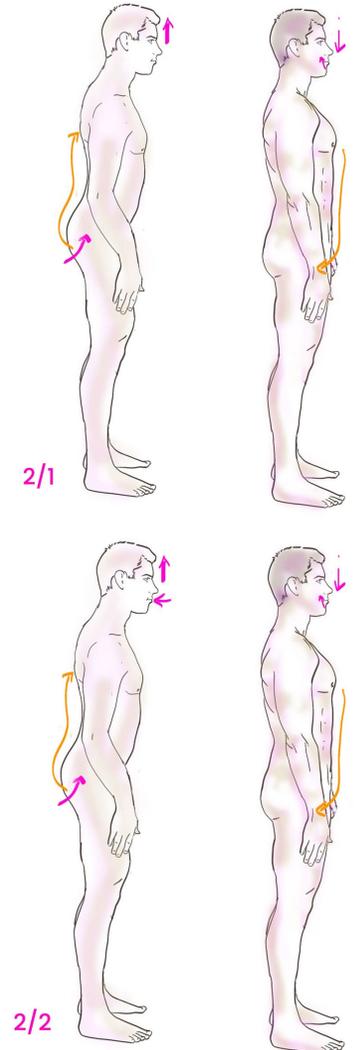
Atme ein, blicke nach oben, bringe das Kreuzbein nach hinten und spanne den Anus an. Stelle dir goldene Energie vor die den Rücken hochfließt bis auf **der Höhe deines Herzens**.

Atme auf Herzhöhe aus, blicke nach unten, Kechari Mudra bringe das Kreuzbein nach vorne und entspanne den Anus. Stelle dir vor, wie die goldene Energie an der Vorderseite beim Herz wieder herunterfließt.

### Durchgang 2:

Atme ein, blicke nach oben, bringe das Kreuzbein nach hinten und spanne den Anus an und **mache mit den spitzen Lippen ein Luft einsaugendes Geräusch**. Stelle dir goldene Energie vor die den Rücken hochfließt und dann auf der Höhe des Herzens stoppst du.

Atme auf Herzhöhe aus, blicke nach unten, Kechari Mudra bringe das Kreuzbein nach vorne und entspanne den Anus. Stelle dir vor, wie die goldene Energie an der Vorderseite beim Herz wieder herunterfließt.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

## 3 KREISLAUF BIS ZUM KOPF

**Tippe leicht mit den Fingerspitzen ein paar Mal auf deinen Kopf.**

### Durchgang 1:

Atme ein, blicke nach oben, bringe das Kreuzbein nach hinten und spanne den Anus an. Stelle dir goldene Energie vor die den Rücken **hochfließt bis zum Kopf**

Atme aus, blicke nach unten, Kechari Mudra bringe das Kreuzbein nach vorne und entspanne den Anus. Stelle dir vor, wie die goldene Energie an der Vorderseite deines Körpers wieder herunterfließt.

### Durchgang 2:

Atme ein, blicke nach oben, bringe das Kreuzbein nach hinten und spanne den Anus an **und mache mit den spitzen Lippen ein Luft einsaugendes Geräusch**. Stelle dir goldene Energie vor die den Rücken hochfließt bis zum Kopf

Atme aus, blicke nach unten, Kechari Mudra bringe das Kreuzbein nach vorne und entspanne den Anus. Stelle dir vor, wie die goldene Energie an der Vorderseite deines Körpers wieder herunterfließt.

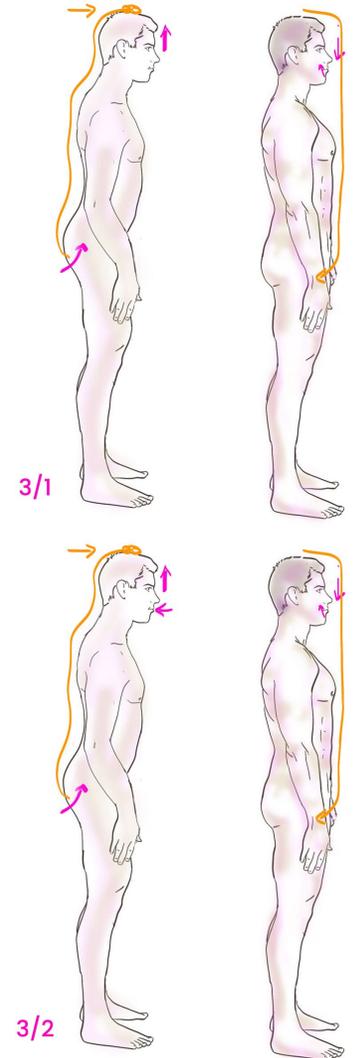
## ABSCHLUSS

Lasse die Energie ein wenig im Kopf kreisen:

Rolle dazu die Augen: Blicke nach vorne, nach links, nach hinten, nach rechts. Rolle die Augen 9x und dann rolle die Augen in die andere Richtung.

Dann lege die Zunge oben an den Gaumen und fühle die Energie, die zuviel im Kopf ist, zu deinem Nabel herunterfließen.

Legе beide Hände auf den Nabel um sie dort einzuspeichern.

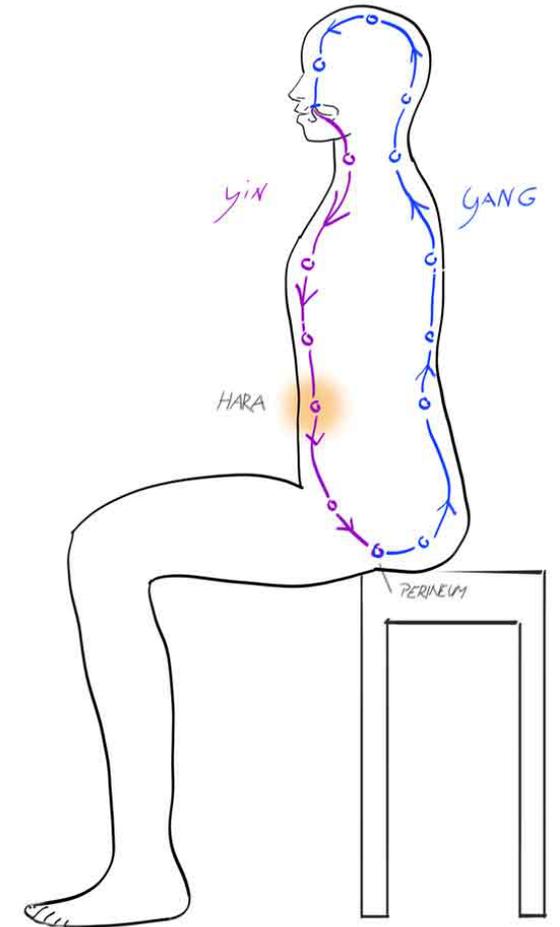


## SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

**Zu Kontrolle, ob sich der Energiekreislauf verbessert hat, lass die goldene Energie im Kreis fließen.**

Beim Einatmen fließt die Energie vom Perineum am Rücken nach oben,  
Kechari Mudra, Zunge an den Gaumen,  
Beim Ausatmen fließt die Energie vorne nach unten.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

## AKTIVIERUNG 2- DER SCHÄDEL

Die kraniale Pumpe wird am häufigsten mit dem Hinterhauptbein, dem großen Knochen an der Schädelbasis, in Verbindung gebracht. Im Yoga nennt man diese Praxis Jalandhara Bhandha und hier nutzen wir sie auf eine ähnliche Weise.

### ANLEITUNG:

Atme ein, blicke nach oben, kippe das Kreuzbein nach hinten um die Energie zu aktivieren, gleichzeitig ziehst du dein Kinn zur Brust wie bei Jalandhara Bhandha.

Spüre den Druck auf der Rückseite deines Schädels.

Ziehe immer wieder etwas nach, den Kopf noch mehr zur Brust, atme dabei immer noch ein wenig mehr ein und dann halte wieder ein bisschen den Atem an.

der Nacken streckt sich nach oben.

Fokussiere den höchsten Punkt deines Schädels.

Halte es so lange wie möglich oder bis du spürst, wie die Energie in deinen Kopf eindringt.

Dann löse dein Kinn, blicke nach unten, bringe das Kreuzbein wieder nach vor und atme aus. Es kann sein, dass du das Gefühl hast, dass sich die Energie dreht - meist im Uhrzeigersinn, wenn du nach oben schaust.

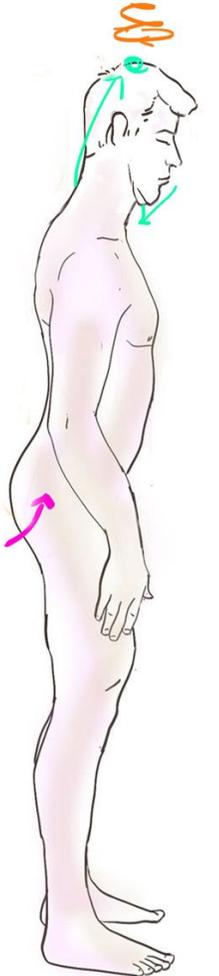
### ABSCHLUSS

Lasse die Energie ein wenig im Kopf kreisen:

Rolle dazu die Augen: Blicke nach vorne, nach links, nach hinten, nach rechts. Rolle die Augen 9x und dann rolle die Augen in die andere Richtung.

Dann lege die Zunge oben an den Gaumen und fühle die Energie, die zuviel im Kopf ist, zu deinem Nabel herunterfließen.

Lege beide Hände auf den Nabel um sie dort einzuspeichern.

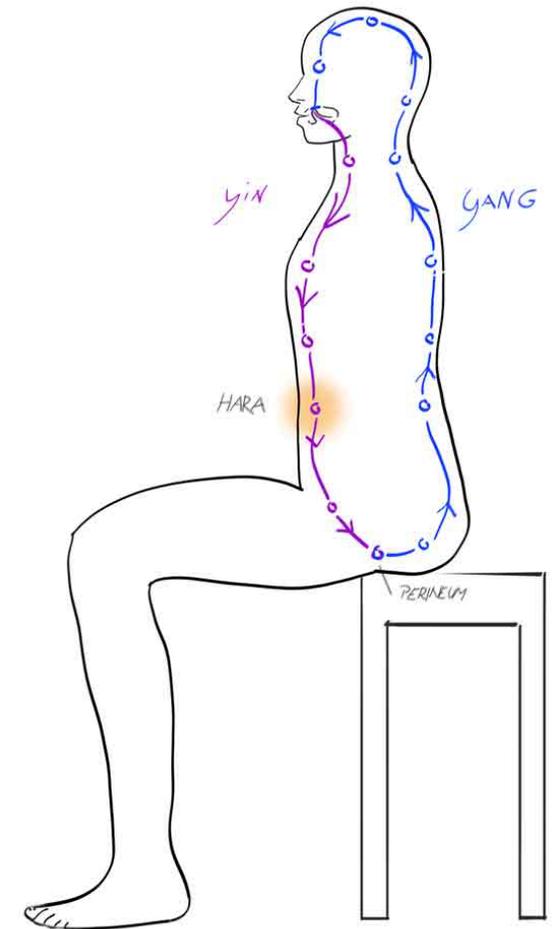


## SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

**Zu Kontrolle, ob sich der Energiekreislauf verbessert hat, lass die goldene Energie im Kreis fließen.**

Beim Einatmen fließt die Energie vom Perineum am Rücken nach oben,  
Kechari Mudra, Zunge an den Gaumen,  
Beim Ausatmen fließt die Energie vorne nach unten.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

## AKTIVIERUNG 3 – KREUZBEIN & SCHÄDEL ZUSAMMEN

Vorbereitende Übung: Bevor du mit dieser Übung beginnst, mache dir deine Wirbelsäule bewusst.

Dann beginne in deine Wirbelsäule zu atmen. Spüre sie mit jeder Einatmung mehr – wie sie sich ausdehnt.

Dann atme wieder aus und spüre wie sie sich zusammenzieht. Mindestens 15 Atemzüge.

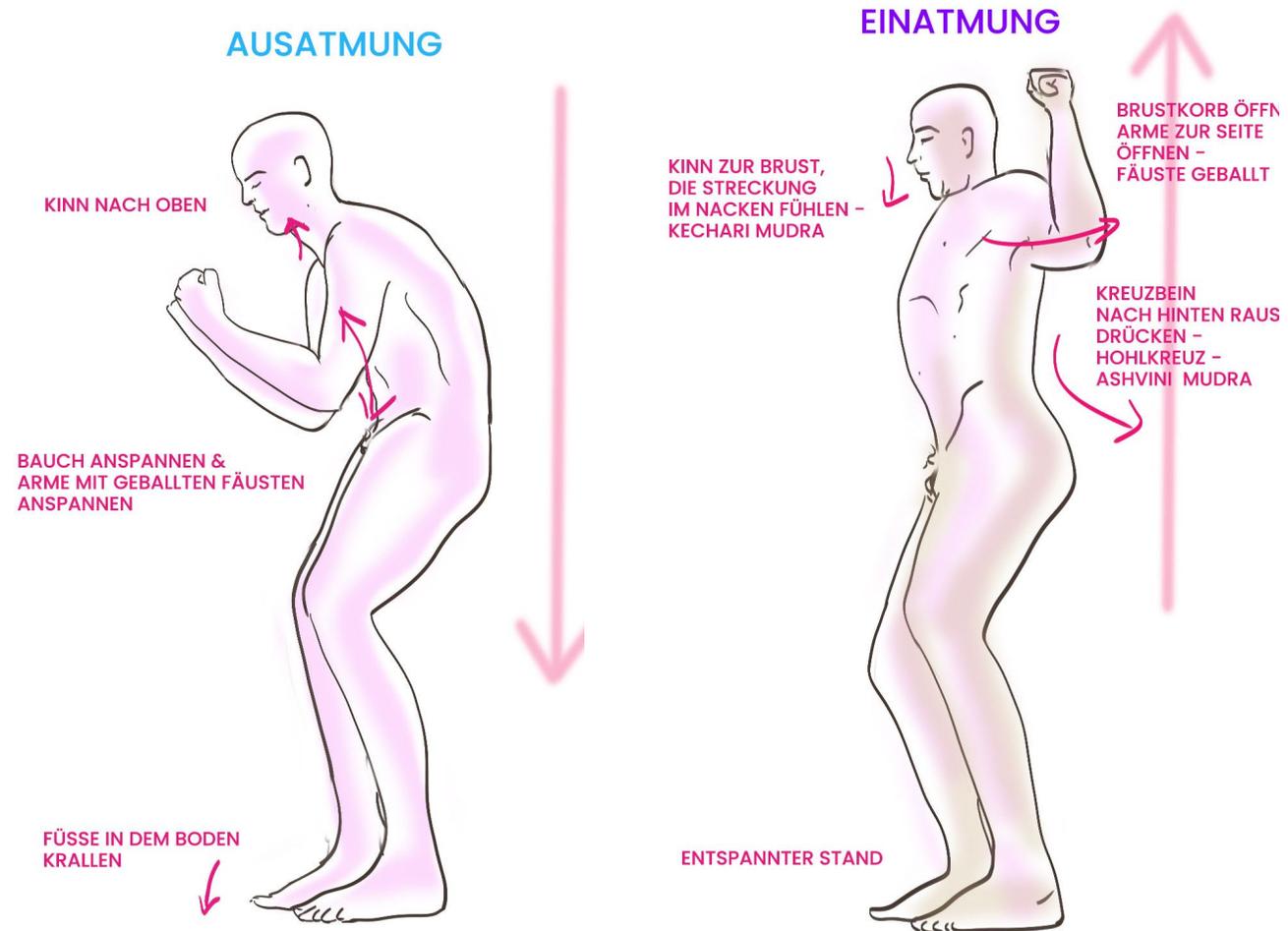
**Nachdem du Kreuzbein und Schädel einzeln gespürt hast, aktivieren wir jetzt beide zusammen.**

### ANLEITUNG:

Stehe schulterbreit, die Hände hängen anfangs entspannt herab, die Knie sind leicht gebeugt, und du atmest in deine Wirbelsäule.

Atme sodann ein (Stelle dir vor das Energie von unten nach oben fließt) und öffne den Brustkorb, die Hände strecken sich im rechten Winkel seitwärts, ziehe das Kinn zur Brust (Kechari Mudra), Hohlkreuz, Ashwini Mudra, Füße entspannt. Die Hände sind entspannt aber zu einer Faust geballt.

**AUSATMUNG:** Atme aus, mache einen runden Rücken und ziehe das Steißbein nach unten, dein Kinn kommt nach oben, die Hände angespannt geballt, die Arme vor dem Brustkorb auf gleicher Höhe, die Zehen in den Boden gekrallt.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Spüre deine Wirbelsäule, während du das tust und stelle dir beim Einatmen vor wie deine Wirbelsäule voller Licht ist, das nach oben fließt, immer mehr nach oben fließt.

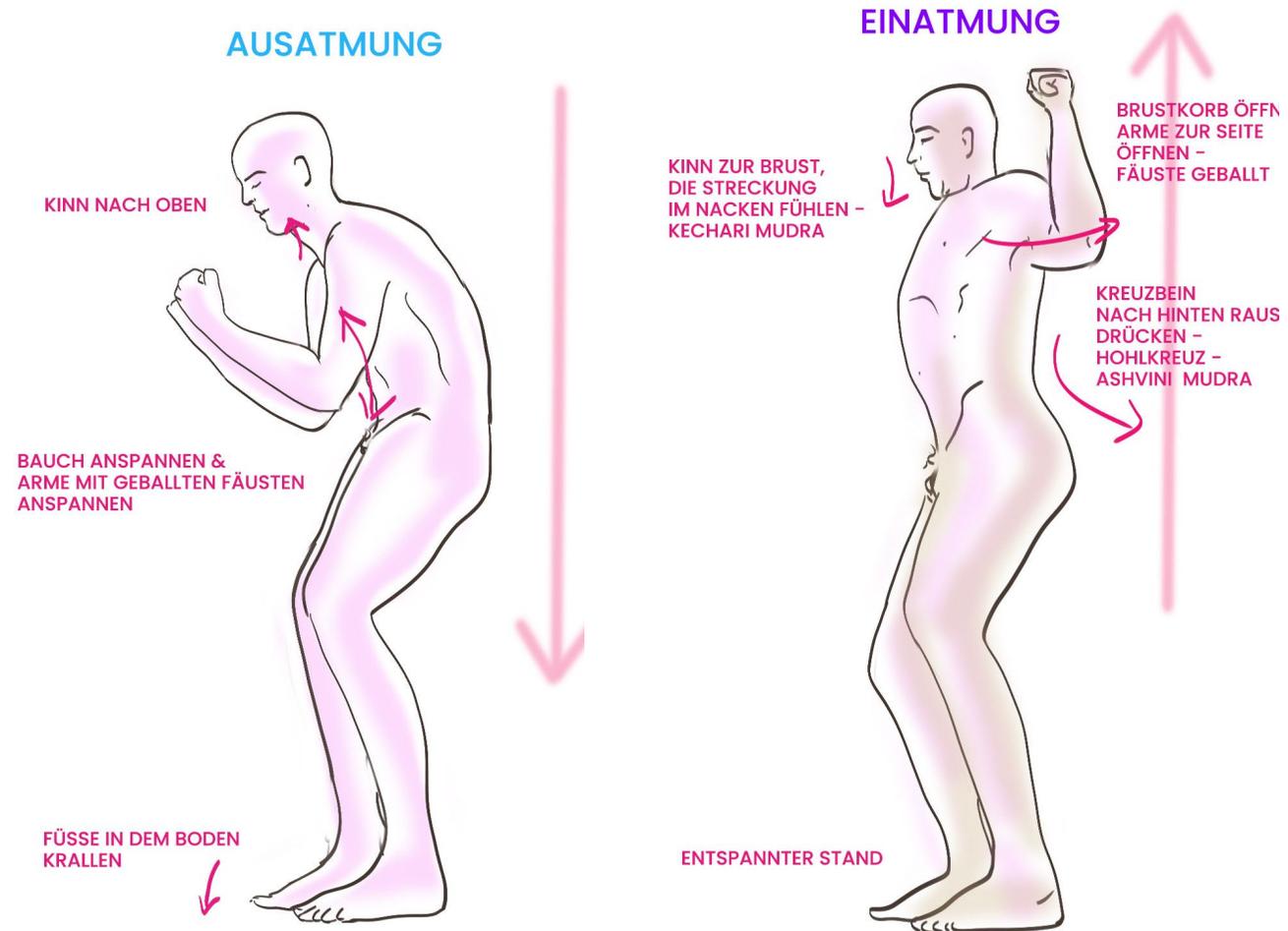
Wenn du den Rücken rund machst, zwickst du dein Gesäß zusammen, spannst alle Muskeln hier an, um das Kreuzbein zu aktivieren, und das wird der Energie helfen, sich in deine Wirbelsäule zu bewegen.

**Wenn du den Brustkorb öffnest, aktivierst du den vorderen Kanal, spüre dabei wie sich dein Herzzentrum öffnet.**

Atme aus, runder Rücken, das Gesäß entspannen und in der Rundung dehnt du den unteren Rücken, um das Kreuzbein zu öffnen.

Wenn du ins Universum schaust, siehst du Planeten, die um die Sonne kreisen, Galaxien, die um andere Galaxien kreisen, alles ist zyklisch und spiralförmig.

Jetzt entspanne dich kurz, du hast deine Wirbelsäule aufgewärmt und deinen Körper vermehrt für den Energiekreislauf geöffnet.



## SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

**Zu Kontrolle, ob sich der Energiekreislauf verbessert hat, lass die goldene Energie im Kreis fließen.**

Beim Einatmen fließt die Energie vom Perineum am Rücken nach oben, Kechari Mudra, Zunge an den Gaumen. Beim Ausatmen fließt die Energie vorne nach unten.

Diesmal nimmst du deine Hände mit. Die Handflächen sind einander zugewandt und lenken deine Energie.

Du ziehst die Hände nach hinten entlang der Wirbelsäule hoch, kommst durch das Kreuzbein, die Wirbelsäule und den Kopf nach oben und bewegst die Energie bis zur Mitte des Auges, indem du die Hände nach vorne bewegst.

Wenn du die Hände nach vorne bewegst, bedeutet das, dass die Energie zur Stirn kommt.

Wenn die Hände nach unten kommen, befindet sich die Energie in der Kehle, im Herzen, im Sonnengeflecht, im Bauch und im Beckenboden.

Beim Einatmen durch die Nase fließt die Energie vom Perineum am Rücken nach oben.

Mit der Einatmung spanne den PC-Muskel an.

Kechari Mudra, Zunge an den Gaumen

Beim ganz langsamen Ausatmen durch die Nase fließt die Energie vorne nach unten und du entspannt den Beckenboden.

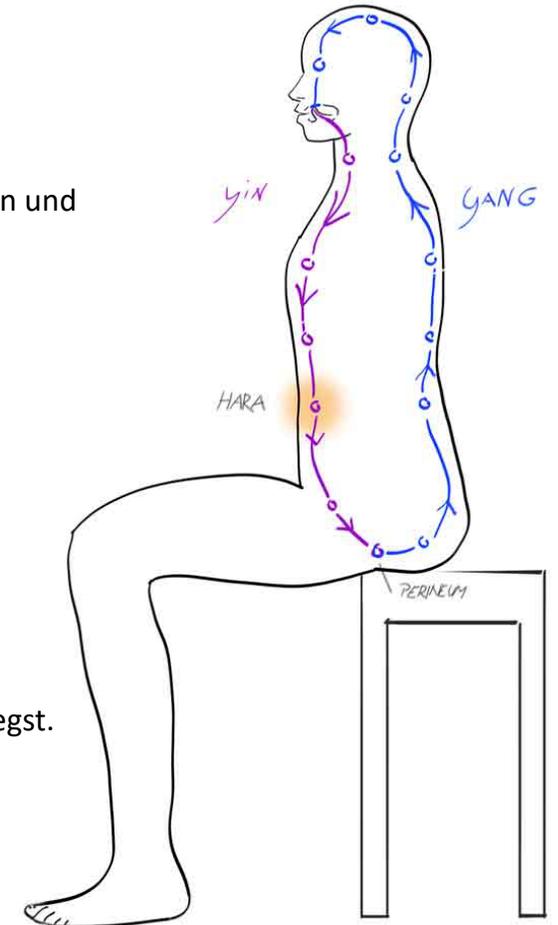
Wisse, dass dieser Energie-Kreislauf bereits in dir ist und von selbst zirkuliert. Genauso wie dein Herz weiterschlägt, ist deine Energie immer in Bewegung. Aber du kannst diese Zirkulation durch Bewegung verbessern und indem du bewusst deine Lebensenergie bewegst.

Die Energie steigt auf und erleuchtet deinen Geist. Die Energie steigt ab und gleicht deine Gefühle aus.

Praktiziere dies für 5 Minuten.

**ABSCHLUSS:** Schließe deine Augen für ein oder zwei tiefe Atemzüge. Spüre die Lebensenergie, die du kultiviert hast.

Lege deine Hände auf deinen Bauch, atme tief ein und entspanne dich.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

**Diese fortgeschrittene Yoga Übung ist besonders für Männer gut, um die Herz-Lingam Verbindung zu stärken und frei zu machen.**

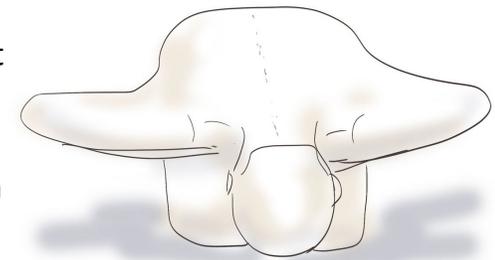
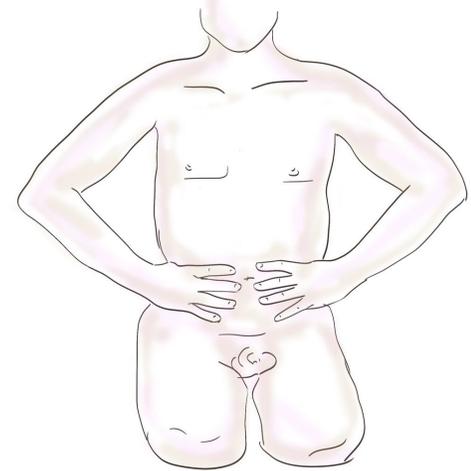
## **DIE SEXUELLE ENERGIE INS HERZ BRINGEN - AGNISAURA DHAUTI**

In der Sanskritsprache bedeutet agni "Feuer" und sara "Essenz des Feuers". Daher bedeutet der Name dieser Technik "die Reinigung durch die subtile Essenz des Feuers".

Bitte am Anfang nicht im Stehen ausführen, setze dich am Boden! Wenn du die Übung zu stark machst, kannst du sehr schnell in Ohnmacht fallen. Kein Sessel. Du solltest wenig bis Nichts im Magen haben.

### **ANLEITUNG:**

1. Beginne mit den Händen auf der Hüfte, die Daumen zeigen nach hinten, während die Finger den Bauch greifen und tiefer drücken.
2. **Atme tief durch den Mund aus, indem** du dich wie zu Beginn von Uddiyana Bandha etwa vorne über beugst, während sich die Finger in den Bauch nach innen und oben bohren, um jedes bisschen Luft aus den unteren Lungenflügeln herauszupressen. Versuche dann, wenn die Luft heraus ist, die Mitte des Bauches nach unten zu drücken, so dass sie wie ein "Kolben" wirkt, der sich nach unten bewegt. Konzentriere dich stark auf die Erweckung des Anahata Chakras (Herz Chakra).
3. Nach dem Ausatmen gehst du mit dem Oberkörper wieder hoch und **atmest dabei sofort ein bisschen durch die Nase ein, NUR in den oberen Teil deiner Lunge** - Brust- und Schlüsselbeinatmung, NICHT Bauchatmung – sondern NUR Brustkorbatmung . Der Bauch ist nach wie vor nach innen gezogen. Deine Finger drücken während du mit dem Oberkörper hochgehst, weiter auf deinen Bauch, damit der Bauch drin bleibt und die Luft aus den unteren Lungenflügeln herauskommt.
4. Du bist dann mit dem Oberkörper wieder aufrecht, hebst zum Schluss dreimal die Schultern, um den letzten Luftzug in deine oberen Lungenflügel zu bekommen.
5. Ohne Pause, **hältst du die Luft an** und DANN entspannst du den Bauchbereich und lässt den Bauch fallen. So bewegst du die Luft nach unten. Mache dies am Anfang nicht zu schnell (innerhalb von 4-5 Sekunden anfangs)



## SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Wenn du den Bauch schneller fallen lässt, verstärkst du den Effekt.

**Wie bewegst du die Luft nach unten?** Du entspannst die Schultern und drückst das Zwerchfell nach unten, so dass sich der Bauch vorwölbt, wenn du den Fingergriff löst.

6. Wenn der Bauch unten und entspannt ist, kannst du entweder den Atem noch ein bisschen anhalten oder ausatmen.

7. Entspanne dich und atme ein paar Mal normal, um den Kreislauf auszugleichen. Versuche, das klare Gefühl der Reinigung auf der Ebene der Shushumna Nadi wahrzunehmen, das sich durch sehr feine Schwingungen im Bereich der Wirbelsäule zeigt. Nimm auch das Gefühl der Erwärmung oder Hitze wahr, besonders im Bereich der Brust auf der Ebene des Anahata Chakra.

Das Ziel ist zu Beginn den Atem 20 Sekunden anzuhalten und dann steigert du dich langsam

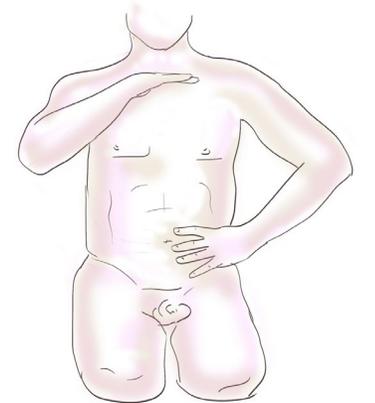
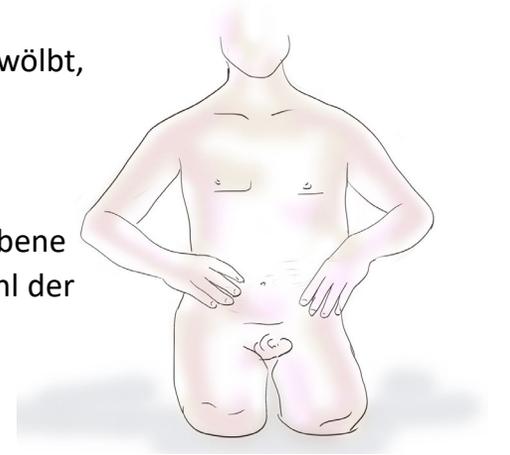
Wenn die Energie zu sehr nach oben pusht, hältst du die rechte Hand auf Schlüsselbeinhöhe.

**Bleibe so lange wie möglich in der vollen Verweildauer (d.h. mit gefüllten Lungen) und löse die Anspannung mit einer langsamen und tiefen Ausatmung durch den Mund, bevor du dich unwohl fühlst.**

Da die Ausübung dieser Technik das Anahata Chakra stark energetisiert, kann ein zuviel Luft anhalten oder ein zu sehr nach unten üushen des Bauches zu einer Überaktivierung des Herzchakras führen.

Das kann bis hin zur Ohnmacht gehen. Deshalb ist es wichtig, schrittweise zu üben, um deinen Körper an die Kraft der angesammelten Energien zu gewöhnen.

Wiederholungen: Anfangs täglich 4-5 Mal, danach mindestens 10-12 Mal geübt werden.



# SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



OBERES DAN TIAN  
DRITTES AUGE

MITTLERES DAN TIAN  
HERZCHAKRA

UNTERES DAN TIAN  
WURZELCHAKRA

## DEN TANTRISCHEN ENERGIEKREISLAUF MIT DEM PARTNER, DER PARTNERIN VERTIEFEN

Die Taoisten nutzen diese Praxis, um sich mit ihrem inneren Licht und ihrer inneren Kraft zu verbinden und göttliche Weisheit zu erlangen. Wenn du den Energie-Kreislauf in dir zirkulieren lässt, tust du etwas in deinem Körper, das im Universum auch passiert. **Wie oben, so unten.** Wie der Makrokosmos, wie die universelle Energie, so ist auch der Mikrokosmos, unsere innere Energie.

Diese Anleitung führt ihr dann auch während dem Slow Sex oder dann auch während dem Geschlechtsverkehr aus. Sobald du richtig heiß und in Bewegung bist, geht es vor allem darum, deine sexuelle Energie und/oder Orgasmen aktiv in Geist und später in Leere umzuwandeln. Sobald du in der Lage bist, mit den immer feineren Ebenen der Leere zu arbeiten, ermöglicht dir die Umwandlung deiner sexuellen Energie über deinen Körper in die Leere, über die Grenzen von Zeit und Raum, und sogar über die Grenzen von Leben und Tod hinaus, Erfahrungen besonderer Art.

**Das ist das ultimative Ziel der sexuellen Meditation - den Zugang zu diesen grenzenlosen, inneren Räumen zu bekommen.**

Dein Zentralkanal enthält die psychischen und karmischen Inhalte, die du von einem Leben ins Nächste trägst. Indem du dich von allen gebundenen Energien im zentralen Kanal befreist, kannst du deinen Geist von den tiefsten, subtilsten Spannungen befreien.

Der zentrale Kanal beginnt in der Mitte des Perineums und setzt sich durch die Mitte des Rumpfes, den Hals und das Gehirn fort und endet oben in der Mitte auf dem Scheitel des Kopfes. Der zentrale Kanal und die Wirbelsäule sind nicht ein und dasselbe.

## SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Setzt euch gegenüber und wenn möglich setzt sich die Frau in den Schoß den Mannes. Wenn du dir einen oder zwei Polster unter den Popo legst, ist dein Gewicht nicht zu sehr auf den Schenkeln deines Partners.

Du kannst hier mehr über YabYum lesen:

<https://onevision.academy/yabyum-die-tantrische-stellung-der-verschmelzung/>

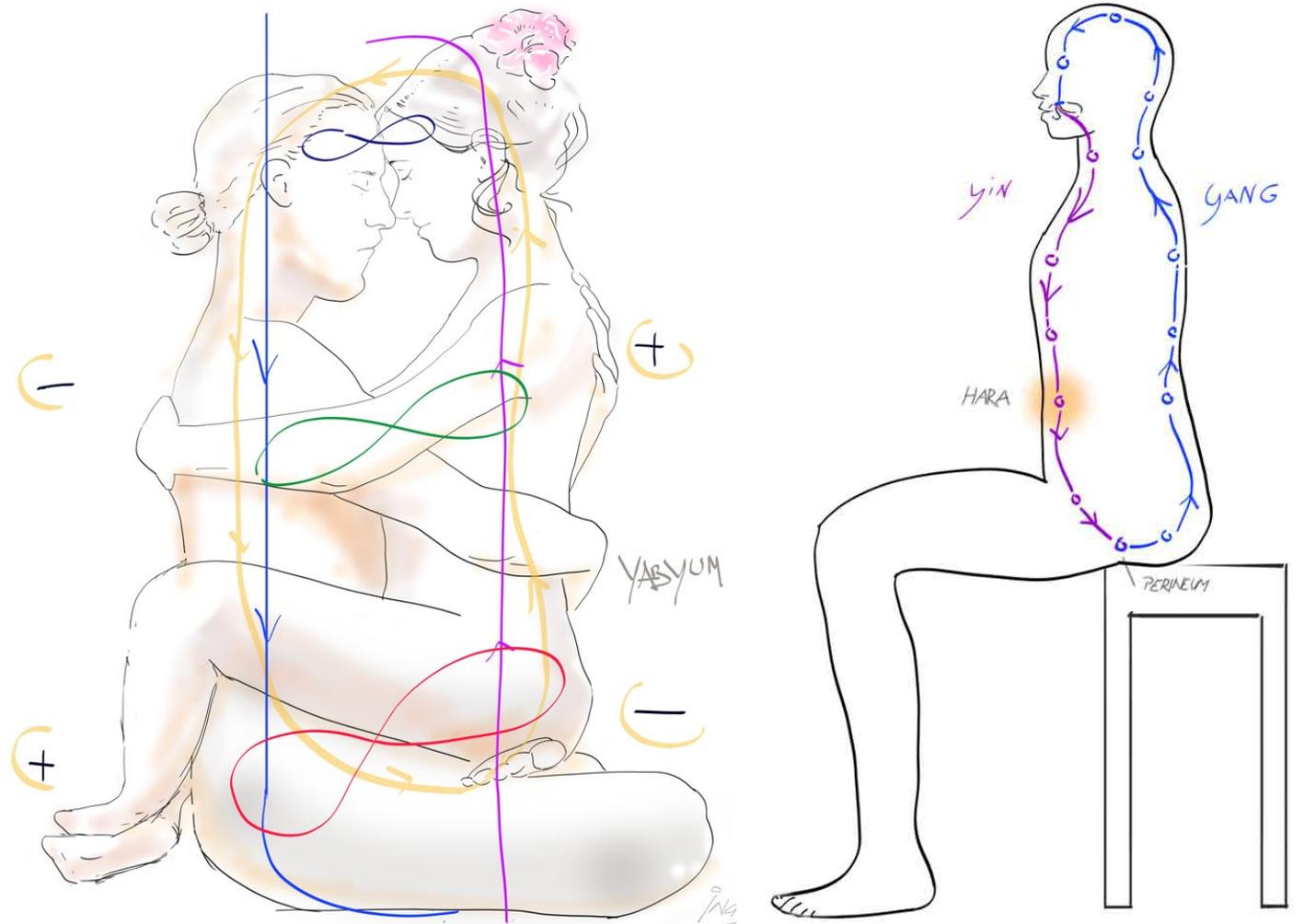
**Beginnt wieder mit dem Energiekreislauf und diesmal lasst ihr gemeinsam die goldene Energie im Kreis fließen.**

Stimmt eure Atmung aufeinander ab. Atmet gemeinsam ein und gemeinsam aus.

Mit der Einatmung stellt ihr euch vor, dass die Energie bei der Frau aus dem Perineum in das Kreuzbein, die Wirbelsäule und den Kopf nach oben fließt und mit der Ausatmung stellt ihr euch beide vor, dass die Energie im Mann wieder die Wirbelsäule entlang nach unten fließt.

Mit der Einatmung spannt ihr auch den PC-Muskel an und legt Kechari Mudra, Zunge an den Gaumen

Beim ganz langsamen Ausatmen durch die Nase fließt die Energie vorne nach unten und ihr entspannt den Beckenboden.



## SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

Wisse, dass dieser Energie-Kreislauf bereits in euch ist und von selbst zirkuliert. Genauso wie euer Herz weiterschlägt, ist eure Energie immer in Bewegung. Aber ihr könnt diese Zirkulation durch Bewegung verbessern und indem ihr bewusst eure Lebensenergie bewegt.

Die Energie steigt auf und erleuchtet euren Geist.  
Die Energie steigt ab und gleicht eure Gefühle aus.  
Praktiziert dies für 5 Minuten.

### ABSCHLUSS:

Schließe eure Augen für ein oder zwei tiefe Atemzüge. Spürt die Lebensenergie, die ihr kultiviert habt. Legt dann eure Hände auf den Bauch, atmet tief und entspannt euch.

Wenn ihr in YabYum den Energiekreislauf spürt, könnt ihr es auch beim Slow Sex probieren.

SPIELT MIT DEM ENERGIEKREISLAUF UND DEM ATEM,  
SO WIE ES EUCH GEFÄLLT.

