



IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



Der BL-23 Punkt
(oder auch UB 23 oder Nieren-Shu Punkt)

Der ist ein "Rückführungspunkt", und spielt auch eine wichtige Rolle in der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist ein bedeutender Akupunkturpunkt.

Dieser Punkt ist relevant bei vielen Erkrankungen und Beschwerden und kann durch gezielte Stimulation Energieblockaden im Körper lösen und die körpereigene Selbstheilungskraft aktivieren.

Wenn man diesen Punkt selbst finden möchte, kann man die folgende Schritt-für-Schritt-Anleitung befolgen:

1. Lege dich auf den Bauchbereich lockern.
2. Lege die Handflächen auf den unteren Rücken, um die Lendenwirbelsäule zu finden.
3. Als nächstes ertaste den Dornfortsatz des zweiten Lendenwirbels, indem man du deine Finger entlang der Mittellinie des unteren Rückens nach oben bewegst.
4. Anschließend ertaste den Dornfortsatz des dritten Lendenwirbels, der sich direkt über dem BL-23 Punkt befindet. Der Punkt selbst fühlt sich wie eine kleine Vertiefung oder Delle in der Mitte des unteren Rückens an und kann durch sanften Druck auf die entsprechende Stelle gefunden werden.





IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



Der Punkt hat im Körper eine wichtige Funktion und nährt das Rückenmark und reguliert das Qi (Lebensenergie) reguliert.

Dieser Punkt wird oft zur Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen im Bereich des unteren Rückens eingesetzt, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Ischias, Bandscheibenprobleme oder Nierenprobleme.

Durch die gezielte Stimulation des Punktes sollen Energieblockaden im Körper gelöst und die körpereigene Selbstheilungskraft aktiviert werden.

Bei anderen Erkrankungen, die durch Störungen des Energieflusses im Körper verursacht werden: Menstruationsprobleme, Verdauungsbeschwerden, Atemwegserkrankungen oder auch emotionale Ungleichgewichte.





IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



ORGASMEN UND DER JEN MO PUNKT

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass der BL23 Punkt dazu beitragen kann, multiple Orgasmen zu erreichen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Punkt jedoch als wichtig für die Regulation der sexuellen Energie angesehen und kann daher bei sexuellen Problemen eingesetzt werden.

Eine allgemeine Anleitung, wie man den Jen Mo Punkt zur Förderung der sexuellen Energie nutzen kann, beinhaltet zunächst das Entspannen und die Lokalisation des Punktes auf der Mittellinie des unteren Rückens, zwischen dem Dornfortsatz des zweiten und des dritten Lendenwirbels.

Sobald der Punkt gefunden wurde, kann er durch sanfte Kreisbewegungen oder leichten Druck stimuliert werden.

Es ist wichtig, dabei auf die Atmung und Visualisierung der sexuellen Energie zu achten.

Beim Geschlechtsverkehr kann der Jen Mo Punkt ebenfalls eine wichtige Rolle spielen, da er als ein wichtiger Punkt angesehen wird, der das Qi (Lebensenergie) reguliert und den Blutfluss im Beckenbereich fördert.

Eine Stimulation des Punktes trägt dazu bei, die sexuelle Energie zu erhöhen und ein besseres sexuelles Erlebnis zu haben.

Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass der BL23 Punkt für mehr sexuelle Energie individuell reagiert. Er gibt dem Körper das, was er gerade braucht. Es ist ein Prozess mit diesem Punkt zu arbeiten.

Und es gibt keine Garantie dafür, dass du auf der Stelle multiorgasmisch wirst. Nähre diesen Punkt. Es kann sein, dass er dir eine andere Baustelle im Körper zeigt, die zuerst gelöst werden sollte. Ohne Nierenenergie gibt's auch keinen guten Sex.





IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



WIE MAN DIESEN PUNKT BERÜHREN KANN

Generell kann jeder Energiepunkt im Körper eher auf körperlicher Ebene oder eher auf der Ebene des Bewusstseins behandelt werden.

Im Westen wird bei der traditionellen Massagetechnik für das Bindegewebe oder die Muskeln im Allgemeinen starker Druck ausgeübt.

Auch in Indien gibt es in der Siddha-Medizin Massage Techniken und Bewegungen, die mit manchmal sehr starkem und schmerzhaftem Druck und mit schnellen Bewegungen durchgeführt wird.

Dies kann dazu beitragen, Schwellungen im Gewebe aufzulösen, Muskelsteifheit zu reduzieren oder Blockaden zu lösen. Wenn du jedoch eine sehr sanfte Behandlung mit einem guten Kräuteröl erlebst, wirst du einen großen Unterschied zwischen sanftem und starkem Druck bemerken:

Die sanfte Methode wirkt auf der Bewusstseins-Ebene, während die festere Technik hauptsächlich auf der Körperebene wirkt.





IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



MASSAGE-STREICHUNGEN

Sanfte Streichungen wirken daher auf das Bewusstsein.

Diese verschiedenen Streichungen und Kreisbewegungen sind wesentliche Merkmale der Sukshma Marma Therapie und man kann sie auch hier einsetzen:

Kreisende Massage am Energiepunkt:

Im Uhrzeigersinn regt den Energiepunkt an

Gegen den Uhrzeigersinn beruhigt es oder wirkt über die entsprechenden Energie- und physiologischen Kanäle und Organe entgiftend.

Massage mit Längsstreichungen:

Längsgestreckte Streichungen bewegen die Energie entlang der Nadis und befreien den Energiekanal von Blockaden und Ablagerungen.

Auf- und Abwärtsbewegungen aktivieren auch den Stoffwechsel in den Nadi.

Streichungen in einer bestimmten Richtung unterstützen den Energiefluss oder beruhigen ihn, je nach Richtung des Energieflusses in den Nadi.



LÄNGS-STREICHUNG



IM UHRZEIGERSINN



GEGEN DEN
UHRZEIGERSINN



ÖFFNENDE STREICHUNGEN



IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



Die verteilende Massage:

Streichbewegungen seitlich oder abwärts von einem Energiepunkt weg werden oft ausgeführt, wenn der Energiepunkt entlastet werden muss, beispielsweise nach einer Verletzung, oder um gestaute Energie im Falle einer Krankheit zu verteilen.

Drainierende Massage:

Werden von oben nach unten durchgeführt.

Beispiel: Von der Schulter bis zur Hand.

Energieaufbauende Massagen hingegen werden in die andere Richtung durchgeführt – nach oben – beispielsweise vom Kreuzbein bis zum Scheitel, wenn das Prana von den unteren Energiepunkten zum Krone (Scheitel am Kopf) gebracht werden muss.



LÄNGS-STREICHUNG



IM UHRZEIGERSINN



GEGEN DEN
UHRZEIGERSINN



ÖFFNENDE STREICHUNGEN