



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

DIE ZERVIX & DER ATEM

DAS LICHT
DER BRÜSTE
&
DIE LIEBE
DER ZERVIX



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



DAS LICHT DEINER BRÜSTE – VORBEREITUNG

Wir beginnen,...Lege dich entspannt auf dein Bett, eine Couch,..und atme,..die Hände liegen neben deinem Körper. Du atmest in deinen Bauch, deine Rippen, deine oberen Lungenspitzen und atmest dann langsam aus, während du bis 9 zählst.

Gehe mit deinem Atem zu deinen Zehen und wandere mit jedem Atemzug ein Stückchen höher, bis zu deinem Kopf.

Dann nimm Öl in deine Hände und reibe sie, sodass sie warm werden. Wenn sie warm sind, legst du sie auf deine nackten Brüste. Sag Hallo zu deinen Brüsten.

Lege sanft deine Hände auf deine Brüste und halte sie. Atme in deine Brüste, spüre dein Herz und vielleicht beginnst du auch bald einen feinen Strom von deinen Brüsten nach unten oder nach oben zu spüren.

Entspanne deinen Körper, jeden Muskel, während du deine Brüste hältst und atme genau in die Verbindung deiner Hände zu den Brüsten. Es sollte sich wie eine sanfte Umarmung anfühlen ohne Spannung oder Zwang.

Öffne dein Herz mit deinem Atem, beginne, das Dreieck zwischen deinen Brüsten und deinem Herzen zu verbinden, atme in dein Herz hinein und in deine Brüste hinaus, wieder in dein Herz und aus deinen Brüste hinaus. Vielleicht spürst du auch die Energie deiner Brustwarzen schon ein bisschen.

Beginne deine Brüste sanft zu massieren, gegengleich von der Mitte nach unten, nach aussen, nach oben, zu Mitte in der Geschwindigkeit, die du gut findest. Mach einen Ton, wenn du möchtest um mehr Vibration und Energie in deine Brüste zu bringen.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Lege nun sanft einen oder zwei Finger auf den Vorhof deiner Brustwarzen oder auch direkt auf die Brustwarze, wie du möchtest.

Beginne sie kreisförmig, nach innen, dann nach oben, nach aussen, nach unten, nach innen im Kreis zu streicheln.

Nimm einfach wahr, was passiert. Atme in die Stelle, wo deine Finger deine Haut berühren.

Stelle dir vor, dass du mit den kreisenden, streichelnden Bewegungen Energie erzeugst, die nach unten in deine Yoni fließt.

Halte deinen Atem an, während du dich weiter an den Brustwarzen kreisend berührst. Stelle dir einen Kanal vor, der von deinen Brustwarzen zu deiner Zervix, deiner Yoni fließt,..wie ein Lichtstab verbinden sich deine Brustwarzen mit der Yoni. Atme aus und entspanne dich in den Atem hinein.

Beginne nun tief in den Mund einzuatmen, atme in dein Becken ein, dehne dich aus, während du weiter deine Brustwarzen kreisend streichelst. Atme aus, und atme wieder ein dein Becken ein, verlangsame dabei deine kreisende Berührung.

Stelle dir dabei vor, dass beim Ausatmen die Liebe deines Herzens sanft zu deiner Yoni fließt. Beim Einatmen antwortet die Yoni und die Energie fließt wieder nach oben. Es ist wie ihre Antwort. Atme langsamer, wenn es dadurch leichter wird, dir das Fließen vorzustellen.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Fahre nun ein paar Minuten damit fort.

Beim Ausatmen, fließt die Energie wie ein silberner, lichtvoller Strom nach unten, beim Einatmen fließt diese silberne Energie nach oben.

Spüre wie du immer mehr Liebe und Energie im Herz, und in der Yoni sammelst.

Du machst den Weg frei für einen Pfad, einen Kanal und vielleicht spürst du auch einen unendlichen Raum rund um dich herum.

2-3 Minuten...

Dann lass deine Brustwarzen los, lege die Hände an die Seite deines Körpers. Nimm dir einen Moment Zeit, um dich selbst anzuerkennen und deine Brüste, deinen schönen Körper Dankbarkeit zu schenken, und ich ermutige dich, das regelmäßig zu praktizieren, denn es ist ein echter Schlüssel zu dem verbundenen Pfad, und es braucht einige Zeit, um sich diese Empfindungen zu konzentrieren, bis sie sich auszudehnen beginnen. Und das Wichtigste ist, immer auf dein Vergnügen zu achten und ihm zu folgen, auch wenn es sich noch so winzig anfühlt, und auf alles einzugehen, zu verändern, was sich nicht wie Lust, Vergnügen anfühlt. Dann wirst du beginnen deine Sinnlichkeit und Lust, von innen heraus zu verändern.

Lege dann deine Finger auf den Eingang deiner Vagina und warte darauf, dass sie aufmacht. Die Finger eintreten lässt.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Lege dann deine Finger auf den Eingang deiner Vagina und warte darauf, dass sie aufmacht. Die Finger eintreten lässt.
3 Bleibe in Kontakt mit deiner Zervix und wir gehen nun zum ausgedehnten Atem.
Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.
Nimm einfach nur das Heben und Senken deines Bauches und deiner Brust wahr.
Atme tief in deinen Herz Raum, deine Brust, ein.
Dann atme wieder aus.
Atme nun in die Mitte deines Bauches.

Spüre ihn, dehne ihn aus und atme dann wieder aus.

JETZT AKTIVIERE die Erdungslinie, die von deinem Gebärmutterhals bis in die Erde hinunterfließt.
ATME durch deiner Zervix IN DIE ERDE.
DEIN ZERVIXSTERN – dein göttlicher Funken in dir VERBINDET SICH JETZT mit dem Erdstern von Mutter Erde!

Stell dir vor, dass dein Atem so weit, weit, weit hinunter geht.
Atme aus und führe nun die andere Hand zu deinem Unterbauch und dann weiter bis hinunter zu deinem Beckenboden.
Nimm dabei wahr, wie sich die Muskeln ausdehnen.
Dein Beckenboden bewegt sich dabei tatsächlich nach unten.
Beginne nun deine Ausdehnung des Ausatmens nach UNTEN in den Beckenboden zu übertreiben.
Du atmest du ein und dehnt den Unterbauch vollständig aus.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Dann halte den Atem an, solange es gut für dich ist.

Dabei solltest du spüren, wie sich deine Sitzknochen leicht auseinander bewegen und dein Damm sich nach unten bewegt.

Atme aus.

Fahre mit diesem Atem für die nächsten 5 Minuten fort.

Entdecke dabei, wo in deiner Zervix ein Luststrom entsteht, entdecke, wie sich dein Körper dabei verändert.

Zuerst halte den Atem oben, und dann dehne dich ganz aus, stoße immer wieder aktiv den Beckenboden nach unten aus. Dehne ihn aus.

Halte den Atem an und dann entspanne wieder.

Drücke die Muskeln deines Beckenbodens nach außen.

Ausatmen und entspannen.

NACH 5 Minuten...

Lege nun eine Hand oder deine Finger, so dass du deinen Anus spürst, und deine Klitoris. Die andere Hand bleibt, wenn es dir möglich ist mit dem Release Stick oder den Fingern im Kontakt mit der Zervix.

Atme tief ein, auf die gleiche Weise, bis hinunter zu deiner Hand.

Jetzt möchte ich, dass du sanft ausatmest, bis du spürst, wie dein Anus zu deinen Fingern hinuntergedrückt wird, und auch wie dein Damm nach unten gedrückt wird



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Und anhalten, ausatmen, entspannen.

Einatmen, zwei, drei, vier, fünf, aktiv nach außen drücken, so dass du den Muskel aktiv dehnt und streckst. Anhalten. Und ausatmen
Und nun mache wieder von alleine für ein paar Minuten weiter.

Entspanne dich beim Ausatmen komplett.

Zwischendurch, mache eine Pause um deine Zervix zu spüren.

Beim Einatmen stellst du dir vor, wie sich dein Gebärmutterhals vollständig ausdehnt.

Beim Anhalten des Atems lädst du die Zervix mit Energie auf.

Beim Ausatmen entspannst du dich und lässt zu, dass sich das Gewebe des Gebärmutterhalses entspannt, indem du es dir vorstellst.

Bewege dich nach unten, mit der Einatmung und spüre die Ausdehnung.

Halte den Atem an und spüre, wie sich deine Zervix auflädt.

Atme aus und stelle dir vor, dass dein Gebärmutterhals gähnt.

Später kannst du diesen Atem in dein Liebesspiel einbringen.

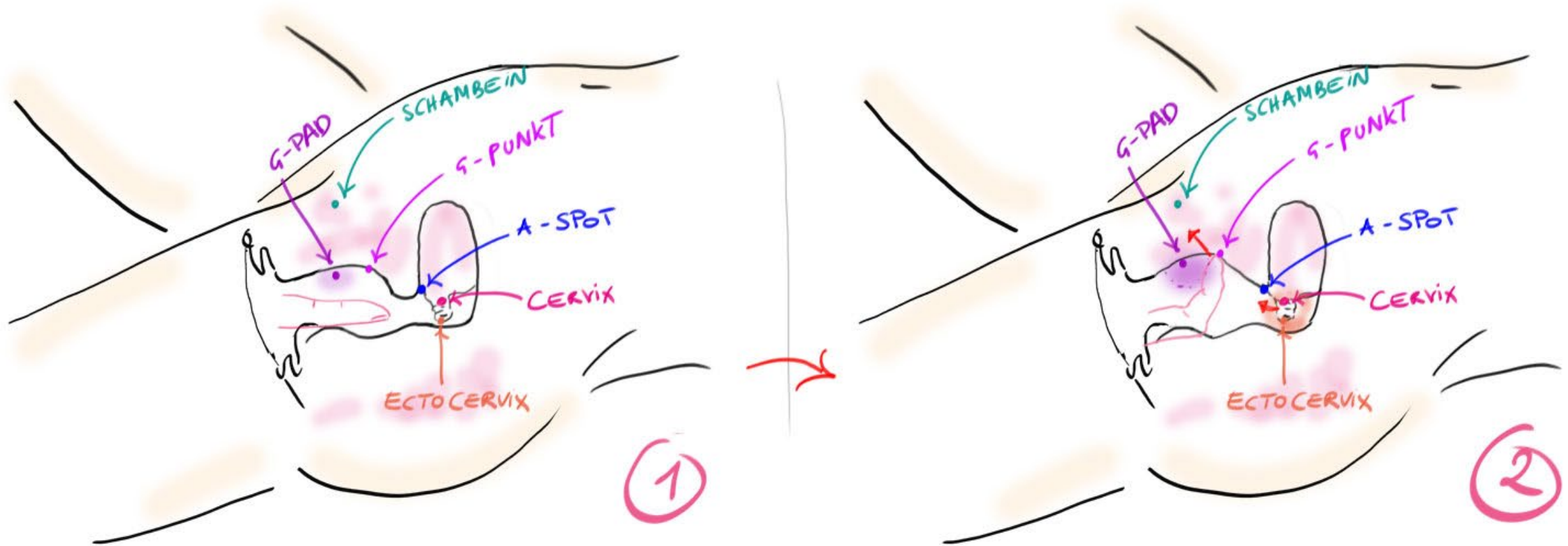
Finde deinen inneren Weg.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



DIE INNERE KAMMER – G-PUNKT, SQUIRTEN





Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



DIE INNERE KAMMER – G-PUNKT, SQUIRTEN





Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix

