



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA-ORGASMUS

KANDASANA

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

KANDASANA -Die aufwärts gerichtete Knöchelverdrehung

Wortbedeutung: Kanda = Zwiebel / knollig
Asana = Pose

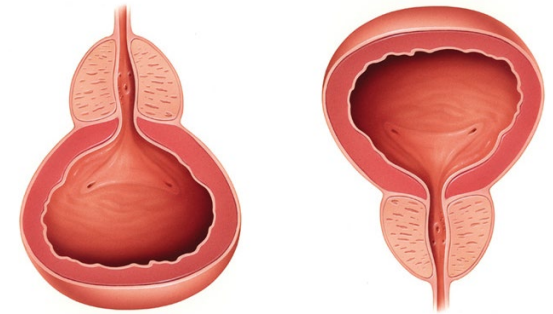
Diese Asana ist ein Geschenk des Körpers.

Es dauert Jahre sie zu meistern und es kann sein, dass du nie an den Punkt kommst, diese Asana zu halten.

ABER alleine schon die vorbereitenden Übungen helfen dir, um mehr **Lebendigkeit** und vor allem **STABILITÄT** in deinen Becken zu bekommen.

UND der Körper reagiert darauf, wenn du dich hinsetzt und dir VORSTELLST, dass du in dieser Asana verweilst.

Bei Kandasana sehen die Füße so aus wie eine Zwiebel, daher der Name. Es ist eine Yoga-Sitzhaltung. Sie fordert die Flexibilität deiner Beine heraus.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Im Yoga findest du immer wieder Umkehrhaltungen.

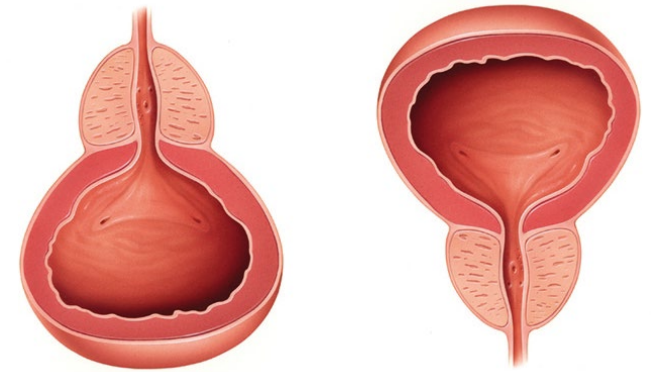
Stell dir vor, dass etwas immer nach unten fließt.
,Zum Beispiel Wasser,..eine Quelle, die ein kleiner Wasserfall wird.
Was entsteht, wenn das Wasser dann am Boden auftrifft?‘

Eine Pfütze, ein kleiner See,..der mit dem Auftreffen des Wassers immer tiefer wird.

Genauso verhält es sich mit der Energie, die in deinem ganzen Körper fließt.
Sie fließt nach unten in deine Prostata.

Aber was passiert, wenn du die Energie umlenkst?

Neue Energiebahnen werden aktiviert,
die Energie lernt, sich an anderen Orten zu bündeln, andere neue Wege zu gehen.
Wege, die dein Körper braucht um vital zu bleiben.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Hinweis: Du kannst probieren, einige dieser Dehnungen mit einem Anal-Toy zu machen, sodass du die Prostata währenddessen spüren kannst. Es ist wichtig, dass du beginnst, den Fluss der Energie wahrzunehmen, während du dehnt oder eine Asana machst, oder dir vorstellst.

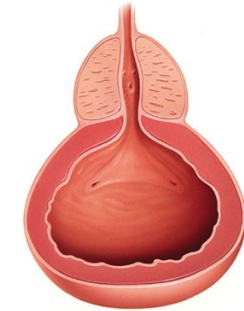
Dein Körper braucht diese Dehnungen, dein Körper braucht mehr oder andere Ströme von Energien – so erkennst du die wahre Dimension der Prostata.

Du findest ein Video von Maria Tacke (30 Minuten) im Mitgliederbereich, wo du sanft lernst die Hüfte zu öffnen.

Kandasana

Hier siehst du ein Video von einem indischen Yoga Lehrer, der mit Bändern in Kandasana kommt

<https://www.youtube.com/watch?v=S3xKbHeCZJO>



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Du findest ein Video von Maria Tacke (30 Minuten), wo du sanft lernst die Hüfte zu öffnen.
Bitte beachte, dass du keine Schmerzen haben solltest. Dehnungsschmerz ja, ein wenig. Aber du solltest wissen, ob deine Hüftgelenke und Knie in Ordnung sind.
Geh nicht mit Kraft oder massiver Anstrengung in die Positionen oder Dehnungen.

Hier findest du alle Dehnungsübungen für den Anfang. Du wirst schon nach 2,3 Yoga Einheiten merken, dass sich deine Hüfte ganz anders anfühlt und du beginnst, leichter, flexibler zu gehen.

1 Leg dich auf den Rücken auf die weiche Yogamatte.
2 Ziehe die Füße zu dir. Die Fußsohlen liegen aufeinander. Du hältst die Füße mit beiden Händen.
Du dehnst und die Hüfte beginnt sich zu öffnen.



3 Strecke die Füße im rechten Winkel aus und beginne nach links und rechts zu wippen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

4 Lege das rechte Bein über das Linke und ziehe beide zu dir.
Spüre die Wirkung im Beckenkamm.
Rolle nach links und rechts.
Dann wechsle die Beine.



5 Setze dich wieder auf und beginne das rechte Bein zu heben und auf Brusthöhe hin und her zu bewegen.
Diese Dehnung setzt voraus, dass du eine Stabilität im Becken hast und ist etwas fortgeschritten.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

4 Lege das rechte Bein über das Linke und ziehe beide zu dir.
Spüre die Wirkung im Beckenkamm.
Rolle nach links und rechts.
Dann wechsle die Beine.



Diese Dehnungsübung ist sehr wichtig – Führe sie so oft wie möglich aus!
5 Setze dich wieder auf und beginne das rechte Bein zu heben und auf Magenhöhe hin und her zu bewegen.
Diese Dehnung setzt voraus, dass du eine Stabilität im Becken hast und ist etwas fortgeschritten.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

6 Entspanne dich kurz und dehne deinen Rücken.



7 Dann beginne mit dem Oberkörper im Becken kreisförmige Bewegungen zu machen.

Versuche hier rechts und links deine Grenzen zu spüren.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

8 Dann lege dich wieder auf den Rücken und beginne mit hochgehobenen Beinen, dein Becken nach allen Richtungen zu dehnen. Lass die Beine nach rechts und links fallen.



9 Dehne den hinteren Oberschenkelmuskel.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

10. Die linke Leiste sucht Bodenkontakt.

Unter die rechte Seite kannst du dir einen Polster legen.

Wenn du aus dieser Dehnung aufstehst, spannst du zuerst den Beckenboden an und ziehst ihn nach innen hoch .

Du kannst dich in dieses Dehnung hineinschwingen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

11. Lege dich auf den Bauch und lass die Unterschenkel von rechts nach links und zurück wandern.
Du kannst auch die Zunge mit dieser Bewegung mitnehmen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

12. Dann fasst du mit der linken Hand, den rechten Fuß und ziehe den Fuß etwas zu dir.
Gehe dabei nicht in ein Hohlkreuz. Du öffnest so die Vorderseite deines Beines. Mikrobewegungen
sind okay.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

13. Entspanne dich in Shavasana.

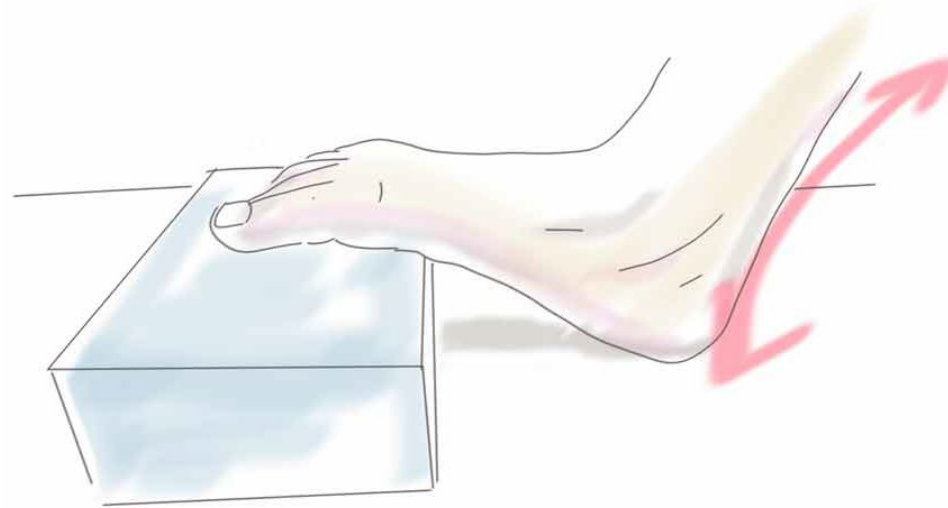
Wenn du aufstehst, wirst du spüren, dass du in der Hüfte viel freier und beweglicher bist.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

FORTGESCHRITTENE DEHNUNGEN

Halte diese Positionen mindestens 20 Sekunden lang.
Vergiss nicht entspannt in den Bereich der Prostata zu atmen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

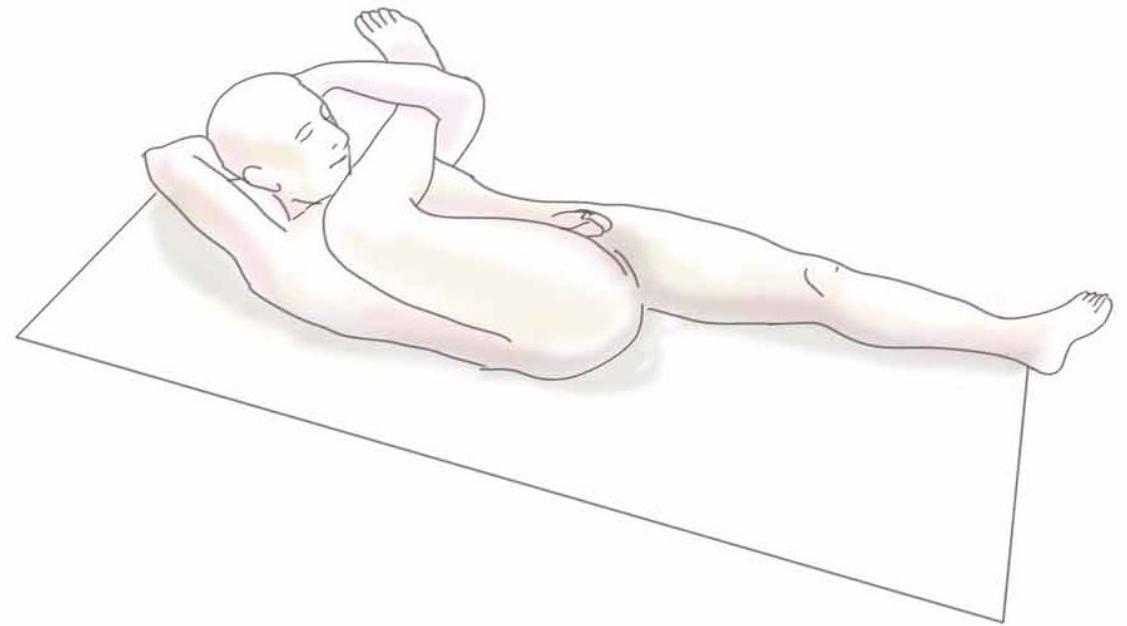
KNAPP VOR KANDASANA DEHNUNGEN (EXPERT LEVEL)

Halte diese Positionen mindestens 20 Sekunden lang.
Vergiss nicht entspannt in den Bereich der Prostata zu atmen.

BASISÜBUNG



FORTGESCHRITTEN



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

FORTGESCHRITTENE DEHNUNGEN

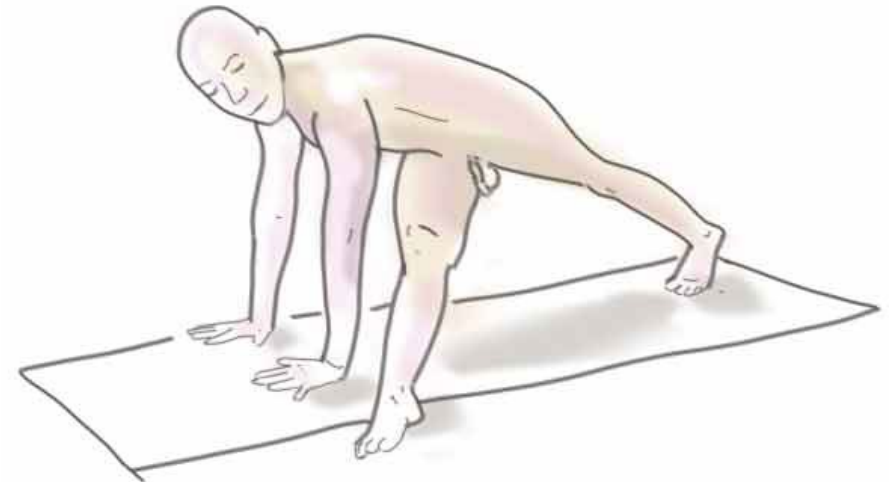
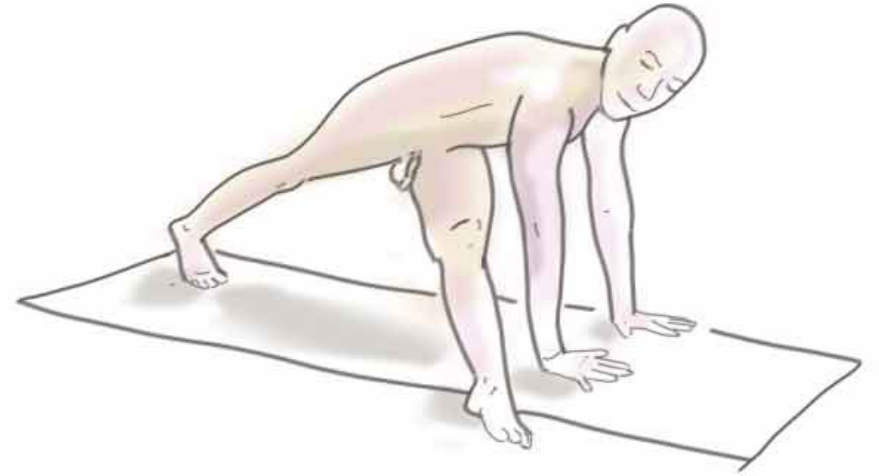
Halte diese Positionen mindestens 20 Sekunden lang.
Vergiss nicht entspannt in den Bereich der Prostata zu atmen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

FORTGESCHRITTENE DEHNUNGEN

Halte diese Positionen mindestens 20 Sekunden lang.
Vergiss nicht entspannt in den Bereich der Prostata zu atmen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

KNAPP VOR KANDASANA DEHNUNGEN (EXPERT LEVEL)

Halte diese Positionen mindestens 20 Sekunden lang.
Vergiss nicht entspannt in den Bereich der Prostata zu atmen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

KNAPP VOR KANDASANA DEHNUNGEN (EXPERT LEVEL)

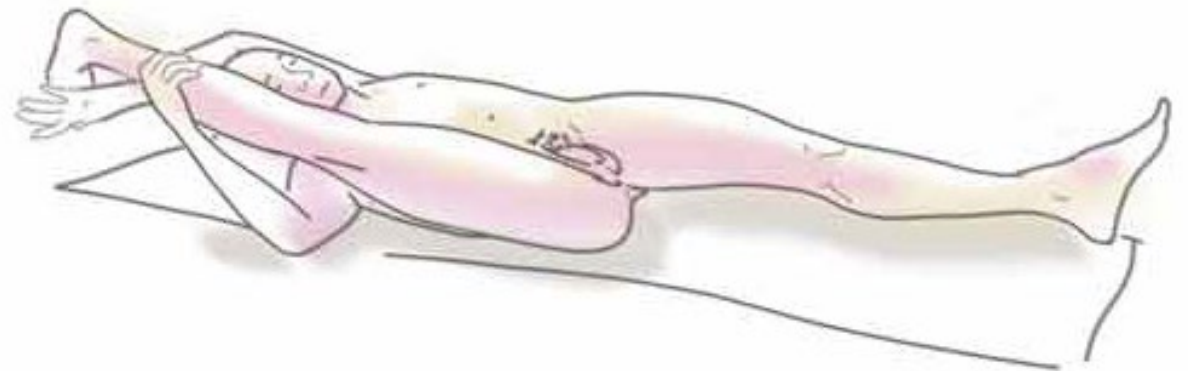
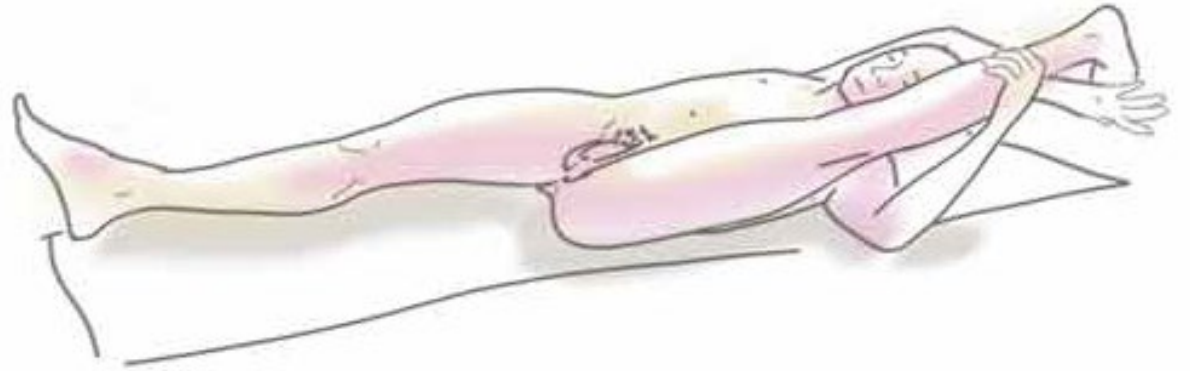
Halte diese Positionen mindestens 20 Sekunden lang.
Vergiss nicht entspannt in den Bereich der Prostata zu atmen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

KNAPP VOR KANDASANA DEHNUNGEN (EXPERT LEVEL)

Halte diese Positionen mindestens 20 Sekunden lang.
Vergiss nicht entspannt in den Bereich der Prostata zu atmen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

KNAPP VOR KANDASANA DEHNUNGEN (EXPERT LEVEL)

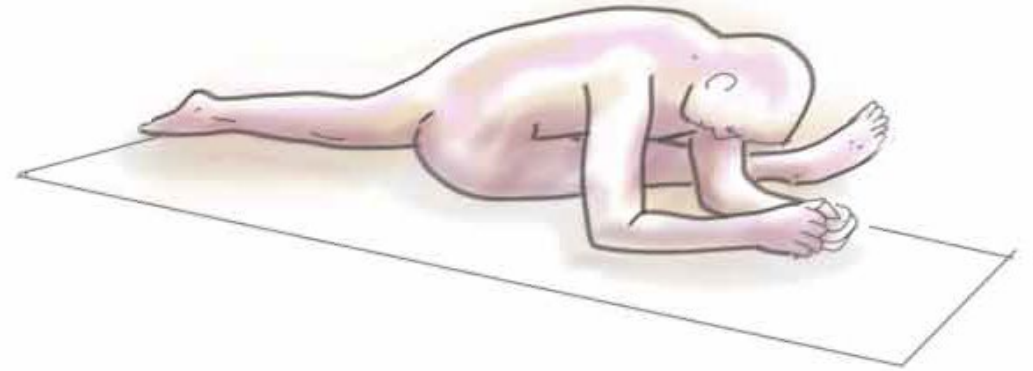
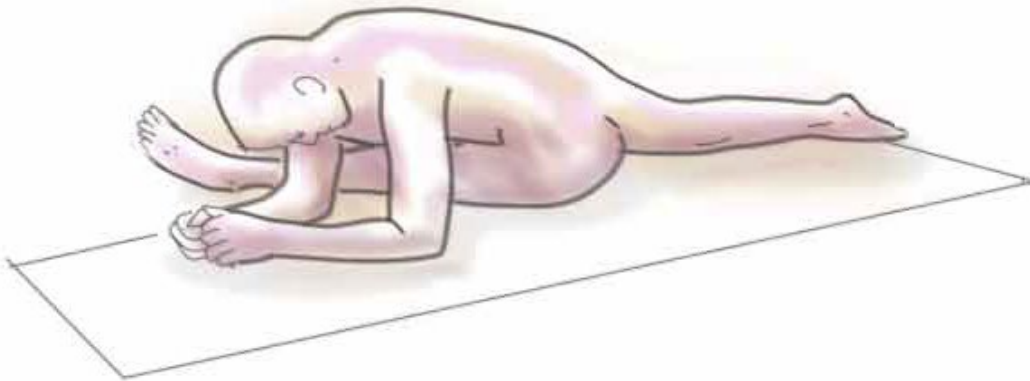
Halte diese Positionen mindestens 20 Sekunden lang.
Vergiss nicht entspannt in den Bereich der Prostata zu atmen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

KNAPP VOR KANDASANA DEHNUNGEN (EXPERT LEVEL)

Halte diese Positionen mindestens 20 Sekunden lang.
Vergiss nicht entspannt in den Bereich der Prostata zu atmen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

VORBEREITUNG FÜR KANDASANA

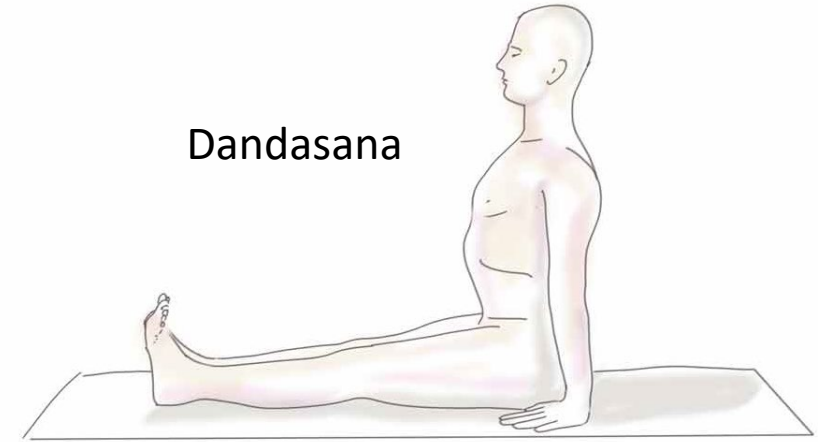
Wähle die vorbereitenden Dehnungen aus, die im Moment angenehm sind.
Bleibe etwa 30 Sekunden in der Dehnung ohne nachzuziehen.
Probiere Kandasana immer wieder um zu sehen, ob dein Körper Schritte in diese Richtung macht.

Kandasana sollte auf nüchternen Magen gemacht werden, am besten früh morgens.

Wenn die Pose zu einer anderen Zeit als am frühen Morgen gemacht wird, solltest du 3-4 Stunden vorher nichts essen.

Der Darm und die Blase sollten während der Pose leer sein.

Dandasana



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

AUSFÜHRUNG VON KANDASANA

Setz dich in Dandasana – Stabhaltung mit vor dir ausgestreckten Beinen.

Strecke deine Beine langsam zur Seite.

Beuge deine Beine an den Knien.

Zieh deine Beine näher zum Damm.

Hebe deine Beine und leg die Fußsohlen gegen deinen Bauchnabel, wobei du sie mit den Händen unterstützt, während du einatmest.

Jetzt sind deine Fersen am Bauchnabel, die Zehen zeigen nach oben und die Fußsohlen berühren den Bauch.

Deine Knie ruhen auf dem Boden.

Lass deine Hände auf den Knien und bring deine Finger in eine Mudra-Position.

Halte deinen Rücken gerade.

Halte die Position für ein paar tiefe Atemzüge.

Komm aus der Position raus

Nimm deine Hände von den Knien.

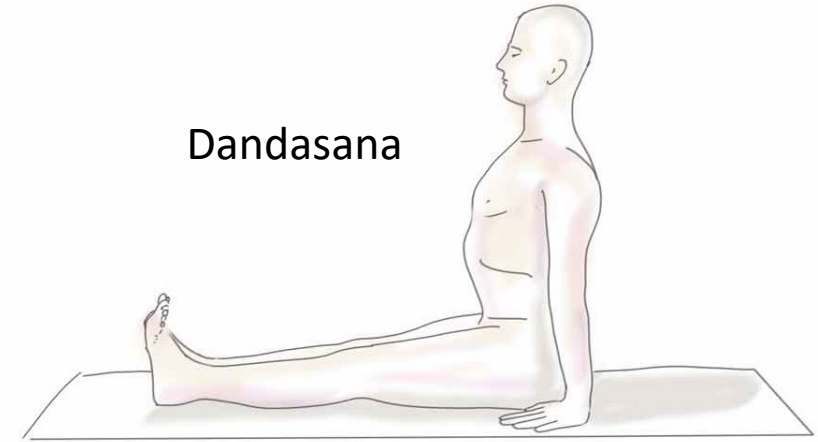
Senke deine Beine langsam auf den Boden, während du ausatmest.

Strecke deine Beine aus und komm zurück in Dandasana.

Ruhe dich hier eine halbe Minute lang aus.

Wiederhole die Position so oft, wie es dir angenehm ist.

Dandasana



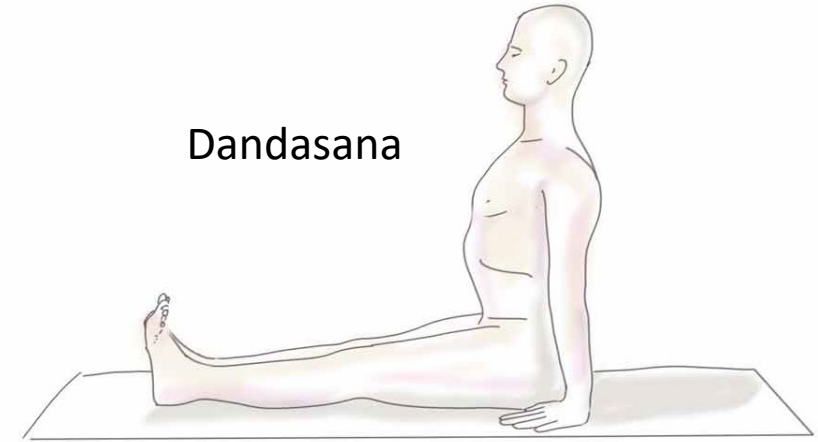
DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Du kannst einen Block oder eine gefaltete Decke unter deine Knie legen.
Das hilft dir, die Pose leichter zu machen.
Du kannst auch eine Decke oder ein Kissen hinter dich legen und dich nach hinten lehnen, um mehr Halt zu haben.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

Kandasana hat eine therapeutische und heilende Wirkung auf die Wirbelsäule, die Füße, die Knie, die Brust, die Handflächen, die Schultern und den oberen Rücken. Sie stärkt die Beine, die Oberschenkel und die Muskeln unterhalb des Bauchnabels. Energetische wird die Prostata und die Region unterhalb des Bauchnabels vitalisiert.

Dandasana



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

BONUS:

DEN SPAGAT LERNEN

Solltest du über 40 sein, brauchst du dir keine Sorgen machen.

Ja, es geht! Du kannst den Spagat lernen!

Es kann sein, dass es etwas länger dauert, wenn du vorher nicht regelmäßig Sport gemacht hast oder deine Flexibilität mittlerweile etwas eingeschränkt ist.

Spagat lernen ist nicht einfach, aber durchaus machbar. Der Weg dahin erfordert Geduld, Disziplin und regelmäßige Übung. Doch die Vorteile sind es wert:

Bessere Flexibilität, stärkere Muskeln und eine verbesserte Körperhaltung sind nur einige der positiven Effekte

Wichtig ist, vorsichtig zu beginnen, um so deine Bänder und Muskeln nicht überfordern und genügend Zeit zur Erholung zu einzuplanen.

Mit regelmäßigem Dehnen kannst du auch mit 40, 50 oder 60 noch einen Spagat lernen. Es ist nie zu spät!

Für viele Yoga Asanas ist der Spagat unglaublich hilfreich und ich weiß es klingt utopisch, aber der Mann braucht ein Ziel ;)



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Gehe bei allen Dehnübungen langsam vor und höre auf deinen Körper.
Wenn du ein Ziehen spürst, halte die Position, ohne noch weiter in die Dehnung zu gehen oder nachzuziehen. Besser ist es die Dehnung so lange wie möglich zu halten.
Fange langsam an, arbeite kontinuierlich an deiner Dehnung und gib deinem Körper die Zeit, die er benötigt, um sich anzupassen.
Du wirst den Spagat schneller lernen, als du denkst.

Was ist die beste Übung, um Spagat zu lernen?

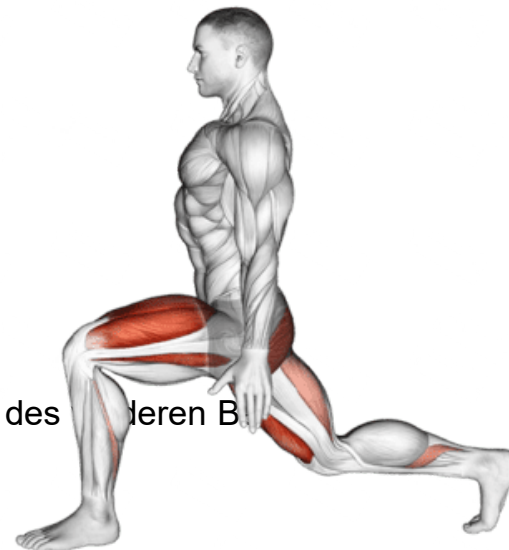
DER AUSFALLSCHRITT

Diese Übung dehnt sowohl die hinteren Oberschenkel als auch die Hüftbeuger, die beide für den Spagat entscheidend sind.
Deine Hüfte wird dadurch massiv beweglicher.

Gehe dazu in eine große Schrittposition, wobei ein Bein vorn und das andere hinten ist.

Senke dein hinteres Knie auf den Boden ab und achte darauf, dass dein vorderes Knie nicht über den Knöchel hinausragt.

Spüre die Dehnung in der Hüfte des hinteren Beins und im Oberschenkel des vorderen Beins.
Halte diese Position für 30 Sekunden.
Dann wechselst du die Seite.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

5 typische Spagat Dehnübungen:

Neben dem Ausfallschritt gibt es eine Reihe von weiteren Dehnübungen, um den Spagat zu meistern:

Hüftbeuger

Im Kniestand ein Bein weit nach vorn schieben und die Dehnung in der Hüfte spüren.

Vorwärtsbeuge im Sitzen

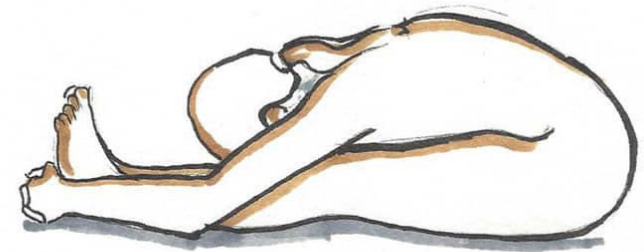
Setze dich mit ausgestreckten Beinen hin und versuche, dich nach vorn zu beugen, um deine Füße zu berühren.

Seitliche Beinhebung

Im Stehen ein Bein seitlich anheben und die Dehnung in den Oberschenkeln spüren.

Halber Spagat

Gehe in einen halben Spagat und halte die Position, um deine Beine gezielt zu dehnen.



PASCHIMOTTASANA