



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA-ORGASMUS

Yogisches Geheimwissen Teil 1

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

"Die große kosmische Energie KUNDALINI , die reine Energie des Höchsten Selbst (ATMAN), schlummert tief im Rektum, in der Region, die MULADHARA CHAKRA genannt wird.

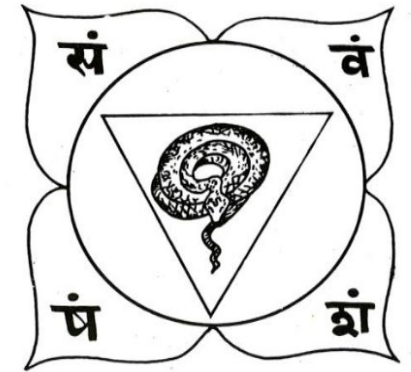
Sie hat die Form einer dreieinhalbmal gewundenen Schlange.

Solange sie schlummert, ist die Seele nur ein Tier und es gibt kein wahres Wissen über die Dinge.

Versuche alles zu spüren, was in diesem Teil deines Körpers passiert.

Das nennt man ASHWINI MUDRA und es wird oft gesagt, dass es der effizienteste Weg ist, die innere SHAKTI zu wecken.

GHERANDA SAMHITA



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

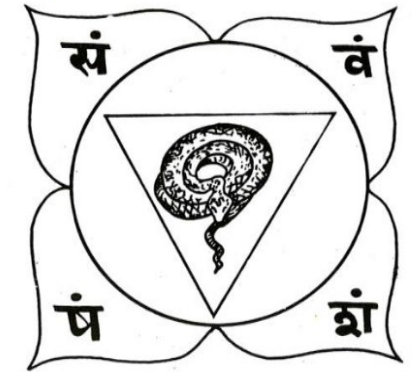
Der Yogi-Text GORAKSASHATAKAM sagt, dass es eine spezielle Geschlechtsdrüse gibt:

„Über dem LINGAM und unter dem Bauchnabel gibt es eine „Wurzel“ oder eine Knolle (KANDA). Sie sieht aus wie ein Vogelei. Dies ist die geheimnisvolle Quelle, aus der sich die 72.000 feinstofflichen Energiekanäle (NADI) ausbreiten und die feinstoffliche Lebensenergie transportieren. Auf dieser „Wurzel“ sitzt die selbstwirksame KUNDALINI, die dreieinhalb Mal gewunden ist und mit ihrem „Mund“ den Eingang zum Zentralkanal (SUSHUMNANADI) verschließt. Wenn sie durch das innere Feuer geweckt und ständig und bewusst durch den Lebensatem genährt wird, steigt die KUNDALINI durch den Zentralkanal (SUSHUMNA) empor und trägt eine Lebenskraft als Lichtsäule mit sich.

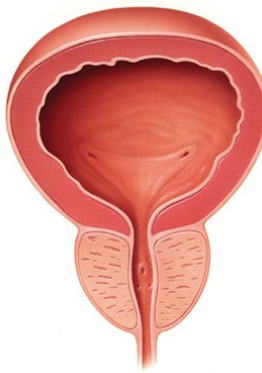
In Grays Anatomie, einem bekannten medizinischen Werk, wird eine Geschlechtsdrüse, die Prostata, wie folgt beschrieben:

"Die Prostata sieht in Form und Größe wie eine Kastanie aus. Sie liegt in der Beckenhöhle und lehnt sich an den Enddarm. Durch den Enddarm kann die Prostata leicht ertastet werden, besonders wenn sie vergrößert ist. Ihre Basis ist nach oben ausgerichtet und befindet sich direkt unter der Blase, rechts von der Harnröhre. Die Spitze der Prostata ist nach unten ausgerichtet, zur tiefen Schicht des Dreiecksbandes, das sie auch berührt. Die Prostata besteht aus zwei seitlichen Lappen und einem mittleren Lappen, durch die die Harnröhre und die Ejakulationskanäle verlaufen. Sie ist von einer dünnen, aber widerstandsfähigen Faserkapsel umgeben, die sie durch eine venöse Plax trennt."

Es ist offensichtlich, dass die Prostata und die in GORAKSASHATAKAM beschriebene Geschlechtsdrüse ein und dasselbe sind.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS



KANDA

In der modernen Yoga-Literatur liest man viel von Nadis und Chakras. Aber in den alten Schriften liest man mehr über den *Kanda-Nadi*, der in den Hatha-Yoga-Schriften immer wieder erwähnt wird.

In den alten Hatha-Yoga-Schriften nehmen Sonne, Mond und Kanda einen sehr viel größeren Raum ein als die heute so häufig erläuterten sieben Chakras.

Der Kanda hat die Form eines Ei's und liegt zwischen Manipura und Muladhara Chakra und ist ein Energiezentrum im Beckenbereich.

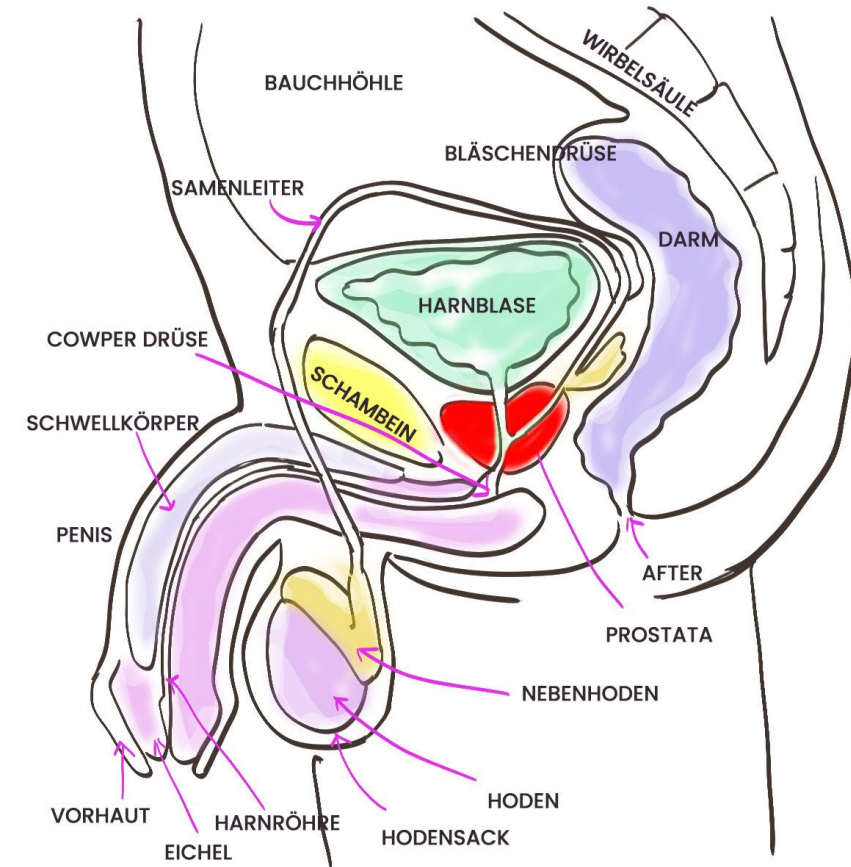
Die Prostata ist hier mit dem Sakralchakra, Swadhishtana verbunden.

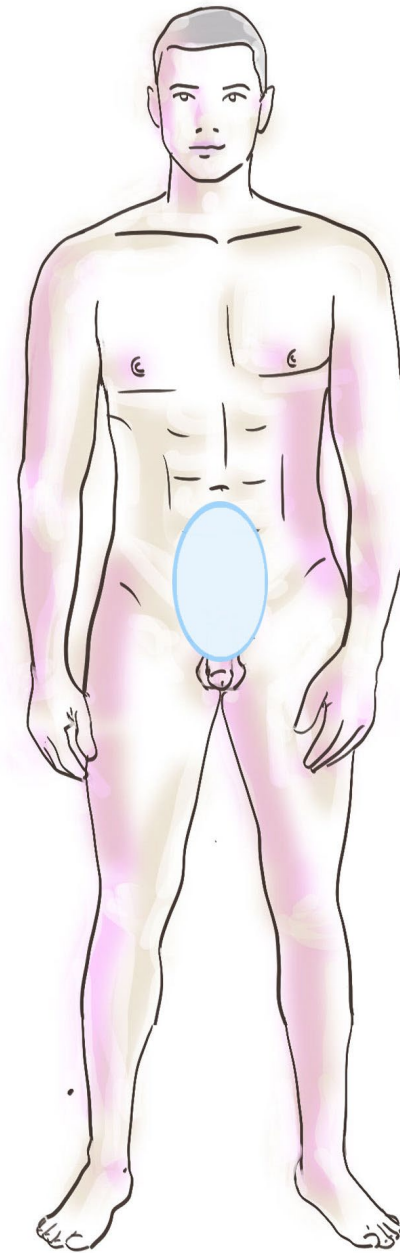
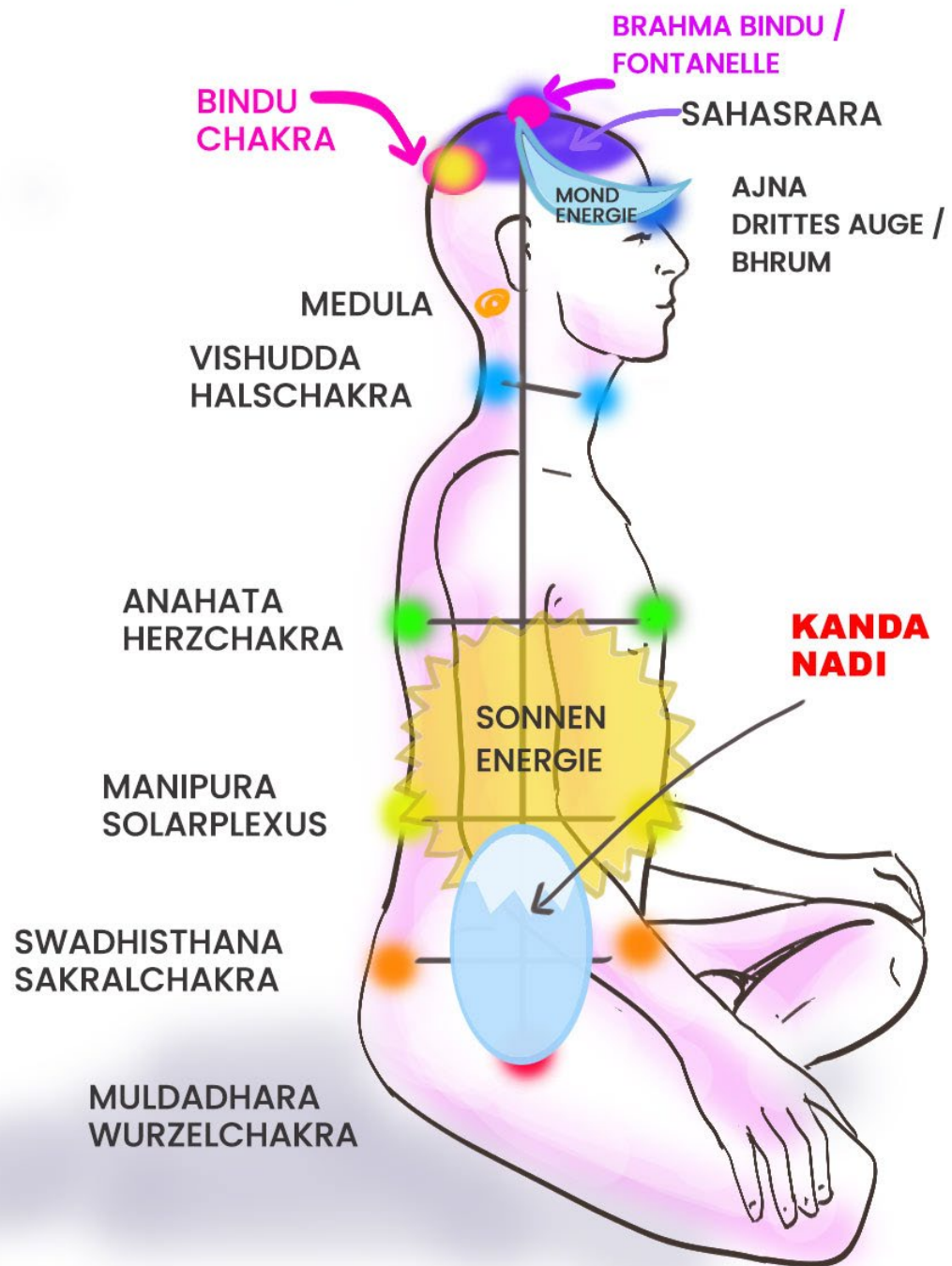
Im Inneren ist goldene Energie vorhanden und an der Grenze hat er eine weiße Membran.

Beim Mann ist das untere Ende im Perineum zwischen Hodensack und Anus. Es befindet sich oberhalb des Lingam und unterhalb des Bauchnabels, fünf Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels und zwei Fingerbreit oberhalb des männlichen Glieds.

Bei der Frau zwischen Fossa und Perineum innerhalb des Vaginaleinganges.

Kanda liegt zwischen dem Anus und der Wurzel der Geschlechtsorgane.

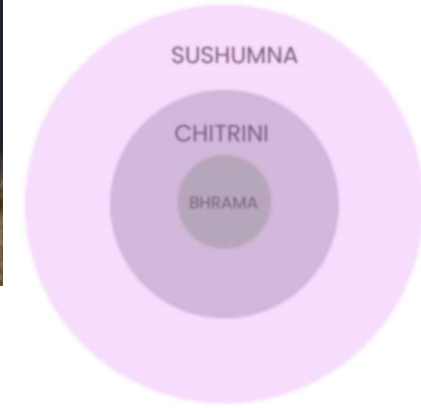




Das unterste Bereich von Kanda wird „Kanda-Punkt“ genannt. Es gibt zahlreiche Hatha-Yoga-Übungen, um diesen Kanda-Punkt zu stimulieren beziehungsweise zu aktivieren. Wenn du zum Beispiel auf deiner Ferse sitzt bei bestimmten Übungen oder auch bei Mula Bandha.

Der eiförmige Kanda geht **durch die Prostata beziehungsweise die Gebärmutter** nach oben bis zum Punkt zwischen Nabel und Wirbelsäule. Er ragt in den Bereich von des Solarplexus mit der Sonnenenergie hinein. Auch das Hara oder das Tan-Tien sprechen in manchen Schriften von Kanda.

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS



Kanda sieht aus wie ein Ei und ist das Zentrum des Astralkörpers.

Die 3 Yoga Nadis (Ida, Pingala & Shushumna) entspringen aus Kanda.
Bitte verstehe die Tragweite dieses Satzes.

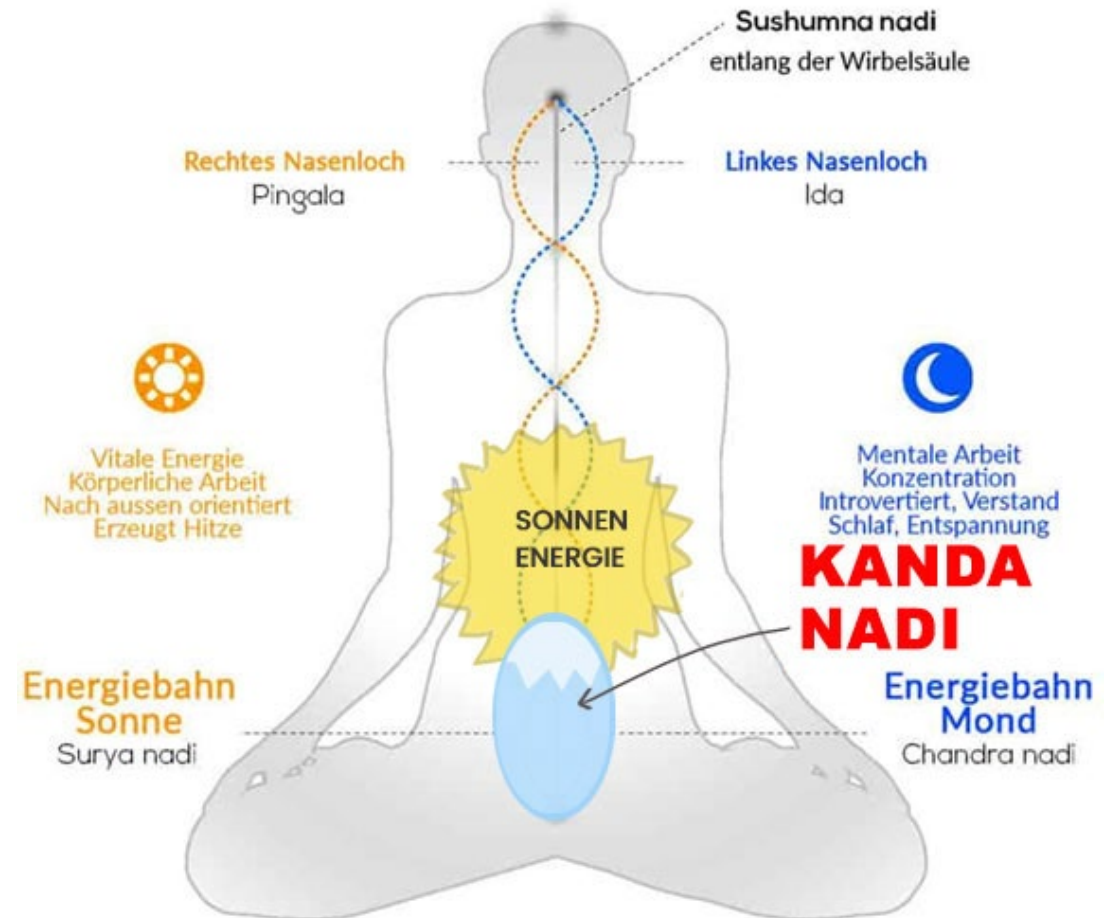
Die Kundalini, der Sitz der spirituellen, bewussten, kosmischen, intelligenten Lebensenergie entspringt Kanda!

Dieses Dreieck ist das Trikona, das „dreieckige Heiligtum“, weil es aus den drei göttlichen Energien besteht: Wille, Wissen und Aktivität.

Im Wurzelzentrum liegt vor ihrem Erwachen die Kundalini das gewundene Wesen, träge und bewusstlos, ähnlich jemandem, der Gift aufgenommen hat. Dort ist sie dreieinhalb Mal um das Bindu gewunden, einen Kraftpunkt, der Shiva und die Essenz der Männlichkeit (virya) symbolisiert.

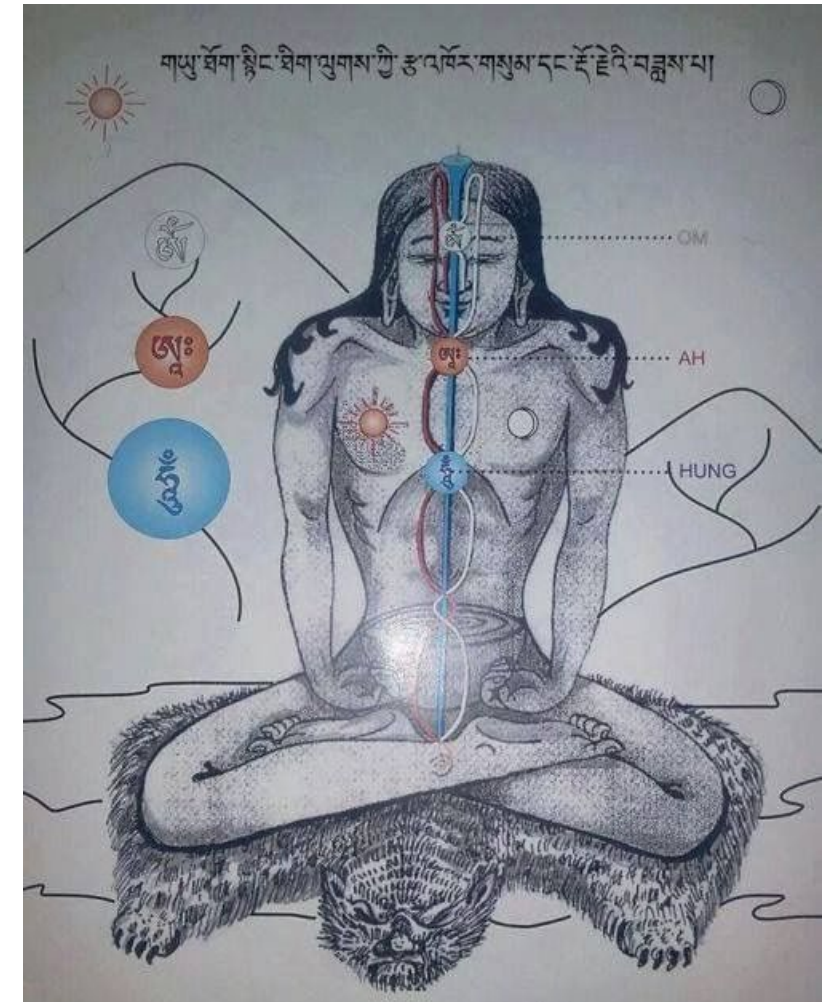
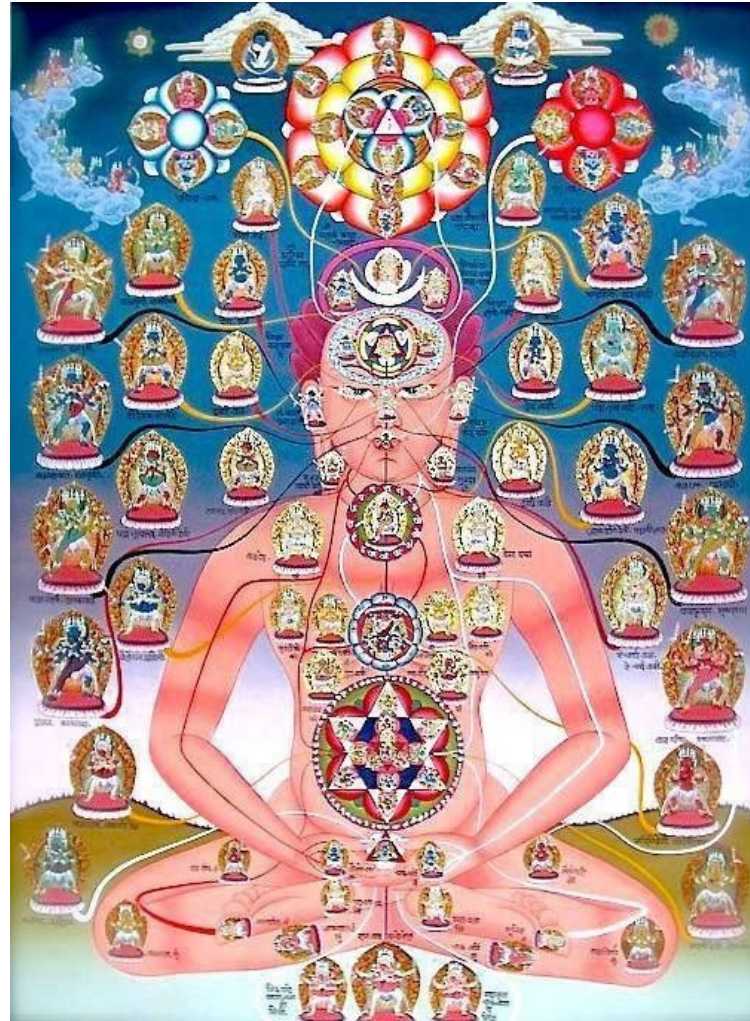
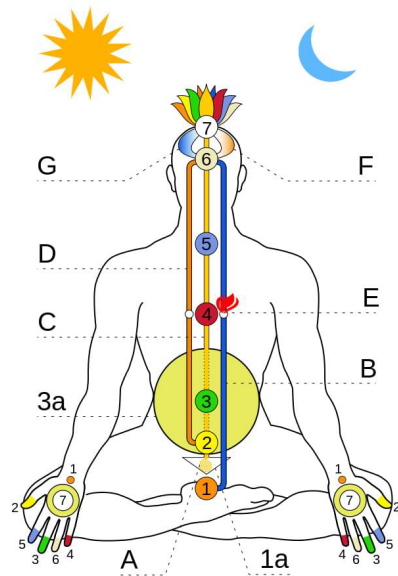
Du merkst...an dieser Stelle kommen männliche und weibliche Elemente zusammen.
Die Kundalini versperrt mit ihrem Kopf den Zugang zum mittleren Kanal (Shushumna). Ihr Schlaf ist die Knechtschaft des Unwissenden, der seinen Körper blindlings für sein wahres Selbst hält. Sie wird daher „Empfangsenergie“ (adharasakti) genannt, da sie alle Elemente vereint.

Mula Bhandha oder Ashvini Mudra stimulieren und aktivieren auch Kanda.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Im System des Buddhismus gibt es nur 5 Energiezentren, oder auch nur 4 Chakren. Die Hauptchakren sind die Krone, der Hals, das Herz, der Nabel und der geheime Ort (das Geschlechtsorgan). In einigen Systemen werden das erste Chakra an der Stirn und das letzte am geheimen Ort weggelassen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

DAS BUDDHISTISCHE GEHEIME CHAKRA oder KANDA NADI

Die Farbe der Karma-Familie ist grün wie im Frühling und dieser Körperteil ist die Leistengegend und die Fortpflanzungsorgane.

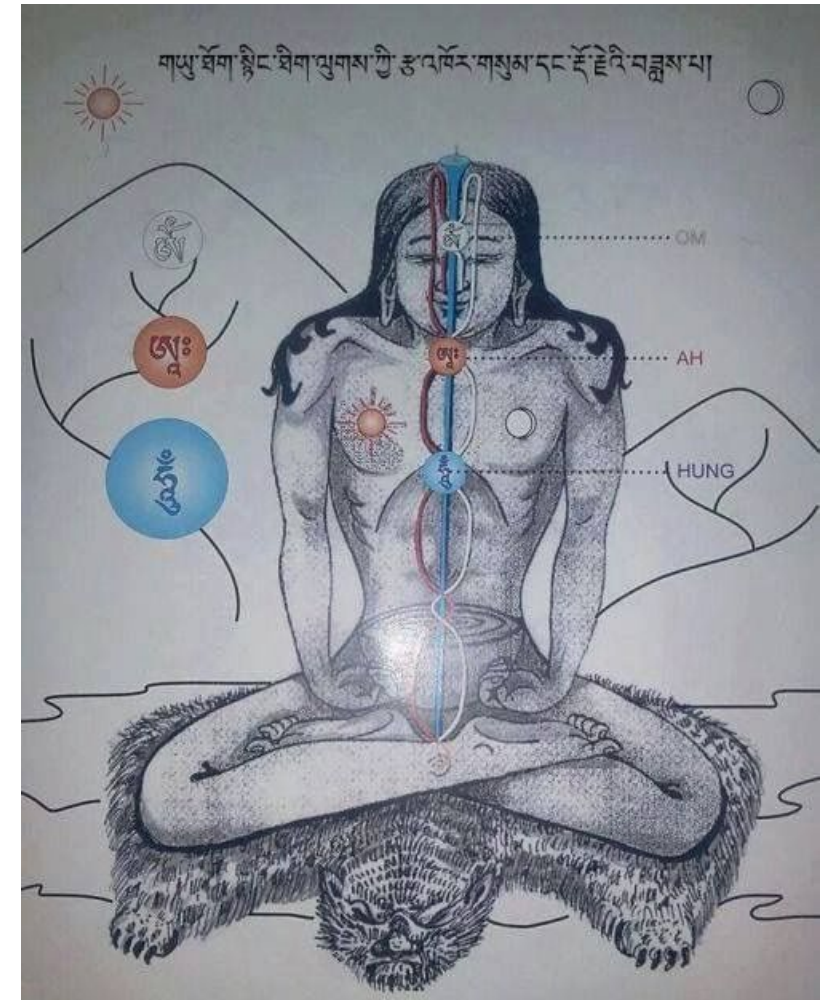
Das geheime Chakra hat eine 32-blättrige Lotusblüte. Diese Blätter stehen für die Nebenkanäle, die in der Leistengegend von den drei Hauptenergiekanälen unseres Körpers ausgehen.

Das geheime Chakra hat mit Schöpfung, Fortpflanzung und Ausscheidung zu tun. Durch den Schöpfungsprozess ist das geheime Chakra mit Lebenskraft, Vitalität und Energie verbunden. Daraus ergibt sich seine Verbindung mit Absicht oder Willen.

Es umfasst auch den gesamten Prozess der Entstehung und des Vergehens. Während des Sterbeprozesses spiegelt sich die Wiedergeburt in den unteren Bereichen in unserer Energie wider, die den Körper durch die unteren Chakren verlässt. Eine höhere Geburt spiegelt sich in der Energie wider, die vom Herzen durch das Kronenchakra nach oben fließt. Wenn wir uns bewusst vorstellen, wie unsere Energie zum Zeitpunkt des Todes aus der Krone unseres Kopfes austritt, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer höheren Wiedergeburt.

Die Übungen für das geheime Chakra beinhalten, auf die Prozesse der Ausscheidung und der sexuellen Energie zu achten. Es ist auch wichtig, auf Vitalität oder Lebenskraft zu achten. Selbstvertrauen ist ebenfalls ein Teil der Energie des geheimen Chakras. Daher ist es auch wichtig, auf unser Selbstvertrauen zu achten, um uns der Karma-Energie und des geheimen Chakras bewusst zu werden.

Ein Beweis für den Zusammenhang dieser Energien ist, dass die Fortpflanzungsprozesse, das Selbstvertrauen und die Vitalität mit zunehmendem Alter nachlassen können. Um Vitalität, Selbstvertrauen und sogar die sexuelle Energie auf einem hohen Niveau zu halten, sollte man aktiv bleiben und keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen, sondern leichte, ausgewogene Kost essen. Handeln ist Teil der Karma-Energie, daher helfen Aktivität, das Setzen von Zielen und das Verfolgen eines Ziels dabei, die Karma-Familienenergie aktiv zu halten.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

NADIS

Im Körper gibt es 72.000 spirituelle Energiebahnen, die Nadis genannt werden. Diese transportieren Prana durch den ganzen Körper. Die wichtigsten Nadis sind Sushumna, Ida und Pingala Nadis.

KANDA ist der Ursprung aller 72.000 Nadis oder Energiekanäle im Astralkörper. Kanda ist mit Membranen bedeckt und ist der Granthi-Sthana, also die Verbindung, wo das Muladhara und Shushumna (der grundlegende zentrale Nadi) zusammenkommen. An den Seiten des Kanda sind die vier Blütenblätter des Muladhara-Chakras. Kanda wird durch bestimmte Yoga-Übungen aktiviert. Diese Übungen sind wichtig, um sich auf fortgeschrittenere Energieübungen vorzubereiten und die Kundalini zu stimulieren.

Das Rückenmark, das sich vom Gehirn bis zum Ende der Wirbelsäule erstreckt, verjüngt sich zu einem feinen Seidenfaden. Vor seinem Ende gibt es unzählige Fasern ab, die zu einem Nervenbündel zusammengefasst sind. Dieses Nervenbündel ist im grobstofflichen Körper die „Cauda equina“. Das astralische Zentrum der „Cauda equina“ ist Kanda. Als Cauda equina (Pferdeschwanz) bezeichnet man die unterhalb des Rückenmarks austretenden Nervenwurzeln.

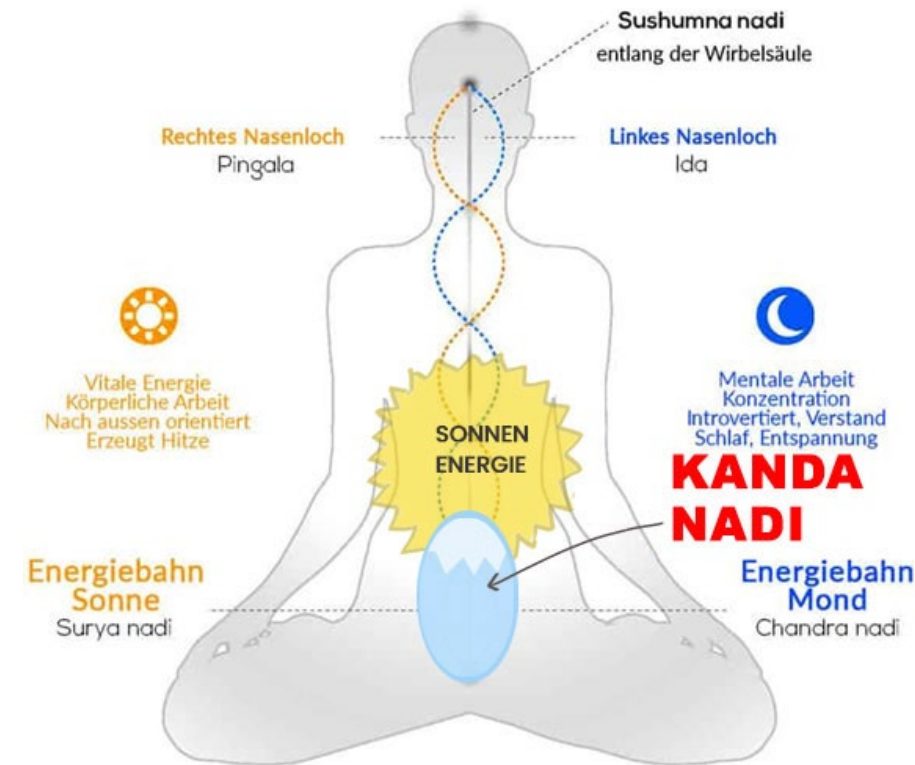
Ida beginnt im **linken** Nasenloch, steigt zum Ajna Chakra auf und kreuzt an dieser Stelle die Mitte des Körpers. Dann geht sie auf der rechten Seite der Wirbelsäule runter bis zum Anahata-Chakra, wo sie sich mit der Pingala-Nadi kreuzt und wieder auf die linke Seite der Wirbelsäule übergeht.

Sie geht weiter runter bis zum Kanda, einem spirituellen Zentrum direkt über dem Muladhara-Chakra. Am Kanda kreuzt sie sich wieder und endet im **rechten** Hoden.

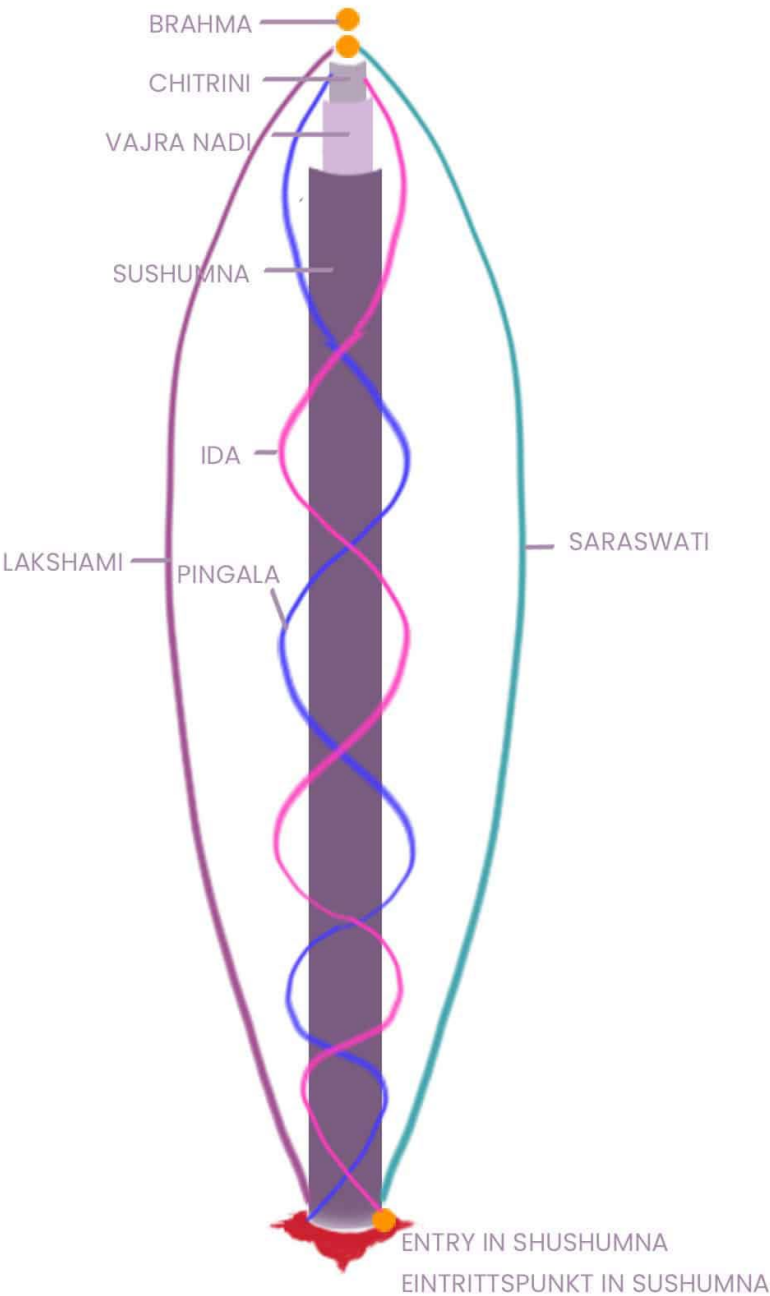
Pingala beginnt in der **rechten** Nasenöffnung und verläuft genau umgekehrt wie die Ida, bis sie im **linken** Hoden endet.

Die Sushumna verläuft in einer geraden Linie vom Damm an der Basis der Wirbelsäule entlang der Wirbelsäule bis zum Hirnmark, wo sie die Zirbeldrüse durchdringt und weiter bis zum Sahasrara-Chakra.

Dieser Nadi enthält einen kleineren Nadi namens Brahma Nadi, der tatsächlich der Kanal ist, über den die Kundalini die Wirbelsäule hinaufsteigt.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS



YOGA PRADIPIKA

Parameshvari - Die Kundalini schlummert und versperrt mit ihrem Maul das Tor des Weges, durch das man zum Sitz Brahman gehen kann, der frei von Leiden ist.

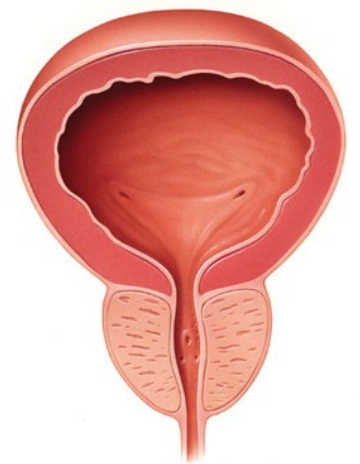
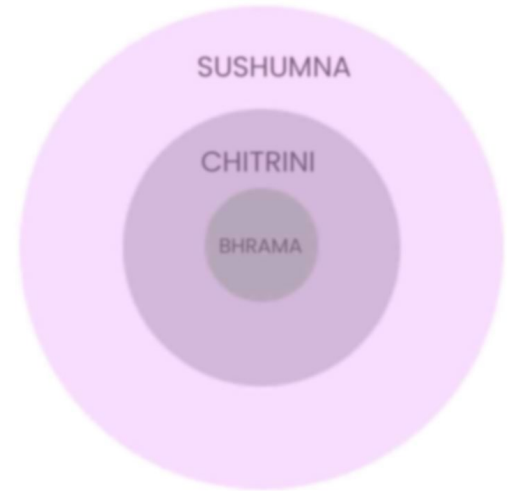
Über dem Kanda schläft die Kundalini Shakti zur Befreiung der Yogis und zur Knechtung der Unwissenden.

Wer sie kennt, kennt Yoga. Kundali ist von gewundener Gestalt und ähnlich einer Schlange. Wer diese Shakti bewegt hat, ist ohne Zweifel Mukta (die innere Befreiung – Samadhi).

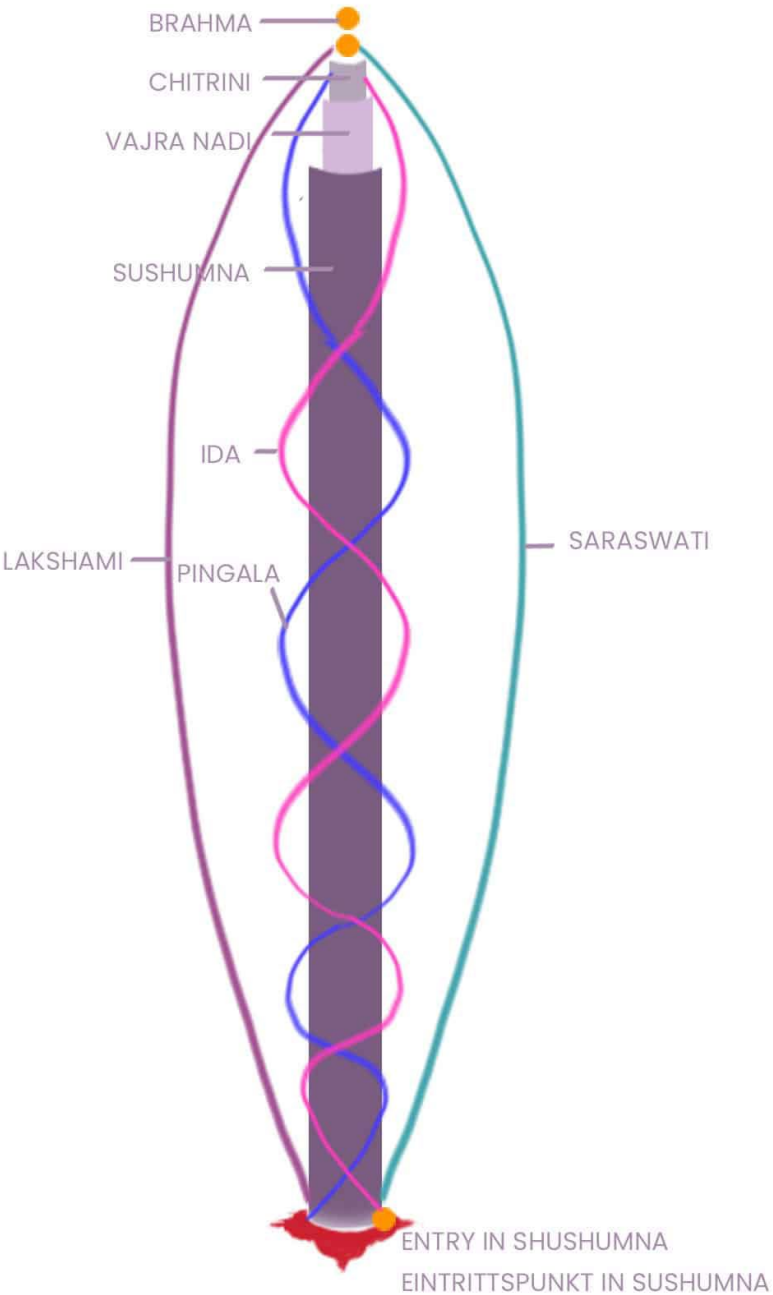
In der Mitte von Ida und Pingala sitzt die junge Witwe Kundali. Diese schlafende weibliche Schlange soll erweckt werden, indem man ihren Schwanz fasst. Durch die Kraft des Hatha hört die Shakti auf zu schlafen und richtet sich plötzlich hoch. Diese weibliche Schlange liegt im Muladhara. Sie soll täglich, morgens und abends, eine halbe Prahara (90 Minuten) erfaßt und bewegt werden, indem man nach der Paridhana-Methode durch Pingala (rechtes Nasenloch) Luft einzieht.

Kanda ist eine Spanne oberhalb des Afters, mißt vier Angula (drei Zoll) im Durchmesser, ist weich und weiß und sieht wie ein zusammengefaltetes Tuch aus.

Man nehme die Vajrasana-(Padmasana)Stellung ein und halte die Füße mit den Händen fest. Die Lage des Kanda wird dann nahe den Fuß gelegen sein, wo er kräftig gedrückt werden soll.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS



PARIDHANA ÜBUNG:

Vajrasana-(Padmasana)Stellung und halte die Füße mit den Händen fest.

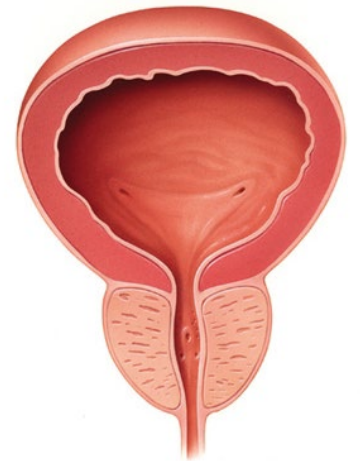
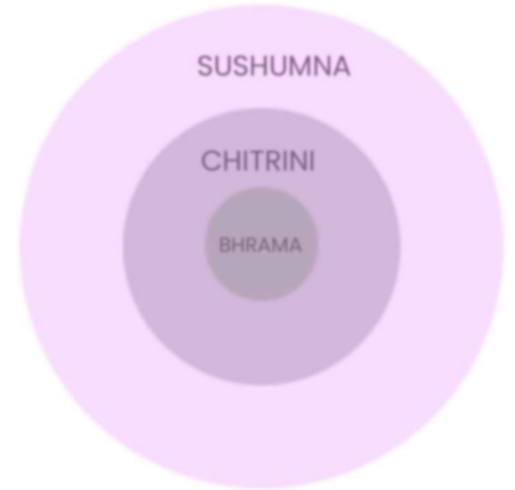
Setze dich auf deine Ferse oder auf ein zusammengerolltes Tuch, sodass dein Perineum etwas Druck erhält.

Verschließe das linke Nasenloch und beginne nur durch das rechte Nasenloch zu atmen.

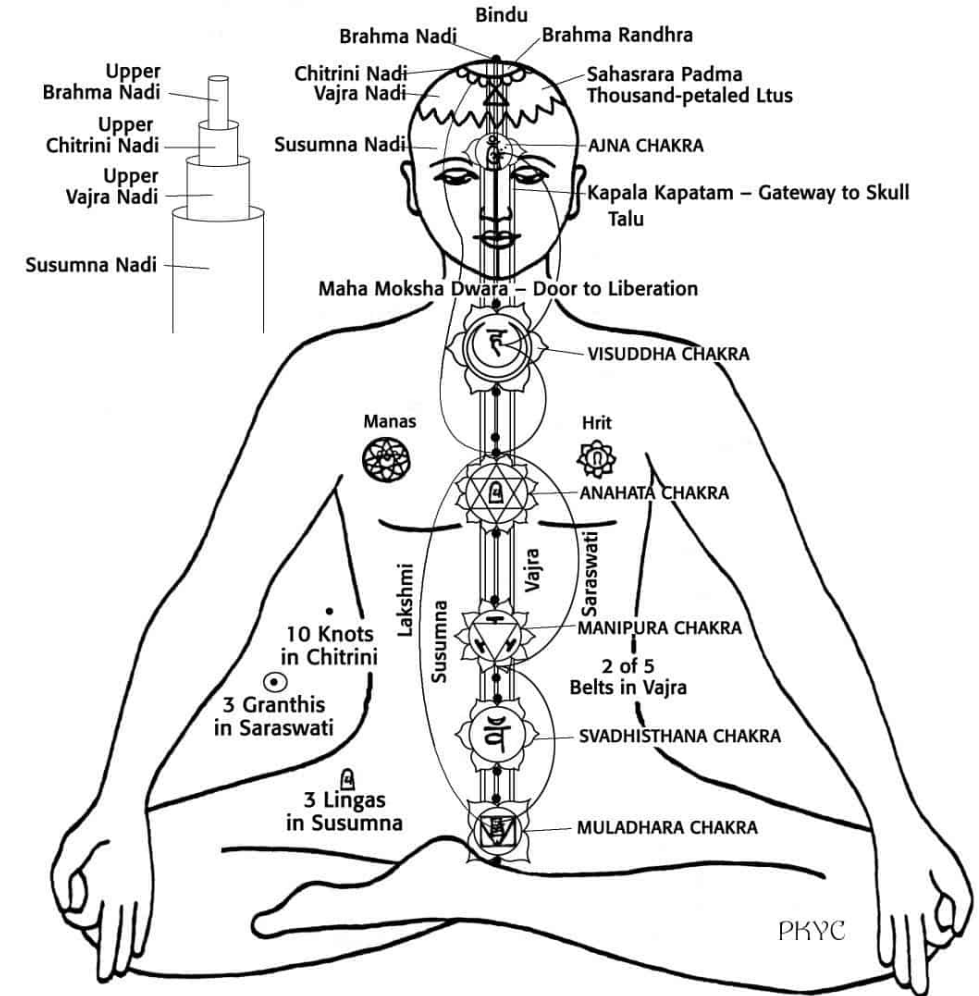
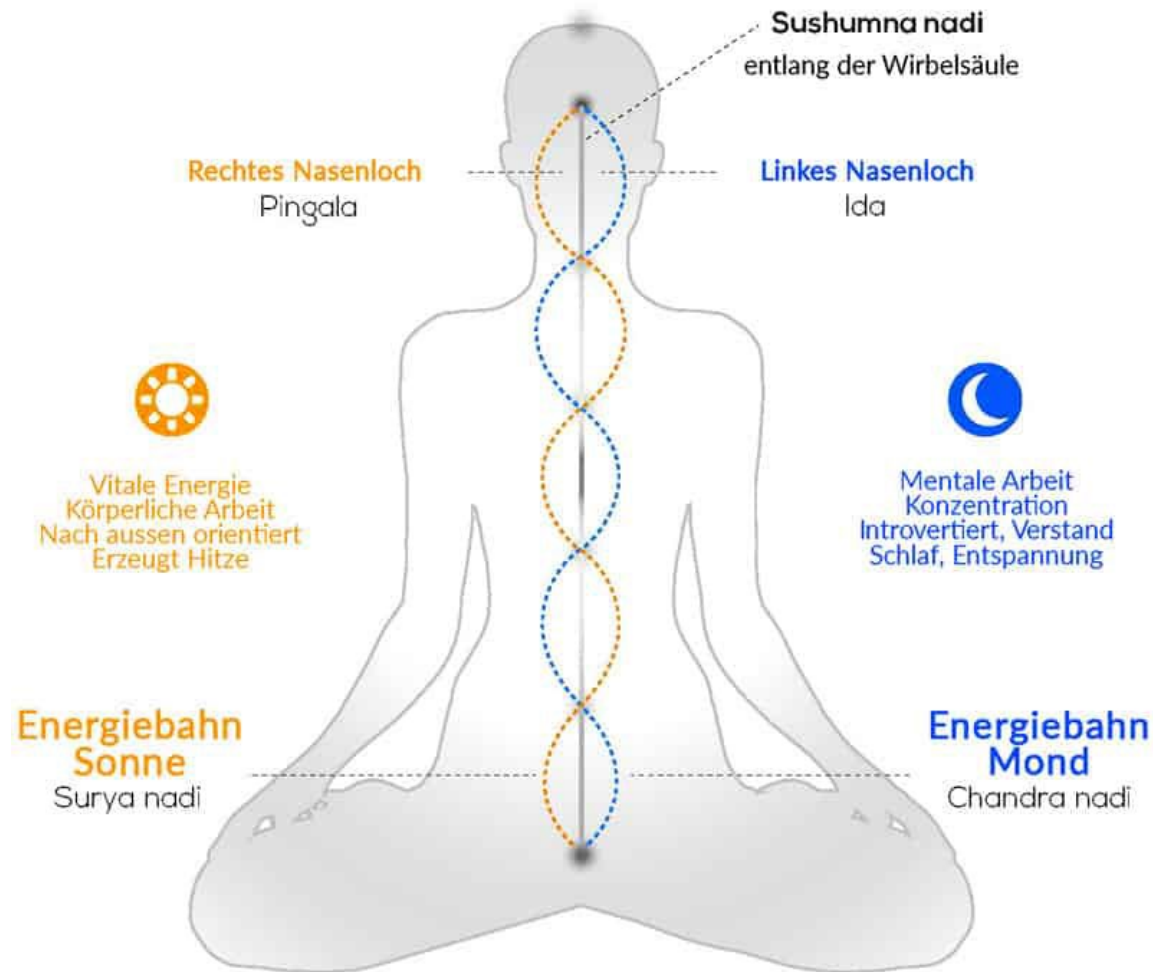
Halte den Fokus auf Kanda.

Stelle dir vor wie das Licht in Kanda immer stärker wird, mit jedem Atemzug. Beobachte wie Hitze oder aktive Energie im Körper sich ausbreitet.

Kanda ist eine Spanne oberhalb des Afters, mißt vier Angula (drei Zoll) im Durchmesser, ist weich und weiß und sieht wie ein zusammengefaltetes Tuch aus.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

SUSHUMNA NADI

Sushumna erstreckt sich vom Muladhara-Chakra (zweiter Wirbel im Steißbeinbereich) bis zum Brahmarandhra.

Die westliche Anatomie geht davon aus, dass es im Rückenmark einen zentralen Kanal gibt, der Zentralkanal genannt wird, und dass das Rückenmark aus grauer und weißer Hirnsubstanz besteht. Das Rückenmark hängt in der Höhle der Wirbelsäule. Genauso hängt Sushumna im Rückenmarkskanal und hat feine Abschnitte.

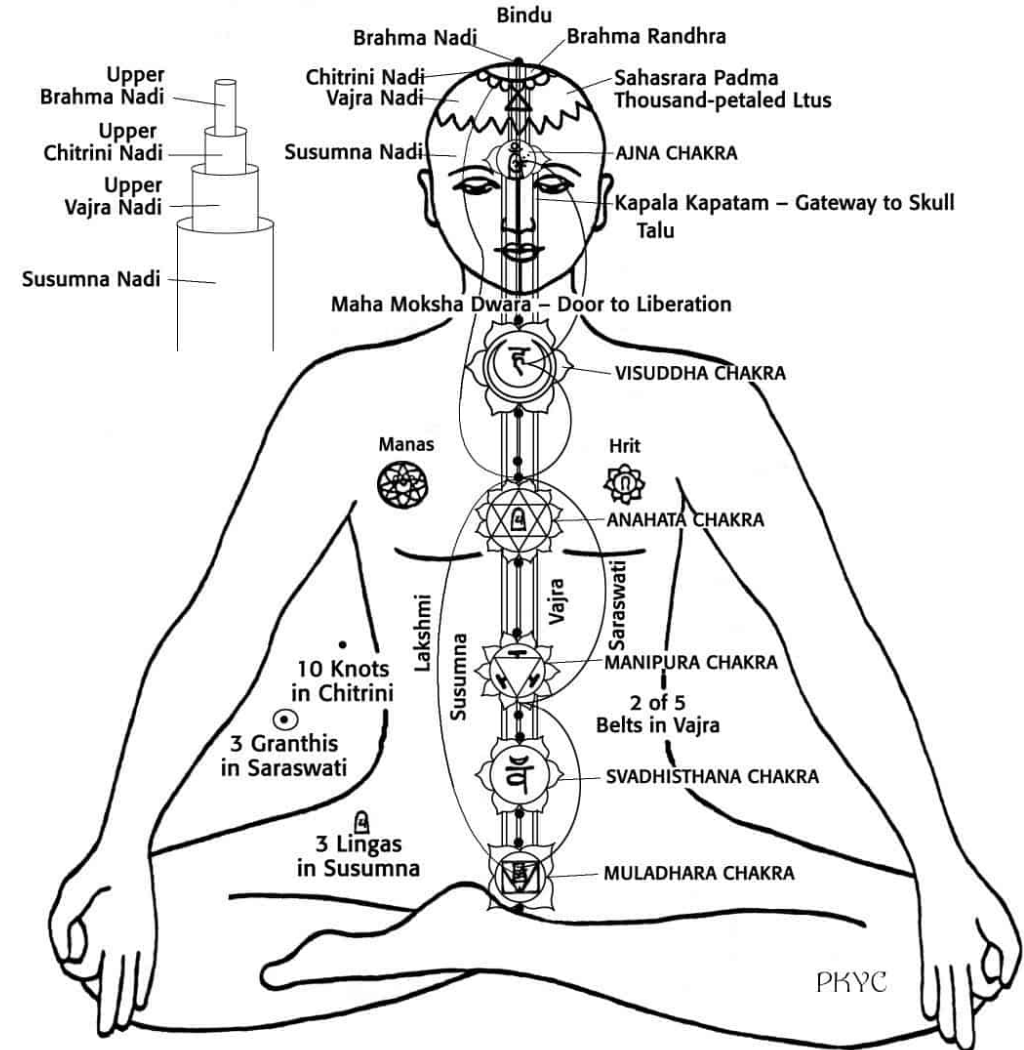
Sie hat eine rote Farbe wie Agni (Feuer). Wenn der Atem durch Sushumna fließt, wird der Geist ruhig. Diese Ruhe des Geistes wird als „Unmani Avastha“ bezeichnet, der höchste Zustand des Yoga.

Wenn du zur Meditation sitzt, während Sushumna aktiv ist, wirst du eine wunderbare Meditation erleben.

Wenn die Nadis voller Unreinheiten sind, kann der Atem nicht in den mittleren Nadi gelangen.

Deshalb sollte man Pranayama praktizieren, um die Nadis zu reinigen.

Indem man die Kundalini eineinhalb Stunden lang furchtlos bewegt, wird sie in die Sushumna gezogen und steigt ein wenig auf.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

IDA UND PINGALA NADIS

Ida und Pingala Nadis sind die feinstofflichen Nadis, die das Sukshma Prana transportieren.

Im physischen Körper entsprechen sie in etwa den rechten und linken sympathischen Nerven.

Ida beginnt am rechten Hoden und Pingala am linken Hoden. Sie treffen sich mit Sushumna Nadi am Muladhara Chakra und bilden dort einen Knoten.

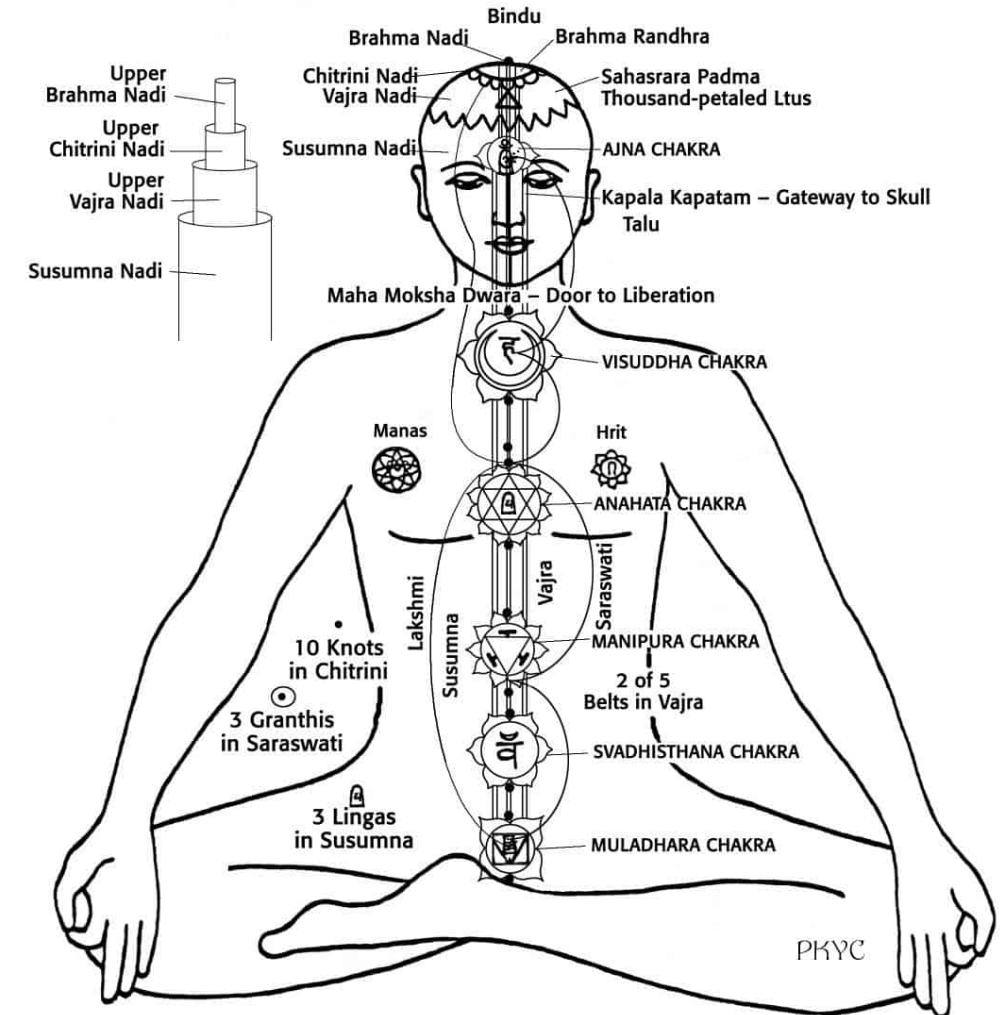
Diese Verbindung der drei Nadis am Muladhara Chakra wird als **Mukta Triveni** bezeichnet.

Ganga, Yamuna und Sarasvati wohnen in Pingala, Ida und Sushumna Nadis.

Dieser Treffpunkt wird Brahma Granthi genannt.

Sie treffen sich wieder im Anahata- und Ajna-Chakra.

Auch im Makrokosmos gibt es ein Triveni in Prayag, wo die drei Flüsse Ganga, Yamuna und Sarasvati zusammenfließen.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

PADMAS ODER CHAKRAS

Chakras befinden sich im Linga Sarira (Astralkörper).

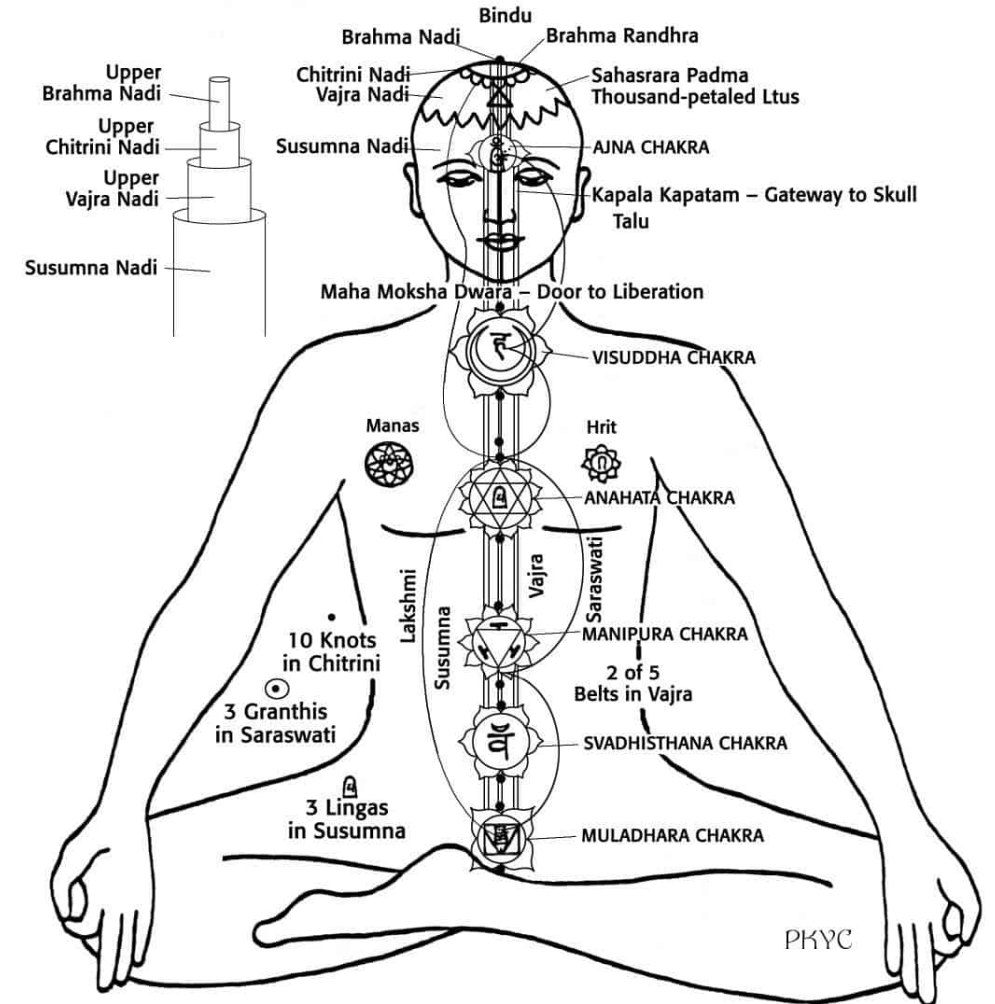
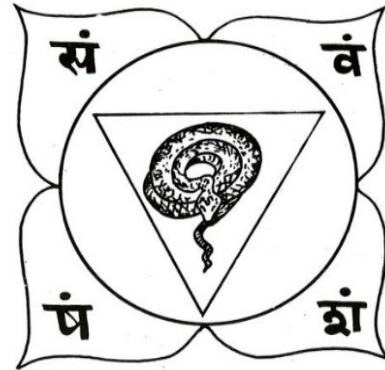
Linga Sarira besteht aus 17 Tattvas,
nämlich 5 Jnanendriyas (Ohren, Haut, Augen, Zunge und Nase);
5 Karmendriyas (Sprache, Hände, Beine, Genitalien, Anus);
5 Pranas (Prana, Apana, Vyana, Udana, Samana);
Manx (Geist) und
Buddhi (Intellekt).

Diese haben entsprechende Zentren im Rückenmark und in den Nervengeflechten im grobstofflichen Körper.

Jedes Chakra hat Kontrolle und Funktion über ein bestimmtes Zentrum im grobstofflichen Körper. Diese können mit bloßem Auge nicht gesehen werden. Einige Ärzte suchten nach den Chakren im physischen Körper. Sie können sie dort nicht finden. Da sie in einem toten Körper keine Chakren finden können, verlieren sie den Glauben an die Sastras und die yogischen Kriyas.

Wenn die Kundalini erweckt wird, fließt sie durch alle Chakren vom Muladhara zum Sahasrara. An jedem Zentrum, zu dem der Yogi die Kundalini lenkt, erlebt er eine besondere Form von Ananda (Glückseligkeit) und erlangt besondere Siddhis (übersinnliche Kräfte) und Wissen.

Die höchste Glückseligkeit entsteht, wenn die Kundalini zum Sahasrara-Chakra gebracht wird.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

BLÜTENBLÄTTER AUF DEN CHAKREN

Das Chakra sieht aus wie eine Lotusblume mit den Nadis als Blütenblättern.

Jedes Chakra hat eine bestimmte Anzahl von Blütenblättern, auf denen jeweils ein Sanskrit-Buchstabe steht.

Die Schwingung, die an jedem Blütenblatt erzeugt wird, wird durch den entsprechenden Sanskrit-Buchstaben dargestellt.

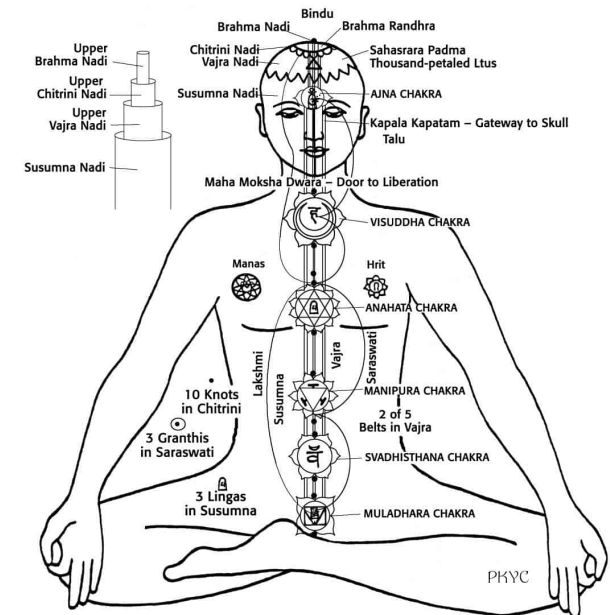
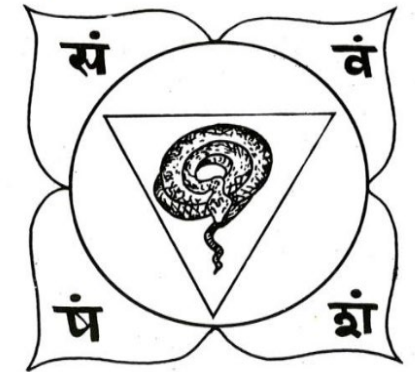
Jeder Buchstabe steht für das Mantra der Devi Kundalini.

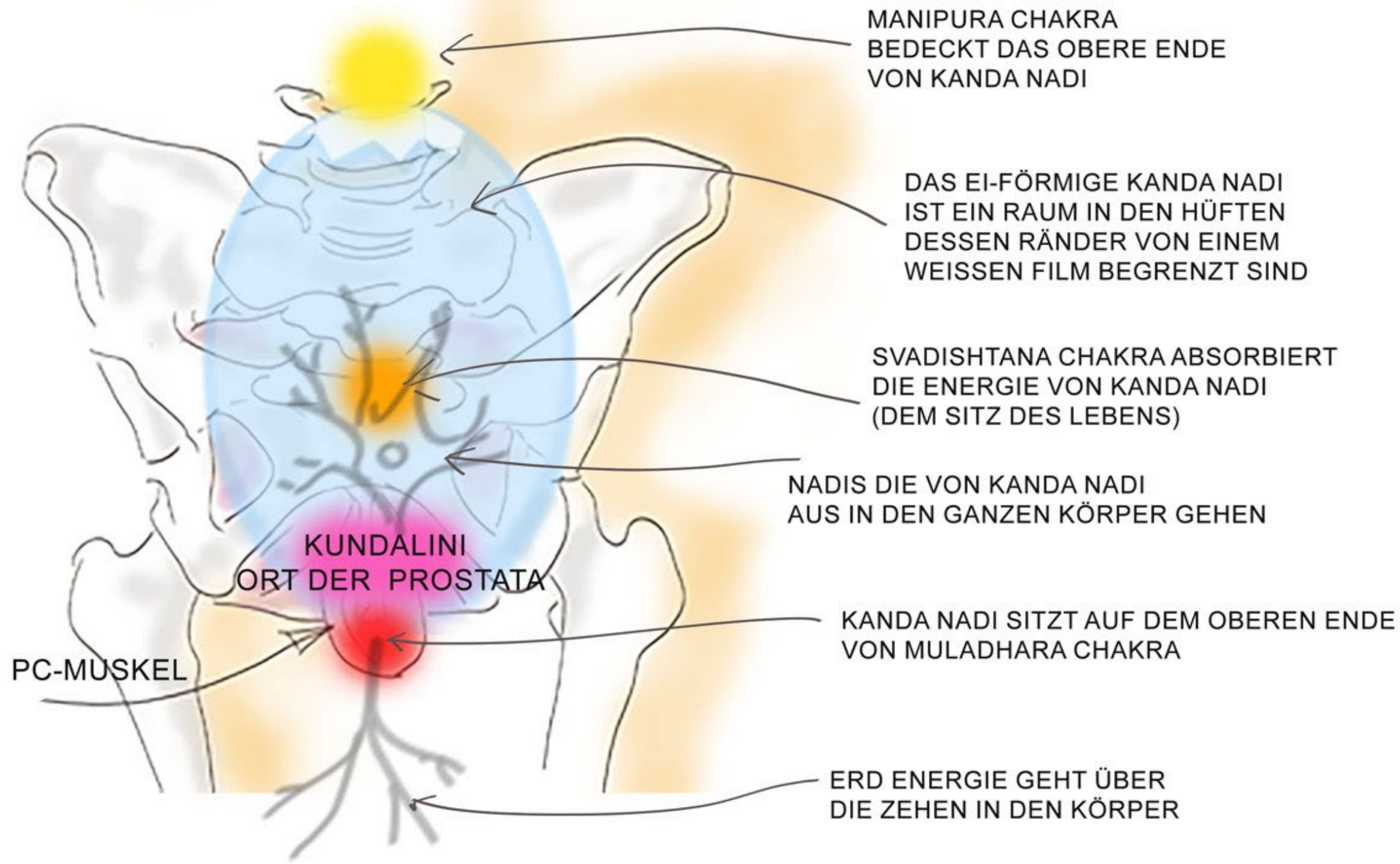
Diese können du Konzentration und Mantra-Rezitation manifestiert werden. Die Schwingungen der mit dem Blütenblatt verbundenen Nadis öffnen sich, werden aktiviert und mit Energie versorgt. Der Klang, der durch die Schwingungen der Yoga Nadis erzeugt wird, wird durch den entsprechenden Sanskrit-Buchstaben dargestellt.

Muladhara, Svadhishtana, Manipura, Anahata, Vishuddha und Ajna Chakras haben jeweils 4, 6, 10, 12, 16 und 2 Blütenblätter. Alle 50 Sanskritbuchstaben befinden sich auf den 50 Blütenblättern. Die Anzahl der Blütenblätter in jedem Chakra wird durch die Anzahl und Positionen der Yoga-Nadis um das Chakra herum bestimmt.

Aus jedem Chakra entspringt eine bestimmte Anzahl von Yoga-Nadis.

Die Chakren mit ihren Blütenblättern hängen nach unten, wenn sich die Kundalini im Muladhara Chakra befindet. Wenn sie erweckt wird, drehen sie sich in Richtung Brahmarandhra.





DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Der Yogi, der im Vajrasana sitzt und Kundali bewegt hat, führe Bhastrika aus, um Kundali schnell zu erwecken.

Man drücke den Surya (Sonnenenergie – Zentrum beim Nabel) zusammen (durch Kontraktion des Nabels) und bewege die Kundali. Durch Hin- und Herbewegen für die Dauer von zwei Muhurtas (90 Minuten) wird die Kundali etwas aufwärtsgezogen und gelangt in Sushumna (Wirbelsäule).

Dadurch verläßt sie sogleich die Mündung der Sushumna, und der Prana geht von selbst in Sushumna. Daher bewege man immer diese ruhig schlummernde Arundhati, denn dadurch wird der Yogi von Krankheiten befreit.

Unterschied Kalaphati/Bhastrika: Bei Kalapati ist der Fokus auf der Ausatmung, kurze Einatmung. Bei Bhastrika sind Ein und Ausatmen gleich lang.

ANLEITUNG BHASTRIKA:

Traditionelle Anleitung: Du atmest durch die Nase ein und aus.

In diesem Fall wollen wir das Feuer/die Sonne noch etwas mehr anheizen und auch reinigen, Negatives ausatmen, Toxine ausleiten und daher atmen wir durch den Mund aus. Bhastrika hat den Fokus normalerweise auf der Brustatmung. Wir gehen jedoch mit dem Fokus auf Kanda und damit auf den Bauch.

Lege dir den kleine Ball unter das Perineum.

Setze dich in eine aufrechte und bequeme Position, sodass deine Wirbelsäule lang aufgerichtet ist und deine Schultern entspannt sind. Beobachte zunächst einen Augenblick deine Atmung.

Werde dir der Position deiner Prostata bewusst. Stelle dir Licht an dieser Stelle vor.

Lege deine Hände auf die seitlichen Rippen oder auf deinen Bauch, um die Atembewegung noch bewusster wahrnehmen zu können.

Dann starte, indem du kräftig und mit einem Stoß ausatmest. Dein Bauch zieht sich dabei nach innen.

Wenn du ausatmest, springt dieses Licht wie ein Ball Richtung Manipura. Beobachte wie hoch dieser Lichtball springt.

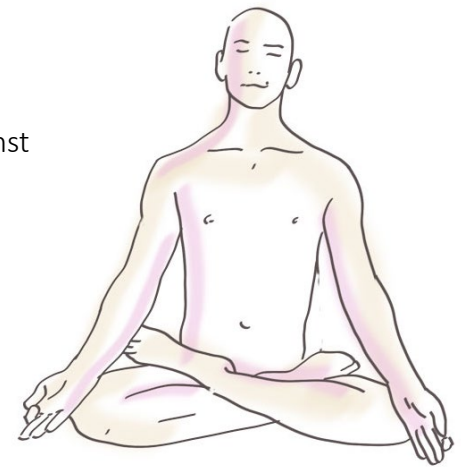
Atme anschließend langsam und kräftig wieder ein in Ujjai Pranayama. Dein Bauch wölbt sich dabei nach außen, dein Brustkorb hebt sich und weitet sich. Der Ball sinkt wieder zurück zur Prostata.

Atme so 5 Minuten lang. Versuche dabei, Ein- und Ausatmung möglichst gleich lang erfolgen zu lassen und den Körper, bis auf den Bauch, möglichst ruhig zu halten.

Danach sitze ruhig und nimm deinen Körper wahr. Besonders die Region der Prostata und Kanda.



VAJRASANA



PADMASANA

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Diese Art von Bastrika führt bei der Ausatmung die Energie in den Solarplexus und/oder ins Herz und , bei der Ausatmung lässt du sie wieder nach unten sinken. Wir wollen nicht, dass die Energie höher als bis zum Herz geht. Lege die Hand aufs Herz um hier dem Körper zu signalisieren, dass hier ein Stopp ist. Es dauert einige Zeit bis die Energie der Ausatmung wirklich nach oben geht. Sollte Energie das Herz/Solarplexus nicht erreichen, kannst du zuvor 10 Agnisara Dhautis machen und so den Weg freizumachen.

UDBHAVA ODER PLUTI

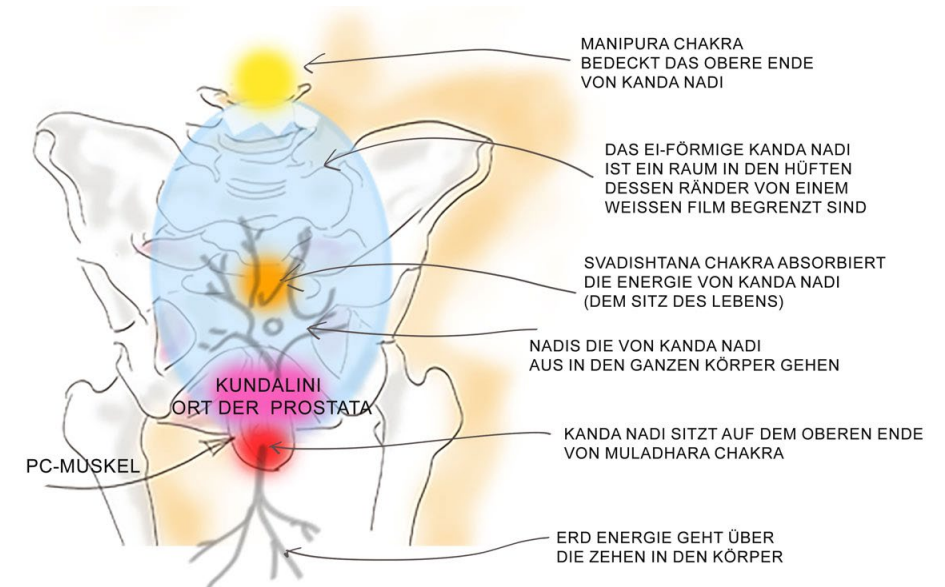
Der innere Sprung in die Fülle der Energie der Prostata

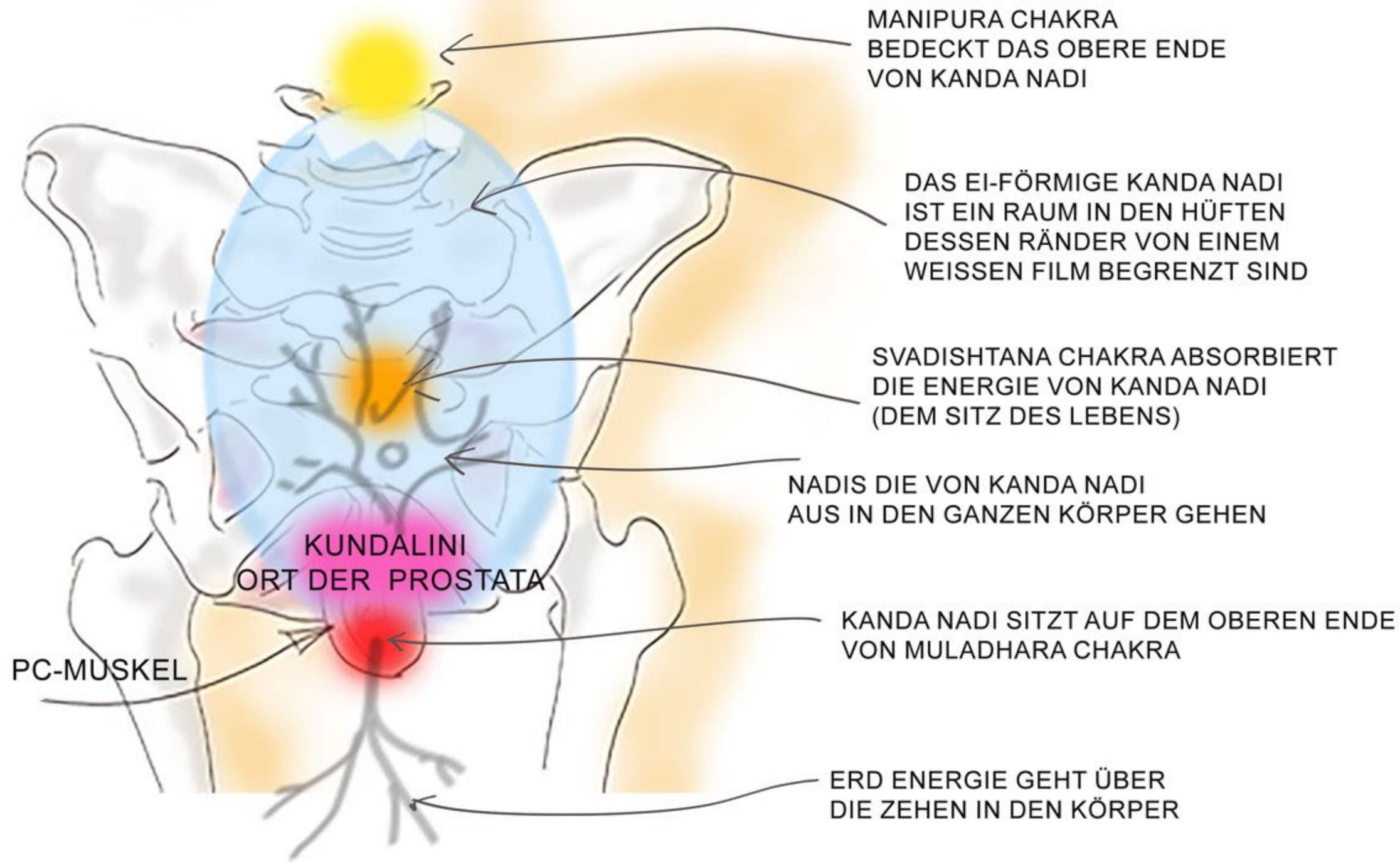
Wenn durch die Übungen die Fülle entsteht und auch nur leicht und kurz mit dem Bulbus (Kanda) in Kontakt kommt, der sich direkt über dem unteren Zentrum (Muladhara) beginnt, kommt es zu einer gewissen Erregung und der Yogi erschrickt. Yogis wollen ja keine Lust, sondern nur Erleuchtung,... aber ja keine Lust – die dasselbe erzeugen würde.

Es liegt daran, dass er in einem Augenblick seine irdischen Bindungen löst und seinen Körper, sein Ego vergisst. Ein solcher innerer Sprung ist auf Schwingungen zurückzuführen, die sich im ganzen Körper ausbreiten.

Für einen Yogi, der noch nicht vollkommen verinnerlicht ist und sich nicht vollständig mit seiner Energie identifiziert, ist das der Anfang. Er erschrickt und springt innerlich wieder, wenn die Energie nach unten gedrückt wird, und wenn sie sich dann ruckartig nach oben zu bewegen beginnt.

Siehe das Udgatha in der Yogasutra, wenn der Yogi die Grenzen der körperlichen Sphäre überschreitet. Wenn man kontinuierlich in die Wirklichkeit eintaucht und wenn ein Sprung schnell auf den anderen folgt, kommt es wie bei Kundalini im Herzen zu einem heftigen Zittern.





DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Es gibt eine eigene Pose, die Kandasana für Kanda, die Aufwärtsdrehung der Knöchel genannt wird.

Diese Pose stimuliert Kanda, lockert steife Gelenke und Hüften und hilft dabei, Impotenz und verschiedene andere sexuelle Störungen zu überwinden. Diese Asana braucht Jahre bis sie praktiziert werden kann. Sie ist ein Geschenk des Körpers. Aber alleine die vorbereitenden Übungen sind für die Prostata, die Hüfte und die Knie schon sehr reinigend und stärkend, vitalisierend.

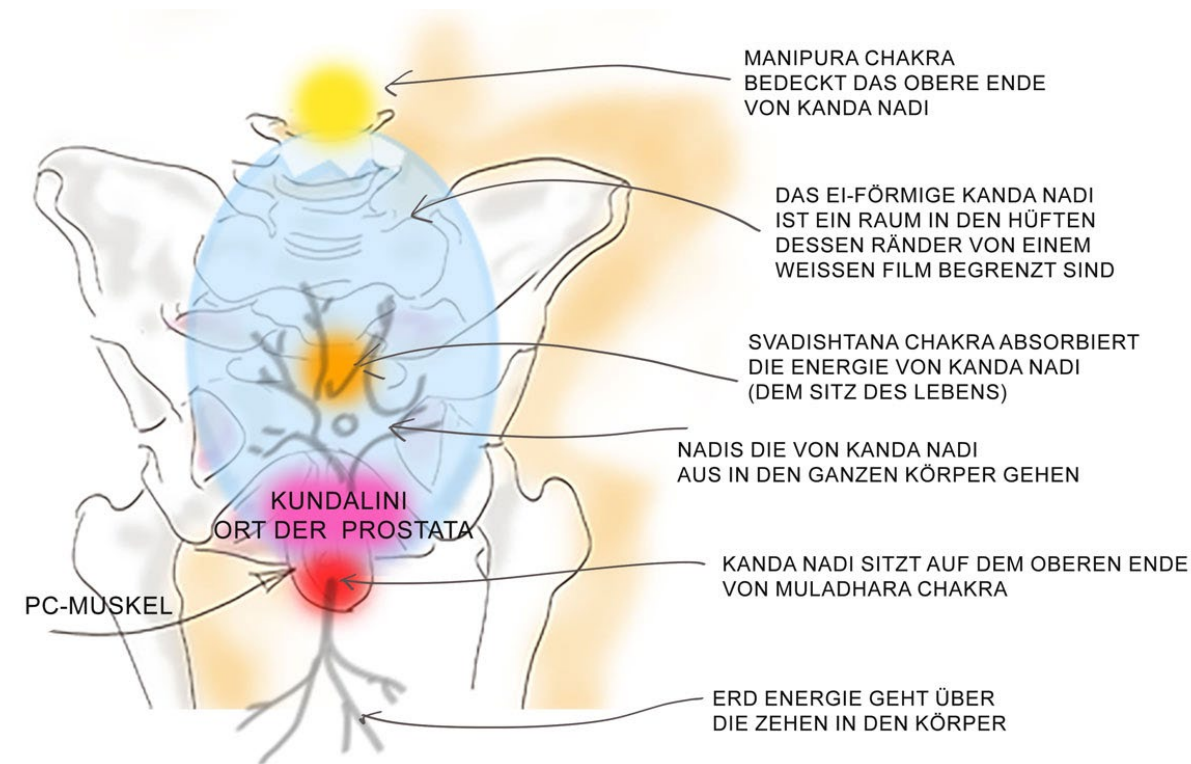
Kanda zu aktivieren, gibt dir Kraft und Fokus.

Das Erden von Kanda weckt die Kundalini, die in Kanda schlummert.

Regelmäßiges Pranayama (vor allem mit Fokus den oberen Bereich von Muladhara) aktiviert Kanda und regt die Kundalini an. Du brauchst dir keine Sorgen wegen der Kundalini machen. Natürlich steigt sie nur bis zum Herz auf und das wird keine Probleme machen, sondern dir den Zugang zu mehr Liebe und sexueller Energie geben.

PRANAYAMA FÜR KANDA

Ujjayi Pranayama
Nadi Shodana
Kabalabhati
Anulom Vilom



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

01 ANLEITUNG ERWECKUNG KANDA UND KUNDALINI:

Konzentriere dich auf den oberen Bereich des Muladhara-Chakra und den unteren Bereich der Prostata. Der Bereich ist dreieckig und hier ist der Sitz der Kundalini.

LINKES NASENLOCH EINATMUNG

Setze dich mit geradem Rücken hin.

Konzentriere dich auf deine Prostata, setze dich auf die Ferse oder auf ein zusammengerolltes Handtuch.

Beobachte, wie sich das Licht in der Prostata verändert.

Verschließe dein rechtes Nasenloch mit deinem rechten Daumen.

Atme durch das linke Nasenloch ein, bis du langsam bis 3 gezählt hast.

Stell dir vor, dass du das Prana mit der Luft aus der Umgebung einatmest.

Verschließe dann das linke Nasenloch mit deinem kleinen Finger und Ringfinger der rechten Hand.

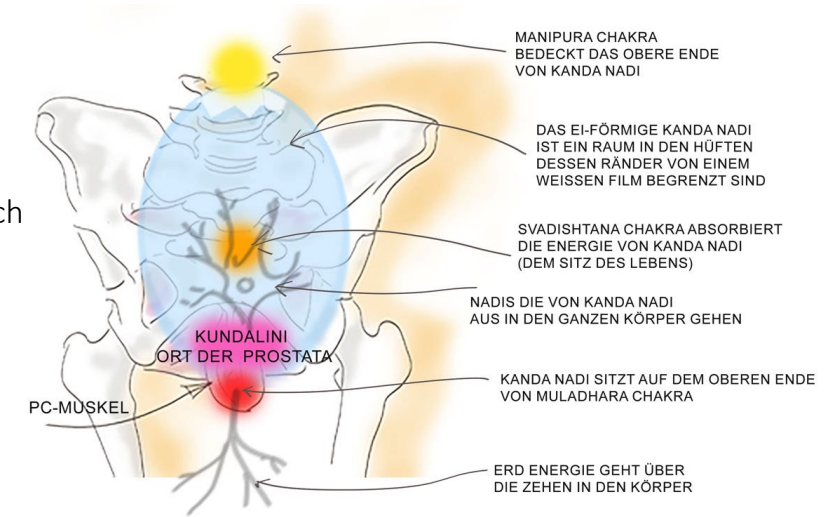
Halte den Atem für 12 OM an.

Währenddessen schicke den Strom die Wirbelsäule hinunter direkt in den dreieckigen Lotus, das Muladhara Chakra.

Stelle dir vor, dass der Nervenstrom gegen den Lotus schlägt und die Kundalini erweckt.

Atme dann langsam durch das rechte Nasenloch aus und zähle dabei 6 OM.

Wiederhole den Vorgang wie oben beschrieben mit dem rechten Nasenloch, mit denselben Einheiten und denselben Vorstellungen und Gefühlen.



PRANAYAMA FÜR KANDA

Ujjayi Pranayama
Nadi Shodana
Kabalabhati
Anulom Vilom

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

RECHTES NASENLOCH EINATMUNG

Verschließe dein linkes Nasenloch mit deinem rechten Daumen.

Atme durch das rechte Nasenloch ein, bis du langsam bis 3 gezählt hast.

Stell dir vor, dass du das Prana mit der Luft aus der Umgebung einatmest.

Verschließe dann das rechte Nasenloch mit deinem kleinen Finger und Ringfinger der rechten Hand.

Halte den Atem für 12 OM an.

Währenddessen schicke den Strom die Wirbelsäule hinunter direkt in den dreieckigen Lotus, das Muladhara Chakra.

Stelle dir vor, dass der Nervenstrom gegen den Lotus schlägt und die Kundalini erweckt.

Atme dann langsam durch das linke Nasenloch aus und zähle dabei 6 OM.

Fahre fort mit der Einatmung in das linke Nasenloch.

Wiederhole mit denselben Einheiten und denselben Vorstellungen und Gefühlen.

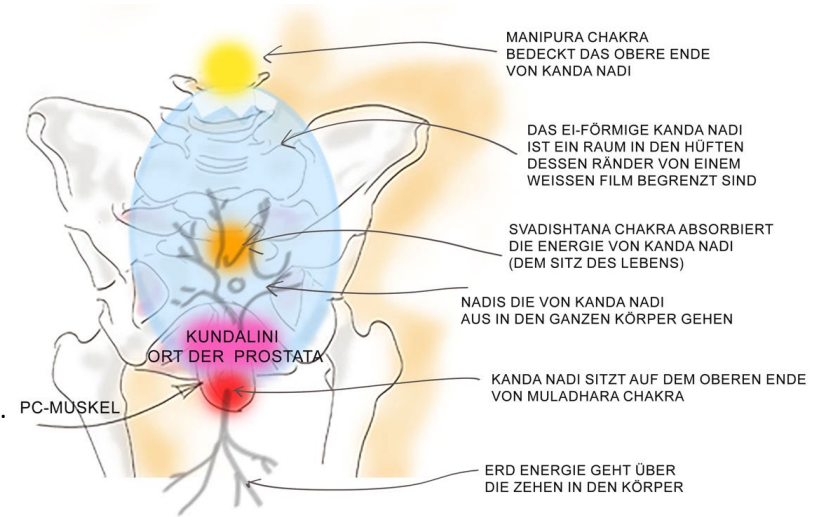
Wiederholungen: **Anfänger sollten das fünf Mal machen und dann auf 15 Mal steigern.** Morgens und Abends.

Steigere die Anzahl und die Dauer langsam und vorsichtig, je nach deiner Kraft und deiner Fähigkeit.

Achte auf Reinigungsprozesse auf körperlicher, mentaler, emotionaler und energetischer Ebene.

Bei diesem Pranayama ist die Konzentration auf den unteren Bereich der Prostata wichtig.

Die Kundalini wird schnell geweckt, wenn die Konzentration intensiv ist und das Pranayama regelmäßig praktiziert wird.



PRANAYAMA FÜR KANDA

Ujjayi Pranayama

Nadi Shodana

Kabalabhati

Anulom Vilom

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

02 ANLEITUNG ERWECKUNG KANDA UND KUNDALINI:

Bei diesem Pranayama ist die Bhavana (Vorstellungskraft) wichtiger als das Verhältnis zwischen Puraka (Einatmung), Kumbhaka (Atemanhaltung) und Rechaka (Ausatmung).

Setz dich in Padma oder Siddha Asana und schau nach Osten oder Norden.

Nachdem du dich mental vor der Kundalini und den Meistern und LehrerInnen verneigt hast. Ihnen gedankt hast für die Möglichkeit hier eine weitere Entwicklung zu erreichen, beginne mit diesem Pranayama, das leicht zum Erwachen der Kundalini führt.

Atme tief ein, ohne dabei Geräusche zu machen.

Konzentriere dich auf den oberen Bereich des Muladhara-Chakra und den unteren Bereich der Prostata. Der Bereich ist dreieckig und hier ist der Sitz der Kundalini.

Setze dich mit geradem Rücken hin.

Konzentriere dich auf deine Prostata, setze dich auf die Ferse oder auf ein zusammengerolltes Handtuch.

Beobachte, wie sich das Licht in der Prostata verändert

Spüre beim Einatmen, wie die Kundalini, vom unteren Ende des Kanda erwacht und von Chakra zu Chakra bis zum Herz aufsteigt. Nicht weiter.

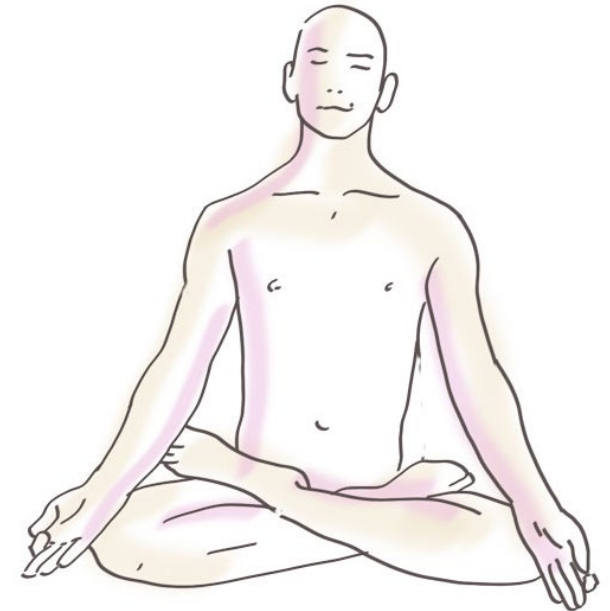
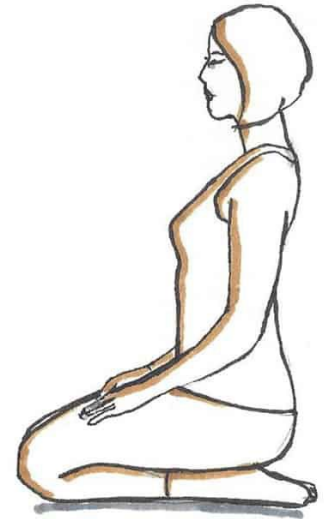
Am Ende des Puraka (der Einatmung), halte den Atem kurz an.

Je klarer du dir die Chakren nacheinander vorstellst, desto schneller wirst du in dieser Sadhana Fortschritte machen.

Wiederhole das Mantra OM während der Atem-Anhaltung.

Konzentriere dich dann auf dein Herz Chakra - Anahata-Chakra.

Spüre, wie durch die Gnade von Mutter Kundalini die Dunkelheit der Unwissenheit, die deine Seele umhüllt, vertrieben wird.



PADMASANA

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Spüre, wie dein ganzes Wesen von Licht, Kraft und Weisheit durchströmt wird.

Atme nun langsam aus.

Und während du ausatmest, spüre, wie die Kundalini Shakti wieder vom Herz Chakra hinabsteigt, von Chakra zu Chakra, bis zum oberen Bereich des Muladhara-Chakra und den unteren Bereich der Prostata.

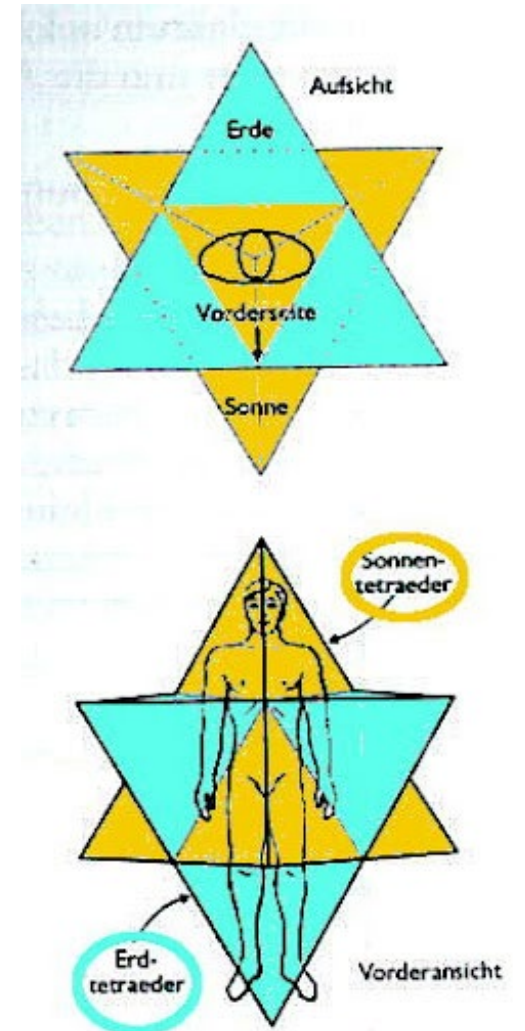
NACHTRAG:

Der dreieckige Bereich:

Im Wurzelchakra deutet die Spitze des Dreiecks nach unten und symbolisiert die Verbindung zu Erde.

Nachdem wir die Sonnenenergie in Kanda aktivieren wollen, sollte die Spitze des Dreiecks nach vor sehen.

Solltest du das Gefühl haben mehr Erdung zu brauchen, dir wird schwindelig in der Übung, kannst du dir vorstellen, dass du die breite Seite nach vor gibst.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

HINWEISE:

Prostata Orgasmen sind nicht mit voller Anspannung zu erreichen.

Genauso wie bei Frauen, die einen G-Punkt Orgasmus haben, gibt es einen Punkt, wo es um Loslassen und sich hineinentspannen geht.

Warum?

Man kann Kundalini Shakti nicht zwingen sich zu bewegen.

Genau dann, wenn unwillkürliche Zuckungen entstehen, ist es nicht gut, wenn du zu sehr anspannst. Es ist besser, wenn diese Lustwellen kommen, wenn du in eine bewusste Entspannung und eine kurze Anspannung gehst.

Du kannst den Atem immer zu Hilfe nehmen.

