



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA-ORGASMUS
Übung 4 – Prostata Atmung

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Wenn sich der Prostata-Orgasmus aufbaut, wirst du spüren, dass wenn dein Atem etwas flacher wird, die Lust auch wieder weniger wird.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen den Wellen der Lust und dem Flacher werden des Atems.

Konzentriere dich auf die Lust und achte darauf, diese tiefe Atmung beizubehalten.

Das bringt dich an den Rand zum Orgasmus.

Du beginnst mit der ersten Übung und fügst alle folgenden Übungen an.

So erhältst du einen guten Ablauf für die Prostata.

Deine Prostata wird durch dieses Üben zu summen und zu vibrieren beginnen.
Das sind sehr gute Zeichen.

Vielleicht passiert noch nichts davon, aber du entwickelst ein Körperbewusstsein.
Beobachte einfach, was passiert.
Du kannst deine Körpererfahrungen in einem Tagebuch festhalten, dir kurze Notizen machen.

Du bereitest deine innere Bühne vor, den Weg zum Prostata Orgasmus.
Letztendlich ist es für jeden Mann ein ganz individueller Prozess.

Aber es geht hier um deinen inneren Prozess.
Es geht um die Wiederentdeckung deines Körpers, die Umstrukturierung deines Gehirns und deines Nervensystems und deiner Erregungsreaktion.

Es geht einfach darum, etwas Neues zu entdecken.

DEIN OBERSTES ZIEL SOLLTE NICHT SEIN, EINEN ORGASMUS ZU HABEN. SONDERN EINFACH EINE TIEFE VERBINDUNG ZU DIESEM TEIL DEINES KÖRPERS HERZUSTELLEN UND NEUGIERIG ZU SEIN, WELCHE EMPFINDUNGEN DU ERLEBEN KANNST.



OPTIONAL

VORBEREITENDE ÜBUNG 1

Dehne für 5-10 Minuten. Dies verstärkt den Energiefluss während der Prostata Atmung

VORBEREITENDE ÜBUNG 2

Massiere im Uhrzeigersinn kreisförmig, rund um deinen Nabel.

VORBEREITENDE ÜBUNG 3

Erdende Übung – Stelle dich aufrecht hin, gehe für etwa 10 cm runter in die Knie, Handflächen Richtung Erde halten.

Nimm Erdenergie über das Steissbein, die Fußsohlen, die Handflächen auf.

VORBEREITENDE ÜBUNG 4

Es unterstützt, wenn du zum Beispiel einen Tennisball nimmst und dich für eine Minute daraufsetzt, um den Prostata-Bereich aufzuwärmen.

Bewege dich auf dem Ball ein wenig.

Das hilft dir, ein Gefühl dafür zu bekommen, woran du dich mental festhalten kannst.

Du kannst das Aufwärmen natürlich auch mit deinem Prostata-Massagegerät machen.
Dabei liegst du dann auf dem Boden.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

ÜBUNG 4 – PROSTATA ATMUNG

In der chinesischen Medizin ist all dies ein Teil des Nierensystems.

DIESE ÜBUNG IST KEINE ÜBUNG, SIE IST EIN HEILIGES RITUAL, DASS DICH TIEF IN DEINER MÄNNLICH – SEXUELLEN SPIRITUALITÄT VERANKERT.

Kandasana wird auf einmal mehr Sinn machen.

Diese Prostata Atmung kannst du auch in Konasana machen.

WICHTIG: Es kann sein, dass du Energien wahrnimmst, die dir zu viel vorkommen. Hab keine Angst, lasse es zu. Dir kann nichts passieren. Vertraue deinem Körper.

Die Prostata-Atmung ist eine eigenständige Übung.

Du kannst sie den ganzen Tag über immer wieder machen.

Diese Übung wird besonders effektiv und einfacher, wenn du die Prostatamassage machst und lernst, diesen Teil deines Körpers zu aktivieren, denn die meisten Männer spüren ihre Prostata nicht.

Sie sind völlig davon abgetrennt.



Beginne mit der Prostata Atmung, indem du dir deinen Geist zunächst wie eine Flüssigkeit vorstellst, die wie ein Schwamm in die Prostata eindringt.

Wenn du die Prostata nicht isoliert wahrnehmen kannst,, konzentriere dich einfach auf den Bereich, in dem du sie ungefähr vermutest, direkt über dem Damm.

Lass deinen Geist in diesen Bereich eindringen.

Lächle deiner Prostata zu, lächle zu deiner Prostata hinunter, um ihr Wertschätzung und Liebe zu senden. Dies ist die Wurzel deiner Sexualität, die Wurzel deines Penis. Man könnte sagen, es ist die Wurzel deiner Männlichkeit.

Lächle sie an, schätze sie.

Es ist wie: Danke, Prostata.

Ich liebe dich.

Du bist in der Lage mir immense Lust zu bereiten.

Wenn wir einen ejakulatorischen Orgasmus haben, kommt das aus der Prostata.

Es ist die Prostata, die die Flüssigkeit pumpt.

Lächle.

Und jetzt fängst du an, während du einatmest, so zu atmen, als wäre die Prostata Glut.

Atme durch die Nasenlöcher ein und aus.

Atme in sie hinein und fühle gleichzeitig, wie sich die Prostata dabei ausdehnt.



Spüre das Gefühl der Ausdehnung in der Prostata, als würde auch sie atmen.
Du atmest ein, sie dehnt sich aus.
Du atmest aus, sie verdichtet sich, sie zieht sich zusammen.
Du atmest aus, sie dehnt sich aus.
Die Prostata atmet aus, sie zieht sich zusammen.
Die Prostata atmet ein, sie dehnt sich aus.
Die Prostata atmet aus, sie zieht sich zusammen, entspanne die Beckenmuskeln.
Die Prostata atmet ein, sie dehnt sich aus, spanne die Beckenmuskeln an.
Die Prostata atmet aus pustest auf deine Glut, sie zieht sich zusammen, entspanne die Beckenmuskeln.
Die Prostata atmet ein, sie dehnt sich aus, spanne die Beckenmuskeln an.

Beginne beim Ausatmen einen leichten Druck auf den Atem auszuüben.
Idealerweise atmest du durch die Nasenlöcher ein und aus.
Stell dir vor, du bläst leicht auf eine Glut, und wenn du zu stark bläst, wird sie ausgeblasen.
Es ist das Gefühl, als würdest du nach innen in die Prostata blasen, und du machst nur eine leichte Übertreibung des Ausatmens, ganz leicht.

Es ist, als würdest du auf die Glut in die Prostata blasen, und sie wird heiß, sie beginnt richtig zu glühen.
Das Feuer des Drachen.
Im Körper des Mannes gibt es das grüne Feuer und das rote Feuer – das Feuer des Drachen.

.
Du atmest ein und es ist, als würde die Prostata atmen, sie dehnt sich aus.
Wenn du ausatmest, atmest du nach unten.
Es ist, als würdest du hineinblasen, auf eine Glut blasen, und sie wird heiß. Richtig heiß.
Sie strahlt dieses leuchtend rote Licht aus.



Die Prostata atmet aus pustest auf deine Glut, sie zieht sich zusammen, entspanne die Beckenmuskeln.

Die Prostata atmet ein, sie dehnt sich aus, spanne die Beckenmuskeln an.

Lächle zur Prostata, atme in sie hinein.

Konzentriere die Energie auf das Ausatmen und aktiviere sie.

Möglicherweise spürst du eine Wärme oder ein Summen, ein Kribbeln.

Oder vielleicht spürst du noch nichts. Das ist in Ordnung.

Verbinde dich einfach mit diesem Teil deines Körpers.

Stelle dir nun beim Einatmen vor, dass du die Innenseiten deiner Beine hinauf atmest.

Von den Fußsohlen über die Innenseiten der Beine bis zur Prostata.

Jetzt macht Kandasana mehr Sinn, oder?

Beobachte die Prostata, es fühlt sich so an, als würde die Prostata diesen Sog erzeugen.

Sie dehnt sich beim Einatmen aus und erzeugt einen Sog.

Sie zieht Erdenergie von den Fußsohlen über die Innenseiten der Beine bis in die Leistengegend und in die Prostata.

Beim Ausatmen pustest du weiter auf deine Glut, und intensivierst die Energie in der Prostata.

Die Prostata atmet aus, du pustest auf deine Glut, sie zieht sich zusammen, entspanne die Beckenmuskeln.

Atme über deine Fußsohlen ein, ziehe den Atem über die Innenseite der Oberschenkel bis zur Prostata hoch, die Prostata dehnt sich aus, spanne die Beckenmuskeln an.

Die Prostata atmet aus, du pustest auf deine Glut, sie zieht sich zusammen, entspanne die Beckenmuskeln.

Atme über deine Fußsohlen ein, ziehe den Atem über die Innenseite der Oberschenkel bis zur Prostata hoch, die Prostata dehnt sich aus, spanne die Beckenmuskeln an.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Dadurch gelangt Erdenergie in deine Prostata.
Das wirkt sehr erdend, verbessert die Gesundheit und Funktion deiner Prostata,
baut Erdenergie in deiner Prostata auf.

Es verbessert deine sexuelle Vitalität.
Atme ein, erzeuge diesen Sog an den Füßen, an der Innenseite der Beine, bis
hinauf in die Prostata. Atme aus. Konzentriere dich auf die Prostata.

Du bläst auf deine Glut.

Die Prostata atmet aus, du pustest auf deine Glut, sie zieht sich zusammen,
entspanne die Beckenmuskeln.
Atme über deine Fußsohlen ein, ziehe den Atem über die Innenseite der
Oberschenkel bis zur Prostata hoch, die Prostata dehnt sich aus, spanne die
Beckenmuskeln an.

Spüre dieses Glühen, als würdest du auf eine Glut blasen, die Hitze und Wärme
ausstrahlt.
Du spürst vielleicht, wie sich diese Wärme, dieses Glühen auf deine Blase,
deine Hoden, deinen Penis ausbreitet.
Das alles ist Teil deiner Sexualität.

Um Abschluss massiere sanft deine Prostata mit den Fingern äußerlich am
Perineum.
Danke ihr dafür, dass sie für dich da ist, dass sie lebt, dass sie gesund ist.

Lerne dies ohne Anleitung zu machen, sodass du tagsüber immer wieder mal
die Prostata anpusten kannst.

