

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS

Session 1 –Energie wahrnehmen & aufbauen



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



Noch vor wenigen Jahrzehnten war das Konzept, dass das Nervensystem und das Immunsystem in ständiger Kommunikation stehen, höchst umstritten. Heute ist es natürlich Mainstream-Wissenschaft.

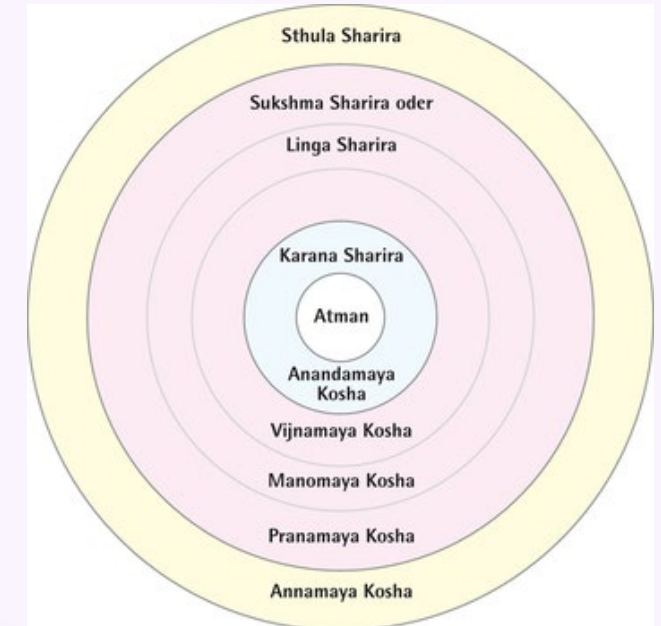
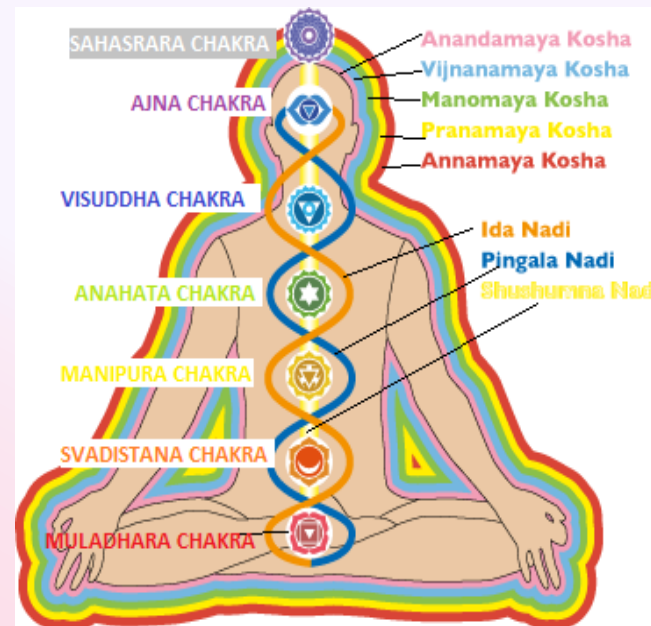
Die damit zusammenhängende Idee, dass unsere mentalen und emotionalen Zustände unser Immunsystem und unser Herz-Kreislauf-System beeinflussen, und dass diese Faktoren sowohl Krankheiten beeinflussen, als auch helfen können, hat sich von einer Randerscheinung zu einer Tatsache entwickelt.

Die Bedeutung und die Rolle des Bewusstseins, der Energie und der Energie-Information, um Gesundheit zu erschaffen und zu leiten, sind zentrale Themen seit Jahrtausenden gewesen, die die chinesische, tibetische, indianische, afrikanische und vedische Medizin einschließen.

Laut Universal Journal of Applied Science gibt es Beweise für die Existenz eines energetischen Körperfeldes und Professor für molekulare Genetik John McFadden sagt, dass das Bewusstsein in der Tat im Energiefeld des Gehirns ist.

Nach der Quantenfeldtheorie besteht unser Universum aus vielen unendlich großen Schwingungsfeldern, die sich gegenseitig in ihrer Frequenz beeinflussen.

Einfach ausgedrückt: Das im Meer der Energie lebende menschliche Energiefeld, auch Aura genannt, besteht aus höheren Schwingungsfrequenzen, als der physische Körper. Und das ist der Grund, warum es nicht leicht mit den Augen zu sehen ist. Unter einem Feld kann man sich eine komplexe Schicht von Energiekörpern vorstellen, die um deinen ganze Körper gehen.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



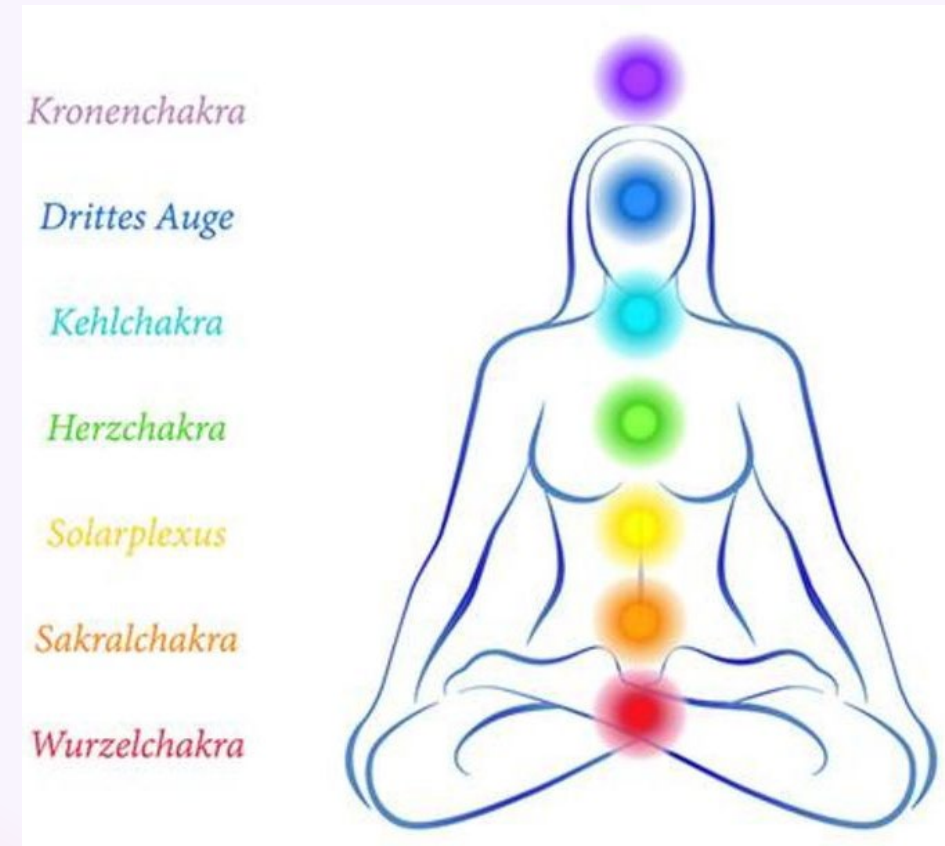
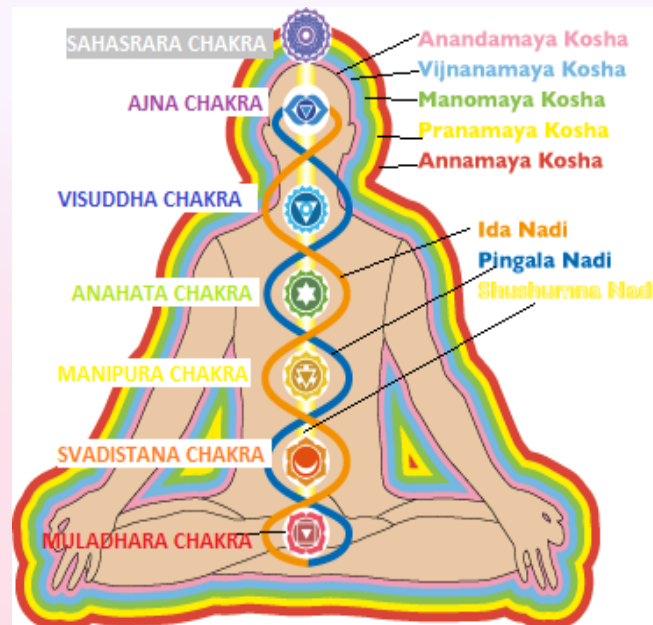
Verschiedene Schichten sind für physische, emotionale, mentale und spirituelle Frequenzen zuständig, die alle unsere oder Grenzen erklären.

Sie screenen Energien, Daten und regeln deine Beziehung zur Außenwelt und jede deiner Vorstellungen und jeden Glauben, den du jemals hattest, in alles, was du jemals erlebt hattest.

Andere wichtige Komponenten des menschlichen Energiefeldes sind die Energiezentren – die Chakren. Diese Strukturen sind für den Austausch verschiedener Frequenzen verantwortlich, die aufgenommen werden.

Jede Energie, jedes Zentrum hat seine eigene psychologische Funktion und physiologische Auswirkungen.

Wenn ein Zentrum blockiert (Energiemangel) ist, wird ein Ausgleich geschaffen und stagnierende Energie bei einem anderen Chakra wieder freigesetzt (Energie-Überschuß) und die Lebenskraft wird wieder in den feinstofflichen Körper integriert. So gibst du deinem Energiekörper selbst Informationen.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



DIE KUNDALINI

Die Bahn der Kundalini läuft vom Muladhara Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule bis hin zum Sahasrara (Scheitel-) Chakra.

In Sanskrit bedeutet es wörtlich "zusammengerollt oder aufgerollt wie eine Schlange". Man erweckt sie, um wieder ein vollständiger Mensch zu werden. Es bringt dir viel Energie und Entwicklung, Gefühle von universeller Verbundenheit und unendlicher Liebe.

Wir werden mit einer aktiven Kundalini geboren, die sich dann im Laufe der Kindheit durch negative, lebensenergie-bremsende Erfahrungen wieder zurückzieht.

In der Pubertät, wenn die Sexualität sich stark zeigt und gelebt werden will, versucht sich die Kundalini wieder hochzuschlängeln und sorgt für untypisches Verhalten oder andere Zustände.

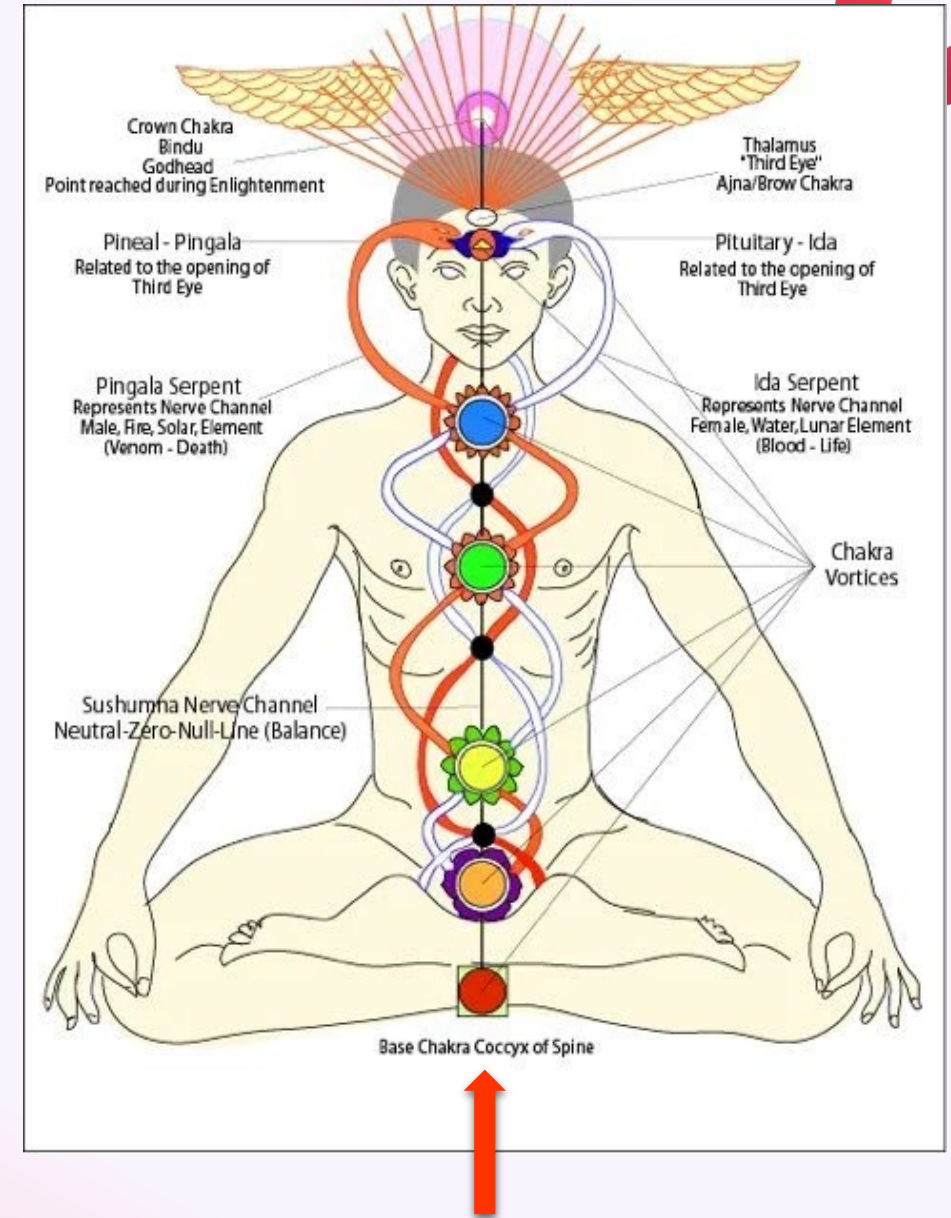
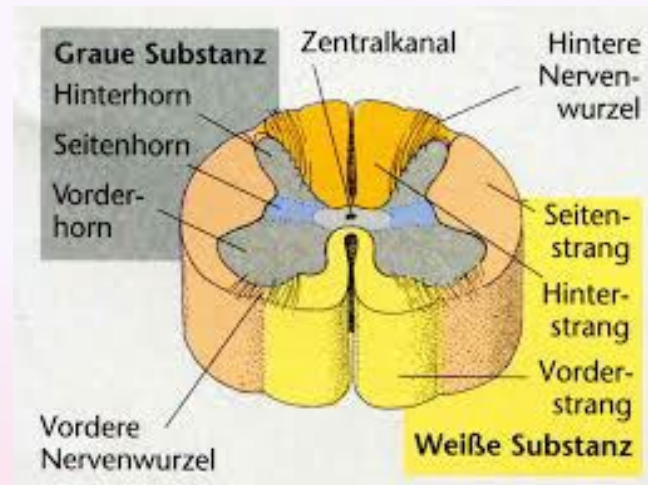
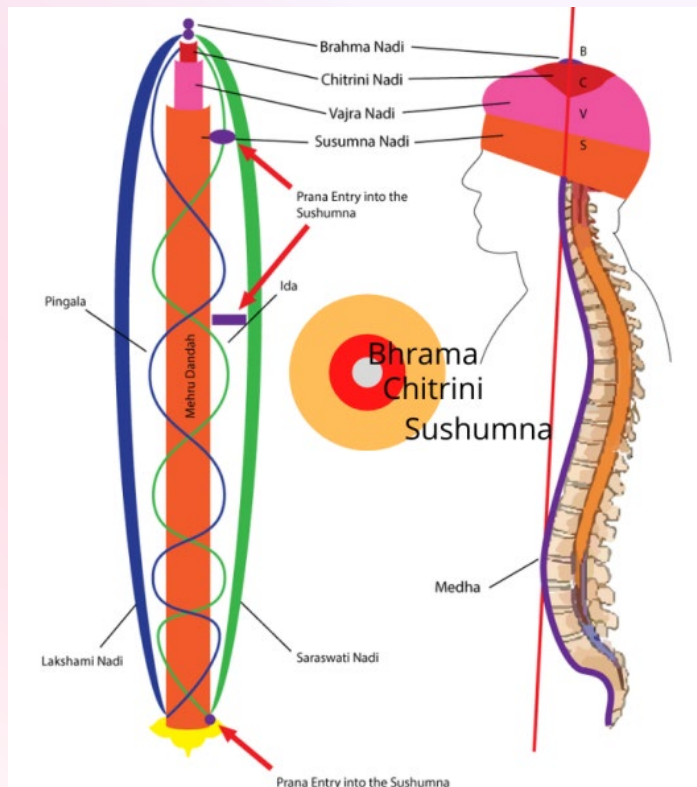
Je nachdem wie wir mit dieser Energie umgehen, wird unser Leben erfüllt und stark, oder schwach und energielos.

Auf dem Bild siehst du Ida (gelb – Linkes Nasenloch) und Pingala (rot – rechtes Nasenloch)



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1

Shushumna ist der Zentralkanal, der in sich noch 74 Energiekanäle hat. Es sind jedoch nur 4 davon für einen guten Aufstieg der Kundalini geeignet. Daher ist ein guter Lehrer, der die Kundalini auch wieder zurückschicken und mäßigen kann, sehr wichtig. Shushumna ist auch für den Energie Orgasmus wichtig und da die Prana-Energie hier aufgebaut und transportiert wird.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



ENERGIE WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN /1

WICHTIG: Du kannst Energie als Kribbeln, Druck, einen magnetischen Zug, Vibration, Kälte oder Hitze wahrnehmen. Du kannst auf einem Farben sehen oder inneren Bilder beginnen sich zu zeigen. Bitte achte darauf.

Meditation ist eine der besten Möglichkeiten um höhere Frequenzen wahrzunehmen. Eine tägliche meditative Praxis von 10-15 Minuten am Morgen oder vor dem Schlafengehen, die es dir höchstwahrscheinlich ermöglicht, innerhalb weniger Wochen mehr und verschiedenere Energien zu spüren und wahrzunehmen, zusammen mit dem Gefühl von Ruhe, Zentriertheit und körperlicher Entspannung.

ÜBUNG 1 –KREISE ZEICHNEN

Deine nicht-dominante Hand zeigt mit der Handfläche nach oben und der Zeigefinger deiner dominanten Hand ist etwa einen halben Zentimeter über deiner Handfläche.

Beginne langsam Kreise um die Handfläche deiner nicht-dominanten Hand zu zeichnen.

Nimm wahr, ob du Druck und Wärme oder Bewegung oder die Fingerspuren, die Kreise über der Hand spürst. Vielleicht kannst du auch spüren, wie diese, deine energetischen Finger in deine energetische Hand eindringen. Wenn man diese sehr nahen Bewegungen in kreisenden Bewegungen macht, kann man tatsächlich anfangen, die Berührung an der Hand zu spüren, fast wie Nadelstiche, und die Vibration zwischen den beiden Punkten. Ich kann ein stärkeres Kribbeln in der Fingerspitze spüren, eine Art von Elektrizität.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



ÜBUNG 2 – DIE ENERGIE DER HANDFLÄCHEN SPÜREN

Öffne deine Arme, wobei die Handflächen einander zugewandt sind, und bringe deine Hände langsam etwa 10 cm zueinander. Fang an, die Hände langsam näher zueinander zu bewegen, achte auf den Raum zwischen den Handflächen. Vielleicht spüren Sie ein Gefühl von Druck, Wärme, Kribbeln oder Druck, Energie fließt dorthin, wo unsere Aufmerksamkeit ist.

Und so wie du mehr in Einklang mit deinem Energiefeld bist, spürst und empfindest du den magnetischen Pol stärker.

Wenn du deine Handflächen näher zusammenbringst, kannst du vielleicht eine stärkere Dichte spüren, weil die Handflächen sich spiegeln, weil die Energiefelder deinen Körper umschließen, sich langsamer bewegen und leichter zu spüren sind.

Beginne dich auf deinen Atem zu konzentrieren und die Hände weiter elastisch zu Öffnen und zu Schließen.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



ÜBUNG 3 – DIE FINGER VERBINDEN

Öffne beide Hände und spreize die Finger.

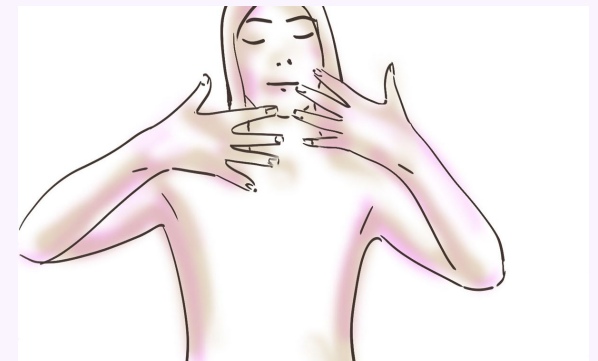
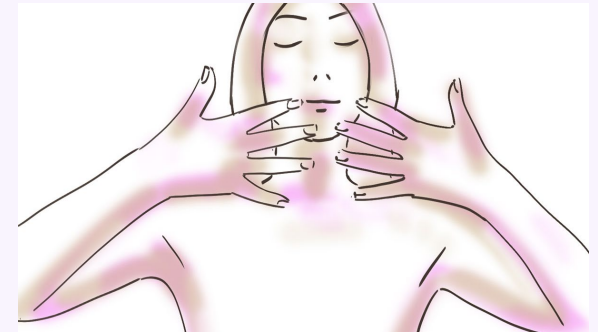
Nimm die Hände nebeneinander, sodass sie sich nicht berühren aber sich nahe sind.

Dann bewege langsam die Hände auf eine kreisförmige Art und Weise, gegeneinander.

Halte einen halben Zentimeter Abstand dazwischen und beobachte, was passiert.

Kannst du spüren, wie sich die energetischen Verbindungen zwischen den geschlossenen Fingern aufbauen, bevor sie sich wieder trennen und neu verbinden?

Es fühlt sich an wie ein kleines Netz aus Energie, das sich auseinanderzieht und dann wieder wie Kaugummi zusammenzieht.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



ÜBUNG 4 – NYASA –AKTIVIERUNG DER HÄNDE Teil 1

2 Mal durchführen für die einfache Version

(Erstes Mal Aktivieren, zweites Mal versiegeln)

Mit beiden Händen gleichzeitig

RAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

YAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

HAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

LAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

VAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

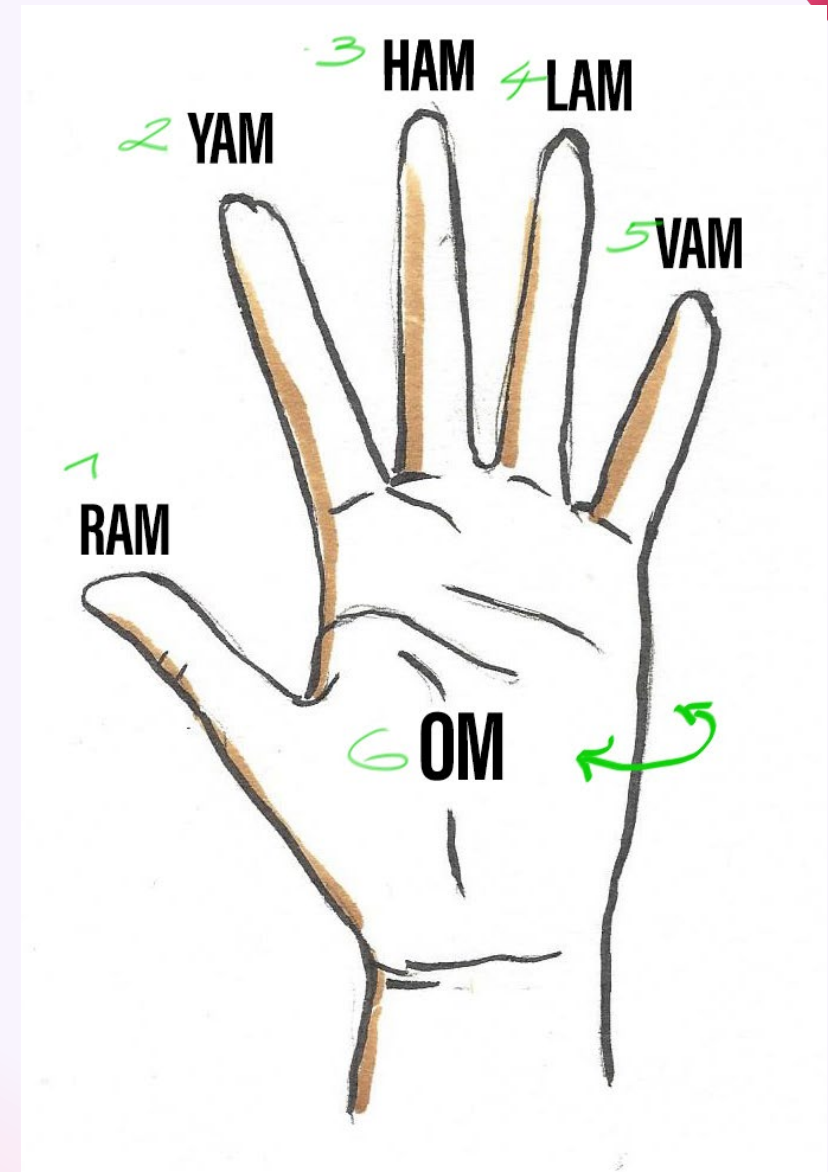
SA KA LA HRIM

OM (zuerst die innere Handfläche, dann die äussere)

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



ÜBUNG 4 – NYASA –VERSIEGELUNG DER HÄNDE TEIL 4

1 Die Aktivierung der Energie in der Hand

Mit beiden Händen

RAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

YAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

HAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

LAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

VAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

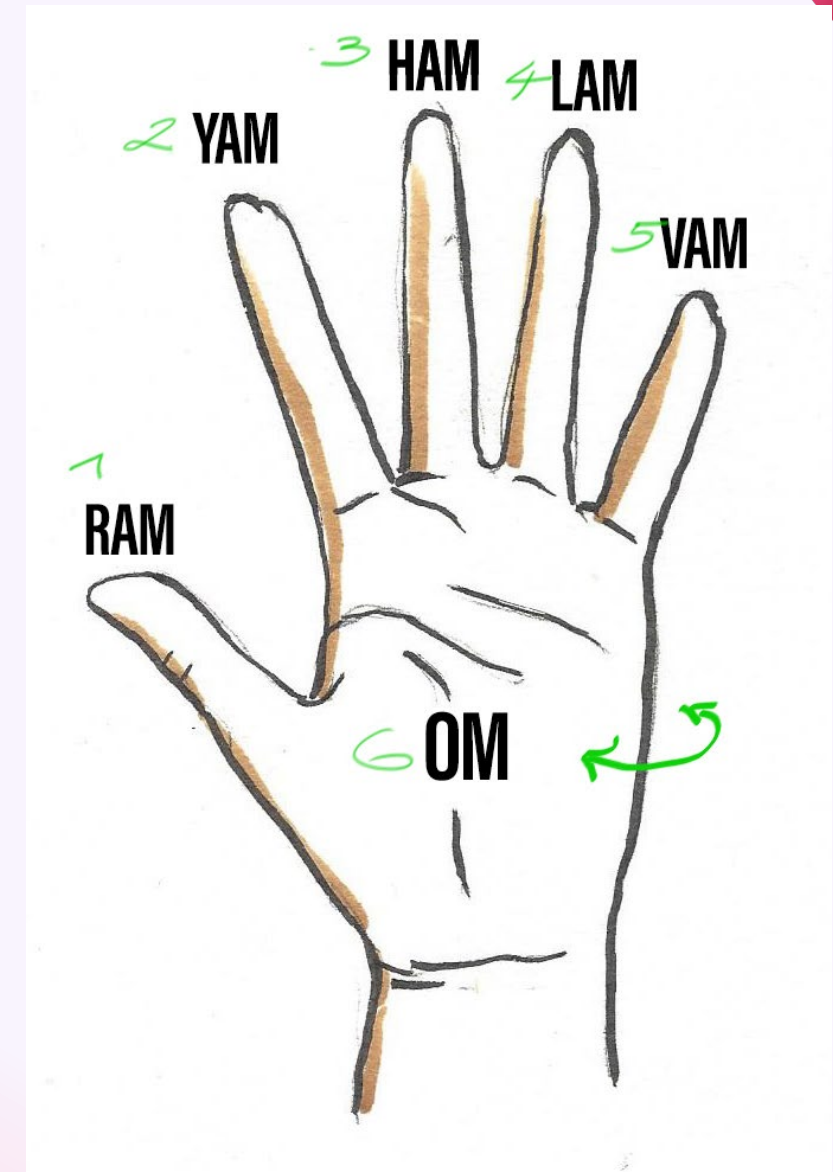
SA KA LA HRIM

OM (zuerst die innere Handfläche, dann die äussere)

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



ÜBUNG 5 DEIN ENERGIEFELD WAHRNEHMEN

Stelle dich mit den Füßen schulterbreit auseinander, halte deine Wirbelsäule gerade und die Füße in den Boden gepflanzt.

Nimm wahr, wie sich dein Körper und deine emotionalen und energetischen Felder im Moment anfühlen.

Beginne damit deine dominante Hand vor die Brust halten.

Beginne langsam, die Hand näher an den Körper heranzuführen, während Sie sich intensiv auf die Empfindungen der Handfläche und der Brust konzentrierst.

Bemerke die Struktur des Drucks, die Unterschiede zwischen den Schichten des Feldes, das du langsam mit deiner Hand durchdringst.

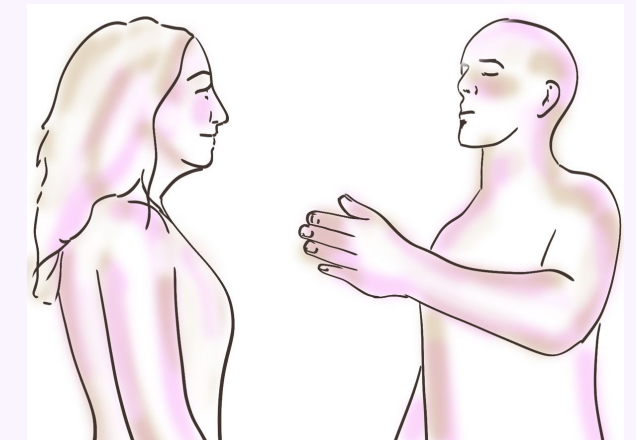
Beachte die strukturierten Ebenen.

Das fühlt sich wie eine Wolke oder Plasma an oder wasserähnlich.

Nähere dich weiter deinem Herzen, während du darauf achtest, ob du Empfindungen wie Druck, Kribbeln, Hitze oder Kälte fühlst.

Während du dich deinem physischen Körper näherst, bemerke, wie du dich bei dieser Übung fühlst.

Du kannst diese Übung auch mit deinem Sakralchakra oder mit einem Partner ausprobieren, indem du dich langsam in sein Energiefeld hineinfühlst und dich seinen Schultern näherst.





EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1

ÜBUNG 6 DIE HARA LINIE

Stelle dich mit den Füßen schulterbreit auseinander hin.

Halte deine Wirbelsäule gerade und die Füße stehen gut auf dem Boden, die Knie leicht gebeugt, die Augen offen und bemerke, wie sich dein Körper und emotional und energetisch befindet.

Lege deine Mittelfinger etwa eineinhalb Zentimeter unter deinen Nabel und beginne, einen goldenen Lichtball in deinem Körper zu visualisieren, dort wo deine Finger sind. Atme in das Tan Tien und visualisiere, diesen schönen, goldenen Lichtball.

An diesem Punkt spürst du vielleicht ein wenig Hitze, die in deinem unteren Bauch aufsteigt. Du kannst dir auch vorstellen, dass aus deinen Füßen Wurzeln wachsen, die bis zum Kern der Erde reichen.

Diese Visualisierung kann dir helfen, dich wärmer, schwerer und mehr geerdet zu fühlen. Fühle die Wärme, die aus dem Boden kommt.

Beginne in deinen Bauch zu atmen, indem du visualisierst, wie die goldene Kugel schimmert und strahlt und du beginnst, zu erkennen, dass du jenseits von Zeit und Raum bist.

Dein Energiefeld beginnt sich zu vergrößern, und mit jedem Atemzug, den du nimmst, vergrößerst du dein Energiefeld.

All die wundervollen Lichtstrahlen die aus der goldenen Kugel herauskommen, strahlen ihr Licht in den Raum, in dem du dich befindet.

Diese Lichtstrahlen gehen hinaus in die Nachbarschaft, in die Stadt, auf das Land.

Visualisiere die schöne, leuchtende Farbe des goldenen Balls und dehne dich in das Universum aus und fühle die Kraft, die Schönheit, die Liebe, die Freude und die Exzellenz.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS- SESSION



Die tantrischen Männer und Frauen verbrachten Jahre damit, ab der Pubertät, sich selbst und ihr Nervensystem zu entwickeln.

Heutzutage sind Menschen darauf konditioniert zu denken, dass eine schnelle sexuelle Entladung passiert- und selbst nach Jahren oder Jahrzehnten dieser gelebten schnellen und entladenen Masturbation, merken sie nicht, dass diese Art der Entladung dem Körper mehr Energie nimmt, als das es ihm welche gibt.

Wichtig: Wir unterscheiden zwischen sexueller Begierde die nach Entladung verlangt und sexueller Energie, mit der man spielt, die man bewahrt und lenkt.



EO-FLOW
DER ENERGIE ORGASMUS