

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS

# Session 3 – EO-Flow 1



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Lass uns gemeinsam die Energie der aktivierten Sexualität entfesseln.

Vorschläge, wenn du den Energie Orgasmus alleine durchführst:

1 Streichungen

2 Energieflow der Chakren herausfinden

3 Tadasana

4 Kopf – Wurzelchakra verbinden

5 Becken schwingen

6 EO FLOW ANLEITUNG 1x normale Geschwindigkeit, große Streichungen von unten nach oben,  
dann 5x die Chakren schnell durchgehen, und am Schluss nochmal große Streichungen

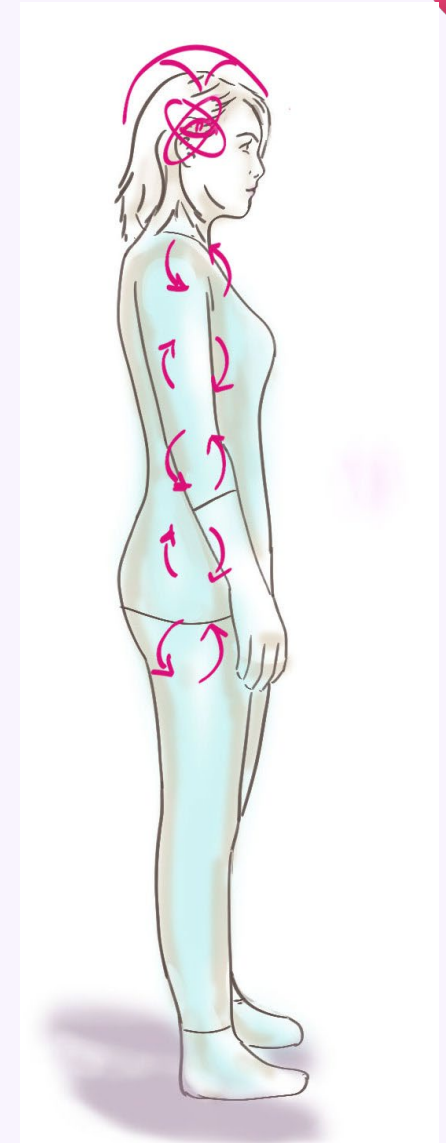
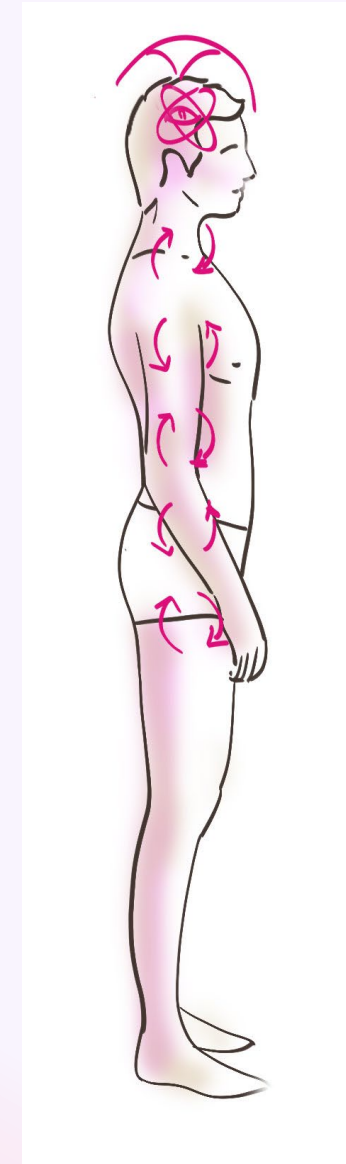
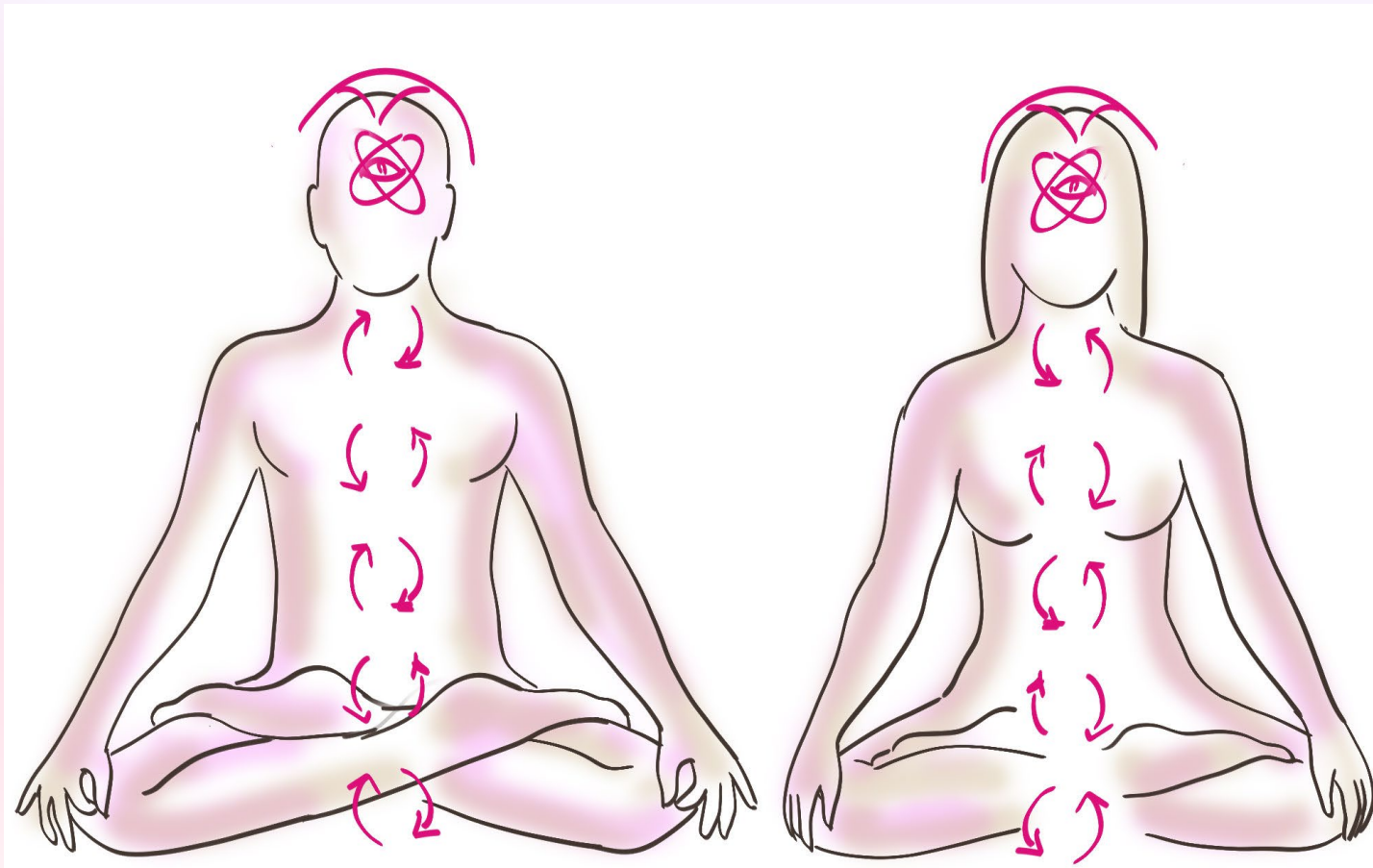
Musik, wenn gewünscht

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



## 2 Energieflow der Chakren

Bitte lass dich hiervon nicht irritieren. Finde am besten selbst heraus, wie sich deine Chakren energetisiert fühlen und mit welcher Drehung sie sich energielos anfühlen.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



## 3 Tadasana

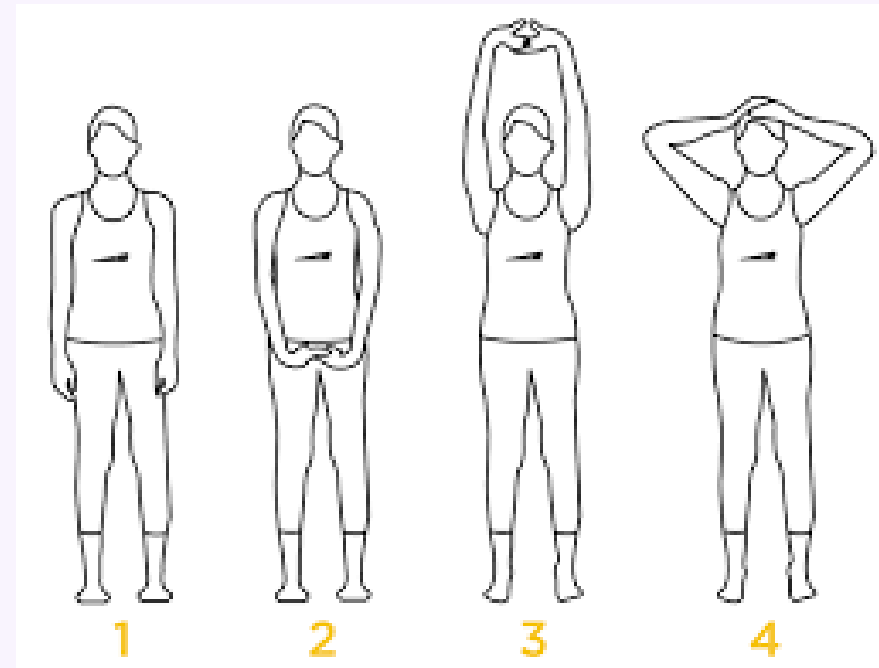
Die nach oben Streckung so lange wie möglich halten. Wir beginnen mit Tadasana um abwärts- und aufwärtsströmende Energie zu aktivieren.

## 4 Kopf – Wurzelchakra verbinden

Lege eine Hand auf das Wurzelchakra und eine auf das Kronenchakra

## 5 Becken schwingen

Lege dich hin und spüre in den Becken hinein – schwinde es, klopfe damit auf den Boden – schüttle es.  
Bekomme ein Gefühl für dein Becken und dem Raum darin.



EO-FLOW  
DER ENERGIE ORGASMUS

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



## 6 EO FLOW ANLEITUNG 1

Vorbereitung:

🌀❤️🙏 Erstens ist es wichtig, dass du deine Hände auf das Energiezentrum legst, den Magneten in einer oder beiden Händen. Bitte teste aus ob direkter Kontakt zum Körper nötig ist, oder ob du die Hand besser ein paar Zentimeter weg hältst. Ich würde Distanz empfehlen, um die Ströme bewegen zu können.

Du beginnst damit, dass du eine Hand an die Basis der Wirbelsäule und die andere auf den Scheitel und konzentrierst dich auf die Energiebewegungen.

Bewege die Hände, dein Becken während der gesamten Erfahrung, um die Energie zu lenken. Beobachte welche Bewegungen die Energie mehr werden lassen und welche weniger.

🌀❤️🙏 Zweitens: Es ist sehr wichtig, dass du dich in den Körper fallen lässt und ihn wiegst - die Bewegung anzunehmen, die er machen will – wir probieren das jetzt gleich einmal – um so die Wellen der sinnlichen Energie durch dich hindurchfließen zu lassen, während du dein Becken bewegst.

🌀❤️🙏 Drittens: Denke daran, dass es sehr, sehr wichtig ist, jeden Atemzug auszuatmen und zu bemerken, wie sich die Empfindungen verändern, wenn die Frequenz der Schwingungen zunimmt und die Energie sich entlang der Wirbelsäule bewegt.

🌀❤️🙏 Viertens: Stelle dir vor, wie die Energie zwischen den aufsteigenden Energiezentren kreist und Blockaden vermeidet, so wie Wasser.

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



👉 ❤️ 🙏 Fünftens: Kechari Mudra immer wieder, wenn du daran denkst. Benutze den PC-Muskel, spanne ihn immer wieder an und die Empfindungen zu verstärken, um deine sexuelle Kraft und Ladung zu wecken.

👉 ❤️ 🙏 Sechstens: Atme tief in deine Mitte hinein, atme verbunden, kreisförmig ohne Pausen – Atme durch die Nase ein und in den Bereich fließen lassen, wo deine Hände gerade sind. Atme durch den Mund mit einem Seufzer – Ton aus.

👉 ❤️ 🙏 Siebtens: Und als Letztes ist es so wichtig, sich einfach der Energie hinzugeben, die durch dich fließt. Am Anfang kommen die Bewegungen aus deinem eigenen Schaukeln. Später kommen die energetischen Wellen von selbst. Nimm sie bitte an und lass sie geschehen.

Ich hoffe, du bist jetzt bereit, anzufangen. Schritt für Schritt, der Energie, Orgasmus-Anleitung zu folgen.

Nichts muss – es darf passieren.

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Mach es dir bequem auf einem Bett oder auf dem Boden mit ein paar Polstern oder im Sitzen zu bleiben, je nachdem, welche Position dir einen leichteren Zugang zu deinen Energiezentren ermöglicht.

Bitte halte dich an die Idee des zentralen Lichtkanals der alle Energiezentren verbindet und an das, was ich vorher erklärt habe.

Lege nun eine Hand auf /über deinen Bauch und die andere auf/über dein Herz.

Fang an, tief in den Bauch zu atmen, indem du durch die Nase einatmest, den Atem kurz anhältst und langsam aus dem Mund ausatmest und dabei ein Geräusch machst – so entsteht eine tiefe Entspannung.

Während du langsam ein- und ausatmest, möchte ich, dass du dich auf die verschiedenen Empfindungen in deinem Körper konzentrierst. Erlaube dem Atem, jede Anspannung, die du verspürst, wegzuschmelzen.

Lass den Druck los, indem du dir vorstellst, dass er aus dir herausfließt wie Honig. Sobald du dich verankert fühlst, fange an, kreisförmiger zu atmen, ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen.

Atme weiter durch die Nase und in deinen Bauch und achte darauf, dass sich dein Bauch wie ein Ballon füllt.

Beginne mit dem Becken eine schaukelnde, schwingende Bewegung und lasse deinen Körper im Rhythmus deines Wesens tanzen.

Ich atme mit dir.... Wir werden einatmen, kurz halten und langsam mit einem Seufzer ausatmen und ein- und ausatmen. Lass dich in einen zentralen Seinszustand fallen, indem du dich an eine erotische Begebenheit erinnerst, etwas, dass dich erregt oder in eine sinnliche Fantasie eintauchst.

## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Du kannst dich aber auch ganz auf die feinen Lustströme in deinem Becken konzentrieren oder dich ein wenig streicheln, ein wenig anturnen – alles, was dir gefällt.

Alternativ kannst du auch damit beginnen, deine PC-Muskeln anzuspannen. Das ist der Muskel, den du benutzt, um den Urinstrahl zu unterbrechen. Atme ein und spanne an, atme mit einem Ton aus und entspanne dePC-Muskel.

Werde wild und intensiv mit deinem Atem und merke, dass du umso mehr Energie aufnimmst, je mehr Töne du machst.

Kombiniere den Atem mit dem Anspannen des PC-Muskels.

Übe dies, indem du deinen PC-Muskel anspannst und einatmest und dir dann vorstellst, wie die Energie deine Wirbelsäule hinauf in das zweite Energiezentrum am unteren Rücken gelangt. Erlaube dir, in diesem Moment ganz präsent zu sein.

Bewege deinen Körper so, wie er es für richtig hält. Lass dich auf die wilde Energie eines Orgasmus ein. Anfangs wirst du das Schaukeln, das Tönen und das Bewegen der Energie übernehmen.

Schließlich wirst du so weit loslassen, dass dich diese lustvollen Wellen überrollen. Ich habe festgestellt, dass ich die Energiewellen in meinem Körper umso leichter spüre, je offener, wilder und freier ich werde. Bist du bereit?.

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Wir wollen einen Energieorgasmus zu erleben und lassen jede Erwartung los, geben uns einfach dem hin, was kommt.

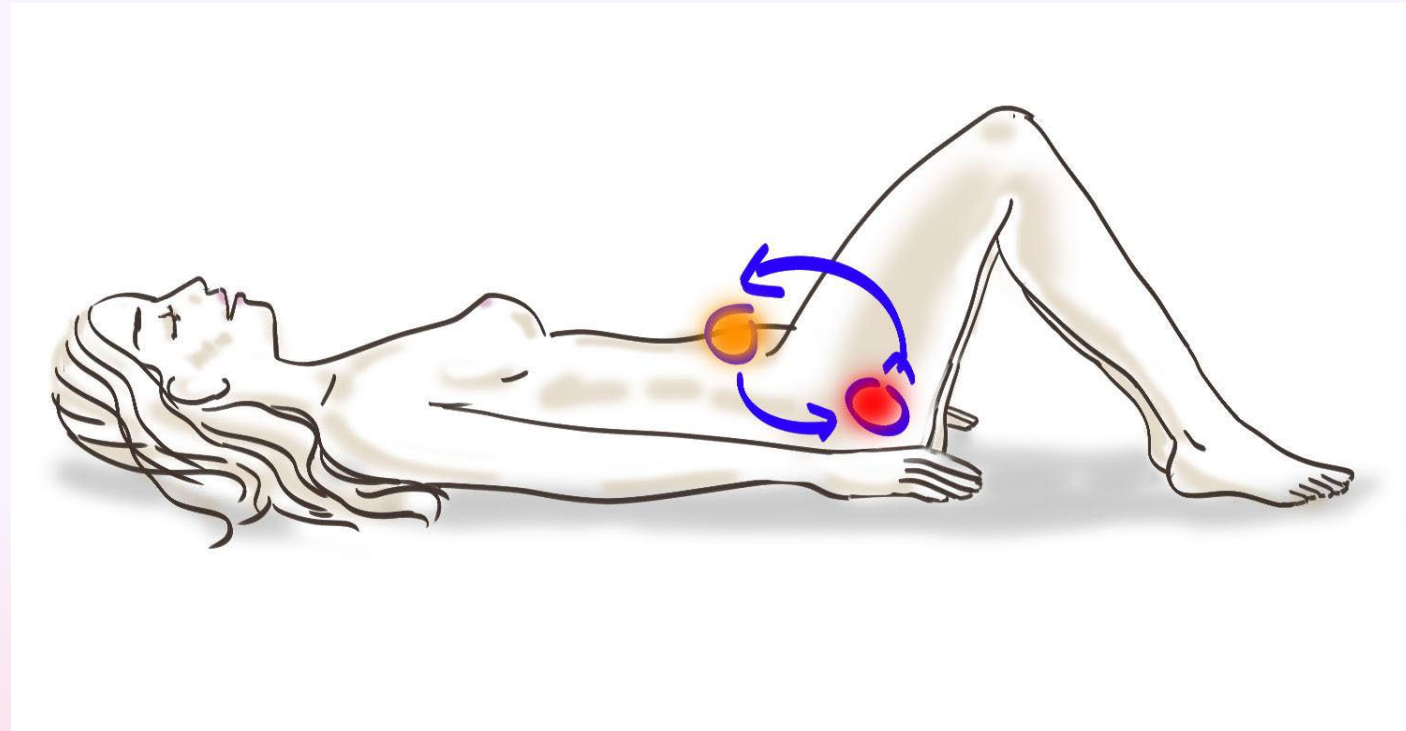
Ich werde dich durch eine Reihe von Visualisierungen, Handpositionen, Klängen und Körperbewegungen auf unserer Reise zu dieser unglaublichen, tiefgreifenden Erfahrung eines Energieorgasmus begleiten.

1

Vom ersten zum zweiten Energiezentrum.

Lege deine Hand auf deinen Damm oder über deinen Damm und die andere Hand auf/über dein zweites Chakra, den Unterbauch, um die Empfindungen der gesamten Energie in deinem Körper zu vergrößern.

Atme durch die Nase in deinen Damm ein. Spanne beim Einatmen deinen PC-Muskel an und stelle dir vor, wie die Energie deine Wirbelsäule hinaufsteigt und kreisförmig mit dem Wurzelchakra fließt



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Beim Ausatmen drückst du deinen unteren Rücken in Richtung Boden und stößt jeden Atemzug durch den offenen Mund aus.

Lass die Energie zwischen dem Wurzelchakra und dem Sakralchakra kreisen. Nimm die Magneten in deine Hände und lass sie zwischen diesen zwei Chakren kreisen.

**Wenn du ein Mann bist, lass die Energie im Uhrzeigersinn kreisen.**

**Wenn du eine Frau bist gegen den Uhrzeigersinn.**

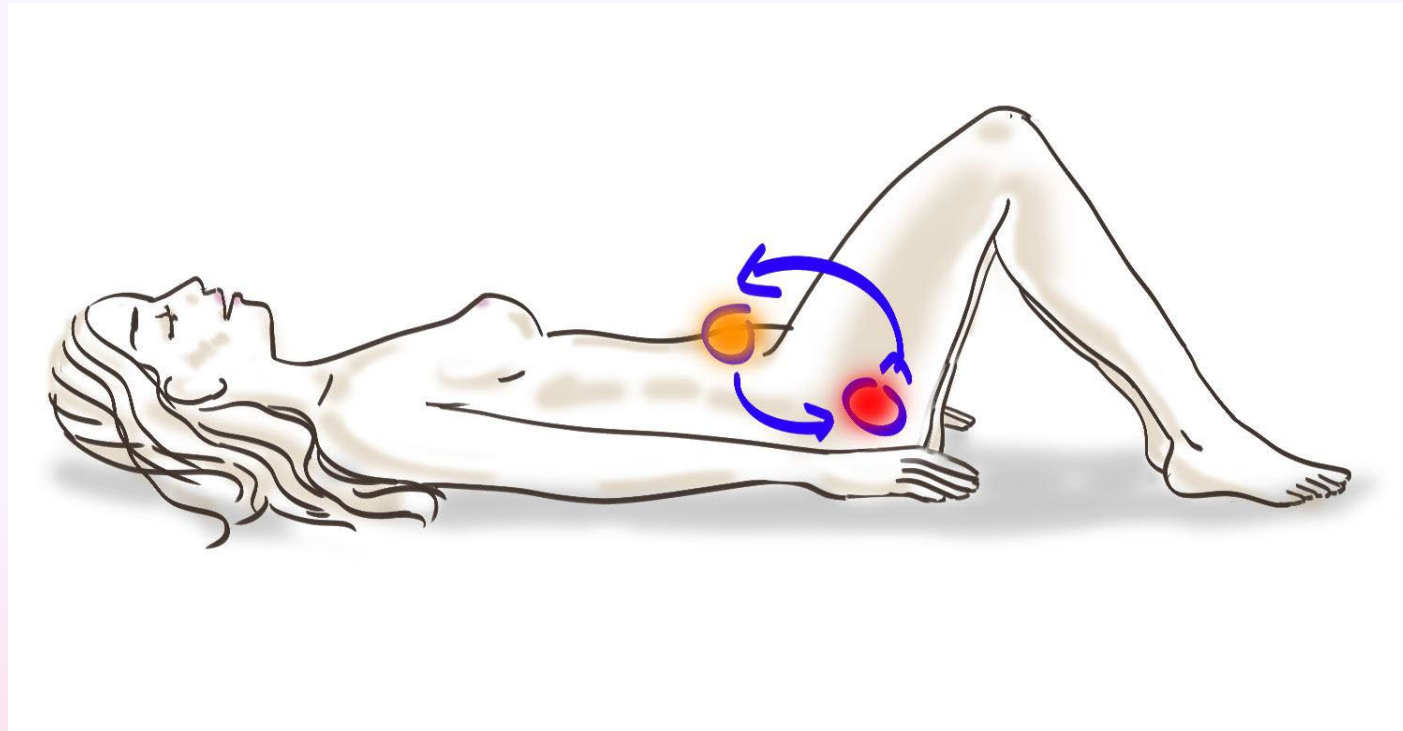
Atme aus und atme mit einem Geräusch kreisförmig aus, ohne eine Pause zu machen.

Schließe den Kreis zwischen Ausatmen und Einatmen bis zum Damm.

Setze immer wieder die Absicht, dass die Energie zirkulieren soll.

Beginne deinen Körper zu wiegen. Konzentriere dich darauf, die Energie zwischen dem Damm und den Sexualzentren zirkulieren zu lassen, bis du spürst, wie die Wärme in deinen Unterbauch aufsteigt.

Wiege deinen Körper und spüre in die Bewegung hinein.



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Versuche mit deinen Händen zu ertasten, wie stark dein sinnliches Energiefeld ist. Spüre die Energie weiter aus und stelle dir vor, wie das Licht nach oben fließt.

Spanne den PC-Muskel weiter an und atme ein. Visualisiere den Kreis und atme mit einer Entspannung aus.

Bewege dein Becken weiter. Hab keine Angst, dich in deiner Bewegung zu öffnen, die Energie auszuloten, dich mit deiner sexuellen Kraft zu verbinden, die Energie zu visualisieren, dich in deine Sinnlichkeit zu vertiefen, in eine Fantasie einzutauchen oder vielleicht in eine Erinnerung zu springen.

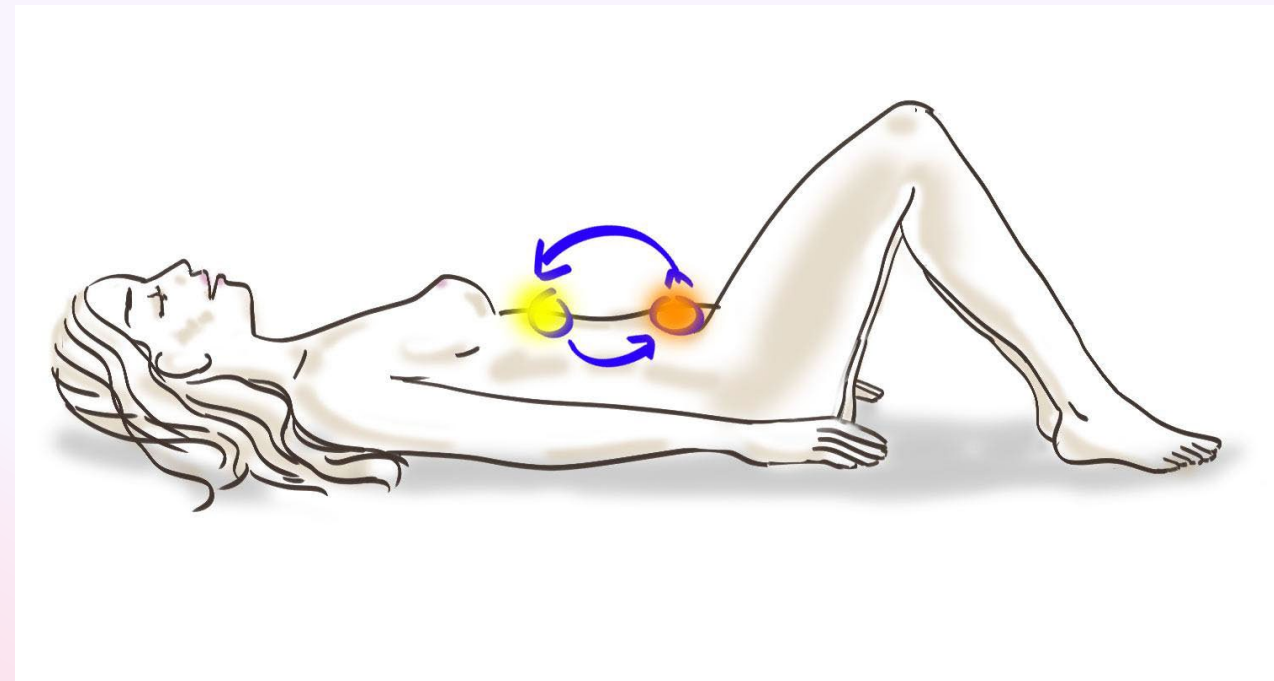
Bewege diese Energie weiter, lass sie zirkulieren. Konzentriere dich weiter auf die Lust. Schön.

2

Wenn du dich bereit fühlst, zum nächsten Energiezentrum zu gehen, bitte ich dich, deine untere Hand auf/über deinen Unterbauch und deine andere Hand auf/über deinen Solarplexus zu legen und dich auf das zweite und dritte Energiezentrum zu konzentrieren.

Beim Ausatmen drückst du deinen unteren Rücken in Richtung Boden und stößt jeden Atemzug durch den offenen Mund aus.

Lass die Energie zwischen dem Sakralchakra und dem Solarplexus kreisen. Nimm die Magneten in deine Hände und lass sie zwischen diesen zwei Chakren kreisen



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



**Wenn du ein Mann bist, lass die Energie gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Wenn du eine Frau bist im Uhrzeigersinn.**

Atme aus und atme mit einem Geräusch kreisförmig aus, ohne eine Pause zu machen. Schließe den Kreis zwischen Ausatmen und Einatmen .

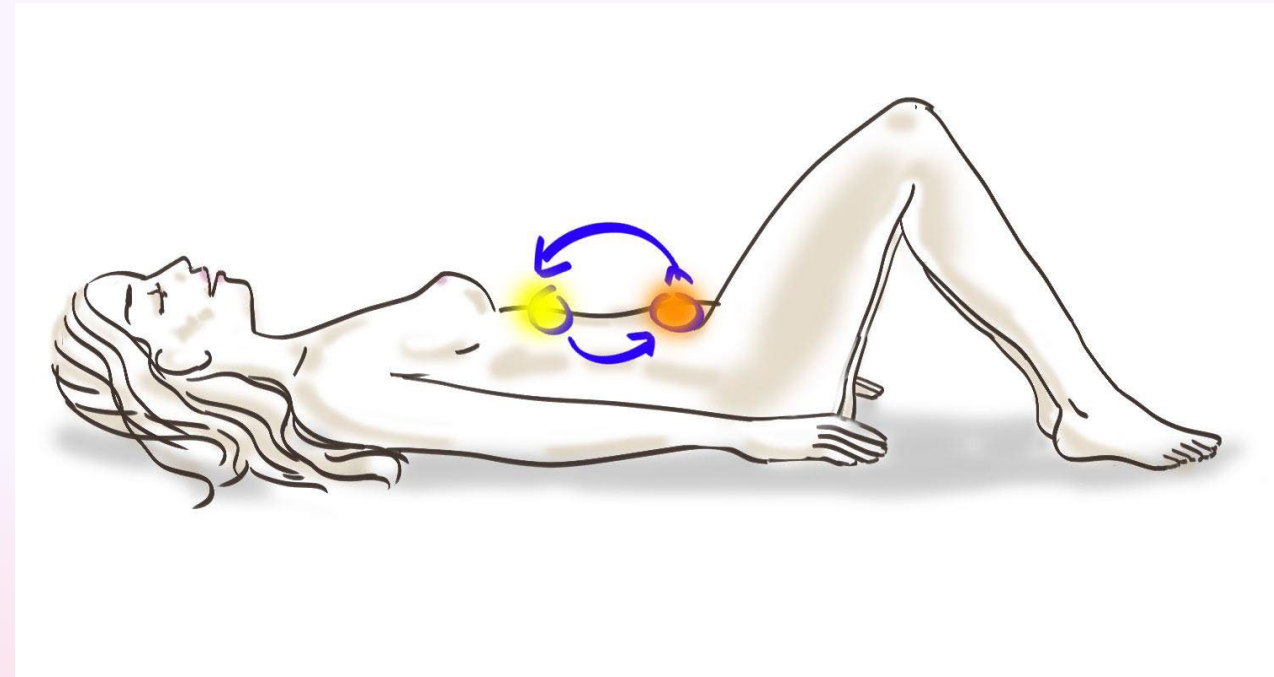
Sobald du ein Kribbeln, einen Druck, eine Offenheit oder Wärme in deinem zweiten Energiezentrum spürst, vertraue darauf, dass die Energie nach oben gekommen ist.

Atme weiter, bewege deine Hände mit dem Atem und deinem Becken, spanne den PC-Muskel an, wiege den Körper, lasse dich in deine zentrale Kraft und sexy Fantasien fallen und atme die Energie nach oben in den Solarplexus.

Mach so weiter, bis du spürst, wie sich die Ladung in deinem dritten Energiezentrum als Hitzewelle, Kribbeln, Druck oder Gefühl der Offenheit staut. Wunderbar. Atme also weiter kreisförmig.

Mache weiter die Geräusche. Je lauter du bist, desto mehr bewegst du deinen Beckenboden, desto mehr bewegst du deinen Körper.

Je besser du dich hingibst, desto leichter wird die Bewegung.



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Verbinde dich mit deiner sexuellen Kraft. Nimm wahr, wie sich der Druck in deinem Damm aufbaut. Nimm wahr, wie sich der Druck in deinen Unterbauch verlagert. Visualisiere die Energiekreise, die sich nach oben in dein drittes Energiezentrum im Solarplexus bewegen.

3

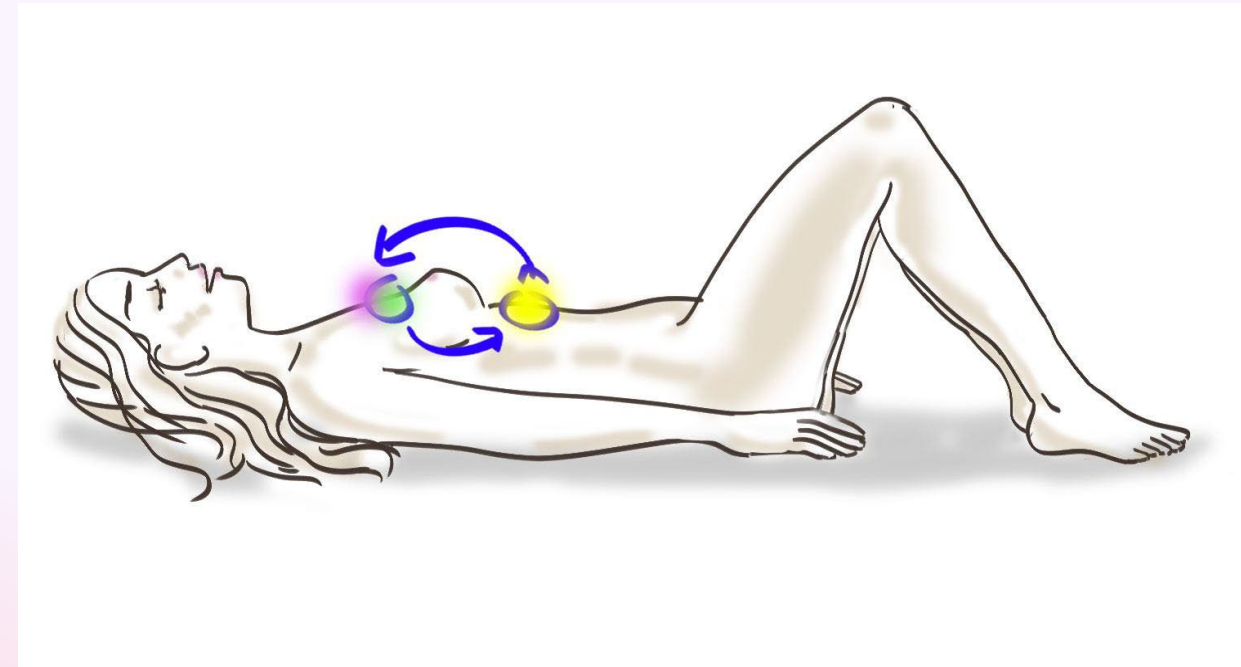
Die Handpositionen ändern sich für das dritte und vierte Energiezentrum. Schiebe deine Hand noch höher und stelle dir vor, wie die Energiewelle durch dein Sonnengeflecht in dein Herz fließt und die Energie von unten deinem Wurzelchakra in einer Welle nach oben fließt.

Lass die Energie zwischen dem Solarplexus und dem Herzchakra kreisen. Nimm die Magneten in deine Hände und lass sie zwischen diesen zwei Chakren kreisen. **Wenn du ein Mann bist, lass die Energie im Uhrzeigersinn kreisen. Wenn du eine Frau bist, lass die Energie gegen den Uhrzeigersinn kreisen.**

Atme aus und atme mit einem Geräusch kreisförmig aus, ohne eine Pause zu machen. Schließe den Kreis zwischen Ausatmen und Einatmen.

Gib dich der Bewegung hin und mache weiter beim Ausatmen Töne, Seufzen, Stöhnen.

Spanne bei der Einatmung deinen PC-Muskel weiter an und tauche noch tiefer in den Zustand der Ekstase ein.



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



An diesem Punkt fängt dein Körper vielleicht an, sich wie von selbst zu bewegen und zu vibrieren. Die Töne, die du beim Ausatmen machst, können lauter werden und die sexuelle Energie kann dich überwältigen.

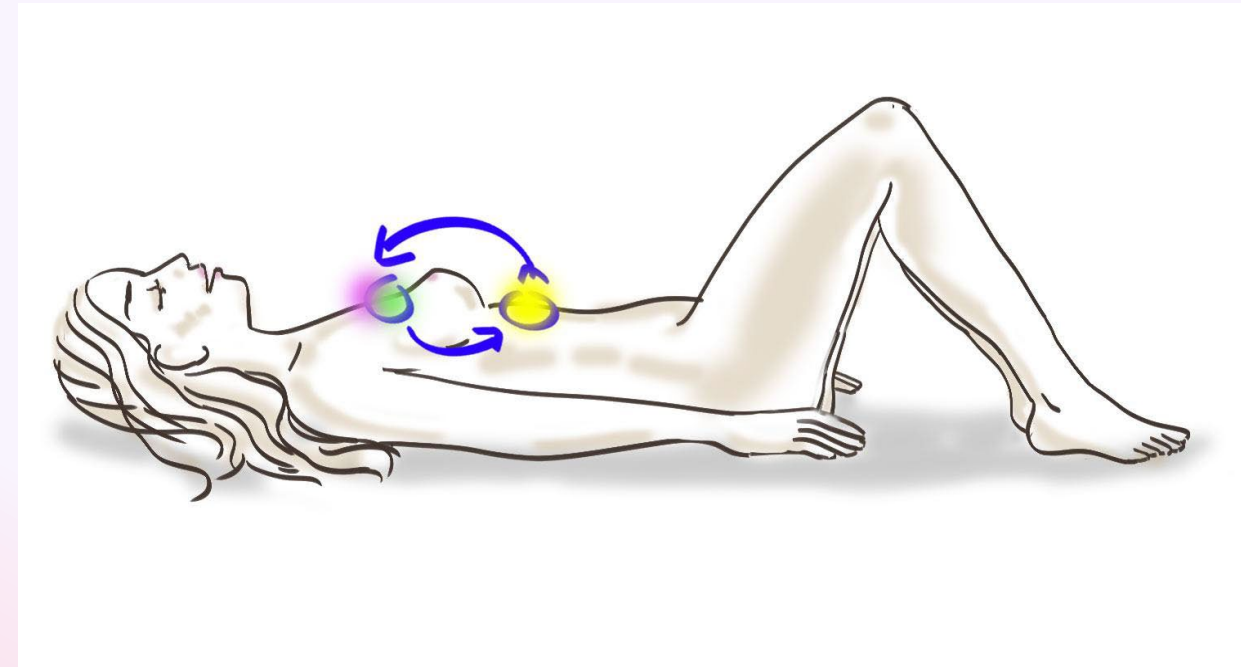
Es kann aber auch sein, dass die Auswirkungen viel milder sind und du nur eine leichte Energie spürst, die sich durch deinen Körper bewegt. Alles, was du spürst, ist völlig in Ordnung.

Bleibe bei dieser Erfahrung. Übung macht den Meister. Stelle dir immer wieder vor, wie sich diese Energie vom Solarplexus in dein Herz bewegt. Bewege deinen Körper und spüre sie immer wieder heraus.

Nimm wahr, wie der Ton, den du ausdrückst, ein wenig höher wird. Die Tonhöhe ändert sich, wenn du durch die Energiezentren nach oben gehst.

Öffne weiter dein Herz. Bringe diese sexuelle Energie immer wieder nach oben in dein Herz und dann wieder zurück in deinen Solarplexus.

Atme weiter auf diese kreisförmige Weise, mache die Töne, bewege dich mit dieser Energie und gib dich ihr hin. Schön.



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



4

Bewege deine Hand nach oben zum Herzen. Lass dich weiter auf die Energiebewegung ein. Visualisiere, wie dein Körper schaukelt, lass den Atem ausklingen und fahre mit dem kreisförmigen Atem und der PC-Muskelanspannung fort. Deine obere Hand befindet sich jetzt an deiner Kehle.

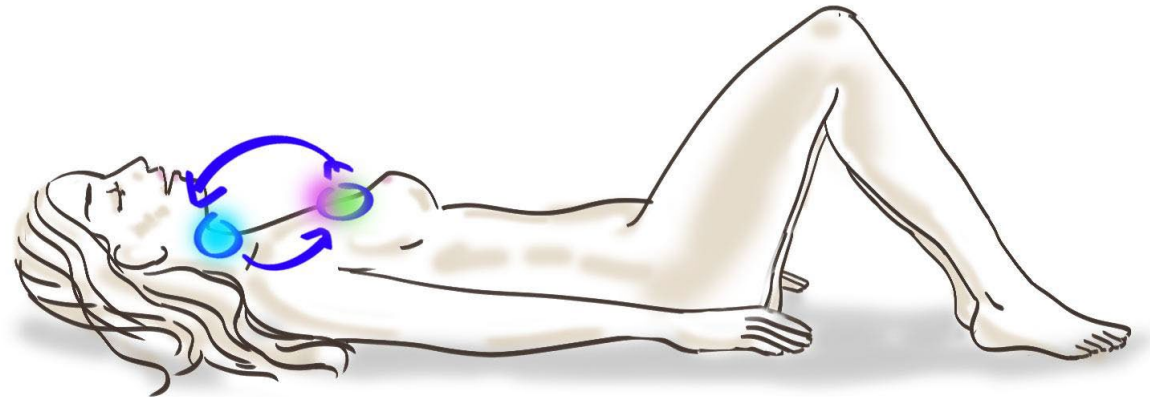
Lass die Energie zwischen dem Halschakra und dem Herzchakra kreisen. Nimm die Magneten in deine Hände und lass sie zwischen diesen zwei Chakren kreisen. Wenn du ein Mann bist, lass die Energie gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Wenn du eine Frau bist, lass die Energie im Uhrzeigersinn kreisen.

Atme aus und atme mit einem Geräusch kreisförmig aus, ohne eine Pause zu machen. Schließe den Kreis zwischen Ausatmen und Einatmen.

Lass den Mund offen und den Atem ausströmen. Lass dich weiter auf den Energiefluss ein, gib dich den Wellen der Lust hin, mache Geräusche, bewege deinen Körper frei und tauche in die Energiebewegung ein.

Wunderbar. Vielleicht spürst du jetzt ein wenig mehr Druck oder Kribbeln oder dir wird schwindelig. Alles, was du erlebst, ist völlig in Ordnung.

Gib dich einfach weiter dieser Energie hin und vertraue darauf, dass alles, was am Ende passieren wird, völlig in Ordnung sein wird.



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Die Energie kann sich wie eine emotionale Bewegung anfühlen, die sich eher sinnlich oder sexuell anfühlt. Es kann sich eher wie ein leichter Schauer anfühlen, oder vielleicht ist es einfach eine spirituelle Bewegung oder ein leichtes Lichtgefühl.

Und alles, was du dabei erlebst, ist völlig in Ordnung.

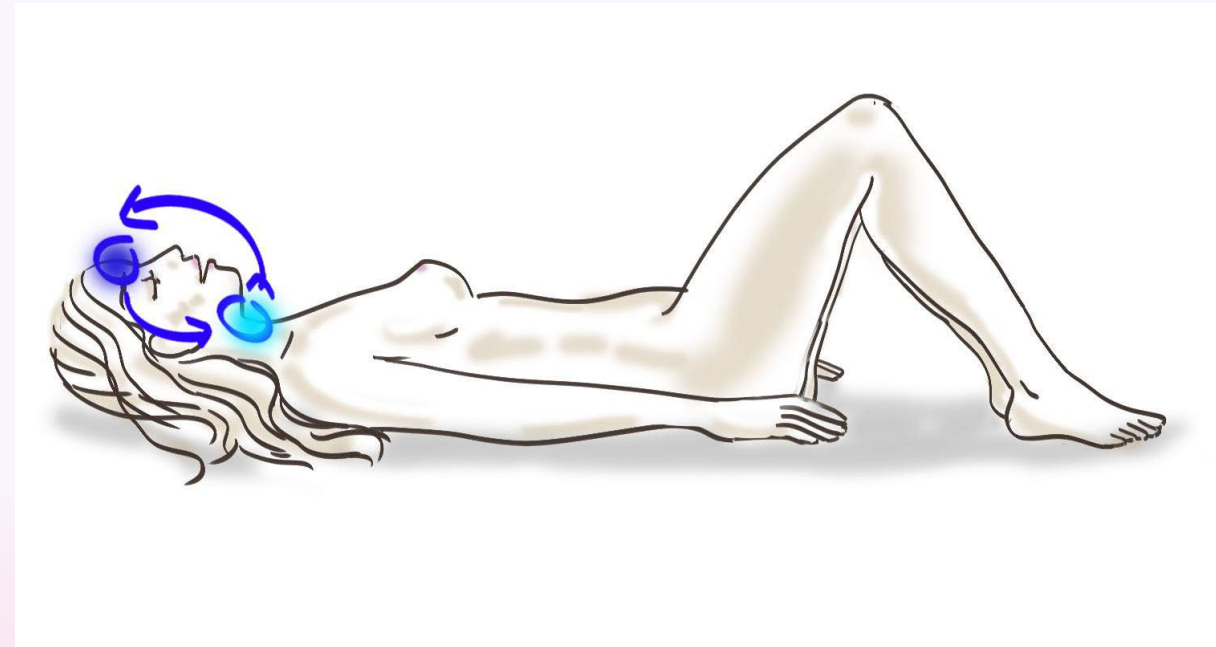
Je mehr du das übst, desto besser wirst du werden und desto intensiver wird deine Erfahrung werden.

5

Wenn du dich bereit fühlst, möchte ich, dass du beginnst, dich in die Energiezentren fünf und sechs zu bewegen. Du platzierst deine Hände und konzentrierst dich auf die Energiezentren der Kehle und des dritten Auges und fährst mit den Energiebewegungen fort.

Lass die Energie zwischen dem Halschakra und dem dritten Auge kreisen. Nimm die Magneten in deine Hände und lass sie zwischen diesen zwei Chakren kreisen. **Wenn du ein Mann bist, lass die Energie im Uhrzeigersinn kreisen. Wenn du eine Frau bist, lass die Energie gegen Uhrzeigersinn kreisen.**

Atme aus und atme mit einem Geräusch kreisförmig aus, ohne eine Pause zu machen. Schließe den Kreis zwischen Ausatmen und Einatmen.



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Du kannst damit experimentieren, größere oder kleinere Kreise zu ziehen, wenn die Energie nachlässt oder du auf eine Blockade stößt. Bitte stelle dir einen Energiestrom vor, der um eine Blockade herumläuft, so wie Wasser, das Steine auf seinem Weg umarmt.

Für stärkere Empfindungen kannst du die PC-Muskelanspannung direkt in das Chakra schicken, das du als am meisten verschlossen empfindest.

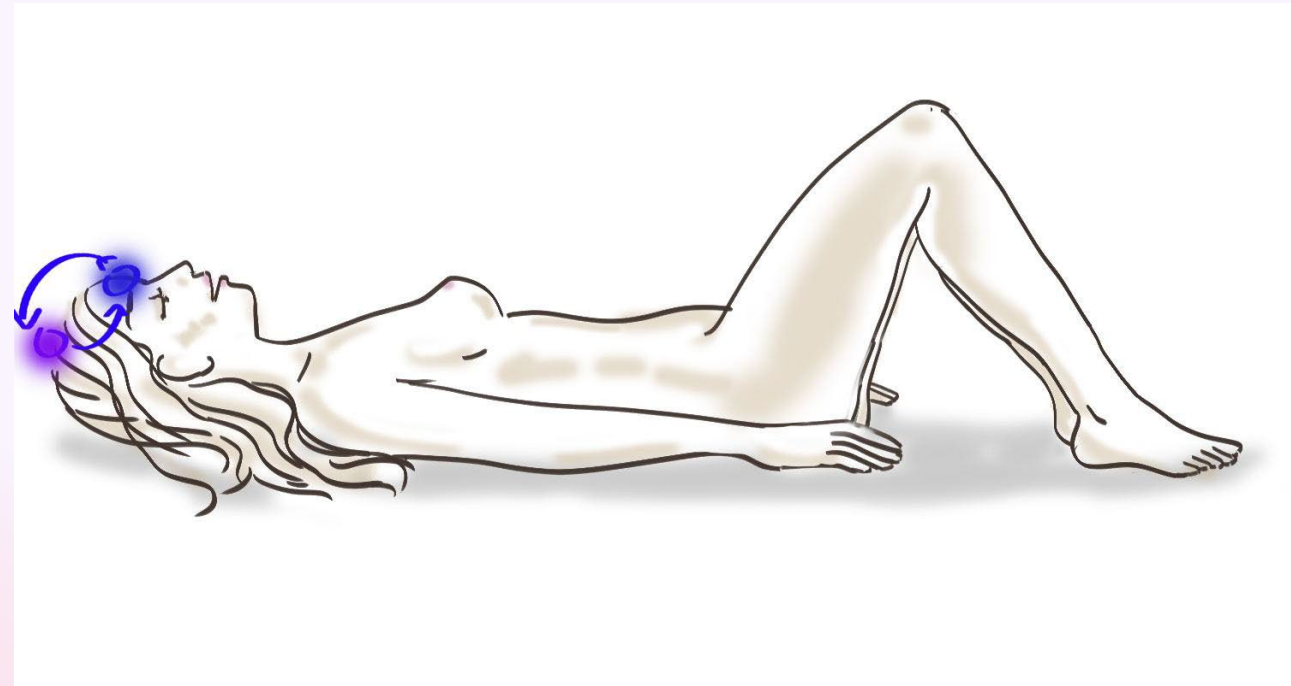
Wenn du also an der Bewegung von Energiezentrum Herzzentrum zum dritten Auge arbeitest, kannst du anfangen, größere Kreise zu bilden und die Energie direkt in das Energiezentrum des dritten Auges oder direkt in deine Kehle zu schicken.

6

Gehe weiter zu den Energiezentren drittes Auge und Kronenchakra. Wenn du dein drittes Auge im Scheitelpunkt deines Kopfes fokussierst, werden die Töne auf natürliche Weise immer höher und lauter. Du fühlst dich vielleicht schwindlig und kribbelig. Es kann sein, dass sich Schwingungen durch deinen Körper bewegen und unwillkürliche Bewegungen auslösen.

Lass die Energie zwischen dem Kronenchakra und dem dritten Auge kreisen. Nimm die Magneten in deine Hände und lass sie zwischen diesen zwei Chakren kreisen.

**Die Richtung ist hier nicht mehr wichtig, mach die Bewegungen, die gerade da sind.**



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



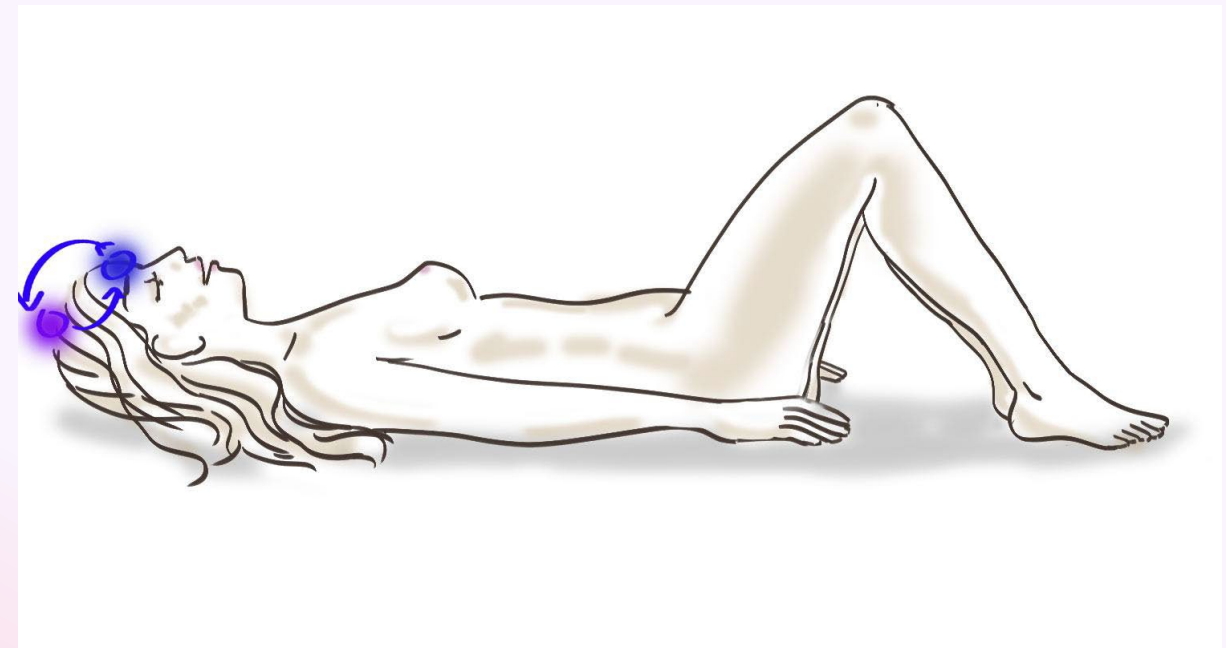
Atme aus und atme mit einem Geräusch kreisförmig aus, ohne eine Pause zu machen. Schließe den Kreis zwischen Ausatmen und Einatmen.

All diese Reaktionen sind völlig normal. Lass dich weiter auf diesen Energiefluss ein. Gib dich weiter den Wellen der Lust hin, mache Geräusche, bewege deinen Körper frei und vertiefe dich in die Energiebewegung. Stelle dir vor, wie die Energie aus deinem Kronenchakra am Scheitelpunkt deines Kopfes strömt. Atme weiter und spüre, wie die Wellen der Lust dein ganzes Wesen umarmen. Versuche, mit verschiedenen Klängen zu spielen. Achte darauf, dass du immer noch tief und zirkulär atmest.

Vielleicht möchtest du die Intensität und Frequenz deines Atems verändern. Ich möchte, dass du diese Kraft jetzt ganz umarmst und sie durch deinen ganzen Körper fließen lässt, von deinem Damm bis hinauf in deinen Kopf und zurück.

**Beginne nun mit großen Streichungen** von unten dem Wurzelchakra bis nach oben zum Kronenchakra – atme dabei und stell dir vor, dass Licht nach oben fließt, sinnliche Energie. Nimm das zittern und vibrieren wahr. Atme durch die Nase ein und aus dem Mund aus und lass die Energie nach oben fließen.

Bleib geduldig und du wirst diese tiefgreifende, unglaubliche Energieexplosion erleben.



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 3 – 1



Nach etwa 10-15 großen Streichungen beginne noch einmal von unten nach oben mit den Chakren.

Aber diesmal geh schneller durch und mache danach immer 10-15 große Streichungen.

Gehe 5 x schneller durch die Chakren.

Danach entspanne dich und nimm wahr, genieße.

Im Nachhinein kannst du reflektieren, wo der Energiefluß besonders stark in Schwung gekommen ist und wo er stagniert oder sogar abgebrochen ist.

Manchmal ist auch die Tagesverfassung ein Grund, warum viel Energie da ist und dann wieder keine.

Vertraue, dass das was sich zeigt im jetzigen Moment das Richtige ist.

