

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS

Session 5 – EO-Flow 2



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 5 – EO FLOW 2



Lass uns gemeinsam die Energie der aktivierten Sexualität entfesseln.

Ablauf der 3. Session:

1 Streichungen

2 Energieflow der Chakren

3 Tadasana

4 Kopf – Wurzelchakra verbinden

5 Becken schwingen

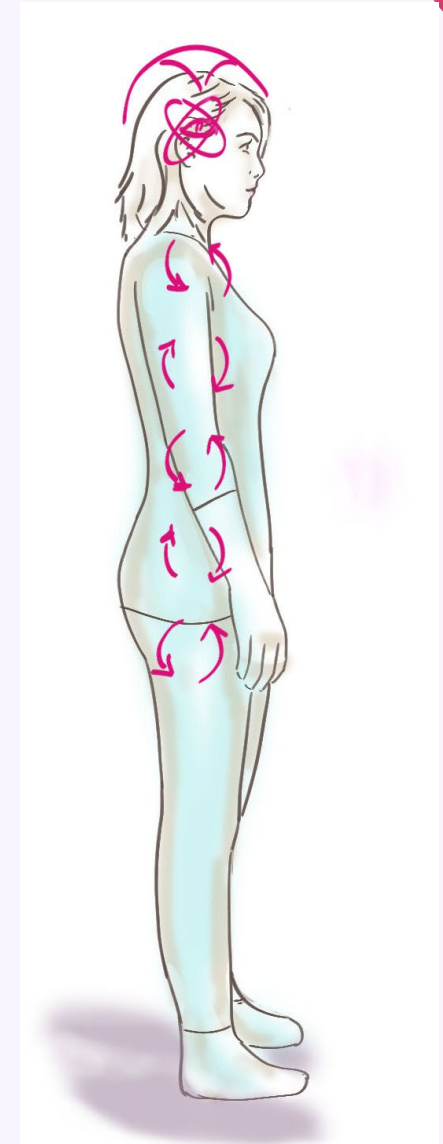
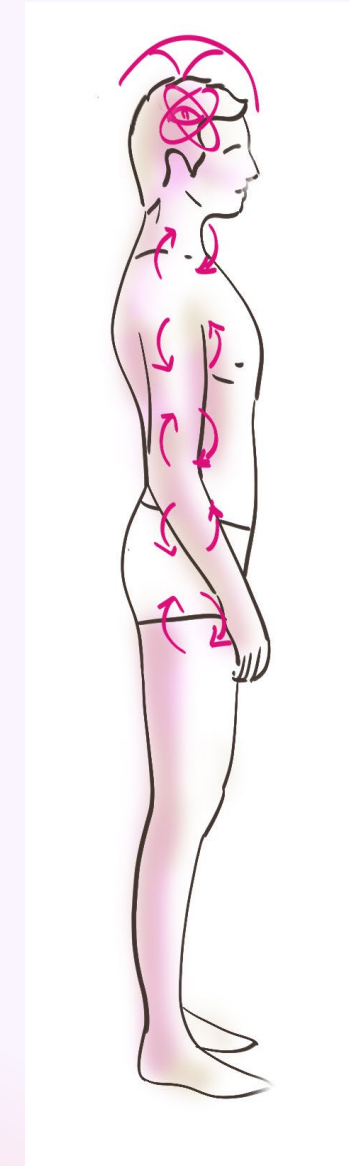
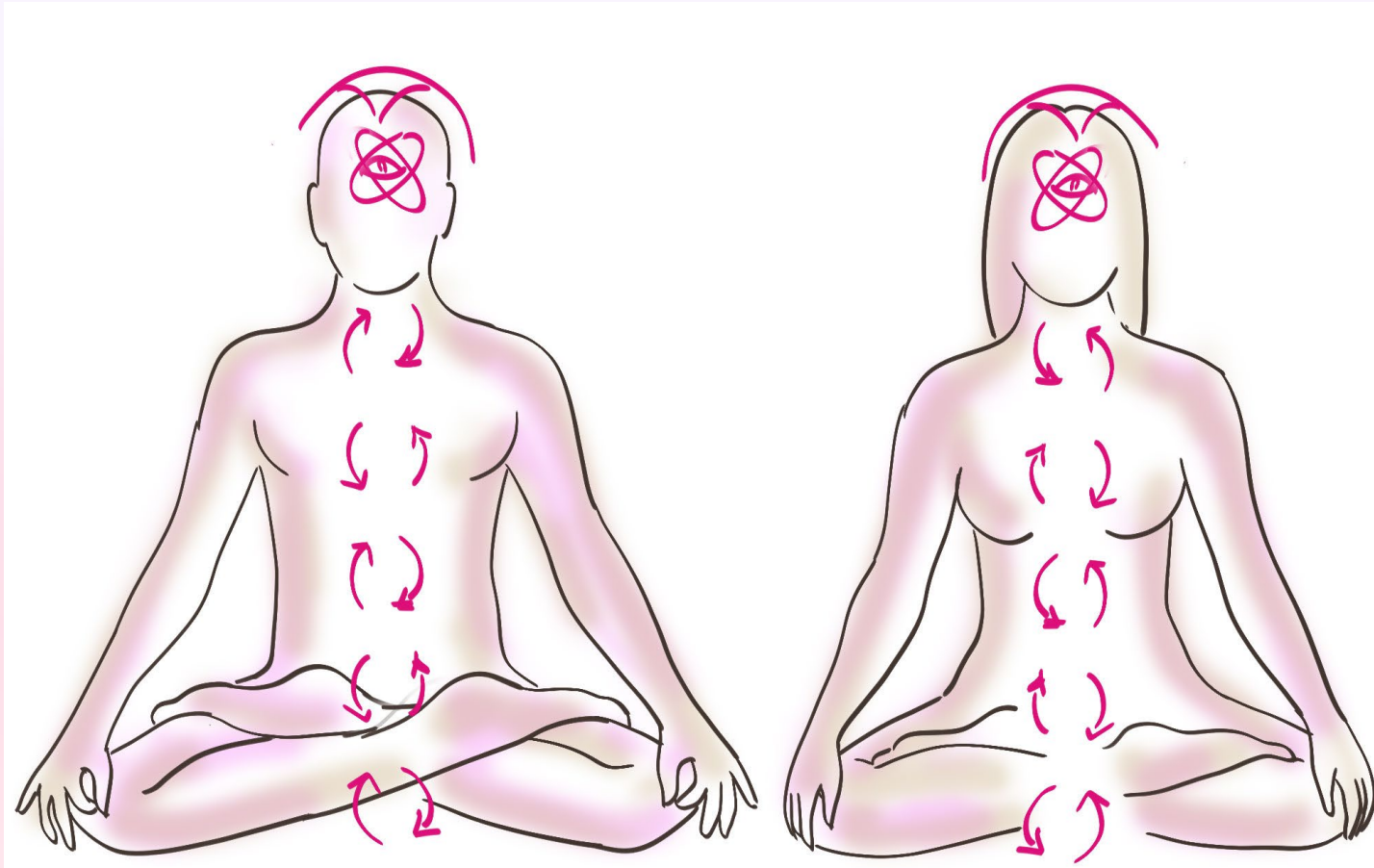
6 EO FLOW ANLEITUNG 1x normale Geschwindigkeit, große Streichungen von unten nach oben,
dann 5x schnell, und am Schluß nochmal große Streichungen

Musik, wenn gewünscht

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



2 Energieflow der Chakren



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



3 Tadasana

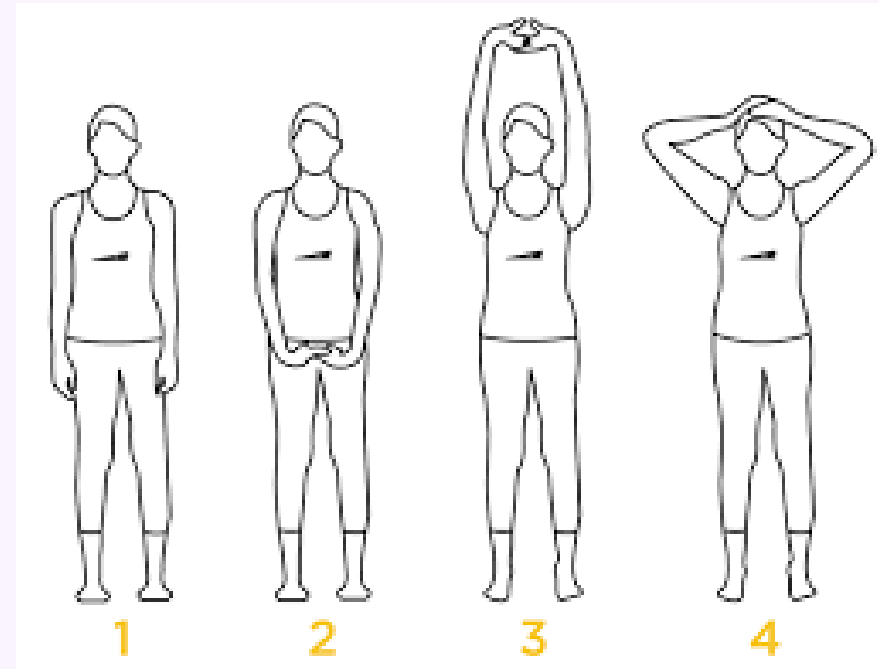
Die nach oben Streckung so lange wie möglich halten. Wir beginnen mit Tadasana um abwärts- und aufwärtsströmende Energie zu aktivieren.

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 MIT DEN ZWEI SCHLANGEN

Du machst deine Vorbereitungen wie bei der ersten Anleitung, nimmst dass, was für dich wirkt. Du bindest die Atmung der zwei Schlangen so ein, wie es für dich passt. Spiele damit. Mit der Geschwindigkeit der Atmung, mit dem Luft anhalten. Eine schnelle Sequenz mit Ein – und Ausatmung zum Energie aufbauen ohne Luft anhalten und dann wieder vermehrt Luft anhalten. Desto mehr du dich ins Luft anhalten versenken kannst, desto mehr Energie verbleibt im Körper.

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 – außer du machst gerade eine Sequenz mit der Atmung der 2 Schlangen – Atme durch die Nase ein und lass dann die Energie in den Bereich fließen lassen, wo deine Hände gerade sind. Atme durch den Mund mit einem Seufzer – Ton aus. Töne bringen den Körper noch mehr in Schwingung. Das Universum ist auf Klang, Frequenz aufgebaut.

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

NICHTS MUSS – ALLES DARF PASSIEREN.

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

DIE GESCHICHTE VON ISIS UND OSIRIS

Der Osiris-Mythos ist eine Erzählung aus der altägyptischen Mythologie, die über die Ermordung des Osiris durch seinen Bruder Seth und die Bemühungen seiner Gemahlin und Schwester Isis berichtet.

Der König Osiris hatte einst das Land verlassen, und nach seiner Heimkehr ersann sein Bruder Seth eine Hinterlist, um ihn zu ermorden. Er heuerte 72 Männer an und ließ einen großen, geschmückten Holzkasten anfertigen, nachdem er heimlich die Maße von Osiris genommen hatte.

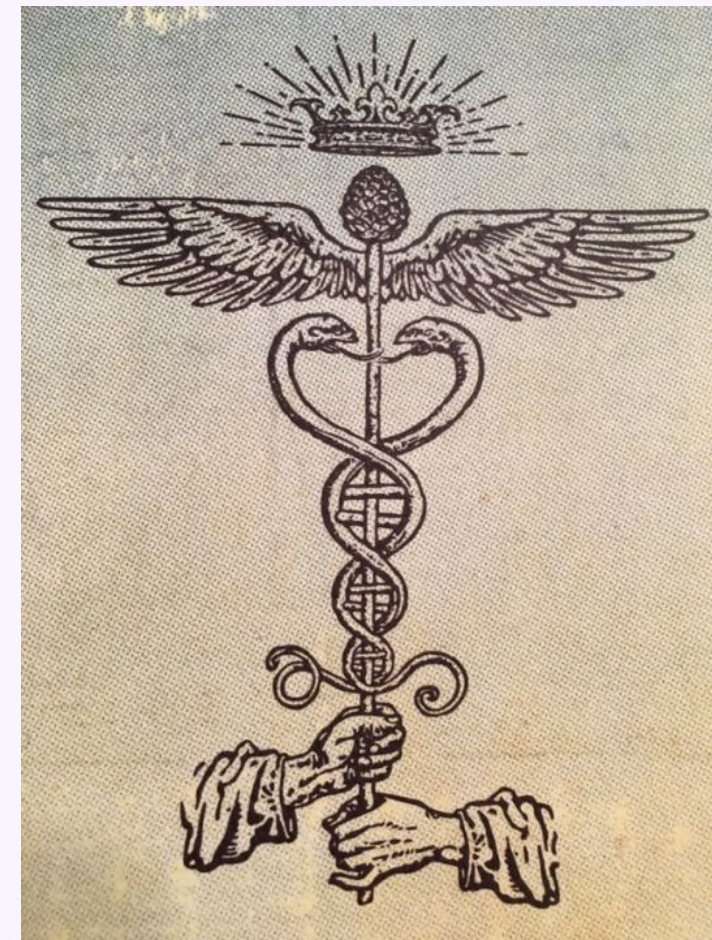
Auf einem Fest versuche Osiris in den Sarg hineinzupassen. Als er darin lag, verschlossen die 72 Männer den Sarg, versiegelten ihn mit Blei, und Seth ließ ihn in den Nil werfen.

Als Isis von dieser Schandtats erfuhr, machte sie sich auf die Suche nach ihrem Gemahl und konnte den Sarg bergen. Seth erfuhr von Isis' Fund, raubte den Sarg und zerstückelte die darin liegende Leiche und warf die Einzelteile in den Nil, der sie nun über das ganze Land verteilte.

Isis suchte und fand die Leichenteile des Osiris. Daraufhin setzte sie Osiris mithilfe von Anubis wieder zusammen, um ihn wiederzubeleben.

Isis, benutzte ihre Magie und versuchte mittels ihrer Flügel dem Toten wieder das Leben einzuhauchen. Sie verwandelte sich zum Milan und konnte so Horus empfangen.

Die wichtigste Waffe, die Isis gegen den Tod einzusetzen vermag, ist die Rezitation von Zaubersprüchen, die die Körperteile des toten Osiris wieder magisch zusammensetzen vermag.





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

In den alten Tempeln Ägyptens wurde Sexualität nie als schändlich oder rein körperlich angesehen. Sie war göttlich. Energisch – öffnete Portale zu anderen Welten, in denen der Energiekörper reiste, verbunden mit dem silbernen Faden der Seele, die auf der Erde war.

Die Priesterinnen der Isis waren nicht nur Verehrungsfiguren. Sie waren Initiatorinnen.

Sie verstanden, dass sexuelle Energie die Tore zur Auferstehung, zu spiritueller Kraft und sogar zu kosmischem Wissen öffnen konnte.

Und Isis selbst, die große Göttin des magischen Lebens, hielt die Schlüssel zu diesem heiligen Strom in ihren Händen. Sie war sowohl Mutter als auch Geliebte, sowohl Ernährerin als auch Öffnerin.

Ihr Mythos, Osiris wieder zusammzusetzen, ihm wieder Leben einzuhauchen und Horus durch ihre ekstatische Vereinigung zu empfangen, war nicht nur eine Geschichte.

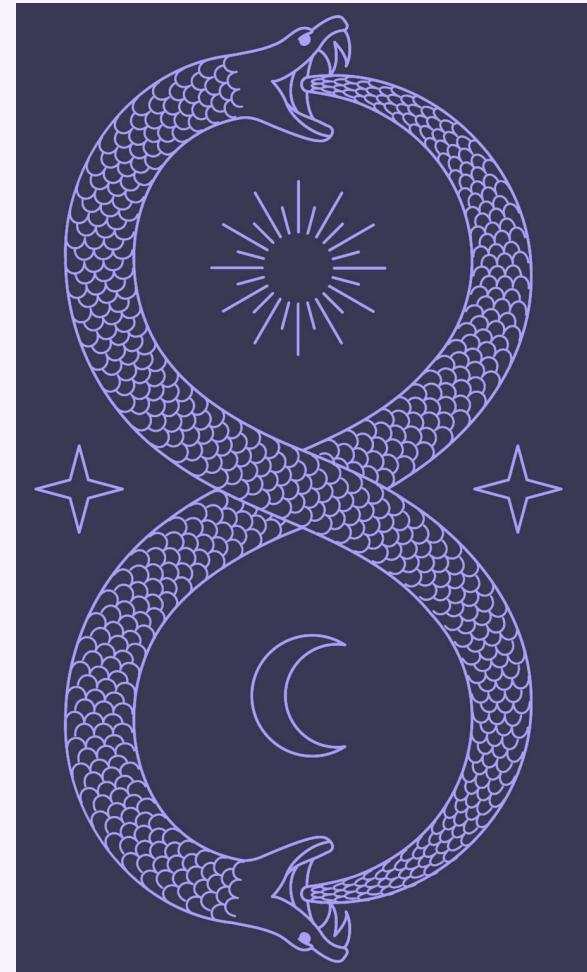
Es war eine spirituelle Technik, eine Blaupause für die Nutzung orgasmischer Energie, um Kraft zu generieren und so den Tod aus der Fragmentierung wiederzubeleben.

Im Kontext des Ströme dieser 2 Schlangen wird dieser Mythos noch lebendiger.

Isis verkörpert die Aufwärtsspirale, die Neun, den göttlichen weiblichen Strom, der mit Absicht und Zielstrebigkeit aufsteigt. Osiris, zerstückelt und gebrochen, symbolisiert die Sechs, den Abstieg in die Materie, die Fragmentierung der Seele im physischen Bereich.

Ihre Vereinigung ist im tantrischen Sinne nicht nur sexuell, sondern alchemistisch.

Sie holt seinen Körper Stück für Stück zurück und gewinnt so das göttliche männliche Prinzip aus der Auflösung zurück.



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

Ihre **endgültige** Vereinigung steht für einen vollständigen Energiekreislauf, die heilige Schleife von Sechs und Neun, Körper und Geist, Tod und Wiedergeburt, Liebender und Geliebte.

DER INNERE STROM DER SCHLANGEN IST IN DIESER SICHTWEISE NICHT NUR EROTISCH, SONDERN AUCH WIEDERHERSTELLEND.

Das ägyptische Verständnis von Energieströmen war eng mit der Dualität von Sonnen- und Mondkräften verbunden. Sonnenenergie, männlich, strahlend, direkt, wurde mit Rohheit, Aktion und äußerer Bewegung in Verbindung gebracht. Mondenergie, weiblich, empfänglich, magnetisch, wurde mit Isis, Intuition und den Geheimnissen des Körpers in Verbindung gebracht.

Während die Sonnenenergie zu durchdringen sucht, versucht die Mondenergie einzuziehen, zu enthalten, zu reifen.

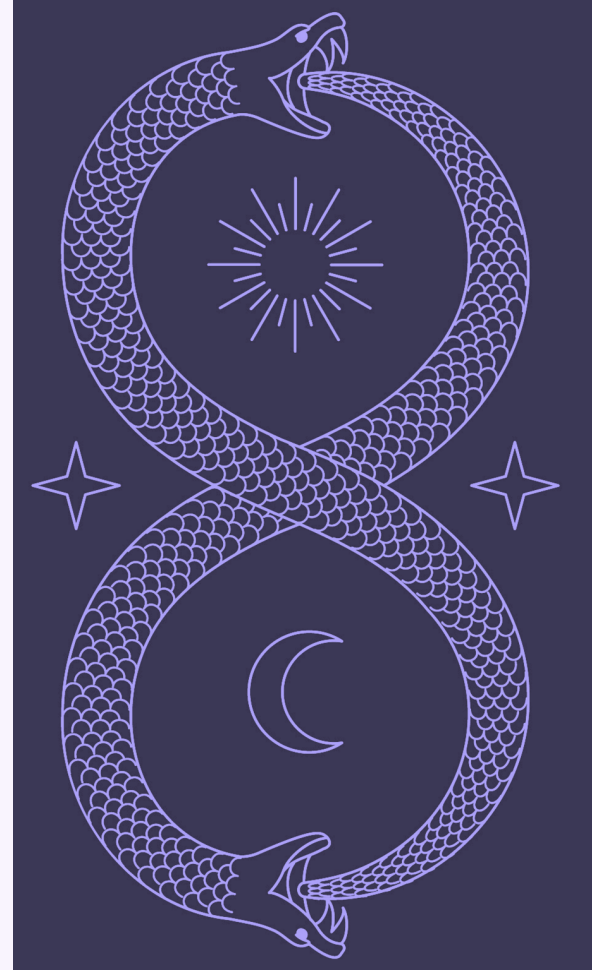
Und die Energie der zwei Schlangen ist die Brücke, auf der diese beiden Ströme in perfekter Wechselwirkung aufeinandertreffen.

Im Gegensatz zu einem rein solaren Orgasmus, der schnell, zielorientiert und explosiv ist, ist der Isis-Strom zirkulär, innerlich und aufsteigend.

Er baut sich auf, er dreht sich spiralförmig, er erweckt wieder zum Leben.

Die Schlange war eines der mächtigsten Symbole dieser aufsteigenden Energie. In der ägyptischen Ikonografie waren Schlangen keine Dämonen. Sie waren Wächter der Macht.

Wadjet, die Kobra-Göttin, saß auf der Stirn des Pharaos und symbolisierte das erwachte Auge, das Aufsteigen des inneren Feuers.



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

Dies ist dieselbe Schlangenenergie, die im Tantra Kundalini genannt wird.

Und als Isis ihren Atem und ihre Magie einsetzte, um Osiris wiederzubeleben, kanalisierte sie genau diese Kraft, den gewundenen, orgasmischen Lebensstrom, der, wenn er mit Absicht aktiviert wird, nicht nur Lust bringt.

Er bringt Transformation. Und diese Energie bewegt sich schlangenartig, dreht sich, schwingt in Wellen, baut sich an einer Stelle auf, von der aus sie sich dann ausdehnt.

Dieser Strom bewegt sich in gespiegelten Spiralen, auf und ab, männlich und weiblich, immer miteinander verflochten.

Das ist keine Metapher.

Du kannst es in deinem eigenen Körper spüren.

Wenn sexuelle Energie bewusst aufsteigt, wenn sie nicht überstürzt oder ziellos entladen wird, nimmt sie diesen schlangenartigen Rhythmus an.

Der Atem verlangsamt sich. Der Körper wird flüssig. Es entsteht das Gefühl, dass etwas Uraltes in dir erwacht, ein Kribbeln, ein Pulsieren, ein Flüstern der Kraft an der Basis der Wirbelsäule.

Und wenn du eine Absicht hinzufügst, wenn du diese Energie nicht nur zur Entladung, sondern auch zur Rückgewinnung nutzt, trittst du in diesen Energiestrom ein.

Du erweckst, was verstreut war.

Du sammelst die Teile deiner Seele, so wie sie die Teile von Osiris gesammelt hat.

Deshalb kann sexuelle Energie genutzt werden, um fragmentierte Kraft zurückzugewinnen, besonders nach einem Trauma, Liebeskummer oder spiritueller Erschöpfung.



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

Isis zeigt uns, dass der Orgasmus nicht nur der Vereinigung dient.

Er kann ein Ritual der Auferstehung mit dir selbst sein.

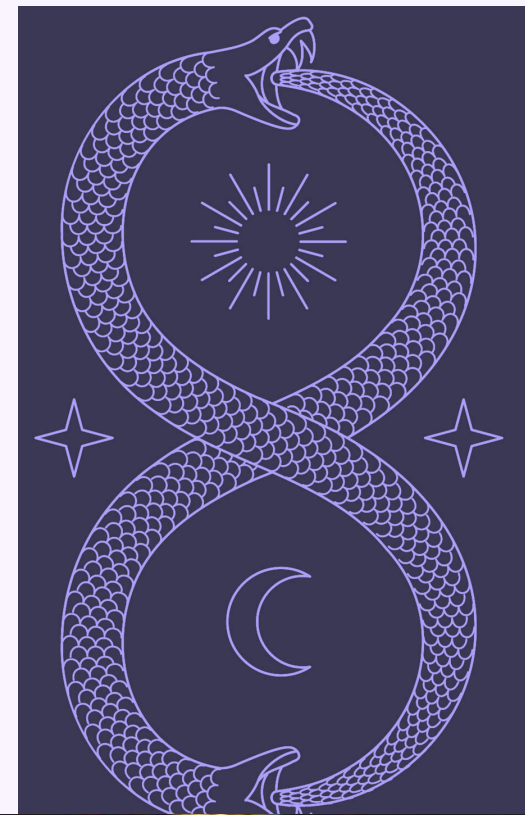
Durch Atem, Bilder, Klänge und sinnliche Berührungen beginnst du, dich an dich selbst zu erinnern, nicht nur mental, sondern auch energetisch.

Und der Spiegel wird in diesem Prozess heilig.

Denn Isis hat Osiris nicht nur auferstehen lassen, sie hat ihn gesehen.

Sie hat ihn mit Hingabe betrachtet.

Auf die gleiche Weise ermöglicht dir das Betrachten von dir selbst, deinem Körper im Spiegel während der Selbstbefriedigung, dich selbst als göttlich zu sehen, nicht als gebrochen, nicht als unrein, sondern als ganz.



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



ANLEITUNG

ENERGIE ORGASMUS DURCH DIE ZWEI SCHLANGEN

(HOCHGEZOGENER YOGISCHER ATEM TEIL 2)

In dieser Übung erschaffst du durch die Kraft, dem inneren Feuer, eine Anhebung des Gewahrseins, um komplexe Magnetfelder in deinem Körper zu erzeugen, um diese wiederum dem energetischen Körper einfließen zu lassen.

ANLEITUNG

Sitze aufrecht und atme rhythmisch und ruhig. Atme in dein Becken.

Mit dem Einatmen lässt du den Unterbauch sich ausdehnen und mit dem Ausatmen ziehst du ihn ein.

Stelle dir beim Einatmen vor, dass die Energie deines Atems tief in alle Winkel und Nischen deines Beckens reicht und öffnest du deinen Beckenboden, schöpfst aus einem See von Energie. **Das Einatmen ist das Holen der Energie, das bereit machen der Energie, entspanne den Beckenboden. Optional öffne die Hände.**

Atme aus und spanne den Beckenboden an. Optional mache die Hände zu Fäusten, wenn es dir hilft. Mit der Ausatmung fließt die Energie nach oben zum Kelch zwischen den Augenbrauen.

Stelle dir einen feinstofflichen Energiekanal vor, vom Perineum zur Schädeldecke (der Krone).

Das Perineum ist der Damm, der in der Mitte zwischen den Genitalien und dem After sitzt.

Beim Einatmen konzentriere dich jetzt weiterhin aufs Becken, doch wenn du ausatmest, richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Kanal, der von den zwei Schlangen bei jedem Chakra wechselseitig umspielt wird, bis zum Mittelpunkt zwischen den Augenbrauen.

Nach dem Ausatmen halt die Luft an und beobachte, wie sich die Energie in den Kelch ergießt.



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



Einatmung: Energie im Becken sammeln, die Hände öffnen, den Beckenboden entspannt ein wenig nach Außen drücken

Ausatmung: Den Beckenboden anspannen, Fäuste machen, Zungen an den Gaumen und Energien hochsenden: Die Schwarze Schlange von der linken Seite die Wirbelsäule hoch und die Goldene Schlange von der rechten.

In jedem Chakra kreuzen sich die zwei Schlangen und bewegen sich so in Richtung Kronen-Chakra.

Deine Absicht reicht, um dieses Aufsteigen der Energie der Schlangen zu erreichen. Du musst die nicht jede Bewegung der Schlangen genau vorstellen – dein Körper erinnert sich.

In dieser Übung werden die zwei Schlangen in die Mitte des Kopfes, zum dritten Auge gebracht, in die Nähe der Zirbeldrüse.

Halte den Atem an (Fäuste bleiben geschlossen, Beckenboden bleibt noch angespannt) und beobachte den Energiestrom nach oben, der sich in den Kelch zwischen den Augenbrauen ergießt. Stelle dir an der Stelle des dritten Auges einen Kelch vor, in den die Energie fließt. An dessen Rand starren sich die beiden Schlangenköpfe unverwandt an. Am Grund des Kelches ruht die Zirbeldrüse.

Dann atme wieder senkrecht nach unten in dein Becken, Hände offen, Beckenboden entspannt, hole dir die Energie wieder mit der Einatmung, um sie mit der nächsten Ausatmung wieder nach oben zu bringen.

Mit der Kraft des Atems sendet der/die Eingeweihte dann die Energie des Einatmens in die Schlangen, und mit dem Ausatmen schickt er diese Energie noch tiefer in die Schlangenkörper, wodurch sie sozusagen »lebendig« werden.

Durch die Kraft des Atems und die Absicht des/der Eingeweihten kommt es dann nach einer Weile dazu, dass sie anfangen, sich zu schlängeln, sich zu bewegen.



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



Im nächsten Schritt ziehen wir die Sonnenenergie hoch.

Stelle dir dazu eine Lichtkugel vor, die mit jedem Einatmen etwas weiter nach oben steigt.

Stelle dir einen lebendigen Feuerball an deinem Solarplexus vor, wie die Sonne, und **mit jedem Ausatmen wiederholst du leise oder laut tönend den Klang »RA«**.

Dies aktiviert das Licht, das innere Feuer, und es beginnt, spontan aufzusteigen. Du kannst es dir entlang von Shushumna, dem Zentralkanal vorstellen.

Beim Aufsteigen bewegt sich dieses Licht und diese Hitze durch den Mittelpunkt des Kelches zwischen den zwei Schlangen hindurch und zur Krone des Kopfes. Spüre die Bewegung der Energie in diesem Bereich.

Stelle dir weiter vor, dass diese Energie die Form einer Kobra hat, deren Haube sich über dein Gehirn wölbt.

Von der linken Seite der Krone beginnt nun eine Energie wie eine Flüssigkeit herabzutropfen, die »Roter Schlangentropfen« (Mutter) genannt wird.

Von der rechten Seite fließt die andere flüssige Energie herab in den Kelch, die »Weißer Schlangentropfen« (Vater) genannt wird.

Durch die Hitze und das Licht des inneren Feuers, der inneren Energie sondert dein Kronenchakra diese Substanzen ab.

Konzentriere dich auf die Flüssigkeit oder auf das Licht in deinem Kopf.

Diese Ekstase ist Nahrung für deinen gesamten Körper

Konzentriere dich auf deinen GESAMTEN Energiekörper.

Dies stärkt den Energiekörper.



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



Wenn die beiden Schlangen sich vermischen, können verschiedene Dinge geschehen.
Es kann sich ein süßer Geschmack im hinteren Gaumenbereich einstellen – die Yogis nennen es Amrita oder Quellwasser.

Das Männliche ist vom Wesen her elektrisch, während das Weibliche magnetisch ist.

Elektrizität will sich bewegen, agieren, während Magnetismus sich einbetten will, sich einhüllen.

In dieser Praxis konzentrierst du dich nur darauf Energiekörper zu stärken, auch indem du durch die sexuelle Energie freigesetzten Magnetfelder, in ihn aufnimmst.

Normalerweise ist es so, dass direkt nach dem Orgasmus die von der Frau erschaffenen Magnetfelder damit fortfahren, sich drehen und zu kreisen.

Es ist eine Zeit, um zu ruhen und dem Magnetismus nachzuspüren.

Männer neigen dazu aufzustehen und etwas zu tun oder einzuschlafen.

Der männliche Eingeweihte muss also üben, den erzeugten Magnetfeldern zu erlauben, sich in seinen Energikörper und in seinen physischen Körper hineinzudrehen.



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



ANLEITUNG ENERGIE ORGASMUS MIT DEN CHAKREN UND DEN 2 SCHLANGEN

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. Du kannst dich abwechselnd an die Chakren halten und dann wieder frei in der zwei Schlangen Atmung atmen. Wechsle, spiele damit.

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, beginne mit der Atmung der zwei Schlangen.

Konzentriere dich auf die verschiedenen Empfindungen in deinem Körper.

Erlaube dem Atem, jede Anspannung, die du verspürst, wegzuschmelzen.

Lass emotionalen 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. Halte immer wieder den Atem an, sodass sich die Energie im Kelch ergießen kann.

Atme weiter durch die Nase und in deinen Bauch und spüre diese unendliche Energie im Becken, am Perineum – diese Energie ist so groß wie ein Elefant.

Du kannst mit dem Becken eine schaukelnde, schwingende Bewegung machen und deinen Körper seinen Rhythmus finden lassen.

Atme mit einem Seufzer oder der Silbe RA aus. 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.

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

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



Zum Abschluss mache die 10-15 großen Streichungen und 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 und

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.

