

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS

Session 6 - Ringmuskeln



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – RINGMUSKELN



DIE RINGMUSKELN

Es gibt eine subtile und komplexe Kraft der Ringmuskeln im Körper.

Die Ringmuskeln sind die runden Schließmuskeln von

- ★ dem Mund,
- ★ den Augen,
- ★ den Nasenlöchern,
- ★ dem Anus,
- ★ den Genitalien und
- ★ dem Perineum (der äußere Bereich zwischen den Genitalien und dem Anus).

Die Ringmuskeln befinden sich an den Enden der wichtigen Organsysteme, wie dem Verdauungs-, Atmungs- und Urogenitaltrakt. Für die optimale Gesundheit des Körpers ist es sehr wichtig, dass sich alle Ringmuskeln gleichzeitig zusammenziehen und so den inneren Rhythmus und die Struktur des Körpers festlegen.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – RINGMUSKELN



DER MUSKEL DES AFTERS

ÜBUNG I:

Nimm etwas in den Mund und sauge daran.

Immer, wenn du dran saugst, schliesst du die Augen, und spannst den Anus und den Beckenboden, machst mit den Händen eine Faust.

Dann wenn du nicht saugst, öffnest du die Augen, entspannst den Anus, öffnest die Faust.

Finde deinen Rhythmus und bemerke wie Ruhe in dir eintritt und Energie im Körper zu fließen beginnt.

Wenn wir als Erwachsene eine harmonische Kontraktion und Entspannung der Ringmuskeln haben, ist der Körper voller Energie und bei guter Gesundheit. Wenn dieser Rhythmus jedoch durch Stress, Krankheit oder Anspannung aus dem Gleichgewicht gerät, ist die Energie des Körpers erschöpft.

Alle Ringmuskeln im Körper stehen in Wechselwirkung zueinander.

Die Sexualreflexologie offenbart diese enge Verbindung zwischen allen Ringmuskeln im Körper.

Die Ringmuskeln im Gesicht spiegeln die Ringmuskeln im Urogenitaltrakt, im Anus und im Perineum wider.

Ein Ungleichgewicht der sexuellen Energie zeigt sich in den äußeren Merkmalen des Gesichts, z. B. kann eine Seite des Mundes mehr nach unten zeigen, als die Andere.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – RINGMUSKELN



ÜBUNG FÜR DIE RINGMUSKELN

ÜBUNG 2:

Spanne den Mund an. Ziehe die Wangen in den Mund und erzeuge so einen Sog im Mund. Das Gefühl ähnelt dem, wenn man „Fischlippen“ macht.

Spanne an und entspanne mindestens 9-36 Mal.

Spüre die Verbindung zwischen dem Mund und dem Rest des Körpers.

Achte auf die Verbindung zwischen dem Mund und den unteren Ringmuskeln im Anus und Perineum (die Männer an der Peniswurzel und Frauen im unteren Teil der Vagina spüren).

ÜBUNG 3

Blinzle schnell mit den Augen und sieh dich dabei im Raum um.

Es ist auch eine sehr gute Übung, um den Körper aufzuwecken, da es die Nerven stimuliert.

Blinzle 30 Sekunden bis eine Minute lang mit den Augen.

Das Stimulieren der Muskeln um die Augen herum hilft, das urogenitale Zwerchfell zu öffnen. angesehen.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – RINGMUSKELN

ÜBUNG 4:

Anus anspannen und entspannen.

Spüre, wie die Energie aus den unteren Zentren durch den Körper strömt.

Durch das Anspannen des Anus stärken wir die Verbindung zu allen Ringmuskeln im Körper.

ÜBUNG 5:

Spanne das Perineum an (Frauen die Vagina an) und entspannt wieder.

Der Muskelstrang ist derselbe Muskel, der verwendet wird, um den Harnfluss zu stoppen. Dieser Muskel bildet zusammen mit dem Anus den Boden des Sexualzentrums. Durch die Stärkung des Perineums (und der Vagina) können wir die sexuelle Energie zurückhalten, anstatt sie aus dem Körper fließen zu lassen.

Du kannst das Perineum (, die Vagina) und den Anus gleichzeitig zusammenziehen und entspannen, um mehr Kraft zu erzeugen.

ÜBUNG 6:

Ganzkörperkontraktion: Spanne und entspanne alle Ringmuskeln gleichzeitig. Schließe die Augen, sauge den Mund ein, drücke den Anus zusammen und ziehe das Perineum gleichzeitig nach oben. Entspanne dich dann. Mache dies mindestens 9-36 Mal.

Dadurch wird der gesamte Körper stark gestärkt.

Der Körper ist lebendig und voller Lebenskraft, wenn alle Ringmuskeln in Harmonie sind.

Durch das Zusammenziehen von Augen, Mund, Anus und Perineum wird auch das Gehirnzentrum aktiviert. Wenn du das Perineum zusammenziehst, drückt der PC-Muskel auf die Prostata und aktiviert die Zirbeldrüse. Die Zirbeldrüse wird als zweites Geschlechtsorgan angesehen.