

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS

Session 6 – EO-Flow 3



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



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

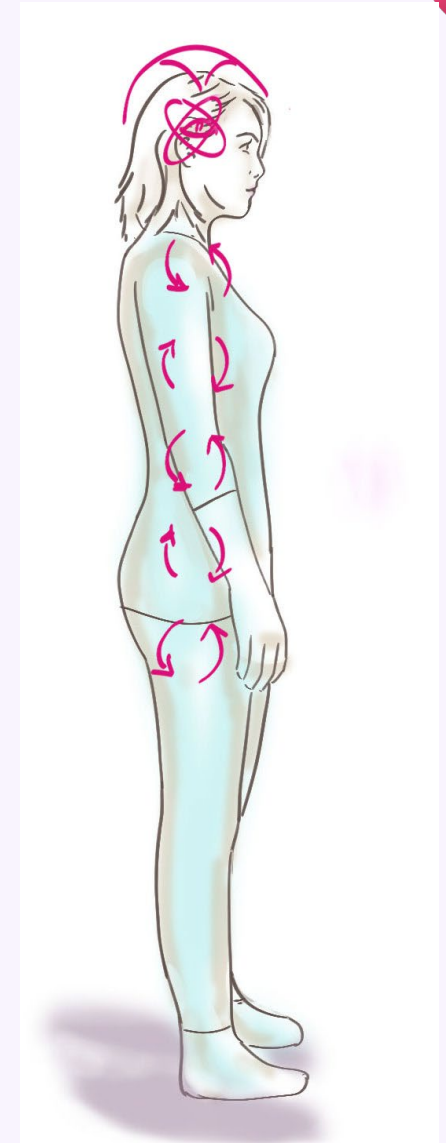
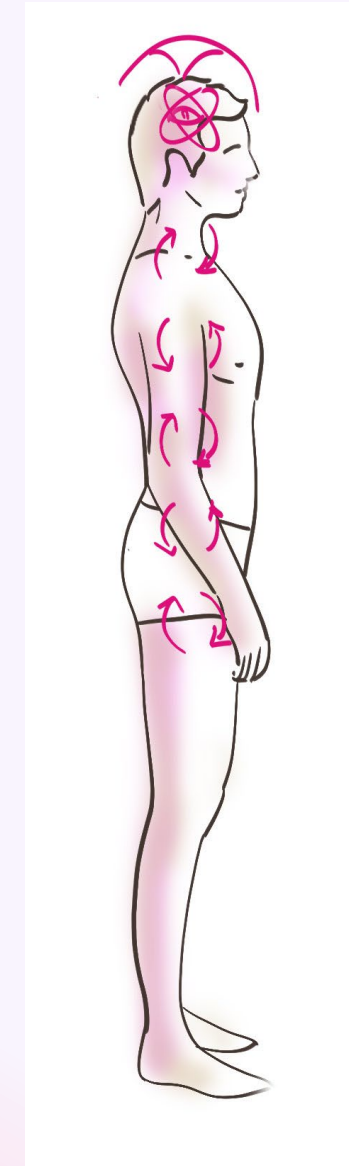
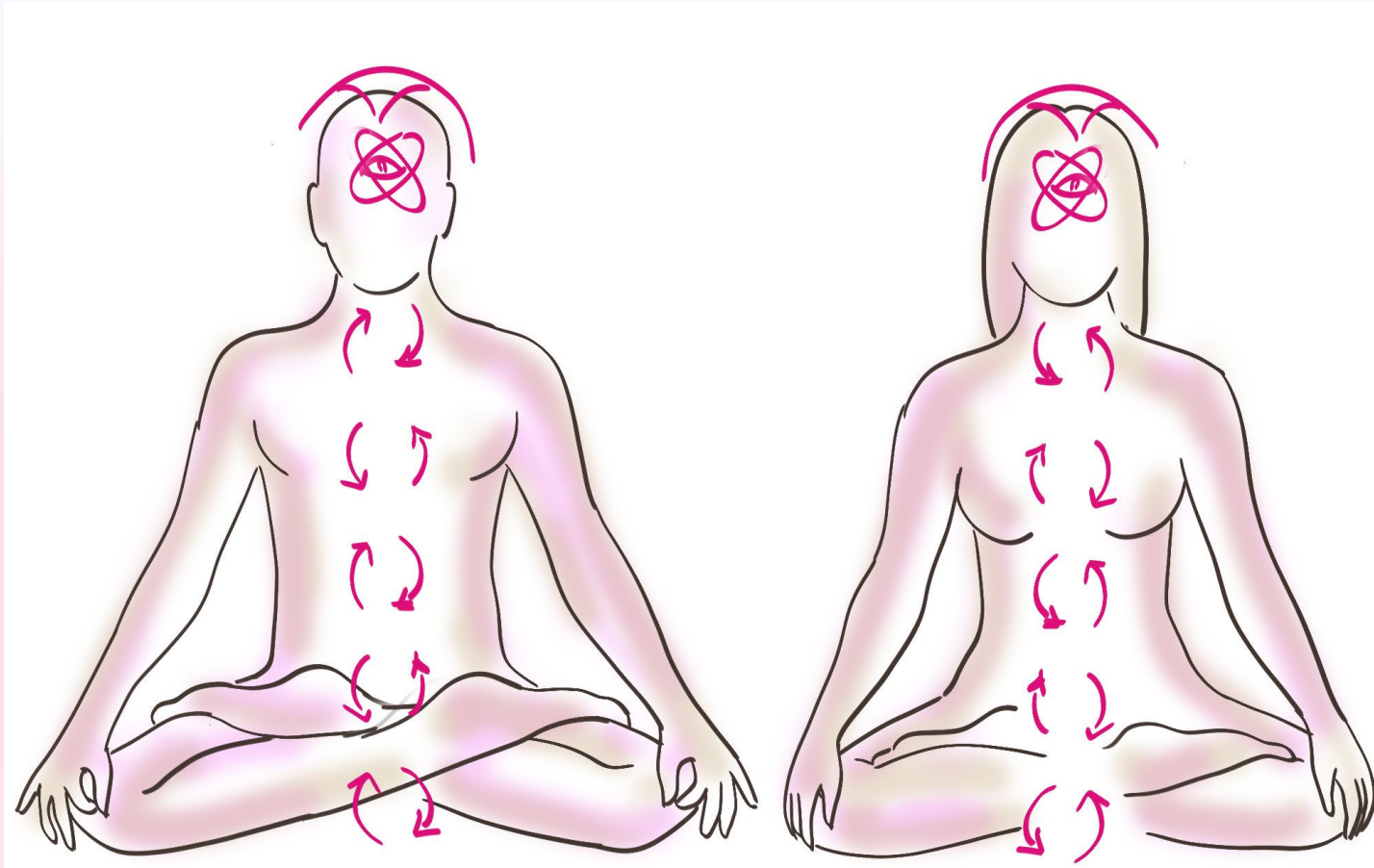
6 EO FLOW ANLEITUNG 1x normale Geschwindigkeit, große Streichungen von unten nach oben,
dann 5x schnell, und am Schluß nochmal große Streichungen

Musik, wenn gewünscht

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



2 Energieflow der Chakren



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



3 Tadasana

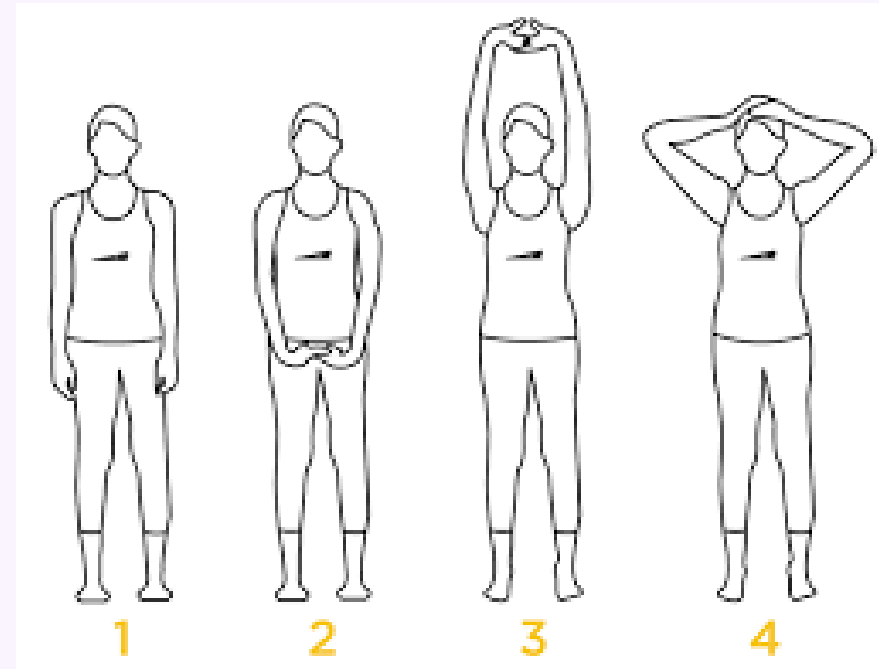
Die nach oben Streckung so lange wie möglich halten. Wir beginnen mit Tadasana um abwärts- und aufwärtsströmende Energie zu aktivieren.

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 – schüttele es.
Bekomme ein Gefühl für dein Becken und dem Raum darin.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



6 EO FLOW ANLEITUNG 3

Vorbereitung:

🌀❤️🙏 Erstens ist es wichtig, dass du deine Hände auf/über 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, stell dir die Farben der Chakren vor und wie die Energie Blockaden vermeidet, so wie Wasser.**

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



👉 ❤️ 🙏 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.

In der dritten Anleitung hast du nun schon Erfahrungen gesammelt mit deinem Energie Flow und den Chakren – heute bist du frei. Lass deine Hände den Weg mit deinem Energiekörper gemeinsam finden.

Die Meditation durch die ich dich führe, kann dich in eine Trance bringen.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



Mach es dir bequem auf einem Bett oder auf dem Boden, je nachdem, welche Position dir einen leichteren Zugang zu deinen Energiezentren ermöglicht. Die Füße müssen diesmal flach auf dem Boden sein.

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

Entspanne dein Kiefer und versuche im Hals entspannt zu bleiben.

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.

Atme ein, halte den Atem kurz an und dann langsam mit einem Seufzer ausatmen und ein- und ausatmen. Lass dich in einen 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 6 – EO-FLOW 3



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 de PC-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?.

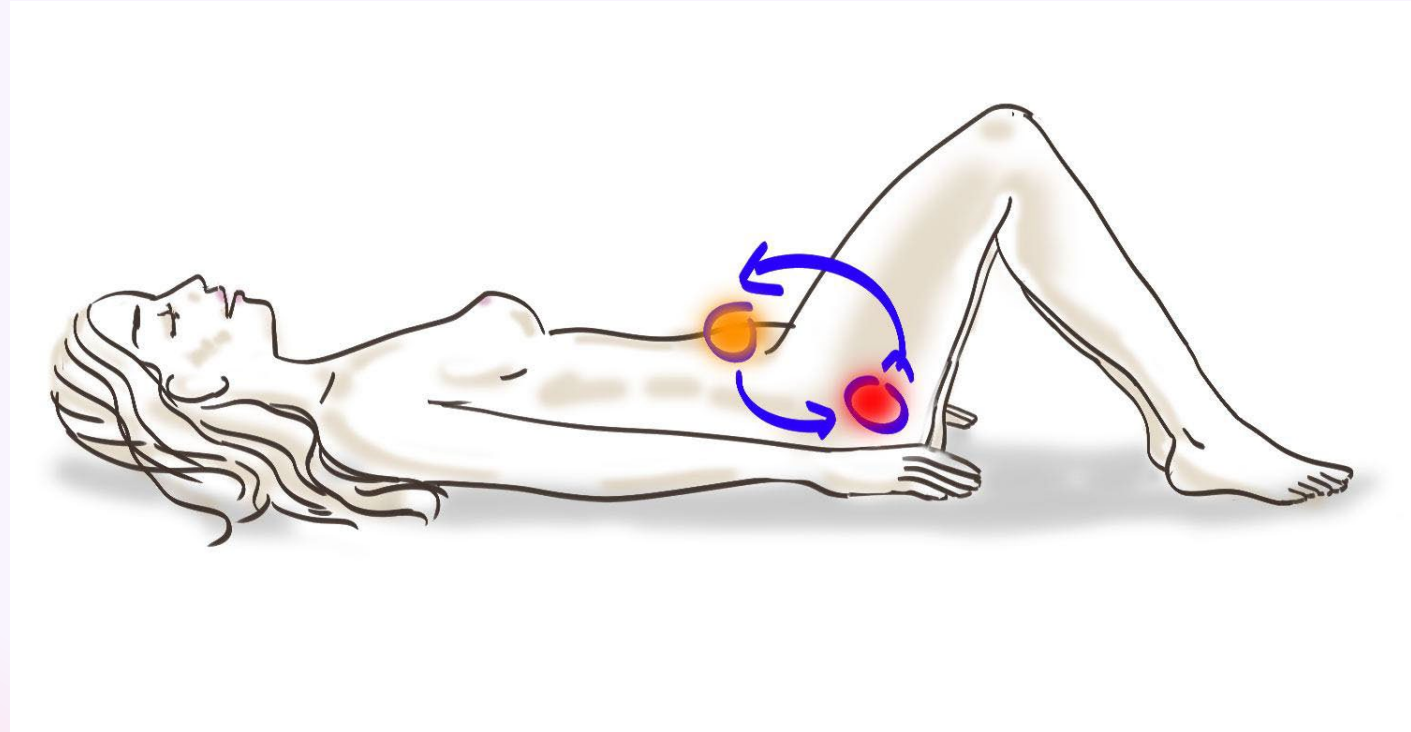
EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



Vom ersten zum zweiten Energiezentrum.

Lege deine Hand auf/über deinen Damm und stelle dir die Farbe rot vor und die andere Hand auf/über dein zweites Chakra mit der Farbe Orange, 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 diese rote-orange Energie deine Wirbelsäule hinaufsteigt und kreisförmig mit dem Wurzelchakra fließt



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



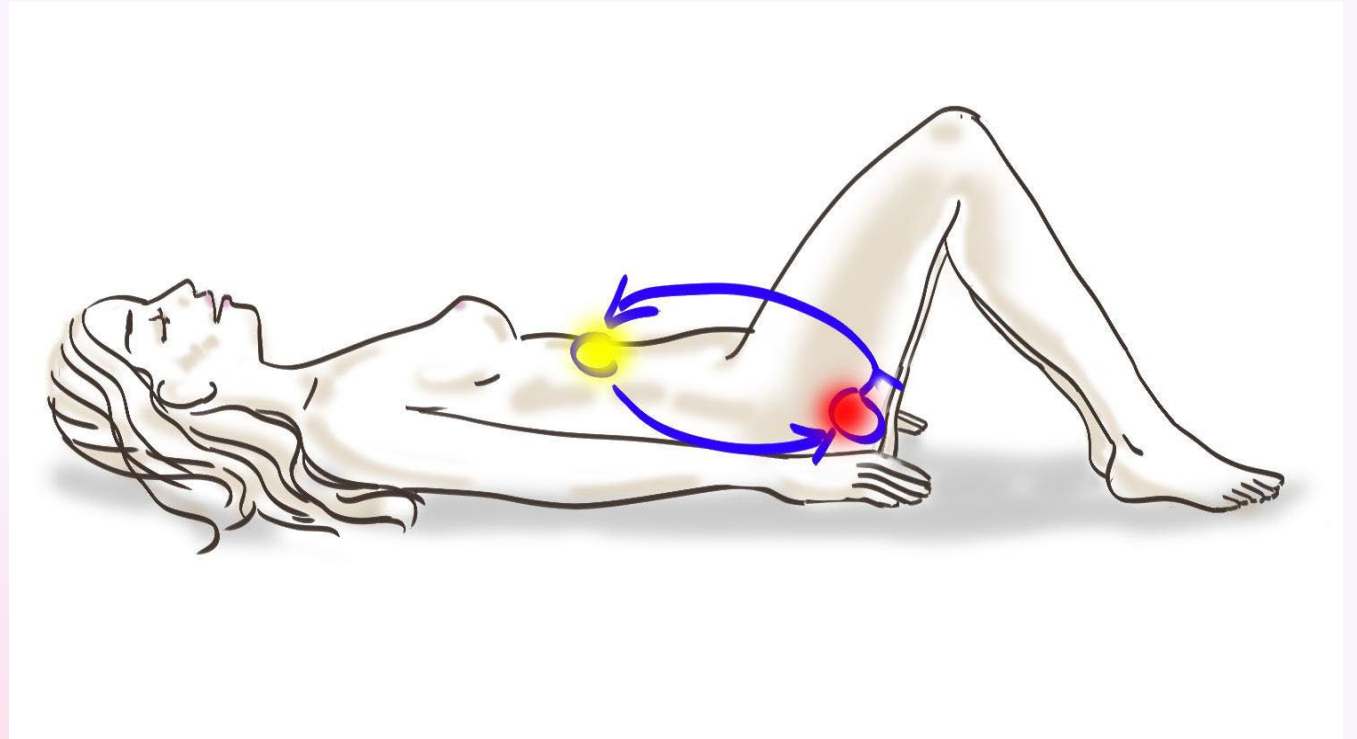
Atme aus und lasse die rote Energie zurück zum Perineum (Damm) zirkulieren. Fahre fort, bis sich dein Sexzentrum aufgeladen hat, sich innerlich erleuchtet hat, oder sich größer, lebendiger anfühlt.

Vertraue dir selbst; du wirst wissen, wann es aufgeladen ist. Du wirst spüren, dass du bereit bist, weiterzumachen, oder als ob diese rote und orange Energie von selbst nach oben wandert.

Lege nun eine Hand auf den Solarplexus und die andere bleibt am Wurzelchakra.

Vergrößere nun den Kreis und atme Energie zwischen deinem Perineum (erstes Chakra) und deinem Solarplexus (drittes Chakra) welches sich unterhalb deines Zwerchfells und oberhalb deines Bauchnabels befindet. Schauke dein Becken und spanne immer wieder den Pc-Muskel an, bis dieser Bereich gut aufgeladen ist.

Rote Energie fließt hoch zur gelben des Solarplexus.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3

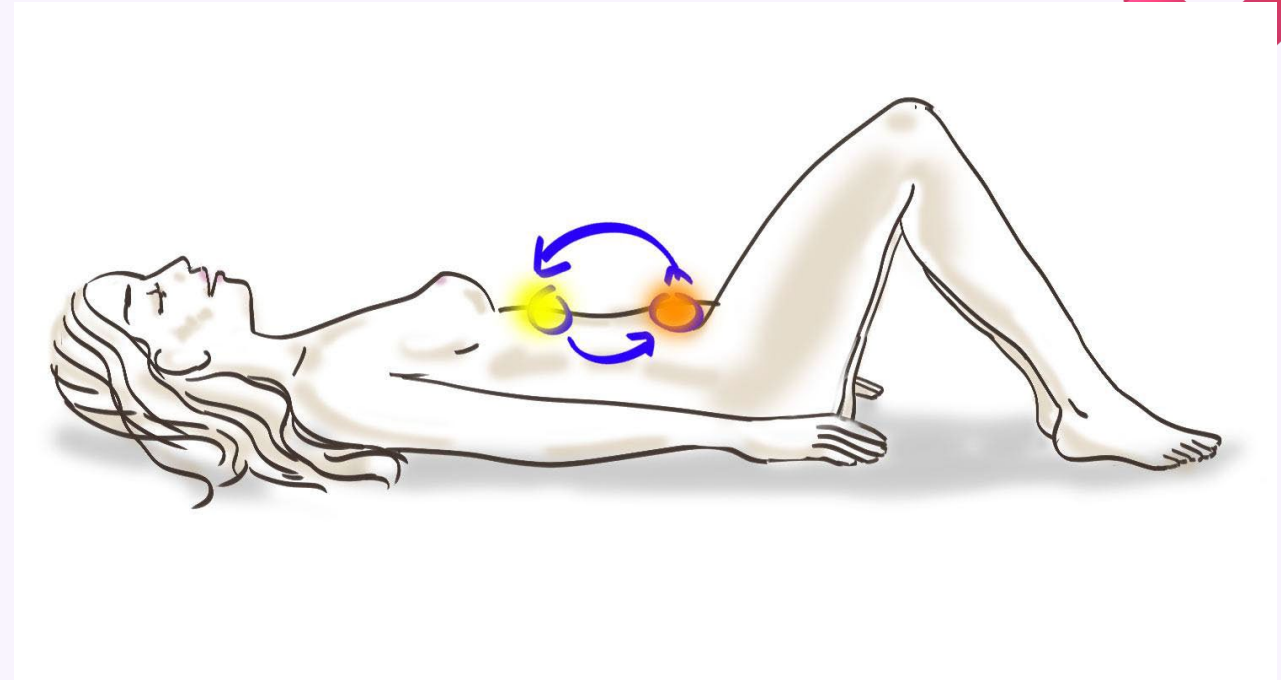


Lege deine untere Hand auf/über das zweite Chakra unter dem Nabel Unterbauch und deine andere Hand bleibt auf/über deinen Solarplexus liegen.

Verringere nun den Kreis und lasse die orange Energie von deinem zweiten Chakra zum gelben Solarplexus fließen.

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

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



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.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



Lege deine obere Hand nur auf dein rosa-grünes Herzchakra und erweitere den Kreis so, dass du die Energie zwischen deinem orangen zweiten Chakra und deinem rosa-grünen Herzchakra atmest. Wenn sich das abgeschlossen anfühlt, verkleinere den Kreis, so dass die Energie zwischen dem Solarplexus (drittes Chakra) und dem Herzzentrum (viertes Chakra) fließt.

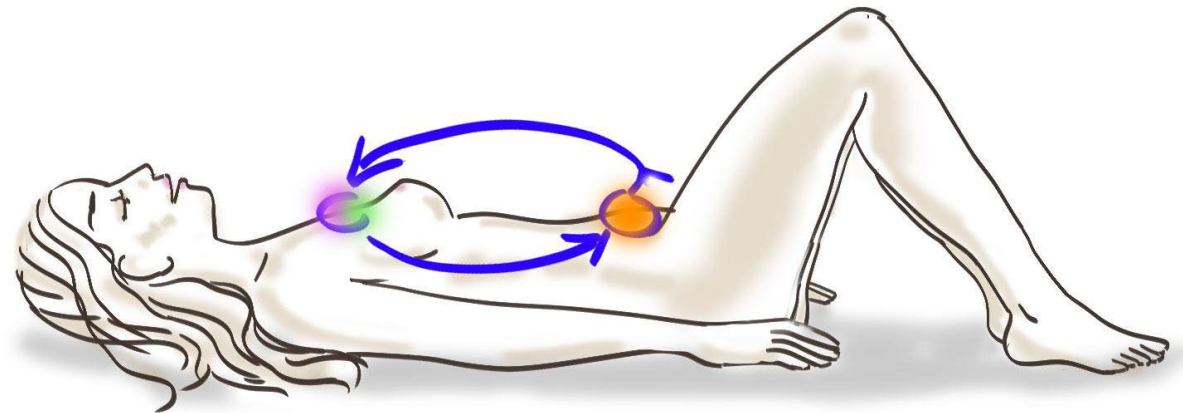
Atme aus und atme mit einem Geräusch kreisförmig aus, ohne eine Pause zu machen. Schließe den Kreis zwischen Ausatmen und Einatmen .
Orange und Rosa-grüne Energie

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 orange Energie nach oben in den Solarplexus.

Mach so weiter, bis du spürst, wie sich die Ladung in deinem Herzchakra als Liebe, Freude 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.
Orange und Rosa-Grüne Energie



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



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 orangen und rosa-grünen Energiekreise, die sich nach oben in dein viertes Energiezentrum bewegen.

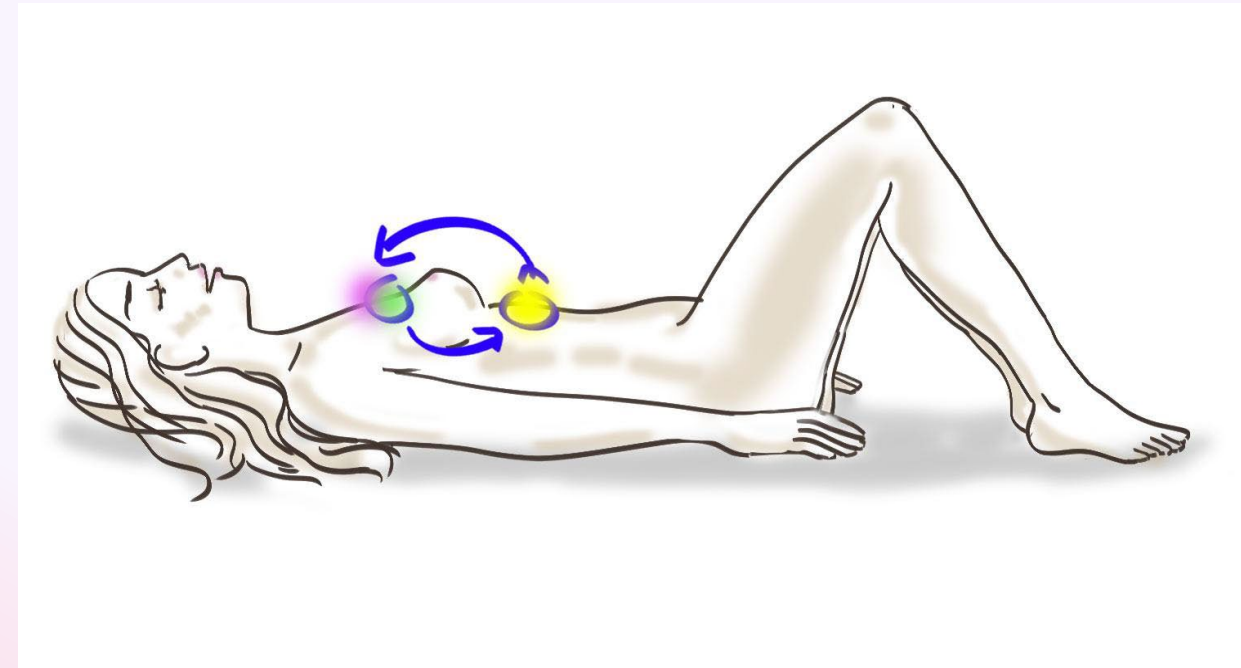
3

Verkleinere nun den Kreis, so dass die Energie zwischen dem Solarplexus und dem Herzzentrum fließen.

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

Lass die Energie zwischen dem gelben Solarplexus und dem rosa-grünen Herzhakra 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. Gelbe und rosa-grüne Energie.



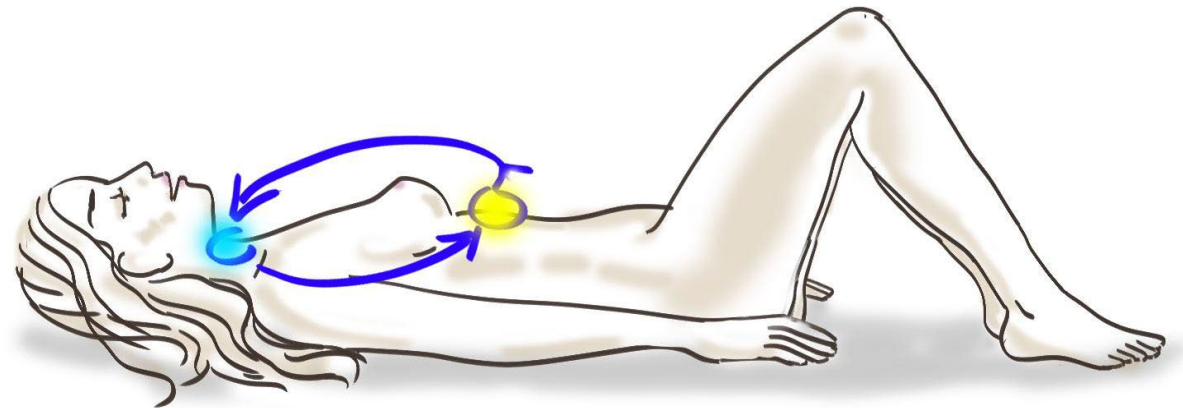
EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



Nimm eine Hand höher zum Halschakra und lass die gelbe und hellblaue Energie kreisen.

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

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 6 – EO-FLOW 3



Bewege deine untere Hand nach oben zum rosa-grünen 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.

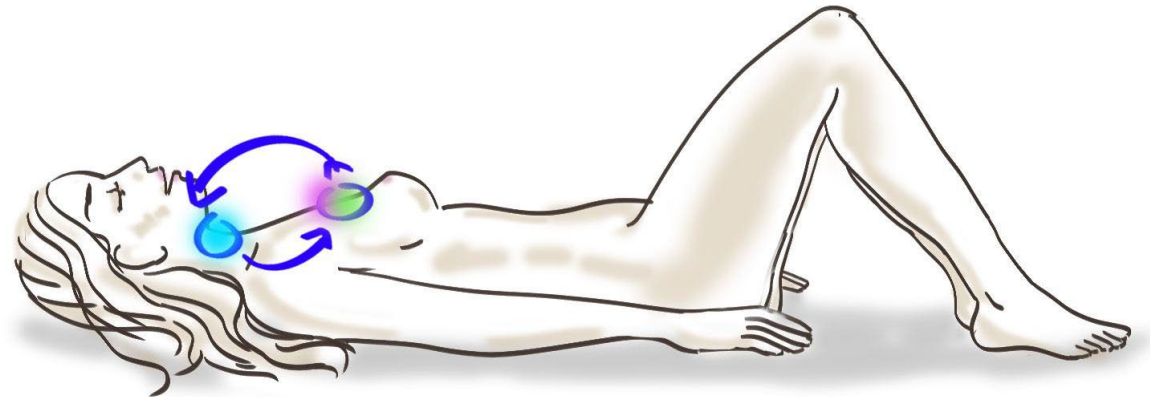
Lass die Energie zwischen dem hellblauen Halschakra und dem rosa-grünen Herzchakra kreisen. Nimm die Magneten in deine Hände und lass sie zwischen diesen zwei Chakren kreisen. **Wenn du ein Mann bist, lass die Energie gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Wenn du eine Frau bist, lass die Energie im Uhrzeigersinn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

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

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. Rosa-grüne und hellblaue Energie

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 6 – EO-FLOW 3



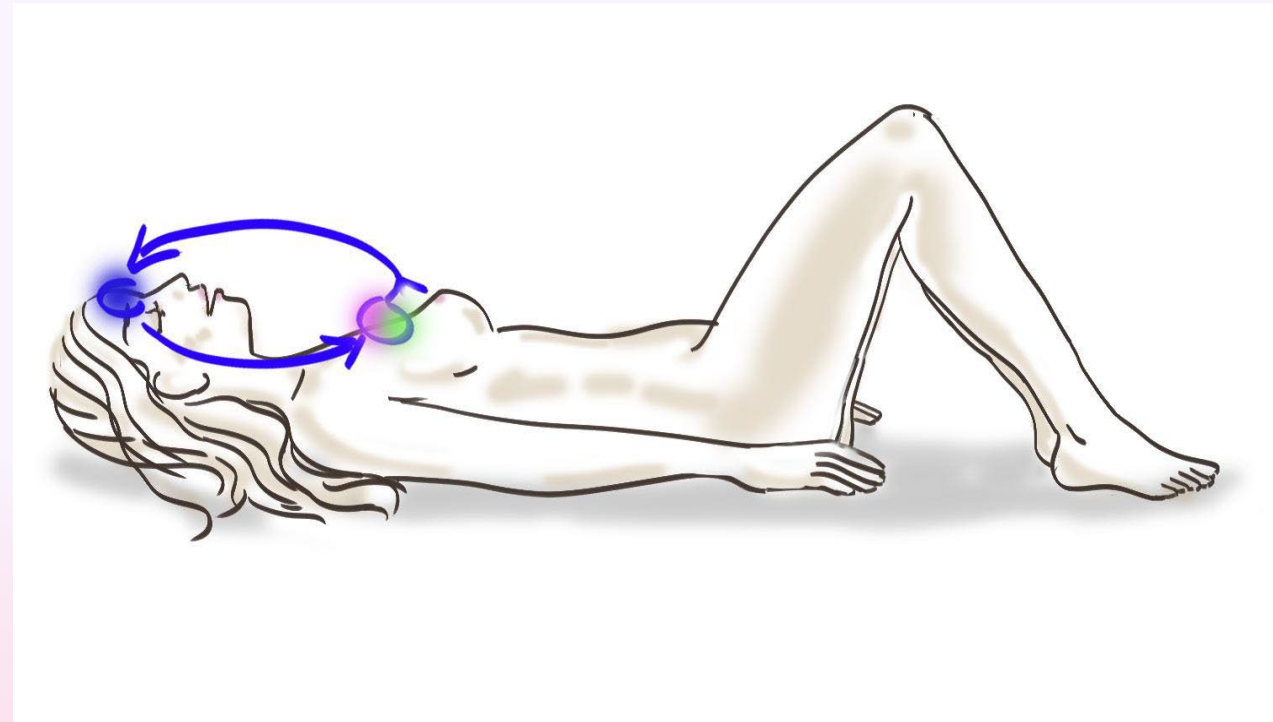
Bewege deine obere Hand nach oben zum dunkelblauen Dritten Auge. Lass dich weiter auf die Energiebewegung ein. Visualisiere, wie dein Körper schaukelt, lass den Atem ausklingen und fahre mit dem kreisförmigen Atem und der PC-Muskelanspannung fort. Deine obere Hand befindet sich jetzt an deinem dunkelblauen dritten Auge und die andere auf deinem rosa-grünen Herzchakra.

Inzwischen kann die Energie von selbst die Chakren hinaufsteigen, muss es aber nicht. Wenn dies der Fall ist, atme einfach den verbundenen Atem weiter. Rolle deine Augen nach oben (während sie geschlossen sind), das wird der Energie helfen, nach oben zu steigen.

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

Alles, was du erlebst, ist völlig in Ordnung. Rosa-grüne und dunkelblaue Energie

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 6 – EO-FLOW 3



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.

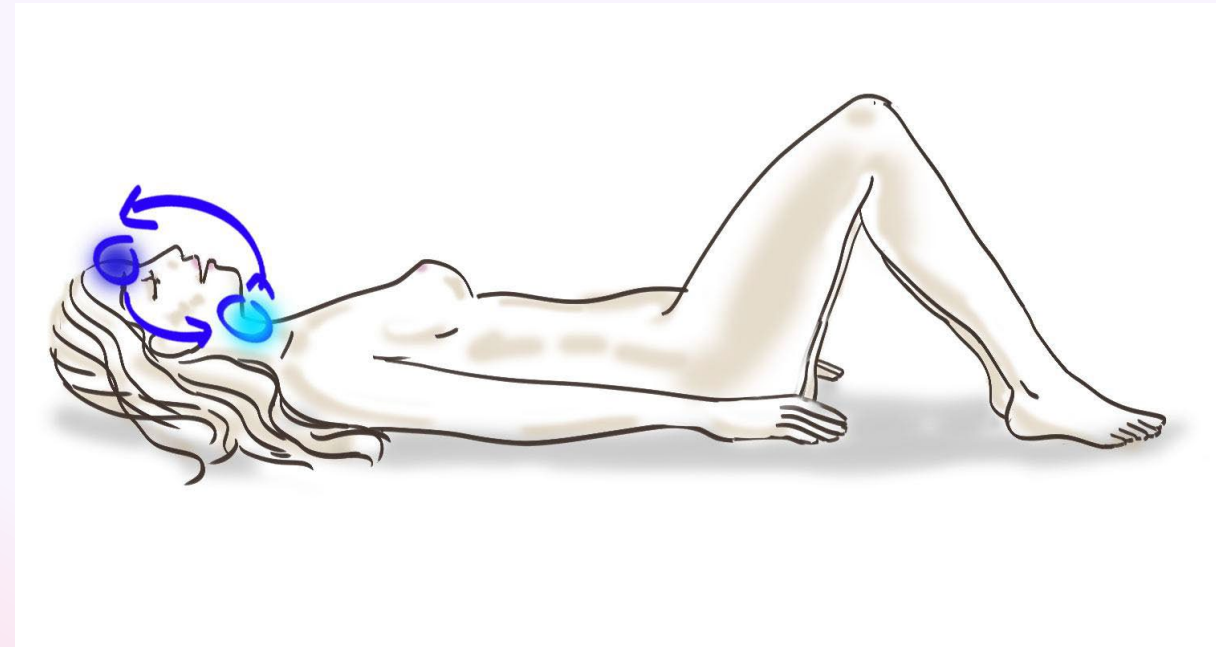
Und alles, was du dabei erlebst, ist völlig in Ordnung.

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

Wir gehen weiter und nimmst die untere Hand hoch auf dein hellblaues Halschakra und die andere lässt du auf dem dunkelblauen dritten Auge und fährst mit den Energiebewegungen fort.

Lass die Energie zwischen dem hellblauen Halschakra und dem dunkelblauen 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. Hellblaue & Dunkelblaue Energie



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 6 – EO-FLOW 3



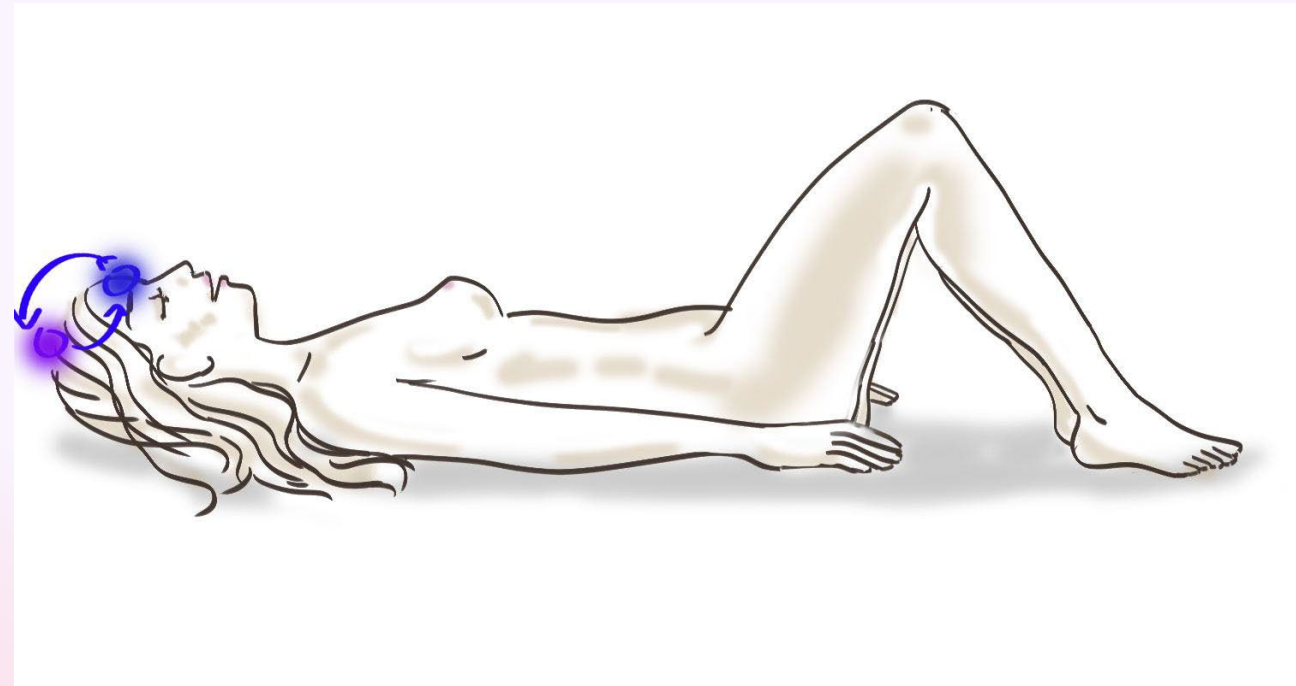
Du kannst damit experimentieren, größere oder kleinere Kreise zu ziehen, wenn die Energie nachlässt oder du auf eine Blockade stößt. Bitte stelle dir einen Energiestrom vor, der um eine Blockade herumläuft, so wie Wasser, das Steine auf seinem Weg umarmt.

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

Gehe weiter zum dunkelblauen dritten Auge und dem violetten Kronenchakra. Wenn du dein drittes 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 violetten Kronenchakra und dem dunkelblauen 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 6 – EO-FLOW 3



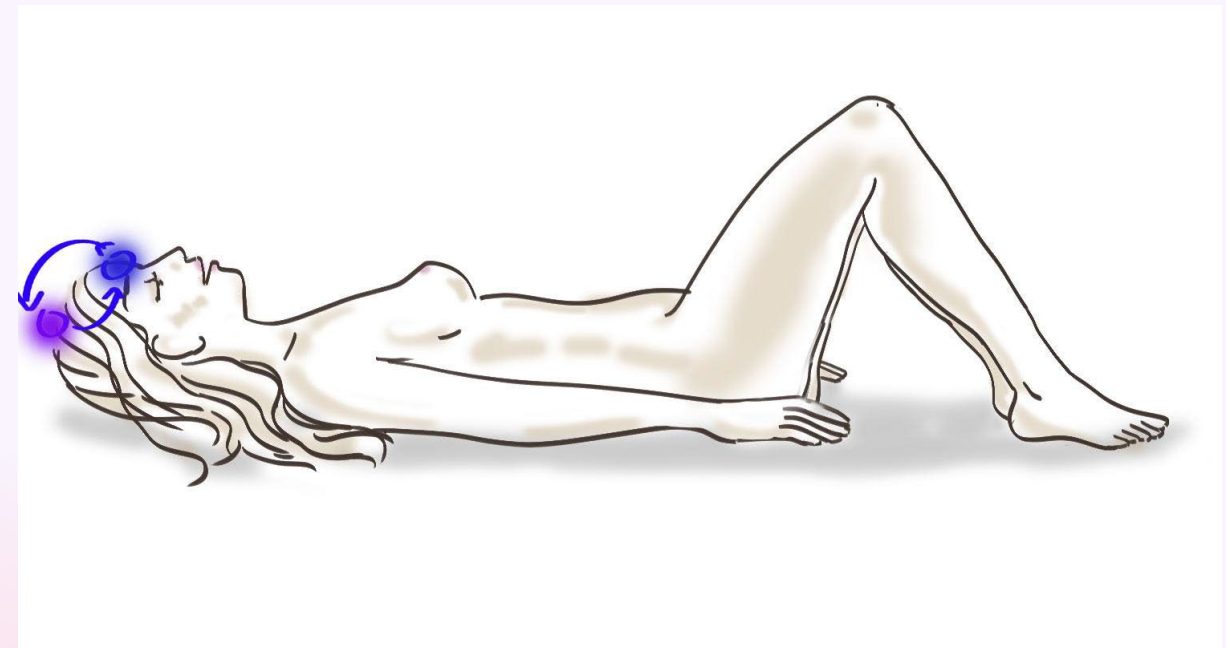
Atme aus und atme mit einem Geräusch kreisförmig aus, ohne eine Pause zu machen. Schließe den Kreis zwischen Ausatmen und Einatmen.

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 6 – EO-FLOW 3



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 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.

