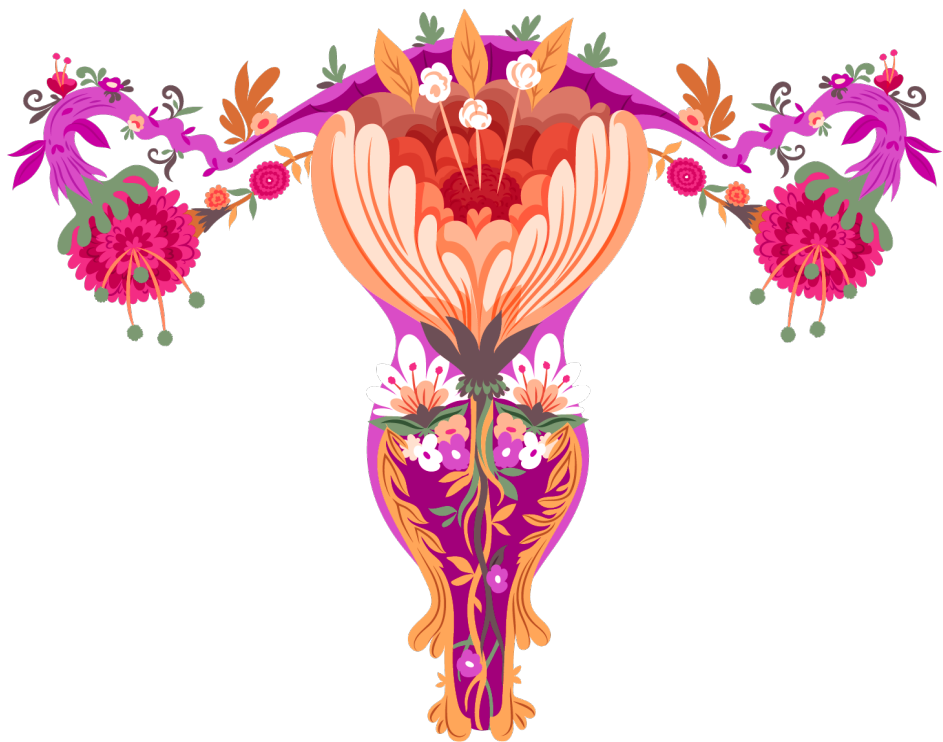




DIE LIEBE DER ZERVIX  
ENERGIEPORTALE DES KÖRPERS





## Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Für die Rückführung mache dir den Raum so sicher wie möglich.

Zünde dir Räucherwerk an.

Eine Kerze.

Lege dich auf ein Bett, aber gib dir große Polster in den Rücken, sodass dein Oberkörper nicht ganz flach liegt. Sonst glaubt dein Körper – „Oh, wir machen ein Nickerchen. Gerne!“

Du kannst dir auch eine kleine Glocke auf die Seite legen, für den Fall, dass du schnell aus einer Situation raus möchtest.

Wenn du bewusst die Augen öffnest, oder deine Beine bewegst, kommst du auch wieder schnell aus dieser leichten Trance heraus.

Ich induziere bewusst keine Hypnose, um dich nicht zu manipulieren oder zu beeinflussen.

Generell musst du keine Angst haben, dass zu viel passiert oder du nicht damit umgehen kannst. Es gibt eine natürliche Barriere des Verstandes, die sagt „Jetzt ist es genug.“

Diese Barriere kannst du natürlich brechen mittels Drogen wie Ayahuasca, Marihuana, Haschisch, Pilze. Aber es macht keinen Sinn, sondern schafft meist nur mehr Verwirrung und hormonelles Ungleichgewicht, bei dem der Körper mitunter Monate braucht, um es zu regulieren.

Rückführungen wirken nach und es kann sich manchmal so anfühlen, wie wenn ein Teil von dir noch nicht im Jetzt wieder angekommen ist.

Sollte dieses Gefühl länger als 3 Tage andauern, sag mir bitte Bescheid und wir betrachten, woran es liegen kann.

## ENERGIEPORTALE

Es gibt viele Energieportale im Körper und wir fokussieren hier auf 12 davon. Die Abfolge sollte eingehalten werden. Der Nabel ist immer der Beginn. Wenn du spürst, dass sich dort Kraft entwickelt hat (Wärme, Engegefühl, Ausdehnung usw.), bring sie zum nächsten Energieportal

# 1

## ERSTES ENERGIEPORTAL: DER NABEL

Der Bauchnabel ist der Generator, der alle mit Energie versorgt. Im Taoismus ist der Bauchnabel die Erde oder Wurzel des Körpers.

Durch die Nabelschnur ist man von Beginn an, mit dem Leben verbunden. Nach der Geburt fließt die Energie aus der Umgebung weiter durch denselben Bereich.

Der Bauchnabel ist auch der Ort, an dem der Atem entsteht. Wenn Blut und Energie an diesen Punkt fokussiert und gezogen werden, entsteht eine tiefe, rhythmische Atmung, und der gesamte mittlere Teil des Körpers wird zu einer riesigen Pumpe.

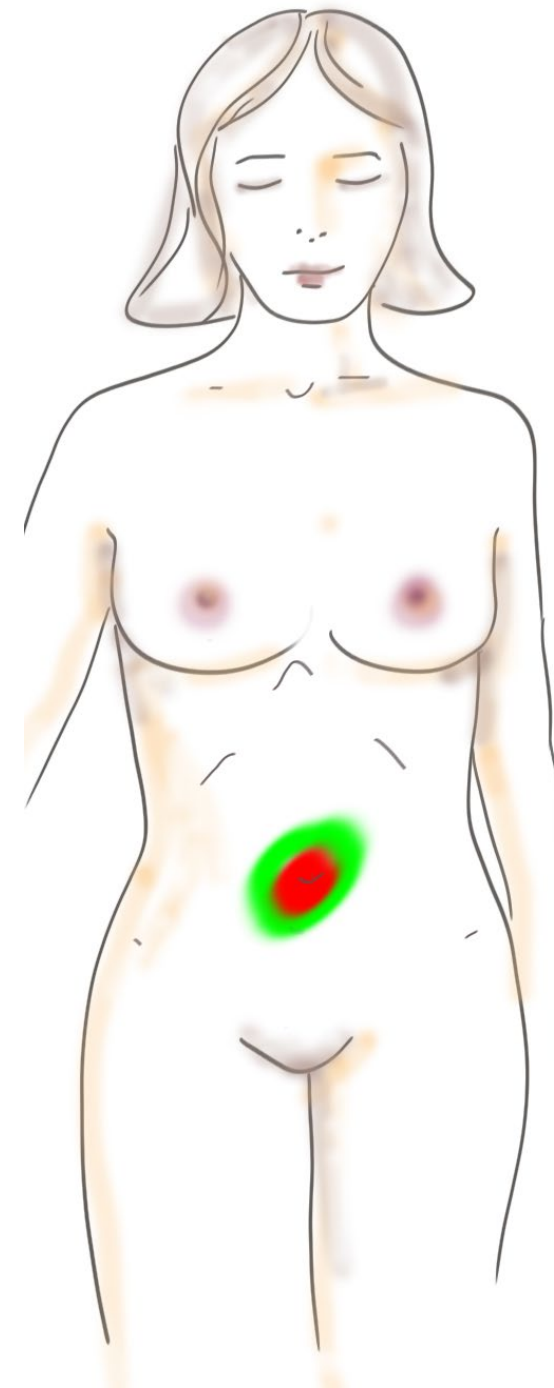
Beginne damit deinen Bauchnabel rundherum zu massieren und zu lockern.

**Lege einen Finger auf den Nabel, um dich zu konzentrieren, richte deinen Fokus auf einen Punkt 3,5 cm unterhalb der Haut.** Übe mit deinem Zeigefinger ein bis fünf Minuten lang Druck auf diesen Punkt aus und dann lege deine Hände in den Schoß, wobei die rechte Handfläche über der linken liegt. Konzentriere dich auf das Gefühl, das durch deinen Finger entsteht, und drücke erneut, wenn der Punkt unauffällig wird.

Entspanne Augen, Zunge und Kehle, und der Geist wird ruhig. Sobald der Geist ruhig ist, sammelt sich die Kraft an. So beginnst du die Kraft in diesem Energiezentrum zu aktivieren. Mit der Zeit wird Hitze entstehen und du lernst mehr Energie zu halten.

Wenn du dich schon lange auf den Nabel konzentrierst, aber

keine Energie spürst, richte deinen Fokus auf den Punkt gegenüber dem Nabel auf der Wirbelsäule. Das hilft der Energie, zum Kopf aufzusteigen und an der Vorderseite des Körpers bis zu den Füßen hinabzusteigen.



Wenn du jedoch nichts im Nabel spürst, aber deutliche Anzeichen für eine verbesserte Gesundheit hast, bist du auf dem richtigen Weg. Die Erfahrung dieser Energie ist für jeden anders. Manche Leute spüren Wärme oder ein sprudelndes Gefühl, andere haben das Gefühl, als würde sich ihr Nabelbereich ausdehnen.

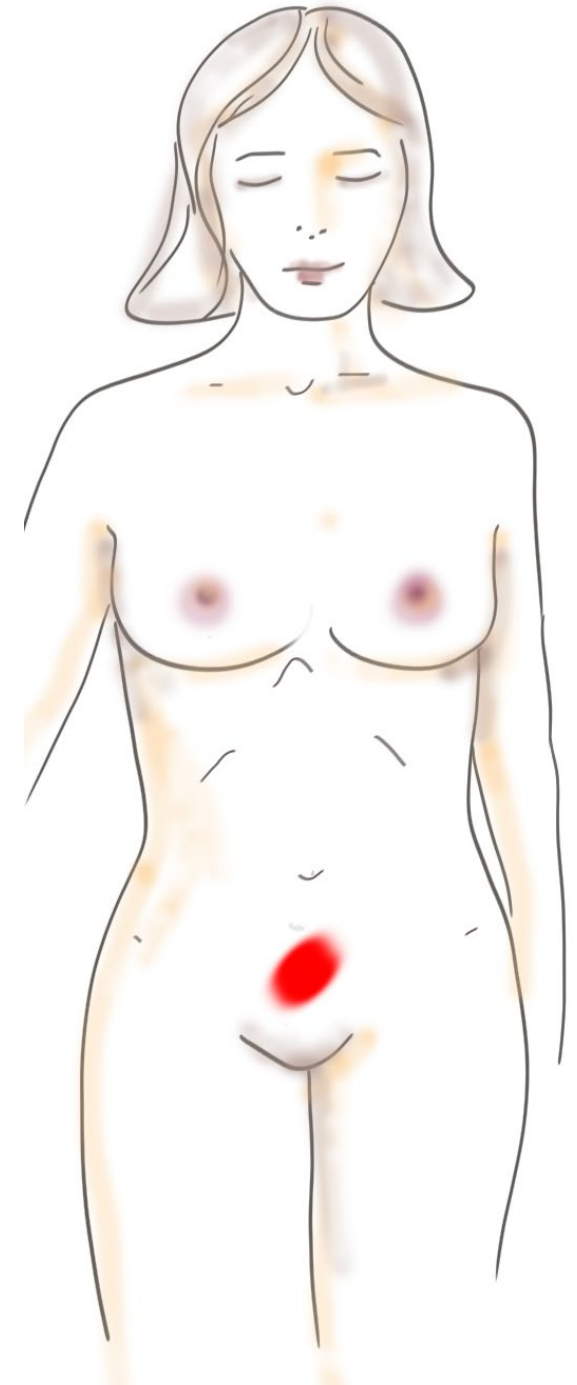
Wenn die Energie nach oben in die Brust wandert und in Herz/Lunge bleibt, solltest du mit einem/einer Akupunktur-TherapeutIn einen Termin ausmachen oder einen Punkt weiter unten am Körper wählen, damit die Energie in diesen Bereich abfließen kann.

Wenn dein Puls zu schnell wird, konzentriere dich stattdessen auf den Punkt gegenüber deinem Bauchnabel im unteren Rückenbereich. Wenn das nicht hilft und du stark schwitzt, richte deine Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen.

## 2

### DAS ZWEITE ENERGIEPORTAL: DIE MITTE DER EIERSTÖCKE

Um den Punkt zu finden, leg deine Hände flach auf deinen Bauch, mit den Daumen am Bauchnabel. Direkt unter deinem kleinen Finger, in einer geraden Linie vom Bauchnabel, ist die Mitte, 3,5cm in Richtung Körpermitte von der Haut entfernt.



# 3

## DAS DRITTE ENERGIEPORTAL: DAS PERINEUM

Das Perineum liegt genau in der Mitte zwischen dem Anus und dem Penis oder der Vagina. Weil es weiter unten ist, verliert es leicht an Kraft. Du kannst diesen Punkt stimulieren, indem du ihn reibst, bis er sich warm anfühlt.

Dieser Bereich ist sehr empfindlich, also reib nicht zu fest.

Es dauert je nach Frau unterschiedlich lange, bis die Kraft gesammelt und geweckt ist. Reibe nicht zu stark.

Dieser Bereich ist sehr empfindlich, und du solltest darauf achten, nicht zu stark zu reiben. Es dauert jedoch zwei bis vier Wochen dauern, wenn du zweimal täglich 15 bis 30 Minuten lang massierst.

Wenn du bis dahin immer noch nichts spürst, solltest du nicht länger massieren, sondern die Blockaden lösen, die damit zusammen hängen.

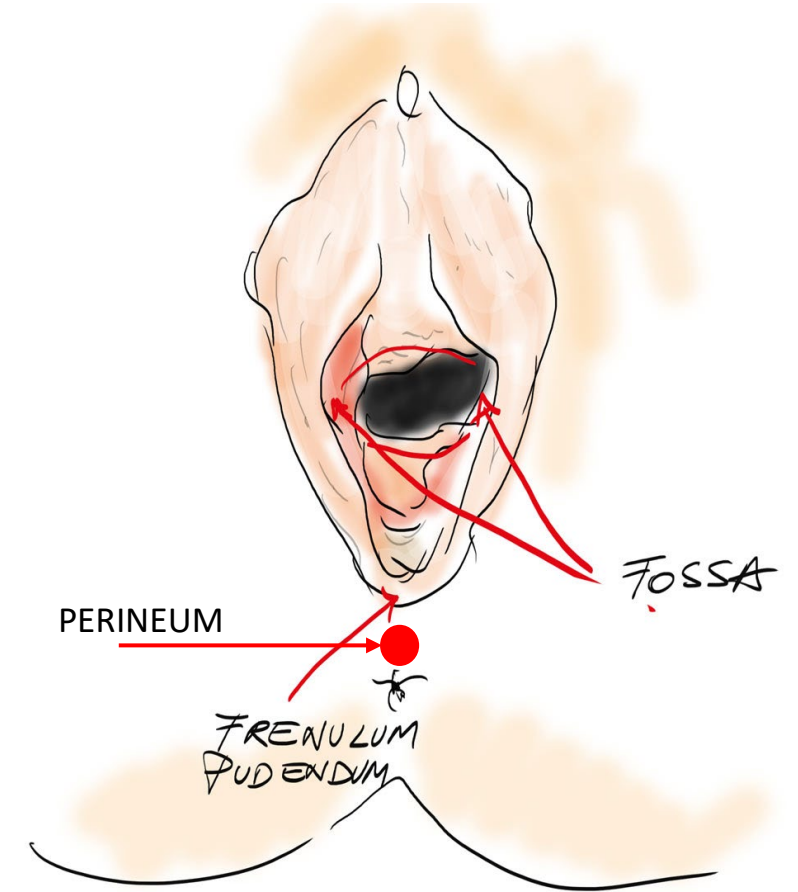
Sollte die Energie nur bis zur Brust aufsteigen und dann dort bleiben, konzentriere dich wieder auf den Punkt gegenüber dem Nabel auf der Wirbelsäule.

Die Konzentration auf diesen Punkt führt zu vibrierenden Empfindungen oder dem Gefühl, dass etwas in dir springt, ...oder zu einer starken sexuellen Erregung.

Wenn es der Energie gelingt, sehr schnell durch das Halschakra nach oben zu strömen und bis zur Spitze des Kopfes zum Kronenchakra weiterzuwandern, wo die Energie über dich herabregnet, gibt es, wenn überhaupt, nur sehr wenige Probleme.

Zeit ist entscheidend und du kannst keine Ergebnisse erwarten, ohne etwas Zeit zu investieren.

Optional: Schädel-Kreuzbeinpumpe um den Rücken zu öffnen und so die Energie bis zum Kopf zu bringen.



# 4

## DAS VIERTE ENERGIEPORTAL: DAS STEISSBEIN

Reibe das Steißbein.

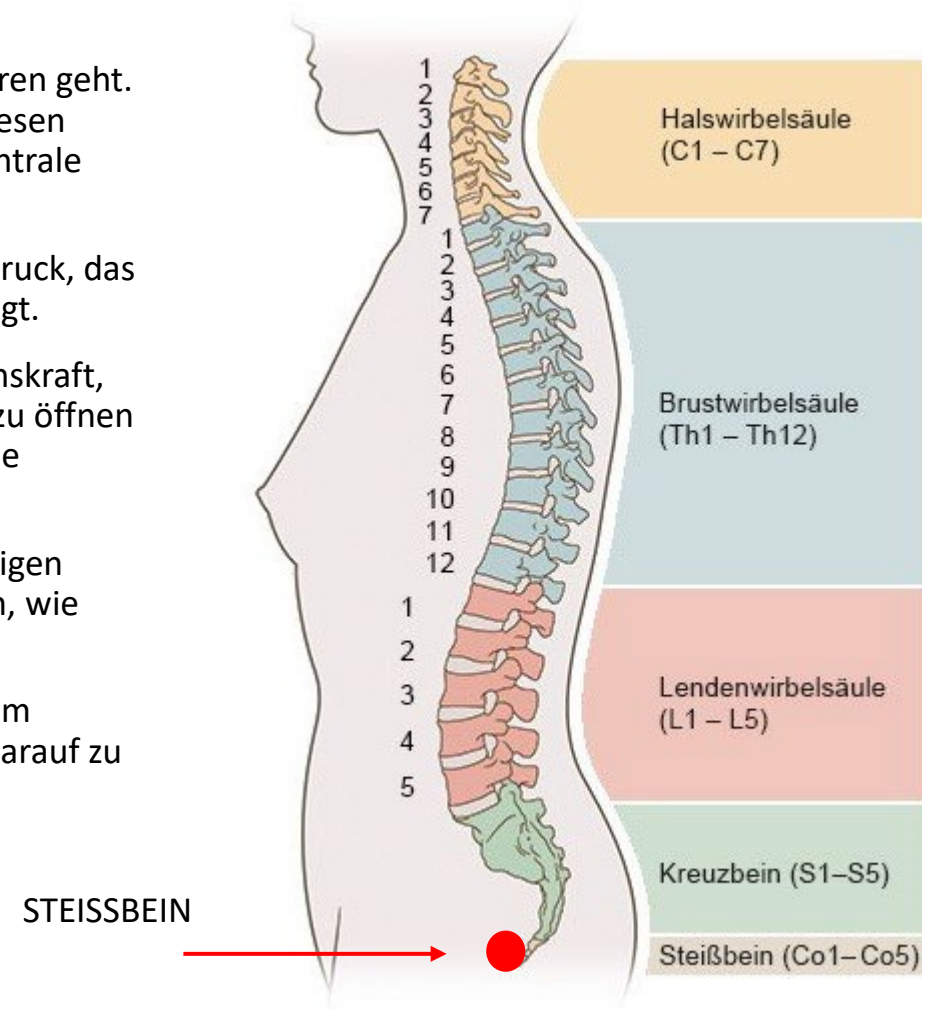
Dieser Punkt ist echt wichtig, weil hier die Kraft entweder in den Körper zurückfließt oder verloren geht. Wenn die generative Kraft ( bei den Männern die Samenenergie) zurückfließt, geht sie durch diesen Kanal und in das Rückenmark und dann zum Gehirn. Hier wird die „warme Strömung“ in das zentrale Nervensystem eintreten.

Wenn du dich eine Zeit lang konzentriert hast, spürst du vielleicht ein Gefühl von Wärme und Druck, das durch die vielen Nervenenden und die acht kleineren Portale der Seele, in das Steißbein aufsteigt.

Die Energie, die hier fließt, ist die echte Spermien- und Eierstockkraft und die Energie der Lebenskraft, die im Körper produziert wird. Wenn du diesen Punkt öfter massierst, beginnt die Energie sich zu öffnen und in 34 weitere Energiebahnen zu bewegen und die Organe zu reinigen. So wird diese Energie gewandelt und in eine höhere Frequenz umgewandelt

Sie drängt sich durch das Steißbein nach oben. Manche Menschen spüren dabei einen nadelartigen Schmerz. Manche berichten von einem Gefühl der Verspannung an dieser Stelle, andere spüren, wie etwas nach innen drängt.

Sie strömt nach oben und es hilft, den Punkt leichter zu öffnen, wenn du das Steißbein mit einem weichen Tuch reibst, bis du dort Wärme spürst, und dich dann hinsetzt, um die Konzentration darauf zu üben.



# 5

## DAS FÜNFTE ENERGIEPORTAL:

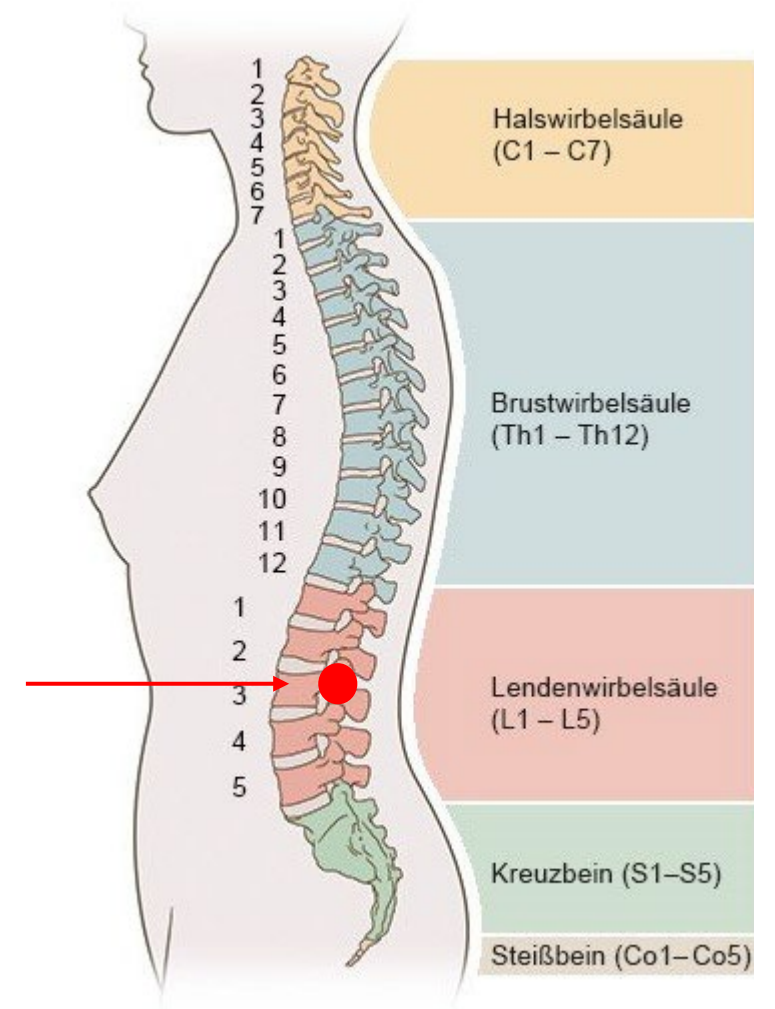
Der Punkt gegenüber dem Bauchnabel auf der Wirbelsäule. Er liegt in der Mitte der Niere, zwischen L2 und L3 auf der Wirbelsäule. An diesem Punkt konzentriert sich die Kraft der Nieren. Die linke Niere ist Yin und die rechte Yang, und im Mittelpunkt herrscht ein Gleichgewicht zwischen beiden.

Wenn du dich hier konzentrierst, steigt die Kraft den Rücken hinauf oder sinkt zu den Füßen hinab.

Es kann sein, dass wenn du vorher schon Rückenschmerzen hattest, diese stärker werden, solange du dich auf dieses Energieportal konzentrierst. Lass dich nicht davon aufhalten. Reib die Hände aneinander, um Wärme zu erzeugen, und legt sie auf die schmerzende Stelle.

Drücke den Punkt etwa eine Minute lang, bevor du dich darauf konzentrierst, um Energie zu sammeln.

Wenn du am Anfang Wärme im Nabel spürst, verlagere deinen Konzentrationspunkt nach unten. Die Energie in deinem Körper weiß, wohin sie fließen muss.



# 6

## DAS SECHSTE ENERGIEPORTAL:

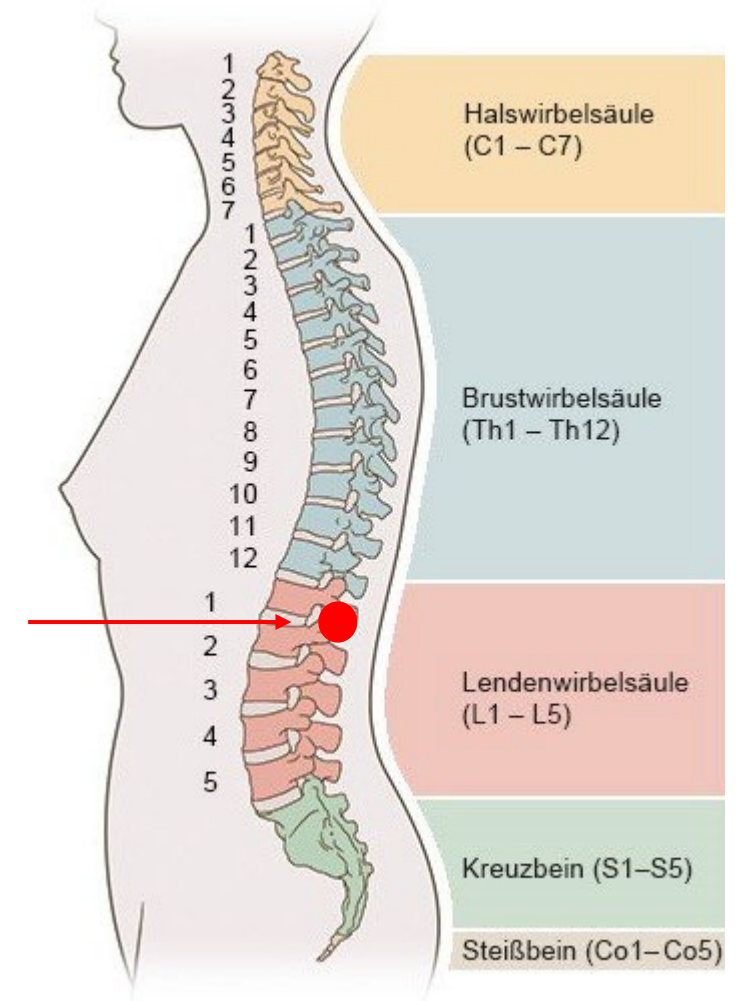
Gegenüber dem Solarplexus auf der Wirbelsäule

Das sechste Energiezentrum ist zwischen den Nebennieren und gegenüber dem Solarplexus auf der Wirbelsäule.

Menschen mit Diabetes können durch Konzentration auf diesen Punkt ihren Blutzuckerspiegel senken. Auch Allergiker können durch Konzentration auf diesen Punkt Linderung finden. Wenn du schwach oder krank bist, kannst du dich jederzeit auf diesen Punkt konzentrieren.

Dieses Energieportal kann sehr anregend sein.

Wenn du dich auf diesen Punkt konzentrierst, sammelt sich die Energie und strömt bis zu deinem Kopf vor. Die Kraft dieses Punktes ist eine Mischung aus der Kraft des Bauchnabels und der Kraft des Solarplexus.



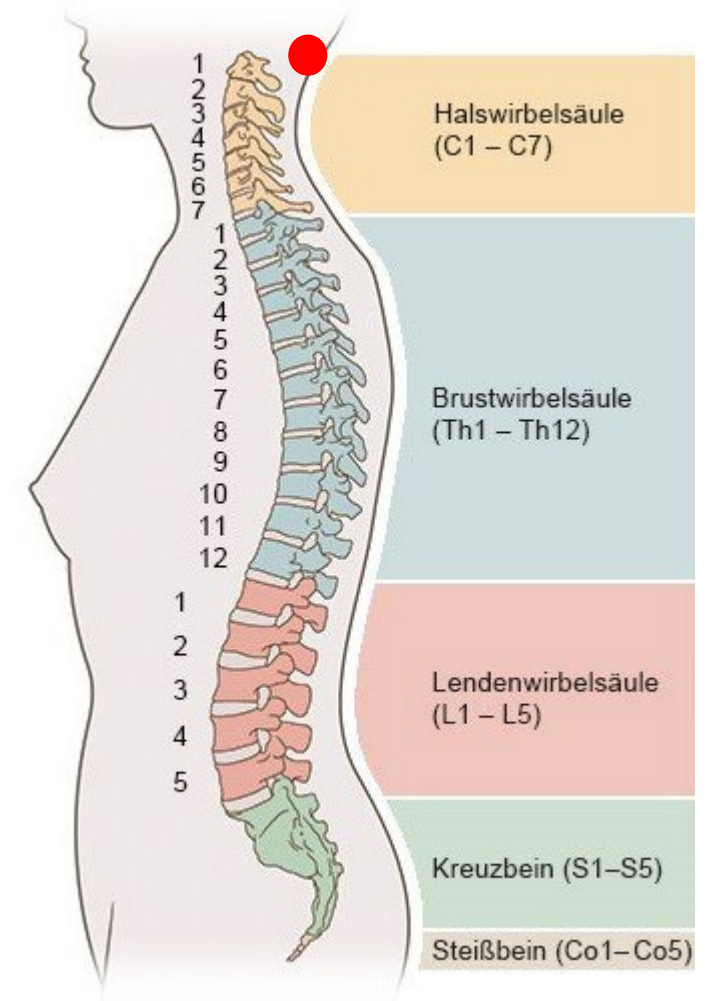
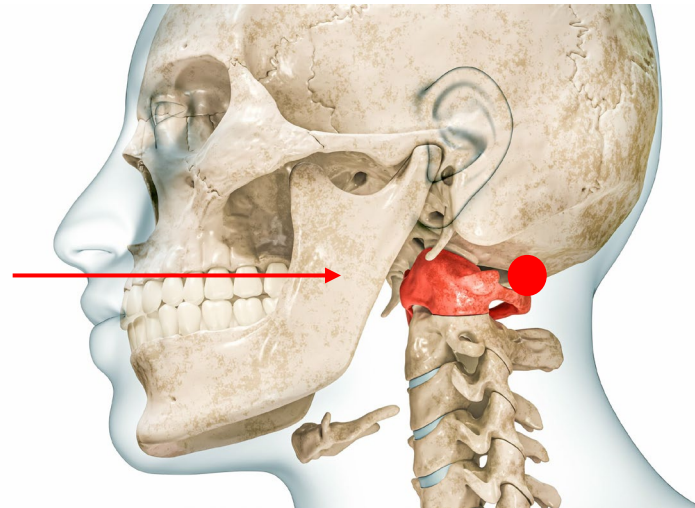
## DAS SIEBENTE ENERGIEPORTAL:

Ziehe dein Kinn leicht zur Brust, sodass sich der Hals beim hintern Schädelansatz leicht streckt.  
Entspannte die Nackenmuskeln.  
Fokussiere dich auf den Punkt beim Atlas, wo der Schädel auf der Wirbelsäule sitzt, auf der Hinterseite des Kopfes.

Wenn die Energie hier gesammelt wird, werden viele Veränderungen auftreten. Viele verschiedene Arten von Atemmuster werden verfügbar und je nach Bedarf auf natürliche Weise aktiviert

Wenn du Schulter- und/oder Rückenschmerzen im oberen Bereich, kann die Energie langsamer fließen und es dauert länger, bis sie zum Scheitel fließt.

Wenn sich die Energie im Gehirn staut, kann es zu Schmerzen, Übelkeit, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und Schläfrigkeit kommen. Achte darauf, die Energie nach unten in deine Zervix zu lenken.



# 8

## DAS ACHTE ENERGIEPORTAL:

Fokussie dich auf Rückseite deines Kopfes, wo eine leichte Vertiefung zu spüren ist. Du kannst leichten Druck mit dem Finger erzeugen oder einfach deinen Fokus auf diese Stelle halten.

Die Zirbeldrüse oder auch Bindu Chakra befindet sich oberhalb des Mittelhirns. Sie steuert das Hinterhirn, das Gehör, den Körperrhythmus, das Gleichgewicht, die Wahrnehmung von Licht durch die Augen und die Haut und ist die wichtigste Stütze für das Gehirn und das Rückenmark.

Wenn du dich hier konzentrierst, spürst du möglicherweise einen Druck oder ein Gefühl der Ausdehnung in der Mitte des Kopfes. Dies ist ein Zeichen für den Energiefluss.

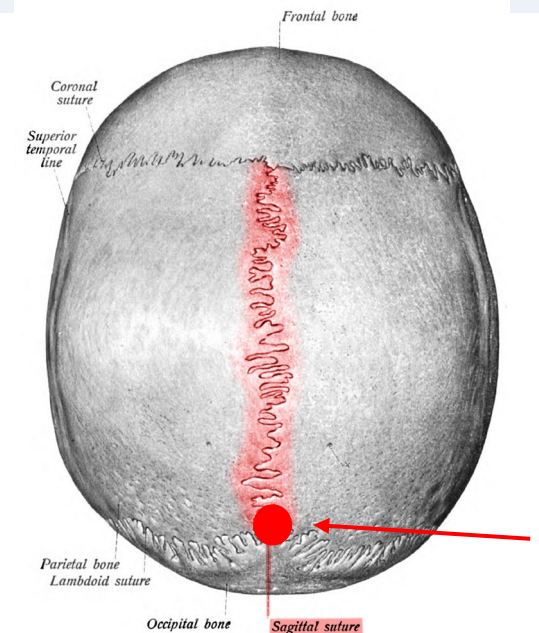
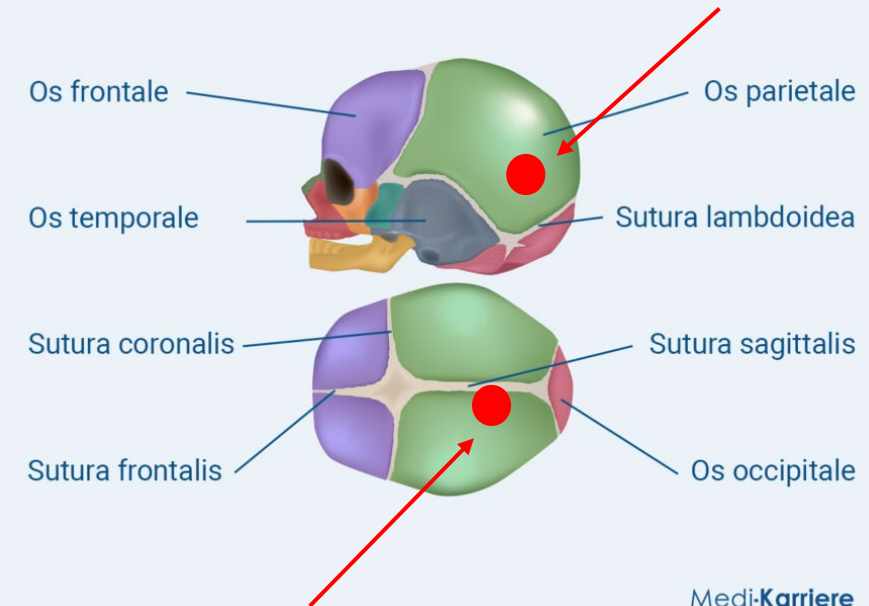
Es kann sein, dass du ein Spannungsgefühl oder eine Art Druck spürst, der in diesem Bereich vorwärts und rückwärts drückt. Möglicherweise wirst du auch plötzlich schläfrig.

Wenn die Kraft weiter zunimmt, sehen manche Menschen Licht, einen Regenbogen aus Farben, die Sonne, den Mond oder einen Stern vor ihren Augen funkeln.

Egal, was passiert, finde einfach Wege, deinen Geist zu beruhigen. Du siehst und hörst vielleicht viele ungewöhnliche Dinge, aber all das sind nur Illusionen, also versuch, sie zu ignorieren. Einige beschreiben, dass sie von Licht umgeben sind.

.

## Lage der Schädelnähte



# 9

## DAS NEUNTE ENERGIEPORTAL:

Das dritte Auge zwischen den Augenbrauen – die Hypophyse.

Sie ist die wichtigste endokrine Drüse, die das Wachstum, die Funktion der Keimdrüsen, die Nebennieren und die Schilddrüse regelt.

Man sagt, dass sie das Vorderhirn, das Sehvermögen, das rechte Auge steuert und auch der Sitz von Liebe, Mitgefühl, Wissen, Integration oder Persönlichkeit, Menschenliebe und Hingabe ist.

Konzentriere dich immer wieder einmal auf den Nabel konzentrierst, um dort Kraft zu speichern. Dann komm wieder zum dritten Auge zurück. Auch hier kannst du mit Finger zuerst leicht Druck ausüben und dann deine Aufmerksamkeit dort ruhen lassen.

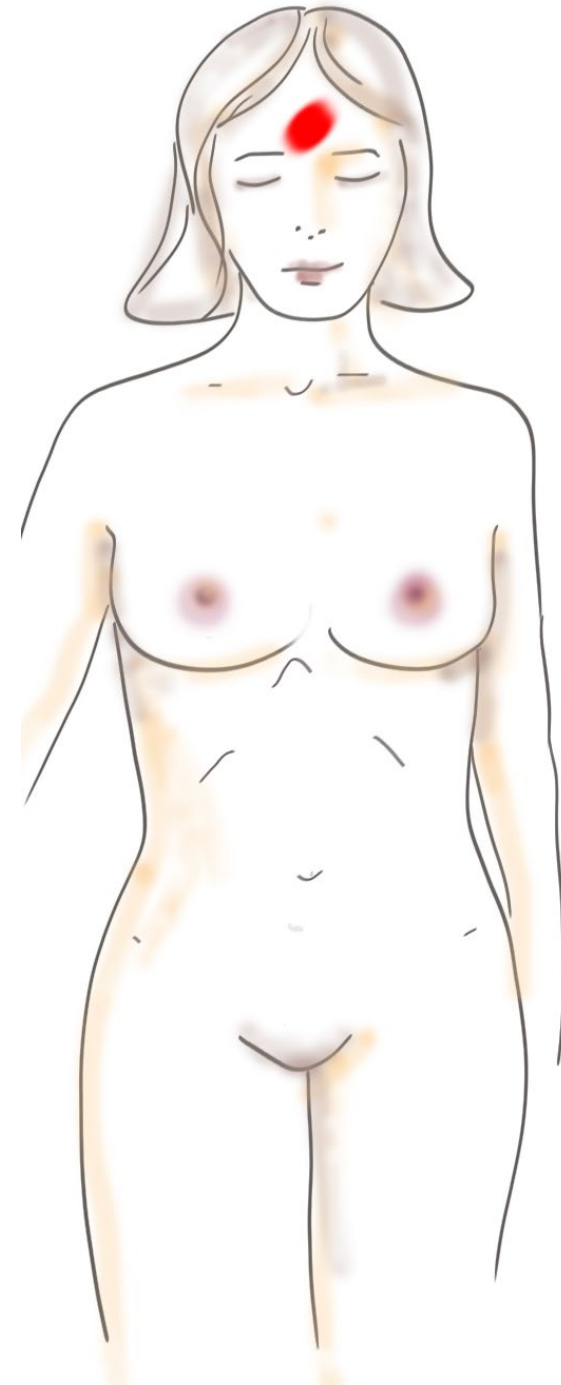
Nach einiger Zeit könntest du einen Duft wahrnehmen. Zusammen mit dem Duft kann es zu nadelartigen Empfindungen oder einem Gefühl kommen, als würde etwas auf die Stirn drücken oder in der Mitte des Kopfes hämmern. Das bedeutet, dass es einen Widerstand gegen den Energiefluss gibt.

Wenn du ruhiger wirst und weniger abgelenkt bist, werden Geräusche wahrnehmbar, die Klänge der Nadis, der göttlichen Klänge, die sich charakteristisch verändern, wenn man spirituell Fortschritte macht.

Nebenwirkungen bei zu viel im Kopf angesammelter Energie sind ein Gefühl von Enge oder Schwere im Kopf, Schläfrigkeit, Ohrgeräusche, Zahnschmerzen, Sinusitis, Nervosität, Wut und Reizbarkeit.

Leite die Energie dann wieder nach unten und achte darauf die Energie zum Nabel zu bringen. Am Nabel lässt du die Energie 24 Mal gegen den Uhrzeigersinn, zirkulieren und damit beendest du die Übung.

Alternativ kannst du die Energie oben aus dem Kopf fließen lassen, oder aus den Augen, den Ohren entweichen lassen. Oder du legst die Zunge an den Gaumen und lässt sie einfach nach unten fließen.



# 10

## DAS ZEHNTE ENERGIEPORTAL – KECHARI MUDRA

Zunge an den Gaumen legen

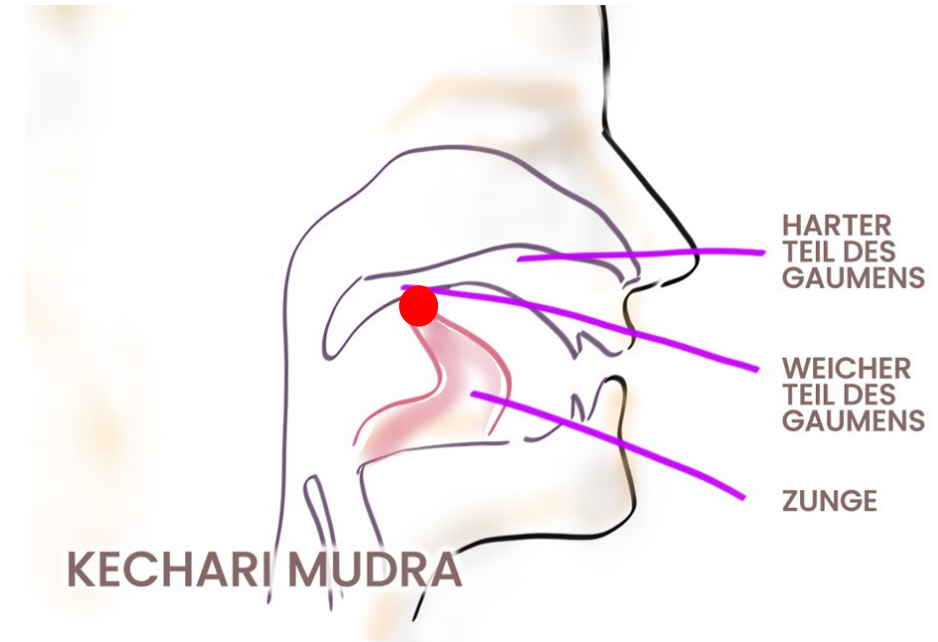
Du verbindest Energieportale an der Körpervorderseite und an der Rückseite deines Körpers.

Es kann sich für die Zunge anfangs etwas anstrengend anfühlen.

Solltest du Kopfschmerzen bekommen oder auch Schlaflosigkeit, durch zu viel Energie, leite diese Energie dann nach unten zu den Füßen.

Wenn du schlafende Babys beobachtest, wirst du feststellen, dass sie oft ihre Zunge am Gaumen halten. Sie wissen instinktiv, wie sie ihre Energie im Gleichgewicht halten können. Auch Daumenlutschen kann ein Versuch sein, die Kanäle zu verbinden!

Wenn du deine Zunge an den Gaumen legst, spürst du vielleicht etwas, oder auch gar nichts. Wenn du eine kleine Vibration spürst oder deine Zunge sich unwillkürlich hin und her bewegt, ist das ein gutes Zeichen.

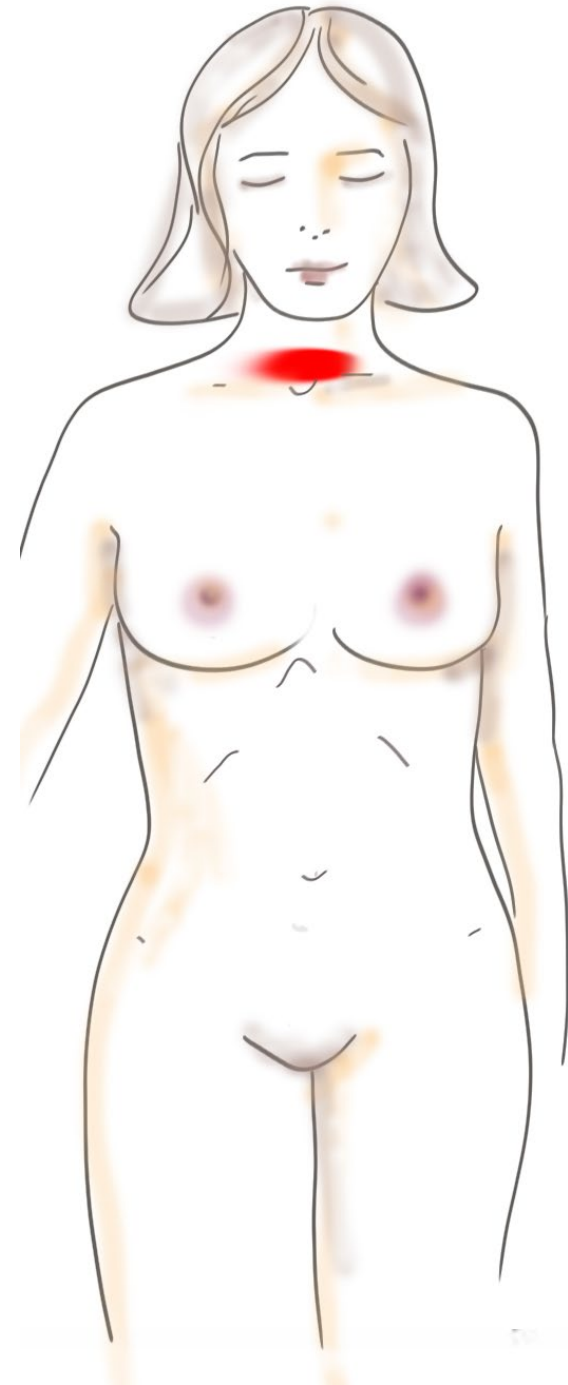


# 11

## DAS ELFTE ENERGIEPORTAL - DIE SCHILDDRÜSE UND DIE NEBENSCHILDDRÜSEN

Wenn du dich auf dieses Energieportal konzentrierst, kann es sein, dass du Angst bekommst, wenn es beginnt, sich auszudehnen. Oder du musst Husten, hast zuerst ein Gefühl der Enge.

Wenn die Energie hier nach oben drängt und bis in den Mund gelangt, kann es, dass du Schleim aushustest und ist eine Reinigung.

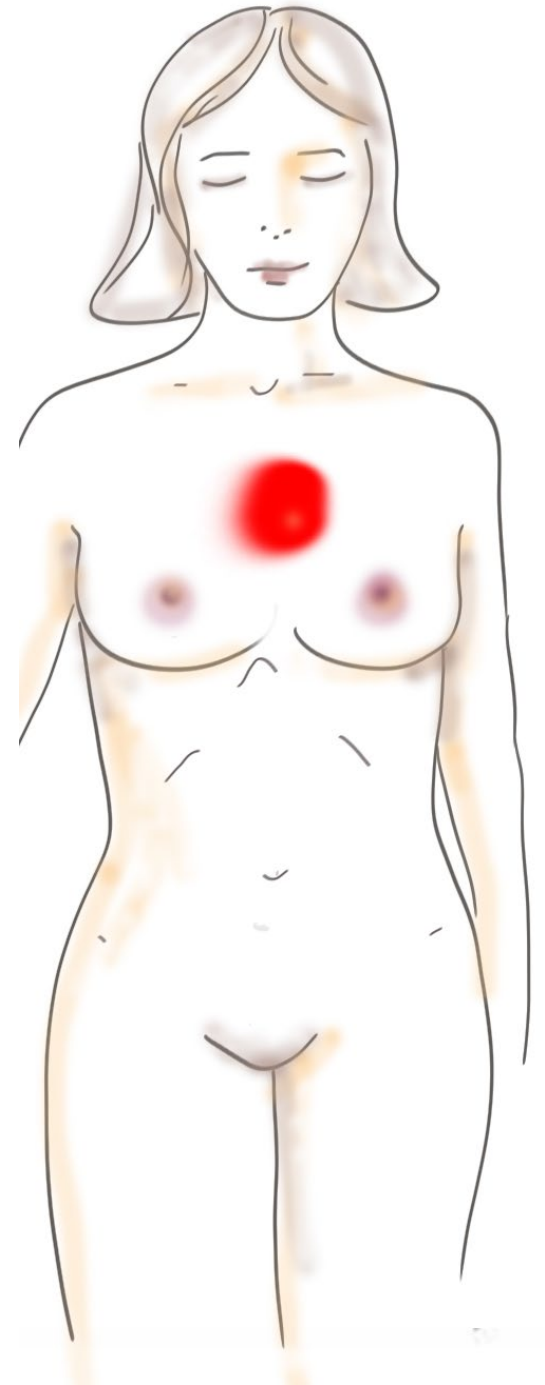


# 12

## DAS ZWÖLFTE ENERGIEPORTAL – DAS HERZ

Verjüngung, Liebe und Freude erwarten dich im Energieportal des Herzens.

Wenn du zu lange Wärme sammelst und dich zu lange konzentrierst, wird die Energie wieder vom Perikard (einem Gewebe, dass das Herz umgibt) aufgenommen und lässt das Herz schneller schlagen. Das kann zu Atembeschwerden und Schmerzen in der Brust auf der linken Seite und im Brustbein führen. Konzentriere dich hier nicht zu lange, wenn du Wärme spürst oder das Gefühl hast, dass sich deine Brust ausdehnt.



# 13

## DAS DREIZEHENTE ENERGIEPORTAL – DER SOLARPLEXUS

Zwischen deinem Brustbein und deinem Bauchnabel findest du deinen Solarplexus. Verbunden mit Milz, Nebenniere, Bauchspeicheldrüse und Magen). Rülpsen, Blähungen und Gähnen erhöhen den Speichelfluss und bedeuten eine Reinigung dieses Chakras.

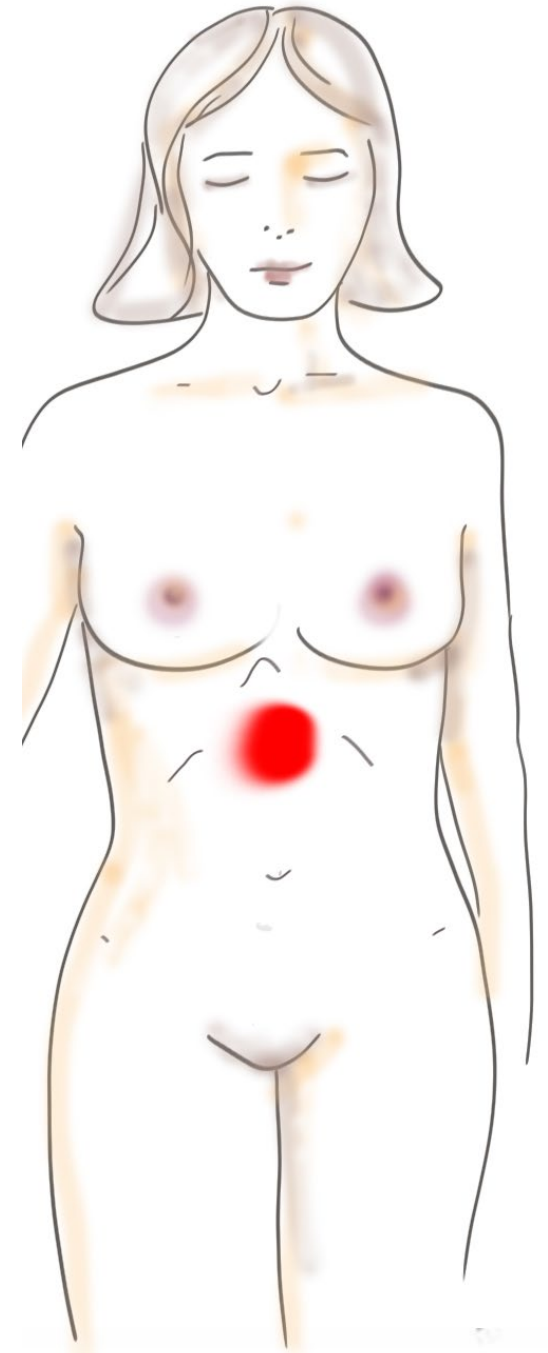
Sammele hier Energie, bis du merkst, es kommt nichts mehr.

Egal, wo du deine Übung beendest, ob du dich nur auf den Nabel konzentrierst, bis zum Ming Men kommst oder die ganze Strecke machst, am Ende deiner Übung musst du immer die Energie zurück zum Nabel bringen und sammeln.

Das Sammeln der Energie sammelt das überschüssige Chi im Körper und speichert es im Nabel. Es schützt deine Körperorgane davor, zu viel Energie anzusammeln.

Um das zu machen, konzentriere dich auf deinen Nabel, während du deine rechte Faust dort platzierst. Dann drehe deine Faust 36 Mal im Uhrzeigersinn, sodass der Kreis größer wird, bis er nicht mehr als 15 cm Durchmesser hat (nicht höher als 15 cm).

Um das zu machen, konzentriere dich auf deinen Nabel, während du deine rechte Faust dort platzierst. Dann drehe deine Faust 36 Mal im Uhrzeigersinn, sodass der Kreis größer wird, bis er nicht mehr als 15 cm Durchmesser hat (nicht höher als 15 cm).



# ABSCHLUSS

Beende diesen Zyklus, indem du dich zuerst auf den Nabel und dann auf deine Zervix konzentrierst.

Speichere diese Energie in der Zervix.

Um das zu machen, konzentriere dich auf deinen Nabel und stelle dir die Verbindung vom Nabel zur Zervix vor.

1 Du gibst die rechte Faust dort dorthin und dann machst du 36 Kreise gegen den Uhrzeigersinn mit der Faust (Durchmesser etwa 15cm), sodass der Kreis größer wird. Nicht höher als das Herz und nicht tiefer als das Becken den Scheideneingang.

2 Dann in dem Uhrzeigersinn vierundzwanzig Mal zurück, wobei du den Kreis allmählich verkleinerst, bis er zum Nabel zurückkehrt.

Mit der Zeit wirst du lernen, mit die Energie mit deiner Aufmerksamkeit und deinem Fokus zu lenken, und du brauchst deine Faust nicht mehr.

Du kannst auch 3 oder 9 Kreise machen.

