



## #03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

### HINWEISE:

Die ersten paar analen und vaginalen Kontraktionen gleichzeitig mit dem Kreisen der Finger rund um die Brustknospen fallen dir vielleicht schwer.

Aber mit der Zeit wirst du jedoch in der Lage sein, sowohl die Anzahl der Wiederholungen als auch die Dauer der Kontraktionen zu steigern.

Mit der Zeit findet eine Ansammlung sexueller Energie und deren Aufwärtsbewegung durch das Drüsensystem zur Zirbeldrüse am Scheitelpunkt des Kopfes statt.

Das nach außen gerichteten Reiben der Brüste wird als „Zerstreuung“ bezeichnet und hilft, Knoten und Brustkrebs vorzubeugen. Es verringert auch die Größe von Brüsten, die zu groß und schlaff sind.

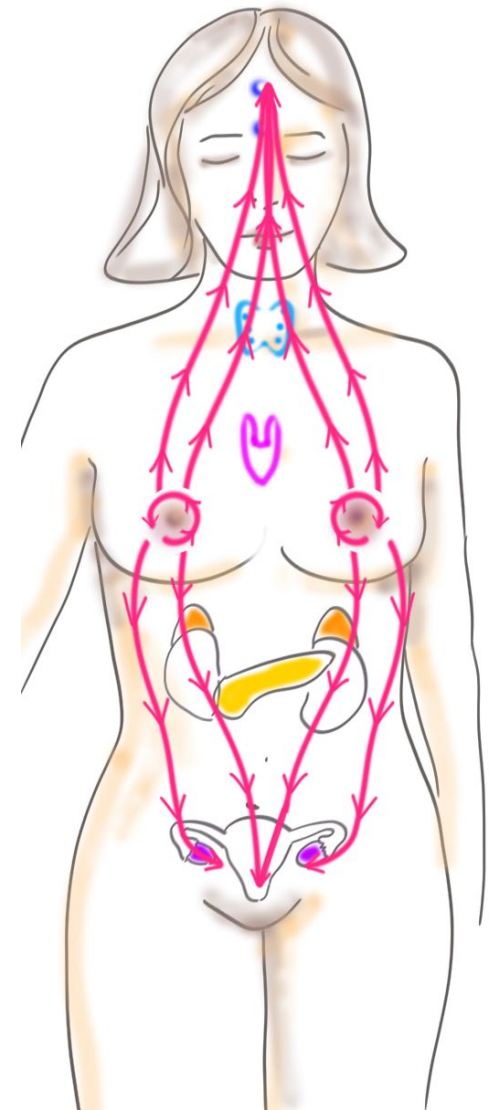
*Wenn du diese Richtung umkehrst und eine Bewegung nach innen ausführst, sodass die rechte Hand im Uhrzeigersinn und die linke Hand gegen den Uhrzeigersinn kreist, wird dies als „Stimulation“ bezeichnet und bewirkt eine Verkleinerung der Brüste.*

**Bei der Übung sollte deine rechte Hand sich gegen den Uhrzeigersinn, deine linke im Uhrzeigersinn drehen.**

**Führe diese Übung morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen durch.**

Wenn du die Hirsch-Übung machst, versuche, die Brustknospen nicht zu berühren, sonst können sie leicht überstimuliert werden. Nichtsdestotrotz wirst du eine erhöhte Empfindlichkeit ihrer Brustknospen bemerken.

Du solltest die „Hirsch-Übung“ während der Schwangerschaft nicht durchführen. Die durch die Übung erzeugte Energie in Verbindung mit der damit einhergehenden erhöhten Stimulation der Geschlechtsdrüsen könnte vorzeitige Wehen auslösen.



## #03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

### AUSWIRKUNG AUF DIE MENSTRUATION

Das weibliche Geschlechtsorgan-System besteht aus vier miteinander verbundenen Teilen:

der Vagina,  
der Gebärmutter,  
den Eierstöcken und  
den Brüsten.

Diese Wechselbeziehung lässt sich im Verlauf von Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit beobachten. Die Menstruation setzt während dieser Ereignisse aus, und das Blut, das sonst während der Menstruation verloren ginge, dient der Ernährung des Babys.

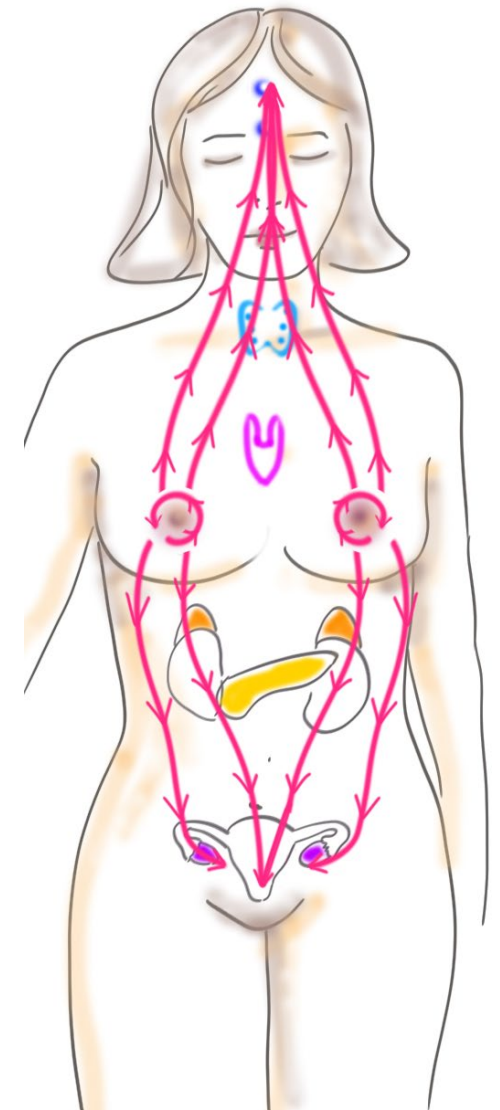
Nach der Geburt des Kindes wird die Energie in Milch für das Stillen umgewandelt.

Die Menstruation setzt erst wieder ein, wenn das Stillen aufhört.

Die Stimulation der Brüste, sei es durch Stillen oder Massage, stimuliert alle Geschlechtsorgane. Die meisten Frauen empfinden die Übung als sehr angenehm, viele erreichen dabei sogar einen Orgasmus.

Die Hirsch-Übung stoppt die Menstruation aus dem gleichen Grund, aus dem das Stillen sie verhindert. Wenn die Hirsch-Übung durchgeführt wird, reagiert der Körper so, als würde ein Baby regelmäßig an der Brust saugen.

Der Körper leitet das Blut eher zu den Brüsten als zur Gebärmutter.



## #03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

Mit dieser Übung werden die Geschlechtsorgane, mit neuer Energie versorgt.

Seit Jahrtausenden wurde die Hirsch-Übung als Methode der Familienplanung genutzt, ihr Hauptzweck war jedoch die Erhaltung eines jugendlichen Aussehens.

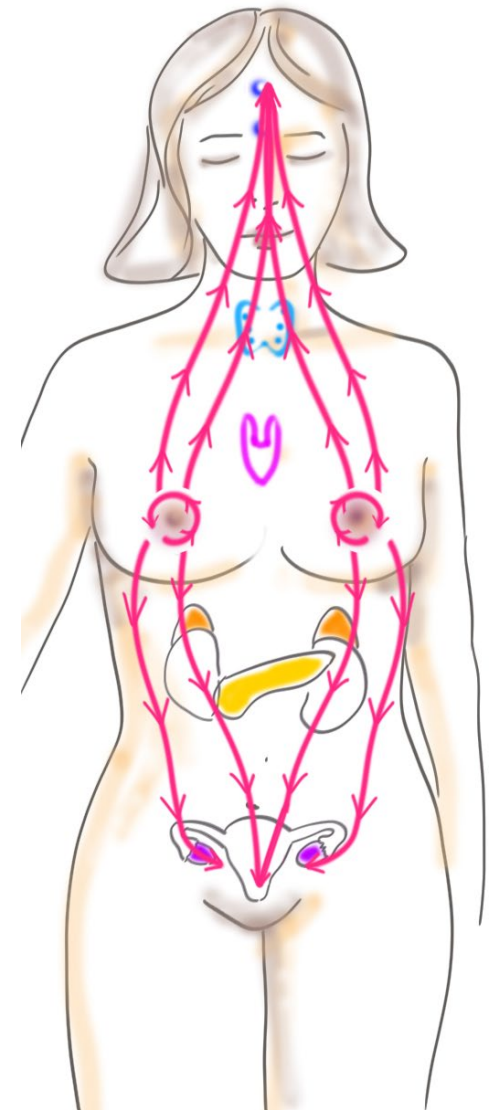
Historische Aufzeichnungen zeigen, dass Frauen, die für ihre Schönheit bekannt waren, diese Technik auch nach der Geburt vieler Kinder konsequent anwendeten.

Die Dauer, die benötigt wird, um den Menstruationszyklus zu stoppen, ist individuell unterschiedlich. Die meisten Frauen erreichen es innerhalb von zwei Wochen bis sechs Monaten, bei manchen dauert es jedoch bis zu einem Jahr. Man kann nur sagen: Wenn du die Übung fleißig praktizierst, wird es gelingen.

Die Hirsch-Übung verlängert die fruchtbare Phase einer Frau nicht.

Die Menopause tritt weiterhin planmäßig zu dem Zeitpunkt ein, den die biologische Uhr der jeweiligen Person vorgibt.

Die Probleme, die normalerweise mit der Menopause einhergehen, treten jedoch nicht auf.



## #03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

1. Setze dich mit geradem Rücken hin oder stelle dich schulterbreiten Füßen hin.
2. Reibe deine Handflächen aneinander, bis sie warm sind. Benetze deine Hände mit einem natürlichen Öl und lege die Handflächenmitte oder die Fingerspitzen fest (nicht superfest, aber mit Kontakt) auf die Brustknospen und massiere langsam in kreisenden Bewegungen, 36 Mal und höchstens 360 Mal, bis zu zweimal täglich. Es ist nicht notwendig, 360 Handdrehungen zu machen, sobald es dir gelungen ist, deine Periode zu stoppen.

Weniger als 100 Drehungen, zweimal täglich, reichen aus, um die Aussetzung der Menstruation aufrechtzuerhalten, sobald sie aufgehört hat.

Sollte der Kontakt zu den Brustknospen zu intensiv sein, kannst du auch am Vorhof deine Finger legen und so nah wie möglich an den Brustknospen kreisen.

**Deine rechte Hand dreht sich gegen den Uhrzeigersinn, deine linke im Uhrzeigersinn.**

3. Spanne zusätzlich die Muskeln der Vagina und des Anus an, als ob du versuchen würdest, beide Öffnungen zu schließen, und versuche dann, das Rektum nach oben in den Körper zu ziehen, wobei du die Analmuskeln weiter anspannst. Halte diese Muskeln so lange angespannt, wie es dir angenehm ist.
4. Entspanne dich immer wieder und wiederhole die Anal- und Vaginalkontraktionen. Mach es während dem kreisen der Finger rund um die Brustknospen so oft, wie du möchtest
5. Konzentriere dich während der Massage auf deinen Herzbereich und spüre, wie die Wärme deiner Hände in dein Herz strahlt.

