



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

Frauen sind die schönste Verkörperung des ermächtigten Erwachens. Wir hauchen der Welt mit der Wucht unseres Körpers Leben ein, singen mit unserer Seele das Heilige ins Lied und heilen die tiefsten Wunden mit unserem grenzenlosen Herzen.

Unsere Zeit ist gekommen.

Die Liebe ruft uns alle auf, uns an die ewige Ekstase des Seins zu erinnern.

Jetzt ist die Zeit gekommen.

Die Liebe ist jetzt hier und drückt sich in diesem Moment aus. Die Liebe ruft uns auf, uns an den universellen kreativen Puls der Zeit zu erinnern. Die Liebe ruft die ganze Menschheit in ihre Umarmung. Die Liebe ruft die Frauen auf, ihre tiefste Wahrheit zu beanspruchen, ihr größtes Geschenk zu erschaffen und sich aus der Asche eines vergangenen Gestern zu erheben, aufzustehen, um das authentische Selbst zu erfüllen.

Wir Frauen erwachen.

Wir Frauen ermächtigen uns.

Wir Frauen erheben uns.

Ich bin eine Frau, die sich erhebt.

~Ani Kaspar



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

Die Verwendung des Yoni Ei's zur Stärkung der Vagina ist eine Praxis, die sich im alten China entwickelte.

Die Geheimnisse des Yoni Ei's wurden zu Beginn nur der Königin und ihren Konkubinen gelehrt. Viele, die die Technik beherrschten, erfreuten sich bester Gesundheit, blieben jung und fruchtbar, und ihre Geschlechtsorgane waren bis ins hohe Alter so straff und widerstandsfähig wie die einer jungen, unverheirateten Frau.

Ursprünglich wurden die Eierübungen und die Vaginalgewichtshebung zur Verbesserung der körperlichen und spirituellen Gesundheit eingesetzt, da diese Übungen die Muskulatur so stärken, dass sich die sexuelle Energie leichter nach innen und oben lenken lässt.

Jegliche Praxis wurde entwickelt, um Erleuchtung zu erlangen und auch die Praxis des Yoni Eis wirkt auf eine Weise, sodass sie sexuelle Energie in höhere spirituelle Energie umwandelt, wenn man die Meditationen und öffnenden Körperübung dafür kennt.

Das Yoni Ei ist genauso wie die Übungen der Devadasi's ein wunderbares Mittel, um die Yoni Muskulatur zu stärken und zu beginnen die Bewegungen zu kontrollieren.

Es ist einfacher, die Kontrolle diverser Muskeln mit einem Ei in der Vagina zu üben, da man die Bewegungsrichtung durch die Bewegung des Eis deutlicher spürt. Die Kontrolle dieser willkürlichen Vaginalmuskeln bedeutet auch die Kontrolle der vielen unwillkürlichen Muskeln in diesem Bereich. Wie du in Session 2 schon gehört hast, gibt es eine Geist-Muskel Verbindung (S. 18).

Indem du die Anwendung die Muskeln des Vaginalkanals- und des PC-Muskels beherrscht, stärkst du gleichzeitig die Unterbauchmuskulatur. Dies wiederum steigert den Fluss der Sexualhormone und verbessert den Fluss der Energie zu den Eierstöcken, die Aufwärtsbewegung der Lust energie und die Verteilung der Lustenergie im ganzen Körper.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

GENITALES GEWICHTHEBEN UND DIE MENSTRUATION

Frauen verlieren während der Menstruation Lebensenergie (Männer hingegen durch die Ejakulation).

Das Ziel im Tantra und Taoismus ist immer, so wenig körperliche Flüssigkeiten wie möglich zu verlieren.

Genitales Gewichtheben hilft dir die Dauer deiner Menstruation zu verkürzen, Krämpfe zu lindern usw. und auch die Libido zu steigern, was wiederum, für die Menopause hilfreich ist.

Durch diese Übungen wird die Lebensenergie der Eierstöcke wieder stärker, wodurch wiederum die Lebenskraft im Körper gestärkt wird, anstatt sie durch die Menstruation zu verlieren.

Die Königin regiert den Körper, ich kann es nur immer wieder wiederholen.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

VORBEREITENDE ÜBUNGEN

Das genitale Gewichtheben besteht nicht nur aus dem Gewichtheben selbst, sondern es sind 3 Säulen, die diese Praxis für den Körper dauerhaft wohltuend wirksam machen.

1. Energie aktivieren im Körper, den Organen. Übungen um die Nieren und den Rücken zu stärken, aber auch elastisch zu machen.
2. Meditation – du lernst die Energie die du aufgebaut hast im Körper an verschiedenen Stellen zu senden. Das ist w
3. Das eigentliche genitale Gewichtheben. Das Gewichtheben selbst generiert Energie, die du dann wieder im Körper verteilen kannst.

Bitte glaube nicht, dass diese alte Praxis nur mit Muskeln und Stärke zu tun hat. Die Yoni ist in Verbindung mit dem ganzen Körper und versorgt mit dieser Übung alle Organe. Aber das wichtigste Organ ist die Niere. Es kann sein, dass du zuerst Nierenenergie aufbauen musst, damit das genitale Gewichtheben sich angenehm anfühlt, oder du Fortschritte machen kannst.

Du kannst diese aktivierende Übung vor den Devadasi Übungen oder deiner Yoni Ei Praxis machen. Sie unterstützen den Prozess, indem Energie im ganzen Körper verteilt wird.

- 1 Drüsenaktivierung
- 2 Eierstockaktivierung
- 3 Brustenergie nach oben lenken

Du kannst nur eine dieser Übungen machen oder alle. Übung 2 und 3 sollten zusammen gemacht werden, um mehr Energie aufzubauen. Beginne, wenn du alle 3 Übungen machst, zuerst mit der Drüsenaktivierung.

YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

DRÜSENAKTIVIERUNG

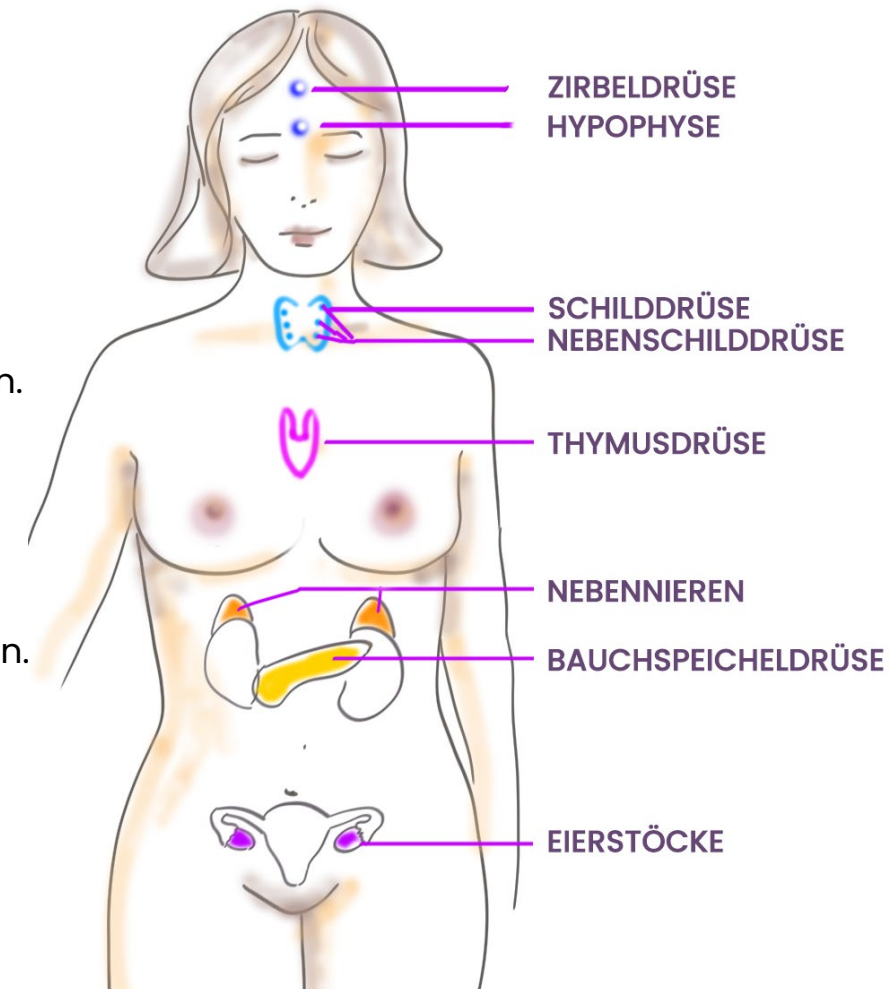
Wenn du während dieser Übung deine Brüste massieren/stimulierst, achte auf die Energie, die aktiviert wird, weil sie vielen Nerven stimulieren, die mit ihnen verbunden sind.

Diese Nerven sind mit allen wichtigen Organen und Drüsen des Körpers verbunden, beginnend oben am Scheitel mit der Zirbeldrüse.

Von diesem Punkt aus kannst du diese Stimulierung aller Drüsen und Organe auch spüren. Du kannst spüren wie die Energie beginnt durch deinen Körper zu fließen und eine Drüse und ein Organ nach dem anderen sich aktiviert und versorgt wird.

Du kannst deine Aufmerksamkeit und deine bewusste Achtsamkeit benutzen, um die Energie der Drüsen und Organe zu lenken, damit sie wieder zu den Brüsten fließt und sich hier alle Energien vermischen, um den bestmöglichen Zustand deines Körpers zu erzeugen.

Diese besondere Vermischung von Organ- und Drüsen-Energie kann eine sehr starke kreative und heilende Wirkung haben. Wenn die Drüsen zur Ausschüttung ihrer Hormone angeregt werden, werden die Organe, mit denen sie verbunden sind, aktiviert, und schließlich wird jede Zelle des Körpers beeinflusst.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /02

Die Stimulation der Brüste wirkt sich insbesondere auf die Zirbeldrüse, die Hypophyse und die Thymusdrüse aus. Auch die Nieren werden stimuliert, wenn der Nierenmeridian, der durch die Brüste verläuft, massiert wird.

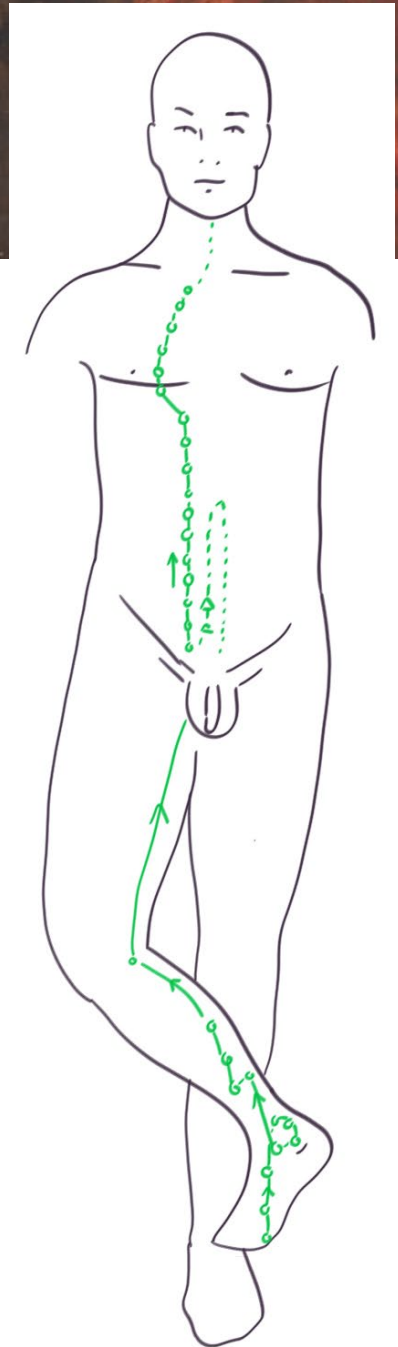
Erst wenn du deine Organe und Drüsen von oben nach unten genährt und versorgt hast, kommen die Sexualorgane dran.

Daher ist das Ausbalancieren und Anheben des Energieniveaus der Drüsen im Körper ein wichtiger Weg zur Entwicklung, Heilung und Stärkung deines Körpers.

Es ist auch von entscheidender Bedeutung für deine spirituelle Praxis, da diese Drüsen Nahrung brauchen und Nahrung für den spirituellen Körper geben.

Die Massage der Brüste aktiviert die sexuelle Energie der Eierstöcke, was wiederum die Energie der Drüsen und Organe aktiviert.

Nimm eine Ernährungsberatung in Anspruch um herauszufinden, was dich hier hormonell unterstützt. Generell gilt, dass ungesättigte pflanzliche, nicht- tropische Öle gegenüber gesättigten tierischen Fetten (Butter, Sahne) vorzuziehen sind und eine eiweißreiche pflanzliche Kost (zB Hanfprotein) gegenüber einer kohlehydratreichen Ernährung.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

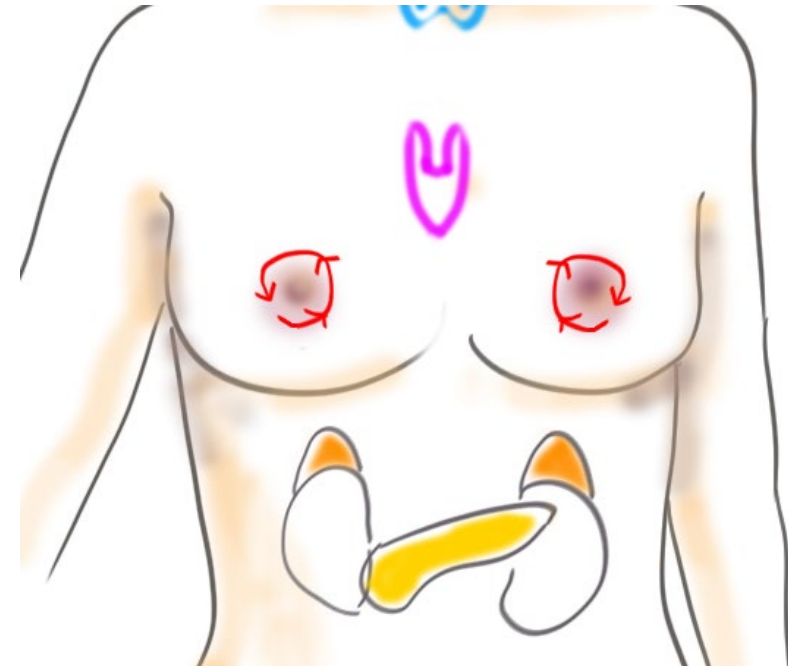
AKTIVIERUNG /03

ÜBUNG:

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt. Such dir eine bequeme Position und nimm einen entspannenden Atemzug, lass dich in deinen Körper fallen, bringe deinen Fokus nach innen und gib jedem Muskel die Erlaubnis, einfach loszulassen. Erlaube dir ganz bei dir zu sein. Mach deine Hände wieder warm, benetze sie mit Öl und leg sie sanft, achtsam und langsam auf deine Brüste, halte sie und sage „Hallo! Wie geht es euch? Gibt es etwas zu Beginn, dass ihr mir sagen möchtet? Warte einen Moment auf die Antwort

Atme ein und reibe deine Hände kräftig aneinander. Dadurch wird Wärme in deinen Händen erzeugt, indem die Energie deines Körpers in deine Handflächen und Finger geleitet wird. Lege deine Hände auf die Brüste, um zu spüren, wie die Wärme deiner Hände in die Haut eindringt.

Du übst Druck mittel Ferse oder einem kleinen zusammengerollten Handtuch auf den Eingang der Yoni und die Klitoris aus. Es kann sein, dass du schnell angenehme Gefühle bekommst. Die Männer legen die Ferse auf das Perineum oder eben nehmen das Handtuch um Druck auszuüben.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /04

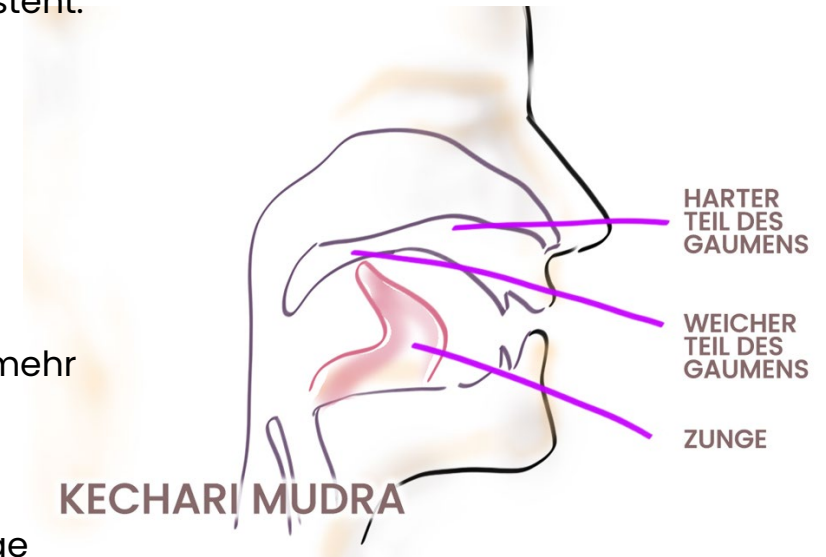
Beginne deine Brustknospen sanft mit den zweiten, mittleren und vierten Fingerspitzen beider Hände und spüre, wo die Energie nach einiger Zeit hinfließt. Nieren- und Blasen- Meridian werden stimuliert und damit auch die Zirbeldrüse, die mit dem dritten Auge in Verbindung steht.

Du bewegst die rechte Hand im Uhrzeigersinn und die linke Hand gegen den Uhrzeigersinn. Solltest du Licht zu sehen beginnen, ist das ein gutes Zeichen.

Während du deine Brustknospen weiter stimulierst, beginnst du den Anus rhythmisch anzuspannen und wieder loszulassen, stelle dir dabei vor, dass Energie deine Wirbelsäule aufwärtsfließt bist zum dritten Auge. Wenn du mehr die rechte Seite des Anus anspannst, bringst du mehr Energie zu deiner rechten Brustwarze. Spannst du die linke Seite des Anus mehr an, bringst du mehr Energie zur linken Brustknospe.

Zusätzlich zu den rhythmischen Anspannungen des Anus legst du nun die Zunge auf den Gaumen in Kechari Mudra. Am Anfang kann es etwas anstrengend sein, dauerhaft die Zunge oben abzulegen. Lass den Punkt dann wieder los und probiere es später wieder.

Kechari Mudra ist der Verbindungspunkt, sodass die Energiebahnen im Körper sich verbinden und zusammenschließen können.

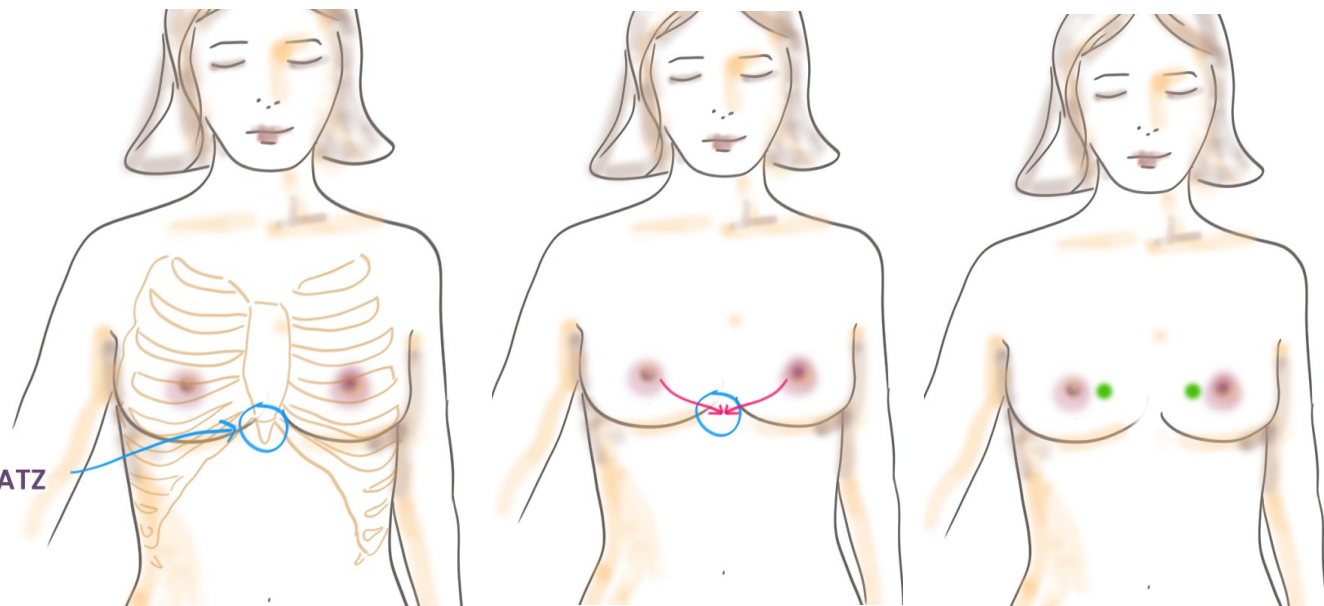


YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /05

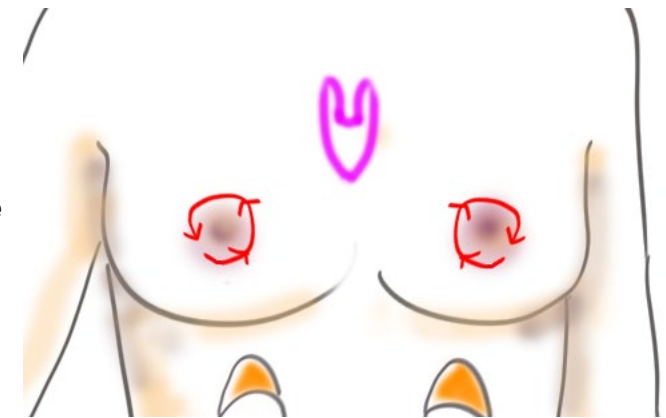
Atme ein und dann langsam beim Ausatmen gleitest du mit den Fingern nach unten, drücke deine Brüste sanft gegen den Brustkorb, indem du ganz langsam zum Bereich des Schwertfortsatzes an der Basis des Brustbeins hinuntergehst. Bringe deine Aufmerksamkeit dorthin. Wiederhole diese Bewegung von den Brustknospen ein paar Mal zum Schwertfortsatz.

SCHWERTFORTSATZ



Nun drücke mit jeder Hand und den drei Fingern auf den Nierenpunkt, der sich etwa eineinhalb Zentimeter Richtung Herz von der Brustwarze entfernt ist. Dieser Punkt wird bestimmt, indem das zweite Gelenk des Mittelfingers jeder Hand direkt auf die Brustwarze gelegt wird, wobei die Hände an den Seiten des Körpers liegen.

Wir machen weiter und verwenden die drei Finger und massieren wieder kreisend zur Mitte hin (rechte Hand im Uhrzeigersinn, linke Hand gegen den Uhrzeigersinn). Versuche so sanft und langsam wie möglich zu sein und die Haut kaum zu berühren. Deine ganze Aufmerksamkeit liegt auf den kreisenden Bewegungen.



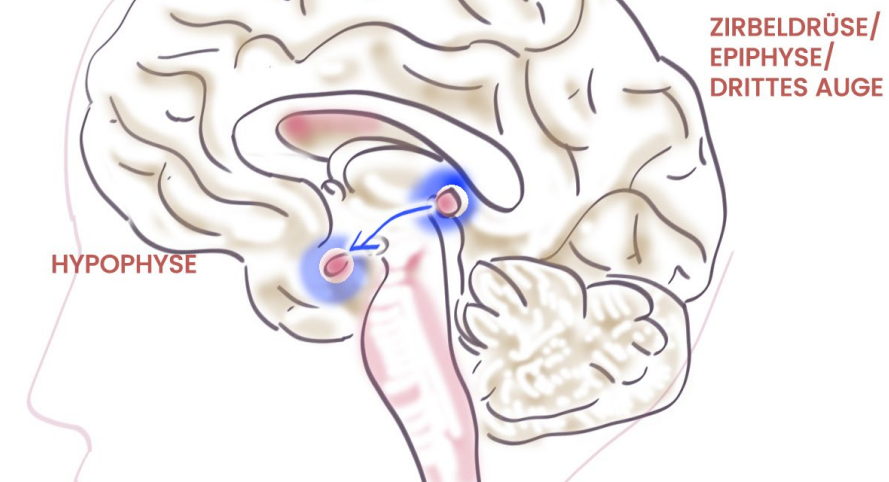
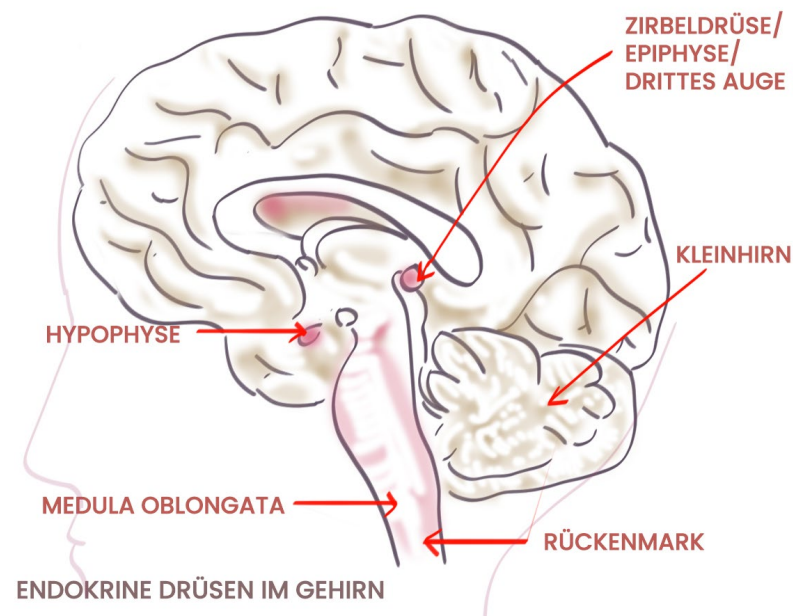
YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /06

Wenn du spürst, dass deine Klitoris gleichzeitig aktiviert ist, wird die sexuelle Energie zu deinem Kopf aufsteigen und die Zirbeldrüse und damit das dritte Auge aktivieren.

Du spürst vielleicht einen Druck im Kopf, wenn die Energie beginnt, auszustrahlen.

Fahre mit der Massage fort und bewege deine Aufmerksamkeit etwas hinter das dritte Auge und etwas nach unten, hinunter zur Hypophyse, nimm eventuell einen intensiven Druck in der Stirn wahr und stelle dir am dritten Auge ein blaues Licht vor.

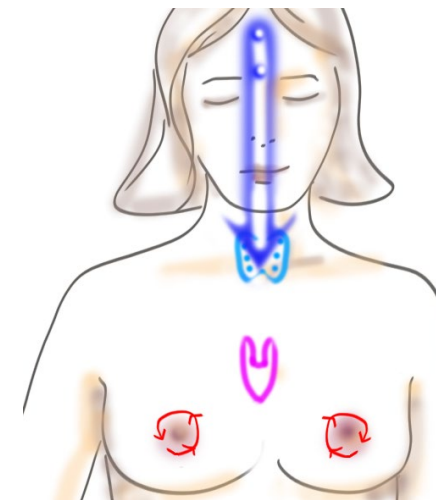


YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /07

Erlaube der aktivierten Energie, zu den Schilddrüsen und Nebenschilddrüsen hinabzusteigen. Spüre die Ausdehnung dieser beiden Drüsen, wenn sie durch die Energie des dritten Auges und der Hypophyse aktiviert werden, und spüre dann, wie du diese Energie auch nach außen ausstrahlst. Stelle dir vor das die Energie der oberen Drüsen, mit denen der unteren verschmilzt....und dann gehen wir weiter zum Thymus.

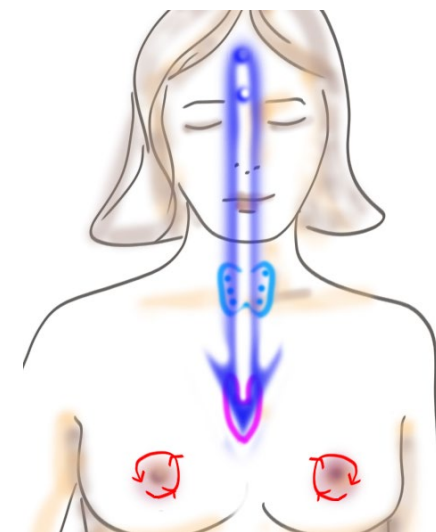
Fahre fort, deine Brüste sanft zu massieren und dein Bewusstsein, deine Aufmerksamkeit auf die Thymusdrüse zu richten, um sie zu aktivieren. Spüre, wie sie sich ausdehnt und wie eine Blume erblüht. Verschmelze die gesamte Drüsen-Energie, die du bisher gesammelt hast, und lasse die Energie auf deine Brust ausstrahlen. Stelle dir vor, wie sich die Energie der Thymusdrüse mit der anderen bisherigen Energie der Drüsen vermischt



ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDDRÜSE
NEBENSCHILDDRÜSE

THYMUSDRÜSE



ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDDRÜSE
NEBENSCHILDDRÜSE

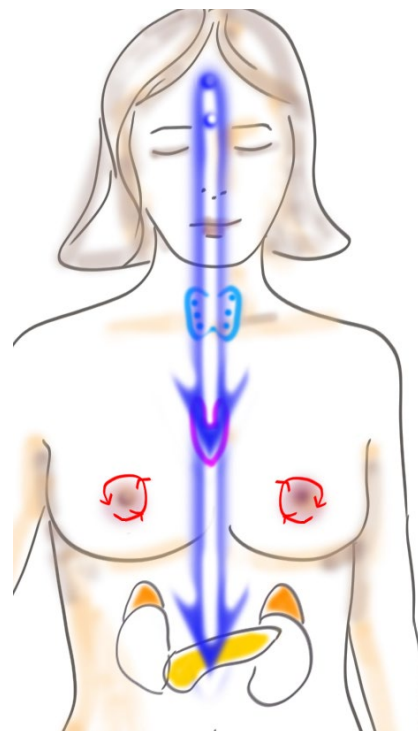
THYMUSDRÜSE

YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /08

Du bewegst deine Finger weiter kreisförmig und nur lässt du die verschmolzene Energie zur Bauchspeicheldrüse hinunterfließen und spürst wie die Bauchspeicheldrüse aktiviert wird.

Lasse die Energie der Bauchspeicheldrüse auch wieder in deiner Vorstellung zurück zu deinen Brüsten fließen.



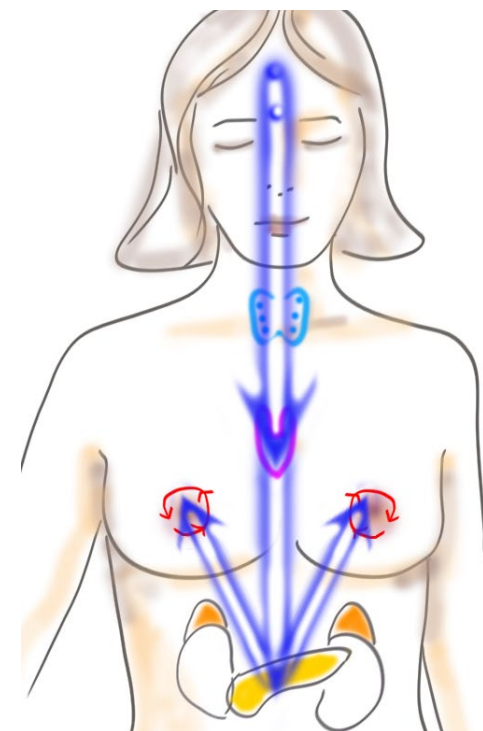
ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDDRÜSE
NEBENSCHILDDRÜSE

THYMUSDRÜSE

NEBENNIEREN

BAUCHSPEICHELDRÜSE



ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDDRÜSE
NEBENSCHILDDRÜSE

THYMUSDRÜSE

NEBENNIEREN

BAUCHSPEICHELDRÜSE

YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

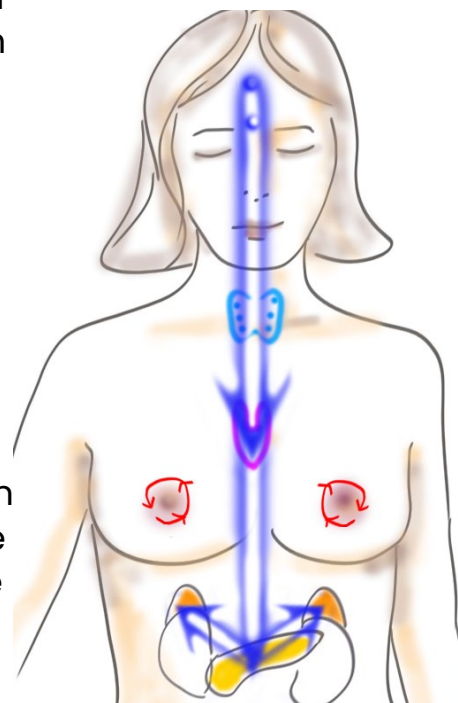
AKTIVIERUNG /10

Gehe weiter mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Nebennieren und konzentriere dich darauf diese von allen Drüsen gemischte Energie die du erschaffen hast, die dir Nebennieren aktivieren.

Wenn du spürst, wie sie aktiviert werden, dehne diese besondere Energie aus und lasse sie frei.

Bringe diese Energie nun nach oben zu deinen Brüsten, wo die Energie aller Drüsen jetzt zusammenfließt. Diese Drüsenenergie wird dazu beitragen, zusätzlich die Energie deiner Organe zu aktivieren.

Wir versorgen jetzt noch die Organe über die Brüste mit mehr Energie.



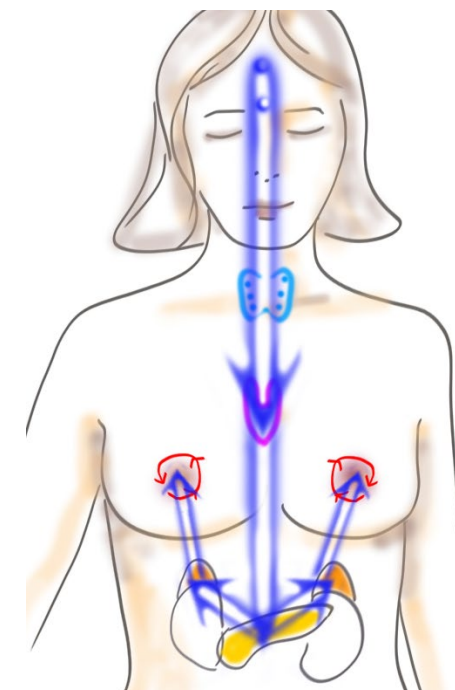
ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDRÜSE
NEBENSCHILDRÜSE

THYMUSDRÜSE

NEBENNIEREN

BAUCHSPEICHELDRÜSE



ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDRÜSE
NEBENSCHILDRÜSE

THYMUSDRÜSE

NEBENNIEREN

BAUCHSPEICHELDRÜSE



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /11

Richte die Aufmerksamkeit auf deine Nase und deine Lungen und fahre fort, deine Brustknospen am Vorhof langsam zu streicheln, während du spürst, wie die Energie der Thymusdrüse die Energie in deiner Brust und deiner Lungen aktiviert. Spüre sie als gerade, strahlende weiß, reine und sich ausdehnende Energie

Richte die Aufmerksamkeit auf deine Zunge und dein Herz. Spüre die Energie des Herzens in Form von Freude, Glück, Respekt dir selbst gegenüber und Ehre gegenüber dem Wunder deines Körpers und leite dann diese Energie zu deinen Brüsten.

In deinen Brüsten sammeln sich alle Energien der Drüsen und Organe und werden zu einer ganz besonderen Art von hormoneller Energie und Mitgefühl, die in der Lage ist, dich zu und deinen Körper zu verjüngen.

Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Mund. Bewege deinen Mund, deine Lippen sinnlich, erotisch und sei dir der sexuell erregenden Energie bewusst, die nun die Milzenergie aktiviert.

Denke an eine gute Tat, für die du dich richtig gut gefühlt hast, wie ein Ritter oder eine hilfreiche Person für jemand anderen. Lass dieses Gefühl sich in deiner Brust manifestieren und dann nimm die Energie der Milz und lass sie mit der Energie der Brüste verschmelzen.

YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /12

Nachdem du schon länger auf deinem Vaginaleingang sitzt oder auch auf deinem Perineum, spürst du wahrscheinlich schon die ganze Zeit dieses Pulsieren und sexuelle Erregung, das von der Klitoris und den Brüsten ausgeht, spürst „...leite nun diese Erregung zu deinen Nieren.

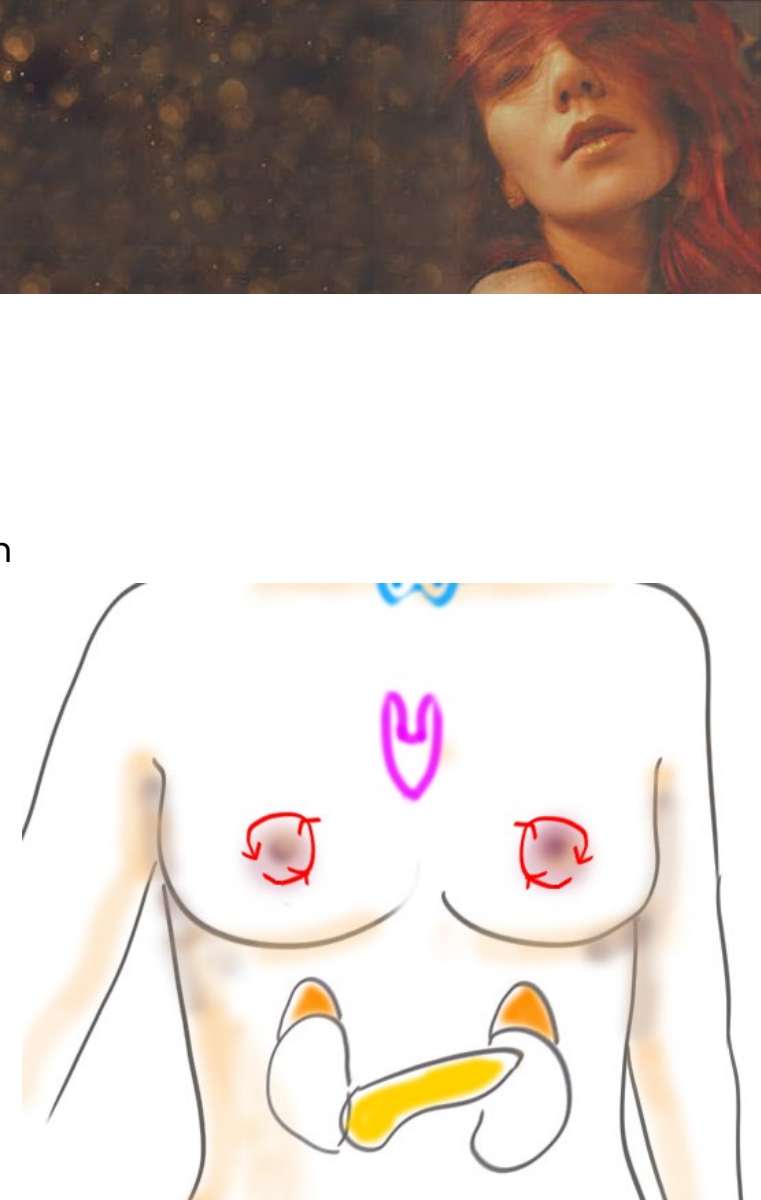
Aktiviere die Energie der Nieren und dehne das Gefühl jemanden geholfen zu haben, sowie ein Gefühl der Sanftheit und der Ruhe aus und bringe sie dann zu deinen Brüsten.

Wenn du nach wie vor die Finger auf deinen Brustknospen hast und sie kreisförmig bewegst, zieht das die Energie automatisch von deinen Drüsen und Organen zu deinen Brüsten.

Spüre, wie sich alle Energien verbinden.

Richte nun deine sexuelle Energie auf deine Leber, um sie zu aktivieren. Lächle deiner Leber zu, sei innerlich freundlich. Dann lenke diese Energie wiederum zu deinen Brüsten.

Spätestens jetzt, solltest du Feuchtigkeit in deiner Yoni spüren, deine Klitoris und Venuslippen könnten anschwellen und deine Brustknospen härter werden.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /13

Lass nun deine Brustknospen sanft los und lege deine Hände auf deine Knie.

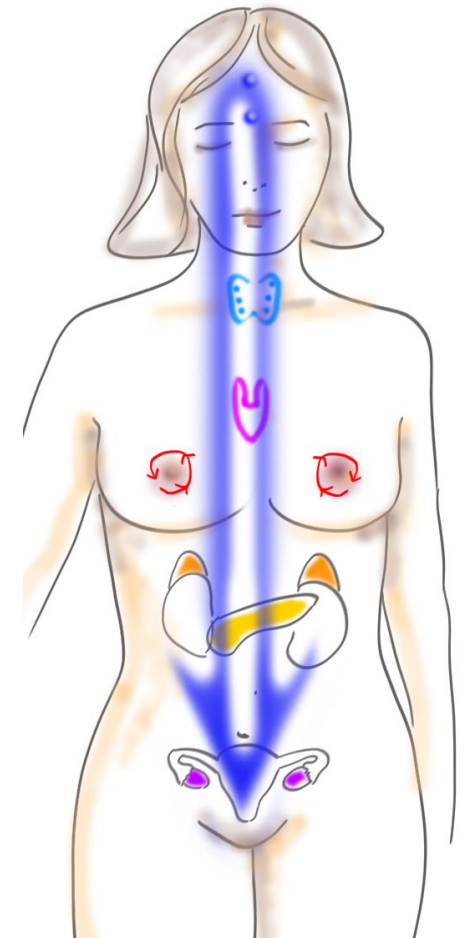
Spüre deine Brüste und ihre Energie. Hat sich Energie angesammelt? Fühlst du Liebe im Herzen? Sanftheit? Lass die Energie weiter in deine Brustknospen fließen oder einfach in deine Brust, so wie sie sich bewegen möchte.

Genieße dieses prickelnde Gefühl und die Erregung.

Wir warten noch etwas, während sich die Energie weiter sammelt.

Dann lass deine Aufmerksamkeit in deine Eierstöcke fallen und die Männer in die Hoden. Dein inneres Auge sieht diese Energie wie einen starken Lichtstrom nach unten fließen. Spüre diese Lichtenergie nun in deinen Eierstöcken oder Hoden und in den Brüsten.

Atme nun bewusst mit jeder Ausatmung in deine Eierstöcke,...spanne ganz leicht den Vaginaleingang / die Männer das Perineum oder die Muskeln neben den Hoden immer wieder ein bisschen an. Spüre das Pulsieren. Entspanne den Vaginaleingang wieder und dann spanne immer wieder leicht an. Wie eine Blume öffnet sich hier die Yoni.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

AKTIVIERUNG /14

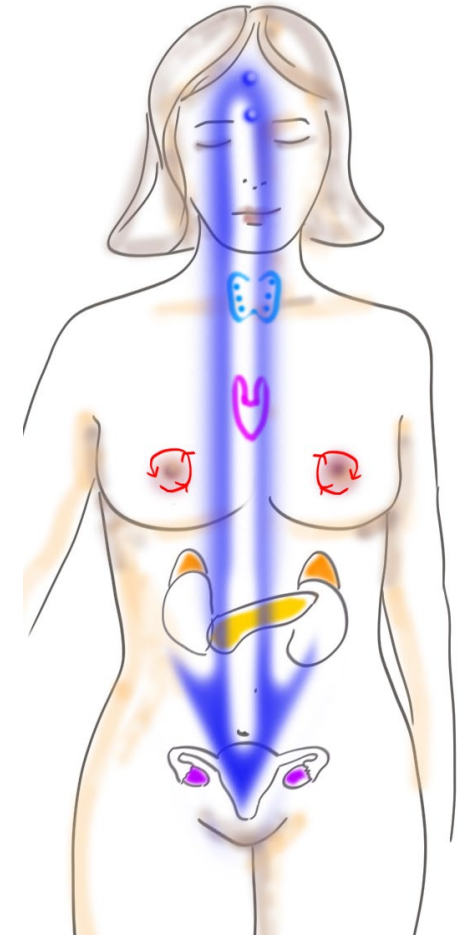
Lasse jede Ausatmung in deine Zervix fließen, deine Yoni, deine Eierstöcke. Versuche dabei die Zervix zu spüren, um die Energie dort hinfließen zu lassen.

Es kann jetzt sein, dass du ein orgasmisches Gefühl wahrnimmst.

Übe dies mindestens 7 Tage, um hier eine Weiterentwicklung zu erreichen und bis du wirklich den Fluss der Energie beginnst zu spüren.

Die ganze Übung ist für den Anfang zu lange und daher beginne mit dem Anfang und kurzen Sequenzen und mach immer wieder ein Stück mehr.

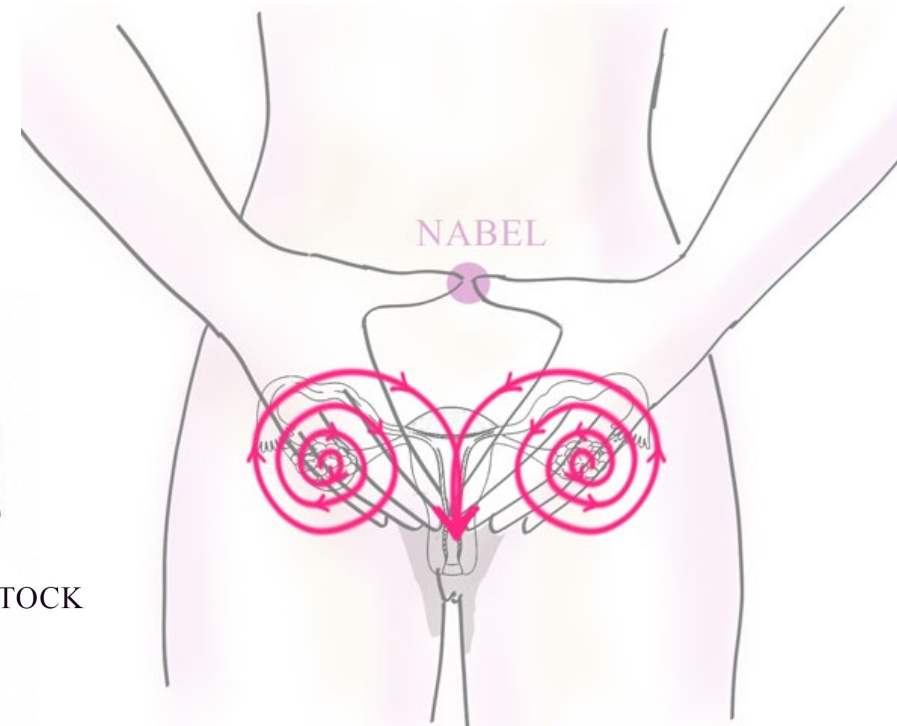
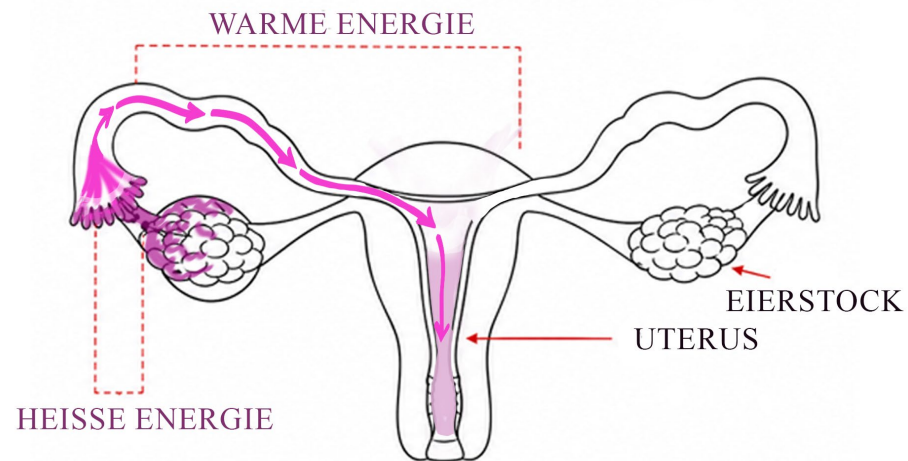
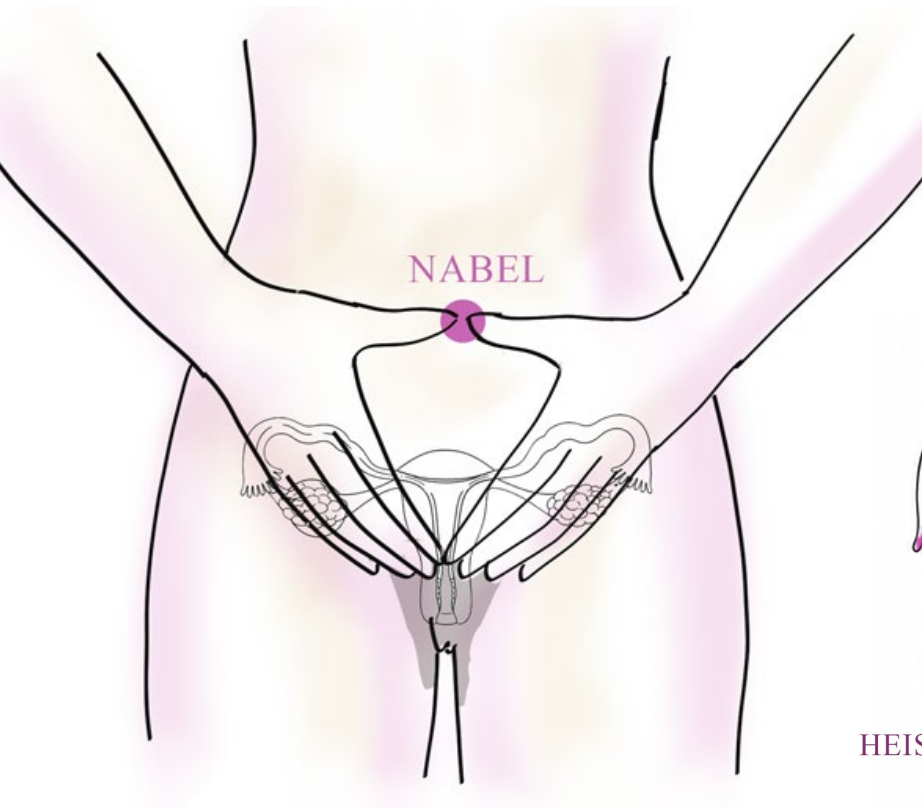
Wenn du Übung hast, brauchst du nicht länger als 10 Minuten für den ganzen Ablauf, vielleicht sogar kürzer.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

6. Beende die Massage indem du eine Minute tief atmest.

Du kannst nach diesen 2 Übungen mit den Devadasi Basis-Übungen oder dem vaginalen Gewichtheben beginnen, oder du lässt die Energie der Eierstöcke noch in die Brüste aufsteigen.



#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

VERTEILUNG DER EIERSTOCK ENERGIE IM GANZEN KÖRPER MIT HILFE DER BRÜSTE

Diese Übung steht für sich und du kann sie machen, wenn du wenig Zeit hast oder dich auf das genitale Gewichtheben vorbereiten möchtest, um einen dauerhaften Energiefluß im ganzen Körper zu erzeugen.

Die Energie der Eierstöcke und der Brüste, transformiert den Körper, aber die Brüste sind wie ein kleiner Motor. Mit dieser Übung kannst du den Menstruationszyklus reduzieren oder auch stoppen. Das Menstruationsblut wird hochgezogen, verteilt und in Lebensenergie, Prana oder Chi umgewandelt.

Diese Übung ist perfekt bei geringer Libido, da sie das gesamte endokrine System stimuliert. Diese Brustmassage sollte täglich durchgeführt werden, um den Hormonhaushalt und den Menstruationszyklus auszugleichen. Es ist eine gute Übung zur Vorbeugung von Zysten, Tumoren und Brustkrebs. Sie mindert Probleme der Fortpflanzungsorgane wie PMS und Wucherungen. Sie fördert die Durchblutung der Brüste und Eierstöcke, setzt Oxytocin frei, gleicht Hormone aus und stärkt die Stützbanden und Muskeln der Fortpflanzungsorgane.

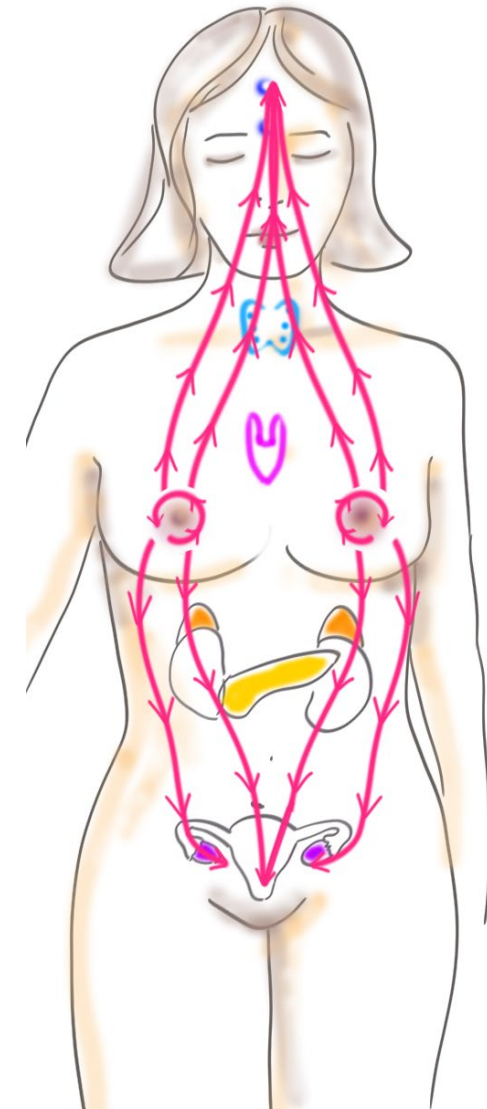
Der Hauptgrund für die Wirksamkeit bei der Gesundheit der weiblichen Geschlechtsorgane liegt darin, dass es das endokrine System ausgleicht, dass die Hormone des Körpers produziert.

Setze dich so hin, dass du die Ferse eines Fußes gegen die Öffnung der Vagina drücken kannst.

Du solltest einen gleichmäßigen und ziemlich festen Druck auf die Klitoris ausüben.

Wenn es dir nicht möglich ist, deinen Fuß in diese Position zu bringen, lege einen ziemlich harten, runden Gegenstand, wie zum Beispiel eine der Stahlkugeln, ein Pingpong Ball, ein zusammengerolltes Handtuch, an die Scheidenöffnung. (Möglicherweise verspürst du ein angenehmes Gefühl aufgrund der Stimulation und der Freisetzung sexueller Energie.)

Die Venuslippen sind empfindlich und müssen aber während der Hirsch-Übung massiert und stimuliert werden. Das Sitzen auf der Ferse eines Fußes oder einem Ball dient diesem Zweck.



#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 in der Lage sein, sowohl die Anzahl der Wiederholungen, als auch die Dauer der Kontraktionen zu steigern.

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

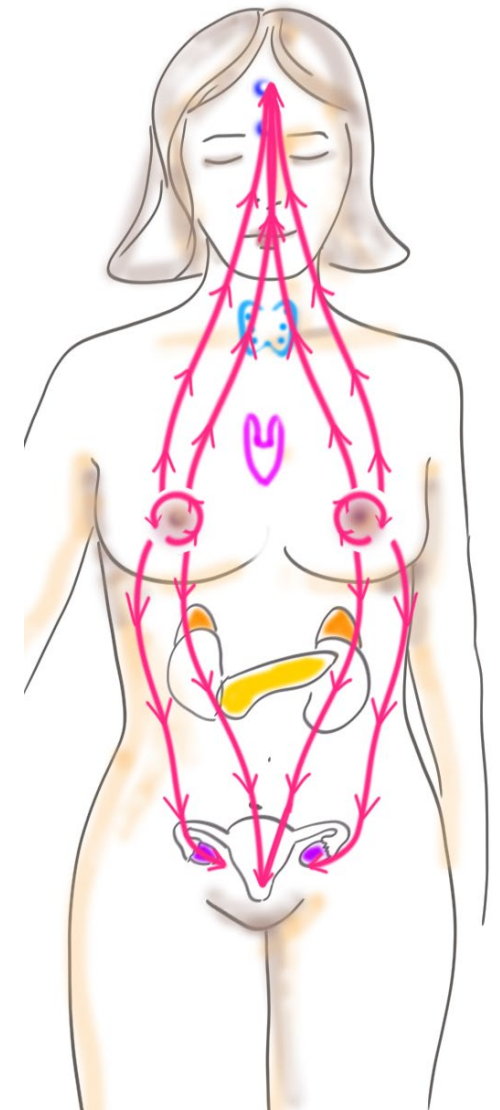
Bei der Übung sollte deine rechte Hand sich gegen den Uhrzeigersinn, deine linke im Uhrzeigersinn drehen. Nach außen gerichtetes Reiben der Brüste wird als „Zerstreuung“ bezeichnet und hilft, Knoten und Brustkrebs vorzubeugen.

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.

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

Die weiblichen Genitalien besteht aus vier miteinander verbundenen Teilen:

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

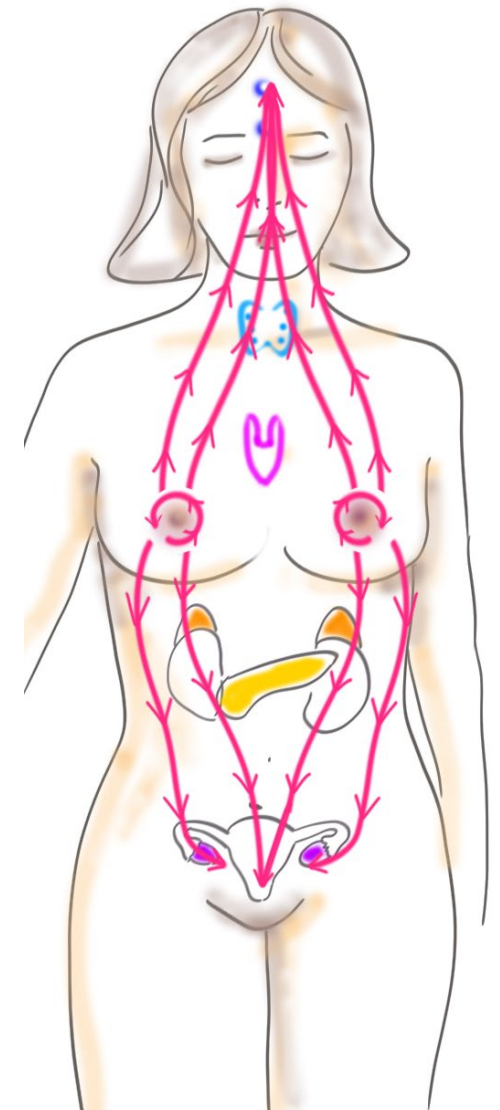
Diese Wechselbeziehung lässt sich im Verlauf von Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit beobachten. Die Menstruation setzt während dieser Ereignisse aus, und das Blut, das sonst während der Menstruation verloren ginge, dient der Ernährung des Babys.

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.

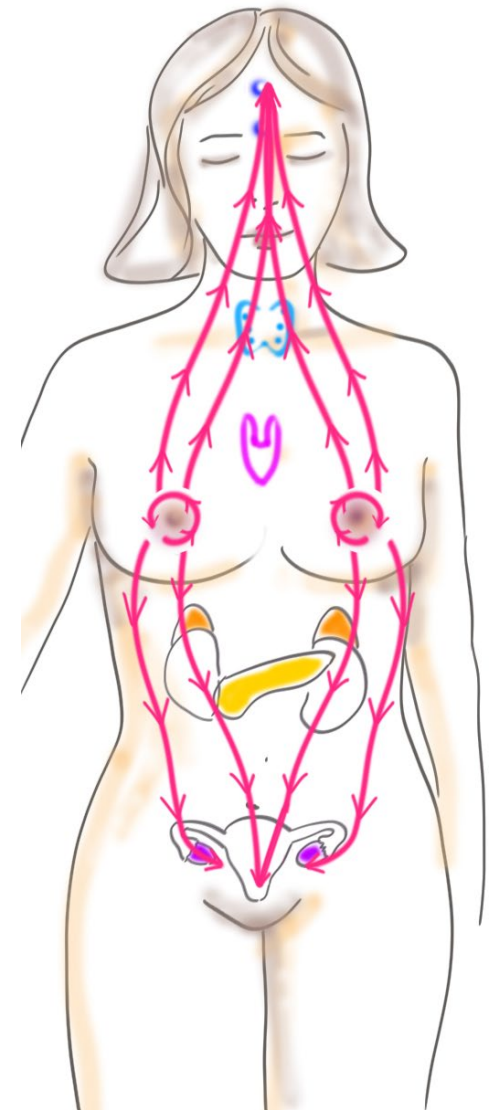
Historische Aufzeichnungen zeigen, dass Frauen, die für ihre Schönheit bekannt waren, diese Technik auch nach der Geburt vieler Kinder konsequent anwendeten.

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.

Wenn du die Übung fleißig praktizierst, wird es dir 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

ANLEITUNG

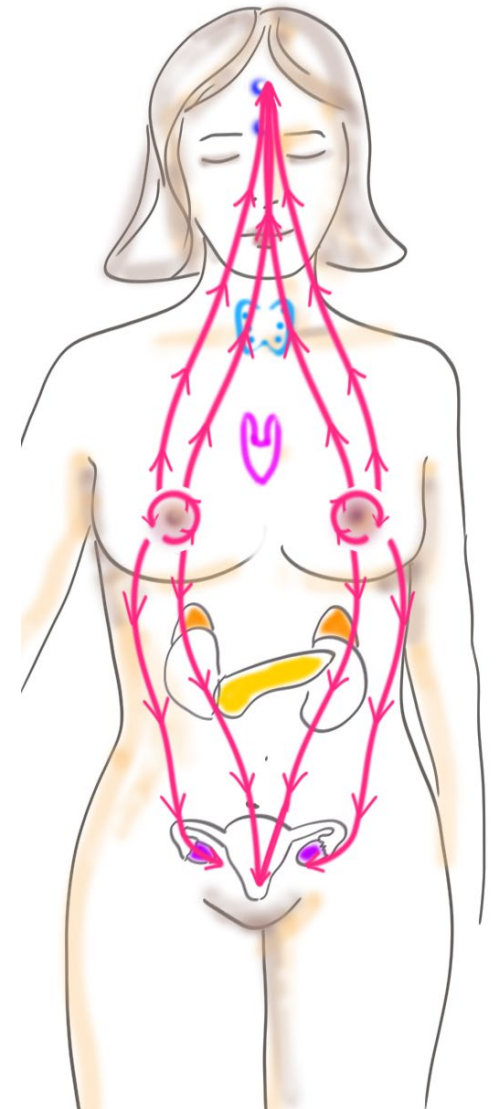
1. Setze dich mit geradem Rücken hin oder stelle dich mit schulterbreiten Füßen hin.
2. Reibe deine Handflächen aneinander, bis sie warm sind. Benetze deine Hände mit einem natürlichen Öl und lege die Handflächenmitte oder die Fingerspitzen fest (nicht superfest, aber mit Kontakt) auf die Brustknospen und massiere langsam in kreisenden Bewegungen, 36 Mal und höchstens 360 Mal, bis zu zweimal täglich am Vorhof rund um die Brustknospen. 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 es dir möglich ist, 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 diese Anspannungen 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.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

VORBEREITENDE YONI EI-ÜBUNGEN

Die aktuelle Guinness-Weltrekordhalterin im Vaginalgewichtheben ist Tatjana Koschewnikowa, die unglaubliche 14 kg mit ihrer Vaginalmuskulatur stemmte!

Wir werden klein anfangen und du kannst mit einfachen Vaginalgewichten, wie dem Yoni Ei beginnen.

Vaginales Gewichtheben ist eine sehr wirkungsvolle Übung zur Stärkung der Yoni und des Beckenbodens. Die Stärke dieser beiden Strukturen ist sehr wichtig, da sie die Basis für die Geschlechtsorgane und alle lebenswichtigen Organe bilden und du verhinderst den Verlust von Lebenskraft und sexueller Energie.

Du beginnst mit einem großen Yoni Ei. Du kannst aber gern im Stehen alle 3 Größen ausprobieren und beobachten, welches du am Besten halten kannst.

Wenn du schnell Fortschritte machen möchtest, beginnst du mit einem kleinen Ei. Aber nur, wenn du keinen überanstrengten Beckenboden hast und das Yoni Ei wirklich halten kannst.

Mit zunehmender Übung kannst du deine Fortschritte beim nach oben ziehen immer besser sehen. Ein großer Spiegel ist dazu genial. Schließlich wirst du das Hochziehen mit dem Yoni Ei so gut beherrschen, dass du von außen in die Vagina einführst und es gleich reinziehen (hochsaugen) kannst. Diese starke Hochzieh-Fähigkeit ist auch beim Sex für deinen Partner „sehr“ angenehm.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

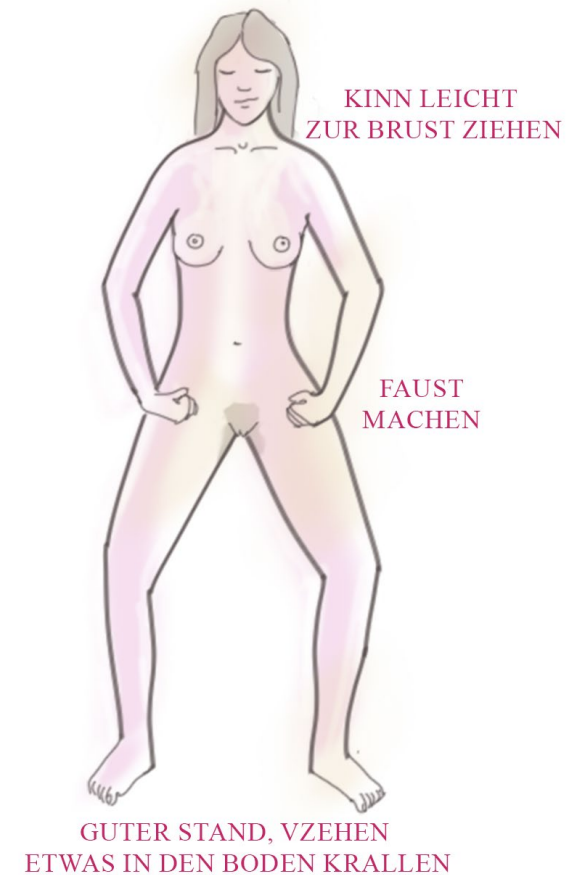
Bevor du das Yoni Ei einführst, Sorge bitte dafür, dass du sehr erregt bist. Am besten so erregt, dass du knapp vor dem Orgasmus gestoppt hast und dann beginnst du die Yoni Ei Übung.

Gerade bei den ersten Malen ist es für sehr hilfreich, weil dein Genitalbereich mit mehr Blut versorgt ist, feuchter ist und einfach aktiviert ist. Du kannst auch Gleitmittel verwenden,...aber dass ist nicht dasselbe.

Lege dich nie für die folgenden Übungen hin.

Übe immer im Stehen.

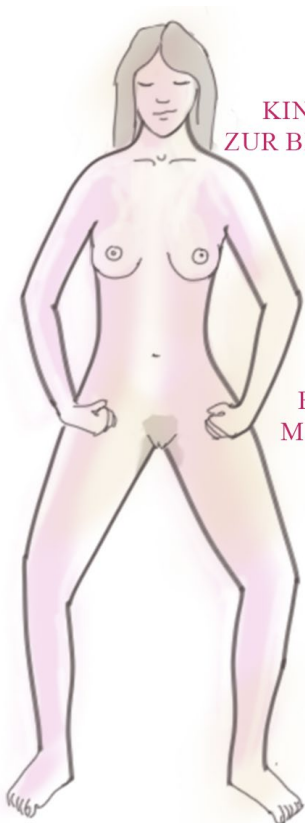
Desto kleiner das Yoni Ei ist, desto schwieriger ist das Üben.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

ÜBUNG 1

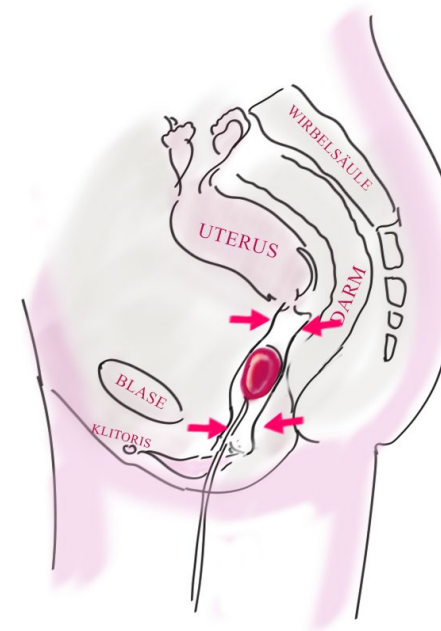
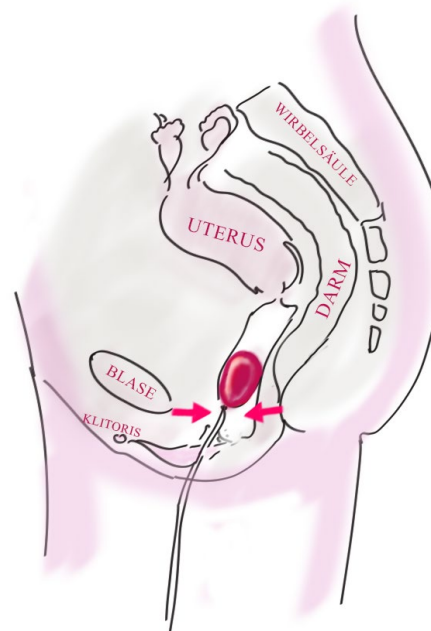
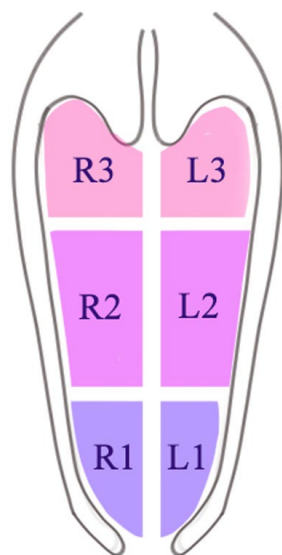
1. Führe das Yoni Ei mit dem breiten Ende zuerst in die Vagina ein.
2. Nimm die Reiterstellung ein (Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt).
3. Spanne Ebene 1 der Yoni an, sodass du den äußeren Scheideneingang fest verschließt. So behältst du das Yoni Ei in der Vagina.
4. Atme ein und beim Ausatmen spanne Ebene 3 direkt vor dem Muttermund an, sodass du nun zwei Ebenen gleichzeitig anspannst. Halte beide Bereiche geschlossen, aber eine starke Muskelanspannung ist nicht nötig. Die benötigte Kraft hängt von der Kontrolle ab, die du brauchst, damit das Yoni Ei nicht aus der Yoni rutscht.



KINN LEICHT
ZUR BRUST ZIEHEN

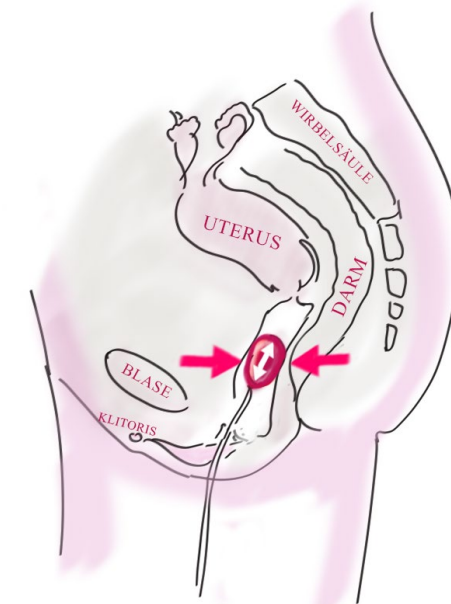
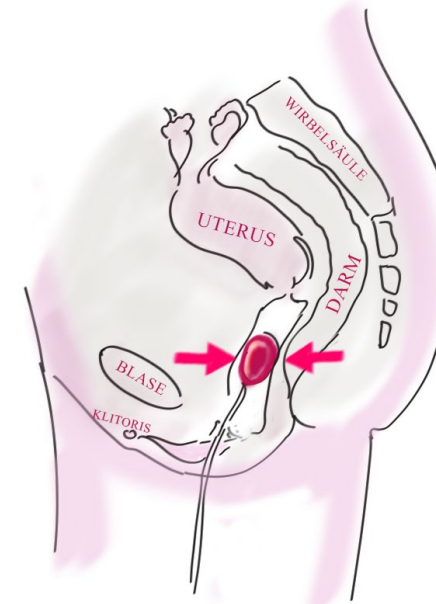
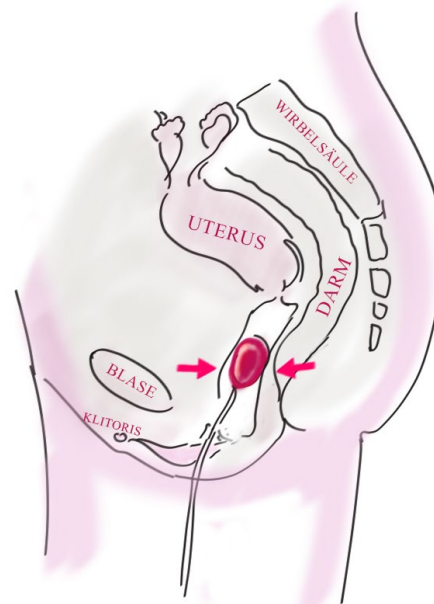
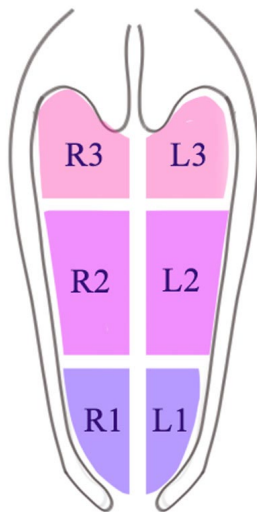
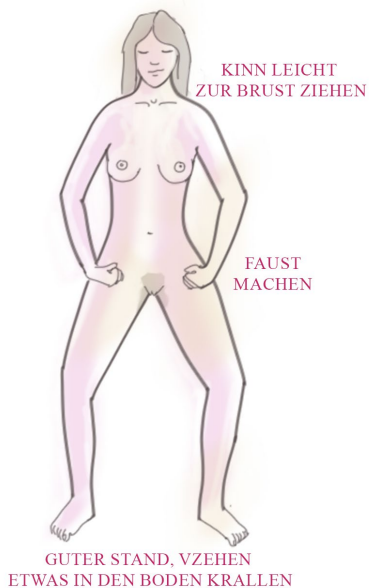
FAUST
MACHEN

GUTER STAND, VZEHEN
ETWAS IN DEN BODEN KRALLEN



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

5. Halte die Spannung und bei der nächsten Ausatmung spannst du auch Ebene 2 an – mittels eines Zusammendrückens der Vaginalwand. Drücke das Ei in der Mitte der Vagina leicht zusammen, bis du spürst, dass du es festhältst, ohne dass es wegrutscht.
6. Atme ein und beim Ausatmen spannst du so an, dass deine Vaginalmuskeln noch mehr das Ei drücken. Du verstärkst den Druck allmählich.
7. Atme noch einmal tief ein und drücke noch fester zu.
8. Sobald du das Ei fest im Griff hast, bewege es langsam auf und ab. Beginne mit einer langsamen Bewegung und steigere das Tempo allmählich. Wenn du außer Atem bist, atme aus und entspanne dich.
9. Diese Ruhephase ist wichtig, weil du dann wieder in die Wahrnehmung gehst und du spürst, dass sich Energie in GENAU diesem Bereich aufgebaut hat.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

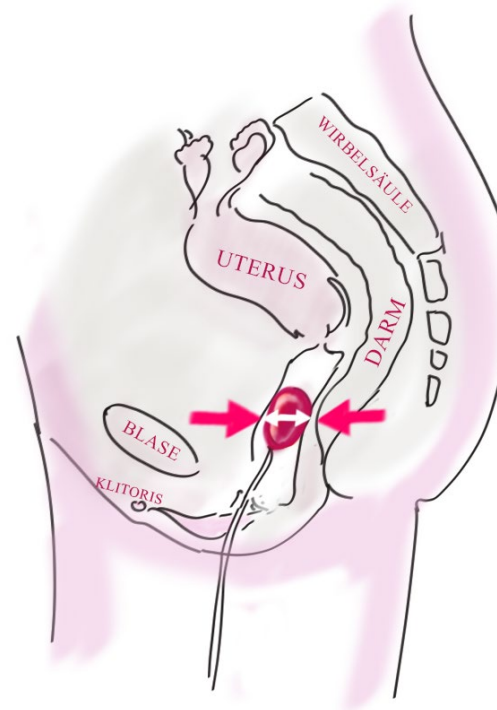
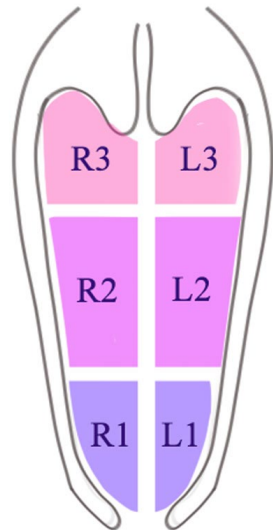
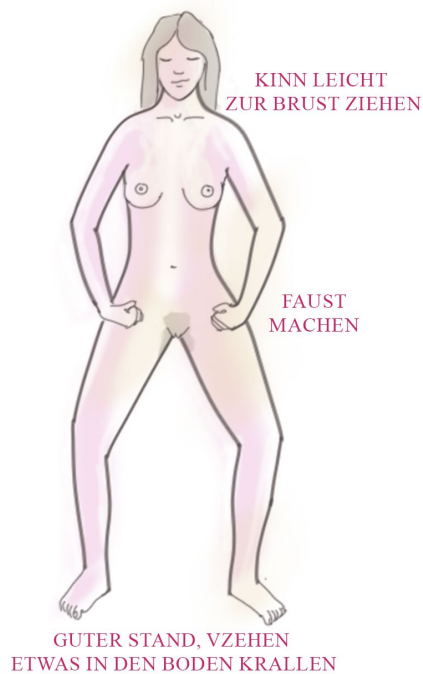
Wenn du das Yoni Ei etwa 30 Sekunden mit Druck gut halten kannst, kannst du mit Übung 2 fortfahren.

ÜBUNG 2:

Bewege das Ei mit Hilfe von Ebene 2 – R2 und L2 horizontal. Bewege es nach links und rechts.

Übe, bis du diese Bewegung sicher beherrschst.

Danach gehst du wieder in eine Ruhephase, um zu spüren, dass sich Energie in diesem Bereich aufgebaut hat.



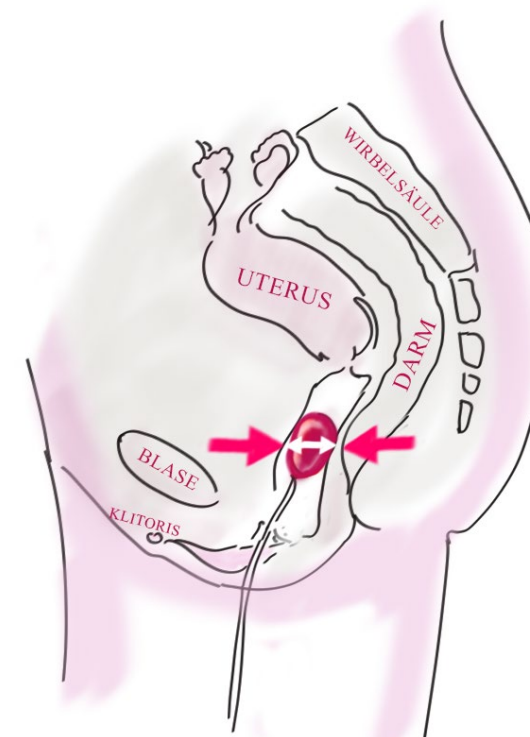
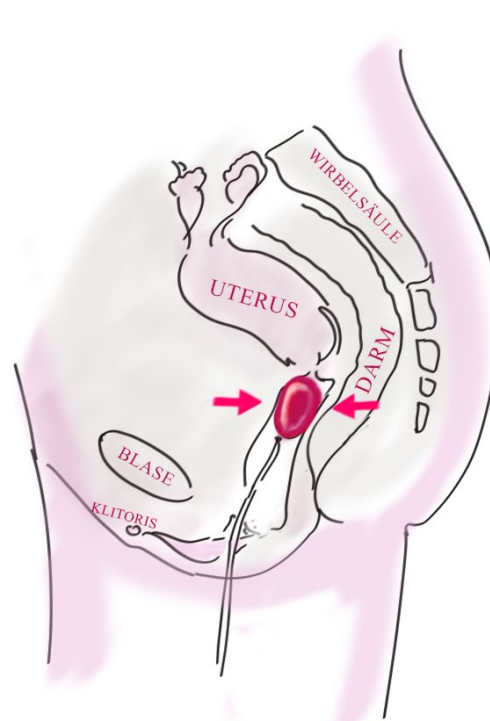
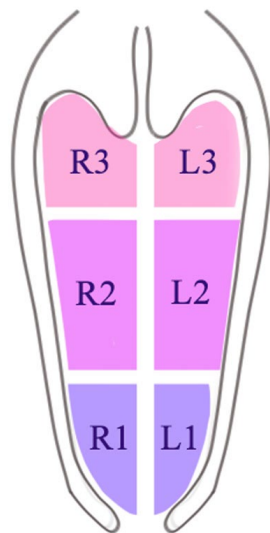
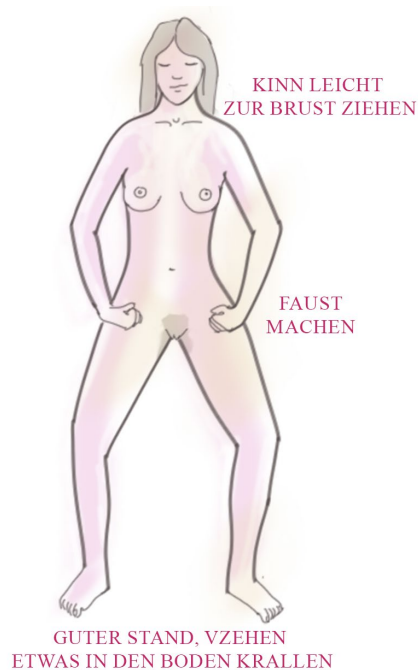
YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

ÜBUNG 3:

Hier kommt zumindest am Anfang die Absicht-Muskel Verbindung zum Tragen. Mentale Absicht und das Probieren das Ei zu bewegen, was am Anfang vielleicht nicht möglich ist. Stell es dir einfach vor und der Körper zieht nach ein paar Tagen nach. Im Vaginalkanal befinden sich viele unwillkürliche Muskeln, deren Bewegung durch die mentale Absicht unterstützt wird.

Beginne wieder auf Ebene 3 das Yoni Ei zu halten und zu drücken.

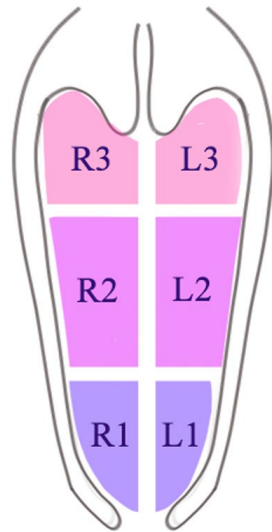
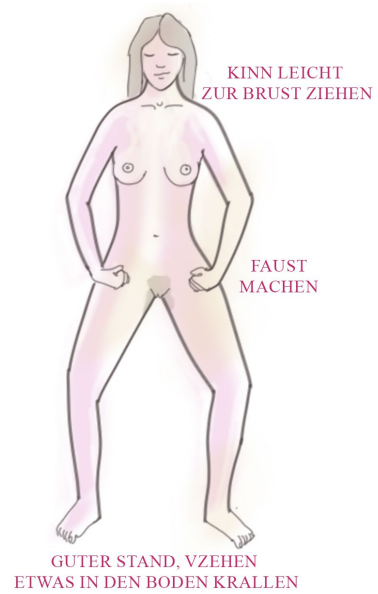
Im nächsten Schritt bewege das Ei mithilfe von Ebene 3 – R3 und L3 horizontal.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

ÜBUNG 4:

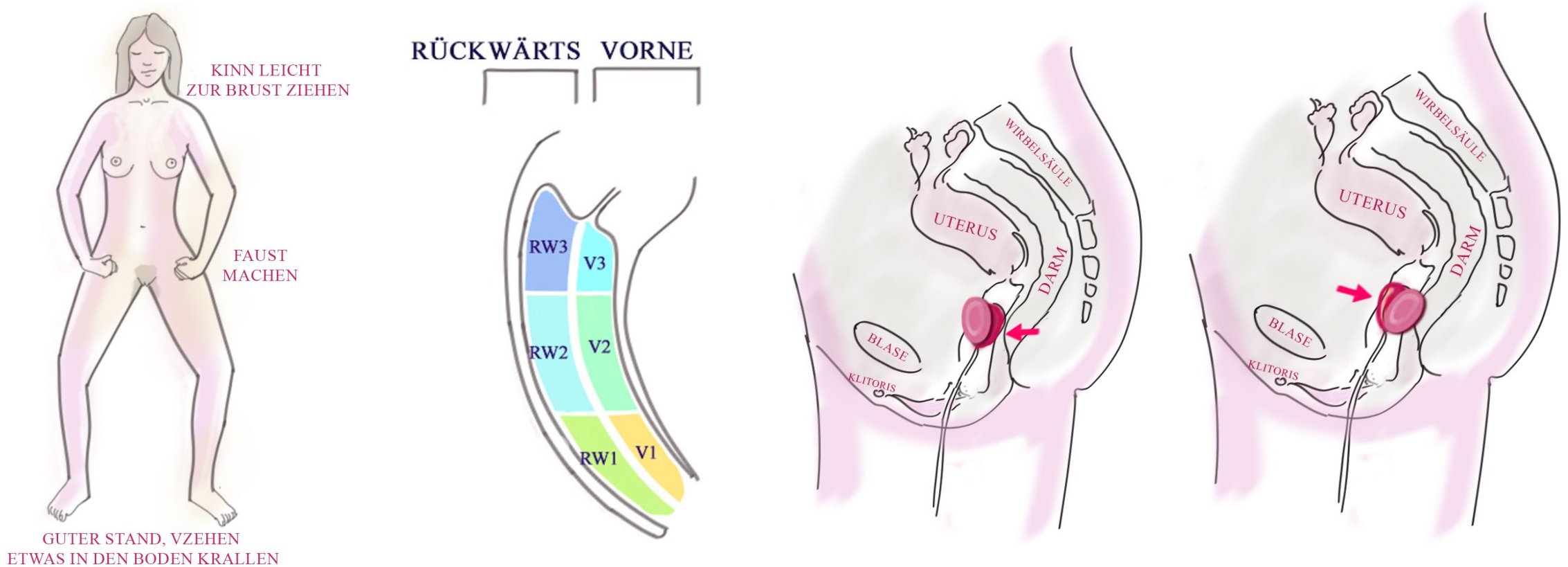
Bewege das Yoni Ei nun nach Belieben nach links und rechts, indem du es festhältst und trotzdem mit der von dir ausgewählten Ebene bewegst.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

ÜBUNG 5:

Kippe das Ei nun mithilfe der oberen und unteren Vaginalmuskulatur nach vorn und hinten – RW2 und V2 (zuerst nach vorn, dann nach hinten).



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

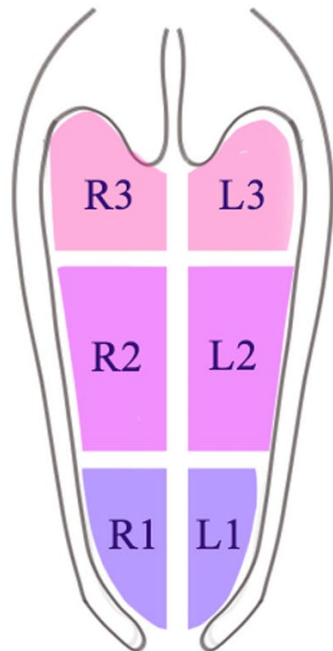
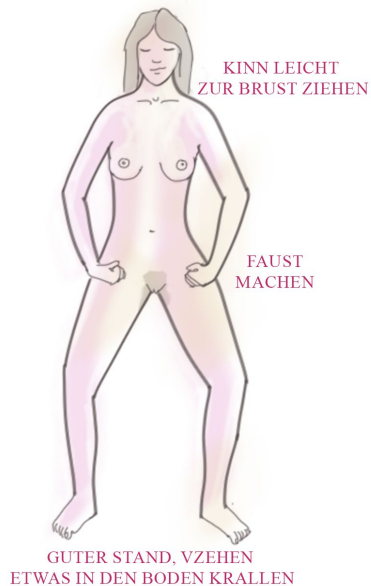
ÜBUNG 6:

Kombiniere nun alle Bewegungen: Bewege das Ei nach links und rechts, kippe es nach vorn und hinten, führe es nach oben zur Zervix Ebene 3 und drücke es dann nach unten zum äußeren Scheideneingang - Ebene 1.

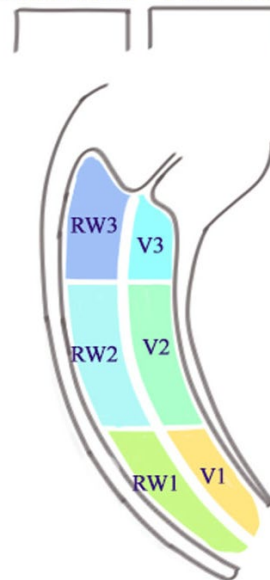
Mach zwischendurch immer wieder Pausen und spüre, wo Energie entsteht und wo noch nicht.

Gib dir Zeit und du wirst bei jedem Mal üben, eine Verbesserung und Verfeinerung spüren.

HINWEIS: Wenn es dir möglich ist, sollte während der gesamten Übung die Kontraktion des Vaginalkanals im Bereich vor der Zervix (Ebene 3), und dem Bereich des Scheideneingangs (Ebene 1), konstant bleiben, bis du mit der Bewegung des Ei's fertig bist.



RÜCKWÄRTS VORNE

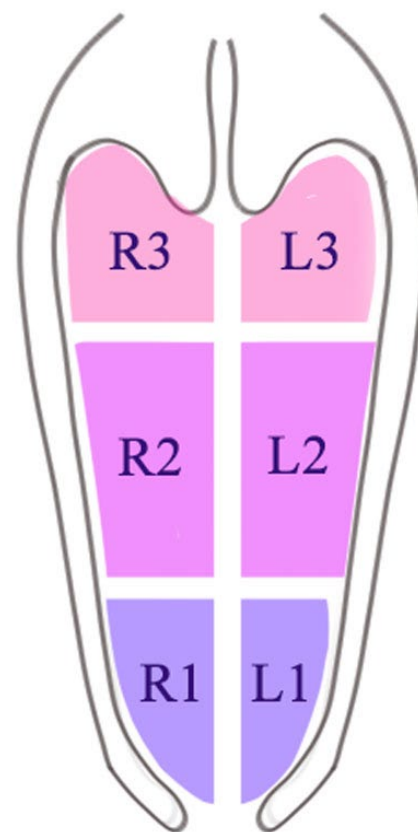


YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

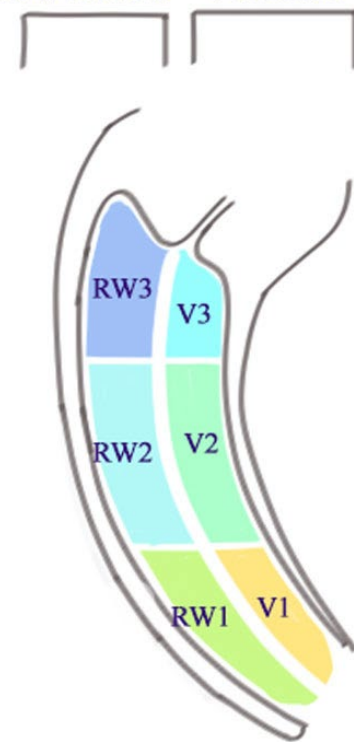
Beginne damit diese Übungen zwei- bis dreimal pro Woche durchzuführen.

Mache sie abwechselnd mit den Devadasi Übungen, die dich auch dabei unterstützen.

Du kannst diese Übungen auch täglich durchführen, ohne tatsächlich ein Ei einzuführen, indem du die gleiche Abfolge nimmst und dabei die Kontraktionen machst.



RÜCKWÄRTS VORNE



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

MIT ZWEI YONI EIERN ÜBEN

Diese Übung ist fortgeschritten und du brauchst dafür entweder 2 Yoni Eier oder 2 große Ben Wa Kugeln.

Verwende die größten Kugeln oder Yoni Eier.

Je kleiner die Kugeln, desto mehr Kraftaufwand ist nötig, um sie zu umschließen.

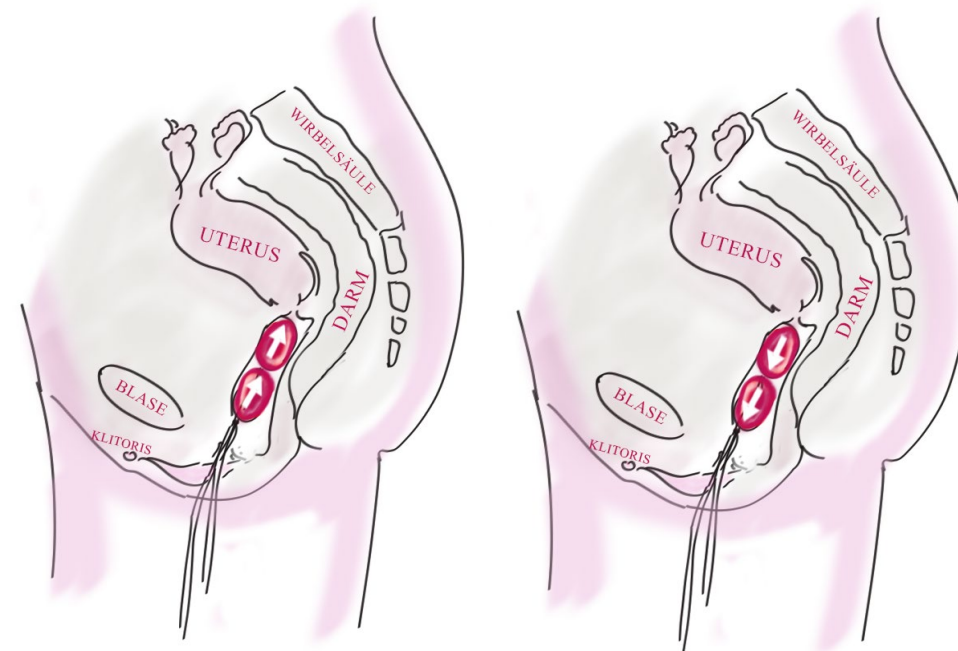
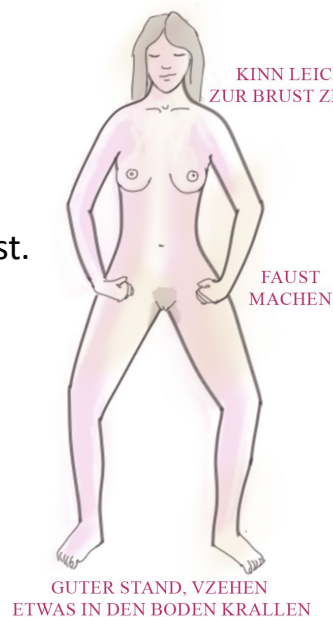
Für zwei Yoni Eier brauchst du mehr Feingefühl und **vor allem Langsamkeit**. Desto schneller du bist, desto weniger wirst du wahrnehmen.

Bedenke, dass du zuerst den Umgang mit einem Yoni Ei beherrschen solltest und damit eine gewisse Stabilität, Flexibilität und Stärke aufgebaut hast.

Das Ziel ist es eigentlich all diese Bewegungen, Anspannungen, ohne das Yoni Ei machen zu können, sodass du beim Sex oder der Selbstliebe deine sexuelle Energie nach Belieben lenken kannst.

ÜBUNG 1

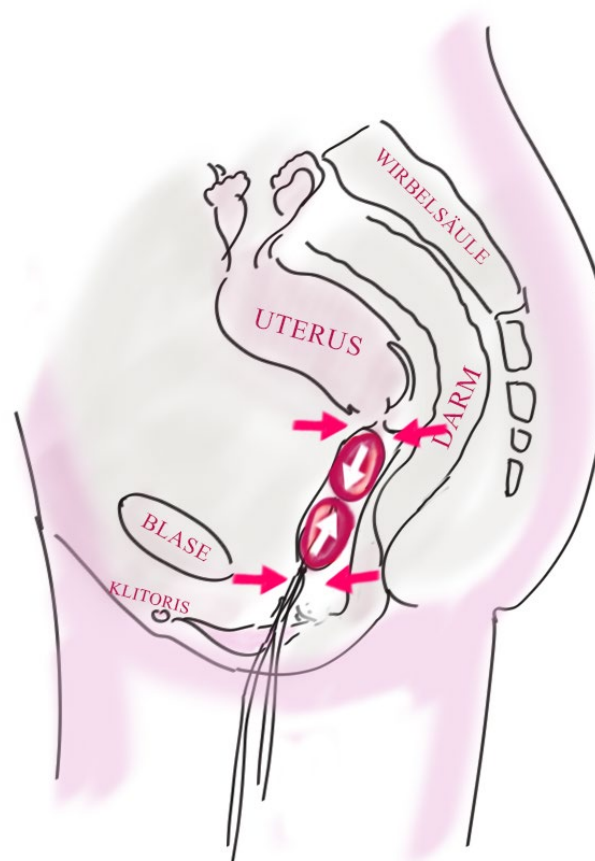
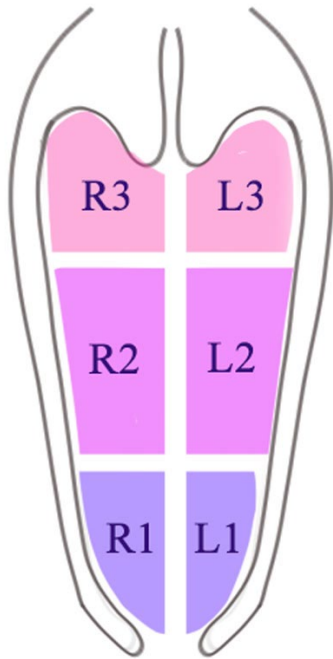
Beginne damit, ohne anzuspannen, das Becken auf und ab zubewegen, sodass die Kugeln oder die Yoni Eier aufeinander auftreffen. Das ist die einzige Übung bei der du dich auch zu Beginn hinlegen darfst, um die Bewegung der Yoni Eier besser zu spüren. Besser wäre es aber natürlich im Stehen mit Beckenkippen diese Bewegungen zu spüren.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

ÜBUNG 2

Spanne Ebene 1 und Ebene 3 an, um die Yoni Eier zusammenzuschieben



ÜBUNG 3

Spanne Ebene 2 an, um die Yoni Eier auseinander zu bringen.

