

DER SHIVA CODE

Session 2

Die Kraft halten

Die Entstörung beginnen

Rückblick & Einstieg

In Session 1 hast du deinen Körper besser kennengelernt.

Du hast erkannt, wo du präsent bist — und wo nicht. Wo Wärme, Taubheit, Fremdheit, Kälte oder Nicht-Fühlen vorhanden ist.

Vielleicht begegnest du deinem Körper das erste Mal seit Jahren, auf diese Art.

Heute: nicht verstehen — sondern spüren. Nicht analysieren — sondern zurückkehren.

Shiva erwacht nicht, weil du etwas willst.

Er erwacht durch Berührung — durch das Spüren des eigenen Körpers.

Das Becken ist beim Mann kein neutraler Körperbereich.

Es speichert alles, was du je erfahren hast.

Das Becken: Das vergessene Kraftzentrum

Faszien

Das dreidimensionale Bindegewebenetz des Körpers. Leitet Kräfte — und Lebensenergie.

Narbengewebe unterbricht diesen Fluss, bis das du das Gewebe “durchdrungen” hast.

Der Psoas

Der tiefste Muskel des Körpers. Verbindet Lendenwirbel mit Oberschenkel.

Reagiert als erstes auf Stress — und lässt als letztes los.

Svadhithana

Das tantrische Energiezentrum des Beckens.

Vitalität, Kreativität, sexuelle Lebenskraft.

Chronische Anspannung verringert die Energie.

Studie: Journal of Sexual Medicine (Dhikav et al., 2010) — 12 Wochen Yoga → signifikante Verbesserungen in Verlangen, Erregung, Ausdauer und Zufriedenheit bei Männern.

Was Entstörung bedeutet

1

Faszial

Achtsame, langsame Berührung macht dein Narbengewebe über die Zeit weicher und empfindungsfähiger (Robert Schleip, Faszienforschung).

2

Neurologisch

Berührung von dir selbst, mit voller Kontrolle bedeutet Sicherheit. Das Nervensystem lernt einen neuen Zusammenhang: Berührung hier ist sicher.

3

Energetisch

Atem und Bewusstsein lenken Prana zurück in gefühllosere, weniger versorgte Bereiche.

4

Atem als Schlüssel

Der lange Ausatmen aktiviert den Vagusnerv. Parasympathikus = Öffnung = Empfänglichkeit. Das ist die Grundlage für alles weitere.

Übungen

01

Vagusnerv-Aktivierung

4 Sekunden einatmen
2 Sekunden halten
8 Sekunden ausatmen

Das lange Ausatmen gibt deinem Körper ein Signal: Es ist sicher. Mindestens 8 Runden.

Nabhi Marma am Nabel berühren, unterstützt dich dabei.



02

Achtsame Selbstberührung

12 Min

In Schichten:
Oberschenkel → Hüfte →
Unterbauch → Becken.

Mit voller Kontrolle und deiner Zustimmung.

Vitapa Marma an der Leiste berühren.

03

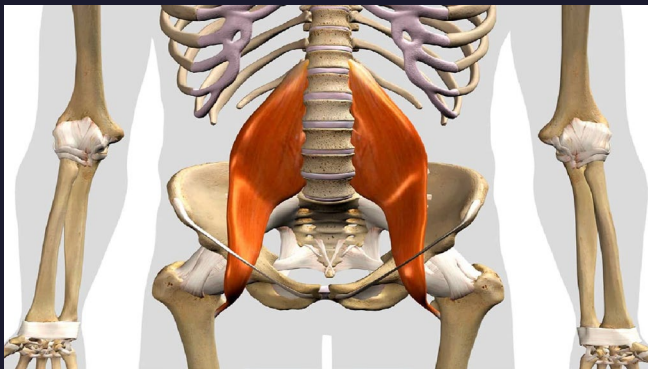
Narbenberührung

10 Min

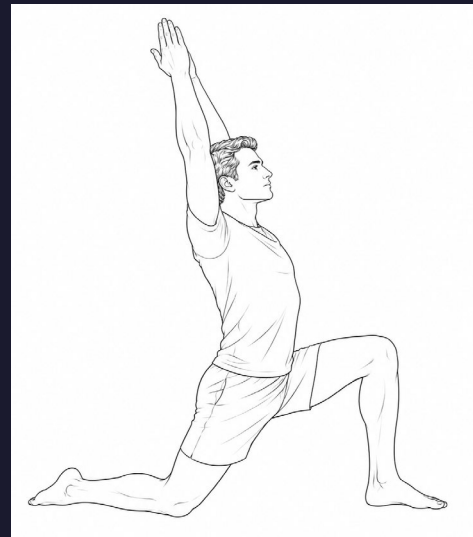
Lege einen Finger neben die Narbe — nicht drauf.
Es beginnt immer Neben der Narbe.
Atme genau dorthin.
Hole dir die Emotion dort ab.
Danach erst sende Wärme, Freude, Licht, Liebe an diese Stelle.
Gehe alle paar Tage rund um die Narbe in die Berührung.

Spüre, wie das Gewebe wärmer wird. Und dann erst beginne die Narbe selbst zu berühren.

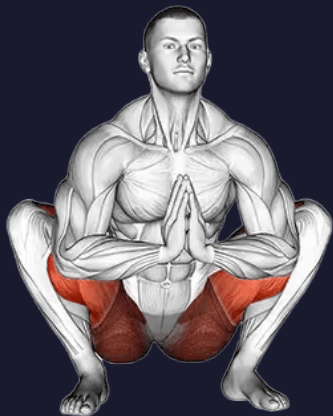
Der Psoas



Anjaneyasana



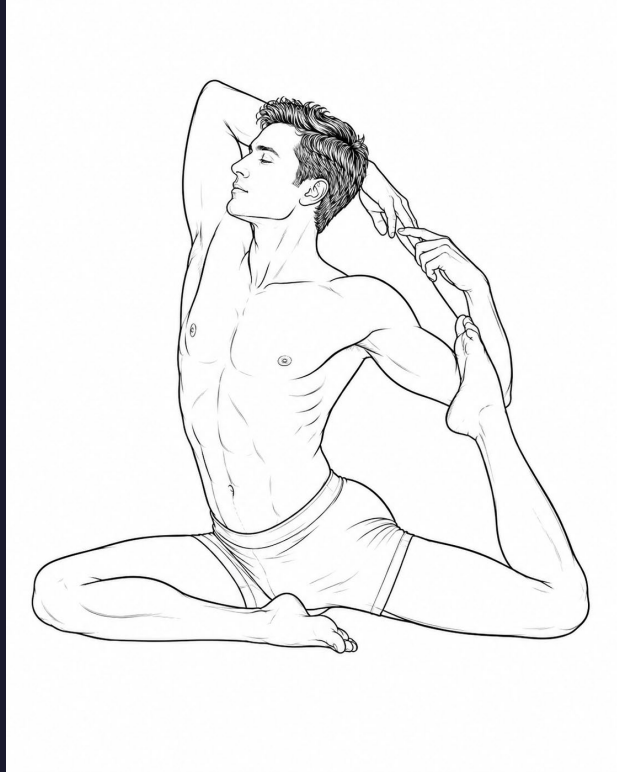
Malasana



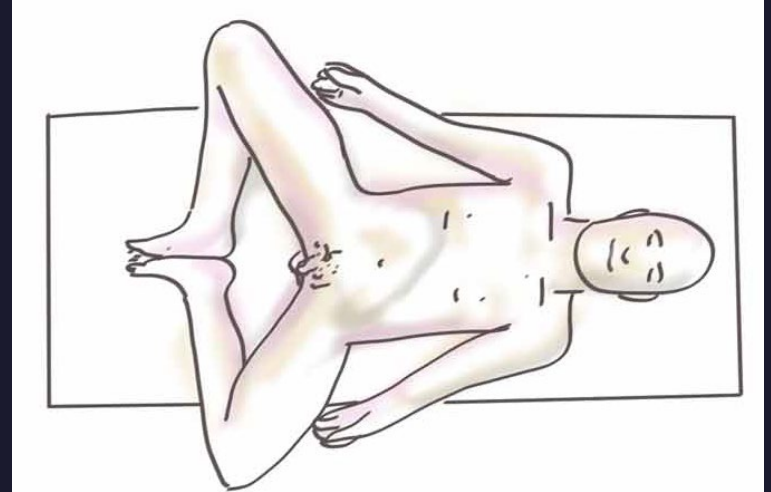
Ardha Matsyendrasana
der halbe Drehsitz



Eka Pada
Rajakapotasana



Supta Baddha
Konasana mit Vitapa oder Nabhi Marma



Vitapa Marma:

Die genaue Lage befindet sich zwischen Leistenkanal und Hodensack.

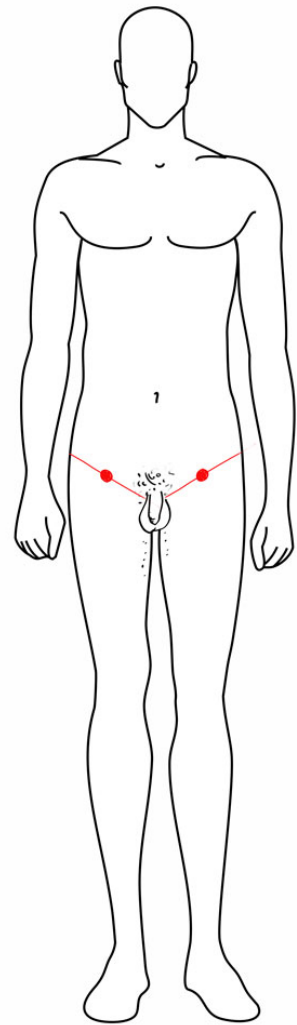
Das Vitapa Marma ist ein hochvitaler Energiepunkt in der Leistengegend, genau dort, wo die Oberschenkel auf den unteren Rumpf treffen.

Anatomisch liegt es genau in der Mitte des Leistenkanals. Dieser Kanal verläuft zwischen zwei Beckenpunkten: Dem vorderen oberen Darmbeinstachel (dem markanten vorderen Hüftknochen) und dem Schambeinhöcker. Der gesamte Kanal ist etwa acht Fingerbreiten lang, und das Vitapa Marma befindet sich genau in seiner Mitte.

Gesundheitliche Auswirkungen

Aufgrund seiner einzigartigen anatomischen und energetischen Lage kann eine Verletzung des Vitapa Marma zu sexueller Schwäche oder Impotenz führen. Umgekehrt wirkt es bei bewusster Stimulation als therapeutisches Kraftzentrum und behandelt Erkrankungen des Fortpflanzungssystems. Es verbessert die sexuelle Vitalität deutlich, wirkt Erektionsstörungen oder -schwäche entgegen und bringt die Fortpflanzungsorgane ins Gleichgewicht.

Bei Leistenbruch stärkt es das tiefe Gewebe um die Leiste und bietet so hervorragende Unterstützung und Vorbeugung gegen Hernien.

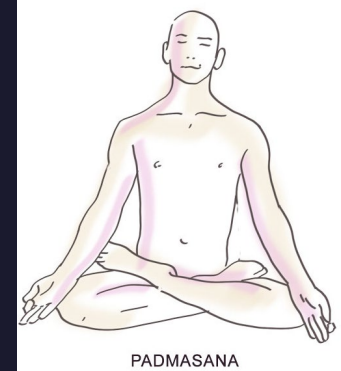


Hodensackbeschwerden: Es hilft, Flüssigkeitsansammlungen, Schwellungen oder Beschwerden im Hodensackbereich zu lindern.

Wie findet und stimuliert man Vitapa Marma:

Methode 1:

Der natürliche Yoga-Weg (Padmasana) Der menschliche Körper ist so konzipiert, dass klassische Yoga-Haltungen automatisch wichtige Punkte aktivieren. Wenn du in Padmasana (Lotussitz) sitzt, drückt deine rechte Ferse auf natürliche Weise gegen die linke Leistengegend. Deine linke Ferse drückt ganz natürlich gegen die rechte Leistengegend. In dieser gekreuzten Position drücken deine Fersen instinktiv genau auf die anatomischen Punkte des Vitapa Marma auf der gegenüberliegenden Seite und stimulieren diese so auf natürliche Weise, allein durch das Sitzen in Meditation.



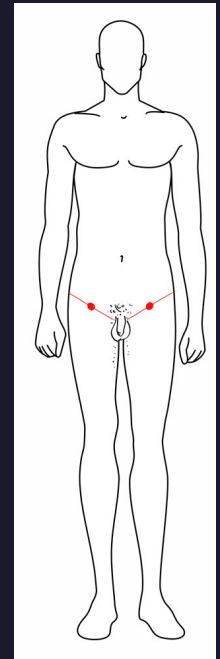
Methode 2: Die präzise Daumentechnik

Der Abstand zwischen deinem Hüftknochen (Spina iliaca anterior superior) und dem Schambein (Tuberculum pubicum) beträgt etwa eine Handbreite (entspricht acht Fingerbreiten). Messe genau die Hälfte – vier Fingerbreit vom Hüftknochen entlang der Leistenbeuge nach innen. Dieser Mittelpunkt ist das Vitapa Marma.

Druck ausüben: Lege deine Hände auf deine Hüften und drücke den Daumen gleichzeitig fest, aber sanft auf die Punkte auf beiden Seiten.

Rhythmisches Pulsieren: Übe einen leichten, pulsierenden Druck nach unten aus. Halte jeden Druckpunkt genau 8 Sekunden lang, bevor du ihn loslässt. Wiederhole diesen rhythmischen Zyklus 15 bis 18 Mal pro Sitzung.

Zwei Minuten tägliche Aktivierung dieses Punktes in der Leistenbeuge steigern deine Gesundheit und Energieniveau im Unterkörper deutlich.



Atemarbeit & Körperintegration

Atemarbeit: Svadhisthana & Beckenraum

Langer Ausatem

4 Sekunden einatmen — 8 Sekunden ausatmen. Das Nervensystem öffnet sich.

Aufmerksamkeit Becken

Ohne Erwartung. Wärme? Schwere? Taubheit? Alles ist willkommen.

Oranges Licht

Orangeres Licht strömt vom Steißbein in den Beckenraum. Ohne zu Drängen.

Verschlossene Bereiche

Das Licht umfließt Narben wie Wasser um einen Stein. Respektvoll.

Erstes Erwachen

Ein Hauch Wärme, ein leises Kribbeln. Svadhisthana meldet sich.

Becken & Herz

Eine Hand auf das Becken, eine aufs Herz. Verbindung spüren.