

DER SHIVA CODE

Session 3

Shiva verkörpern

Integration — der ganze Mann

Integration

Integration bedeutet: Du, als Ganzes, als Mann, dein ganzer Körper ist präsent — mit deiner Geschichte, deinem Körper, deiner Energie.

Sexuelle Energie

Ist nie nur auf den Genitalbereich beschränkt. Sie durchströmt ALLES — wenn du es erlaubst und einen Großteil gelöst hast.
Vom Becken ins Herz, ins Herz zum dritten Auge.

Präsenz statt Potenz

Potenz will beweisen. Präsenz braucht nichts zu beweisen — weil sie vollständig da ist.

Das ist das Erotischste und Schönste, was ein Mann geben kann. Weil ALLES sein darf.

Die Libido ist das Ergebnis

Ich habe in den Anleitungen für dich nie versucht, die Libido direkt zu steigern. Wir haben den Boden, die Basis bereitet.
Sie kehrt zurück — wenn du dran bleibst.

Die 5 Marma Points der Integration

1

Trikura

Steißbein · Muladhara

Wurzel. Verbindung zur Erde. Verwurzelung des Mannes.

2

Katikataruna

Kreuzbein und am Rand der Pofalte

Tor zur männlichen Vitalität. Sexuelle Lebenskraft.

3

Hridaya

Herzraum · Anahata

Verbindung zwischen Becken und Geist. Vitalität trifft Liebe.

4

Vidhura

Hinter dem Ohr · Vagusnerv

Aktiviert Parasympathikus. Löst Kiefer, Schläfen, Nacken.

5

Sthapani

Stirnmitte · Ajna

Integration. Klarheit. Körper, Energie und Bewusstsein vereint.

Übungen · 30 Minuten

01

Vollständige Atemsequenz

10 Min

Stehend: 4-2-8.
Hände auf das Becken,
dann auf das Herz.
Spüre die Verbindung
zwischen den beiden.

02

Hüftöffner-Integration

12 Min

Malasana → Taube
rechts/links → Supta
Baddha Konasana, Der
Liegende Schmetterling.

03

Stehende Präsenz

8 Min

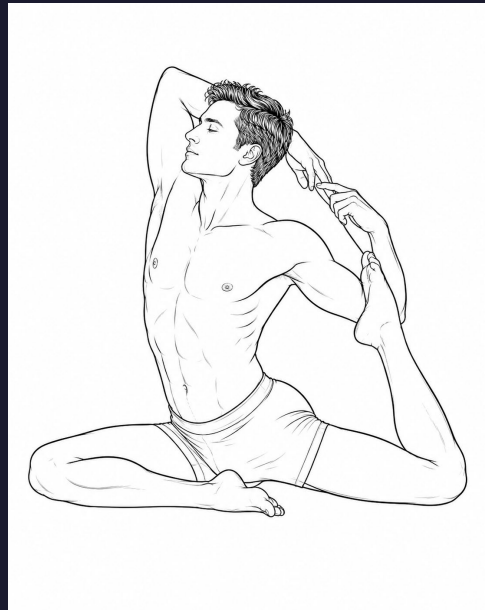
Knie minimal gebeugt,
weicher Blick.
Vrikshasana — Baum mit
Wurzeln.

Shiva steht.

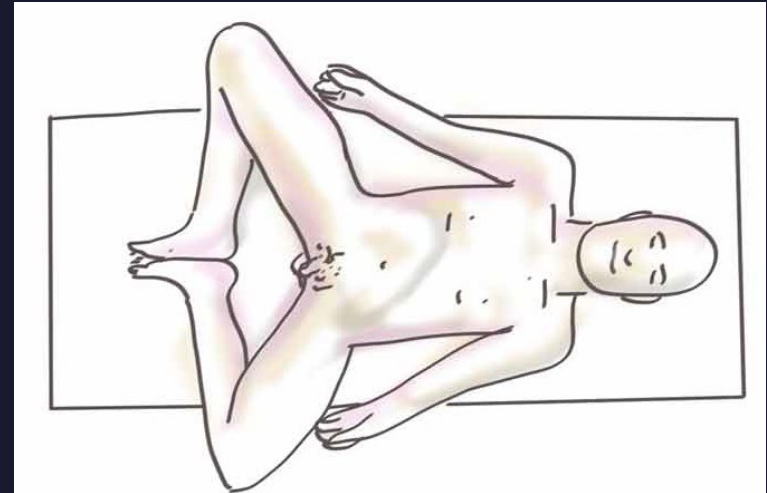
Malasana



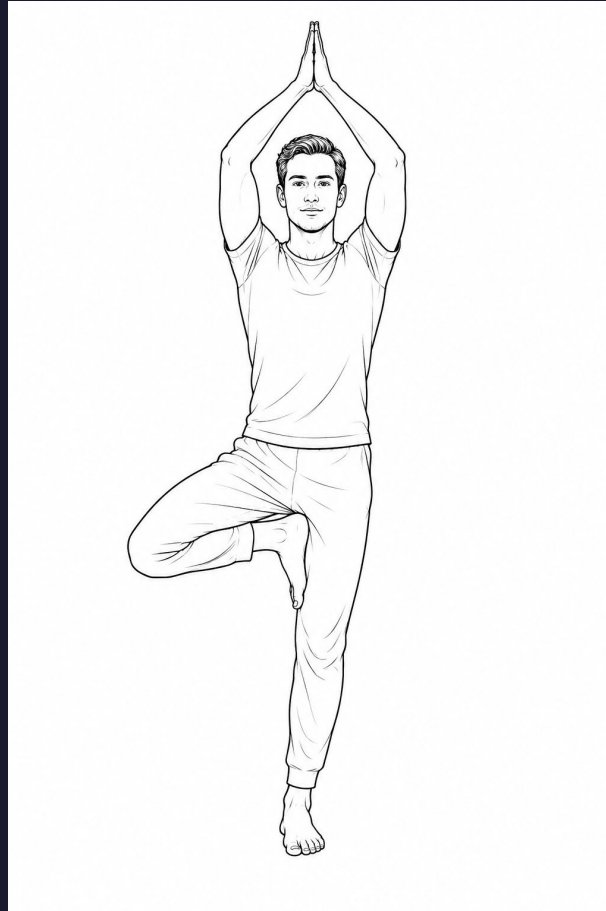
Eka Pada Rajakapotasana – die Taube



Supta Baddha Konasana



Vrikshasana - die Baumhaltung



Körperintegration

Marma Points & Integration

Trikura — Steißbein

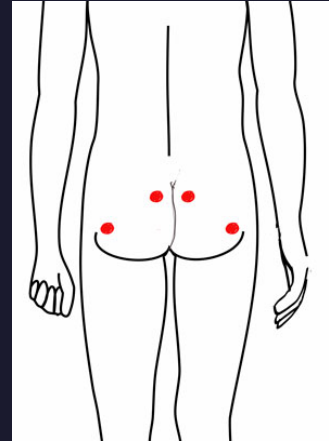
Hand oder ein, zwei Finger direct zum Steißbein. Wärme sammelt sich an der Wurzel. Heiße Schauer die Wirbelsäule hinauf möglich. Verbindung zur Erde. 3 Min.

Katikataruna — Hüfte

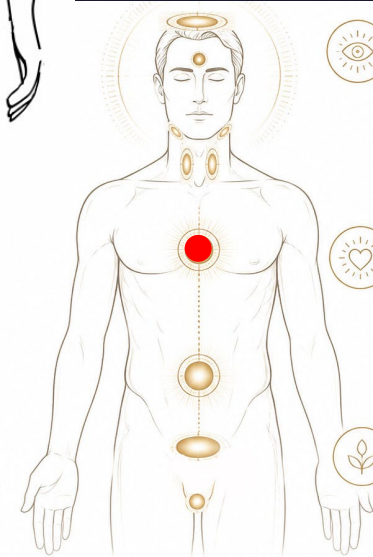
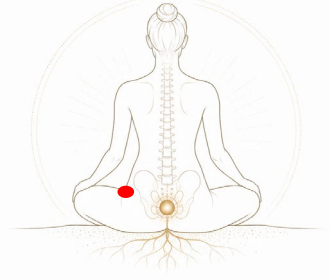
Hände seitlich vom Kreuzbein. Svadhisthana erwacht. Atem in Narben — sanft, respektvoll. 4 Min.

Hridaya — Herz

Hand auf Brust. Becken und Herz gleichzeitig. Vitalität trifft Liebe. Fließen lassen. 4 Min.



Das ist **Trikura Marma**,
ein energetischer Punkt aus dem Ayurveda.
Die Wurzel. Der Ort, an dem sich Erdung
anfühlt, wenn du sie zulässt.



KOPF- ODER SIRO MARMA
mit Shapani im Zentrum

VISUALISIERENDES BEWUSSTSEIN –
Kognitive Intelligenz

Sitz der Gedanken, Vorstellungskraft
und Klarheit. Hier entsteht die Fähigkeit
zu erkennen, zu analysieren und zu
verstehen.



HERZ- ODER HRDAYA MARMA

FÜHLENDES BEWUSSTSEIN –
Emotionale Intelligenz

Sitz der Gefühle, Empathie und Liebe.
Hier entsteht die Fähigkeit zu fühlen,
zu verbinden und Mitgefühl zu
empfinden.



BLASEN- ODER BASTI MARMA

INSTINKTIVES BEWUSSTSEIN –
Körperliche Intelligenz

Sitz der Instinkte, Lebenskraft und
Vitalität. Hier entsteht die Fähigkeit
zu spüren, zu handeln und im Hier
und Jetzt zu sein.

Körperintegration

Marma Points & Integration

Vidhura — hinter dem Ohr

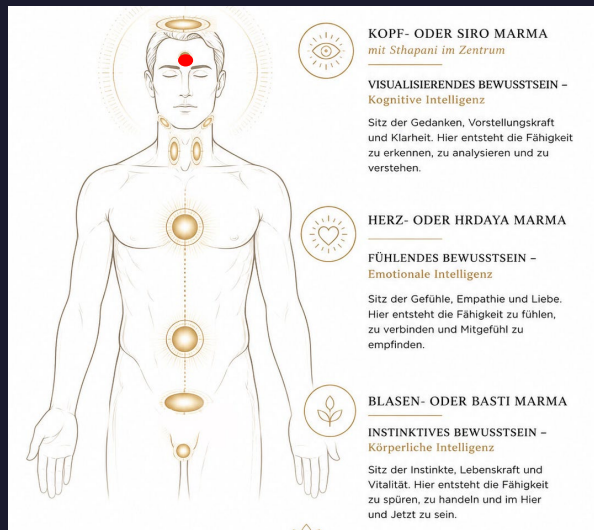
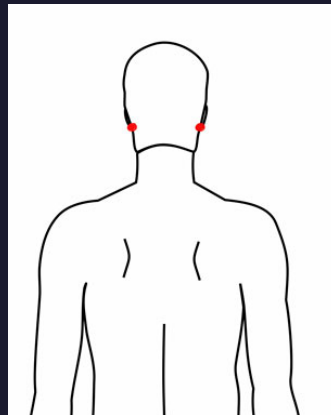
Zeigefinger hinter Ohrfläppchen. Langer Ausatem. Kiefer weich. Vagusnerv aktiviert. 3 Min.

Sthapani — Stirnmitte

Finger zwischen die Augenbrauen. Den ganzen Körper von oben sehen — mit Freundlichkeit. 4 Min.

Integration — alle 5 Punkte

Hände sinken. Weiches Bewusstsein umfasst den ganzen Körper. Von der Wurzel zur Krone. 5 Min.



Shiva steht.

Weil er vollständig angekommen ist.

In seinem Körper. In seiner Geschichte. In seiner Kraft.

*Sexuelle Energie, die fließt — vom Becken ins Herz, vom Herz ins dritte Auge —
ist keine Bedrohung.*

Sie ist Lebenskraft.

Das bist du, als ganzer Mann.