

A woman with red hair is shown in profile, looking upwards with a serene expression. To her left is a large, translucent flower with a golden center. The background is dark and filled with numerous small, glowing golden sparks or particles, creating a magical and ethereal atmosphere.

GENITALES GEWICHTHEBEN
VORBEREITENDE ÜBUNG:
DER ENERGIEVERSCHLUSS

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS

GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

DER ENERGIEVERSCHLUSS

Du machst diese Übung vor und nach der sexuellen Energiemassage oder wenn du Energieblockaden im tantrischen Energiekreislauf spürst.

Du atmest durch die Nase ein, während du Yoni, Perineum und Anus kontrahierst, um die Energie vom Perineum in die höheren Energiezentren zu lenken.

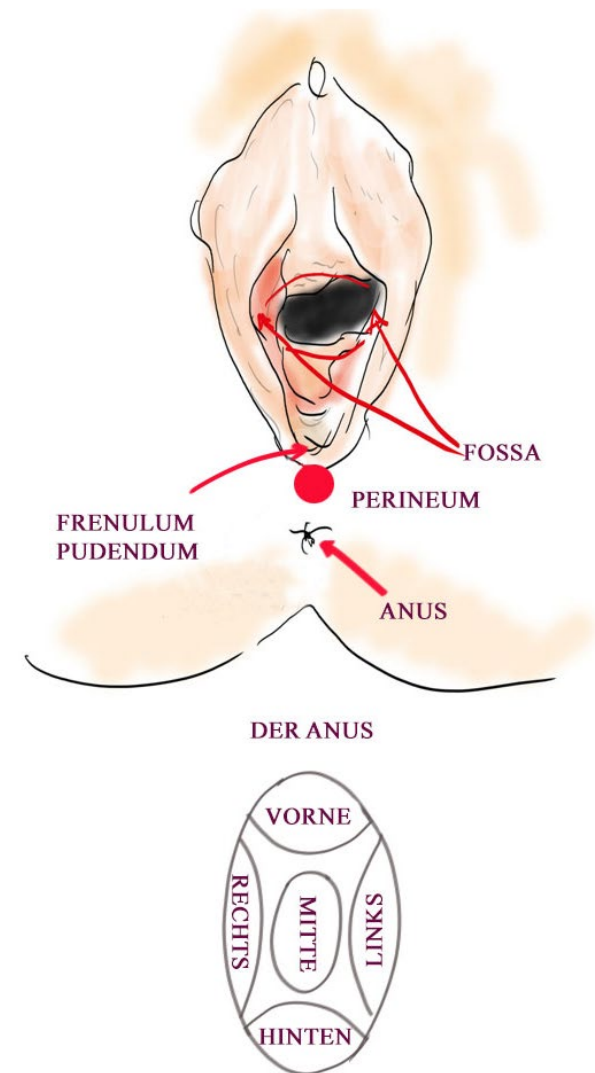
★ Du legst die drei mittleren Finger Hände auf die Rückseite des Perineums – vor dem Anus, um die Energie nach jeder Kontraktion im aufsteigenden Energiefluss zu fixieren. Deine Fingernägel sollten kurz geschnitten sein und sanft gefeilt sein. Es kann sein, dass deine Finger oder deine Arme zu kurz sind, um im Sitzen oder Stehen angenehm an die Stelle zwischen Anus und Perineum zu gelangen. Du kannst als Hilfsmittel einen Release Stick nehmen und damit die Stelle drücken, oder etwas mit dem du an diese Stelle hinkommst.

★ Das Zusammenpressen der Zähne und der Gesäßmuskeln aktiviert die Kreuzbeinpumpe und hilft der Energie, ihr Ziel am Scheitelpunkt zu erreichen. **Du brauchst dazu das Wissen, des PDF's „Den Orgasmus hochziehen“ und du solltest diese Übungen können, weil du sie hier wieder brauchst.**

(Einatmen, Atem anhalten und Zähne, Fäuste, Füße, Damm und Gesäß anspannen: Das Kreuzbein nach hinten kippen und den Rücken leicht wölben, um den Energiefluss in die Wirbelsäule zu erleichtern. Ausatmen und entspannen.)

Hinweis: Bevor du beginnst, die Energie in die höheren Energiezentren zu lenken, denke daran, dass du heiße sexuelle Energie niemals längere Zeit im Kopf verweilen lassen solltest. Leite am Ende dieser Übung deine Energie über den tantrischen Energiekreislauf immer in den Nabel.

Wenn du dir über den Zustand deiner Energie (heiß oder kalt) unsicher bist, speichere sie einfach im Nabel.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

Es gibt fünf Punkte, die in der Übung „Der Energieverschluss“ als Stationen für diesen Energiefluss dienen:

- ☞ Das Kreuzbein,
- ☞ Solar 2, auf Magenhöhe gegenüber des Solarplexus an der Wirbelsäule
- ☞ C-7 - der Nackenhöcker,
- ☞ die Schädelbasis und
- ☞ der Scheitel.

★ Aktiviere die jeweiligen Pumpen für diese Stationen, beginnend mit der Kreuzbeinpumpe, bis die Energie zum Scheitel aufsteigt.

★ Die Übung beginnt immer wieder erneut an der Yoni, und geht immer weiter zur nächsthöheren Stelle. Du solltest die Übung im Sitzen oder Stehen machen, im Liegen, wirst du die Energie nicht so gut spüren.

★ MIT DEN FINGERN ÄUSSEREN DRUCK AUSÜBEN

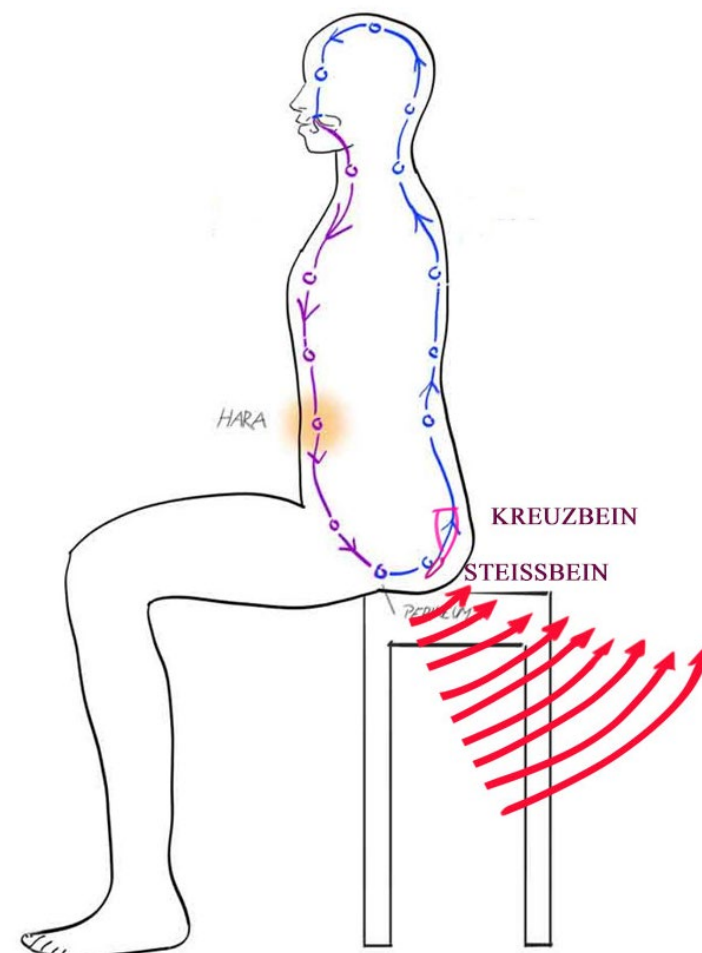
Du legst die drei mittleren Finger zu einem Dreieck zusammen.

Du drückst beim Ausatmen und wenn du den Atem anhältst mit den drei Fingerspitzen vor dem Anus, um zu verhindern, dass die Energie zurückfließt.

Lasse die Fingerspitzen los, während du einatmest, und drücke, während du den Atem anhältst oder ausatmest, um die Energie einzuspeichern.

Drücke den Punkt nur so lange, wie du den Atem anhältst und die Muskelkontraktion spürst, und dann lasse los. Wenn du während des Einatmens drückst, blockierst du den Energiefluss.

Atme mit jedem Atemzug etwa 10% deiner Lungenkapazität durch die Nase ein, während du die Yoni innerlich hochziehst, mit den drei Fingern Druck ausübst und dann die einzelnen Abschnitte des Unterleibs anspannst. **Du atmest erst wieder aus, nachdem du 9 Mal (immer 10%) eingeatmet und angespannt hast.**



GENITALES GEWICHTHEBEN

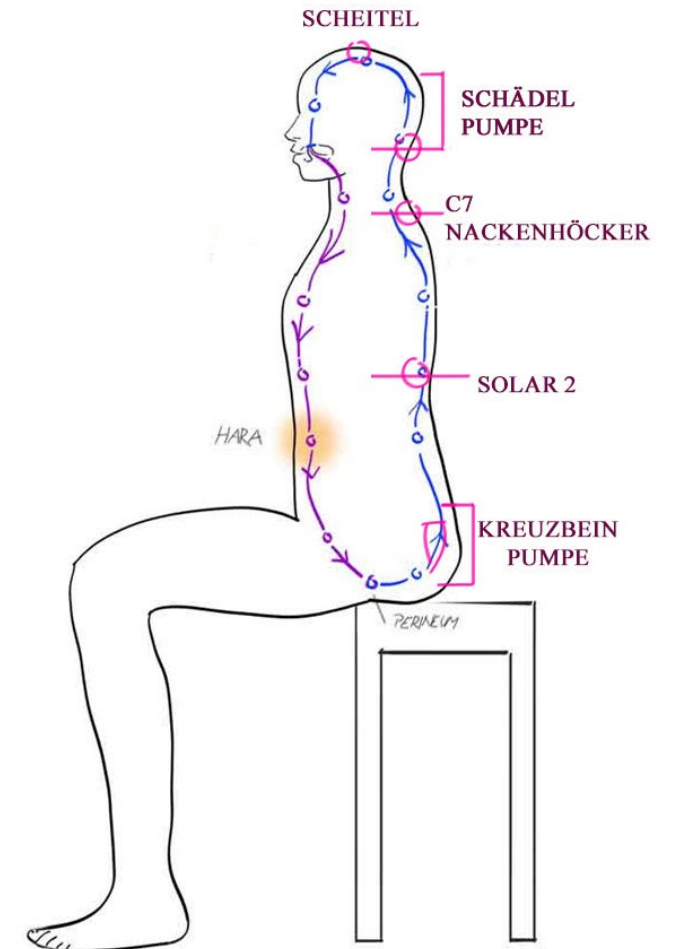
VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

DIE ENERGIEPUMPEN

Jede der fünf Stationen verfügt über eine „Pumpe“ zum Energietransport.
Die Schädel- und Kreuzbeinpumpe kennst du schon aus dem anderen PDF.

Gleichzeitig lege die Zunge an den Gaumen, schließe die Augen und richte deinen Blick zum Scheitel.

Hinweis: Spanne nie die Brustmuskulatur an, sonst kann es einen Energiestau im Bereich des Herzens geben.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

Denke daran, die Finger einzusetzen, während du nach jedem Einatmen die Luft anhältst oder ausatmest.

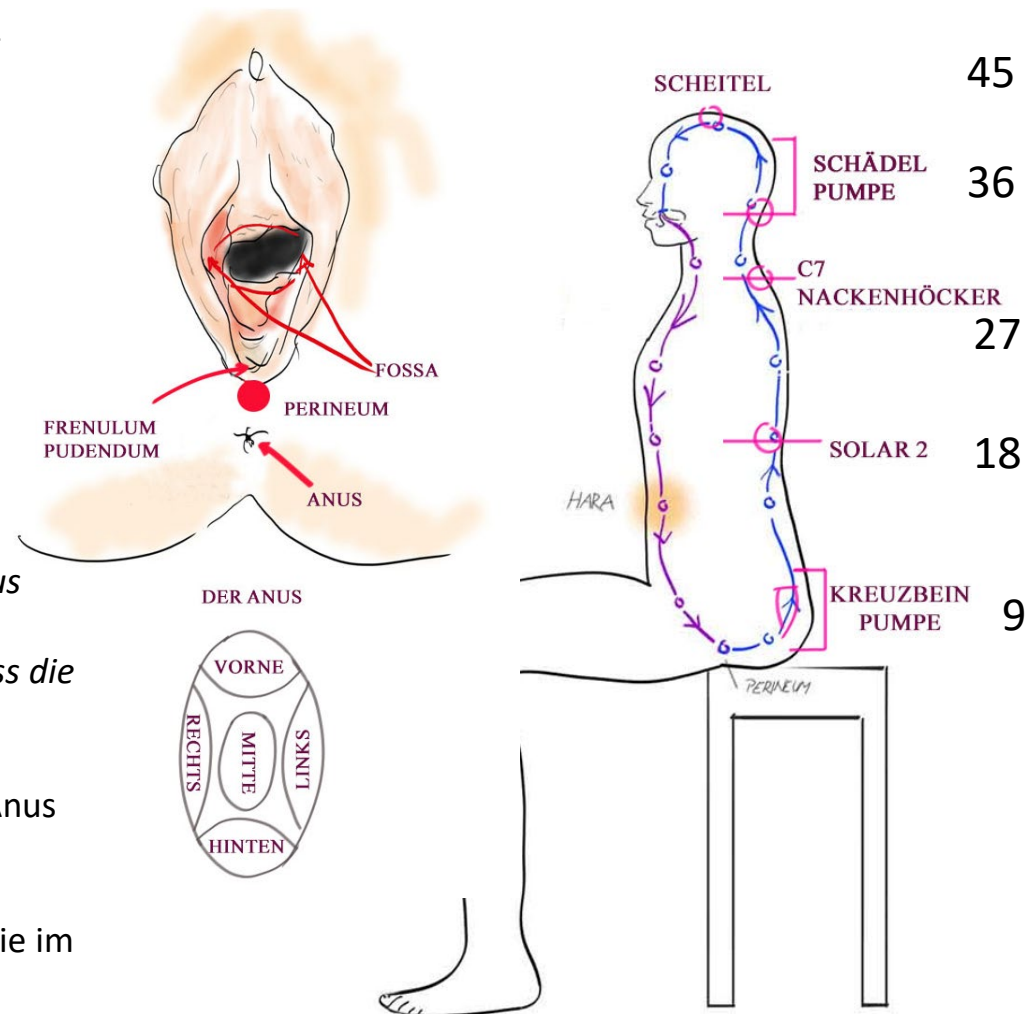
BASISÜBUNG

DIESE SEQUENZ MACHST DU IMMER WIEDER NACH JEDER STELLE BIS ZUM SCHEITEL

- 01 10% Einatmen, halte den Atem kurz an - Perineum anspannen/hochziehen-
- 02 10% Einatmen, halte den Atem an - ziehe den Anus zusammen.
- 03 10% Einatmen, halte den Atem an – ziehe den **hinteren Teil** des Anus nach oben
- 04 10% Einatmen, halte den Atem an – stell dir vor, dass die Energie zum Kreuzbein fließt mit dem Einatmen fließt
- 05 10% Einatmen, halte den Atem an und versuche noch mehr anzuspannen und noch mehr die Energie zum Kreuzbein fließen zu lassen.
- 06 10% Einatmen, halte den Atem an, optimiere dein hochgezogenenes Perineum und den Anus
- 07 10% Einatmen, halte den Atem an und lass noch mehr Energie zu deinem Kreuzbein fließen
- 08 10% Einatmen, halte den Atem an- spanne den hinteren Teil des Anus noch mehr an und lass die Energie zum Kreuzbein fließen.
- 09 10% Einatmen, halte den Atem an – lasse die Energie zum Kreuzbein fließen
- 10 Löse die Spannung, drücke mit den drei Fingern das Perineum und den vorderen Teil des Anus und ATME AUS.

Nach jeder Stelle machst du so 3-5 Durchgänge von jeweils neun Kontraktionen, um die Energie im Kreuzbein wieder aufzubauen.

Dann kommt die nächste Stelle. Es kann sein, dass es nicht immer genau 9 klein Einatmungen sind und das ist völlig in Ordnung.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

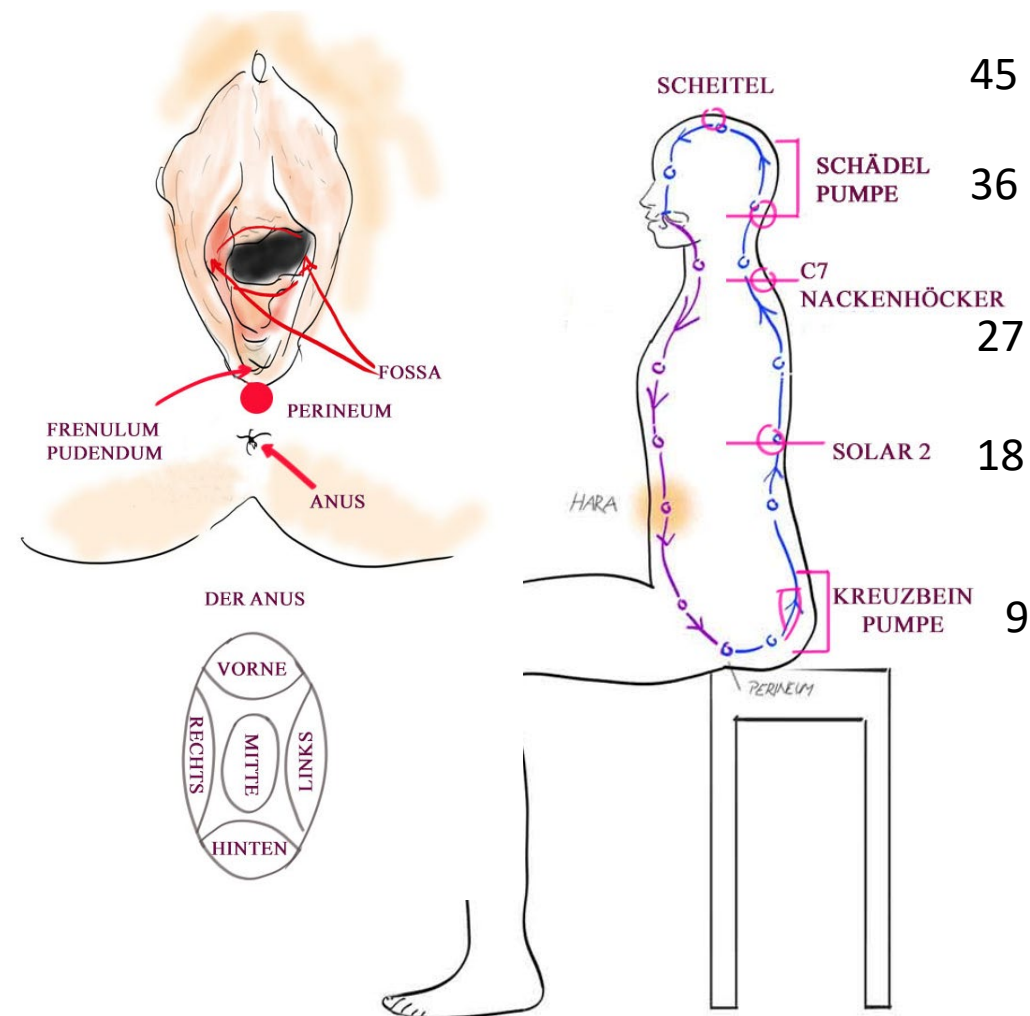
Führe neun Kontraktionen pro zuvor geöffneter Stelle durch.

Und dann beginnst du erneut.

Betone anschließend jede neue Stelle mit mehreren Serien von neun Kontraktionen.

Es dauert ein bis zwei Wochen, bis jede Stelle vollständig geöffnet ist.

Übe immer alle Stationen, und die schwierigen, die du weniger spürst, ein bisschen mehr.



GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

ANLEITUNG

01 –Kreuzbein

Spüre deine Yoni. Wenn du spürst, wie sich die Energie ausdehnt, atme ein und spanne das Perineum an, um sexuelle Energie dorthin zu lenken. Drücke mit den Fingern bei jeder Anspannung auf den entsprechenden Punkt und lasse kurz vor jeder weiteren Anspannung los.

Atme ein, halte den Atem an, drücke mit den drei Fingern, spanne den Anus an und ziehe die Energie zum Anus. Druck der drei Finger wegnehmen.

Atme ein, halten den Atem an, drücke mit den drei Fingern , spanne an und ziehe die Energie zum hinteren Teil des Anus.

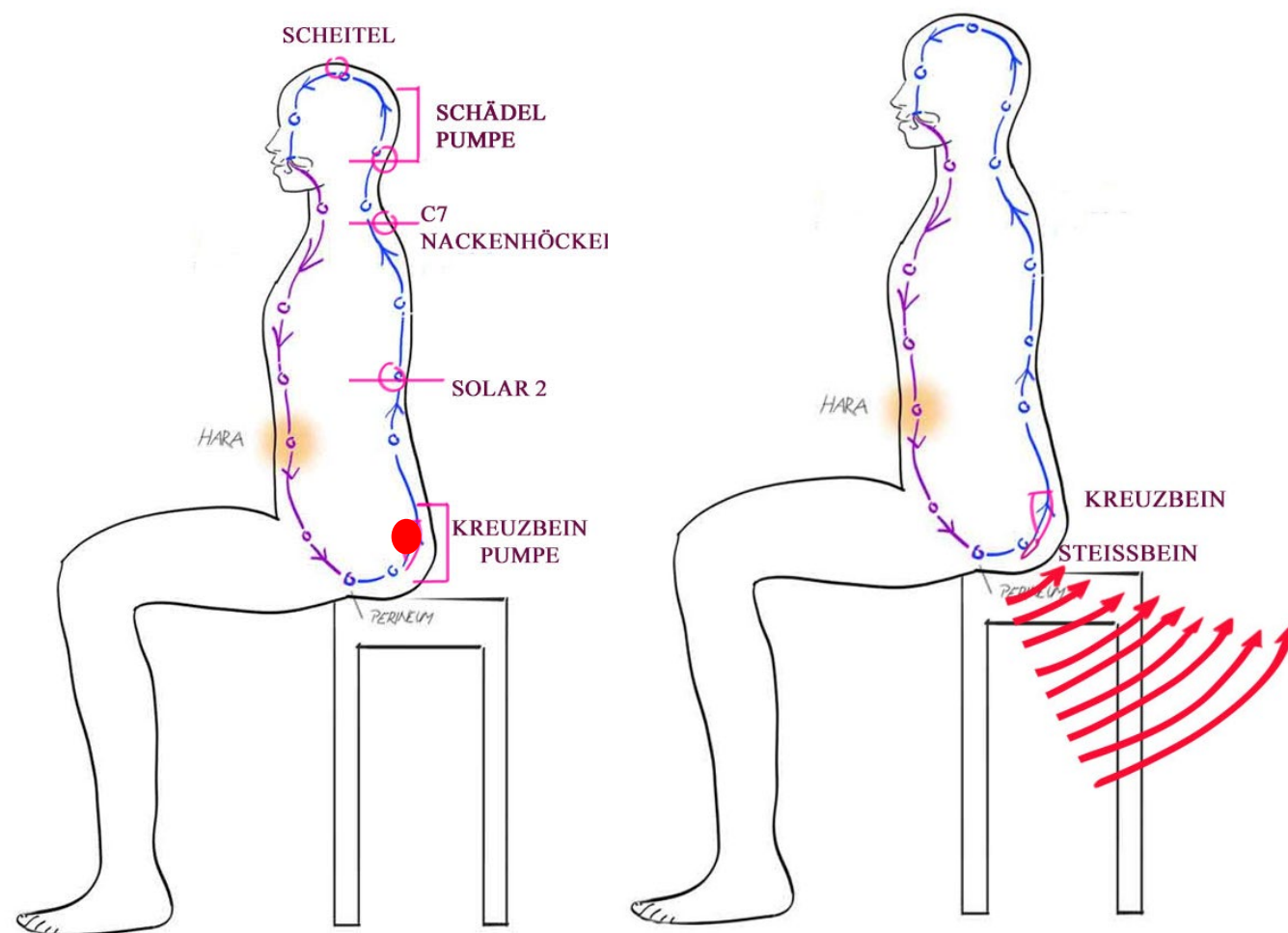
Druck der drei Finger wegnehmen.

Atme ein und kippe das Kreuzbein, während du die Gesäßmuskeln anspannst, um die Kreuzbeinpumpe zu aktivieren.

Ziehe die Energie zum Kreuzbein.

Führe neun Anspannungen mit neun tiefen Atemzügen durch, um die Energie vom Sexualzentrum zum Kreuzbein zu lenken.

Halte die Energie beim Ausatmen am Kreuzbein und richte die Aufmerksamkeit wieder auf deine Yoni.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

02 – Solar 2 - Magenhöhe gegenüber des Solarplexus
an der Wirbelsäule

Wiederhole die vorherigen Schritte und ziehe die Energie durch das Kreuzbein nach oben, bis du Solar 2 erreichst.

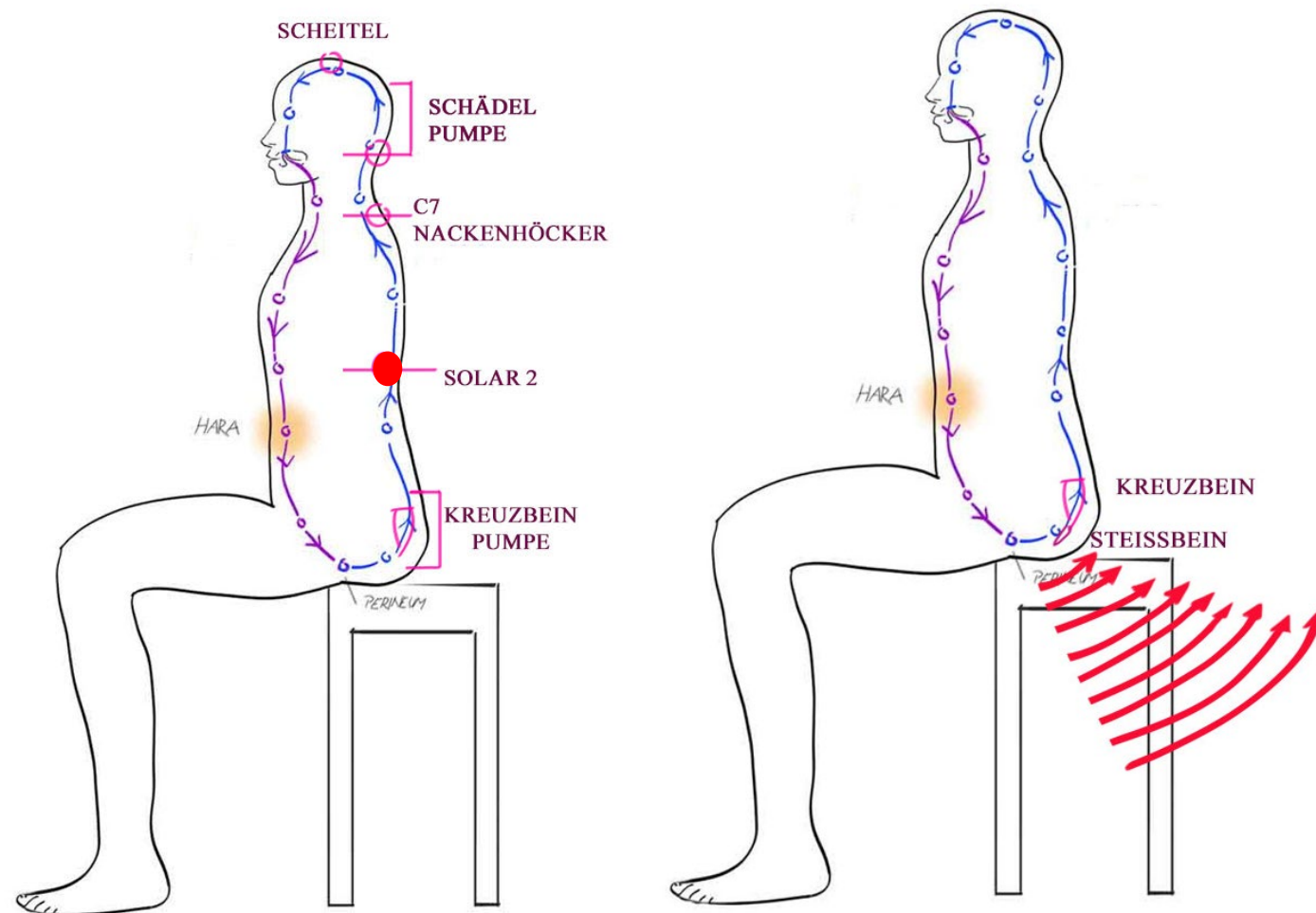
Führe neun Kontraktionen mit neun Atemzügen durch, um die Energie hochzubringen.

Aktiviere die Pumpe an Solar 2, indem du die Wirbelsäule an diesem Punkt nach außen drückst.

Halte die Energie dort beim Ausatmen und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Yoni.

Sammle die Energie in der Yoni und führe dann die neun Kontraktionen durch, um die Energie zum Kreuzbein zu lenken.

Halte die Energie beim Ausatmen am Kreuzbein und richte die Aufmerksamkeit wieder auf deine Yoni.



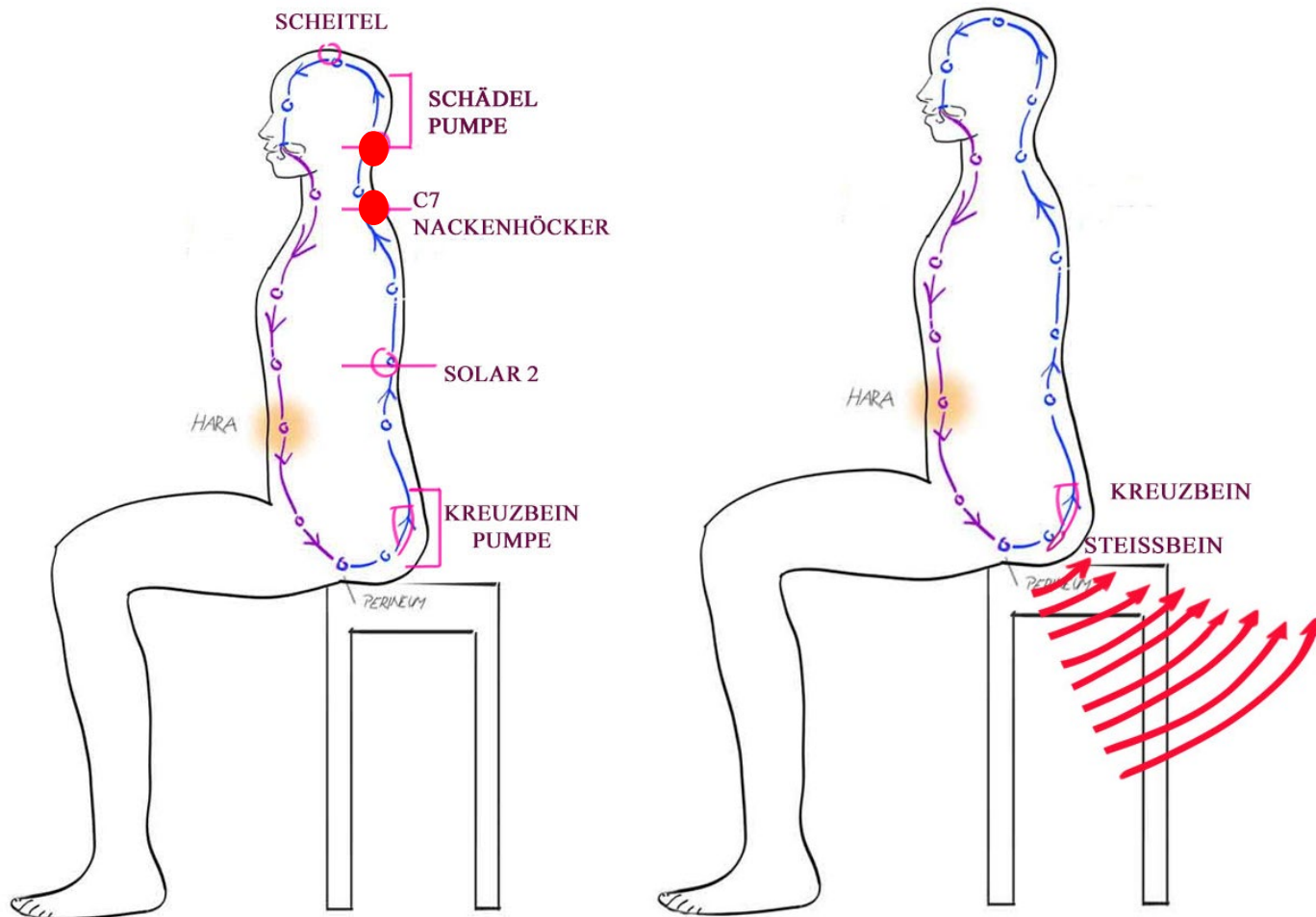
GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

03 - C-7 - der Nackenhöcker

Wiederhole die vorherigen Schritte und lenke die Energie durch Solar 2 nach oben, bis du die C-7-Stelle erreichen. Führe neun Kontraktionen mit neun Atemzügen durch, um die Energie vom Sexualzentrum zur C-7-Stelle zu lenken. Drücke den C-7-Punkt nach außen und ziehe das Kinn leicht zurück, um die C-7-Pumpe zu aktivieren. Halte die Energie dort, während du ausatmest, und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Yoni.

04 – Der Schädel

Wiederhole die vorherigen Schritte und ziehe die Energie durch C-7 nach oben, bis die Schädelbasis erreich. Führe neun Kontraktionen mit neun tiefen Atemzügen durch, um die Energie von der Yoni zur Schädelbasis zu lenken, während du die Schädelpumpe aktivierst. Ziehe das Kinn erneut zurück. Halte die Energie dort, während du ausatmest und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Yoni.



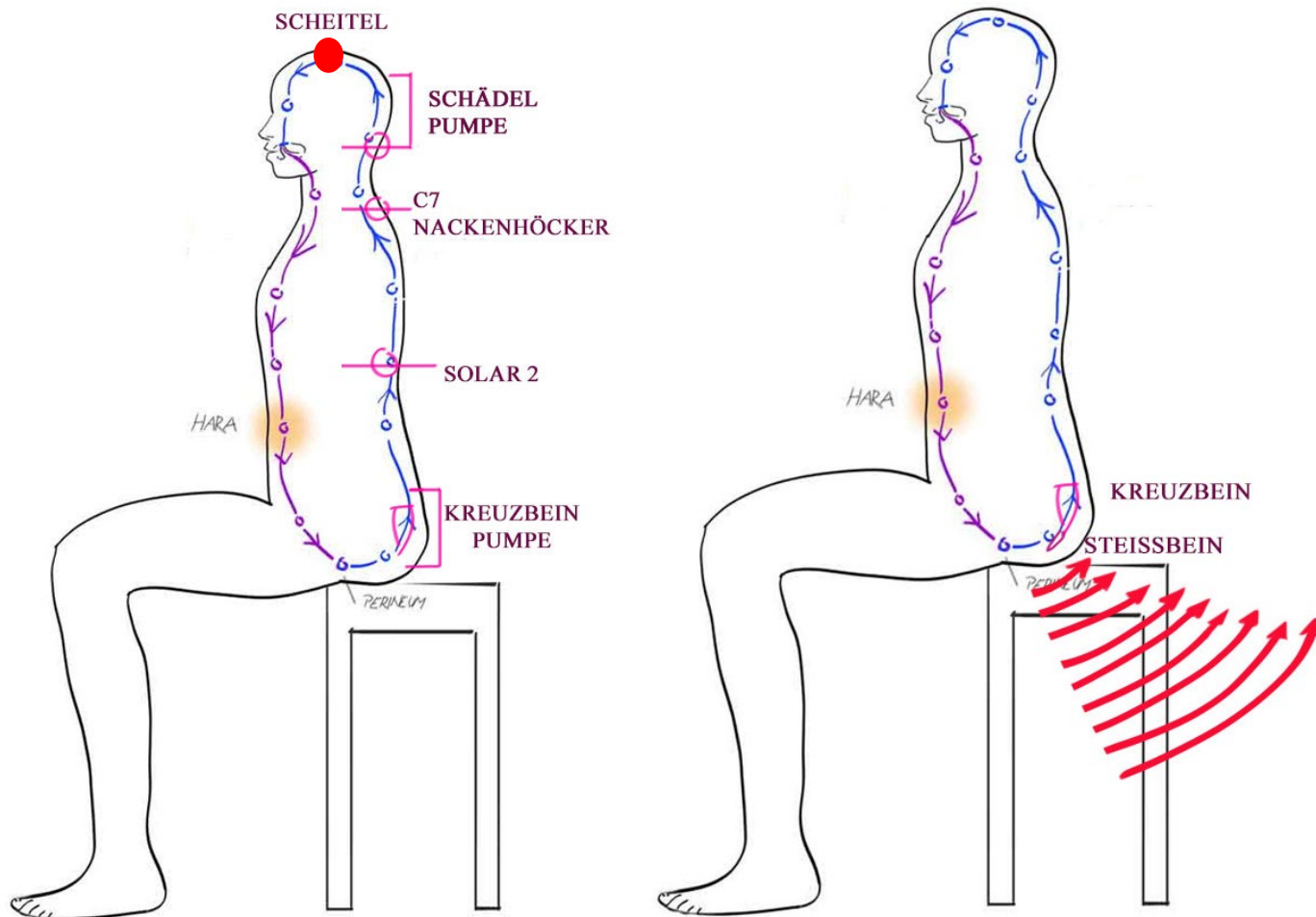
GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

05 – Der Scheitel

Wiederhole die vorherigen Schritte und ziehe die Energie durch die Schädelbasis nach oben, bis zum Scheitel.

Führe neun Kontraktionen mit neun tiefen Atemzügen durch, um die Energie von der Yoni zum Scheitelpunkt zu lenken.

Atme aus und entspanne dich, während du die Energie neunmal spiralförmig nach außen und dann neunmal nach innen vom Scheitelpunkt aus fließen lässt.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER ENERGIEVERSCHLUSS

Zum Schluss lenke die Energie nach an der Körpervorderseite mit einer Ausatmung nach unten und speichere sie im Nabel.

Abschluss des Energieverschlusses

Den Nabel mit beiden Handflächen bedecken, die **rechte Hand über die linke**.

Die Energie sammeln und gedanklich 36 Mal gegen den Uhrzeigersinn nach außen und anschließend 24 Mal im Uhrzeigersinn nach innen lenken.

Wichtig: Die Energie kann dir sehr in den Kopf steigen. Sollte das passieren, legst du die Zungen an den Gaumen, atmest nach unten in deinen Nabel aus und hältst den Atem an.

