

The background of the image is a composite of two main elements. On the right, there is a close-up of a woman's face, looking upwards with a serene expression. Her skin is fair, and her hair is a deep red. On the left, there is a large, glowing flower with translucent, orange-pink petals. The center of the flower is a bright, golden-yellow, and it is surrounded by a cloud of fine, golden particles that float in the air, creating a magical, ethereal atmosphere. The overall color palette is warm, dominated by oranges, reds, and golds.

GENITALES GEWICHTHEBEN
VORBEREITENDE ÜBUNG: KREUZBEIN - SCHÄDELPUMPE

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS

GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – KREUZBEIN - SCHÄDELPUMPE

CRANIOSAKRALE ENERGIE PRAXIS

Das Kreuzbein ist ein dreieckiger Knochen, der zwischen den beiden Hüftknochen an der Basis der Wirbelsäule sitzt. Es ist oben mit der Lendenwirbelsäule und unten mit dem Steißbein verbunden.

Du kannst das Kreuzbein immer wieder einmal massieren, dass unterstützt die folgenden Übungen. Das Kreuzbein besteht aus 5 Wirbeln, die ab dem mittleren Teenageralter miteinander verschmelzen und in der Regel mit Mitte dreißig zu einem einzigen Knochen werden.

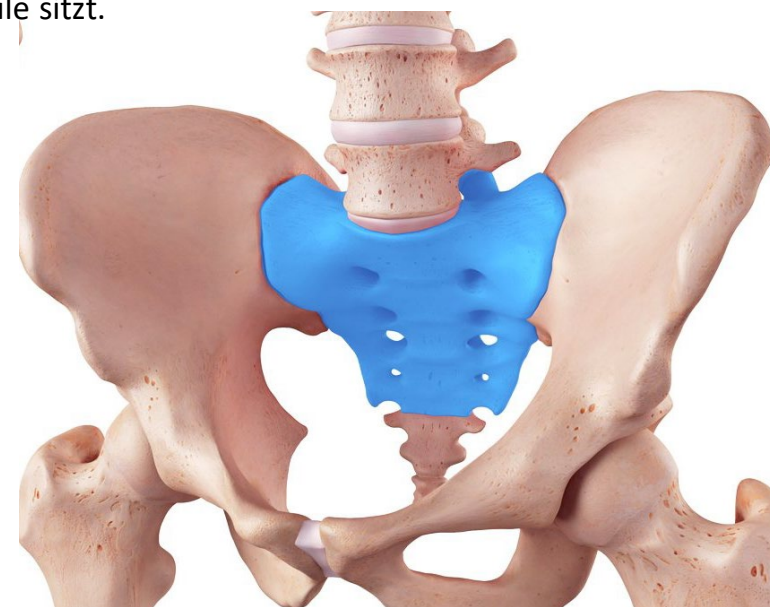
Durch die Vorwärts- (Beugung) und Rückwärtsbewegung (Streckung) des Kreuzbeins wird die Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit durch die Wirbelsäule in das Nervensystem gepumpt.

Dieses Prinzip bildet die Grundlage der uralten Craniosakralen-Energie-Praxis.

Dadurch bleiben deine Zellen funktionsfähig und die Kommunikation zwischen allen Körpersystemen fließend. Bei regelmäßigem Üben beginnen Schädel und Kreuzbein sich konstant, fließend und rhythmisch zu bewegen, was zu mehr Vitalität und Gehirnleistung führt.

Die Schädel- und die Sakralpumpe ist eine unglaublich geniale Übung und dabei geht es um die beiden Haupt-Aktivierungsvorgänge in deinem Körper. Sie stehen durch den Fluss der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit miteinander in Verbindung.

Die folgenden Aktivierungen helfen dir den Energie-Kreislauf zu verstärken und mittels der sexuellen Energie den Körper zu energetisieren. Wenn du Blockaden spürst beim genitalen Gewichtheben, mache immer wieder die Schädel-Kreuzbeinpumpe. Diese Energie kommt durch das Rückenmark am Kreuzbein in das Nervensystem.



GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – KREUZBEIN - SCHÄDELPUMPE

AKTIVIERUNG 1- DAS KREUZBEIN (Wasser)

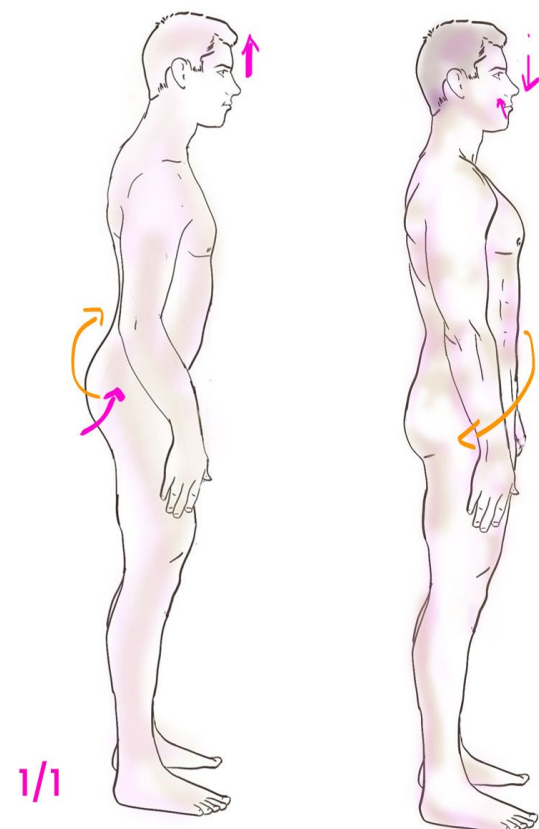
Die Taoisten nennen die Kreuzbeinpumpe so, weil die Energie von den "niederen" spirituellen Zentren des Körpers zu den "höheren" Zentren des Körpers bewegt oder gepumpt werden kann. Die Kreuzbeinpumpe wird aktiviert, indem das Kreuzbein nach oben und unten geschaukelt und gekippt wird.

Hier gibt es eine Verbindung zum Gehirn, genauer zur Zirbeldrüse – und es passiert eine Umprogrammierung des Körpers, sodass die Energie nach oben zu fließen beginnt. Du verbindest deinen Körper, dein Kreuzbein mit der Erde durch die Füße und öffnest den Körper, um die körperlich, sexuelle Energie in verfeinerte spirituelle Energie umzuwandeln.

TIPP: Die vielleicht einfachste Methode besteht darin, eine Wand als Orientierungshilfe zu benutzen. Stelle dich mit dem Rücken an die Wand, drücke das Kreuzbein gegen die Wand und übe Kraft vom Kreuzbein auf die Wand aus.

ANLEITUNG:

Das Ziel ist es, die Energie bis zum Kopf zu bringen. Beginne zuerst damit die Energie bis zum Nabel hochzubringen und wirklich zu spüren. Danach gehe weiter bis zum Herz und dann bis zum Kopf.



EINATMUNG

AUSATMUNG

GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – KREUZBEIN - SCHÄDELPUMPE

VOM KREUZBEIN BIS ZUM KOPF

Atme ein, blicke nach oben, bringe das Kreuzbein nach hinten und spanne den Anus an **und mache mit den spitzen Lippen ein Luft einsaugendes Geräusch**. Stelle dir goldene Energie vor, die den Rücken hochfließt bis zum Kopf.

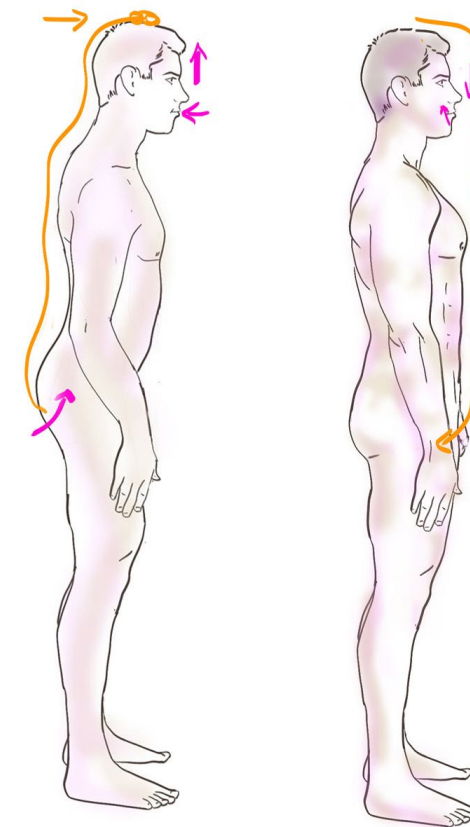
Atme aus, blicke nach unten, Kechari Mudra bringe das Kreuzbein nach vorne und entspanne den Anus. Stelle dir vor, wie die goldene Energie an der Vorderseite deines Körpers wieder herunterfließt.

Lasse die Energie ein wenig im Kopf kreisen:

Rolle dazu die Augen: Blicke nach vorne, nach links, nach hinten, nach rechts. Rolle die Augen 9x und dann rolle die Augen in die andere Richtung.

Dann lege die Zunge oben an den Gaumen und fühle die Energie, die zu viel im Kopf ist, zu deinem Nabel herunterfließen.

Lege beide Hände auf den Nabel um sie dort einzuspeichern.



EINATMUNG

AUSATMUNG

GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – KREUZBEIN - SCHÄDELPUMPE

AKTIVIERUNG 2- DER SCHÄDEL

Diese Energiepumpe wird mit dem Hinterhauptbein, dem großen Knochen an der Schädelbasis, in Verbindung gebracht. Im Yoga nennt man diese Praxis Jalandhara Bhandha und hier nutzen wir sie auf eine ähnliche Weise.

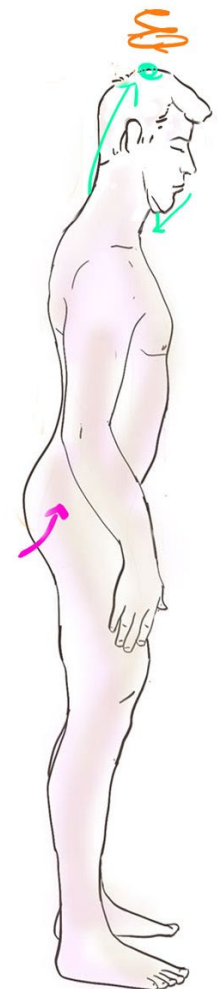
ANLEITUNG:

Atme ein, blicke nach oben, kippe das Kreuzbein nach hinten um die Energie zu aktivieren, gleichzeitig ziehst du dein Kinn zur Brust wie bei Jalandhara Bhandha, schiebe das Kinn nach hinten. Schließe die Augen und blicke nach oben zum Scheitel. Drücke die flache Seite der Zunge gegen den Gaumen. Spüre den Druck auf der Rückseite deines Schädels. Ziehe immer wieder etwas nach, den Kopf noch mehr zur Brust, atme dabei immer noch ein wenig mehr ein und dann halte wieder ein bisschen den Atem an. Der Nacken streckt sich nach oben.
Fokussiere den höchsten Punkt deines Schädels.

Halte es so lange wie möglich oder bis du spürst, wie die Energie in deinen Kopf eindringt. Dann löse dein Kinn, blicke nach unten, bringe das Kreuzbein wieder nach vor (Schambein vorne nach oben ziehen) und atme aus, Es kann sein, dass du das Gefühl hast, dass sich die Energie dreht - meist im Uhrzeigersinn, wenn du nach oben schaust.

ABSCHLUSS

Lasse die Energie ein wenig im Kopf kreisen: Rolle dazu die Augen: Blicke nach vorne, nach links, nach hinten, nach rechts. Rolle die Augen 9x und dann rolle die Augen in die andere Richtung. Dann lege die Zunge oben an den Gaumen und fühle die Energie, die zuviel im Kopf ist, zu deinem Nabel herunterfließen. Lege beide Hände auf den Nabel um sie dort einzuspeichern.



GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – KREUZBEIN - SCHÄDELPUMPE

AKTIVIERUNG 3 – KREUZBEIN & SCHÄDEL ZUSAMMEN

Bevor du mit dieser Übung beginnst, mache dir deine Wirbelsäule bewusst.

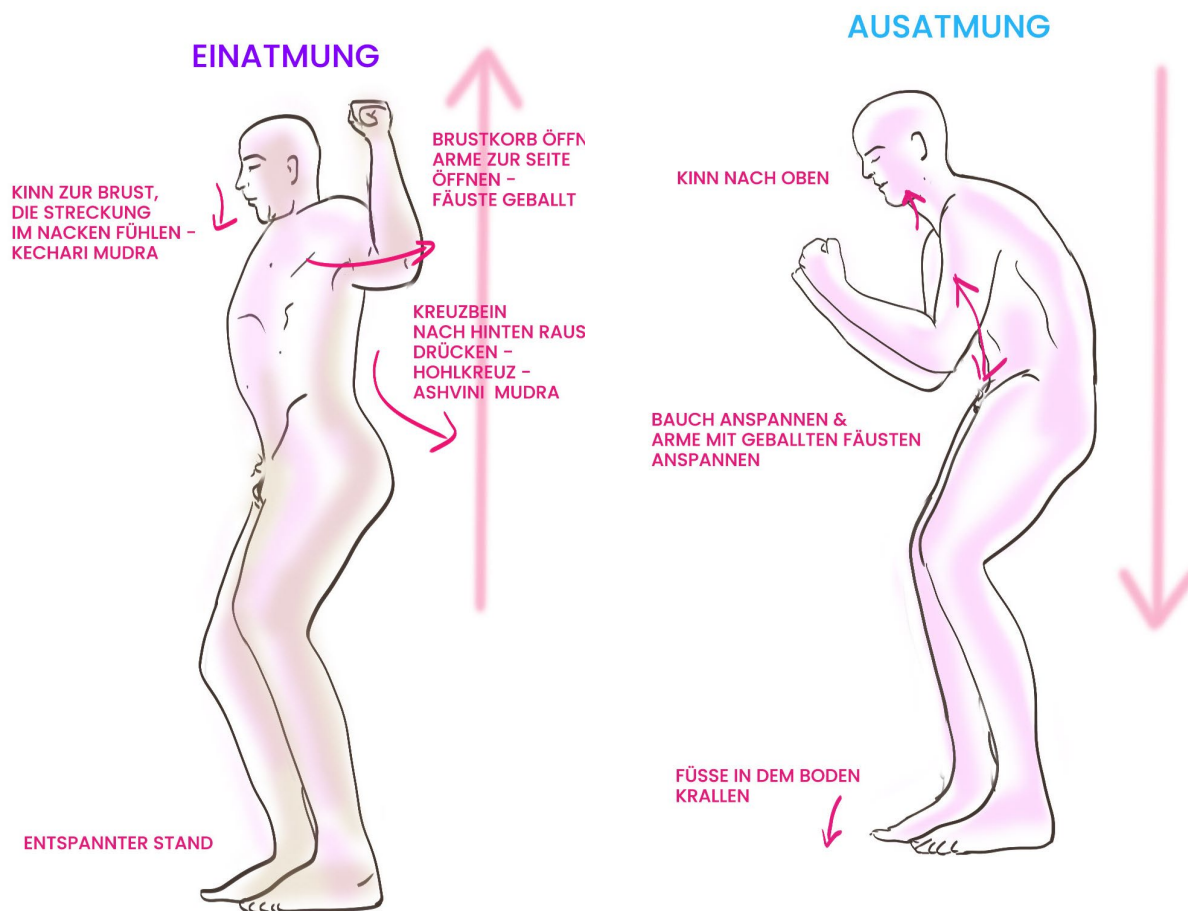
Stehe schulterbreit, die Hände hängen anfangs entspannt herab, die Knie sind leicht gebeugt.

Beginne in deine Wirbelsäule zu atmen. Spüre sie mit jeder Einatmung mehr – wie sie sich ausdehnt.

Dann atme wieder aus und spüre, wie sie sich zusammenzieht.

15 Atemzüge lang.

Nachdem du Kreuzbein und Schädel aktiviert hast, machst du jetzt Kreuzbein und Schädelpumpe zusammen. Das hat den Effekt, dass die Wirbelsäule frei wird und der Tantrische Energiekreislauf richtig gut fließt.



GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – KREUZBEIN - SCHÄDELPUMPE

1 EINATMUNG

Atme ein **und mache mit den spitzen Lippen ein Luft einsaugendes Geräusch** (Stelle dir vor das Energie von unten nach oben fließt) und öffne den Brustkorb, die Hände strecken sich im rechten Winkel seitwärts, ziehe das Kinn zur Brust (Kechari Mudra), Hohlkreuz, Ashwini Mudra, Füße entspannt. Wenn du den Brustkorb öffnest, aktivierst du den vorderen Kanal, spüre, wie sich dein Herzzentrum öffnet.

Stelle dir beim Einatmen vor, wie deine Wirbelsäule voller Licht ist, das nach oben fließt, immer mehr nach oben fließt.

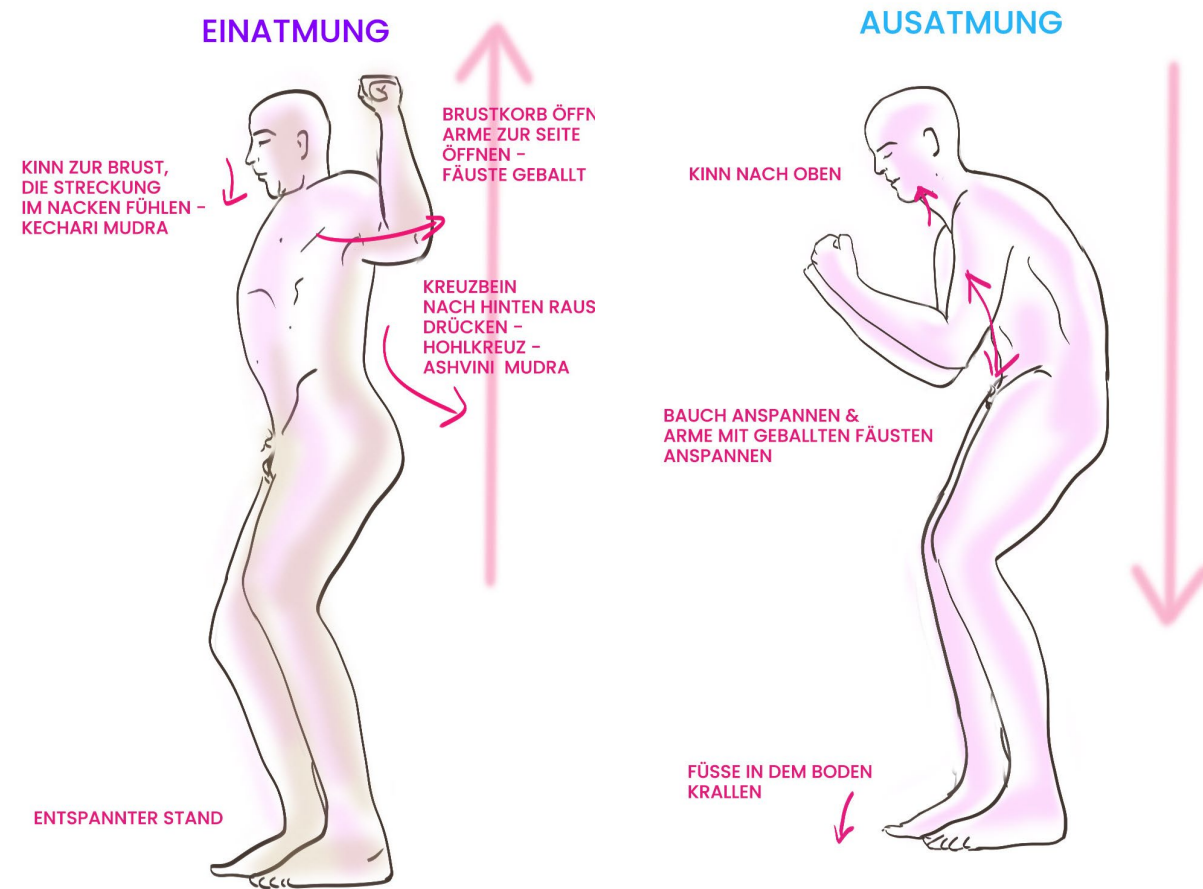
Versuche deine Wirbelsäule wahrzunehmen.

2 AUSATMUNG

Atme aus, mache einen runden Rücken, ziehe das Steißbein nach unten, dein Kinn kommt nach oben, die Hände geballt, die Arme angespannt vor dem Brustkorb auf gleicher Höhe, die Zehen in den Boden gekrallt. Entspanne das Gesäß und dehne den unteren Rücken, um das Kreuzbein zu öffnen, um der Energie zu helfen, sich in deine Wirbelsäule zu bewegen.

Finde deinen Rhythmus mit dieser Bewegung und der Atmung. Du kannst diese Bewegung so lange machen, bis du merkst, es entsteht eine Aufwärtsbewegung der Energie deiner Wirbelsäule.

Danach entspanne dich und fühle nach. Du hast deine Wirbelsäule aufgewärmt und deinen Körper vermehrt für den Energiekreislauf geöffnet.





GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – KREUZBEIN - SCHÄDELPUMPE

Diese Bewegung von Kreuzbein und Schädelpumpe kannst du auch ohne die Hände beim Sex oder im Alltag anwenden.

Du pumpst damit die sexuelle Energie in den Kopf .

Durch das Augen kreisen, lässt die die Energie im Kopf kreisen.

Gewöhne dich an mehr Energie im Kopf und auch daran diese Energie im Körper zu verteilen.

ANLEITUNG:

Lasse die Energie ein wenig im Kopf kreisen:

Rolle dazu die Augen: Blicke nach vorne, nach links, nach hinten, nach rechts.

Rolle die Augen 9x und dann rolle die Augen in die andere Richtung.

Dann lege die Zunge oben an den Gaumen und fühle die Energie, die zu viel im Kopf ist, zu deinem Nabel herunterfließen.

Lege beide Hände auf den Nabel um sie dort einzuspeichern.

WICHTIG: EINEN SCHNELLEN RHYTHMUS FINDEN

Die Bewegung ohne die Hände kann auch schneller ausgeführt werden, sodass du einen Rhythmus findest.

VARIATION: Wechsle bei diesen schnellen Bewegungen, der Atem-Modus (sprich Atme aus, wo du zuvor eingeatmet hast) und die Bewegung wird dann durch den Atemwechsel intensiver.

Das heißt, du atmest ein, wenn du das Schambein hochbringst das Kinn oben ist und du atmest aus, wenn du das Kreuzbein hinten hochbringst und das Kinn zur Brust bringst.

Spiele mit deinem Atem. Manchmal braucht es eine konträre Atmung um zu spüren, was die Energie wirklich bewegt.

