

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, her eyes closed in a serene expression, with her skin glowing with a warm, golden light. On the left, there is a large, translucent flower, possibly a lotus, with its petals and stamens glowing with a bright, golden light. Numerous small, golden, particle-like specks are scattered throughout the scene, creating a magical, ethereal atmosphere. The overall color palette is dominated by warm, golden, and reddish-brown tones.

GENITALES GEWICHTHEBEN
VORBEREITENDE ÜBUNG –
BESONDERS VOR DER GENITALEN MASSAGE:
MEHR ENERGIE IN DER YONI

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS

GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – BESONDERS VOR DER GENITALEN MASSAGE: MEHR ENERGIE IN DER YONI

MEHR ENERGIE IN DER YONI

Diese Übung ist besonders wichtig nach der sexuellen Energiemassage oder dem genitalen Gewichtheben, um die aus den Genitalien entnommene Energie wieder aufzufüllen.

Sie steigert deine sexuelle Kraft, indem du elektromagnetisch geladene Energie in die Eierstöcke leitest. Du nimmst ein Gefühl der Ausdehnung in deiner Yoni wahr, die sexuelle Energie nimmt zu und erreicht dann die höheren Zentren des Körpers über den tantrischen Energiekreislauf.

Zu Beginn ist es hilfreich, die Eierstöcke zu lokalisieren, indem du beide Daumen mit den Spitzen zueinander auf den Bauchnabel legen und die Fingernach unten ausstreckst, sodass sie ein Dreieck über dem Unterbauch bilden.

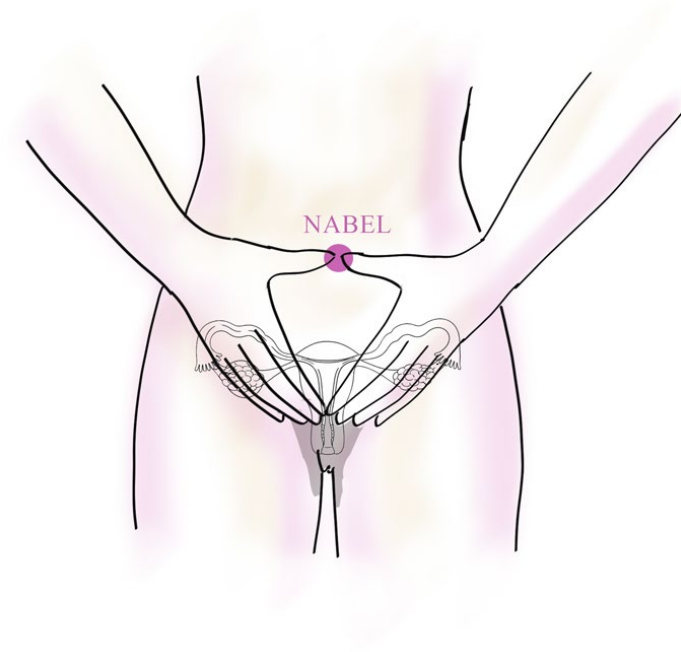
An dem Punkt, an dem sich die Spitzen der Zeigefinger treffen, befinden sich die Eierstöcke. Halte den Punkt mit dem Zeigefinger und spreize alle Finger von diesem Punkt aus.

Die Stelle an dem die Spitzen der kleinen Finger auf dem Bauch aufliegen, ist die Lage der Eierstöcke.

Nach etwa einem Monat üben, wirst du spüren, wie mehr massiv mehr Energie zu deinen Geschlechtsorganen geleitet wird.

Es ist wichtig, diese Übung morgens oder nachmittags durchzuführen, jedoch nicht vor dem Schlafengehen.

Wiederhole die Übung drei- bis neunmal, bis du spürst, wie sich die Eierstöcke warm anfühlen.



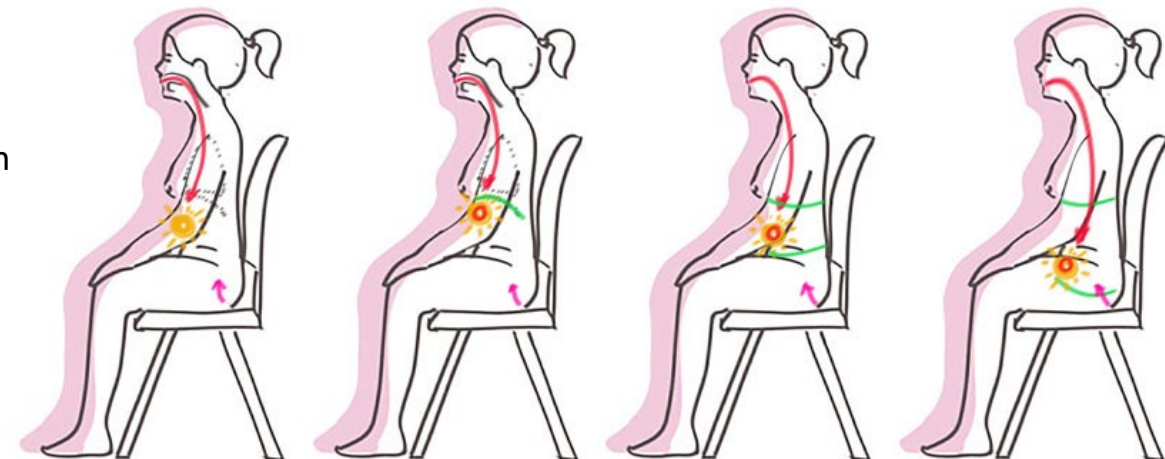
GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – BESONDERS VOR DER GENITALEN MASSAGE:

MEHR ENERGIE IN DER YONI

ANLEITUNG

- 1 Setze dich auf die Kante eines Stuhls. Denke daran, die Zunge am Gaumen zu halten und nur durch die Nase zu atmen.
- 2 Beginne damit langsam und tief durch die Nase in die Lungen einzuatmen und dehne dabei deinen Solarplexus. Am Anfang ist es einfacher, den Finger auf den Solarplexus zu legen und dann immer weiter mit dem Finger runterzurutschen, je nachdem, wo der Energieball gerade ist.
- 3 Spanne gleichzeitig den Anus an und lenke die ganze Energie deiner Einatmung in den Solarplexus. Halte, wenn möglich, die Anspannung beim Anus während der ganzen Übung aufrecht.
- 4 Spüre, wie sich die Energie jedes Atemzugs an einem Punkt hinter dem Solarplexus konzentriert. Nutze deine Gedankenkraft und deine Bauchmuskulatur, um die Energie am Solarplexus zu einer Kugel zu komprimieren.
- 5 Halte den Atem an und stelle dir vor, dass du die Energiekugel du an der Vorderseite deines Körpers nach unten rollst, indem du die Bauchmuskeln von oben nach unten anspannst.
- 6 Verstärke die Energiekugel mit jedem Atemzug und sende sie dann vom Solarplexus abwärts durch den Unterbauch zu deiner Yoni.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – BESONDERS VOR DER GENITALEN MASSAGE: MEHR ENERGIE IN DER YONI

- 5 Halte deinen Brustkorb entspannt.
- 6 Schlucke tief in Richtung der Yoni, um die Energie zu verstärken. Bewege deine Zunge, um den Speichelfluss anzuregen.
- 7 Verstärke die Energie im Unterbauch und in der Beckenregion, während du den Damm, den Anus und die ganze Yoni (innerlich und äußerlich) anspannst. Lokalisier deine Eierstöcke. Lenke die Energie in beide Eierstöcke und spüre, wie sie sich warm ausdehnen.
- 8 Mit etwas Übung solltest du den Energiedruck bis zu 30 Sekunden lang halten können.
- 9 Dann atme aus.
- 10 Nimm einige schnelle, kurze Atemzüge, indem deinen Unterbauch reinziehst und wieder herauspusht.
Dann atme wieder normal.
- 11 Dann entspanne dich vollständig.

Während du mit der Übung fortfährst, halte die Zunge gegen den Gaumen gedrückt, um den Energiefluss im tantrischen Energiekreislauf aufrechtzuerhalten.

