

A woman with red hair is shown in profile, looking upwards with a serene expression. To her left is a large, translucent flower with golden sparks or light particles emanating from its center. The background is dark with soft, out-of-focus light spots.

GENITALES GEWICHTHEBEN
VORBEREITENDE ÜBUNG: DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG - DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

Du übst zuerst in einem nicht erregten Zustand

Bauchatmung:

Atme aus, dein Bauch wird flach. Atme noch einmal aus und entspanne das Zwerchfell.

Streiche sanft am unteren Rand des Brustkorbs entlang, sodass die Anspannung nachlässt. Dadurch kann sich das Zwerchfell dehnen und die Atmung wird tiefer.

Atme ein, ohne den Bauch auszudehnen. Spüre einen Druck im Unterbauch und wie die Organe auf kleinerem Raum zusammenzupresst werden.

So kannst du die Energie im Becken zu einem Energieball zu verdichten.

Übe für ein paar Minuten, bis du den Energieball gut spüren kannst.

Atme aus und entspanne dich.

GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG - DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

DIE BEZIEHUNG DES GAUMENS ZU DEN ORGANEN

Gaumen und Zunge stehen in enger Verbindung mit den Organen und Drüsen. Die Aktivierung des Gaumens, ermöglicht es, deren Funktion anzuregen und so den Energie Fluss zu fördern.

Vorderer Gaumen

Der vordere Teil des Gaumens in der Nähe der Zähne und des Zahnfleischs steht in Verbindung mit Herz und Dünndarm.

Mittlerer Gaumen

Der mittlere Teil des Gaumens vor dem weichen Gaumen steht in Verbindung mit Leber und Gallenblase.

Hinterer Gaumen

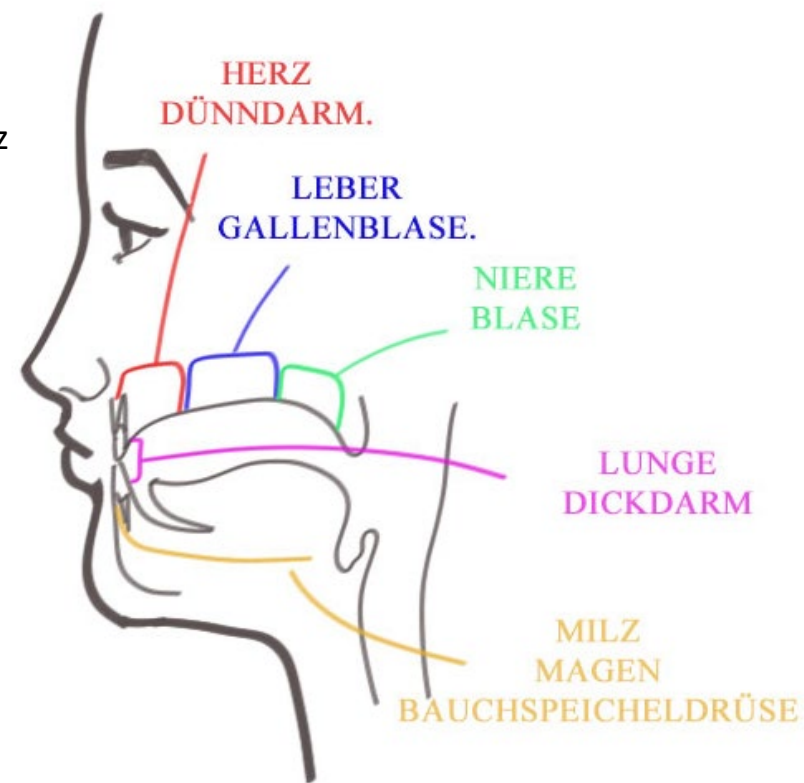
Der weiche Gaumen im hinteren Mundbereich steht in Verbindung mit Nieren und Blase.

Mundvorderseite

Der Punkt im vorderen Mundbereich zwischen Ober- und Unterkieferzähnen steht in Verbindung mit Lunge und Dickdarm.

Kieferlinie

Die Kieferlinie zwischen den unteren Zähnen und dem Zahnfleisch steht in Verbindung mit Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG - DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

AKTIVIERUNG DER HIRNPUMPE

Generell geht es darum, den Energiefluss im Körper zu verstärken und zu spüren. Jeder dieser folgenden Übungen kannst du sowohl anfangs einzeln machen und später alle zusammen. Du brauchst diese vorbereitenden Übungen, um danach wirklich spüren zu können, wie du die Energie des Orgasmus bis zum Kopf ziehst. Übe alle einzelnen Körperteile um sie letztendlich so zusammenzufügen, dass sie zu einer einzigen Bewegung verschmelzen.

Die Muskelkraft, die für die Aktivierung der Hirnpumpe verantwortlich ist, wird durch Zusammenpressen der Zungenmuskulatur gegen Gaumen und Zähne erreicht, während gleichzeitig die Muskulatur am Hinterkopf und an der Schädelbasis angespannt wird.

Dadurch wird die Hirnpumpe sowie alle anderen Pumpen im Körper aktiviert.

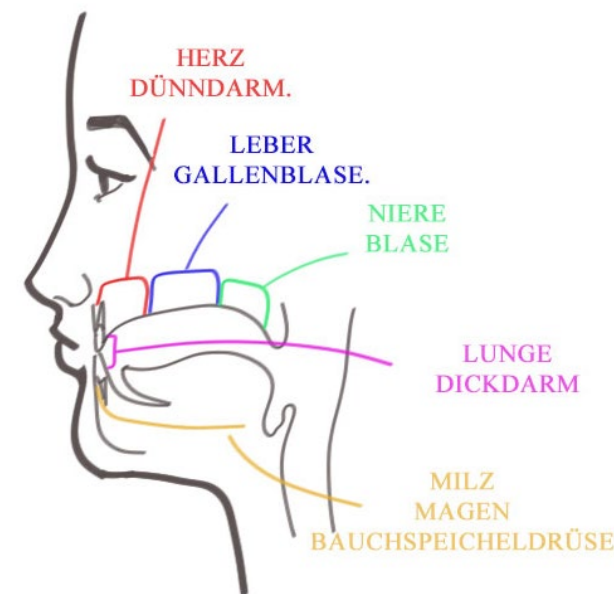
ZÄHNE

Das Zusammenpressen der Zähne hilft, die Schläfenbeine zusammenzupressen. Beim Entspannen wird die Hirnpumpe aktiviert. Der Schädelknochen, der sich am Gaumen befindet, wird Gaumenbein genannt. Das Zusammenpressen der Zähne stimuliert außerdem die Lunge und den Dickdarm.

ZUNGE

Drücke die flache Seite der Zunge gegen die Mitte des Gaumenbeins und die Zungenspitze gegen die untere vordere Ecke, die von Zahnfleisch und Zähnen gebildet wird. Durch festes Andrücken der Zunge an den Gaumen, den Boden der Hirnpumpe, wird die Hirnpumpe aktiviert und der Gaumen, der Reflexpunkt von Leber und Gallenblase, stimuliert.

Außerdem werden die Kieferlinie, der Reflexpunkt von Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse sowie die Zungenspitze stimuliert.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG - DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

KINN

Aktiviere die Rückseite der Hirnpumpe, indem du das Kinn nach hinten drückst (nicht nach oben oder unten). Du wirst ein Spannungsgefühl im Hinterkopf spüren. Du kannst mit den Fingern den Muskel am Hinterkopf ertasten und zusammendrücken, um die Basis der Hirnpumpe zu aktivieren.

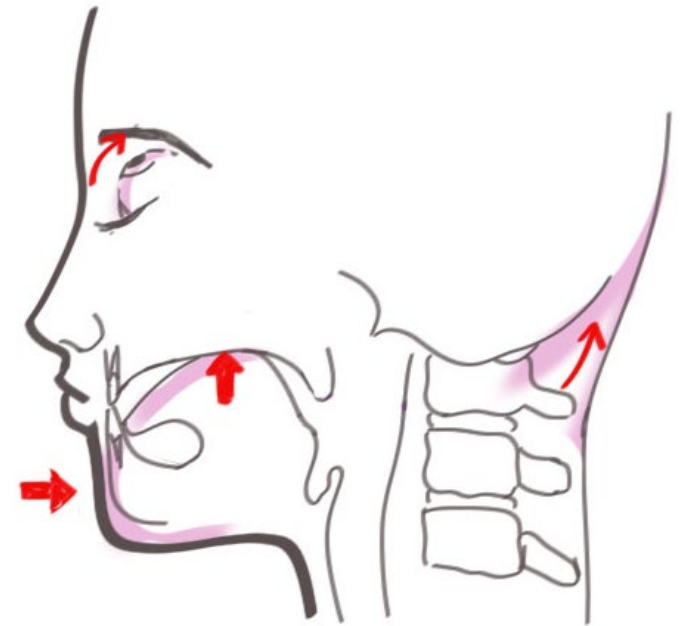
AUGEN

Schaue nach oben und ziehe die Augen leicht in Richtung des Scheitels.
Dies aktiviert den oberen Teil der Hirnpumpe.

Nun pressen Sie die Zähne zusammen und die Zunge gegen den Gaumen, schieben das Kinn nach hinten, blicken nach oben und fixieren den Scheitel.
So entsteht ein Sog und hilft dir, die sexuelle Energie nach oben zu ziehen.

Aktivierung der Muskelpumpe

Die Aktivierung der Muskelpumpe zieht die sexuelle Energie nach oben. Durch das Anspannen und Entspannen der Muskeln an den Knochen wird die Pumpwirkung der Körperflüssigkeiten steigert. Oftmals empfinden wir Hände und Füße als die ersten Körperteile, die kalt werden. Gerade Armen und Beinen tut die folgende Übung sehr gut, da sich die Durchblutung mit der Zeit verlangsamt und es sammeln sich Giftstoffe an.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG - DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

ARME

Balle die Fäuste und rolle vier Finger jeder Hand (ohne Daumen) unter festem Druck gegen die Handflächen.

Rolle die Finger ein, sodass jeder Finger unter Spannung steht.

Drücke die Daumen fest gegen die Finger.

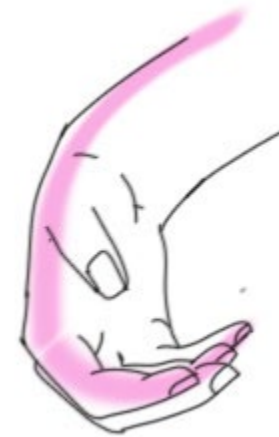
Atme ein und spanne die Muskeln der Unterarme bis zu Elle und Speiche an.

Halte die Spannung kurz und lasse dann los.

Verstärke die Spannung, bis auch die Oberarme mit einbezogen sind, indem du die Muskeln um die Oberarmknochen anspannst.

Übe, bis du die Energie in den Armen spürst, wie sie hochzieht, bis zur Schulter.
Dies hilft dir, die sexuelle Energie nach oben zu lenken.

.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG - DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

BEINE

Um die Pumpbewegung der Beine zu aktivieren, drücke als Erstes die Fußsohlen fest auf den Boden und dann spreizt du zuerst die kleinen Zehen, dann den vierten, dritten, zweiten und schließlich die großen Zehen.

Diese Spreizbewegung aktiviert die Muskeln und Sehnen der Beine und erzeugt so die Pumpbewegung.

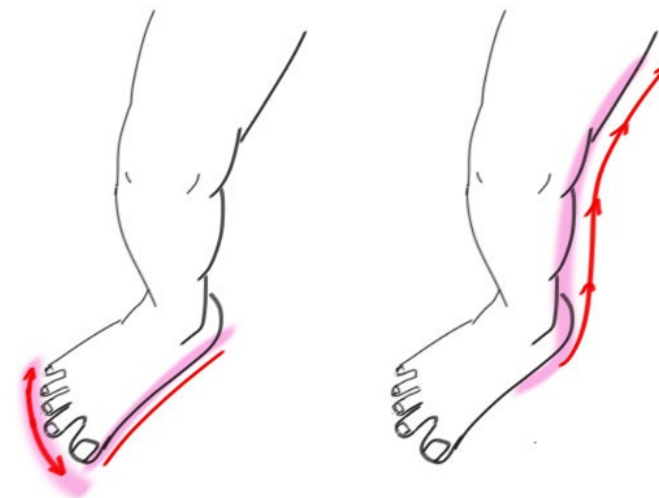
Das feste Drücken der Zehen auf den Boden fühlt sich wie eine Krallenbewegung an. Krümme die Zehen, während du sie weiter gespreizt hältst und die Fußsohlen weiterhin den Boden berühren.

Stelle dir vor, du atmest durch deine Füße ein und spanne die Beinmuskulatur bis zu den Schien- und Wadenbeinen an.

Halte die Spannung kurz und lasse sie dann wieder los.

Bewege dich nach oben zu den Oberschenkelknochen, ziehe die Muskeln fest an die Knochen und entspanne sie wieder, um die Pumpbewegung zu verstärken.

Diese Bewegungen helfen dabei, die sexuelle Energie nach oben zu lenken, wenn du dann die Übung „den Orgasmus hochziehen“ machst.





GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG - DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

GESÄSS

Aktiviere diese Muskeln, indem du einatmest, als ob du durch das Gesäß atmen würdest, und beide Gesäßhälften nach oben ziehen, während du sie am Anus zusammenpresst.

Halte die Spannung aufrecht und spüre wie sie sich in die Beckenknochen ausbreitet.

Halte die Spannung kurz und lasse dann los.

Übe dies für einige Minuten.

DIE KOMBINATION IM UNERREGTEN ZUSTAND

Setze dich auf die Kante eines Stuhls oder stelle dich mit schulterbreit und mit leicht gebeugten Knien hin.

Spüre, wie du dich entspannst.

Spanne dann deinen Körper an und entspanne ihn wieder.

Beginne mit der Bauchatmung – neun, achtzehn oder sechsunddreißig Mal.

Atme aus und ziehe dabei den Bauch flach. Atme ein, ohne den Bauch auszudehnen.

Presse die Zähne zusammen.

Drücke die Zungenspitze gegen den unteren vorderen Mundwinkel und die Zungenspitze gegen den Gaumen und ziehe das Kinn nach hinten.

Spanne die Muskeln in Fäusten und Armen an, spreize die Zehen, drücke Zehen und Füße fest auf den Boden und spanne die Muskeln an den Beinknochen an.

Halte die Spannung einige Augenblicke.

Auch wenn diese Schritte einzeln betrachtet unzusammenhängend erscheinen, werden sie, sobald sie beherrscht und kombiniert werden, zu einer einzigen, leicht auszuführenden Bewegung.

Ausatmen und entspannen.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG - DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

Einatmen, Atem anhalten und Füße, Fäuste, Zähne, Damm und Gesäß anspannen.

Ausatmen und entspannen.

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.

Diesmal die Augen nach oben richten: Der Blick nach oben hilft, die Energie zum Gehirn zu lenken.

Einatmen,

Atem anhalten, alles anspannen und nach oben schauen.

Ausatmen und entspannen.

Der letzte Schritt, der die Energie ins Gehirn lenkt.

Führe alle Anspannungen durch, gefolgt von einer Serie von neun kräftigen Kontraktionen des Perineums.

Diese Kontraktionen brauchst du, um den Orgasmus im Körper aufrechtzuerhalten und ihn nach oben zu verstärken.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG - DEN ORGASMUS HOCHZIEHEN

DIE KOMBINATION IM ERREGTEN ZUSTAND

Um einen erregten Zustand zu erreichen, massiere deine Brüste und stimulierte deine Klitoris, deine Yoni , so wie es dir gut tut. Wenn du einen Zustand starker Erregung erreicht hast, warte etwas, bis du sicher bist, dass der Höhepunkt knapp bevor steht.

Kurz vorher spannst du alles an und führst, während du den Atem anhältst, gleichzeitig die neun kräftige Kontraktionen mit dem Anus aus.

Nach deinem ersten Orgasmus hochziehen findet ein Energie senden nach oben entlang der Wirbelsäule zum Scheitel und zur Zirbeldrüse statt.

Wenn du spürst, wie sich die Energie ausbreitet, beginne, die durch den Orgasmus ausgelöste Energie in die Eierstöcke, dann in die linke und rechte Niere, zur Leber, Milz und Lunge und schließlich in die linke und rechte Gehirnhälfte zu lenken. Stelle dir vor, dass die weisse oder blaue Energie in die Organe fließt.

Stimuliere dich 3-6 Mal erneut, um noch ein paar Mal den Orgasmus hochzuziehen,

Übe diese drei bis sechs Wiederholungen ein- bis zweimal täglich für etwa 2 Wochen, um diese Fähigkeit schnell zu verbessern. Übe bis du die Energie des Orgasmus bis zum Kopf vollständig kontrollieren kannst, indem du deine Vorstellungskraft und den tantrischen Energiekreislauf nutzt.

Mit der Zeit wirst du merken, dass du gar nicht mehr so stark anspannen musst. Nach etwa sechs Monaten bis zu einem Jahr üben hast du dieses kontrollierte Anspannen vollständig verinnerlicht. Wenn du zuvor zusätzlich die Drüsenaktivierung machst, ist der Effekt für den Körper stärker und nährender.