

A woman with long, wavy red hair is shown from the chest up, looking upwards with a serene expression. Her face is partially in shadow. To her left is a large, translucent flower with orange and yellow petals, from which numerous small, glowing golden sparks or particles are emanating, floating in the air around her. The background is dark and filled with these golden sparks, creating a magical atmosphere.

GENITALES GEWICHTHEBEN GRUNDLAGEN

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS



#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

GRUNDLEGENDES WISSEN

👉 Das genitale Gewichtheben hat nicht nur eine körperliche Wirkung. Der Zweck des genitalen Gewichthebens ist, dein Energieniveau zu steigern und deinen Körper von Giftstoffen zu befreien. Es wird sehr viel in deinem Körper passieren und ich bitte dich deinem Körper ZEIT zu geben und ihn genau zu beobachten.

👉 Das genitale Gewichtheben wirkt sich auf die Organe, die Faszien, die Energiekanäle, die Hormone aus, und ich habe sicher etwas vergessen zu erwähnen. Generell ist es wichtig, deinem Körper Zeit zu geben, die Energie in die Knochen, Organe und Drüsen aufzunehmen. Sammle die Energie immer so gut wie möglich im Nabel.

Der Rat der alten Meister ist:

In den ersten hundert Tagen des genitalen Gewichthebens auf Sex zu verzichten. Wenn das nicht für dich möglich ist, solltest du mindestens so lange verzichten, bis du die leichtesten Gewichte sicher beherrschst. Die alten Meister sahen darin eine Abkürzung zur Kultivierung sexueller und spiritueller Energie.

👉 Sexuelle Energie wandelt sich in Lebensenergie um, die sich wiederum in spirituelle Energie umwandelt. Die Fähigkeit, die eigentliche Produktion von Eizellen zu stoppen, bedeutet, dass mehr Lebensenergie direkt verfügbar wird.

👉 Deine sexuelle Energie vollständig zu bewahren, ist wichtig, bevor du mit dem genitalen Gewichtheben beginnst.
Es gibt viele positive, langfristige Effekte des genitalen Gewichthebens, sowohl für Frauen, aber auch für Männer.



#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

DIE ERSTEN 100 TAGE

- ☞ Während der ersten 100 Übungstage kann es zu einer verminderten Libido kommen, da die sexuelle Energie in die höheren Energiezentren aufsteigt, um die Organe und Drüsen zu heilen.
- ☞ Vermeide in der Anfangsphase das Üben am Abend, da du sonst nicht schlafen kannst, weil der Körper zu arbeiten beginnt. Sobald du 100 Tage geübt hast, kannst du jederzeit üben.
- ☞ Sobald der Körper sich regeneriert hat, nimmt die sexuelle Energie stark zu und stellt so die Libido wieder her. Es kann sein, dass du in dieser Zeit einen erhöhten Wasserbedarf durch die Veränderungen im Stoffwechsel hast. Das genitale Gewichtheben kann sowohl zu gesteigertem als auch zu vermindertem Appetit führen, begleitet von Erschöpfung. Und andere Frauen wieder, die etwas untergewichtig sind, stellen fest, dass sie mehr essen.
- ☞ Es kann Teil des Ausgleichsprozesses sein, denn der Körper durchläuft, während die Energie vermehrt aufgenommen wird. Manche übergewichtigen Frauen beginnen auch Gewicht zu verlieren, aber bitte nimm dies nicht als Anlass, diese Praxis zu beginnen.
- ☞ **Übe das genitale Gewichtheben und – „Klopfen“ nie auf vollen Magen. Warte nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor du übst.**
- ☞ **Nach dem genitalen Gewichtheben iss eine halbe bis eine Stunde lang nichts.**



#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

KÖRPERLICHE BEGLEITERSCHEINUNGEN

- ☀ Es kann sein, dass dein Verlangen nach Alkohol, Drogen, Tabak, Kaffee und Tee infolge des genitalen Gewichthebens und – des Klopfens weniger wird. Es ist eine Entgiftung, die stattfindet und du solltest auch bedenken, dass, wenn du dich weniger befriedigst, du schneller entgiftest. Die stimulierende Wirkung dieser Substanzen bleibt aus, weil der Körper sie ausscheidet, bevor sie wirken können.
- ☀ Du musst verstehen, dass das genitale Gewichtheben, Energiekanäle öffnet und dein Gewebe sehr tief durchdringt und aktiviert. Bei manchen Frauen können während diesem Prozess der Entgiftung und Aktivierung Durchfall, Übelkeit oder Schmerzen in einigen Bereichen des Körpers auftreten, da diese gereinigt werden. Diese Beschwerden gehen wieder vorbei.
- ☀ Oder es kann sein, dass du beim genitalen Gewichtheben Hitze, Muskelkrämpfe, Zittern, Kälte, ein leichtes Kribbeln oder einfach ein allgemeines „komisches“ Gefühl spürst. Der Körper hat sich noch nicht an den erhöhten Energie Fluss angepasst, oder die Energie unterstützt ein schwaches Organ und verursacht daher Symptome.
- ☀ Mit zunehmender Übungsintensität kommen intensive Träume. Dann ist einfach zu viel in Bewegung gekommen ist. Der Körper hat dann zu viel zu verarbeiten und es ist wahrscheinlich, dass eine Überhitzung in dir entstanden ist. Die Steigerung der körpereigenen Energie und der Kampf gegen Ungleichgewichte in deinem Körper können große innere Veränderungen bewirken, die intensive Träume hervorrufen.
- ☀ Wenn dein Körper zu hart und angespannt ist, werden die Emotionen in den Muskeln und Organen eingeschlossen. Das „Klopfen“ kann diese Blockaden lösen. Aber Schmerzen in Sehnen und Muskeln führen auch zu vermehrtem Träumen.
- ☀ Sei besonders vorsichtig, wenn du unter Bluthochdruck leidest. Genitales Gewichtheben oder auch den Orgasmus hochzuziehen, können den Blutdruck erheblich erhöhen, wenn der tantrische Energiekreislauf blockiert ist, oder nicht stark genug geöffnet ist für den vorhandenen Energiefluss. Wenn der tantrische Energiekreislauf stark ist, kann der Blutdruck vom Körper gesenkt und kontrolliert werden.
- ☀ Übe genitales Gewichtheben nie während der Menstruation, bei einer vaginalen Infektion oder in irgendeiner Phase der Schwangerschaft. Warte zwei bis drei Tage, bis die Menstruation fertig ist.



#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

REGELN FÜR DAS GENITALE GEWICHTHEBEN

- 👉 Wenn möglich, übe in den frühen Morgenstunden mit Blick zur Sonne, ohne die Sonne direkt anzusehen.
- 👉 Dusche nicht sofort nach dem genitalen Gewichtheben, insbesondere wenn du schwitzt. Lasse deinen Körper eine Weile sich abkühlen, da die Energiearbeit noch nicht beendet ist. Du nimmst in dieser Phase noch immer Energie auf; daher ist es besser, die äußere Energie nicht abzuwaschen.
- 👉 Gehe vor dem Üben auf die Toilette und/oder urinieren. Wenn dies nicht möglich ist, warte nach dem genitalen Gewichtheben ein bis zwei Stunden, bevor du urinierst, um den Verlust der angesammelten Energie zu vermeiden.
- 👉 Trinke bei heißem Wetter nicht zu viel kaltes Wasser, da der Körper viel Energie aufwenden muss, um es zu erwärmen. Dies kann zu einem Überschuss an Kälte im Herzen führen, was einfach schädlich ist.
- 👉 Stelle dich während des Trainings nicht auf einen kalten Boden. Falls du keinen Teppich hast, verwende ein Handtuch. Ein kalter Boden entzieht dir Energie.
- 👉 Massiere deine Brüste vor dem genitalen Gewichtheben, um Energie an die Yoni zu senden und aufzubauen. Du kannst generell immer wieder unter der Woche die Brüste massieren, um das Energielevel konstanthochzuhalten. Wenn dein Energielevel niedrig ist und du dennoch trainieren möchtest, wende mehr Zeit für die Massagen auf und nimm weniger Gewicht.
- ☀️ Triff deine eigenen Entscheidungen, ob du weitermachen möchtest. Solltest du jedoch ernsthafte körperliche Probleme feststellen, konsultiere bitte einen Arzt.
- ☀️ **HINWEIS:** **Achte** auf die Reaktionen deines Körpers.



#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

DIE ENERGETISCHE BASIS

★ Bitte übe das „Orgasmus hochziehen“, bevor du mit dem genitalen Gewichtheben beginnst. So kannst du mehr Energie aufbauen und dass heben wird leichter. Auch die hochziehenden Devadasi Übungen sind super dafür.

★ **Stelle sicher, dass der tantrische Energiekreislauf frei von Blockaden ist und übe die vorbereitenden Übungen regelmäßig, um die Erfahrung zu vertiefen.**

★ Mache dich mit allen Voraussetzungen vertraut, bevor du beginnst.

★ Was du wirklich brauchst, ist eine Erdung, die den ganzen Körper umfasst.

★ Der Körper kann einen Energie Überschuss erfahren, der in einer Überhitzung endet und das ist für den Körper nicht stärkend, sondern belastend. Achte daher besonders darauf, dass sich nicht zu viel sexuelle Energie im Kopf ansammelt. Kopfschmerzen oder Schwindel gehen weg, wenn du die Zunge gegen den Gaumen drückst (Kechari Mudra) und die Energie mit einer Ausatmung in den Nabel lenkst. Lasse die Energie dann spiralförmig nach unten fließen. Die 6 heilenden Töne können auch zu viel Energie und Überhitzung bewirken.

★ Wenn du nach dem Üben Schmerzen in deinen Organen spürst, mache den tantrischen Energiekreislauf und die 6 heilenden Töne, bis die Schmerzen wieder nachlassen. Es kann ein Zeichen von Überhitzung sein, was bedeutet, dass du definitiv eine Pause machen solltest, bis die innere Anspannung nachlasst und du solltest auch **das Gewicht für einige Wochen reduzieren**.

★ Mache dann zuerst die Übungen für einen Energieaufbau der Organe, die dir Schmerzen verursacht haben. Sollten die Schmerzen immer wieder kommen, lasse das entsprechende Organ beim Arzt untersuchen und gegebenenfalls eine Reinigung.



#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

VERLETZUNGEN:

- ✦ Wenn dich die Haut der Yoni juckt oder wenn du wunde Stellen nach dem genitalen Gewichtheben hast, reinige die Stelle und lasse sie abheilen, bevor du die Übung weiter durchführst. Inzwischen übst du die Energie-Übungen und Massagetechniken, aber vermeidest das Heben von Gewichten.
- ✦ Suche bei Verletzungen in der Scheidenwand, die eine medikamentöse Behandlung erfordern, einen Arzt oder Gynäkologen auf. Verwende keine Medikamente ohne ärztlichen Rat.
- ✦ Obwohl es besser ist, leichtere Gewichte über einen längeren Zeitraum zu heben, als schwerere Gewichte über einen kürzeren Zeitraum, vermeide es generell, Gewichte länger als 60 Sekunden zu heben.
- ✦ Solltest du auch nur die geringste Anstrengung verspüren, entferne das Gewicht sofort.
- ✦ Wenn du länger als eine Woche nicht trainiert hast, kehre nicht zum gleichen Gewicht zurück, das du vor der Pause heben konntest, sondern nutze ein Gewicht, dass weniger schwer ist. Steigere dann das Gewicht wieder langsam.
- ✦ Nach dem genitalen Gewichtheben klopfe nur auf Hände, Beine und Rücken. Vermeide es mindestens zwei bis drei Tage lang, Bereiche zu klopfen, wo du lebenswichtige Organe treffen könnte, oder warte, bis du dich wieder wach und fit fühlst.

#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

Generell gilt, wenn die Yoni nach der Massage von Brüsten und Genitalien feucht ist, kannst du mit dem genitalen Gewichtheben beginnen.

Falls nicht genügend Feuchtigkeit vorhanden ist, bereite die Vagina mit einer natürlichen Gleitcreme vor.

Du kannst dich bei diesen Übungen relativ sicher fühlen, solange du Ei und Faden hygienisch behandelst – denn das Gewicht kann leicht entfernt werden, falls es zu schwer ist.

Du willst ein harmonisches Erlebnis und keine körperliche Inbalance.

>>PDF ENERGIE & MASSAGEÜBUNGEN



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

WOMIT HEBST DU DIE GEWICHTE?

Obwohl du das Yoni Ei einführst, gibt es eine Damm Nieren Verbindung, die massiv genutzt und aktiviert wird beim genitalen Gewichtheben.

Es geht dabei um den PSOAS.

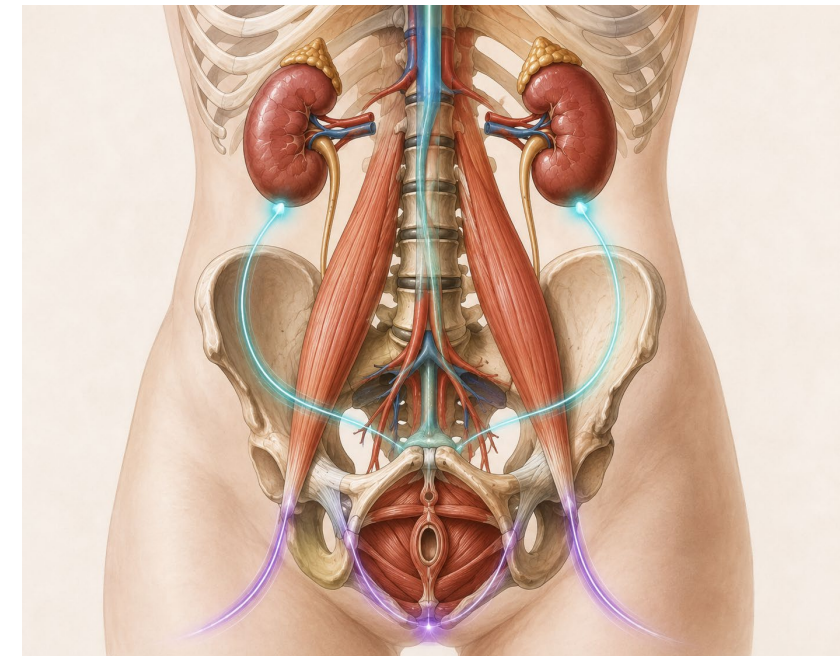
Die anatomische Verbindung:

Der Psoas major liegt direkt hinter den Nieren, in unmittelbarem anatomischem Kontakt (retroperitoneal, das heißt, die Nieren liegen quasi auf dem Psoas-Muskel auf, zusammen mit den Nierengefäßen und dem Harnleiter).

Der Psoas ist Teil dessen, was der Faszienforscher Thomas Myers die "**Deep Front Line**" nennt, eine durchgehende myofasziale Linie, die vom Beckenboden (und damit vom Damm) über den Psoas bis zum Zwerchfell und von dort weiter bis zum Kiefer zieht. Der Beckenboden verschmilzt faszial direkt mit dem Psoas, der Psoas verschmilzt faszial direkt mit dem Zwerchfell.

Die Spannung im Damm/Beckenboden kann sich über diese durchgehende Faszienlinie bis zum Psoas fortsetzen, **und der Psoas liegt direkt an den Nieren an**. Umgekehrt kann eine Nierenregion, die energetisch oder mechanisch belastet ist (z. B. durch chronischen Stress, da die Nieren direkt neben den Nebennieren liegen, die Cortisol ausschütten), **über denselben Muskel Spannung Richtung Becken weitergeben**.

Das ist auch der Grund, warum manche Osteopathen und Faszientherapeuten bei Beckenbodenproblemen gezielt den Bereich um die Nieren mitbehandeln, und andersherum.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

DER ANUS UND DAS GENITALE GEWICHTHEBEN

Der Anus ist beim genitalen Gewichtheben sehr wichtig.

Er lenkt, wenn du ihn anspannst IMMER die Energie nach oben, oder in die Wirbelsäule und ist direkt mit der Energie der Organe und Drüsenverbunden. Wenn der Anus nicht dicht verschlossen ist, verlierst du sexuelle Energie und notwendige Nährstoffe für die Drüsen und Organe. Es fließt alles ab und kann nicht verwendet werden.

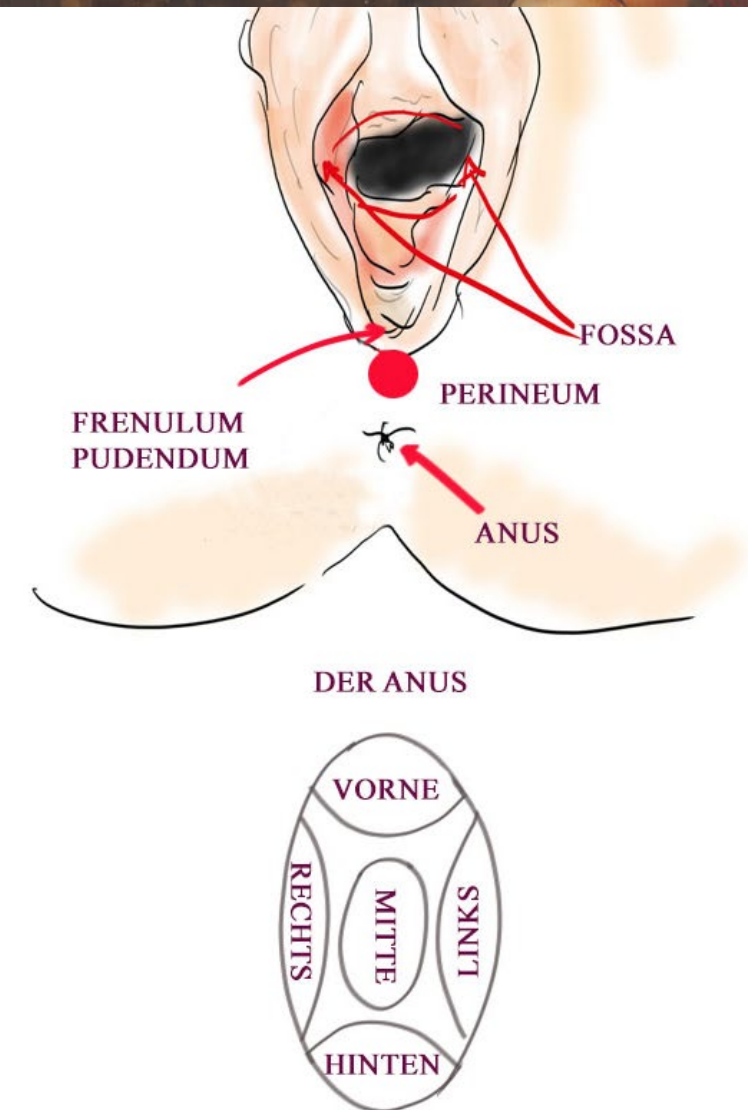
Durch Anspannen und Hochziehen der verschiedenen Anusabschnitte wird auch der Dammbereich hochgezogen, der teilweise aus dem Anus besteht.

ANUS MITTE: Mit der Vagina-Gebärmutter, Aorta und Vena cava (untere Hohlvene), Magen, Herz, Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Hypophyse und Zirbeldrüse sowie dem Scheitel des Kopfes verbunden.

Der **ANUS VORNE** ist mit der Harnblase, der Zervix (Gebärmutterhals), dem Dünndarm, dem Magen, dem Thymus verbunden.

Der **HINTERE TEIL DES ANUS** ist mit den Organ- und Drüsenenergien des Kreuzbeins, der unteren Lendenwirbelsäule, der zwölf Brustwirbel, der sieben Halswirbel und des Kleinhirns verbunden.

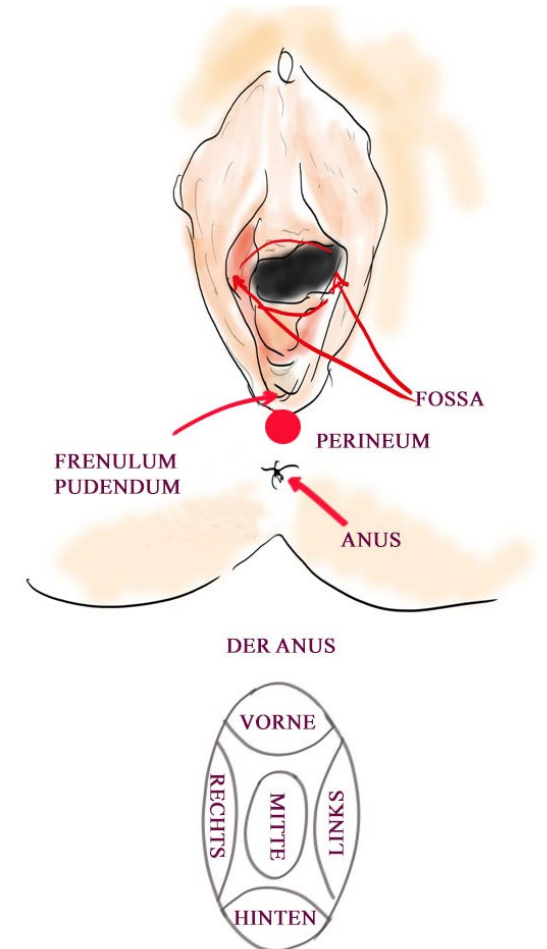
Die **LINKE SEITE DES ANUS** ist mit dem linken Eierstock, dem Dickdarms, der linken Niere, der linken Nebenniere, der Milz, der linken Lunge und der linken Gehirnhälfte verbunden.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

Die RECHTE SEITE DES ANUS ist dem rechten Eierstock, dem Dickdarm, der rechten Niere, der rechten Nebenniere, der Leber, der Gallenblase, der rechten Lunge und der rechten Gehirnhälfte verbunden.

Sobald du den Anus gut kontrollieren kannst, kannst du auch gezielt Energie in die einzelnen Organe und Drüsen senden, die du stärken möchtest (oder die auch krank sind).





#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

Übersicht der Übungen zum Gewichtheben vor dem genitalen Gewichtheben:

BASIS ÜBUNGEN - die generell üben und können musst(eigene PDF's)

Schädel-Kreuzbein Pumpe

Tantrischer Energiekreislauf

Den Orgasmus hochziehen

Übe vor allem den Energieverschluss und die Nieren- und Energie-Druckübungen.

VOR DEM GENITALEN GEWICHTHEBEN

1 Mehr Energie in der Yoni – Der Kraftverschluss

1 Übung zur Steigerung der Energie im Unterbauch 9 bis 81 Mal wiederholen.

2 Steigerung der Nieren Energie 6 bis 36 Mal wiederholen.

3 Der Energieverschluss – zwei- bis dreimal bis zum Scheitel

4 Die Tuchmassage

ÜBUNG NACH DEM GENITALEN GEWICHTHEBEN

Der Energieverschluss

Die Tuchmassage

#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNGEN

Siehe auch das PDF mit Energie und Massageübungen

DIE SEIDENTUCH MASSAGE

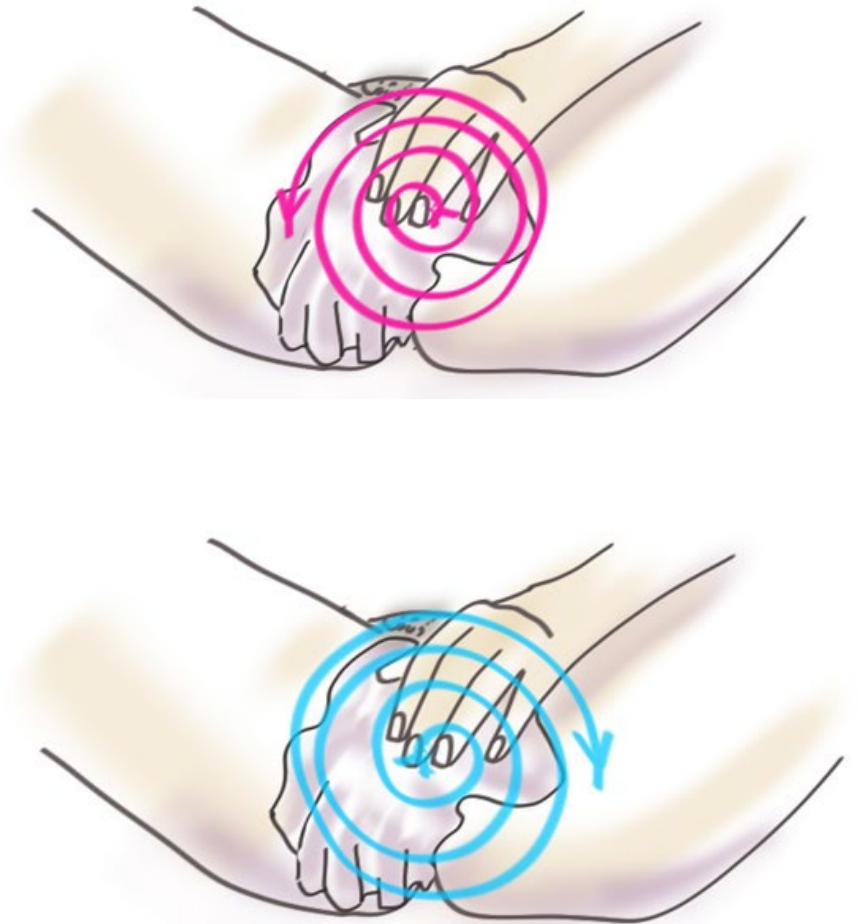
ANLEITUNG

WICHTIG: Die vorbereitende Tuchmassage des äußeren Bereichs der Yoni und des Kreuzbeins, Steißbeins ist eine äußerst wichtige Vorbereitung für die Techniken der sexuellen Energiemassage UND für das genitale Gewichtheben.

Sie stimuliert die Energie und bereitet die Geschlechtsorgane auf die bevorstehende Aufgabe vor. Während der Massage spüre, wie sich deine Brüste leicht vergrößern und die Yoni feucht wird. Die Verwendung des Tuchs sollte dir helfen zu spüren, wie sich die Energiebahnen öffnen.

Damm und Kreuzbein werden ebenfalls massiert, da du so die Energiekanäle der Wirbelsäule aufmachst.

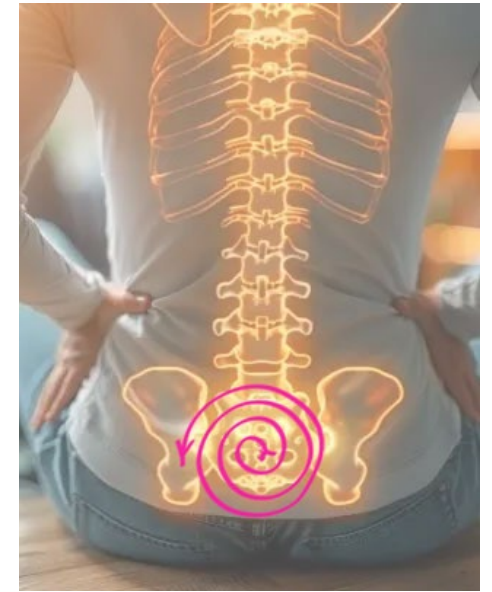
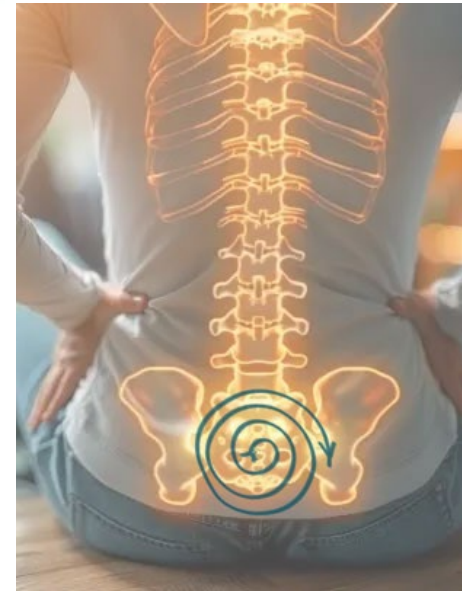
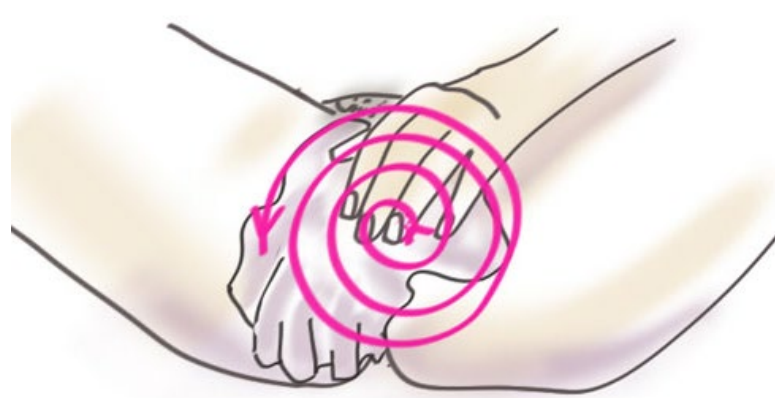
Nach der sexuellen Energiemassage oder dem genitalen Gewichtheben solltest du die Tuchmassage wiederholen, um die Durchblutung und die Verteilung der Energie zu fördern.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

ANLEITUNG

- 1 Lege das Seidentuch auf deine Yoni auf. Fühle das Tuch einen Moment. Bedecke dabei den gesamten Venushügel und die Venuslippen.
- 2 Massiere 36 Mal im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn.
- 3 Massiere die Vaginalmuskulatur und drücken dabei seitlich in die Leistengegend.
- 4 Massiere den Damm mit dem Tuch auch wieder kreisförmig mit etwa 36 Kreisen in jede Richtung
- 5 Lege das Tuch auf das Steißbein und massiere kreisförmig die Spitze des Steißbeins. Massiere 36 Mal im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn.
- 6 Erhöhe allmählich den Druck, um die Kreuzbeinpumpe zu aktivieren.
- 7 Fahre mit der Massage bis zum Kreuzbein fort und massiere das Kreuzbein ebenfalls 36 Mal im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn.



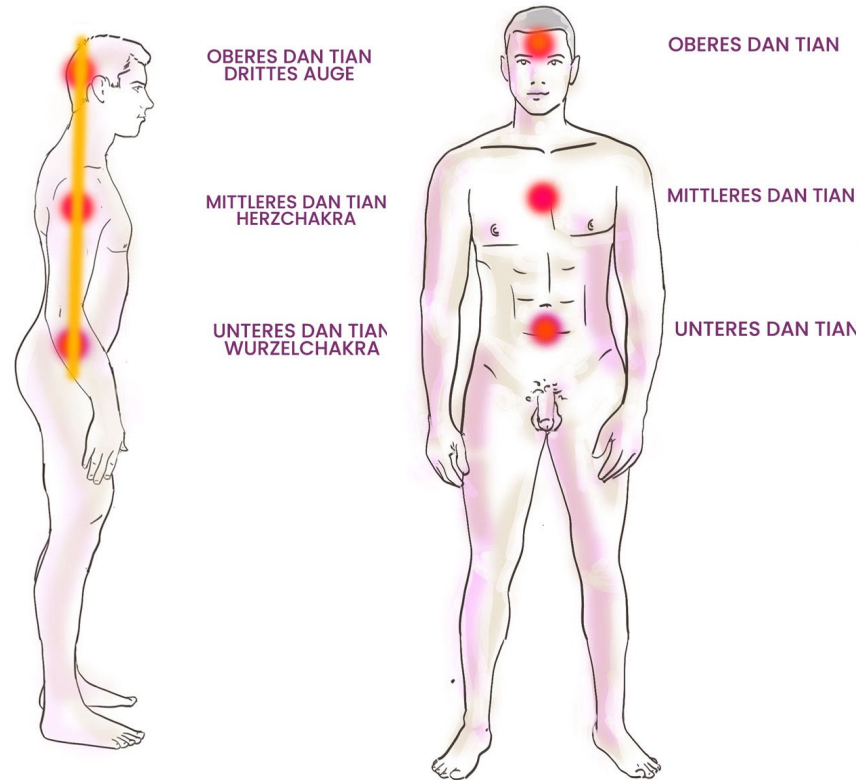
#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

ÜBUNG ZUR STEIGERUNG DER ENERGIE IM UNTERBAUCH

Um den Energiedruck im Becken zu erhöhen bevor du mit der Energieverschluss-Übung beginnst, solltest du sicherstellen, dass dein Unterbauch mit Energie gefüllt ist.

ANLEITUNG

- 1 Lege den Mittelfinger jeder Hand etwa 4 cm unterhalb des Bauchnabels, drücke dabei mit den Fingern nach innen.
- 2 Atme Energie ein und konzentriere dich auf das untere Dan Tian. Mit dem Druck der Finger erweiterst du diesen Bereich, machst ihn größer.
- 3 Atme aus und lasse den Druck der Finger los.
- 4 Atme bis zu 81 Mal auf diese Art in den Unterbauch ein und aus, um die Energie zu erhöhen.

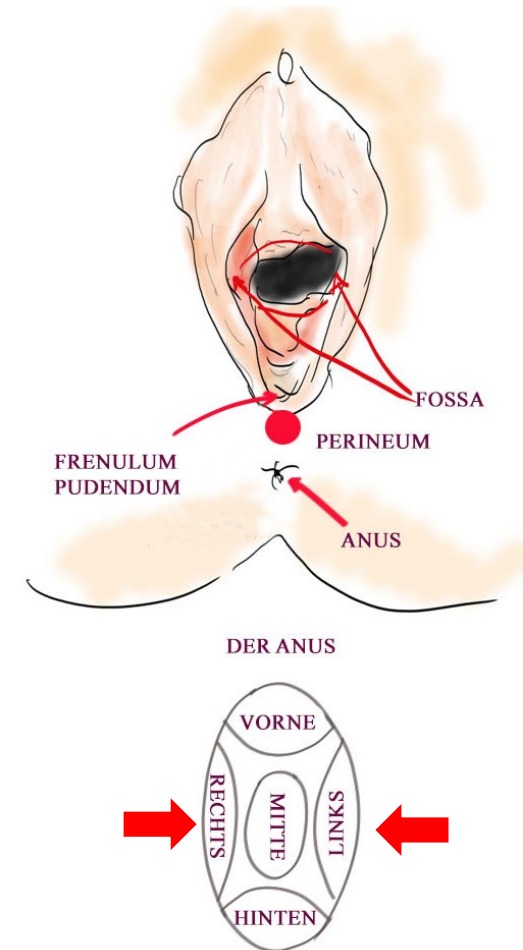
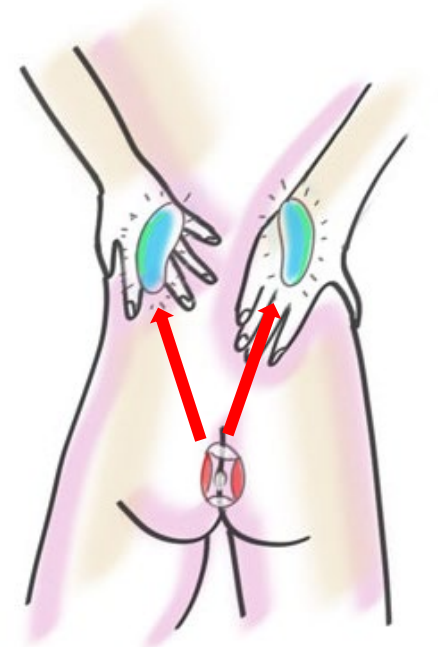
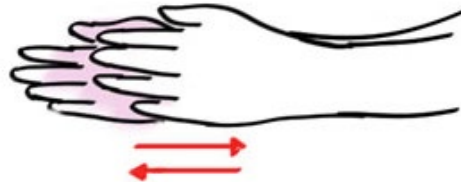


#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

STEIGERUNG DER NIEREN ENERGIE

ANLEITUNG

- 1 Stelle dich in den Reiterstand, die Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander.
Reibe deine Hände aneinander, bis sie warm sind, und lege dann deine energetisierten Handflächen von hinten auf die Nieren.
- 2 Beuge deinen Oberkörper beim Einatmen leicht nach vorn und ziehe die linke und rechte Seite des Anus mittels Anspannen nach oben, während du die Energie mit dem Einatmen zu den Nieren lenkst.
- 3 Du stellst dir vor, wie die Energie vom Anus zu den Nieren fließt.
- 4 Atme aus und lasse die Nieren wieder sinken.
- 5 Wiederhole diese Übung bis zu 36 Mal und wärme dann deine Hände erneut auf, um sie wieder auf die Nieren zu legen.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

DAS VAGINALE GEWICHTHEBEN – ANLEITUNG BIS 500 GRAMM

WICHTIG: Übe nicht mit voller Blase oder wenn du den Magen oder den Darm voll hast.

WICHTIG 2: Bitte übe den tantrischen Energiekreislauf mit dem Speichern der Energie im Nabel. Sieh dir die Massage- und Atemübungen an und praktiziere sie für mindestens 2 Wochen, bevor du das genitale Gewichtheben beginnst.

Für diese Übungen benötigst du ein stabiles Yoni Ei, ohne Risse, wenn du ein Gewicht dranhängst. Du kannst auch die Vaginal Gewichte nehmen, nicht die mit 2 Kugeln. Du findest die Links dazu in der Toolliste.

Natursteine sind für etwa bis ½ Kilo geeignet. Man sagt, der Jade Stein ist der Härteste, aber mittlerweile gibt es nicht mehr viele harte Jadesteine. Es werden auch viele verkauft, die weiches Gestein haben.

Beginne mit minimalem Gewicht und steigere es langsam. Zur Vorbereitung auf das Einführen des Ei's mache bitte die vorbereitenden, aktivierende Energie-Übungen.

Du bist bereit, wenn die Yoni nach der Massage von Brüsten und Genitalien feucht ist. Falls nicht genügend Feuchtigkeit vorhanden ist, bereite die Vagina mit einer natürlichen Gleitcreme vor.

Reinige das Ei und den Faden nach dem genitalen Gewichtheben immer.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITUNG

WICHTIG: Übe nicht mit voller Blase oder wenn du den Magen oder den Darm voll hast.

Nachdem du deinen leicht lösbaren Knoten gefunden hast und die Verwendung des Yoni Ei's erlernt hast, teste ob die Gewichte wirklich halten, bevor du schwerere Gewichte hinzufügst.

Wenn du bereit bist, kannst du das Gewicht für die ersten 4 Wochen bis maximal um 0,5 kg erhöhen.

Deine Genitalien, das Gewebe, die Muskeln müssen aufmachen, sich wirklich daran gewöhnen.

Dein Energiesystem, deine Nieren, dein unterer Rücken wird sich verändern, stärker werden und du wirst mehr Energie spüren, vielleicht sogar Hitzewellen wahrnehmen.

Versuche das Gewicht länger, aber weniger als eine Minute, zu halten, um mehr Energie freizusetzen.

Das Schwingen des Gewichts erhöht den Druck sanft. Dies ist besser, als die Gewichte zu schnell zu erhöhen oder sie zu lange zu halten. Desto länger der Faden ist, desto mehr Druck baust du auf. Du musst nicht immer mehr Gewicht nehmen, verlängere einfach den Faden.

Jede Schwingbewegung zählt als eine Sekunde.

Übe auf jeder Stufe, bis du das Gewicht problemlos bis zu 60 Sekunden lang halten kannst.



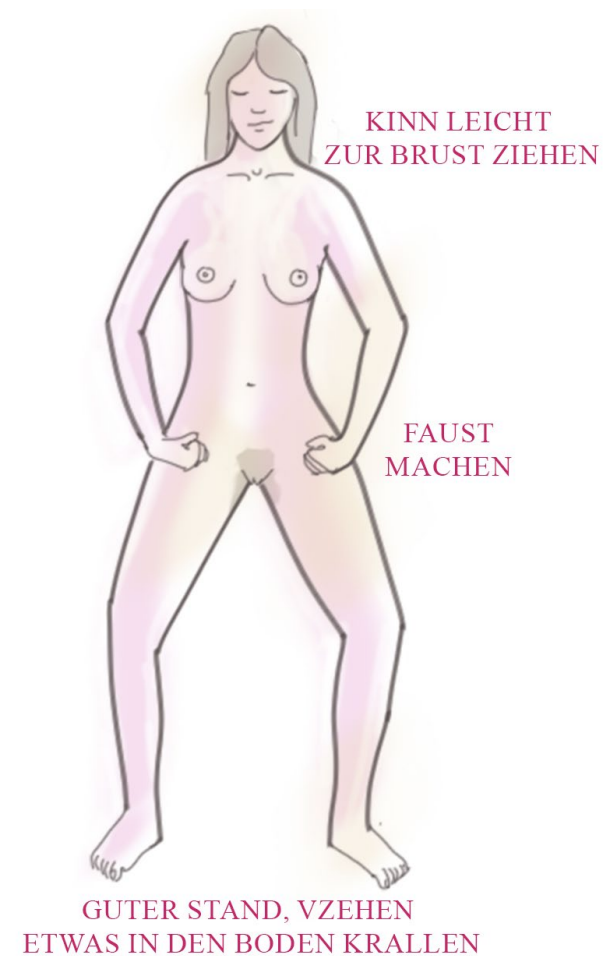
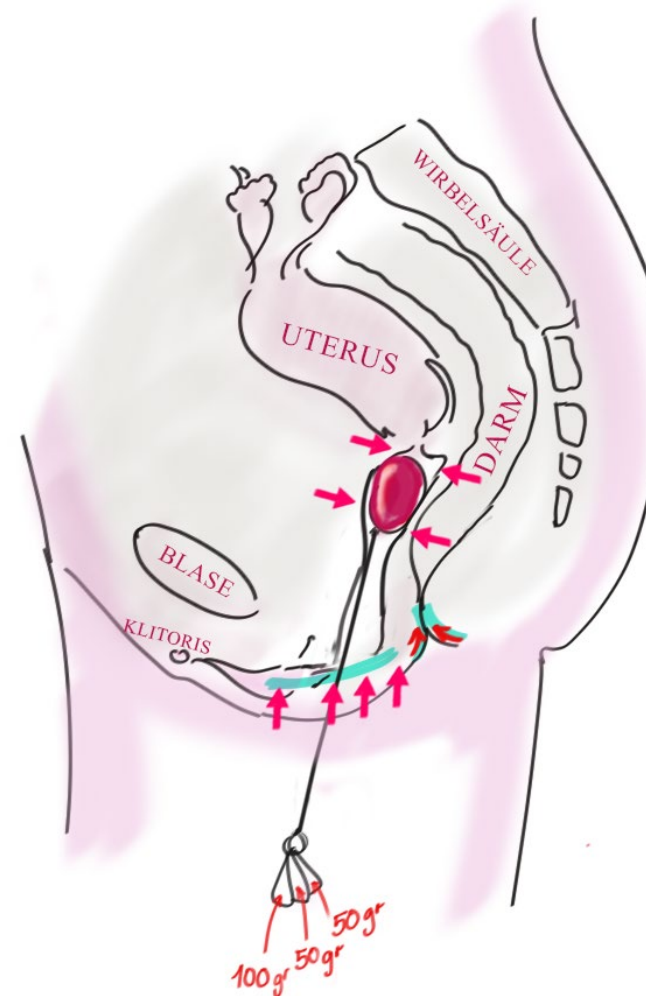
#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

ANLEITUNG ANBRINGEN DES GEWICHTS

WICHTIG: Du hast in der vorherigen Session die fortgeschrittenen Übungen für das Yoni Ei bekommen. Bitte achte darauf, dass deine Yoni und dein Beckenboden stark, flexibel und entspannt sind, bevor du mit dem genitalen Gewichtheben beginnst.

Beim eigentlichen Gewichtheben hältst du das Ei tief in der Vagina. Bewege es nicht auf und ab und lasse es nicht los.

1. Befestige das Gewicht mit einer Schnur mit einem leicht lösbaren Knoten. Nachdem die Schnur durch das Ei geführt und am breiten Ende mit einem Knoten befestigt wurde, binde das Gewicht mit einem leicht lösbaren Knoten an die Schnur. Manchmal fühlt es sich besser an, das Gewicht in ein Stoffsäckchen zu legen, der an der Schnur befestigt ist.
2. Gewichte die Angler benutzen, sind gut, um das Gewicht ganz fein dosiert mehr werden zu lassen. Du kannst dir verschiedene Nylonfäden mit kleinen Bleigewichten vorbereiten und ausprobieren, wieviel Gewicht für dich im Moment optimal ist.



#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

3 DAS EINFÜHREN:

Nachdem du deine Brüste und den Vaginalbereich wie beschrieben massiert hast, stelle entweder einen Stuhl vor dich und lege das Gewicht darauf, oder lege das Gewicht auf den Boden und gehe in die Hocke, um das Einführen des Ei's zu erleichtern. Verwende bei Bedarf Gleitmittel.

4 Denke daran, das Gewicht zu Beginn beim Aufstehen mit den Fingern festzuhalten.

5 Schließe die Yoni, indem du die Muskeln um das Ei herum anspannst, um es zu halten.

6 TESTEN UND HEBEN DES GEWICHTS

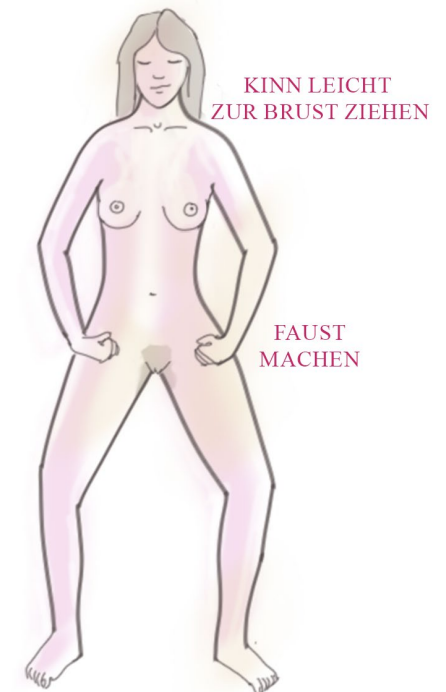
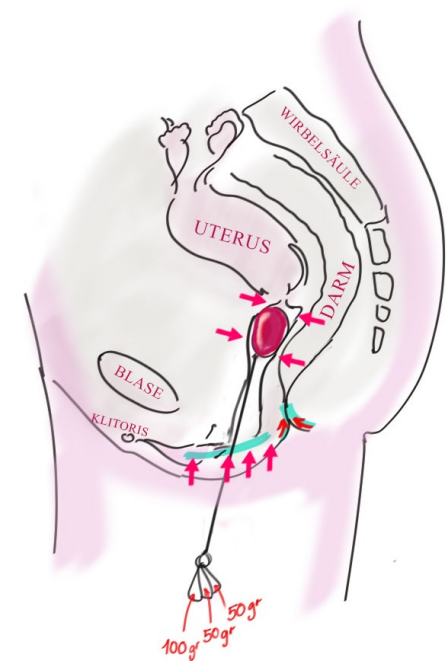
Stehe langsam auf, halte das Tuch oder das Gewicht in der Hand, und nimm die Gewichthebe-Haltung im Bild rechts ein. Halte die Füße parallel, etwa schulterbreit, und beuge die Knie leicht. Mit Zeige- und Mittelfinger kannst du das Gewicht halten und langsam loslassen, testen und spüren, ob es zu schwer ist.

7 Beim Gewichtheben hältst du das Ei tief in der Vagina. Bewege es nicht auf und ab und lasse es nicht los.

8 Atme etwas Luft ein und ziehe den Anus, den Damm und die Genitalien nach oben.

9 Atme nochmals ein und ziehe nur beide Seiten des Anus nach oben, während deine Energie in die linke bzw. rechte Niere lenkst

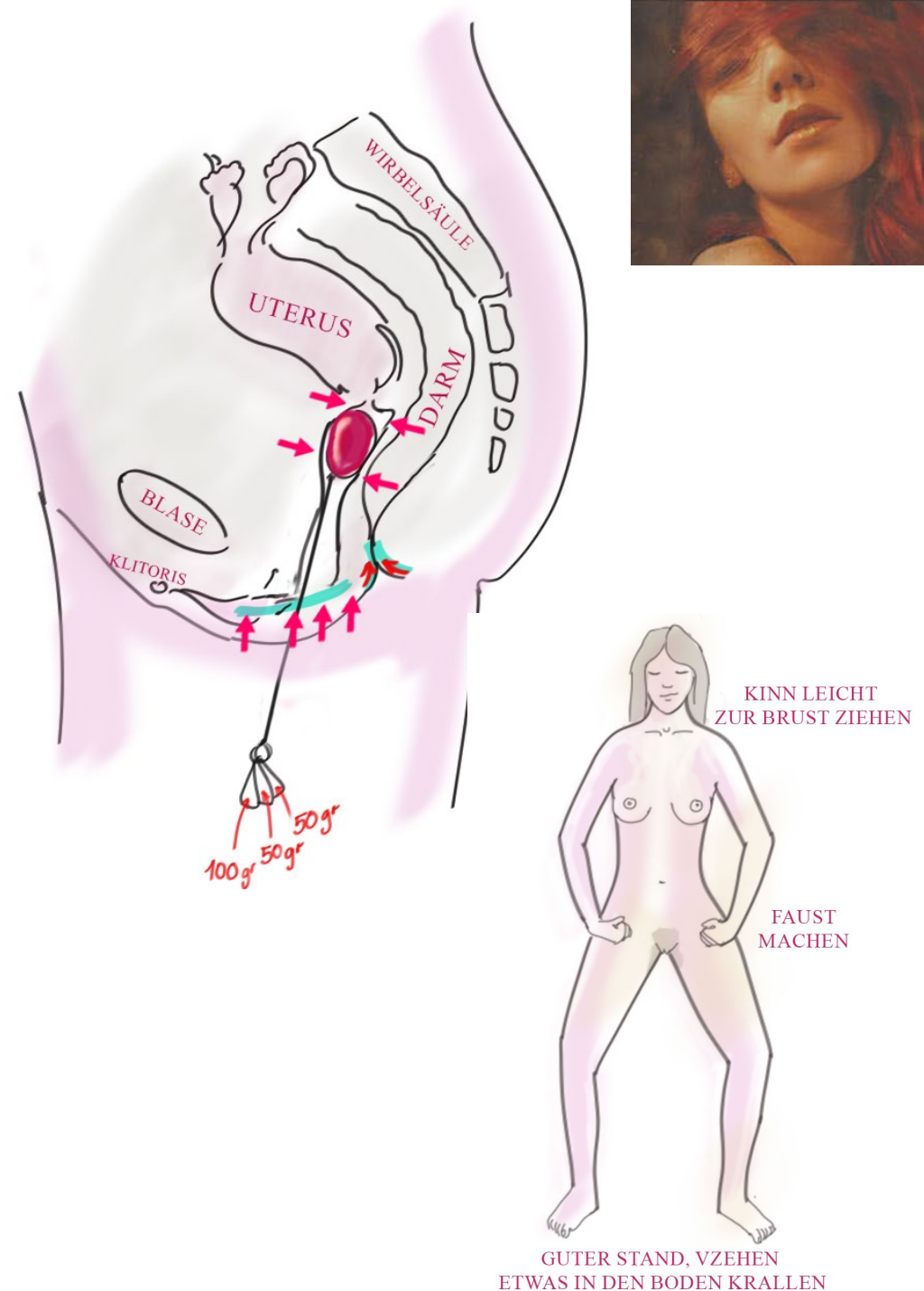
10 Drücke die Zunge fest gegen den Gaumen, um deine innere Kraft zu verstärken und die Energiekanäle in deinem Körper zu verbinden. Dadurch wird die Aufwärtsbewegung der Energie stärker.



GUTER STAND, VZEHEN
ETWAS IN DEN BODEN KRALLEN

#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

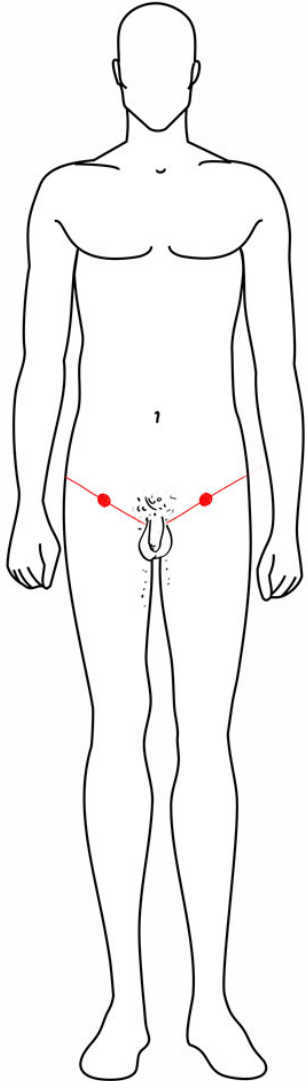
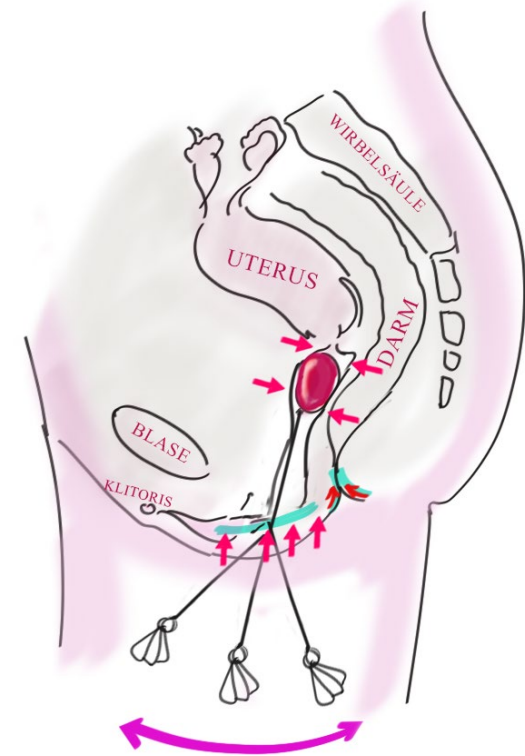
- 11 Lasse dann langsam das Tuch oder die Schnur von deinen Fingern los.
- 12 Du hältst nun das Gewicht mit dem Geschlechtsorgan und beginnst, mit deiner inneren Kraft, insbesondere mit der Kraft der Nieren, dagegen zu ziehen.
- 13 Fühle mit den Fingern einer Hand in der Nähe des Zuges des Gewichts, ob deine Genitalien diesen Zug aushalten können.
- 14 Wenn du beginnst den Zug des Gewichts zu spüren, atme ein, ziehe die rechte, linke, vordere und hintere Seite des Anus nach oben und sende die Energie an die Nieren.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

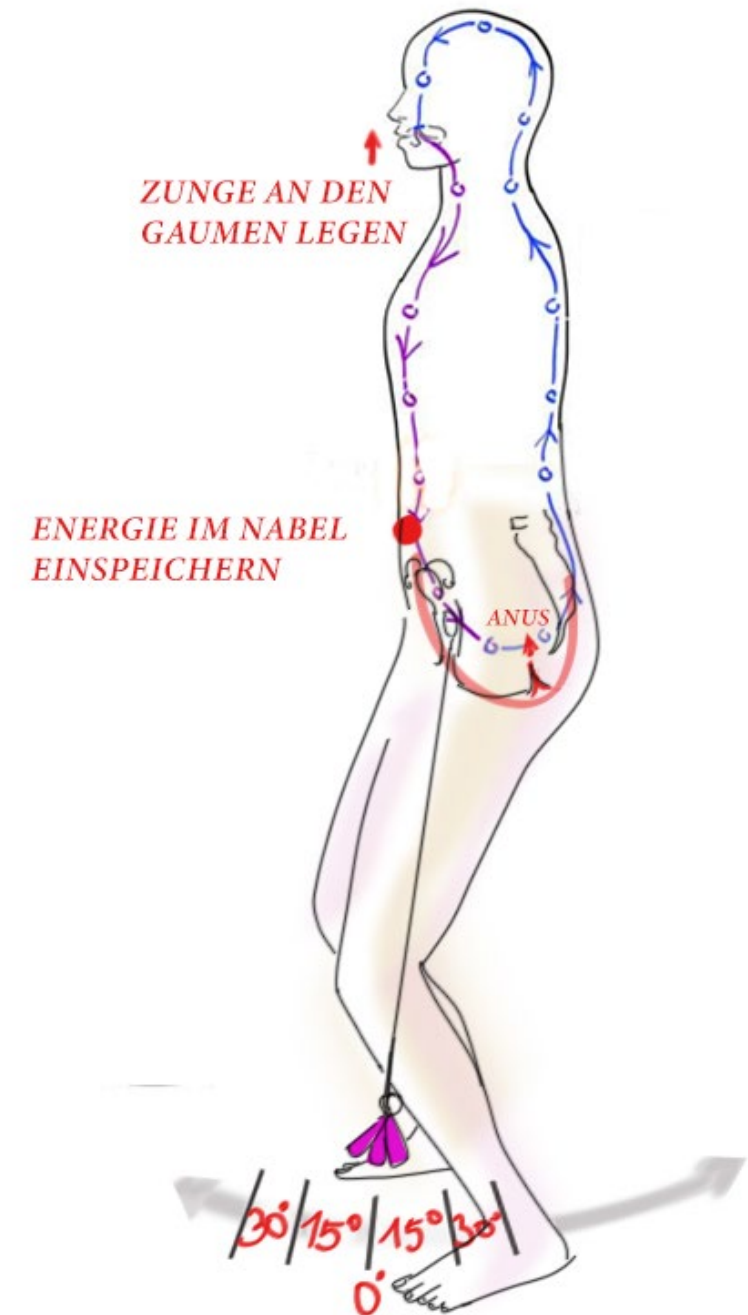
DAS GEWICHT SCHWINGEN

- 11 Schwinde das Gewicht ein wenig, dadurch kannst du den Druck auf die Leisten besser kontrollieren. Deswegen nimm anfangs auch leichtere Gewichte. Du bewegst beim Schwingen die Energie zwischen dem Damm und den Nieren. Daher ist es wichtig, zu beobachten, wie du dich **nach** dem genitalen Gewichtheben fühlst. Es kann es sein, dass zusätzliche Übungen für dich gut sind, um die Nierenenergie zu stärken.
- 12 Schwinde das Gewicht sanft in einem Winkel zwischen 15 und 30 Grad und ziehe die Energie zum Steißbein und dann zum Kreuzbein. Du kannst in den ersten Wochen bis zum Kreuzbein gehen. Wenn du mehr Energie spürst, kannst du die Energie die Wirbelsäule hinauf bis zum Scheitel lenken.
- 13 **Achte darauf, dass du zwischen dem Schwingen, dass Gewicht immer wieder einmal ruhen lässt.** Halte dazu das Gewicht mit deinen Händen. Du musst nicht die ganze Zeit schwingen. Setze immer wieder einmal kurz aus, ruhe, und dann beginne wieder zu schwingen.
- 14 Durch das Schwingen des Gewichts kannst du den Druck auf die Leiste (gegebenenfalls Vitapa Marma regelmäßig massieren und aktivieren) kontrollieren. Deswegen werden auch leichtere Gewichte empfohlen. Das Energie aus der Faszienverbindung zwischen Damm und Nieren nutzt du, um das Gewicht zu ziehen.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

- 15 **Atme ein, wenn das Gewicht nach hinten schwingt, und atme aus, wenn es nach vorne schwingt, ziehe innerlich gegen das Gewicht, spanne dabei Anus und den Vaginaleingang an.** Leite beim (langsamen) Ausatmen die Energie zum Steißbein, zum Kreuzbein und mit ein wenig Übung machst du nach ein paar Wochen den gesamten tantrischen Energiekreislauf. Leite die Energie zum Kreuzbein und schließlich die Wirbelsäule hoch zum Kopf zum Scheitel, dann zur Zirbeldrüse. Stelle dir einfach (dunkelblaues) Licht vor, dass sich nach oben bewegt in deinem Körper.
- 16 Zum Speichern der Energie, drücke deine Zunge an den Gaumen und dann führst du mit einer Ausatmung die Energie zum Nabel hinunter.
- 17 Schwinde die Gewichte zu Beginn sanft vor und zurück, sodass es für dich angenehm ist.
- 18 Jedes vollständige Schwingen (Hin UND Her) sollte etwa eine Sekunde dauern.
- 19 Versuche nach einer Woche üben, das Gewicht 30 Mal zu schwingen. Nach zwei Wochen 50 Mal.
- 20 Mehr Druck entsteht durch die Gegenkraft der Damm-Nieren Verbindung beim Schwingen schwererer Gewichte. Es ist jedoch ratsamer, diesen Druck langsam mit **leichteren** Gewichten oder einer längeren Schnur zu erhöhen, indem du jedem Schwung mehr Kraft hinzufügst.
- 21 Schwinde das Gewicht 30 bis 50 Mal und **wenn du mehr als ein halbes Kilo schwingst, ABER** max. eine Minute lang. Synchronisiere deine Atmung mit jedem Schwung.

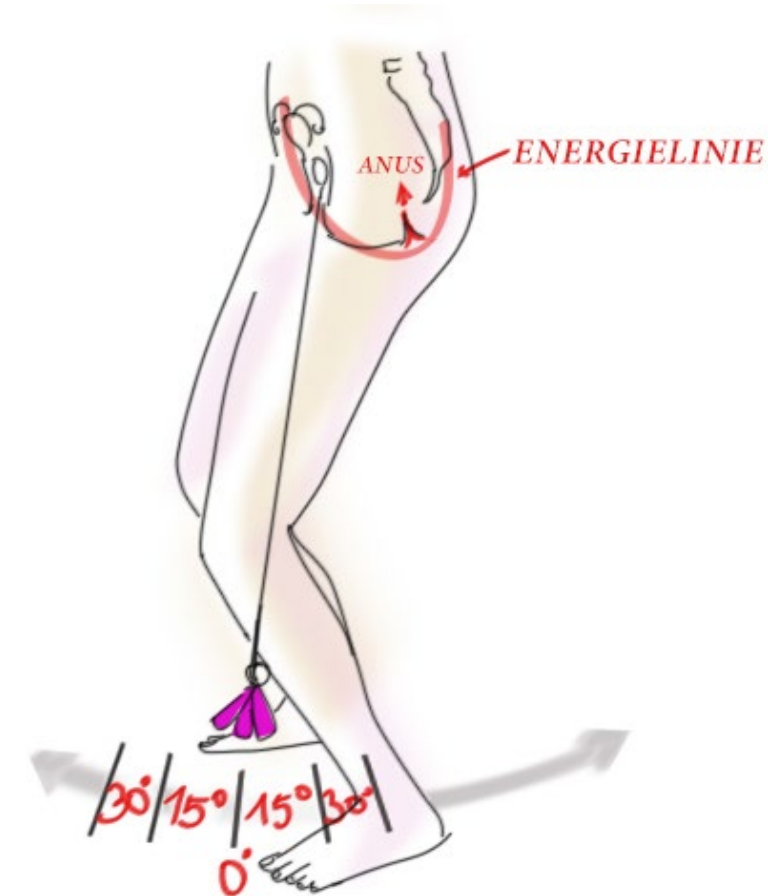


#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

- 22 Es ist generell besser leichtere Gewichte zu nehmen und deine Vaginalkraft bei jedem Schwung zu steigern. Da kannst du zum Beispiel das Becken kreisen lassen und so mehr Zug aufbauen, ohne extra mehr Gewicht nehmen zu müssen.
- 23 **Die leichteren Gewichte regen die Hormonproduktion an, weil du dich mehr bewegst und spielen kannst.** Schwerere Gewichte sind oft einfach nur schwer.
- 24 Eine andere Möglichkeit, statt einfach mehr Gewicht zu nehmen, ist die Länge der Schnur zu verändern. *Wenn du am Anfang eine kürzere Schnur nimmst, mit wenig Gewicht und diese Schnur mit demselben Gewicht nach den ersten 2,3 Malen schwingen, verlängerst, wirst du merken, dass es ganz ein anderer Zug spürbar ist.*
- 25 Es kann auch sein, dass du zuerst mehr Kraft aufbauen musst, um bei einem stärkeren Schwingen, das Yoni Ei nicht zu verlieren.

Reize die leichteren Gewichte bis an ihre Grenzen ausgereizt aus!

Dadurch wird die Damm-Nieren Verbindung gestärkt und die Hormonproduktion angeregt!!



#03 YONI EI – GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

DAS BEENDEN DES GENITALEN GEWICHTHEBENS

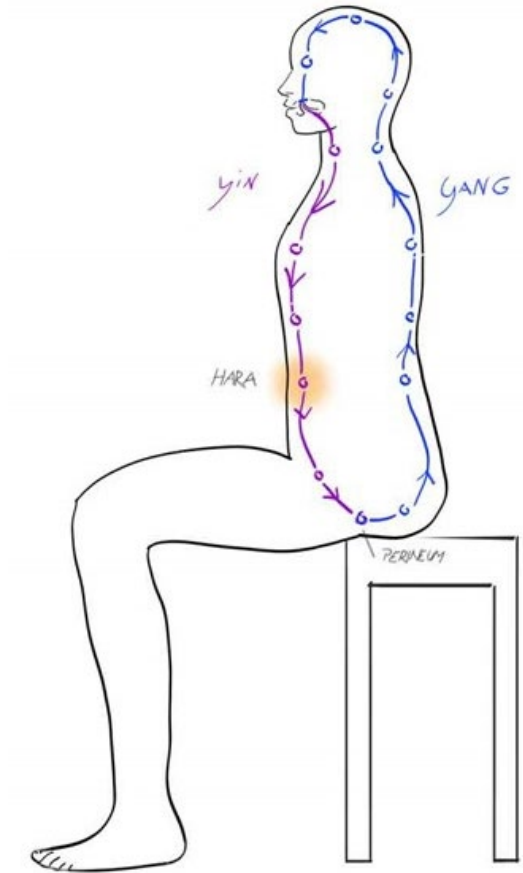
- 26 Um die Übung zu beenden, kniee nieder und lege das Gewicht auf den Boden. Oder du gehst in die Reiterhaltung und legst das Gewicht wieder auf einen Stuhl.
- 27 Entferne das Yoni Ei und das Gewicht.

DIE ÜBUNGEN DANACH ZUR ENERGIE INTEGRATION

- 28 Den Energie Verschluss MUSST du gleich danach üben, um die aufgebaute Energie im Körper zu verteilen und zu integrieren. Mache den Energieverschluss mindestens zwei- bis dreimal, nachdem du das Gewicht abgelegt hast.
- 29 Optional: Verwende mindestens zwei oder drei der 6 heilenden Töne, insbesondere den Herz- und Nierenklang.
- 30 **Nach dem Gewichtheben brauchst du einen festen Stuhl ohne Polsterung für die Meditation danach.** Ruhe dich aus und mache den tantrischen Energiekreislauf, um die enorme Energie, die du erzeugt hast, zirkulieren zu lassen und sie schließlich im Nabel zu sammeln.
- 31 Übe den tantrischen Energiekreislauf einige Minuten lang. In Verbindung damit, kannst du auch die Knochenatmung machen. Nutze deine Gedanken, um die freigesetzte Energie in die Knochen aufzunehmen.

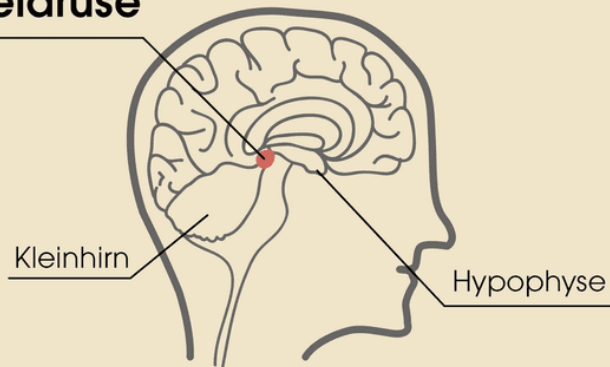
Danach machst du die Tuchmassage .

Mit der Zeit spürst du der Übungen danach für dich gut sind und welche dir nicht so viel bringen. ABER auch das kann sich jede Woche verändern. Also mache die Übungen nach dem genitalen Gewichtheben immer wieder einmal.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

Zirbeldrüse



DEIN ZIEL BEIM GENITALEN GEWICHTHEBEN

Meine Empfehlung:

4,5 kg ist für mich in dieser Anleitung das absolute Maximalziel.

Für mehr Gewicht suche dir bitte einen Lehrer, eine Lehrerin mit Vorort Betreuung.

Aber wie immer, ist es deine Entscheidung.

Du stellst möglicherweise fest, dass deine Hebe-Leistung praktisch nur auf deine innere Kraft angewiesen ist.

Es ist besser anfangs, weniger als die 0,5 bis 1 kg zu heben.

Wenn du mehr als 2,5 kg heben möchtest, sei am Anfang besonders vorsichtig und mache die Übungen für den tantrischen Energiekreislauf.

Hinweis: Ich empfehle es nicht, ohne Aufsicht mehr als 4,5 kg zu heben.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

VAGINALES GEWICHTHEBEN FÜR FRAUEN – FORTGESCHRITTENE TECHNIKEN MIT MEHR GEWICHT

Ab einem Gewicht von **etwa einem halben Kilo** brauchst du ein spezielles Yoni Ei, dass am besten längs gebohrt ist, und in das du einen Faden zum Tragen des Gewichts einfädelst.

Jade-Eier werden empfohlen, aber du musst wirklich die Qualität überprüfen lassen. Sie sind robust, glatt und porenfrei. Obsidian-Eier können ebenfalls gebohrt werden, um den Faden aufzunehmen, benötigen dafür aber einen Diamantbohrer. Holz-Eier oder Eier mit lackierten oder chemisch behandelten Oberflächen sollten für das fortgeschrittene, vaginale Gewichtheben nicht genommen werden.

Du kannst immer Silikoneier nehmen, teste aber zuvor die Aufhängung, dort wo du den Faden dann durchziehst und das Gewicht einklinkst.

Das Ei wird mit dem breiten Ende voran in die Vagina eingeführt, wobei der Faden mittel Haken am Gewicht befestigt wird. Du kannst auch die Metallkugel probieren die du im PDF „Tool-Liste“ findest.

Der Knoten an diesem Gewicht sollte so sein, dass du das Gewicht schnell lösen kannst oder es auch sicher und schnell ablegen kannst.

Desto länger der Faden ist, desto mehr Zug wirst du in der Yoni spüren.

Gehe in die Hocke, um das Yoni Ei einzuführen. So liegt das Gewicht noch auf dem Boden und du kannst dich langsam aufrichten und dich daran gewöhnen. Wenn du dann stehst, oder kniest, beginne das Gewicht wie ein Pendel zu schwingen.



#03 GRUNDLAGEN – GENITALES GEWICHTHEBEN

Besonders, wenn du schwerere Gewicht nimmst, solltest du immer zuvor Energie-Übungen machen, da dieses Heben den unteren Rücken, aber vor allem Nierenenergie braucht und zugleich aktiviert.

Bevor du damit beginnst, solltest du mit allen Yoni Ei Übungen vertraut sein und damit keine Probleme haben und mühelos mit einem Gewicht bis 1000 Gramm schwingen können.

Beginne mit einem 200 Gramm Gewicht und erhöhe das Gewicht schrittweise um 200 Gramm, bis du merkst, du kommst an deine Grenze.

Das Gewichtheben an sich sollte anfangs bei über 500 Gramm nicht länger als eine Minute dauern.

Nach ein paar Wochen kannst du die Zeit verlängern auf maximal 3 Minuten – immer abhängig davon, ob du mehr Gewicht verwendest, als zuvor.

Bei einer Gewichtserhöhung bleibst du anfangs immer bei einer Minute.

Nimm dir das Handy mit der Stoppuhrfunktion zu Hilfe.

Es ist besser, leichtere Gewichte länger, als schwerere Gewichte kürzer zu heben.