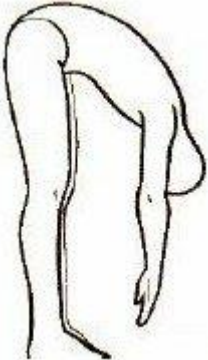
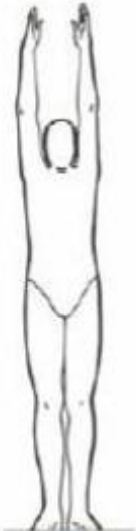


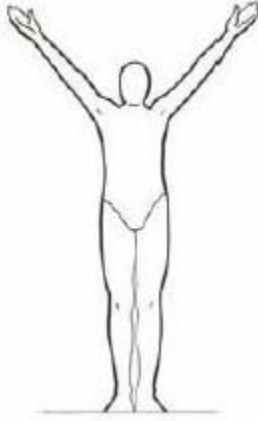
Das PC-Muskel-Training

Kurzanleitung

Dieses ist die Zusammenfassung des PC-Muskel-Trainings aus dem Onlinebuch [Power für den ganzen Tag](#) von Gerhard Eggetsberger, welches ihr alle kostenlos herunterladen könnt. In Laborversuchen ist es gelungen, die menschliche Sexualenergie zu messen und sie somit wissenschaftlich nachzuweisen. Aus dieser Erkenntnis entwickelte man ein Verfahren zur energetischen Aufladung des Gehirns. Dieses Verfahren beruht auf der richtigen Anspannung des Beckenbodenmuskels, auch **PC-Muskel** genannt (*Pubococcygeus*).

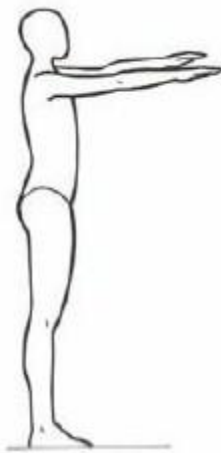
Das PC-Muskel-Training leitet die Sexualenergie aus dem Beckenbereich über die Wirbelsäule ins Gehirn. Sie ist vergleichbar mit dem aus dem Yoga bekannten Aufstieg der Kundalini-Energie und führt zu Wohlbefinden, Heilung, dem Anstieg von Glückshormonen, zu charismatischer Ausstrahlung und zu Leistungssteigerung. Bevor man allerdings das eigentliche PC-Muskeltraining macht, ist es sinnvoll, den Körper durch die unten beschriebenen 6 Übungen aufzulockern, damit sich die Spannungen lösen und die Energie besser fließen kann.

 <p>Übung 1</p>	<p>Ausgangshaltung: Stellen Sie sich so hin, dass die Füße parallel zueinanderstehen (<i>etwa 30 bis 45 cm Abstand</i>). Die Knie sollen bei dieser Übung leicht gebeugt sein, denn Beugeübungen mit durchgestreckten Knien können zu Verletzungen führen. Heben Sie die Arme nun langsam über den Kopf.</p> <p>Ausführung: Atmen Sie jetzt so tief wie möglich ein und langsam wieder aus. Beugen Sie gleichzeitig während des Ausatmens Kopf und Oberkörper so weit nach vorne und nach unten, bis der Oberkörper sich in waagerechter Position befindet (<i>Rumpfbeuge</i>). Arme und Fingerspitzen sollen zur Erde weisen. Verlagern Sie ihr Gewicht langsam immer mehr in Richtung ihrer Hände. Bleiben Sie in dieser Position 10 langsame Atemzüge lang und steigern sie dieses um täglich einen Atemzug, bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzüge erreicht haben.</p> <p>Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, die Übung durchzuführen, sollten Sie die Übung wie folgt im Sitzen ausüben: Setzen sie sich mit gerader Wirbelsäule auf einen Stuhl. Heben Sie die Arme über den Kopf, atmen sie ruhig und so tief wie möglich ein, und beugen Sie während des Ausatmens den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Lassen Sie die Arme links und rechts der Beine zum Boden hängen. Atmen und steigern Sie die Übung wie oben beschrieben. Hinweis: Bei Bandscheibenprobleme diese Übung mit Vorsicht durchführen im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt.</p>
 <p>Übung 2</p>	<p>Ausgangshaltung: Stellen oder setzen Sie sich mit Blickrichtung Westen. (<i>Die Sonne geht im Westen unter.</i>)</p> <p>Ausführung: Heben Sie langsam die Arme über den Kopf. Ihre Handflächen schauen parallel, in einem Abstand von etwa 20 cm, zueinander. Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig ein und aus. Bleiben Sie in dieser Position 10 langsame Atemzüge lang und steigern Sie dieses um täglich einen Atemzug bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.</p>



Übung 3

Ausgangshaltung: Aus der Haltung von Übung 2 gehen Sie ohne Absetzen zu dieser Übung über.
Ausführung: Lassen Sie nun beide Arme langsam links und rechts so weit absinken, dass die Körperhaltung wie ein Y aussieht. Ihre Handteller sind flach und weisen nach oben. Auch bei dieser Übung achten Sie besonders auf einen entspannten, ruhigen Atem. Bleiben Sie in dieser Position am Anfang 10 langsame Atemzüge lang und steigern sie dieses täglich um einen Atemzug, bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.



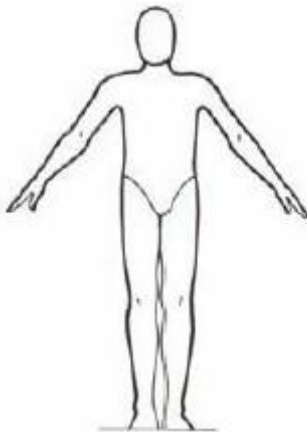
Übung 4

Ausgangshaltung: Aus der Haltung von Übung 3 (*Y-Position*) gehen Sie ohne Absetzen in die Übung 4 über.
Ausführung: Senken Sie nun beide Arme gestreckt nach vorne. Die linke Hand soll dabei etwa 10 cm höher sein als die rechte. Mit den Fingern formen sie eine Figur, die wie folgt entsteht: Legen Sie Daumen und Mittelfinger (*nicht Zeigefinger*) mit den Fingerkuppen leicht aneinander, gerade soweit, dass sie sich berühren. Die übrigen Finger zeigen ausgestreckt nach vorne von Ihrem Körper in Richtung Westen.




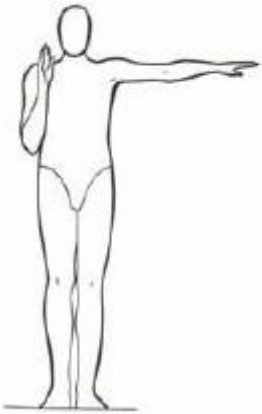
Nun halten Sie beide Arme und die Finger in der angegebenen Position 10 Atemzüge lang bei, später auf 30 Atemzüge steigern. Danach lassen Sie beide Hände absinken und entspannen ihre Schultern bewusst (*eventuell leicht*

bewegen und lockern) und zählen Sie im Geiste bis 20. Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass Sie mit ihren Fingern nicht auf eine Person zeigen.

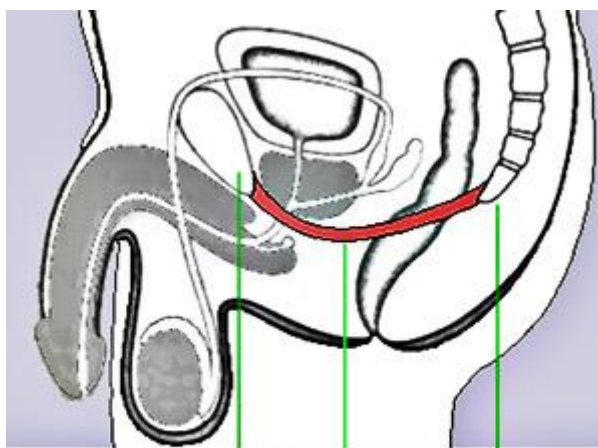


Übung 5

Ausgangshaltung: Aus der Haltung aus Übung 4 (*F-Position*) gehen Sie ohne Absetzen in die Übung 5 über.
Ausführung: Bilden Sie mit ihren Händen eine T-Position, wobei beide Arme schräg abwärts sein sollen. Die Handflächen weisen dabei zum Boden. Bleiben Sie in dieser Position am Anfang 10 langsame Atemzüge lang und steigern sie dies täglich um einen Atemzug, bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.

 <p style="text-align: center;">Übung 6</p>	<p>Ausgangshaltung: Führen Sie nun die Hände in Gesichtshöhe vor ihren Körper, so dass beide Handkanten nach vorne sehen. Halten Sie ihre Hände wie ein Karatekämpfer gerade, die Daumen angelegt. Die Handflächen sollen dabei in einer Entfernung von 35 bis 40 cm ruhig gegenüberstehen.</p> <p>Ausführung: Bei kräftigem Ausatmen durch die Nase bewegen Sie stoßartig den rechten Arm und die rechte Handkante zur Seite, so dass ihr Arm eine waagerechte Position einnimmt. Parallel zu einem ebenfalls kräftigen, schnellen Einatmen durch die Nase nehmen Sie die Hand zurück in die Ausgangsposition. Der gleiche Bewegungs- und Atemablauf wird nun mit dem linken Arm und der linken Hand durchgeführt. Diese Übung kann bis auf 15mal pro Arm erhöht werden.</p> 
---	---

Übung 7 ist die Meisterübung



PC Muskel
Schambein Steißbein

Diese sechs Übungen bringen die Lebensenergie zum Fließen. Sie bauen Muskelverspannungen ab und aktivieren das Drüsensystem. Übung 7 aktiviert ihr inneres Kraftwerk, ihren Lebensenergiegenerator. Durch die richtige Anspannung des PC-Muskels kann vermehrt Lebensenergie über das Rückenmark und die Nerven ins Gehirn, also in die Zellen des Gehirns geleitet werden. Dabei kommt es zur Aufladung des Gehirns, mit all seinen positiven Wirkungen.

Die Lage des PC-Muskels kann man aus der Grafik ersehen. Er verläuft, grob gesehen, vom Schambein zum Steißbein. Der PC-Muskel stützt den Anus (*Po*) und die angrenzenden inneren Organe und sorgt dafür, dass diese nicht absinken. Der PC-Muskel wird größtenteils vom Pudendusnerv gesteuert, der die Aktivität der

Geschlechtsorgane und des Anus registriert und Signale an das Gehirn sendet. Das Gehirn wiederum antwortet mit Nervenimpulsen, die zu Muskelaktivitäten beim PC-Muskel führen. Gleichzeitig gibt es Nervenverbindungen vom Beckennerv zum PC-Muskel. Eine Abzweigung des Beckennervs verbindet bei der Frau den Uterus (*Gebärmutter*) und die Blase, beim Mann hingegen die Prostata und die Blase mit dem unteren Teil der Wirbelsäule. Ist der PC-Muskel stark, so ist er ein großer Energielieferant, ein wahres menschliches Kraftwerk. Auf diese Weise werden Hormone und Endorphine freigesetzt, die eine seelische Hochstimmung auslösen.

Die wohl bekannteste Methode, den PC-Muskel zu testen ist, zu versuchen, den Urinfluss in der Anfangsphase zu unterbrechen. Wenn Sie einen gut trainierten PC-Muskel haben und diesen willentlich beherrschen können, so sind Sie jederzeit in der Lage, den Urinfluss zu stoppen.

Wenn der PC-Muskel nicht oft in Anspruch genommen wird, wird er ständig schwächer. Glücklicherweise kann man aber den PC-Muskel durch entsprechende Übungen kräftigen. Vergessen Sie nicht, dass die Energie, die wir aus unserem Beckenbereich über das Rückenmark ins Gehirn hinaufleiten, sehr stark mit unserer Sexualität verbunden ist. Das indische Yoga sieht die Sexualenergie als die heilige Lebensenergie Kundalini an. Bereits tausende von Jahren vor unserer Zeit nahmen sie unsere Entdeckung vorweg.



PC-Muskel-Training

Ausgangshaltung: Zu dieser Übung setzen Sie sich auf einen Stuhl. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule gerade ist und nehmen Sie die Spannungen aus Rücken, Schultern, Nacken, Arme, Hals und Kopf. Beugen Sie den Kopf leicht nach vorne und schließen Sie die Augen. **Ausführung:** Spannen Sie nun den PC-Muskel drei Sekunden lang an. Das geschieht bei Frauen, in dem Sie die Muskeln von Scheide und After (*Schließmuskel*) zusammenziehen.

Männer dagegen ziehen die Muskeln um den After und Penis zusammen. **Wenn Sie das richtig machen, entsteht dabei das Gefühl, als würde sich der ganze Beckenbodenbereich nach oben ziehen.** Atmen Sie dabei langsam und ruhig ein. Nach drei Sekunden atmen Sie aus. Dann löst sich die Muskelspannung wieder.

Machen Sie das anfangs 10mal hintereinander, so lange Sie können, jedoch zu Beginn nicht länger als 10 Minuten.



Weitere Sitzhaltungen für das PC-Muskeltraining sind Fersen- oder Yoga-Sitz:

Nehmen Kraft und Ausdauer zu (*ca. nach einer Woche*), steigern Sie die Anhalteperiode, also das Anspannen des Muskels, so lange Sie brauchen, um im Geist von 1-10 zu zählen. Dann entspannen Sie solange, wie Sie angespannt haben. Vergessen Sie nicht die Entspannungsphase und entspannen Sie dabei bewusst den PC-Muskel. Das ist genauso wichtig wie das Anspannen.

Also: Anspannen, von 1-10 zählen, dann genau so lange entspannen; wiederholen Sie diesen Vorgang immer wieder 5 Minuten lang.

Nach diesen 5 Minuten legen Sie eine Pause von 1 Minute ein. Danach versuchen Sie den Muskel 10mal schnell hintereinander anzuspannen und zu entspannen.

Nun wiederholen Sie den ersten Teil der Übung. 10mal anspannen, von 1-10 zählen und wirklich jedes Mal dazwischen richtig entspannen. Übungsdauer 5 Minuten, danach 1 Minute Pause. Darauf folgen wieder 10 schnelle Kontraktionen. Jetzt noch ein letztes Mal den ganzen Durchgang! Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls Ihnen zu Beginn das beschriebene Programm nicht ganz gelingen sollte. Mit jedem Übungstag wird Ihre Ausdauer besser und der Muskel immer kräftiger.

Manchmal verspürt man ein leichtes Ziehen im Beckenbereich. Das ist normal und bedeutet nur, dass der Pc-Muskel reagiert.

Nach einigem Üben sollten Sie sich darauf konzentrieren, ob sie ein Kribbeln oder ein leichtes Ziehen in der Wirbelsäule und vor allen Dingen im Stirnbereich zwischen den Augen verspüren. Das Gefühl könnte auch einem leichten elektrischen Schlag ähnlich sein. Wenn Sie während der Übung die Energie aufsteigen fühlen (*bis in den Kopf*) bedeutet dies, dass alle 7 Chakren frei von Blockaden sind. Wenn Sie bei den Übungen nichts fühlen, muss irgendwo eine Blockade vorhanden sein. Die Übungen 1-6 werden diese Blockaden in der nächsten Zeit abbauen.

Üben Sie mindestens 1 Woche lang 2x täglich 15 Minuten. Erhoffen Sie sich dabei noch keine Wunder, zumeist braucht der Pc-Muskel einige Zeit zur Straffung und Wiederherstellung.

Beim Üben vergessen Sie bitte nicht, die Anspannungen des Pc-Muskels ohne gleichzeitiges Anspannen von Gesäß-, Oberschenkel-, und Bauchmuskulatur durchzuführen. Nur der Beckenbodenmuskel darf angespannt werden. Nach einer Woche etwa, aber spätestens nach zwei-drei Wochen, sollten Sie bei den Übungen schon so geschickt sein, dass pro Tag dreihundert Kontraktionen leicht möglich sind.

Da sich die Funktion des Pc-Muskels nur dann wirklich verbessert, wenn man häufig und absolut regelmäßig trainiert, sollte man zumindest zweimal täglich ca. 15 Minuten für dieses Training ansetzen.

Bedenken Sie, dass es wie bei jedem Trainingsprogramm auch beim Pc-Muskeltraining besser ist langsam zu beginnen und erst allmählich die Intensität zu steigern. Dadurch vermeiden Sie einen Muskelkater. Geschieht dies doch, so lassen Sie die Übungen für ein, zwei Tage ausfallen. Nach dieser Pause, in der sich der Muskel erholen kann, nehmen Sie die Übungen wieder auf.

300 Kontraktionen pro Tag, davon 100 auf einmal sind erstrebenswert. Ab nun genügt es, wenn Sie Kontraktionsübungen dann durchführen, wann immer Sie daran denken und wenn Sie ihre täglichen Übungen ausführen. Hilfreich ist, diese Grundübung immer bei einer bestimmten Tätigkeit durchzuführen, die nicht Ihre ständige Aufmerksamkeit erfordert (*z.B. bei der Autofahrt*). Auch das Mitzählen ist dann nicht mehr notwendig. Regelmäßiges Training müsste nun Ihren Pc-Muskel in einem guten Zustand erhalten. Doch üben Sie immer wieder zwischendurch, es kann Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer Sexualkraft nur zugutekommen.

Nachdem Sie Ihren Pc-Muskel durch die Aufbauübung gestärkt haben, können Sie die nun folgende Übung in Ihr Training aufnehmen.

Pc-Muskel Aufbautraining: langsame Übung

Schließen Sie Ihre Augen, und drehen Sie diese unter den geschlossenen Augenlidern in Richtung Nasenwurzel. Achten Sie darauf, dass dies ohne Spannung der Augen oder Stirn geschieht. Legen Sie Ihre Zunge ohne Druck auf den Gaumen. Diese Haltung sollten Sie während der gesamten Übung 7 beibehalten. Gleiten während des Übens die Augen von der Nasenwurzel ab, oder löst sich die Zunge vom Gaumen, so sollte Sie das nicht weiter beunruhigen (*mit jeder Übung wird es Ihnen leichter gelingen*). und korrigieren Sie in aller Ruhe Ihre Position neu.

Nun spannen Sie wie bei der Aufbauübung, Ihren Beckenbodenmuskel an, und zählen dabei langsam bis 10, während Sie die Spannung halten. Atmen Sie beim Anspannen ruhig ein. Wenn die Lunge gefüllt ist, halten Sie den Atem so lange an, bis Sie bei der Zahl 10 angelangt sind. Da Sie Ihren Muskel, schon wie angegeben, durch Aufbauübung gestärkt haben, dürfte Ihnen das keine Probleme mehr bereiten.

Bei der Zahl 10 angelangt, entspannen Sie Ihren Muskel. Achten Sie jedes Mal auf die komplette Entspannung, sonst kann beim nächsten Anspannen nur wenig Energie fließen. Das Entspannen regeneriert Ihren Energiegenerator ständig neu. Zählen Sie nun auch beim Entspannen von 1-10. Atmen Sie dabei langsam aus, und pausieren Sie mit dem atmen, bis Sie die Zahl 10 erreicht haben. Danach spannen Sie den Muskel wieder an, und atmen begleitend wie beschrieben ein. Diese Übung sollten Sie nun 20 bis 30x durchführen.

Wie oft Sie den Muskel aktivieren und entspannen (*ob 20 oder 30x*) hängt von der Stärke Ihres Pc-Muskels ab. Je stärker der Muskel ist, umso weniger oft müssen Sie die Übung wiederholen. Je fortgeschrittener Sie sind, umso stärker ist Ihr Pc-Muskel. Fühlen Sie bei der Übung Anstrengung, so machen Sie 30 Anspannungen. Fühlen Sie, dass der Muskel stark ist, machen Sie mind. 20 Anspannungsübungen komplett durch. Achten Sie bei der Übung immer auf die richtige Atmung. Weniger als 20 korrekt durchgeführte Übungen wären in diesem Stadium nicht sinnvoll.

Pc-Muskel Aufbautraining: Die schnelle Übung

Beachten Sie die Stellung der Augen und die Haltung der Zunge. Nun spannen Sie Ihren Pc-Muskel schnell an, und ziehen Sie auch schnell und gleichzeitig Ihre Atmung durch die Nase ein. Das Anspannen und Einatmen sollte nicht länger als 1-2 Sekunden dauern. Danach sofort ohne Pause den Pc-Muskel entspannen und stoßartig ausatmen.

Sofort nach dem Ausatmen und Entspannen, das auch nicht länger als 1-2 Sekunden dauern sollte, den Pc-Muskel wieder anspannen und einatmen. Den Teil II sollten Sie nun mind. 30x wiederholen, also 30x anspannen/einatmen und 30x entspannen/ausatmen.

Abschluss

Bleiben Sie mind. eine Minute nach Abschluss aller Übungen ruhig sitzen, lösen Sie dann die Zunge von Ihrem Gaumen, führen Sie Ihre Augen wieder in die normale Stellung zurück. Öffnen Sie langsam

wieder Ihre Augen und atmen Sie nun einmal tief und fest ein und aus. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander und stehen Sie langsam auf.

Die so aktivierte Energie fließt die nächsten Stunden in einem stetigen Kreislauf durch Ihr Nervensystem, belebt und verjüngt Ihre Zellen und powert Ihr Gehirn.

Auf Seite 50 seines Buches verbindet Eggetsberger das PC-Muskel-Training mit Meditation. Näheres lesen Sie bitte dort.

Anmerkung: Laut Eggetsberger, sagte Swami Satyananda: "Eine der Möglichkeiten, die Kundalini zu erwecken, basiert auf dem Gebrauch von Kräutern." Darunter sollte man aber nicht den Gebrauch von Rauschdrogen verstehen. Weiter sagt Swami Satyananda: "Man muss die Kräuter, die man benutzt, um die inneren Potentiale, die Lebenskraft zu wecken, auch verstehen." Es gibt Kräuter, die die Energiekanäle erweitern und welche, die sie ausschalten können. Die afrikanischen Buschmänner praktizieren auch heute noch, wie zu uralten Zeiten, diese beinahe ausgestorbene Heiltradition. Diese Pflanzen wurden zum Zwecke der Heilung zermahlen und mit öligen Substanzen vermengt. Die so hergestellten Pasten wurden durch ein glühendes Holzstück entzündet und die entstandenen Dämpfe inhaliert. Hochwertige ätherische Öle sind oft sehr hochwirksame Substanzen, die richtig dosiert werden sollten. Näheres dazu auf den Seiten 76 und folgende bei Eggetsberger.

Tipp: Das Buch „Power für den ganzen Tag“ können Sie frei und gratis unter folgenden Direktlink <https://eggetsberger.net/FOR/powerbuch.pdf> als PDF downloaden.