

Lingam Heilmassage

Genitale Heilmassage für Männer

1. Klopfen auf Steissbein, Po- /Pobacken
2. Handflächen auf Sb, Po-/ Pobacken
3. Fäuste aufs Sb, Po- /Pobacken
4. Handflächen stark reiben, hoch fahren an Wirbelsäule entlang
5. Mit Fingerspitzen auf den Seiten der Wirbelsäule Druckpunkte drücken
6. **Cock Shiatsu** (Daumen-Zeigefinger von Wurzel bis zur Spitze)
7. **Rock around the clock** (Haut an der Wurzel zurückziehen)
8. **Gates of Concioussness/Bewusstseinstore** (Daumen/Zeigefinger an Wurzel/mit Daumen kreisförmig u.Eichel)
9. **Man's Delight/Skilanglauf** (Mit Daumen rechts/links am Bändchen, am Frenelum sitzt Reflexpunkt vom Herz)
10. **Rainbow Rub/Regenbogengriff** (Halten/Handfläche rollen)
11. **Healing/ Heilung** (Vajra liegt auf Bauch, Gegenhand ausstreichen, andere Hand Bauch, Herz & Oberschenkel)
12. **Big U & Healing/ Heilung**
13. **Twist and shout/ Drehen und Ausrufen** (Hand voll um Eichel mit zurückgezogener Vorhaut, Vajrarichtung ändern.)
14. **Belly Circles/Bauchkreisen** (Heilungsstrich, andere im Gegenuhrzeigersinn Bauch massieren, Rhythmisch- dann See der Ruhe zwischen Brustwarzen)
15. **Berlin Wall/Berliner Mauer** (Unterarm von Bauch hoch Brustwarzen und zurück)
16. **Belly Bliss/ Bauchentzücken** (Vajra auf Bauch, Vorhaut an Wurzel halten, andere mit Handballen und Fingern Vajra und Bauch gleichzeitig.)
17. **Core Vibrations/ Kernvibrationen** (Vibriere mit Handballen oder Faust das Perinäum)
18. **Ring Bells/Hodenläuten** (Fasse Hodensack, Daumen, Zeigefinger auf Hoden, Kratzen, mit Handballen.
19. **Juicer/Entsafter** (Eichel mit Fingerspitzen drehen, da taoistisch nicht zu stark)
20. **Cock Cradling/ Vajrawiegen** (Vajra liegt auf Bauch, beide Hände gegeneinander (Sandwich) Hände gleiten hinundher in verschiedenen Richtungen.)
21. **Fire/ Feuer** (Pflanzenstock zwischen den Händen, reiben wie beim Feuermachen.)
22. **Hairy Palm Sunday/ Haariger Palmsonntag** (Vajra unmittelbar unter der Eichel, andere mit gut geölter Handfläche Eichelkopf, langsam (Kronenchakra), Melkbewegungen mit Fingerspitzen)
23. **Phallos** (Jeder Strich gleitet am Phallos hoch, dann andere Hand.)
24. **Handjive/Handtanz** (Verschränkte Hände hoch und runter, vor und zurück)
25. **Carpe Diem** (Streiche Richtung Herz, andere Richtung Hodensack)
26. **Amsterdam** (Zeigefinger auf 3.Auge, anderer auf Perinäum, vibriere und stelle Energie zw.Fingern vor.)
27. **Heart Circles/ Herzkreisen** (Heilungsstrich, andere verbindet Herz)
28. **Jvoti Bliss** (Lingam durch Fäuste rutschen lassen, von oben nach unten, mit viel Druck)
29. **Wunschgriff** (Wiederhole den liebsten Griff nocheinmal)
30. **Big Draw/Grosses Hochziehen mit Atem anhalten** (Tiefen Atemzug, Muskeln anspannen, zudecken und 15.Min. ruhen lassen.)