

KNJIGA DVEH MOJSTRIC JOGE OBRAZA, KI ROJEVA, POMLAJA IN OSVOBAJA
SAVINA ATAI & DARJA PRISTOVNIK



preporod

LEPOTNA OBNOVA SKOZI
**ZANOSITEV, NOSEČNOST &
ROJSTVO**

Savina Atai

KAZALO

UVOD

- 4 DARJINA ZGODBA
- 7 NAVODILA ZA UPORABO

ZANOSITEV

- 10 ZANOSITEV
- 12 SPANJE
- 14 LUNINA MEDITACIJA
- 15 SONČNI VZHOD
- 17 SKOK V MLADOST
- 21 ZLATI RITUAL
- 37 POMLAJEVALNI PROGRAM
- 39 MEDITACIJA - ČIŠČENJE MATERNICE
- 40 KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA
- 41 ŽADAST JAJČEK
- 44 MEDITACIJE
- 47 ZDRAVILNI KAMNI IN ZELIŠČA
- 49 HODEČA MEDITACIJA

NOSEČNOST

- 63 NOSEČNOST
- 66 JOGA OBRAZA
- 67 AKUPRESURNE TOČKE
- 74 MUDRA ZA ZAŠČITO SRCA
- 76 ODPRVLJANJE SLABIH RAZVAD
- 78 NOTRANJI SMEHLJAJ

82 SONCE - VODA - ZRAK - SVOBODA

84 PROŽNA HRBTENICA

88 RAVNOTEŽJE IN ROKE

95 MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

97 POTOP V SRCE

98 ZEN PRANAJAMA

99 NIZEK KRVNI TLAK

100 SKUPNO POTOVANJE

103 INFORMIRANJE VODE

104 POGOVORI Z OTROČIČKOM

107 POVEŽI SE Z MAMICAMI

108 IZ SOS SKRINJICE

109 ZDRAVILNI KAMNI IN ZELIŠČA

ROJSTVO

110 ROJSTVO

112 SPANJE

113 PARADOKS PRESEŽNIKA

114 1. TEDEN - VAJE

120 MLEKO

123 KREPITEV VAGINALNE MIŠICE

124 2. TEDEN - VAJE

132 VAJE Z DOJENČKOM V ROKAH

155 MEDITACIJA

157 JOGA OBRAZA

170 ŽADAST JAJČEK

173 ZDRAVILNI KAMNI

174 HVALA



DARJINA ZGODBA

"VERJEMITE IN VIDELI BOSTE"

sem prebrala na naslovnici knjige, ki mi jo je oče prinesel za darilo za 22. rojstni dan. V bolnišnico.

"A to pomeni, da bi lahko še kdaj hodila?"

me je prešinilo in prvič po neskončnem okrevanju po nesreči me je prijetno spreletelo po telesu, ki je po vseh operacijah, ki so se vrstile kot za stavo, počivalo od vratu do stopal tesno ovito v mavec. Po večmesečnem nepremičnem ležanju sem očitno dovolj močno verjela v spremembo na bolje. Sicer še nisem hodila, sem se pa vozila. Na invalidskem vozičku. Čez nekaj mesecev sem se končno začela učiti hoje z berglami in po vsej tej silni predigri so me končno naučili čisto prave samostojne hoje. In vrnila sem se med ljudi - prej poskočna, zdaj sem opazno šepala, nekoč nasmejana, zdaj z velikimi občutki krivde in nemoči, prej polna energije, zdaj sem omahnila ob vsakem najmanjšem stresu. Postala sem senca tega, kar sem predstavljala pred tornadom, ki mi je življenje porušil do tal.

Zelo očitno je bilo, da moram začeti vse
postavljati znova.

IN PRIČELO SE JE...

Najprej dihalne tehnike, nato reiki iniciacija, pa hatha yoga, meditativne tehnike, osnove sproščanja, samozdravljenje s prehrano, mudre, mantre, marme, čakre, kundalini yoga, ayurveda, taoizem, avtogeni trening, zdravilstvo, osvajanje arhetipov, kriya yoga, astrologija, zdravljenje z barvami... Pila sem vse mogoče znanje, samo da bi se spravila v nekdanjo formo. In ko je bilo vsega naučenega že toliko, da sem med skakanjem od ene do druge tehnike skoraj srečala samo sebe, se je popolnoma nepričakovano pojavila Savina. Srečali sva se na njeni predstavitvi knjižnega prvenca Zamenjam razsvetljenje za hiter vibrator. Tam sem prvič slišala za obrazno jogo in se takoj vpisala na tečaj. Po vsem znanju o različnih vrstah joge, po katerem sem leta in leta brskala in ga osvajala, je bilo to zame nekaj popolnoma novega.

**Presenečena sem se zazrla v dejstvo, da je ob
najrazličnejših načinih regeneracije telesa in duha,
obraz - tako zelo pomemben del telesa - mačehovsko
zapostavljen.**

Navdušeno sem trening obraza nadaljevala na tedenskih tečajih pri Savini, kjer se aktivaciji obraznih mišic pridruži še trening telesa. Čudovito darilo - vse naučeno v čudovitem paketu z veliko pentljo, na katerem je pisalo Savinine vadbe.

Vse se je poklopilo in vsaka stvar je našla svoje
mesto. Ta kombinacija je bila popolna.

Sledilo je še nekaj vikend delavnic, na katerih sem imela priložnost pokazati tudi kanček svojega znanaja in potegnilo me je v dajanje drugim. Opravila sem licenčni izpit za poučevanje Savinine joge obraza z dragocenimi taoističnimi znanji, diagnosticiranjem obraznih potez in neprecenljivim znanjem o vplivu hormonov na nas.

**To je bilo največje darilo, ki sem ga kdajkoli prejela in
sedaj ga prenašam naprej."**

naj
se naše
Z d a j!
potovanje
prične

NAVODILA ZA UPORABO

LEPOTNA OBNOVA SKOZI ZANOSITEV, NOSEČNOST IN ROJSTVO

Proces zanositve, nosečnosti in zgodnjega materinstva sem doživela kot najbolj učinkovit proces pomlajevanja do zdaj. Vse kar je dobro za novo bitje, je odlično zate. In kar je najlepše – naenkrat dobiš iz posebnih do takrat zapahnenih soban srca titansko moč in vztrajnost za izvajanje res vsega najboljšega, kar podpre ustvarjanje in razvoj tvojega otročička. Moč za sledenje tistemu, kar najbolj prehranjuje tvoje telo in tvoje novo bitjece, boš dobila sama. Dobro pa je, da se spomniš, kaj je najboljše oziroma vsaj čemu se je dobro izogniti. Na naslednjih straneh so ideje, ki sem jih izvajala skozi moje potovanje. Upam, da katera od njih pride prav tudi tebi.

Knjiga je razdeljena na tri poglavja: ZANOSITEV, NOSEČNOST IN ROJSTVO.

V vsakem izmed treh poglavjih so navedene:

- **vaje joge obraza**, ki prižigajo glavne žleze v možganih in preko njih uravnavajo celoten hormonski sistem;
- **dihalne vaje** za vzpostavljanje optimalnega zdravstvenega stanja v posameznem obdobju;
- **meditacije** z vizualizacijami;
- **telesne vaje** za pripravo, nego, obnovo in krepitev telesa;
- **zdravilni kamni**, ki podpirajo namen;
- **začimbe in zelišča** za podporo tvojemu telesu in zdravju tvojega otročička.

"Sproščenost je ključ pri izvajanju katere koli tehnike."

Jogo obraza, dihalne in telesne vaje

izvajaj postopoma in v skladu s časom, ki ti je na voljo. Ni potrebe po hitenju. Bolj ko boš v procesu sproščena, lepše boš šla skozi.



Meditacije

Če se da, meditacije izvajaj v zgodnjih jutranjih urah, pred sončnim vzhodom. Takrat je epifiza, ki predstavlja stik z univerzalno zavestjo, aktivna. Čez noč, med spanjem v trdi temi, je proizvedla veliko melatonina, zato so meditacije v tem času najbolj prijetne in najbolj učinkovite. Ob sončnem vzhodu se melatonin poslovi, zamenjata ga razposajen kortizol in naravni antidepresiv - serotonin. Če boš imela čas čez dan, izvajaj vizualizacije in kreativne vaje.

Zdravilni kamni

Zdravilni kamni nosijo modrost in zdravilno moč, ki sta se zbirali nepredstavljivo število let. Kamni čutijo in komunicirajo. Sprejemajo in dajejo. Od tebe pa je odvisno, na kakšen način boš delala z izbranim kamnom. Pomembno je, da ga redno čistiš pod tekočo vodo, umakneš pred različnimi sevanji elektronskih naprav in se mu predaš s hvaležnostjo. Kljub temu, da so omenjeni kamni že sami po sebi podporniki materinstva, lahko svojega informiraš z zelenim sporočilom, nato pa ga:

- daš pod vzglavnik, ko greš spat,
- položiš pod popek ali na srce in vizualiziraš, kako se pomanjšaš in počivaš v njem,
- potopiš v kozarec vode in potem informirano vodo popiješ,
- položiš v svojo kopel,
- nosiš s sabo v žepu,
- najdeš popolnoma svoj način, kako se povezati z njegovo močjo.



Začimbe in zelišča

Začimbe in zelišča so zbrane in našete glede na stanje telesa v vsakem obdobju posebej. Med navedenimi ni mišljeno, da uživaš vse naenkrat. Lahko si izbereš eno ali dve, ki sta ti blizu in to je dovolj.

hvala vsem
mamiciam, hvala
vsem staršem,
H v a l a!
hvala vsem
otrokom
tega sveta!

- Darja Pristovnik



SAVINA A TAI

© 2018. Zavod Savina Atai. Vse pravice pridržane.