



Venus Egg

ČAROBNA MOČ KRISTALNEGA JAJČKA

SAVINA ATAI



KAZALO

03

ČAROBNA MOČ JAJČKA

04

PRIPRAVA

05

UPORABA in ČIŠČENJE

06

TRENING MEDENIČNEGA DNA - vaje



ČAROBNA MOČ JAJČKA

Jajček ima že sam po sebi zdravilno funkcijo. Kot vaginalna utež pa je njegova moč še potencirana, saj vagino očisti, okrepi mišice medeničnega dna, vrne življenje v rodila, jih prekrvavi in segreje. To pa prinaša notranjo moč in lepoto celemu telesu, saj pozitivno stimulira živčni sistem, pomiri nadledvično žlezo, okrepi vranico ter obraz napolni s sijajem in milino. Uporaba jajčka pomaga pri preprečevanju uhajanja urina, dvigu in polnjenju prsi, maternice in mišic obraza, podpira spolno moč, odpravlja bolečine v hrbtenici, polepša spolno življenje, pomaga pri obnovi rodil po porodu in vlaži

PRIPRAVA

Jajček pred prvo uporabo prekuhaj. Najprej odstrani plastično nitko, ki je vstavljena skozi odprtino. Ne boš je več potrebovala. Položi ga v hladno vodo, ko pa voda zavre, pusti še 2-3 minute. Nato ugasni ogenj, jajček z žlico ujemi in ga položi na mehko podlago, da se posuši in ohladi. Ko je ohlajen, ga primi v dlan, položi na srce ali pod popek in se poveži z njim. To je tvoj jajček, ki bo šel v tvoje telo in vplival na tvoje zdravje, počutje in življenje.

Vzemi nitko in jo napelji skozi luknjico in jo na koncu dobro zaveži v vozelj. Nitka je lahko iz laksa, lahko je zobna nitka brez dodatnih hladilnih in aromatičnih snovi, dolžina nitke pa naj bo takšna, da jo boš lahko dosegla, ko boš jajček povlekla nazaj iz vagine. Štrikec v jajčku deluje po istem principu kot tampon, tako da ni bojazni, da ga ne bi mogla izvleči.

Pred uporabo lahko jajček premažeš s kokosovim oljem, da ga lažje vstaviš. Če pa ni težav z vlažnostjo, poleg tega pa želiš jajčkom nositi v stoječem položaju in obstaja možnost, da bi jajček zdrsnil ven, pa olje raje opusti.



UPORABA

Položi dlani na srce in izdihni zvok **HAAA**.

Položi dlani pod popek in še enkrat izdihni **HAAA**.
Začuti veselje, toplino in ljubezen, ki potuje od srca v maternico. Začuti, da si varna.

Položi jajček na srce in izdihni zvok **HAAA**.

Položi jajček pod popek in še enkrat izdihni **HAAA**.

Vprašaj maternico za dovoljenje, če lahko pričneš z vadbo.

Če je odgovor **'Ne'**, naredi to kasneje.

Če je odgovor **'Ja'**, jajček mehko vstavi v nožnico. Ne pregloboko. Najbolje bo, da ga nežno vstaviš in nato posrkaš s krčenjem mišic medeničnega dna.

ČIŠČENJE

Po vsaki uporabi odstrani nitko in jo zavrži, jajček pa umij pod tekočo vodo. Ob polni luni pa ga okopaj v lunini svetlobi.



TRENING MEDENIČNEGA DNA



1. Nočni trening – fizična krepitev mišic in zgovorne sanje

Najbolj preprosta uporaba jajčka je, da ga imaš vstavljenega čez noč, ko spiš. Sploh če so mišice medeničnega dna zelo oslabiljene in jajčka še ne moreš zadržati v telesu. V enem tednu se bodo mišice okrepile. Če imaš po več dneh zaporedoma občutek, da nič ne spiš, ker ves čas sanjaš, si vzemi nekaj dni premora, nato pa nadaljuj.

2. Samostojni trening – ustvarjanje hormonskega ravnovesja

Z vstavljenim jajčkom se udobno usedi, poravnaj hrbtenic, ob vdihu pa pokrči mišice medeničnega dna in z njimi posrkaj jajček navzgor in ob izdihu mišice nežno sprosti. Že ena minuta takšnega dnevnega treninga je odlična naložba v svoje zdravje.

3. Trening z masažo prsi – blagodejna povezava srca in maternice

Pred masažo prsi vstavi jajček v nožnico, nato pa med masažo vsakič, ko zaokrožiš z dlanmi navzgor, pokrči vaginalne mišice in dvigni jajček v telesu in vsakič, ko zaokrožiš z dlanmi navzdol, nežno popusti napetost v mišicah.

4. Trening z jogo obraza – lepotni učinek uporabe jajčka na obrazu

Medenično dno je temelj, podlaga, na katero so naloženi vsi notranji organi. Če je temelj dober, ima vsak organ stabilnost in lahko deluje v svoji polni moči. Obraz pa je tisti, ki kaže navzven stanje, čvrstost in pretočnost notranjih organov. Z uporabo jajčka treniraš vaginalno krožno mišico. Ker pa so krožne mišice celotnega telesa (vaginalna, analna, očesni in ustna) med sabo povezane, pa se vzporedno s krepitvijo medeničnega dna napolni tudi področje okoli ust in oči. Ostali deli obraza pa se napolnijo in zasijejo ravno zaradi stabilnosti temelja. Kakor zgoraj, tako spodaj. Posledično prinaša trening z jajčkom v kombinaciji z jogo obraza pomnožene rezultate.

Jajček vstavi v nožnico.

Statični trening: Skozi trening obraznih mišic ob vsakem vdihu pokrči mišice medeničnega dna in dvigni jajček in dvigni mišice obraza, ob izdihu pa popusti samo vaginalne mišice, obraz pa naj bo ves čas aktiven, mišice dvignjene.

Dinamični trening: Pri vsaki vaji joge obraza istočasno dvigni obrazne mišice in mišice medeničnega dna, nato pa pri vsakem izdihu popusti tako obraz, kot tudi vaginalne mišice.

5. Trening z dihalnimi vajami – Potencirana krepitev mišic medeničnega dna

Jajček vstavi v nožnico.

Pri dihalnih vajah s podaljšanim dihom je dobro, da uskladiš krčenje z dolžino diha. Ob hitrejših ritmihih dihanja naj krčenje vaginalnih mišic ujame ritem trebušne prepone. Ob zadrževanju diha z vaginalnimi mišicami pulziraj jajček navzgor in na ta način povečaj zdravilne in očiščevalne učinke na telo.

6. Meditacija – transformacija miselnega v materialno

Jajček vstavi v nožnico, lahko si v sedečem ali ležečem položaju. Poskrbi, da si v tišini, zapri oči in notranji pogled usmeri v jajček v maternici. Pošlji mu ljubezen, objem, toplino in nasmeh. Povej mu, kaj so tvoje želje, namere in cilji. Pogovori se z njim, saj te posluša.

Če imaš jajček v velikosti, ki ne ustreza tvoji nožnici, ga lahko uporabiš za meditacijo tako, da ga položiš na trebušček pod popek in z dihanjem vsrkaš njegovo zdravilno energijo.

Če imaš jajček vsakih treh velikosti, lahko narediš meditacijo tako, da imaš en jajček vstavljen v nožnico, druga dva pa v dlaneh spuščeni o telesu ali pod popkom na področju jajčnikov.

7. Stoječi trening

Ko se vaginalne mišice toliko okrepijo, da popolnoma suvereno držiš jajček v telesu, se lahko z njim podaš na sprehod, sestanek, v službo... in z zadovoljstvom opažaš, kako očitno se čuti večja moč v mehki, sproščenosti, načinu odločanja, reagiranja, čustvovanja in sledenja sami sebi.



8. Zanositev

Za zanositev je potrebno poskrbeti, da je maternica živa, prekrvavljena in topla. To pa lahko dosežeš z uporabo jajčka, ki ima tako zdravilno kot tudi krepilno funkcijo. Poleg intenzivnega treninga mišic medeničnega dna bo jajček pustil lepotni učinek tudi na obraz, ki bo zasijal ter na prsni, ki se bodo dvignile. V času zanositve je uporaba jajčka kot naročena na vseh področjih: zaradi svoje zdravilne moči vzpostavlja harmonijo na področju rodil in spolnih hormonov, zaradi treniranja mišic medeničnega dna poskrbi za čudovito prekrvavljenost in segrevanje celotnega ledvenega področja, z uporabo skozi spanje pa izjemno čisti podzavestne vzorce preko sanj. Tako je poskrbljeno za ključne pogoje za novo življenje: ljubezen, toplino in vlažnost.

Jajček ustrezne velikosti pred prvo uporabo prekuhaj v vreli vodi. Ko se ohladi na telesno temperaturo, ga položi na srce in mu naroči: »Očisti moje telo vseh nepotrebnih energij in naredi prostor za novo bitjece.«

Nato položi jajček še pod popek na maternico in mu naroči: »Ustvari popolno okolje za novo bitjece.«

Skozi luknjico povleci zobno nitko in jajček nežno vstavi v nožnico. Prvi teden imej vstavljenega samo ponoči, ko spiš. V tem času bodi pozorna na sanje. Sporočilo prihajajočega otročka se lahko prikaže v sanjah.

Drugi teden imej jajček vstavljen tudi čez dan, da se navadiš sedečega položaja in hoje po stanovanju z zadrževanjem, da jajček ne zdrsne ven.

Tretji teden pa lahko začneš jajček uporabljati ob treningu vaginalnih mišic – izmenično krčenje v kombinaciji z dihanjem. Ob vdihu posrkaj jajček z mišicami medeničnega dna navzgor in ob izdihu nežno popusti.

V času nosečnosti jajčka ne uporabljamo.

9. Čiščenje maternice

Maternica je kot posoda, v kateri shranjuješ čustva, doživljanja, spomine ter lepe in manj lepe energije in zapise, ki so jih v tebi pustili drugi. Zato je dobro redno čistiti to področje. Maternica je tvoje veselje. Tako ljudje kot dogodki shranjeni v njej kažejo na tvoj odnos do njih. Ko se želiš znebiti in očistiti teže in odložiti nepotrebne uteži, dogodke in ljudi iz tega svojega na videz malega vesolja, je uporaba jajčka čudovit način, da očistiš maternico vseh senc, saj zdravilni kamni prinašajo svetlobo. In prepodijo temo. Eden od najbolj priročnih načinov za potop v določen organ je, da uporabiš tri stvari: ozaveštiš lokacijo na telesu, kamor pošlješ pozornost, nato z zaprtimi očmi usmeriš pogled v notranjost telesa na izbran del in potem vizualiziraš, kako zgleda ta del. Ko pa za čiščenje maternice uporabiš jajček, postane vse skupaj zelo preprosto – jajček enostavno čutiš, veš kje je in veš, kako zgleda. Ob vdihu ga objameš z vaginalnimi mišicami in na ta način sprejmeš novo, svežo energijo, z izdihom pa ga nežno popustiš in preko tega izpustiš tudi vse, kar v tvojem vesolju nima več kaj iskati.

10. Inkontinenca – uhajanje urina

V primeru inkontinence bo trening z jajčkom pomagal pri preprečevanju uhajanja vode in energije iz telesa. Ko okrepiš in zapreš spodnjo zaporo, začneš proizvajati in ohranjati moč v sebi. Energija, ki ti je prej zaradi ohlapnih mišic odtekala in puščala za sabo veliko utrujenost, bo zdaj ostajala v telesu. Prvi teden imej jajček vstavljen samo ponoči oziroma ko ležiš v zasebnosti svojega doma. Tako ni bojazni, da bi jajček padel ven. Na začetku v ležečem položaju ni potrebno trenirati in zavestno krčiti mišic, saj mišice same od sebe objamejo jajček, tako kot dojenček samodejno objame prst, ki mu ga položiš v dlan. Po enem tednu, ko ugotoviš, da so se mišice okrepile in odvajanje urina lahko nadziraš, se lahko začne trening krčenja in sproščanja medeničnega dna v sedečem položaju. Še en teden kasneje se lahko že sprehajaš z vstavljenim jajčkom, poleg tega pa boš prenovljena, sproščena in ponovno povezana s svojim telesom.

11. Po porodu

Približno tri mesece po porodu je spet čas za uporabo jajčka. Potrebno je okrepiti vaginalne mišice, maternica se mora skrčiti na prejšnjo velikost, celotna rodila pa potrebujejo celostno obnovo. In trening z jajčkom tudi takrat poskrbi za vse potrebno.

Če imaš vstavljen Mireno, lahko istočasno uporabljaš tudi jajček. Mirena je namreč vstavljena globlje, v maternico, jajček pa vstavimo 'samo' v nožnico. Tako si nista v napoto in se ne motita.

Medenična prepona, obremenjena hrbtenica in celotno področje križnice se ob uporabi jajčka postavita pokonci in te podpreta. In nov občutek moči in poravnave je prekrasen! Po istem postopku, kot si jajček postopoma začela uporabljati pred zanositvijo, lahko z njim treniraš zdaj.



The background is a soft, pink watercolor wash. Overlaid on this are several white line-art illustrations of flowers and leaves, scattered across the top and sides. In the center of the image is a large, white, egg-shaped graphic.

Venus Egg

Naroči svojo jajčko **TUKAJ.**

SAVINA ATAI