

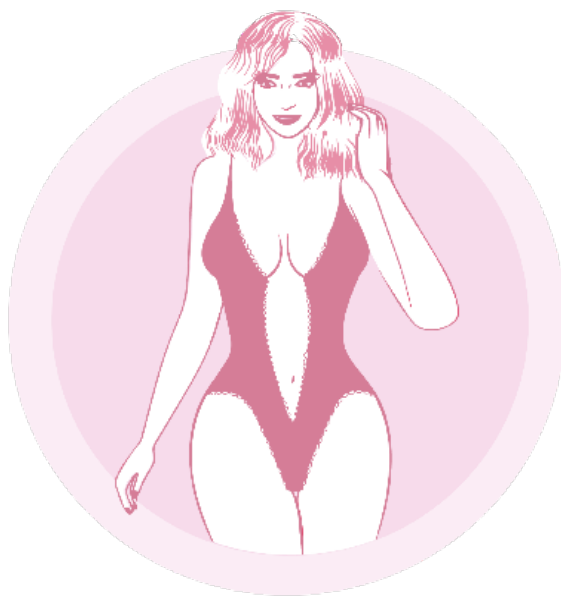
Sočna DETOX KRALJICA

SOČNA VADBA: ŠČITNICA, HIPOTALAMUS, METABOLIZEM

Savina Atai & Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 17.5.2022

“ Če želimo biti bolj vidne in magnetične, delajmo na očeh in jajčnikih. ”



SAVINA ATAI

ALL RIGHTS RESERVED

UVOD

Danes bomo delale nežne vaje, ki so primerne še posebej v času prvega dneva ciklusa, po drugi strani pa tudi močne vaje za spodbuditev metabolizma. Nekatere ste opazile, da imate v teh dneh zatečene obraze. Če imate težave z zastajanjem limfe ali če ste trenutno v času menstruacije, ste lahko zaradi polne lune občutile, da se v vašem telesu nabira voda bolj kot običajno. To bo trajalo še kakšne 2-3 dni, potem se bo pa sprostilo. Tako kot vpliva luna na plimo in oseko, tako je tudi z našim telesom, saj je sestavljeno iz 70% vode in iz 90% molekularne zasnove. Me ženske, smo pa v vsakem primeru v energiji vode. Prav tako ste mogoče opazile, da so bila v tem času vaša čustva bolj razburkana in da je bil zastoj tako v vas kot okoli vas. Ta luna je bila ena izmed močnejših v tem letu. Najboljša rešitev je, da delamo na svoji sočnosti in se ne pustimo motiti.

Če ste v menopavzi, boste ugotovile, da ste v energiji Čarobnice, oz. v energiji menstruacije na polno luno, medtem ko boste druge to opazile na prazno luno. To se najlažje opazi tako, da spremljate 2-3 cikle.

Če ste trenutno v času ovulacije, potem mogoče ne občutite teže lune. V primeru pa, da imate sedaj menstruacijo in glede na to, da je bil poleg polne lune tudi mrk, se pa to lahko pokaže v obliki utrujenosti, počasnosti, umirjenosti, čustva so bolj težja in globlja.

Luna je poudarila stvari, kjer smo bolj šibke. Te stvari, ki smo jih sedaj dobile servirane na pladnju, jih predelajmo, če pa je zelo naporno, pa se moremo v vsakem primeru zavedati, da bo šlo vse naprej. Nobena stvar ne stoji ali traja. Vse »dobre in slabe stvari«, ki pridejo, tudi gredo. Na nam je ali bomo te stvari zgrabile in uporabile ali pa se bomo skrile pod kovter in počakale, da gredo mimo. Obstaja zgodba, da se je celo Šiva skrnil pred veličastnim Saturnom v globine morja za celih 7 let. Tako, da je tudi Bog znal reči, da je nekaj za njega preveč naporno in je počakal, da hudo mine. V tem času imamo vso pravico počakati, ne odgovoriti na kakšen e-mail ali sporočilo. Lahko, da se je v tem času zgodila kakšna komunikacija zaradi buhtenja krvave lune.

Prav tako se opazi pri tehnologiji, da je potrebno dvojno delo. Tudi tukaj je dobro, da se počaka kakšen dan, da se bodo te stvari umirile.

POVZETEK DANAŠNJE VADBE

Danes bomo najprej pomasirale zelo pomembno točko na obrazu. To lahko delate vse, samo nosečnice ne, saj sprošča maternico. Masaža te točke je idealna še posebej takrat ko smo napete, utrujene, ko imamo prvi dan menstruacije in nimamo energije za ničesar drugega. Nato bomo aktivirale lifting točke obraza. Vse to so zelo luštne stvari, ki jih lahko delamo na prvi dan menstruacije ali če se počutimo slabo.

Nato bomo prižigale hipotalamus, ki je pomemben ne samo za prižig hormonov, ampak tudi zato, ker je povezan z očmi. Videla sem, da ste v Telegramu pisale, da občutite napetost za očmi. To je znak, da je živčevje očesa in krožne mišice šibko, da slabi vid in da prav tako delajo žleze v glavi slabše. Če živčevje ni prekrvavljeno, izgleda kakor kabel, ki ima blokado. Zaradi tega do žlez v glavi ni dostavljene mikrocirkulacije, prekrvavitve in kisika. Na podlagi tega bomo danes veliko vadile z očmi, gladile gubice okoli oči, izostrile vid in sprostile napetost v glavi. Te vaje prav tako sproščajo tesnobne napade, ki so se mogoče pojavili prav tako v tem času zaradi polne lune. Mogoče ste imele celo nizek pritisk in vrtoglavice. Ko sprostimo oči, sprostimo jetra. S tem se sprosti napetost v telesu in živčevje. Sproščanje oči pomaga sprostiti tudi cel medenični del.

Nato bomo naredile vaje za obnovo ščitnice in za obnovo celotnega metabolizma.

Na kaj vse vpliva živčevje oči?

Darja je imela zaradi prometne nesreče poškodovano živčevje oči. To je bila mehanska poškodba zaradi udarca kolen v oči. Če pride do česa takšnega, ni nekega uradnega zdravljenja in medicinskega protokola, da bi se te stvari lahko uredile. Prav tako je zaradi tega bil obremenjen njen spomin in možganska funkcija. Ko je Darja začela delati vaje za obraz, kjer so bili vključeni tudi zapiranje oči in obračanja pogleda navznoter, se je začel popravljati in stabilizirati tudi njen vid. Te vaje so čisto preprost gib, da zapremo oči in pogledamo navznoter proti sredici glave.

Ko treniramo očesno krožno mišico, avtomatsko treniramo tudi z ostalimi krožnimi mišicami, saj so med sabo povezane.

To so ustna, vaginalna in analna krožna mišica. Zaradi tega nam energija ne odteka. S treningom očesne krožne mišice prav tako vplivamo na naša jetra. Ko krepimo vid, krepimo jetra in ko krepimo jetra, krepimo vid. To poteka v obe smeri. Kadar delamo na obeh koncih, na tak način to tudi pospešimo.

Če vam je ob tem ko pogledate navznoter slabo, to samo kaže, da je ta del šibek. Potrebno je nadaljevati z vadbo. Tudi če imamo poškodovano koleno in ga ne uporabljamo v smislu hoje ter samo ležimo, nas bo veliko manj bolelo. Ampak ker ga ne bomo uporabljali, se bo koleno še bolj degeneriralo, manj bo funkcionalno in prav tako bodo mišice okoli njega začele propadati.

Če nekaj ne uporabljamo, začne to vedno bolj propadati in prav tako vse stvari okoli tega.

Ko začnemo z rehabilitacijo kolena, je vedno najprej neprijetno in boli bolj kot prej. Bolj kot z njim treniramo, bolj se začne krepiti in tako pridemo do rezultatov. Zelo podobno je tudi z določenimi zadevami v povezavi s Tao jogo obraza. Če imamo zategnjen vrat, zaradi tega trpi tudi naša ščitnica in ko začnemo delati vaje Tao obrazne joge, nas začne vse skupaj še bolj boleti. Poanta v tem je, da sta naš obraz in mimika funkcionirali samo na vratni mišici in tako so bili prevezani tudi naši možgani.

Tao joga obraza nam pokaže našo šibkost, kje je treba stvari spremeniti, okrepiti in balansirati.

Možgane je treba prevezati nazaj in jim reči, da ne uporabljajo vratu, ampak lične mišice.

Tudi kadar se učimo kako funkcionirati v odnosu in potem zopet odreagiramo na star način, se zavedamo da ne smemo. Tudi tukaj je treba prevezati možgane, saj ne želimo biti več za toksične odnose. To so nevrottransmitorske poti, ki delujejo kakor struga reke. Naši možgani delujejo glede na stvari, ki smo se jih naučili. To je lahko tenzija v telesu, pa tudi naša reakcija v odnosih, kjer si znova in znova rečemo, da ne bomo več dovolile določenih stvari, potem pa zopet skočimo kakor kužek. Treba si je dati čas, da prevezemo iz nezdravega delovanja v zdravo.

Vse gradimo počasi in na novo.

To velja tako za živčne, kot nevrottransmitorske poti. Moremo si dati čas.

Rešitev je, da delamo in vadimo, ampak tako, da si ustvarimo svoj ritem glede na naše sposobnosti.

*Tako kot je pomembna napetost,
je pomembno tudi sproščanje.*

Če samo treniramo z obrazom, se bo ta kmalu ustavil in ne bo kazal napredka. Mišico je treba napeti in sprostiti. Bolj kot delamo, bolj znamo te stvari uporabiti in videti.

Zakaj je pomemben hipotalamus?

Jaz sem bila leta nazaj trenerka na oddaji Dobro jutro, kjer smo dobile par žensk na preobrazbo, tako, da bodo shujšale in prišle v boljšo formo. Prisotna sem bila eno leto, drugo leto pa ne. Tisto leto ko nisem bila, so dobile ženske izjemne trenerje, prehrano, masaže in tretmaje. Ko se je oddaja približevala koncu, ko bi ženske mogle pokazati rezultate, tega ni bilo, saj niso shujšale. Ne glede na to, da so bile na dieti, da so trenirale, ni bilo rezultatov. Nekatere so malo shujšale, a so dobile nazaj več kilogramov, kot so jih imele na začetku. Vsi so mislili, da so goljufale. Zato so me klicali iz oddaje in me vprašali kaj naj naredijo. Napotila sem jih na pregled hormonske slike udeleženk. Pokazalo se je, da so imele totalno povišan kortizol. Ker je bilo do konca izziva samo še 10 dni, je bila edina rešitev ta, da so povedali gledalcem realno sliko. Dokler imamo dvignjen kortizol, ki je stresni hormon, lahko delamo vse možne stvari, a ne bomo shujšale, če delamo na temu ali se zredile ali zanosile ali naredile zdravstvene preobrazbe. Toliko žensk se krivi zakaj ne more shujšati, da se redijo od zraka in ko pojedjo jabolko, dobijo kilograme gor. Hipotalamus, ki je skupek živčevja v sredini glave, je gumbek, ki med drugim uravnava tudi kortizol in določa ali smo pod stresom ali ne ko ta pride do nas.

Stresna situacija ne predstavlja vedno stres za nas.

Hipotalamus je tisti, ki se odloči ali smo močne ali šibke. Včasih pride malenkost in se nam sesuje cel svet, po drugi strani pa bomo večji stres rešile z lahkoto. Hipotalamus je tisti, ki odloči koliko kortizola bodo naše nadledvične žleze proizvedle glede na to koliko sam presodi, da smo v stresu. Prav tako uravnava apetit, krvni sladkor in telesno težo. Lahko si napišemo cel list česa vse ne bomo jedle, ampak konec dneva bo moč hipotalamusa tista, ki bo to določila. Glede na to, da si vse želimo neko preobrazbo, je dobro, da aktiviramo hipotalamus, saj bo na tak način vse lažje.

Kadar dela hipotalamus, je vse 100x lažje.

Aktiviramo ga tako, da aktiviramo očesno krožno mišico.

Naša prva stvar, ki je na spisku, je ta, da uredimo kortizol in da aktiviramo hipotalamosno os v telesu. Hipotalamus namreč pošilja po kablju v telesu koliko kortizola ali koliko spolnih hormonov je potrebnih itd.

TRENING OBRAZA

MASAŽA ŽLEBIČA

*Če je vaš žlebič širok, pomeni,
da je vaš maternični vrat zelo odprt.*

Če je ožji, je maternični vrat ožji, zaradi česar je lahko porod tudi težji. Tukaj ne želimo imeti gubic, niti navpičnih, kaj šele vodoravnih, saj kaže na blokado maternice.

Če imate prvi dan menstruacije, če ste v menopavzi ali brez energije, potem je spodnja masaža za vas še posebej koristna. V menopavzi pride do tega, da je v maternici premalo prekrvavitve. V primeru trenutne menstruacije, bo vaša krvavitev lahko povečana, zaradi česar bo tudi prej odtekla, manj bo kosov in zastajanja. Če se vaše telo ravno pripravlja na krvavitev, se dana masaža prav tako priporoča.

*Nosečnice te vaje ne delati, razen če boste rodile ta teden ali če želite pospešiti porod ker ste čez rok.

To točko se uporablja tudi v primerih kadar se kdo onesvesti ali če je osebo treba oživljati. Prav tako njegova masaža spusti vročino in se priporoča za čustveno umirjanje temperature. Zaradi te masaže bodo ustnice bolj našobljene, ustna krožna mišica pa dvignjena.

To točko lahko masirajo tudi moški, saj je povezana z njihovimi spolnimi organi in z libidom. Če ste po porodu ali če greste na operacijo maternice, se masaža lahko prav tako izvaja. Enako tudi če je več nimate. Če nimate rodil, je za njih treba še bolj skrbeti, saj je treba njihovo energijo ohranjovati. Vaja je primerna tudi po splavu, saj pomaga sčistiti maternico, da ne pride do vnetij. Enako se priporoča če imate endometriozo.

Žlebič je zrcalo presredka.

Če ne moremo masirati presredka in si želimo dvigniti energijo, si zmasiramo žlebič. Padeč energije se nam po navadi zgodi v popoldanskem času in namesto, da spijemo kavo, zmasiramo žlebič.

- Poišči žlebič nad ustnico. (luknjico nad ustnico)
- Primi ga s palcem in kazalcem na obeh straneh.
- Masiraj s krožnimi gibi, dihaj trebušno in sproščeno.
- V primeru, da je sluznica občutljiva, lahko s kazalcem masiraš samo zunanji del žlebiča.

GLAVNE LIFTING TOČKE OBRAZA

Masaža teh točk je idealna kadar nimamo energije.

*Lahko jo delajo tudi nosečnice.

PRVA TOČKA

- Kazalca položi na ustne koticke in povleci navpično dol proti bradi. Tukaj se ustavi, pritisni in masiraj s krožnimi gibi.

Lahko, da pritisk te točke malce zaboli, kar pomeni, da je prisotna limfa ali da so mišični stiki bolj zategnjeni. Če boli bolj leva stran, so bolj emocionalni zastoji, če pa desna stran, pa so zastoji bolj fizične narave. Ta spodnji del obraza je povezan z rodili, s spodnjim delom hrbtenice in z ledvicami. Tukaj je tudi povezava z Merkurjem.

DRUGA TOČKA

- Zapri usta in pritisni jezik plosko na nebo kakor palačinko.
- S kazalcema pritisni v ustne koticke, masiraj s krožnimi gibi in dihaj.

Mišica ustnih koticok je majhna kakor zrno prosa. To je zelo pomembna mišica, mimo katere poteka tkivo do prsi, jajčnikov in žlez v glavi. Kadar jo masiramo v času menstruacije, nas lepo sprosti.

TRETJA TOČKA

- Od ustnih koticok potuj s kazalcema navpično gor proti sredini zenici oči.
- Na tej poti se ustavi pod lično kostjo, pritisni, masiraj s krožnimi gibi in dihaj.
- Lahko tudi nasloniš komolce na kolena ali trdo podlago in se z glavo nasloniš na kazalca, ki pritisneta v dani točki.

Ti dve točki sta povezani z jetri in pljuči, prav tako pa sta tudi točki lifting obraza. Lahko, da ob pritisku zabolijo. Če boli bolj desna stran, je to povezano s pljuči, leva stran pa z jetri. Če ne boli, to ne pomeni, da delate narobe, lahko pa, da morate bolj pritisniti. Masaža te točke pomaga čistiti sinuse, zastalo limfo in dviguje lička.

ČETRТА TOČKA

- Zopet potuj navzgor proti zenici in se ustavi na kosti spodnje veke - pol blazinice prsta je na kosti spodnje veke, pol pa na spodnji vekli.
- Zapri oči, pritisni v točki ali pa masiraj s krožnimi gibi in dihaj.

Masaža te točke izjemno sprošča ledvice, preprečuje zastajanje vode, temne kolobarje pod očmi in sprošča napetost očesne krožne mišice. S tem ko cel dan gledamo v računalnik, se naša očesna krožna mišica napenja, zaradi česar lahko pade in se mečka. Spodnja veka je povezana s kortizolom, zato nas masaža te točke sprošča.

Tukaj poteka tudi linija želodca in na tej točki je prva točka želodčnega meridiana. Poleg tega se tukaj nahaja tudi lifting nitka. Meridian želodca je zelo pomemben za lifting, saj dviguje vse, vključno z notranjimi organi. Ta lifting nitka poteka od jajčnikov navzgor. Kadarkoli želimo kaj v telesu dvigniti, je treba popraviti vranico in želodec. Ta dva organa sta povezana s celicami in z liftingom vsega.

TOČKE ZA DVIG LIBIDA

Za dvig libida pa je pomembna:

- masaža ustnih koticok,
- masaža žlebiča,
- vse kar delamo za krožne mišice,
- masaža točke Vranica 6

Točko Vranica 6 najdemo tako, da damo 4 prste na notranjo stran gležnja. Točka se nahaja pri zadnjem prstu, na kosti. Tukaj je srečanje treh yinov. Masaža najprej boli, a po kratkem času postane zelo prijetna. Nosečnice te točke ne smete masirati, tiste, ki želite zanositi pa absolutno. Masaža te točke se uporablja tudi proti menstrualnim bolečinam.

SPODNJA VEKA

Kako dvigniti spodnjo veko?

- Prste prisloni na spodnjo veko.
- Dvigni spodnjo veko kakor, da te zaslepi sonce ali da hočeš prebrati droben tisk in si pomagaj s prsti.
- S tem si dobila občutek in počasi spusti.

VAJA KALEJDOSKOP

Pri vaji za spodnjo veko je zelo pomembna sprostitvev čela.

*Bolj kot se nam mršči čelo,
bolj imamo šibko očesno krožno mišico.*

Prav tako se nam lahko zgodi, da imamo zaradi mrščenja šibek hipotalamus in izsušene hormone.

- Prekrižaj prste in se močno primi za čelo.
- Z očmi poglej gor kolikor se da, brez, da namrščiš čelo.
- Z očmi poglej dol kolikor se da, brez, da namrščiš čelo.
- Z očmi poglej v levo kolikor se da, brez, da namrščiš čelo.
- Z očmi poglej v desno kolikor se da, brez, da namrščiš čelo.
- Z očmi poglej v desno diagonalno navzgor kolikor se da in v levo diagonalno navzdol, brez, da namrščiš čelo.
- Z očmi poglej v levo diagonalno navzgor kolikor se da in v desno diagonalno navzdol, brez, da namrščiš čelo.
- Z očmi kroži v smeri urinega kazalca. Predstavlja si, da so tvoje oči svinčnik in da želiš zelo počasi narisati cel krog. Naredi 3 kroge.
- Naredi 3 kroge v nasprotno smer.
- Naredi 3 kroge istočasno z jezikom in z očmi. Jezik kroži zunaj. Tam kjer je pogled, je jezik. To je vaja za možgane, ščitnico in krožne mišice.
- Ponovi v drugo smer.
- Segrej dlani in jih s petami dlani položi na zaprte oči. Oči se na tak način sprostijo v jamice.
- Popusti.

Tukaj boste začutile pritisk za ušesi. To se zgodi zato ker smo izklopile čelo. Kadar je čelo vklopljeno, ne moremo trenirati očesno krožno mišico. Če vam je med vajo slabo, naredite kolikor gre in vsak dan več. Lahko, da ste tudi bolj nervozne ali pa čisto sproščene. Vse to kaže kaj se dogaja z našim živčnim sistemom in kako pomembno je, da te vaje delamo. Če boste jokale, je prav tako normalno, saj se čistijo emocije. Taoisti pravijo, da bi morali vsi vsak dan potočiti solzo, ne samo zaradi žalosti. To delajo tudi otroci. Solze so voda in čustva. Lahko, da boste videle po vaji malce megleno. To traja par minutk in je čisto normalno. Ena glavnih vaj, ki jo delajo jogiji, mojstrice pomlajevanja Bele Tigrice in avatarji, so vaje za krožne mišice in vaje za oči.

DODATNA VAJA ZA OČI

Ta vaja dviguje spodnjo veko, gladi gube, aktivira hipotalamus in razpira pogled.

- S kazalcem in sredincem narediš V.
- Dvigni spodnjo veko.
- Sredinec pritisni v notranji očesni kotiček, kazalec pa v zunanji.
- Poglej gor kolikor se da, močno zamaži in poglej proti sredini glave.
- Če čutiš, da se mrščiš, prisloni sredinca istočasno na mrščalko in v notranje očesne kotičke.
- Naredi 3 ponovitve.

VAJE ZA ŠČITNICO

Vedno govorimo, da je hipofiza povezana z vsemi žlezami, z dvema pa ni. Ti dve sta občitnične žleze, ki delajo brez hipofize, ampak še vedno v odnosu z ostalimi hormoni in trebušna slinavka, ki je povezana z inzulinom. To ima čez hipotalamus. Hipofiza je tista, ki regulira ščitnico, občitnične žleze pa torej ne. Njuno sodelovanje je tisto, ki določa koliko kalcija gre v kosti in koliko kalcija gre iz kosti v kri. Ščitnica je tista, ki izloča hormon, ki je odgovoren za to, da kalcij iz krvi prenese v kosti, da so te močne, občitnične žleze pa so odgovorne za izločanje hormona, ki skrbi za transport kalcija in magnezija iz kosti v kri. Ženske potrebujemo veliko magnezija in imamo večkrat pomanjkanje ravno zato, ker nam ta del ne dela dobro. Psihoterapevt Anton Majhen je rekel, da bi nekomu, ki je samomorilen najprej predpisal veliko dozo magnezija in aktivacijo občitničnih žlez. Enako se je strinjal dr. Tim iz Nove Zelandije.

Na predelu ščitnice imamo 5. grleno čakro. To je voda in Merkur. Želimo, da je ta del pretočen, da lahko žuborimo kot voda, brez zatikanja.

Ščitnica more biti v ravnovesju. Hashimoto je vnetje ščitnice, če je ščitnica hiper ali hipo, pa kaže na neravnovesje hormona T3 in T4. Bolj kot ta del prekrvavimo in ga z vajami okrepimo, bolj se ščitnica uravna. Če imate težave, delajte te vaje, saj vam lahko zelo pomagajo.

Ena izmed težav s ščitnico so tudi pojete besede. Bolj kot ta del odpiramo in krepimo, bolj je naš »ja, ja« in »ne, ne«. Tako izražamo svojo resnico. Veliko žensk, ki začne delati Tao obrazne vaje za ščitnico, si prvič upajo povedati to kar čutijo. Veliko ljudi namreč ne zna povedati kaj čuti, kar kaže na blokado ščitnice.

Ščitnica je 80% čutna žleza in 20% metabolna.

Vse bule, zatrdline in rak na ščitnici, so velikokrat požrte besede in resnice, kjer si ne upamo biti to kar smo.

Z današnjimi vajami bomo preko jezika, ki teče po grlenem delu, vzpodbudile delovanje ščitnice in jo prekrvavile. Če imate težavo z vratom ali fizično težavo s ščitnico, takrat delajte nežno in izpusite vaje kjer pritiskamo na grleni del.

- Pobožaj ščitnico in jo pomasiraj s krožnimi gibi.
- S konico jezika pritisni nežno na nebo in zatipaj mišico na začetku vratu pod brado.
- Poravnaj glavo.
- Z eno roko povleci kožo od brade navzdol do ključnice.
- Z drugo roko se primi za mišico in jo drži.
- Konico jezika položi za zobe na nebo, vdihni, podrsaj z njim nazaj, izdihni, z jezikom podrsaj naprej in ga raztegni ven.

- Naredi 6 ponovitev.
- Sprosti.
- Postavi se na vse 4 v položaj mačke.
- Zaokroži z medenico v eno smer in nato še v drugo.
- Postavi se v strešico.
- Vdihni, jezik podrsaj v grlo tako kot prej, izdihni, postavi se na prste, pokrči kolena, dvigni glavo, jezik pa potisni močno ven.
- Naredi 6 ponovitev.
- Sprosti.
- Usedi se na pete.
- Glavo daj nazaj in se počasi božaj po predelu ščitnice. Vizualiziraj kako steče voda po njej.
- Sprosti.
- Glavo povleci nazaj tako, da se naredi malo podbradka in vdihni.
- Izdihni, z brado in pogledom pojdi dol, naprej, gor in poravnaj.
- Ostali del telesa miruje, giba samo vrat in brada.
- Naredi 6 krogov.
- Naredi 6 ponovitev v drugo smer tako, da najprej vdihneš in stegneš glavo daleč naprej, izdihneš dol, tako, da stisneš glavo v grlo in gor.
- Sprosti.
- Sedi na pete, izdih, glavo daj dol, vdih, se dvigni na kolena in daj glavo močno nazaj, izdih, se zopet usedi na pete in naredi 6 ponovitev.
- Sprosti.
- Usedi se na pete in noge razširi. To vajo lahko delaš tudi sede na stolu ali na postelji.
- Izdih, potisni brado notri, po telesu čim bolj dol, daleč naprej, vdihni gor.
- Naredi 6 ponovitev.
- Obrni smer tako, da vdihni in pojdi z ravnim hrbtom naprej, izdihni, zaokroži iz križnice in se počasi dvigni gor.
- Naredi 6 ponovitev.
- Sprosti.

MASAŽA TOČKE ŠČITNICE

Palec noge predstavlja našo glavo, tik pod blazinico palca pa naš vratni del in ščitnico. Masaža tega dela zelo pomaga prekrvaviti ščitnico. Prav tako če imamo vneto grlo, angino ali hripavost.

MUDRA ŠKOLJKE

Mudre so položaji rok, ki že sami po sebi uravnavajo določene stvari in so prišle k nam skozi starodavna znanja. Za uravnavanje delovanja ščitnice se uporablja mudra školjke. Če imajo ljudje hripav glas, se to že kaže v smeri težav s ščitnico. Huda težava se kaže če pride do izpadanja obrvi ali pa če so naše oči izbuljene.

Neravnovesje delovanja ščitnice je direktno povezano z neravnovesjem delovanja nadledvične žleze.

Kadar je stres v nadledvičnih žlezah, dobimo alarm v ščitnici. Zaradi tega nam paše umirjanje in hlajenje, ki ga lahko naredimo z luninim dihom.

- Z desno roko objemi levi palec.
- S stegnjenimi prsti leve roke pokrij desno pest.
- Desni palec pripni na sredinec levega palca.
- Mudro položi pod vratni del na področje timusa.
- Uporabi lunin dih za ohlajevanje in umirjanje telesa – če lahko, zarolaj jezik v slamico, vdihni skozi usta in potegni jezik notri, nežno zapri usta, zadrži sapo in nežno izdihni skozi nos.
- Naredi par dihov in sprosti.

GRIZLJANJE SPREDNJEGA DELA JEZIKA

Pri posledicah nedelovanja ščitnice pride velikokrat do nihanja telesne teže. Zato lahko uporabimo grizljanje jezika. S tem aktiviramo področje elementa kovine, ki je na sprednjem delu jezika. Tako tudi pospešimo izločanje iz debelega črevesja, ki prav tako spada v element kovine. Z grizljanjem posredno uravnavamo delovanje lakote. Nabiranje kilogramov oziroma definiranje telesne teže je odvisno od teže dojenčka ob porodu, od stanja mamice, od genskega zapisa in od delovanja ščitnice.

VAJA LEVČEK

Vaja, ki prav tako pomaga pri delovanju ščitnice in pri brisanju negativnih posledic delovanja ščitnice – kožne anomalije (akne, luskavica, nečista koža, alergije, notranje zastrupitve), ki jih ne želimo videti in se lahko odstranijo s tem ko vsak dan pridno treniramo. To vajo uporabljajo tudi Bele Tigrice v obliki kozmetičnega pripomočka. Na tak način lahko zelo prečistimo kožo, saj jo predihamo.

- Usedi se po turško ali kakor ti odgovarja.
- Vdih, ob izdihu potisni popek močno notri, izdihni skozi odprte oči močno do konca, stegni jezik močno ven ter roke in prste na rokah.
- Spusti zrak iz dna trebuha, ne iz grla.
- Naredi par ponovitev. (*Idealni recept je 12 ponovitev na dan)
- Sprosti.

*Nosečnice delate to vajo samo z obrazom.

TOČKI VETRNA RIBNIKA

Ti dve točki uravnavata delovanje jetrne energije preko meridiana žolčnika. Pretvorba iz T4 v T3 se dogaja v jetrih in v črevesju. Jetrna energija je ključna pri uravnavanju ščitnice.

- Poišči točki Vetrna ribnika, ki se nahajata v luknjicah pod lobanjsko kostjo.
- Pritisni notri palca in pomasiraj.
- Vdihni, odpri predel prsi in grla, pritisni v točki in se z izdihom skozi usta zapri nazaj.
- Naredi 3 ponovitve.
- Vdihni, odpri predel prsi in grla, pritisni v točki in se z izdihom in izpihovanjem ŠŠŠŠŠŠŠ zapri nazaj.
- Naredi 3 ponovitve.
- Obrni smer, vdihni ko si zaprta, odpri predel prsi in grla, pritisni v točki in se z izdihom skozi usta zapri nazaj.

- Naredi 3 ponovitve.
- Zaokroži z glavo v eno smer in v drugo.
- Daj glavo nazaj in se pobožaj z rokama po ščitnici. Naj roke potujejo po grlu kakor, da se polivaš z vodo.
- Sprosti.

MUDRA ZA ZMANJŠEVANJE LAKOTE IN ŽEJE

Dani dih uporabimo vedno kadar čutimo preobremenjenost s skrbmi, paniko. Enako pomaga masaža točke na zunanem delu zapestja, sploh kadar imamo napad anksioznosti in palpitacije srca.

- Konec dlani položi skupaj in objemi grlo.
- V tem položaju naredi dih slamice z ozko zaporo na dnu sapnika. Dih postane glasnejši, a ga pride manj skozi. Deluje tako kakor, da želiš skozi zaprta usta izgovoriti HAAAA.
- Naredi 9 dihov.
- Sprosti.

MINI TRIKI ZA URAVNAVANJE DELOVANJA ŠČITNICE

- Odrtgaj mini košček mikropor selotejpa in ga prilepi vodoravno čez usta tako, da jih lahko še vedno malce odpreš.

To je mini trik, ki ga uporabljamo ponoči med spanjem. Ker so usta zalepljena tako, da jih lahko še vedno malce odpremo, ni panike, da bi se zadušile. Na tak način začnemo trenirati svoj nos, da dihamo skozenj. Ogromno težav z zdravjem in predvsem s ščitnico se nam namreč pojavlja ravno zaradi tega ker ponoči in čez dan dihamo preveč skozi usta in premalo skozi nos. Zaradi tega se ščitnica suši. Prav tako kadar dihamo skozi usta, telo ne razume, da je noč in se ne regenerira. Eden izmed posledic je, da se zjutraj potem zbudimo utrujene. Če imamo zamašen nos, si ga lahko zvečer speremo ali ga ščistimo z naravnim sprejem.

Lepljenje se lahko uporablja tudi proti smrčanju in drugim zdravstvenim težavam.

*Ko začnemo dihati skozi nos,
se spremeni naša fizionomija obraza.*

Ljudje, ki ne dihamo skozi nos, jim gre čeljust naprej, nos pa se začne večati.

Če polepimo usta čez dan, nam prav tako lahko pomaga pri uravnavanju ščitnice. Osebe, ki imajo hiperaktivno ščitnico namreč ves čas govorijo. To zelo izčrpava in če se prepoznamo v tem, si lahko med dnevom nalepimo selotejp skozi usta, da nas opomni, da govorimo manj. Tisti, ki imajo hipoaktivno ščitnico po navadi govorijo premalo, težko izrazijo svoja čustva in glas.

Če ponoči stiskate zobe, potem zelo pomaga masaža čeljustnega sklepa pred spanjem. Stiskanje zob je odraz zategnjenih jeter.

Za nego ščitnice, se lahko prav tako oblečemo v modro barvo. Lahko si tudi nastavimo glasbo žuborenja vode. Voda je tista, ki pomirja. Prav tako se priporoča uporaba modrega kristala, ki ga nosimo na področju grla ali pa ga imamo v spalnici.

GIBALNA MEDITACIJA Z OČMI

Ena izmed največjih umetnosti taoizma, dviga notranjih organov in pomlajevanja, je ta, da spustimo oči do organa oz. do dela telesa, ki ga želimo dvigniti in ga z očmi dvignemo. To je mehanizem liftinga s pomočjo oči. Me smo navajene, da delamo z očmi zunanje stvari, starodavne tehnike pa uporabljajo oči in pogled navznoter za pospravljajnje, dvigovanje in pomlajevanje notranjih organov. Večkrat slišimo, da je treba obrniti pogled navznoter. To ne pomeni samo, da se ukvarjamo same s sabo, ampak, da delamo z očmi notranje prakse. Naše telo ne razume če se stres dogaja na televiziji ali v našem življenju. Kadar ima film ogromno efektov, potem to krade energijo našim očem in posledično iz naših jeter, ki pa so povezana z našo vizijo in aktivnostjo v življenju.

Pri Indijskih plesih in pri starodavnih tehnikah zapeljevanja, se vedno uporabljajo oči.

Bolj ima ženska fleksibilne oči, bolj moškemu sporoča, da ima mlado maternico, sočne jajčnike in fleksibilne spolne organe.

Suhe oči kažejo na suho vagino. Tudi otroci imajo odprte in migajoče oči. Prav tako se ženskam bolj odprejo oči v času ovulacije. Obstaja raziskava, kjer so ugotovili, da so striptizete, ki so bile v času ovulacije, dobile 50% več napitnine. Takrat namreč oddajamo več življenja. Bolj kot imamo oči fleksibilne, bolj smo privlačne in istočasno sporočamo ljudem okoli nas, da smo polne spolne in življenjske energije.

Karkoli želimo pozdraviti, gremo tja z očmi, z energijo in z dihom.

*Dano meditacijo lahko delate vse, tudi nosečnice. Vaje je primerna še posebej za tiste, ki imate težave z zanositvijo, z jajčniki in tiste, ki ste v menopavzi.

- Palca položi pod popek. Tam kjer sta mezinčka, tam so jajčniki.
- Skoncentriraj se na levi jajčnik.
- Zapri oči in se začni spuščat z levim očesom po notranjem toboganu na levi strani svojega telesa, preko levega dela obraza, levega dela ščitnice, leve dojke, dol do levega jajčnika.
- Predstavljaš si, da z zaprtimi očmi krožiš navznoter okoli levega jajčnika.
- Lahko, da se boš začela zibat.
- Pogled se ustavi v levem jajčniku.
- Predstavljaš si, da začneš z očmi dvigovati energijo iz levega jajčnika gor. To narediš tako, da z očmi dviguješ zlato nitko počasi gor proti levi prsni bradavički, proti levemu ustnemu kotičku, do levega očesa.
- Ohrani zaprte oči in zaznaj kako se počuti leva stran telesa in kako desna. Leva je bolj dvignjena.
- Ponovi na desni strani.
- Počasi odpri oči.

S to meditacijo smo dvigovale vezivno tkivo, ki gre preko jajčnikov, notranjih organov, prsnih bradavičk, ustnih kotičkov in preko oči v žleze v glavi. Če to naredimo 3x ali 4x, se začne na obrazu poznati razlika. Lahko vključimo tudi vaginalne in analne mišice. Ko delamo to vajo redno, se nam dvignejo prsi, maternica, telo pa se non stop pomlajuje.

Če imamo rak na eni strani prsi ali en jajčnik nedejaven ali bulico na eni strani ščitnice, potem delamo na tisti strani večkrat.

Po vaji lahko čutite delovanje v jajčnikih, kar je povsem normalno. Bolj delamo vajo počasi, bolj čutimo in umirjamo živčni sistem.

Če imate težave z vizualizacijo, si pomagajte tako, da zaprete oči in s prsti vlečete po telesu kakor potuje pogled navzgor.

Pomlad so naši jajčniki.

To so popki našega življenja. Če ohranjamo jajčnike prekrvavljene, smo vedno v pomladi.

Če pride do tega, da se med meditacijo ustrašimo, potem samo predihajmo. Prav tako nam lahko zagode naš živčni sistem, ki si želi več akcije in fizične aktivnosti.

Ta vaja se priporoča preden gremo na zmenek, na razgovor za službo ali preden se moramo kaj pomembnega pogovoriti, saj nas da v posebno energijo. Mantak Chia je na enem izmed njegovih letov naučil stevardeso dano vajo, saj se mu je pritoževala kako nič ne proda duty free izdelkov. Tako, da se je potem zaprla v stranišče, naredila vajo in nato podrla rekord v prodaji. To ni manipulacija, ampak ko vidimo nekoga, da je ves prižgan, si tudi mi želimo imeti to stvar.

*Če želimo biti bolj vidne in magnetične,
delajmo na očeh in jajčnikih.*