

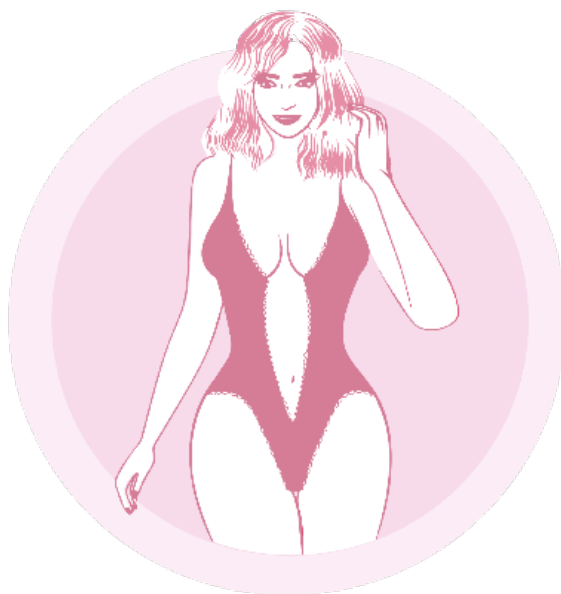
# Sočna DETOX KRALJICA

## VADBA: POLNA LIČKA, KUNG-FU JAJČNIKOV, ČUDEŽNI POPEK

Savina Atai & Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 24.5.2022

“ Na svetu ni lepotnega kirurga, ki bi ustvaril žareče jajčnike na obrazu. ”



SAVINA ATAI

ALL RIGHTS RESERVED

## UVOD

*Popek predstavlja v taoizmu center vesolja.*

Središče popka je Zemlja, pod njim je Luna, nad njim je Sonce in potem so ozvezdja.

V starih Kitajskih dvorih je bilo zelo pomembno kako so novorojenčku in bodočemu kralju zašili popek. Prepričani so bili, da od tega kako se popek zašije, tako se zgradijo tudi temelji osebe za celo življenje.

*V taoizmu je popek ena izmed najosnovnejših točk, ki jo moremo oživeti, da si povrnemo svoje zdravje.*

Tudi Devon je rekel, da kdor si želi popraviti zdravje, naj začne dihati tako, da vleče pogled od popka gor proti tretjemu očesu.

Ko zmasiramo popek, zmasiramo čisto vse notranje organe. Vse kar je nad popkom, je povezano z organi na zgornjem delu telesa, z glavo in s srcem. Spodnje področje pod popkom je povezano z rodili, jajčniki, nogami, trtico in križnico. Leva stran od popka je povezana z vsemi organi in deli telesa, ki so na levi strani, desna stran popka pa je povezana z desno stranjo telesa. Popek masiramo znotraj in dva prsta okoli njega. Na tak način prekrvavimo in oživimo celoten organizem.

*Bolj je popek prekrvavljen,  
bolj so prekrvavljeni vsi naši notranji organi.*

Nosečnice masirate popek zelo nežno in si ga z rokami grejete. Notri ne pritiskate. Vse ostale, vključno z doječimi mamicami pa lahko masirate normalno. Dano masažo lahko z nežnimi gibi delate tudi otrokom. Če je nekdo zelo bolan, se lahko tej osebi masira ali moxa področje v in okoli popka.

*Če pogledamo iz anatomskega vidika, imamo na področju popka sončni pletež.*

Mnenja so tukaj različna. Nekateri pravijo, da je sončni pletež malenkost višje na področju želodca, drugi pa da je na področju popka. Na tem delu se v notranjosti nahaja živčevje v obliki sonca. Zaradi tega dihanje tako zelo vpliva na naše počutje in nas umiri. Na tem delu sprašuje parasimpatični živčni sistem če je vse v redu. To informacijo potem deli srcu, srce pa naprej možganom.

*Popek deluje tudi kot goba.*

Če to področje moxamo, damo v popek žlico soli, ki jo nato z moxo grejemo ter hkrati tudi področje okoli popka. Moxa je zeliščna palčka, s katero grejemo določena področja telesa. Najbolj naravna stvar je, da segrejemo dlani in jih položimo na področje popka ali pa da nanj položimo termofor. To nam še posebej paše v času menstruacije.

Ajurveda uporablja polivanje olja na tretje oko in ostale dele telesa. Na enak način lahko naredimo s popkom, kamor vlijemo sezamovo olje. Na enak način deluje čistilno voda iz ingverja in ghee maslo. Devon daje v popek tudi urin. Karkoli damo v popek, organizem absorbira.

## *Ženske najbolj absorbiramo iz treh koncev: pod jezikom, iz venere (vagine) in iz popka.*

Zaradi venere moremo ženske še posebej paziti s kom se ljubimo. Preko popkovine smo bile povezane s svojo mamo in smo za vedno povezane z našimi prednicami. Še vedno smo preko nje povezane tudi z Zemljo.

### *Popek predstavlja našo prizemljitev.*

Nekaterim vzbuja dotikanje popka neprijetne občutke. Ko sem vprašala Mantaka Chio zakaj pride do tega, mi je rekel, da se je veliko duš zaradi določenega razloga odločilo, da pride na planet Zemlja, medtem ko je njihova duša začela pogrešati druge dimenzije. Kadar imamo težave s prizemljitvijo ali z vranico ali z mislijo kako je ta Zemlja naporna, potem se nam je težje dotikati področje v in okoli popka.

Neprijetni občutki povezani s popkom se lahko nanašajo tudi na našo mamo ali pa da imamo rano na ženski liniji. Jaz sem imela v srednji šoli neprestano vnetja na tem področju, tako, da mi je iz popka tekel tudi gnoj. Vse moje prednice po mamini strani so umirale ob porodu, zaradi česar sem delala intenzivno zdravljenje področja popka. Prav tako moje telo nikakor ni sprejelo uhana v popku.

Torej, če imate težavo z masažo popka, masirajte področje okoli. Če imate na tem področju kakšne izrastke ali bradavice, potem si ne masirajte popka, ampak okoli teh področij. V primeru popkovne kile lahko tudi samo polagate roke na to področje, delate nežno krožno masažo in se smehljate v ta del. Če je trebuh prerezan vse do popka, to pusti veliko energetsko posledico. Vse brazgotine je treba tretirati, masirati, mehčati, tako da se pride čez več energetskih polj vse do telesa. Če so brazgotine v popku, je masaža prav tako pomembna.

Če vas masaža popka živcira, pomeni, da je vaš živčni sistem napet. Bolj kot nam je nekaj neprijetno, bolj to stvar potrebujemo. Ne gremo pa nikoli čez sebe. To je namreč neke vrste penetracija in če smo bile kdaj penetrirane brez, da smo se s tem popolnoma strinjale, nam je lahko prav tako tudi ta masaža neprijetna.

Če vas ob masaži pritisne na stranišče, je dober znak, da se je pognala limfa.

Lahko, da ne boste čutile ničesar in tudi to je v redu. Če boste začutile vmes mravljinice, je to odlično, saj ste spodbudile prekrvavljenost.

### *Popek nam pokaže ali je naše telo zdravo.*

Vsaka neprijetnost in bolečina kaže, da nekaj v telesu ni tako kot bi moralo biti. Lahko je že težava z zategnjenim vezivnim tkivom.

Popek masirajte še posebej če imate težave z rodili, če ne morete zanositi ali imate težave v menopavzi. Masaža bo prav tako povečala povezavo z Univerzumom.

## MASAŽA POPKA

*Ko dvignemo popek, se nam dvignejo prsi.*

- Z dvema prstoma premasiraj notranji del popka. Pazi, da ne zateguješ trebušnih mišic. Lahko, da kakšen del bolj zaboli.
- Začni v srednjem delu in masiraj s krožnimi gibi.
- Premakni se na levi del notranjega dela popka in masiraj s krožnimi gibi.
- Premakni se na desni del notranjega dela popka in masiraj s krožnimi gibi.
- Premakni se na spodnji del notranjega dela popka in masiraj s krožnimi gibi.
- Premakni se na zgornji del notranjega dela popka in masiraj s krožnimi gibi.

## TOČKA 11

- Kadar si zelo utrujena ali neprespana, si lahko vrneš energijo tako, da najprej segreješ popek s krožno masažo in nato preneseš njegovo svetlobo na prsno vretence T11.
- To vretence najdeš tako, da greš od popka naravnost nazaj, kjer se med 2. in 3. ledvenim vretencem nahajajo Vrata življenja.
- Poiščeš luknjico in greš 3 luknjice navzgor – tukaj se nahaja vretence T11 in linija nadledvične žleze. Namesto, da nadledvično žlezo ves čas polniš s poživili in s kofeinom, prenesi raje toplino popka nazaj v to področje.

## STRANI NEBA IN UTRIPANJE

To lahko delamo vsak dan, saj želimo na vseh straneh začutiti določeno število utripa srca. S to vajo bomo locirale strani neba našega popka ter izpihnile vse boleznin oz. zlobne vetrove. Masažo lahko delamo sede ali v ležečem položaju.

- Z enim kazalcem lociraj popek.
- Z drugim kazalcem poišči lokacije v razdalji prsta in pol na levi, desni, zgornji, spodnji strani in po diagonalah okoli popka.
- Leva stran je povezana z levo ledvico, zgornja stran s srcem, desna stran z desno ledvico, spodnja stran z mehurjem, rodili in jajčniki, diagonalno levo spodaj s črevesjem, diagonalno levo zgoraj z vranico, diagonalno desno zgoraj z jetri, diagonalno desno spodaj s črevesjem.
- S prstom pomasiraj točko v razdalji 3 vodoravnih palcev pod popkom. To je točka Prednikov oz. točka Izvora preko katere dostopaš do izvorne energije. Masaža te točke je odlična tudi kadar si utrujena, saj prejmeš energijo in moč od vseh preteklih generacij.
- Dlani položi na področje dimelj in začuti utripanje srca na tem delu.
- S palcema pritisni prst in pol v levo stran, zapri oči in poskusi začutiti 17 utripov.
- Ko jih prešteješ 17, usmeri energijo v stran.
- S palcema pritisni prst in pol navzgor, zapri oči in poskusi začutiti 19 utripov.
- Ko jih prešteješ 19, usmeri energijo navzgor proti srcu.
- S palcema pritisni prst in pol v desno stran, zapri oči in poskusi začutiti 21 utripov.
- Ko jih prešteješ 21, usmeri energijo v desno stran.
- S palcema pritisni prst in pol navzdol, zapri oči in poskusi začutiti 10 utripov. Masaža te točke je še posebej pomembna če imaš težava z mehurjem, boleče spolne odnose in vnetje vagine.
- Ko jih prešteješ 10, usmeri energijo navzdol.

Če niste čutile utripanja, te točke masirajte in se z njimi povezuje. Čez čas boste začutile utripanje.

## POLNA BUDA – DVIG LIČNIH MIŠIČ

Naučile se bomo kako uporabljati dlani kot uteži, medtem ko bomo dvigovale lične mišice. Na tem delu se nahaja veliko Zygomaticus mišič, ki gredo od ustnih koticov proti spodnji vekli.

Poznamo 3 tipe gravitacij. Lahko, da začnejo lička z leti izgubljati meso ali nam začnejo padati v polnosti ali pa da mišica izgubi volumen in pozicijo. Današnja vaja je namenjena še posebej tistim, ki imate bolj suhe obraze in tip gravitacije, ki z leti izgublja mišični volumen. V vsakem primeru pa je za vse, ki želite shujšati in ne želite, da vam pri tem pade obraz navzdol. Marsikdo dela vaje za spodnjo veko, a so te brez uspehov, saj ne pokažejo nobenih rezultatov.

*Najprej je treba dvigniti lične mišice,  
saj so podstavki za spodnjo veko.*

Močne lične mišice so tiste, ki držijo spodnjo veko na mestu, da ne pade in se ne mečka. Na to področje ne dajejo botoxa, saj bi v danem primeru mišice padle dol. Dajejo pa polnila. Mišica je vedno osnova. Brez nje ni nič.

*Pri Tao obrazni jogi vedno uporabljamo  
upor in proti-upor.*

Na eni strani mišice naredimo upor, na drugi strani pa uporabimo zunanjo silo, zaradi česar se začne dogajati trenje, mišica pa polniti. Naša dlan bo v tem primeru pritiskala na napeto mišico. Ko bo napeta mišica dobila pritisk, se bo ta začela boriti z dlanjo v smislu kdo je močnejši, rezultat pa bo volumen in dvig ličnih mišic.

Pri Tao jogi obraza ne moremo nikoli ustvariti preveliki volumen mišic. Če je mišica že velika, se bo samo dvignila in pripela nazaj. V primeru, da še nimate močnih ličk, pri vaji ne boste veliko čutile. Je pa zelo pomembno, da se naučite dvigovati lička in z dlanjo pritiskate v čim bolj napeta lička, kajti tako se bodo začela polniti. Če delamo to vajo vsak dan, se mišice ličk zgradijo po 14 dneh.

*Spodnji del ličk je povezan z vranico, zgornji del pa z  
jetri in s pljuči.*

- Naredi dolg in ozek O.
- Povleci čez zobe samo zgornjo ustnico, spodnja je sproščena. Pazi, da se usta ne razširijo.
- Dvigni lička močno navzgor v nasmeh.
- Peti dlani prisloni v ustne koticke, objemi kožo brez, da se mečkaš in z vso silo pritisni v napeta lica.
- Pazi, da ne vlečeš in da se ne mečkaš na očesnem predelu.
- Dihaj, ramena so sproščena, lička potiskajo ven, cela dlan se prilepi na lica in pritiska notri.
- Pazi, da se usta ne zaprejo, da se ne razširijo, da zgornja ustnica ne pobegne ven in da lička ne popustijo.
- Vajo drži kolikor dolgo zmore lična mišica.
- Ko vajo obvladaš, lahko uporabiš tudi podlago (mizo), kamor prisloniš komolce, da sprostiš ramena in vrat.
- Počasi popusti.

## FINA DAMA IN SOČNA JOGA ZA TELO

Fina dama je vaja, ki napolni ustnice, lični del in dvigne obraz.

- Ustnice stisni skupaj in se našobi kot, da si zelo fina.
- Ustne koticke privzdigni gor, jezik pa pritisni plosko na nebo.
- Vse to je naša izhodiščna napetost, ki skozi vajo ne popusti.
- Močno pritisni v ustne koticke in jih pomasiraj.
- Z ustnimi koticke dvigni gor ličnice.
- S kazalcema pritisni v ustna koticke in povleci zelo počasi in močno diagonalno navzgor po veliki viličasti mišici in napeti lični mišici proti zunanjemu očesnemu koticu.
- Na vrhu lične kosti se ustavi, ohrani napetost, pritisni notri in preprimi s prsti.
- Zapri oči in poglej navzgor.
- Drži in močno pritiskaj.
- Počasi sprosti.

\*Vedno kadar treniramo z očesno krožno mišico, jo obračamo navzgor, navznoter, levo ali desno in ob tem aktiviramo spodnjo veko, lahko vidimo po vadbi malce megleno. To se odpravi po slabi minuti.

- Sedi na pete, kolena pa potisni malce narazen.
- Roki položi naprej, naredi 3 krožne zamahe nazaj, pri zadnjem zamahu položi dlan na podlago, dvigni zadnjico, drugo roko pa razteguj navzgor in nazaj.
- Naredi 3 krožne zamahe naprej, pri zadnjem zamahu se sprosti naprej v položaj otroka.
- Naredi 3 ponovitve.
- Zamenjaj roke, tako, da če si začela delati prej krožne gibe nazaj z levo, začni sedaj z desno. Enako naredi naprej s 3 ponovitvami.
- Naredi položaj laboda - prednjo levo nogo pokrči navznoter, zadnjo desno nogo stegni nazaj.
- Naredi vajo Polna buda – dolg in ozek O, samo zgornja ustnica gre čez zobe, lička gor, z dlanmi pa pritisni v napeta lička.
- Vdih, z izdihom se spusti naprej, s komolci dotakni tla in še bolj pritisni v napeta lička.
- Vdih, obrni se navzgor, z izdihom pa zopet spusti navzdol. Zadnjica je stisnjena, da ni obremenjen ledveni del.
- Naredi 3 ponovitve.
- Zamenjan nogi in naredi 3 ponovitve.

\*Če imate kakšne poškodbe, če ste noseče ali vaje ne zmorete, si jo prilagodite. Lahko sedite tudi na stolu.

- Postavi se na vse 4.
- Dvigni glavo in pokrčeno desno nogo navzgor, nato povleci glavo in koleno navznoter ter usloči hrbet. Naredi 3 ponovitve.
- Naredi strešico in se spusti v mačko.
- Naredi 3 ponovitve.
- Naredi strešico, dvigni desno nogo pokrčeno navzgor in se spusti v mačko.
- Naredi 3 ponovitve.
- Naredi strešico, dvigni desno nogo iztegnjeno navzgor in se spusti v mačko.
- Naredi 3 ponovitve.
- Celotno vajo ponovi z levo nogo.
- Počivaj v položaju otroka.

Osnovni gib pri strešici sta ravna hrbtenica in iztegnjene roke. To, da so noge ravne, je bonus. Ko dvigujemo nogo, bokov ne odpiramo.

- Sedi na pete, kolena pa potisni malce narazen. Če ti ta gib ne odgovarja, lahko sedeš po turško ali pa delaš vajo stoje, tako, da se dvigaš na prste in stiskaš zadnjico.
  - Naredi vajo Polna buda – dolg in ozek O, samo zgornja ustnica gre čez zobe, lička gor, z dlanmi pritisni v napeta lička in spusti ramena.
  - Ob vdihu se dvigni na kolena, ob izdihu pa spusti navzdol.
  - Naredi 3 ponovitve.
  - Zamenjaj dihanje, tako, da se dvigni ob izdihu, ob vdihu pa spusti dol.
  - Naredi 3 ponovitve.
  - Ob vdihu se dvigni na kolena, izdihni in naredi zasuk v eno stran ter se spusti navzdol. Pri naslednjem dvigu naredi zasuk v drugo smer.
  - Naredi 4 ponovitve.
  - Sprosti.
- 
- Sedi v položaj metulja tako, da daš stopala skupaj, kolena pa odpreš.
  - Migaj s koleni gor in dol ter umirjaj dih.
  - Opri se nazaj na roke, daj kolena skupaj in rahlo pokrči nogi.
  - Vdih, komolca pokrči, stegni eno nogo vstran in zaokroži v drugo smer. Pri kroženju se istočasno pridruži tudi druga noga, izdihni, sedi na bok in odpri telo naprej.
  - Obrni smer in zaokroži z nogama v drugo smer.
  - Naredi par ponovitev in ves čas dihaj.
  - Kolena daj skupaj in ju nekajkrat raztegni v levo in desno stran.
- 
- Leži na hrbet in stegni noge.
  - Ob vdihu pokrči desno nogo in jo ob izdihu povleci k sebi.
  - Ob vdihu odpri koleno vstran in ob izdihu povleci nogo k sebi.
  - Naredi 3 ponovitve s pokrčeno nogo na sredini in na strani.
  - Spusti nogo.
  - Naredi isto z levo nogo in s 3 ponovitvami.
  - Ob vaji čutiš razteg na področju jajčnikov, stegenskega dela, notranjega dela noge in zunanjšega dela stegnjene noge.
- 
- Ob vdihu pokrči desno nogo, zaokroži s kolenom vstran in ob izdihu stegni nogo navzdol.
  - Naredi 3 ponovitve.
  - Naredi isto z levo nogo in s 3 ponovitvami.
- 
- Segrej dlani in ju položi na področje jajčnikov.
  - Objemi jih z zlato svetlobo in začuti kako se prižigajo.
  - Sprosti.

## O REDNI VADBI, POTRPEŽLJIVOSTI IN VPLIVU OBRAZNE JOGE NA TELO

Ko sem imela zaradi prometne nesreče težavo s križnico, me je mama zdravila z molitvami, ne z zdravniško pomočjo, zaradi česar sem dobila na ta predel kalcinacijo. Ko sem začela delati obrazne vaje, se je hkrati začelo oživljati tudi telo.

*Vsak del obraza je povezan z določenim delom telesa,  
z organi in z okostjem.*

Ko delamo vaje za spodnji del obraza, delamo tudi za področje križnice.

Ženske moremo delati stvari počasi, redno in biti bolj potrpežljive same s sabo. Včasih vidimo kakšno žensko, ki je bila zelo lepa, a je s starostjo izgubila žar.

*Na svetu ni lepotnega kirurga,  
ki bi ustvaril žareče jajčnike na obrazu.*

Če ženske delamo redno na sebi, smo vedno bolj magnetične. Pridnost se nam tako zelo obrestuje. Ne govorim o obsedenosti z vadbo, o pretirani disciplini in da smo na dieti.

Če pogledamo Darjo, je na začetku delala vaje samo po 2, 3 minute. In ko jo danes vidimo kako čudovita je, včasih pozabimo, da je njeno telo polno vijakov. Jaz sem šla iz joge, ker me je bilo sram pred drugimi, ker se nisem mogla prepogniti do kolen, kaj šele do tal. Dajmo biti nežne do sebe in delajmo kar lahko. Če ne gre drugače, delajmo z enim prstom, nato z dvema, nato malo z obrazom. Jaz sem učila Tao obrazno jogo tetraplegike in ljudi na vozičku, katerim je obraz atrofiral.

*Raztezanje je pomlad v našem telesu.*

Če ne gre drugače, smo prožne samo v zapestju.

## KUNG-FU JAJČNIKOV IN DEVETCVETNI QI GONG

V taoizmu pravijo, da smo ženske imele včasih 9 bradavičk. Te so fizično zakrnele, ampak energetsko naj bi še vedno obstajale. Danes bomo oživljale energetsko povezavo med klitorisom, jajčniki, prsnimi bradavičkami, ustnimi koticami in očmi. S tem bomo aktivirale tudi teh 9 energetskih centrov. V taoizmu je ta vaja poznana kot devetcvetni Qi gong, s čimer aktiviramo povezavo med jajčniki in prsmi. Bolj imamo ženske ta del povezan, bolj cvetimo, žarimo in kakor, da odpremo avtocesto energije.

Bolj smo nežne pri tej vaji, več se prižge. V temu je čar.

*Skrivnost večne ženske mladosti je,  
da ohranimo jajčnike pri življenju.*

Ta vaja jih ohranja.



- Sedi v udoben položaj ali se ulezi.
- Segrej dlani. Eno dlan položi na srce, drugo pa na področje popka.
- Predstavljaš si, da je na področju tvojega srca en veliki odprt cvet ter na področju tvojega popka prav tako žareča, odprta, dišeča in cvetoča roža.
- Začuti energijo cvetenja, ki te bo povezala z magnetično žensko energijo.
- Prste dlani položi na klitoris, zapri oči in spusti pogled navzdol proti klitorisu.
- Začni nežno krožiti v smeri urinega kazalca.
- Ves čas se nežno smehlaj.
- Začni utripati s klitorisom, tako, da si predstavljaš, da se roža na tem področju ob vdihu odpre in ob izdihu zapre. Zraven nežno pulsiraj (stiskaj) z vaginalno in analno mišico.
- Odpri dlani in poišči jajčnika. Palca položi ob popek, kjer sta mezinca, tam se nahajata jajčnika.
- Prste položi skupaj in pritisni v področje jajčnikov.
- Oči so zaprte in gledajo v jajčnike.
- Smehlaj se, dihaj, s prsti delaj male krogce po jajčnikih in si predstavljaš kako se na tem področju odpirajo rožice.
- Vdihni, ob izdihu nežno pritisni v jajčnike, jih malce dvigni ter stisni vaginalne in analne mišice.
- Odpri oči, vdihni, kroži po jajčnikih, cvet se odpira, izdihni, povleci popek proti hrbtenici cvet se zapre, oči, prsti in spodnje mišice pa nežno dvignejo jajčnike. Malce zadrži dih.
- Naredi 3 ponovitve.
- Zapri oči in sledi s pogledom svojim prstom.
- S prsti se malce dvigni nad jajčnike in si ob risanju krogcev na tem področju predstavljaš, da se odpirajo rožice.
- Zopet se malce dvigni, kroži in odpiraj rožice. Predstavljaš si, da ustvarjaš pot polno rožic iz področja jajčnikov do prsnih bradavičk.
- Premakni se še malce višje, kroži in odpiraj rožice.
- Pojdi še malce višje. Sedaj si pod prsmi, kroži in odpiraj rožice.
- Dvigni se tik pod prsne bradavičke, kjer je pomembno področje želodca. Kroži in riši rožice.
- Dvigni skupek prstov na prsne bradavičke. Kroži, odpiraj rožice. Lahko krožiš tudi samo z blazinicami prstov.
- Oči so zaprte, spusti pogled do prsnih bradavičk, vdihni, ob izdihu pritisni s prsti v prsne bradavičke, predstavljaš, da se rožica prsnih bradavičk zapre, nežno dvigni prste, stisni vaginalne in analne mišice in povleci od klitorisa, jajčnikov po celi poti rožic gor, s konico jezika pritisni na nebo, z očmi pa nežno dvigni prsi gor vse žlez v glavi, tako, da zarotiraš pogled navzgor. Zadrži dih. Povej si kakšno afirmacijo. S tem se dogaja največja čarobnost v telesu.
- Naredi 3 ponovitve.
- Vse cveti in diši, tvoji hormoni, tvoj klitoris, jajčniki, prsi, ustni koticiki, žleze v glavi.
- Eno dlan položi na maternico, drugo na srce.
- Čutiš kako vse v tebi cveti. Si utelešena pomlad, si najlepši šopek in vsak tvoj organ je najlepša rožica.

*“Roža ne razmišlja o čebeli.  
Roža zacveti in čebela prileti.”*

Ti nisi samo ena rožica, ampak si travnik najlepših rož.

Kadar zadržimo v telesu dih, začne ta gledati kaj se dogaja. Ko usmerimo energijo, pospešimo regeneracijo.

\*To vajo lahko delajo vse, tudi nosečnice in doječe mamice. Nosečnicam bo pomagala kasneje pri dojenju, saj vzpodbudi mlečno pot. Med vajo dihajo nosečnice ves čas normalno in ne zadržujejo diha.

*“Bolj si sočna, bolj si varna.  
Bolj si sočna, bolj si zdrava.  
Bolj si sočna, bolj živiš sebe.  
Bolj si sočna, bolj si v stiku s svojo dušo.”*

## HLAJENJE TELESA PO VADBI

- Levo dlan daj nad glavo, desno pa nad njo.
- Predstavljalj si kako potisneš toplo energijo iz glave navzdol proti maternici.
- Na področju maternice z dlanmi parkrat zaokroži.
- Pri potiskanju tople energije navzdol uporabi zvok ČUUUUU (ledvični zvok) ali HUUUUU (vranični zvok) ali HIIIIII (za hlajenje).

## ZA LEPŠI SPANEC

- Naredi Devonovo vajo, kjer ob dihanju gledaš v dlani.
- S krožnimi gibi nežno masiraj področje maternice.