

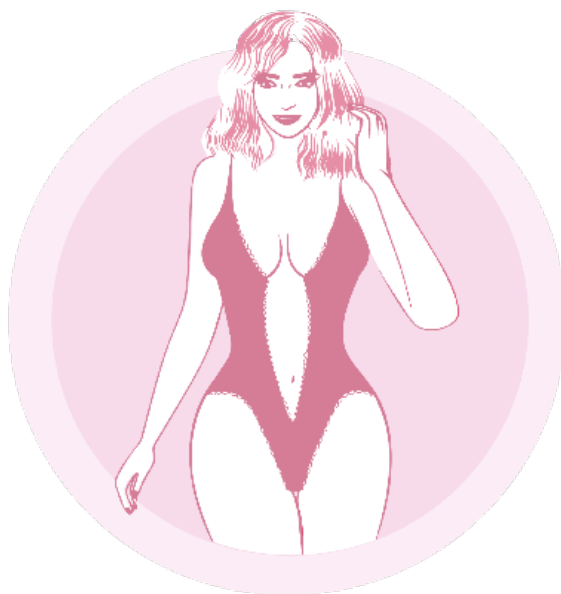
Sočna DETOX KRALJICA

MAGNETIČNA VADBA

Savina Atai & Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 3.5.2022

“
*Roža ne sanja o čebeli.
Roža zadiši in čebela
prileti.*
”



SAVINA AATAI

ALL RIGHTS RESERVED

UVOD

Zimski čas je idealen, da napolnimo svoje telo in ga na tak način pozdravimo. Sedaj pa smo vstopile v mesec maj in obdobje Magnetične ženske. To je čas, kjer lahko svoje telo najbolj pomladimo, saj je to letni čas ovulacije. Sedaj je okoli nas največ energije, ki jo lahko izkoristimo za svojo preobrazbo, za svojo vidnost, za svojo manifestacijo in za svojo magnetičnost.

Je pa to istočasno obdobje, ko se lahko najbolj izčrpamo. Narava ima namreč toliko energije, da se ponazarja kakor obilje in katerega želimo me zapraviti. Najverjetneje boste čutile, da lahko v tem času naredite več stvari, da se boljše počutite in da izgledate boljše. Zaradi tega znate to obilje razprševati. Ampak razprševanje se lahko plača »zelo drago«. Sedaj je namreč čas ko je treba pripraviti organizem na to kar sledi jeseni in v času zime.

Tako kot imamo ženske v mesecu ovulacijo, smo na podoben način sedaj vstopile v letno obdobje Magnetične ženske, ki bo trajalo dobra 2 meseca, nato pa bodo zopet sledili prehodi. Za nas je trenutno najbolj pomembno, da ujamemo val te energije in ga maksimalno izkoristimo za to, da napolnimo svojo sočnost.

Največja napaka, ki jo lahko sedaj delamo je, da se preveč izčrpavamo, da gremo na pretirane diete in vadbe.

V tem času je »manj več«.

Trenutno je namreč izredno aktiven element ognja. Naš obraz stara ravno to, da imamo preveč ognja in premalo vode. Veliko žensk, ki so aktivne športnice, ki tečejo, plezajo ali se ukvarjajo z moškimi športi, se lahko močno izsušijo. Če ženska med 30. in 40. letom ne razume, da more začeti delati na svoji sočnosti za čas perimenopavze in čas menopavze, lahko pristane na trdih tleh realnosti, saj ugotovi, da je porabila svoje hormonske zaloge.

*Vsak letni čas in vsaka ženska v nas
ima svoje plusse in minuse.*

Zato moremo vedeti kaj se nam splača v določenem času delati, da si ne naredimo škode. Lahko se vam bo zgodilo, da boste sedaj občutile več pritiska v glavi, tudi v obliki glavobolov. To je zaradi tega ker prehaja energija v glavo. Če imamo porabljene svoje hormonske zaloge, potem se rado zgodi, da nam je ta čas zelo težek. To lahko opazimo tako, da smo bolj razdražljive kot običajno, saj je to tudi čas testosterona in lahko pozabimo na našo nežnost. Prav tako se lahko pojavljajo težave s spanjem. Ta energija se bo stopnjevala skozi cel maj in sedaj ne govorimo več o pomladanski utrujenosti.

Je pa seveda »normalno«, da te stvari sedaj bolj čutimo, saj je bilo dolgo časa okoli nas veliko stresa. Na tak način lahko vidimo, da smo izsušene. Narava hoče v tem času zacveteti in prav tako naši hormoni.

*Cvetlica porabi največ energije takrat ko požene iz
semena v kalček in nato iz rastline v cvet.*

Ta dva prehoda sta najbolj naporna tudi za našo energijo. Me namreč mislimo, da imamo več energije kakor jo v resnici imamo, zato jo izčrpavamo, ampak na koncu bomo »plačale«.

Če smo že sedaj zelo utrujene, je to resen alarm. To pomeni, da naš organizem nima hormonov. Naše telo nima energije in ne more »doseči orgazma«. Zunanja energija nam bo v tem času vedno dala vedeti, da moremo biti produktivne, ampak če začnemo delati stvari na silo, bomo to dolgoročno hormonsko tudi plačale.

Bolj smo ženske sproščene, več stvari pride k nam, bolj smo zdrave in fit.

»Nič ne delam, pa je vse narejeno.«

To velja za žensko telo in za žensko energijo. Me se moramo doučit, da ni res, da se moramo matirati v življenju. Ta program je samo v naši glavi. Ne rabimo se opravičevati ker dobro izgledamo, ne rabimo se bati, da bo dobremu sledilo slabo in ne rabimo samo čakati da bo nekaj konec. Kadar delamo preproste stvari kakor bo današnji qi gong, s tem spomnimo telo, fascijo in živčni sistem na to kar je naša prava narava.

Definicija Magnetične ženske je:

*»Roža ne sanja o čebeli.
Roža zadiši in čebela prileti.«*

To je najboljša definicija ženske energije, kar ne pomeni, da nič ne delamo, ampak, da delamo prave stvari ob pravem času. Ženske po navadi vedno mislimo, da moremo nekaj narediti, da določena stvar pride k nam. Če pogledamo našo anatomijo, vagina je tako narejena, da nekaj v njo pride, ne da gre ona po nekaj. Če delamo proti temu kako smo narejene, potem ne moremo imeti rezultatov. To so lahko obilje, odnosi, zdravje, karkoli. Svet okoli nas je narejen za moški hormonski sistem. Ta sistem je za ženske rušilen. Moremo se naučiti živeti skladno z ženskim hormonskim sistemom. S takšnim sistemom kot se rodimo, to je naš mehanizem. Če delamo nasproti temu, delamo proti sebi in uničujemo svoje zdravje.

TRENING OBRAZA

Likanje obraza je stranski proizvod tao obrazne joge. Tisto kar je glavnina, je kondicija možganov. Če ste imele kdaj več operacij, veste kaj lahko naredijo narkoze. Zaradi tega lahko izgubite spomin, učljivost, koncentracijo in pomnjenje.

Zakaj veliko žensk neha delati tao jogo obraza?

Zato ker naenkrat začnejo žaret in se povečevati. Ženske se bojimo svojega sijaja, saj smo tolikokrat dobile po glavi zaradi tega. Svet je na žalost narejen tako, da če katera ženska bolj sveti od druge, jo je treba ugasnit. Velikokrat nehamo delati stvari, ki so najboljše za nas na vseh področjih, samo zato ker se bojimo vidnosti in razcveta. **Ko boste začele premikati mišice obraza, boste začele masirati svoje travme in svoje strahove.** Zaradi tega boste lahko spustile stvari, ki jih držite v sebi že leta in leta, vključno s pomanjševanjem sebe in z vašim odnosom do ljudi, ki so za vas toksični. Včasih se ustrašimo tudi svoje jasnosti, saj smo prav tako dobile večkrat po glavi zaradi tega. Najbolj boli če se to zgodi iz strani žensk ali celo od naše mame. Zaradi tega se skrivamo, pomanjšujemo in nočemo izstopati. Bolj kot vadimo z obrazom, manj se skrivamo in prav tako se v nas vključijo določeni mehanizmi, ki nas več ne pošiljajo v to, da nehamo sijati.

Bolj smo sočne, bolj smo varne.

Skupaj smo zato, da ena drugo spomnimo, da je varno sijati in da ena drugi damo prostor, da zasije.

Danes bomo osvojile 3 vaje za ustno krožno mišico. Najprej bomo podprle in napumpale zgornjo ustnico, nato stranski del ust ter na koncu še spodnjo ustnico.

Ustna krožna mišica je zrcalo analne krožne mišice. Žlebič pod nosom je naš presredek. Nosnice so vaginalna odprtina in lahko celo ocenimo na njihovo velikost kakšno vagino ima ženska – ozko ali široko. Oči so na poziciji jajčnikov, kar pomeni, da karkoli delamo z očmi, je to direktna povezava z jajčniki. Prav tako če želimo vplivati na oči, potem dihamo v jajčnike.

Na ustno krožno mišico so pripete vse ostale lične mišice.

*Karkoli delamo na stabilnosti ustne krožne mišice,
s tem preprečujemo, da bi nam padla obraz in
maternica.*

AFRODITA

Je vaja za polnjenje in dvig ustne mišice. Poleg nje se dvignejo tudi mišice, ki so pritrjene na zgodnji del ustne krožne mišice. To so obnosni del, zgornji del ličnic in stranski del ličnic. Vse to je pripeto kakor pahljača in vpliva na dvig ostalih mišic. Posredno vplivamo tudi na spodnjo veko in na senčni del.

- Poišči obnosno linijo – nasolabialno linijo, tako, da se nasmeješ in pogledaš kje je pregib ustne krožne mišice z ostalimi mišicami.
- Roki daj pred sabo vzporedno in navpično.
- Nežno potisni palca v sredino obnosne linije. Pazi, da nisi pregroba in da ne poškoduješ sluznice.
- S členkom kazalca pripni zgornjo ustnico. Pazi, da se ne mečkaš.
- Ustnico rahlo povleci navzdol, naprej in zopet navzdol kakor, da bi z zapestjem naredila val.
- Zgornja ustnica objame palca in ves čas močno vleče nazaj.
- Spodnja ustnice je sproščena.
- Drži nekaj časa in vmes dihaj skozi nos.
- Popusti in ponovi 3x.

Vajo delaj vedno počasi in na moč.

ATENA

Pri tej vaji bomo napolnile stranski del ustne krožne mišice in ga dvignile. Delamo na mišici risorius, na ustnih koticah, na trobilki in na celotnemu ličnemu delu.

- Palec desne roke potisni v usta v levi del ličnice.
- Z ostalimi prsti pokrij zunanji del lica.
- Palec potisni rahlo naprej, zunanje prste pa povleci v smeri komolca. Pazi, da se ne mečkaš in da roka ne vleče dol. Komolec je rahlo dvignjen.
- Z roko vleči v smeri komolca, z ustnim koticom pa povleci proti ušesu kakor protisilo. Ves čas ustvarjaj upor in proti-upor.
- Z drugo roko se lahko primeš za senčni del, da preprečiš mečkanje.

- Drži nekaj časa in ves čas dihaj.
- Spusti in ponovi na drugi strani.
- Lahko narediš tudi obe roki istočasno. Na tak način ponovi potem še enkrat. Če si prekrizala najprej z levo roko, začni sedaj z desno, da ustvariš simetrijo.

HERA

S to vajo bomo napolnile mišico, ki poteka od ustnih koticov navzdol.

- Desni palec potisni v usta na levo stran navzdol od ustnih koticov.
- Z ostalimi prsti objemi spodnjo čeljust.
- Palec potisni naprej, spodnjo ustnico pa močno nazaj. Tako ustvariš upor in proti-upor.
- Drži nekaj časa in dihaj.
- Popusti in ponovi na drugi strani.
- Lahko narediš tudi obe roki istočasno. Na tak način ponovi potem še enkrat. Če si prekrizala najprej z levo roko, začni sedaj z desno, da ustvariš simetrijo.

TRENING TELESA

PAHLJAČA

Vaja za odpiranje srčnega dela.

- Ulezi se na hrbet.
- Pokrči nogi, stopala pa položi v širino bokov.
- Roki stegni ravno nazaj.
- Z vdihom potisni roki navzdol, dvigni medenico, popek ter odpri prsni koš, ob izdihu pa počasi spusti medenico in hrbet, roki pa stegni nazaj.
- Naredi 6 ponovitev.
- Naredi vajo Afrodito: palca daj v usta pod zgornjo ustnico, pripni s členki kazalca, povleci ustnico dol, naprej in še enkrat dol – naredi val, zgornjo ustnico pa povleci nazaj.
- Dvigni zadnjico in se postavi na prste.
- Začni delat kroge z zadnjico 3x v eno smer in nato v drugo smer.
- Obraz ves čas drži vajo.
- Dihaj.
- Počasi popusti.

*Nosečnice lahko delate to vajo stoje. Naj bo vse zelo nežno.

AKUMULIRANJE ENERGIJE NA PODROČJU SRCA

S to vajo bomo podprle nebo in Zemljo ter akumulirale energijo na področju srca.

- Usedi se po turško.
- Roki daj na področje srca kakor, da držiš veliko zlato kroglo.
- Ena roka gre gor in se dotakne neba, druga roka gre dol in naredi razteg do Zemlje.
- Roki povleci počasi nazaj v obliko krogle, zaokroži in daj drugo roko gor, drugo pa dol.
- Naredi par ponovitev in vsakič čuti razteg.
- Roki položi v obliki mudre vode (narobe obrnjen trikotnik) pod popek v maternico. Sem se pospravi vsa energija, ki jo nabereš. Istočasno iz tega dela pobiraš energijo, ki jo nato pretapljaš v srce in v sredico v glavi.

QI GONG

Ta vaja je sedeči qi gong za zbiranje energije iz vseh smeri neba. Hkrati bomo uporabile tudi aktivacijo notranjega ognja.

Vsaka smer neba ima določene vitamine in energije, ki so nam na voljo in so zelo pomembni za našo regeneracijo.

Bolj kot te stvari uporabljamo, bolj smo polne. Bolj smo polne, manj nas privlačijo stvari, ki so prazne in niso za nas dobre.

Na rokah imamo 4 meridiane, ki so povezani s srcem: meridian srca, meridian tankega črevesja, meridian osrčnika in meridian trodelnega grelca. Kadarkoli delamo nežne zasuke z rokami, je to zdravilno, saj spodbujamo delovanje in uravnavanje našega ognja.

Pri tej vaji lahko sedimo po turško, na stolu, lahko pa tudi stojimo.

- Obrni se tako, da boš imela obraz usmerjen proti jugu. Kjer je vzhod, tja obrni levo roko, na zahod pa desno, hrbet je obrnjen proti severu.
- Najprej poberi energijo iz smeri juga tako, da daš roki z obrnjenima dlanema navzgor naprej in povleci kakor, da bi naredila krog proti sebi. Naredi zasuk v liniji brade in obrni dlani navzdol proti srcu. Komolca sta dvignjena. Stegna roki naprej, nežno zaokroži z vsemi prsti in povleci energijo juga pod popek v maternico v obliko mudre vode. Naredi 3 ponovitve. Vdihni oz. izdihni pri vsaki menjavi gibov.
- Dlane daj skupaj v višino srca in ju obrni navzgor. Roki stegna naprej in ju odpri v stran. Zaokroži z dlanema, zagradi energijo vzhoda in zahoda ter povleci dol v maternico, v mudro vode. Naredi 3 ponovitve. Vdihni oz. izdihni pri vsaki menjavi gibov.
- Položi obe dlani v molitveni položaj na področju srca. Dvigni roki nad glavo in se nagni nazaj. Dotakni se severa in ga pripelji nazaj v maternico, v mudro vode. Naredi 3 ponovitve. Ko greš nazaj vdihni, ko spustiš roki izdihni.
- Poveži vse 3 gibe skupaj v 1 ponovitev.

SRČNI MERIDIAN

Nežna masaža te točke pomaga kadar imamo panične napade, ob palpitacijah srca, kadar smo vznemirjene ali če se zbujamo ponoči. Masaža te točke zelo pomirja.

- Pomasiraj točko srčnega meridiana 7, ki se nahaja v liniji mezinca na pregibu zapestja na levi in desni roki. Tukaj je majhna luknjica, kamor nežno pritisni.

MAGNETIČNI OBRED

Sedaj bomo delale obrazno vajo Zlato Zrno, ki trenira ustne koticke. **Na ustne koticke so pripete vse mišice obraza, vezivno tkivo prsi in jajčnikov.**

*Kadar nam ustni koticčki padejo, je to znak,
da naša sočna energija usiha.*

Poleg obrazne vaje bomo aktivirale tudi klitoris, vhod v našo vagino, maternični vrat, jajčnike in prsi. Klitoris je skupek živčevja s 3000 živčnimi končiči.

*Hipotalamus in klitoris sta duši dvojčiči,
ki sta šla vsaka na svoj konec planeta - našega telesa.*

Ne glede na to, da je ena v glavi, druga spodaj, ju moremo redno združevati. Oba sta glavni lekarni našega telesa in sta isti skupek živčevja. **Če živčevje ni oživčeno, potem naši organi in sistemi v telesu niso prekrvavljeni in živi.** Najhujše grozodejstvo za žensko telo je, da nekatera ljudstva režejo klitorise. S tem se namreč odreže njena čutnost in njen dovod ženske energije do njenih organov.

*Če želimo povrniti svoje zdravje,
moremo oživčiti klitoris in hipotalamus.*

Klitoris je v resnici ogromna zadeva, ki je obrnjena pri ženskah navznoter, pri moških pa je to glavica penisa.

Današnji obred je izjemen za zdravje celotnega telesa. Če želimo dvigniti magnetično energijo, se ga priporoča delati redno.

- S kazalcema pomasiraj ustne koticke. Mišica ustnih koticčkov je velika kakor zrno prosa in že samo masaža tega dela dvigne lička navzgor.
- Z ustnicama naredi sproščen AAAAA.
- Ustni koticčki gredo proti ušesom.
- Kazalca nežno položi na ustne koticke.
- Iz AAAAA naredi EEEE tako, da povlečeš ustne koticke notri.
- Ustne koticke vleci močno notri proti ušesom, zgornjo ustnico povleci čez zgornje zobe, spodnja ustnica ostane sproščena.
- Zgornjo ustnico ves čas močno vleci čez zobe, ustne koticke pa močno gor proti zunanjim očesnim koticčkom.
- S prsti se lahko nežno primeš, da pokriješ mimiko.
- Če boli čeljustni sklep, lahko prisloniš prav tako nanj prste. Reden trening bo okrepil čeljustni sklep.
- Ves čas drži in dihaj. Pazi, da ni napetosti v vratu in v ramenih. Vsa napetost in moč je v ustnih koticčkih in v ličnem delu.
- Dlani daj na področje klitorisa. Vdihni, ob izdihu pritisni na področje klitorisa, ga malce pokrči in dvigni ustne koticke še bolj. Predstavljaš si kako ustni koticčki dvigujejo gor celoten klitoris. Naredi 3 ponovitve.
- Dlani položi na vhod v vagino. Vdihni, ob izdihu zapri vhod v vagino in dvigni ustne koticke. Naredi 3 ponovitve.
- Pozornost pripelji v notranjost vagine. Vdihni, ob izdihu stisni notranji del vagine gor in dvigni ustne koticke. Naredi 3 ponovitve.

- Dlani daj na maternico v obliko mudre vode. Vdihni, ob izdihu stisni vaginalne in analne mišice ter si predstavljaš kako povlečeš celo maternico gor, istočasno dvigni tudi ustne koticke. Naredi 3 ponovitve.
- Dlani daj na jajčnike. Vdihni, ob izdihu pokrči jajčnike, pomagaj si s prsti tako, da nežno pritisneš notri in jih privzdigneš ter vse skupaj dvigneš z ustnimi koticami. Naredi 3 ponovitve.
- Z dlanmi povleci energijo do prsnih bradavičk. Prste položi na areole, vdihni, ob izdihu pritisni v prsne bradavičke, jih privzdigni nežno gor ter ju dvigni z ustnimi koticami. Prav tako stisni vaginalne in analne mišice. Naredi 3 ponovitve.
- Povleci energijo do ustnih kotic in do senc. Dlani obrni tako, da s prsti primeš zunanji očesni kotic, spodnjo veko in obrv. Vdihni, ob izdihu močno povleci dlani nazaj proti ušesom, močno zamaži, poglej proti žlezam v glavi in povleci energijo gor tako, da stisneš vaginalno in analno mišico, vlečeš preko jajčnikov, prsnih bradavičk, ustnih kotic, do žlez v glavi. Naredi 3 ponovitve.
- Počasi popusti.
- Eno dlan daj na srce, drugo na maternico.
- Spusti svoj pogled do srca in si reci: »Dovolim si biti vidna. Dovolim si biti magnetična. Dovolim si biti sočna.«
- Počivaj v svoji sočnosti. Dovolj, da celice absorbirajo ta pretok energije, ki si ga ustvarila. Pusti, da se energija razporedi. Najpomembnejši del te vadbe je konec, saj takrat zbiraš energijo.
- Z rokama se umij po obrazu, prsih, srcu, maternici, vagini, jajčnikih, telesu in vse skupaj blagoslovi.
- Vse je pospravljeno vate. Ti samo cvetiš in dišiš. To ne pomeni, da ne deluješ, ampak, da deluješ iz te energije in brez občutka pomanjkanja. Kadar si ti vse, potem pridejo stvari k tebi.

*Če ne moreš držati vaje Zlatega Zrna skozi celoten obred, vmes popusti in jo zopet naredi.