

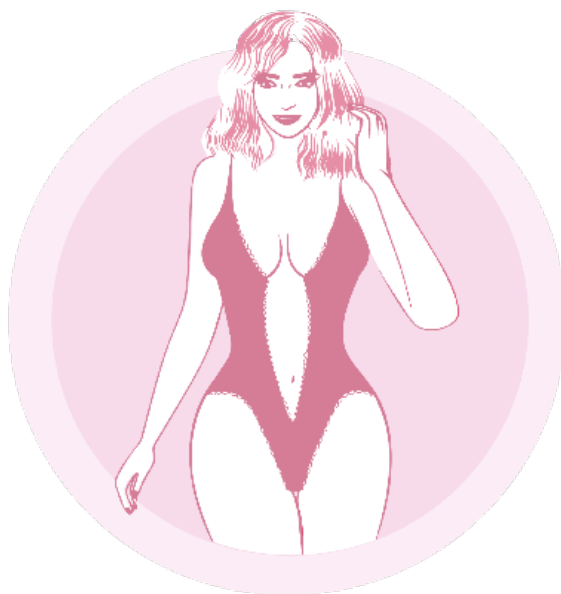
Sočna DETOX KRALJICA

SOČNA VADBA: MANIFESTACIJA IN ADIJO CELULIT

Savina Atai & Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 10.5.2022

“ Žleze v glavi so tiste, ki kreirajo, maternica pa je tista, ki utelesi in rodi kar želimo. ”



SAVINA AATAI

ALL RIGHTS RESERVED

UVOD

Za začetek bi vam rada priporočala, da se pred vadbo slikate in nato zopet po vadbi ali čez en mesec, da boste lahko spremljale svojo preobrazbo.

Danes je prvi dan retrogradnega Merkurja. V Univerzumu ne obstajata dobra in slaba energija ter dobri in slabi dnevi. Obstaja pa energija z različnimi naboji in z različnimi okusi, tako kot je več okusov sladoleda.

Dež ni slab, moremo pa se pravilno obleči in zaščititi.

Tako, da bomo danes Merkur primerno pozdravile in ga sočno preplule.

Obožujem knjigo od Mantaka Chie »Taoist Astral Healing« (Zdravljenje s taoistično medicino). Del taoistične astrologije namreč razlaga kako je naša lobanja povezana s posameznimi planeti.

*Naš spodnji oksipitalni del lobanje
je povezan z Merkurjem.*

To je del, ki je povezan s podzavestjo, kjer se nahajajo naše travme in sence.

*Žleze v glavi so tiste, ki kreirajo, maternica pa je tista,
ki utelesi in rodi kar želimo.*

Če mi ne kreiramo, potem okolje kreira namesto nas. Odpremo novice in te kreirajo namesto nas. Ko smo v energiji kreacije, je to naša največja energetska zaščita. Če ženske ne kreiramo, stagniramo in absorbiramo stvari, ki niso naše in ki niso v naše najvišje dobro.

Pri manifestaciji in balončkih se fokusiramo na to kar želimo, kar lahko naredimo me, saj je to ključno v zameno za to, da lahko Univerzum vse skupaj uredi. Risanje balončkov ne vzame veliko časa, zato je dobro izkoristiti to energijo v kateri smo in jih rišemo vsakodnevno.

IZNIČIMO VPLIVE RETROGRADNEGA MERKURJA IN NAREDIMO PROSTOR ZA MANIFESTACIJO Z EMDR TEHNIKO

Oksipitalno mišica, ki je na dnu naše lobanje, je povezana z Merkurjem. Tukaj se nahaja naša podzavest in povezava z našim imunskim sistemom, z našimi strahovi ter kortizolom. Če smo zelo v stresu, se nam ta mišica zakrči, zaradi česar se nam začnejo delati težave na predele zgornjih vretenc, naša celotna hrbtenica pa gre ven iz nastanitve.

Sedaj bomo pomasirali točk, ki ju imenujemo »Vetrna ribnika«. Uporabljata se pri masaži kadar želimo okrepi imunski sistem ali če se nam pojavi glavobol. Če je ta del zategnjen, nam zaradi tega pada celoten obraz, delajo se vrečke in začne se pojavljati gravitacija proti bradi. Ko to mišico umestimo nazaj na svoje mesto, se nam dvigne cel obraz. V taoizmu pravijo, da če imamo ta del nezaveščen, vstopi tukaj notri energija, ki nam jemlje zdravje. Retrogradni Merkur naj bi bila vrata, skozi katera lahko v nas vstopa turbulenca. Vetrna ribnika sta dve sta točki meridiana žolčnika.

V taoizmu pravijo, da če imamo oksipitalno mišico neprkravljeno, zaradi tega ne pride kri v možgane in začnemo delovati iz podzavesti.

Razloge za masažo akupresurnih točk poišči v mesecu aprilu pod akupresurnimi točkami. To so zelo pomembne ključavnice, ki odklepajo.

- S palcema poišči jamici na dnu lobanje, kjer se začenja vrat. Tukaj se nahajata točki »Vetrna ribnika.«
- Pritisni v točki in ju pomasiraj. Lahko, da začne ta predel boleti.
- Z dlanmi pretolči spodnji del lobanje.
- Z blazinicami prstov pomasiraj celoten spodnji del lobanje in spodnji del lasišča.

V vseh religijah obstajajo daritve. Univerzum obožuje kadar nekaj spustimo, saj s tem naredimo prostor.

Ne moramo manifestirati novih stvari, če ne ustvarimo prostor za novo svežo energijo.

Enako je z našimi blokadami, ki jih moremo odstraniti preden damo notri nove manifestacije.

- Pomisli na eno stvar, ki jo želiš manifestirati. To je najpomembnejša stvar. Velikokrat namreč ne vemo kaj si želimo. Ko je naša želja povsem jasna, je prva polovica manifestacije že narejena. Če ne vemo točno kaj si želimo v smislu »bi to, samo ne bi«, pošiljamo Univerzumu mešana sporočila. Manifestiramo samo tiste stvari v katerih se počutimo varne.
- Poišči kaj je tista stvar ali strah, ki ti vzbudi občutek, da nisi dovolj dobra, da si tega ne zaslužiš in ki te v tem trenutku pri manifestaciji ovira.
- Primer: »Imela si zlomljeno srce in sedaj se ne upaš odpreti ljubezni«; »Bila si vidna, nekaj se ti je naredilo in si se zaradi tega skrila«; »Nekdo ti je rekel, da iz tebe ne bo nič in ti si temu verjela«...
- Poglej gor in dvigni spodnjo veko tako, da si predstavljaš, da te zaslepi sonce oz. da hočeš prebrati drobni tisk.
- Daj skupaj mezinec in prstanec ter sredinec in kazalec.
- Vdihni in z izdihom pritisni z mezincem in prstancem v dvignjeno spodnjo veko, sredinec in kazalec pa raztegneta področje med obrvmi.
- Močno zamiži in še vedno dviguj spodnjo veko.
- Pazi, da ne mrščiš čela.
- S prsti nežno potapkaj spodnjo veko navzven.
- Naredi 3 ponovitve.

Ta mini vaja topi zastalo limfo na spodnji vek, odpravlja podočnjake, izboljšuje vid in gladi gubice okoli oči. Spodnja veka je povezana tudi s hipotalamušom. Lahko, da na tem področju niste čutile nič. To je zaradi tega ker nimate zgrajene mišice. Če imate na tem področju samo zastalo vodo in ne čutite mišice, potem zamižite zelo močno.

Oči lahko zarotirate na 3 načine: tako, da močno zamižite, tako, da pogledate dol in zaokrožite navzgor ali pa da pogledate direktno navzgor.

Po vaji imate lahko nekaj časa zamegljen vid. To je povsem normalno in po minutki gre ta občutek stran. Če se vam zdi, da vam je ob tej vaji slabo, je to zaradi tega ker pogledamo proti sredici v glavi. Ko se to prižge, se nam lahko zavrti. Prav tako če imamo zategnjen vrat, če ni dovolj kisika v možganih in ko ga sprostimo, lahko pride do malce čudnega občutka. Če imate glavkom, potem naj bo pritisk s prsti nežen. Prav tako pazite pri rotaciji oči navznoter če imate odstop roženice.

DESENZITACIJA

- Pred sabo vidiš blokado, ki jo želiš stopiti – »kilogrami«, »celulit«, »da se bojiš biti vidna«, »da te je strah obilja«, »da te je strah letenja«, »da te je strah, da boš imela ponovno zlomljeno srce«, »da te je strah nastopanja«, »občutek starosti«, »to, da si na nekoga jezna«...
- Poglej gor, dvigni spodnjo veko in pritisni vanjo s prstancem in mezincem, sredinec in kazalec pa raztegujeta področje med obrvmi.
- Stvar, ki jo želiš stopiti, je pred tabo. Poglej z očmi kolikor se da v levo in kolikor se da v desno, v levo, v desno, v levo, v desno... dihaj in ves čas razmišljaj o tej stvari.
- Najprej premikaj oči počasi, potem pa čedalje hitreje.
- Sprosti.

Ta vaja se dela na enak način kakor z aparatom EMDR za desenzitacijo travm, ki ga imajo tudi v kliničnem centru. S premikanjem oči smo sporočile možganom naj dano zadevo zbriše. Če naredimo celoten proces, ki traja 45 minut, je dobro, da to naredimo enkrat in imamo potem pavzo do enega tedna, da se travma lahko sprosti. Mini vaja kot je bila današnja pa se lahko redno ponavlja.

Po vaji lahko malce zadihamo, spijemo kozarec vode, se razgledamo po sobi, primemo dele svojega telesa in se umestimo v prostor.

MANIFESTACIJA 1. DEL (BALONČEK, OBRAZ)

- Vzemi list papirja in nariši krog (balonček).
- V krog nariši sebe in nad sabo napiši JAZ SEM
- Pomisli kaj želiš manifestirati – »jaz sem bogata«, »jaz sem v globokem intimnem odnosu«, »jaz sem lastnica trisobnega stanovanja«, »jaz sem noseča«, »jaz sem varna«, »jaz sem doma«...in to vpiši v krog.
- Nato napiši zraven 3 občutke kako se počutiš ko je določena stvar manifestirana – »srečna, sproščena, olajšana«
- Vedno piši stvari v pozitivnih notah.

3 – 6 – 9 MANIFESTACIJA

Sedaj bomo ta balonček prenesle v žleze v glavi, ki so glavna točka kreacije.

- Dlani položi v molitveni položaj in reci: »Z vsakim svojim dihom sprejemam uresničitev te manifestacije. Hvala, hvala, hvala.«
- Primi se za brado in naredi dolg in ozek O.
- Zgornjo in spodnjo ustnico povleci notri kolikor gre. Dihaj in drži. Pazi, da se ti usta ne odprejo preveč ali ne zaprejo.
- Vdih, ob izdihu dvigni lička kolikor se da, brez, da mečkaš oči, ustnice pa vleci močno notri.
- Vdih, ob izdihu zapri oči in jih zarotiraj proti sredini glave.
- Vdih, ob izdihu potisni brado naprej.
- Naredi pesti, vdih, ob izdihu potisni pesti počasi gor kakor, da dviguješ nekaj zelo težkega.
- Držiš vajo na celo moč.
- Vdih, ob izdihu vtisni sliko tvojega balončka. Lahko izdihneš tudi tako, da trikrat izpihneš skozi nos.
- Naredi 3 ponovitve diha. Ves čas si predstavljaš kako pripelje izdih tvoj balonček v žleze v glavi in uresničitev tega kar manifestiraš.
- Počasi popusti.
- Celotno vajo ponovi 3x.

Ko damo našo željo v žleze, to ne pomeni, da potem sedimo na kavču in ne delamo ničesar. Življenje nam bo pokazalo kam iti, koga spoznati, kaj narediti...Manifestacija se zgodi ko naredimo mi svoje delo in Univerzum svoje. To je sočni fokus.

*Vdih uporabljamo za odpiranje,
izdih pa za dvigovanje in penetracijo.*

VADBA ZA TELO – ADIJO CELULIT

Vaje lahko izvajamo med menstruacijo, nežno oz. po občutku. Nosečnice lahko prav tako delate, vendar bolj počasi.

AKUPRESURNE TOČKE ZA TOPLJENJE CELULITA:

- Točka Debelo črevo 4 - Na dlani, med palcem in kazalcem. Ta točka nam pomaga odplavljati ali če imamo glavobol. (Nosečnice te točke ne masirati)
- Točka Jetra 3 – Nartni del stopala, med palcem in kazalcem. Ta točka pomaga pri razstrupljanju. (Nosečnice te točke ne masirati)
- Točka Vranica 10 – Pokrči koleno, nad koleno položi vodoravno en palec in nad njim še drugi. Od te točke položi navpičen palec proti notranjemu delu stegna. Ta točka pomaga pri odplavljanju celulita. Če ne najdeš točke, potem pretolči celo področje notranjega dela stegna.

VADBA:

- Stopi z nogama narazen.
- S pestmi začni tolči po zadnjici.
- Tolči po stranskem delu nog navzdol. Tukaj se nahaja meridian žolčnika. Žolčnik je tisti, ki pomaga jetrom, da spustijo vse kar je treba.
- S pestmi se pomikaj navzdol.
- Ko prideš v predklon, pritisni v nartni del stopala v točko Jetra 3.
- S pestmi tolči po notranjem delu nog od spodaj navzgor.
- Dobro pretolči tudi točko Vranica 10 na notranjem delu stegen.
- Močno pregneti notranji del stegen.
- Začni skakati na mestu. Nato še stresi celo telo tako, da se postaviš na prste.
- Naredi vajo Afrodita: palca daj pod zgornjo ustnico, pripni z ostalimi prsti, povleci navzdol, naprej in še enkrat navzdol, zgornjo ustnico pa povleci močno nazaj.
- Drži Afrodito, naredi počep z nogama narazen ter se dvigni na ravne noge s stegnjenimi prsti. Naredi par ponovitev.
- Obrni boke v stran in se spusti v kolenih dol. Z boki porini naprej, stisni zadnjico in nazaj. Naredi par ponovitev, obrni in ponovi na drugi strani. Na obeh straneh naredi 2 ponovitvi.
- Zopet stresi celo telo.
- Naredi vajo Atena: desni palec daj levo ličnico. Z ostalimi prsti pripni in povleci v smer komolca. Ustni kotichek vleče navzgor. Z drugo roko primi za senčni del.
- Drži Ateno. Nogi daj skupaj. Spusti se v kolenih, dvigni eno nogo in začni delati z njo osmice. Naredi ponovitev z drugo nogo in z Ateno v drugem ličku.
- Naredi vajo Hero: Desni palec potisni v levi ustni kotichek navzdol, z ostalimi prsti objemi brado. Enako narediš z levim palcem, ki ga potisni v desni ustni kotichek navzdol. S palcema porini naprej, s spodnjo ustnico pa povleci nazaj.

- Drži Hero. Nogi daj skupaj, pokrči kolena, dvigni se na prste in spusti. Naredi par ponovitev. Če loviš ravnotežje, daj nogi v širino bokov.
- Sprosti.
- Stopala daj v širino bokov in se s pokrčenimi koleni spusti v vodoraven položaj. Hrbtenica je ravna, glava pa je podaljsek hrbtenice. Oči gledajo dol.
- Komolca zatakni znotraj kolen. Kolena potiskajo notri, komolci navzven. Oblikuj pesti.
- Dihaj in vztrajaj.
- Sprosti in stresi telo.

*Ta vaja ni za nosečnice.

- Dlani položi v molitveni položaj in močno pritisni skupaj.
- Nogi daj skupaj. Dvigni eno nogo in pokrči koleno.
- Vdih, zaokroži s kolenom navzven, izdih, se spusti z dvignjeno nogo malce navzdol. Naredi par ponovitev.
- Ponovi z drugo nogo.
- Dlani položi v molitveni položaj in ju dvigni nad glavo.
- Nogi daj skupaj.
- Vdih, dvigni eno nogo, pokrči koleno navzven, obrni navznoter, izdihni in se spusti malce navzdol. Naredi par ponovitev.
- Ponovi z drugo nogo.
- Spusti roke tako, da narediš krog okoli sebe in pobožaj svojo avro.
- Stopala daj v širino bokov in se s pokrčenimi koleni spusti v vodoraven položaj. Hrbtenica je ravna, glava pa je podaljsek hrbtenice. Oči gledajo dol.
- Komolca zatakni znotraj kolen. Kolena potiskajo notri, komolci navzven.
- V tem položaju naredi vajo Afrodito: palca daj pod zgornjo ustnico, pripni z ostalimi prsti, povleci navzdol, naprej in še enkrat navzdol, zgornjo ustnico pa povleci močno nazaj.

*Ta vaja ni za nosečnice.

- Stopi z nogama narazen.
- S pestmi začni tolči po zadnjici.
- Tolči po stranskem delu nog navzdol.
- S pestmi se pomikaj navzdol.
- Ko prideš v predklon, pritisni v nartni del stopala v točko Jetra 3.
- S pestmi tolči po notranjemu delu nog od spodaj navzgor.
- Dobro pretolči tudi točko Vranica 10 na notranjem delu stegen.
- Močno pregneti notranji del stegen.
- Pomasiraj okoli dimelj in jajčnikov.
- Povleci limfo od spodaj navzgor. Začni na stopalu in vleci nežno po celi nogo gor. Pomasiraj področje okoli dimelj in jajčnikov. Naredi 3 ponovitve. Enako na drugi nogi.
- Stopala daj skupaj in poveži vse 3 centre.
- Iz področja jajčnikov in prvega centra povleci nežno gor do prsi.
- Srčni center povleci gor na področje med obrvi in se vrni dol na področje jajčnikov.
- Roki in nogi stegni in povleci narazen.
- Vdih, z rokama zajemi in dvigni prsi.
- Izdih, pokrči nogi in spusti roki.
- Vdih, dvigni se na prste, nogi sta medtem pokrčeni, s prsti rok pa povleci gor kakor, da bi vlekla dve vrvi. Stisni zadnjico in mišice medeničnega dna.
- Izdih, stegni kolena in dvigni prsi.
- Naredi 3 kroge.
- Pobožaj svoje telo in se mu zahvali ker se tako čudovito počutiš v njemu.

MANIFESTACIJA 2. DEL (BALONČEK, PRSI, MATERNICA, HVALEŽNOST)

- Vzemi list papirja in nariši krog (balonček).
- V krog nariši sebe.
- Pomisli kaj si prej manifestirala, sedaj pa boš šla v detajle.
- V krog napiši 10 podrobnosti tega kako živiš ko je tvoja manifestacija izpolnjena.
- Tukaj lahko vidiš kako so tvoji možgani fleksibilni. Ni dovolj, da si želiš samo odnos, ampak so pomembne podrobnosti, kako ta odnos izgleda, kaj delata skupaj, kakšna so vajina jutra...
- Segrej dlani in jih položi na prsi. Prsi pomnožujejo našo energijo.
- Nežno kroži s prsi, dvigni ustne koticke in vizualiziraj podrobnosti uresničene manifestacije.
- Dlani položi na področje klitorisa, vdihni, 3x izdihni in nežno stisni to področje.
- Dlani položi na vhod v venero (vagina), vdihni, 3x izdihni in nežno utripni.
- Dlani položi na področje maternice, vdihni, 3x izdihni in z njo nežno utripni.
- Dlani položi na jajčnike (kjer so mezinčki), vdihni, 3x izdihni in nežno utripni z njimi.
- Prste položi na prsne bradavičke, vdihni, 3x izdihni in privzdigni prsne bradavičke. Vizualiziraj podrobnosti uresničene manifestacije.
- Potegni prste do ustnih koticok, vdihni, 3x izdihni in pritisni v ustne koticke.
- Objemi svoj senčni del, vdihni, izdihni, močno zamiži, zarotiraj oči proti sredini glave, z dlanmi pa povleci nazaj. Vtisni v žleze v glavi podrobnosti tvoje uresničene manifestacije.
- Vdihni, izdihni, stisni vaginalno mišico, dvigni jajčnike, maternico, prsi, ustne koticke, zarotiraj oči proti žlezam v glavi, z dlanmi povleci nazaj in vizualiziraj v glavi podrobnosti uresničene manifestacije.
- Ponovi 3x.
- Spusti.

HVALEŽNOST

To je najbolj napredna taoistična praksa, ki se lahko uporablja na različne načine, vključno z obnovo DNK. Danes jo bomo delale z namenom manifestacije.

- Naredi vajo Zlato Zrno: AAAA, EEEEE, ustne koticke povleci notri, s kazalcema ju malo podpri, zgornjo ustnico povleci čez zobe, spodnja ustnica je sproščena, ustne koticke pa povleci močno gor.
- Vdih, izdih, zapri oči in jih zarotiraj proti žlezam v glavi, dvigni ustne koticke še bolj in pošlji v žleze v glavi zahvalnost: »Hvala, da to (tvoja manifestacija) že je.«
- Vdih, odpri oči, zapri oči in naredi še 6 ponovitev.
- Ves čas čuti globoko hvaležnost v žlezah v glavi, v srcu, v maternici, v jajčnikih...celo telo vibrira v hvaležnosti.
- Popusti.

*Manifestacije so vedno najprej v energiji,
šele nato v fizični obliki.*

Najprej moremo manifestirati v energiji, da se lahko rodi v fizični obliki.

- Dlani položi na srce, zapri oči in dvigni ustne koticke.
- Odpri dlani.
- Čuti kako je tvoje srce odprto.
- Predstavljaš si, da si ti na tvoji levi dlani. Čudovita, sočna, sijoča ti. Leva dlan je odprta, yin, sprejemajoča energija.
- Predstavljaš si, da je na tvoji desni dlani tvoja manifestacija. Desna dlan je energija penetracije in yang energija.
- Začuti razliko med energijama na desni in levi dlani.
- Obe dlani daj skupaj na srce.

- Tako kot se zlijeta yin in yang, ti postaneš eno s svojo manifestacijo.
- Manifestacija se prelije po celem telesu, po celem srcu, čutiš jo celo nad svojo glavo. To je zlitje tebe in tvoje manifestacije kakor krogec nad tvojo glavo.
- Energija tebe in tvoje manifestacije se zlije notri v tvoje možgane, v žleze v glavi, do tvojega srca, do tvoje maternice.
- To je nova verzija tebe, ki ti pripada, ki si ti, ki jo imaš vso pravico in dolžnost manifestirati ter sprejeti.
- Čutiš kako se tvoji organi, tvoje žleze in tvoj cel balonček polni s to vibracijo, ki si jo danes ustvarila, potrdila in vtisnila vase.
- Čutiš zlitje, mir, sproščenost, naravnost, varnost tvoje nove verzije sebe.
- Pusti, da se vse to prelije vate in da napolni čisto vsak kotiček tebe, prostor pred tabo, za tabo, okoli tebe.
- To, da ti polniš svoj energetski prostor, je tvoja največja energetska zaščita, svoje organe, svoje žleze, svoje celice, svoje fizično telo, emocionalno telo, duhovno telo, energetsko telo in čustveno telo.
- Počasi odpri oči.

Ne samo, da smo danes proizvajale energijo in aktivirale žleze, ampak smo jih tudi informirale, tako kot lahko to naredimo z vodo.

KAKO KONČATI TRENING?

Take treninge je najboljšje narediti zvečer, saj žleze proizvajajo hormone ponoči.

Kaj narediti če imamo občutek, da smo se preveč segrele?

- Raztegni roke.
- Levo dlan daj nad glavo, desno dlan pa nad levo dlanjo.
- Predstavljaš si, da spustiš z rokama toplo energijo navzdol do maternice in izpihni zvok HUUUUUUUUU, ČUUUUUUU ali HIIIIIIIIIIIIII. Vsi 3 zvoki so za prizemljevanje.
- Zaokroži z dlanmi po maternici.
- To lahko delaš tudi v postelji.