

Sočna DETOX KRALJICA

SOČNA VADBA: PROŽNOST KOLEN IN GLEŽNJEV, SEGREVANJE KRIŽNICE

Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 03.01.2023

“Kolena in gležnji kažejo na
to koliko smo prožne, sočne
in navlažene.”



SAVINA AITAI

ALL RIGHTS RESERVED

UVOD – NOVO LETO, MOKSA, KAJ PREDSTAVLJAJO KOLENA V ŽIVLJENJU, KAKO SI POMAGATI PRI BOLEČINI

Za leto 2023 lahko pričakujemo, da se bodo stvari začele zelo hitro odvijati in odreagirati na našo naravnost – na naše misli, čustva, reakcije. Lahko si postavimo dolgoročne cilje, tako, da imamo eno smer proti čemur gremo. Na kak način in s kakšnim tempom pa potem pogledamo sproti, saj bo v tem letu veliko hitrih premikov.

Decembra smo začele s čiščenjem preko obraznih Palač in naredile vision board za vseh 5 žensk. Danes bomo naredile dinamične vaje za obraz in vse skupaj še bolj utrle notri, kar smo ustvarile v decembru.

Kolena in gležnji kažejo na to koliko smo prožne, sočne in navlažene.

Kolena so tista, ki nas nosijo. Skupaj z gležnji vplivajo direktno na naše kolke, na gibanje in na celotno hrbtenico. Če imamo na tem področju poškodbe, vemo kako se to prenaša po celem telesu naprej. Sklepi so tisti, ki kažejo koliko smo dejansko podmazane. Tako, da bomo imele danes nežno vadbo, istočasno pa bomo ponotranjile kaj predstavljajo kolena v našem življenju. Dobro je, da se naučimo odgovornosti za naša kolena. To bo tudi nekaj s čimer se bomo srečevale v tem letu.

Ko kolena odpovejo, pomeni, da smo porabile rezervno ledvično energijo.

Ledvična energija predstavlja antistres. Tisti, ki trenirajo intenzivno, kot je npr. smučanje in nogomet, se je potrebno v takih primerih umiriti, kar pa vedno ne gre in zaradi tega pride do uporabe različnih injekcij. Koleno nam v vsakem primeru pravijo, da se moramo ustaviti. Ko imamo poškodbe na kolenu, se nam ustavlja gibanje in hoja. Lahko delamo rehabilitacijo, je pa v vsakem primeru dobro, da že prej poskrbimo za kolenske vezi. Kolena so preveč pomembna, da bi šle kar tako mimo njih.

Prva pomoč, ki pomaga pri bolečinah v kolenu, je moksa. Obstaja dimna in nedimna moksa. Ko jo prižgemo, nastane intenzivni vonj. Nato z mokso grejemo določene akupresurne točke med 5-10 minut. Npr. prsne bradavičke se ne moksajo. Če želimo moksati koleno, ga nekam naslonimo in grejemo s krožnimi gibi mokse.

Če ne želimo, da je cel prostor zadimljen, lahko uporabimo črno mokso, ki pa potrebuje nekaj časa, da se prižge. V belih moksi je posušen bel pelin, ki se prižge takoj, pri črni moksi pa je dobro, da jo držimo dlje časa nad plamenom sveče. Ko vidimo, da zažari, je moksa pripravljena na uporabo. Ker ne želimo, da pade ogorek na kožo, imamo ob sebi vedno lonček z vodo, kamor otresemo kakor cigareto. Ko prenehamo z uporabo, potopimo goreči del mokse v lonček z vodo in počakamo nekaj časa, da res ugasne.

Mokso lahko kupite v alternativnih trgovinah, v lekarnah, v Sanolaborju in kjer izvajajo akupresuro.

Načeloma rečemo, da pozimi grejemo akupresurne točke, poleti pa delamo akupunkturo.

Če delamo akupresuro kolena, je ta najboljša na njegovi zadnji strani, kjer je točka meridiana mehurja. Nogo sprostimo in pomasiramo krožno po zadnjem delu. Kolena lahko pogrejemo tudi z grelnimi blazinami ali pa z dlanmi. Če to naredimo z dlanmi, jih položimo na kolena in z njimi krožimo po njih tako dolgo dokler niso topla. Glede našega telesa želimo, da imamo tople ledvice, kolena in vodo. S tem se znebimo strahu. Strah se naseli v ledvicah. To je kakor voda, ki gre notri v drevo in tam zaledeni. Zaradi tega vse popoka kakor žled. Isto se zgodi z našimi koleni.

*Ko vodo segrejemo,
poskrbimo za pretočnost našega telesa.*

Sklepi so povezani s kostmi. Hrana, ki jo zaužijemo prav tako vpliva na njih. Dobro je, da imamo dovolj kolagena in MSM-ja, saj ta vpliva na razvoj lastnega kolagena. Če nam sklepi zatrdijo, se lahko to zgodi zaradi sečne kisline. Zaradi tega je treba odstraniti suhomesnate izdelke in govejo juho. To je zaradi sečne kisline, ki se izloča iz živalskih kosti. Po drugi strani pa najdemo zapise, da je dobro, da delamo kolagenske juhe, saj s tem vnesemo v telo veliko kolagena. Obstaja več teorij in načinov, vsaka si naj vzame tisto kar z njo rezonira. Sama uživam ribji kolagen, svetlinovo olje, MSM in ribje olje, saj ne jem mesa.

Če imamo vnetje mehurja, je izjemna stvar, ki pomaga D-manoza.

TA VIKEND NOV ZAČETEK, RITUAL POLNE LUNE, NAJBOLJŠA QI MEN POSTAVITEV ZA 2023

V soboto imamo polno luno. Takrat lahko delamo kopel z njivsko preslico. V rubriki »lepot« sem vam napisala protokol, ki ga lahko uporabimo kadarkoli pred polno luno. Ker je polna luna v soboto, potem njivsko preslico v petek namočimo skozi noč, v soboto jo nato prevremo ter pustimo, da vre približno 20 minut. Nato prelijemo in damo vse skupaj v kopel. V temu se potem namakamo in ni potrebno dolgo. Njivsko preslico se lahko kupi npr. v Sanolaborju. Kopel z njo je odlična zaradi silicija, ki nam da kolagen in elastin, s čimer prav tako nahranimo naša kolena.

V petek se začne tudi novi 60-dnevni cikel. To se naredi vsakih 60 dni. Vse skupaj lahko naredimo s polno luno. Ta sobota je tudi odličen dan za kakršnekoli podvige, nedelja pa za začetke.

V letu 2023 bo od februarja dalje glede na Qi men aktivacijo najboljša možna postavitev na severu in bo trajala celo leto. Tiste, ki imate Palačo usode na severu, boste imele direkten dostop. Če nimate severa, lahko vseeno delate te stvari. Mogoče ne boste dobile takojšnjega dostopa, ampak ga boste čez čas, če boste vztrajale v tej smeri. Na vsem nam je, da se s hrbtom obrnemo proti severu in da obraz gleda proti jugu. Nato odštevamo od 64 – 0. Ko pridemo do 0, damo namero kaj želimo. Ta postavitev nam za nič dela prinese desetkratno uresničitev tega kar si želimo. Idealna ura za to je v času zmaja, med 7. – 9. zjutraj. Dobro je, da si damo to v redno jutranjo prakso. Pomembno je, da imamo jasno sliko tega kar želimo. Sever se nanaša na smer neba in tudi če sedimo v parku na klopci, lahko naredimo na enak način.

Sever bo v tem letu tudi zelo ugoden v našem stanovanju.

OBRAZ: POLNJENJE PALAČ

Našim Palačam bomo še enkrat povedale tisto kar smo jim namenile, ko smo pisale plane za vsako žensko posebej.

OGREVANJE

- Segrej dlani in si s toplimi dlanmi umij obraz.
- Premasiraj lasišče.
- Stresi roki.
- S prsti stresi cel obraz in vrat.
- S členki ali s kristalom pomasiraj prsnico in na koncu malce potolči.

ZLATO ZRNO + PALAČA POSESTI OZ. DOMA

Zlato zrno držimo ves čas, prste pa vmes spuščamo glede na ponovitve.

- Naredi AAAA.
- Naredi EEEE.
- Zgornjo ustnico povleci čez zobe.
- Ustne koticke dvigni gor.
- Zakleni vajo.
- 3 prste obeh rok pripni na obrvi. Če se zelo mečkaš, jih lahko pripneš tudi malce višje.
- Potisni notri, gor in vstran.
- Kot proti-silo se namršči.
- Drži 9 sekund in popusti samo prste, Zlato zrno zadrži.
- Ponovi vajo in drži 6 sekund.
- Popusti samo prste.
- Ponovi vajo in drži 3 sekunde.
- Sprosti vse.

ZLATO ZRNO + PALAČA KARIERE

- Naredi AAAA.
- Naredi EEEE.
- Zgornjo ustnico povleci čez zobe.
- Ustne koticke dvigni gor.
- Zakleni vajo.
- Čelno mišico spusti navzdol.
- Prepleti prste, pritisni v spuščeno čelno mišico in povleci navzgor.
- Čelna mišica kot proti-sila vleče navzdol.
- Drži 9 sekund in popusti samo prste, Zlato zrno zadrži.
- Ponovi vajo in drži 6 sekund.
- Popusti samo prste.
- Ponovi vajo in drži 3 sekunde.
- Sprosti vse.

ZLATO ZRNO + PALAČA PARTNERSTVA

- Naredi AAAA.
- Naredi EEEE.
- Zgornjo ustnico povleci čez zobe.
- Ustne koticke dvigni gor.
- Zakleni vajo.
- S petami dlani pritisni v senčni del in povleci nazaj.
- Zapri oči in poglej proti temenu.
- Drži 9 sekund in popusti samo prste, Zlato zrno zadrži.
- Ponovi vajo in drži 6 sekund.
- Popusti samo prste.
- Ponovi vajo in drži 3 sekunde.
- Sprosti vse.

ZLATO ZRNO + PALAČA KREATIVNOSTI OZ. OTROKA

- Naredi AAAA.
- Naredi EEEE.
- Zgornjo ustnico povleci čez zobe.
- Ustne koticke dvigni gor.
- Zakleni vajo.
- Poglej gor in dvigni spodnjo veko.
- S prsti obeh rok pritisni na vsaki strani v dvignjeno spodnjo veko.
- Drži 9 sekund in popusti samo prste, Zlato zrno zadrži.
- Ponovi vajo in drži 6 sekund.
- Popusti samo prste.
- Ponovi vajo in drži 3 sekunde.
- Sprosti vse.

ZAJČICA + PALAČA ZDRAVJA

- Naredi OOOO.
- Zaščiti čelo in nanj položi eno dlan.
- Zgornjo ustnico povleci čez zobe.
- Dvigni obnosni del ter pritisni s kazalcem in sredincem druge roke notri.
- Drži 9 sekund in popusti samo prste, Zajčico zadrži.
- Ponovi vajo in drži 6 sekund.
- Popusti samo prste.
- Ponovi vajo in drži 3 sekunde.
- Sprosti vse.

POLNJENJE PALAČ

- Sprosti ramena in z njima malce zaokroži.
- Zapri oči in se s prsti nežno dotakni predela zgornje veke oz. Palače doma.
- Pomisli kaj boš naredila na področju svojega doma, posestva in imetja, katere stvari boš odložila, katere ohranila, prenovila, obnovila, dodala, se preselila, dokupila ali prodala v letu 2023.
- Vdihni to namero v sredico možganov, zadrži sapo in pokrči mišice medeničnega dna.
- Zapri oči, poglej v sredico v možganih.
- Izdihni ter pojej slino. S tem fizično poješ idejo.

- Sprosti.
- S prsti se nežno dotakni Palače kariere, ki je razpeta navpično na sredini čela.
- Zapri oči.
- Vizualiziraj namero kaj želiš narediti v letu 2023 na področju kariere, kam se usmeriti, katere stvari dodati, izpustiti, spremeniti ali zamenjati.
- To sliko vdihni in jo ponesi v center možganov.
- Zadrži sapo in pokrči mišice medeničnega dna.
- Z očmi poglej v sredico možganov.
- Izdihni ter pojej slino.
- Sprosti.
- S prsti se nežno dotakni senčnega dela oz. predela Partnerske palače.
- Vizualiziraj, zapri oči in poglej v namero, ki jo imaš za letošnje leto za področje partnerstva. To je lahko dvojina, lahko pa so tudi sodelovanja. Poglej kaj želiš spremeniti, odložiti, očistiti, se posloviti in kaj je tisto kar želiš kot novost pripeljati v način delovanja.
- To sliko vdihni in jo ponesi v center možganov.
- Zadrži sapo in pokrči mišice medeničnega dna.
- Z očmi poglej v sredico možganov.
- Izdihni ter pojej slino.
- Sprosti.
- S prsti se nežno dotakni predela spodnje veke oz. Palače otroka.
- Zapri oči ter nežno vizualiziraj kje je tvoja namera za to področje, kaj boš spremenila, ustvarila, na čem boš delala in kam boš usmerila svojo kreativno energijo.
- To sliko vdihni in jo ponesi v center možganov.
- Zadrži sapo in pokrči mišice medeničnega dna.
- Z očmi poglej v sredico možganov.
- Izdihni ter pojej slino.
- Sprosti.
- S prsti se nežno dotakni obnosnega dela oz. Palače zdravja.
- Zapri oči in vizualiziraj kaj boš na področju zdravja spremenila in dodala. Poglej v sliko svojega zdravstvenega stanja.
- To sliko vdihni in jo ponesi v center možganov.
- Zadrži sapo in pokrči mišice medeničnega dna.
- Z očmi poglej v sredico možganov.
- Izdihni ter pojej slino.
- Sprosti.
- Začuti kako se vse skupaj potopi v tvoje telo, v vsako celico in postane ti.

TELO: KOLENA, GLEŽNJI, MUDRA ZA REGENERACIJO KOLENSKIH VEZI

Za kolena in gležnje je optimum, da nahranimo Čarobnico v sebi. Spanje je osnovna stvar, ki hrani kosti, kostni mozeg in sklepe.

Za dlani želimo, da so močne, tople in da je v njih chi. To naredimo tako, da jih segrejemo.

- Podrgni dlani in jih segrej ali pa roki s ploskom združi ter jih podrgni.
- Usedi se in pomasiraj kolena, da postanejo topla.
- Sprosti.

- Združi stopala in razširi kolena.
 - Primi se za stopala, odpiraj in zapiraj kolena ter izidhuj skozi usta.
 - Če želiš, si podloži oba kolena s kakšnim vzglavnikom ali deko.
 - Spusti se s telesom naprej.
 - Povleci se naprej, vdihni, izdihni in sprosti.
 - Naredi par ponovitev in naredi razteg do tam kamor ti paše.
 - Sprosti.
- Uleži se na trebuh.
 - Desno nogo pokrči navzven. Če želiš, si lahko pod koleno podložiš blazino ali vzglavnik.
 - Vztrajaj v položaju raztezanja kolenskega sklepa
 - Dihaj.
 - Z glavo greš počasi dol, naprej in gor.
 - Naredi 3 ponovitve.
 - Spusti se naprej na podlago.
 - Zravnaj desno in pokrči levo nogo navzven.
 - Dihaj in drži.
 - Z glavo greš počasi dol, naprej in gor.
 - Naredi 3 ponovitve.
 - Sprosti.
- Postavi se na vse štiri v položaj mačke.
 - Zaokroži s križnico mehko v eno smer in nato še v drugo.
 - Zanihaj se naprej, spodvihaj prste nog in naredi razteg nazaj.
 - Zanihaj se naprej, spusti stopala dol in naredi razteg nazaj.
 - Naredi par ponovitev.
 - Sprosti.
- Postavi se na vse štiri v položaj mačke.
 - Pokrči eno nogo, jo malce dvigni gor in spusti.
 - Nato jo pokrči še malce višje in spusti.
 - Naredi še tretji in najvišji dvig ter jo spusti.
 - Spusti se nazaj.
 - Z vsako nogo naredi 3 ponovitve.
 - Sprosti.
- Uleži se na hrbet in položi roki v odročenje.
 - Nogi stegni gor.
 - Vdihni, ob izdihu stegni eno nogo navzdol, drugo pa pokrči.
 - Vdihni in dvigni obe nogi navzgor, ob izdihu stegni drugo nogo navzdol ter nasprotno pokrči.
 - Naredi 3 ponovitve.
 - Sprosti.
- Nogi dvigni gor, pokrči stopala ter zaokroži gležnje 9x v eno smer ter nato v drugo.
 - Z gležnji zaokroži 9x v eno smer in nogi ves čas spuščaj narazen. Nato zaokroži 9x v nasprotno smer in začni nogi dvigovati gor.
 - Prste nog daj skupaj in narazen. Naredi 9 ponovitev.
 - Pete dlani daj v senčni del in povleci nazaj.
 - Vdihni, ob izdihu zavrti nogi navznoter, tako, da se kolena držijo ves čas.
 - Naredi 9 ponovitev.
 - Zamenjaj smer vrtenja.
 - Sprosti.

- Objemi kolena ter se malce zagunčaj v levo in desno.
- Uleži se na eno stran in nato na drugo.
- Roki in nogi dvigni gor.
- Istočasno daj obe narazen in skupaj.
- Naredi 9 ponovitev.
- Stresi nogi in roki.
- Sprosti.

- Usedi se in zopet pomasiraj kolena.
- Eno nogo daj naprej, drugo nogo objemi in dvigni.
- Dvignjena noga ima ravno stopalo, potiska naprej, roki pa vlečeta nazaj.
- Vdihni, daj prste v špičko in povleci nogo k sebi, izdihni, stegni stopalo ter potisni nogo naprej.
- Naredi 3 ponovitve in zamenjaj nogi.
- Sprosti.

- Pomasiraj kolena.
- Položi dlan čez dlan na eno koleno ter stresi navzdol, kot, da pumpaš koleno navzdol. Noga je sproščena in sama skoči nazaj gor. Vmes dihaj hitro skozi usta.
- Ponovi na drugem kolenu.
- Sprosti.

MUDRA ZA REGENERACIJO KOLENSKIH VEZI

Pri tej vaji imamo možnost večih variant. Ta mudra neguje sklepe, kolenske vezi in je odlična pri bolečinah v kolenih.

Prva varianta:

- Mudra: Prstanec in palec se dotakneta.
- Konico jezika pripni za zobe na nebo.
- Ob vsakem vdihu se trebuh napolni, ob izdihu pa sprazni.
- Usedi se med pete, nogi sta narazen in se uleži na hrbet.
- V tem položaju leži, naredi 9 dolgih dihov in drži mudro.
- Sprosti.

Druga varianta:

- Mudra: Prstanec in palec se dotakneta.
- Konico jezika pripni za zobe na nebo.
- Usedi se na pete in se uleži na hrbet.
- V tem položaju leži, naredi 9 dolgih dihov in drži mudro.
- Ob vsakem vdihu se trebuh napolni, ob izdihu pa sprazni.
- Sprosti.

Tretja varianta:

- Mudra: Prstanec in palec se dotakneta.
- Konico jezika pripni za zobe na nebo.
- Uleži se na hrbet.
- Stopala položi skupaj, kolena pa povleci narazen.
- V tem položaju leži, naredi 9 dolgih dihov in drži mudro.
- Ob vsakem vdihu se trebuh napolni, ob izdihu pa sprazni.
- Sprosti.

Z januarjem se energija dviga od presredka gor proti križnici. Križnico, ki je naša poganjalka ljubezni začnemo sedaj segrevati, da vzpostavimo nežen prehod skozi njo.