

Sočna DETOX KRALJICA

**SOČNA VADBA: ENERGETSKA
ZAŠČITA, CEREBROSPINALNA
TEKOČINA, JAJČEK + UTEŽ**

Savina Atai

Zapiski predavanj - 17.01.2023

“ Na 20% naših možganov
vpliva naša biokemija,
na 80% naših možganov
pa elektrika. ”



SAVINA AITAI

ALL RIGHTS RESERVED

UVOD

Danes bomo delale, kar je najpomembnejša stvar pri Tao jogi obraza in to je energetski vidik. Seveda je pomembno, da se najprej naučimo vse gibe, kako mišice dvigniti in držati. Struktura in pravo držanje vaj nam omogočajo, da na polno vklopimo energetski del Tao joge obraza ter združimo pravilno mišično strukturo in energetsko pretočnost.

Ko se učimo vaje in kadar treniramo same doma, velikokrat pozabimo na najlepši del Tao joge obraza, ki nam omogoča, da vodimo energijo po telesu.

Danes si bomo pogledale kaj je cerebrospinalna tekočina, t.i. CSF. Glede tega sem povabila k sodelovanju tudi par zdravnikov, ki bodo prisostvovali moji in Mantakovi knjigi ter napisali poglavje o tej temi. Cerebrospinalna tekočina bo zagotovo dobila v roku 10 let totalno eksplozijo pomembnosti v zdravju organizma in možganov. Vse to se počasi odpira na medicinskem nivoju, mi pa ga aktiviramo vsak dan, brez, da bi se tega zavedale.

Današnja vadba bo fizično-energetska. Vse skupaj bomo zaključile z jajčkom. Za januar je še vedno pomembno, da delamo notranjo alkimijo, da odpremo notranje energetske ceste in da se ne izčrpavamo. Prava fizična akcija bo sledila od 15. februarja dalje.

V naši hrbtenjači se voda premika spiralno. Ko lulamo, lulamo spiralno. Naša kri se prav tako premika v spiralah. Naše srce ni glavna pumpa za kri, kri pumpajo naše žile, srce pa je vortex, ki našo kri zavrti, da se premika spinalno. V taoizmu je zaradi tega ogromno kroženj in predstavljanja spiral.

*Bolj kot se naše tekočine telesa gibajo v spiralah,
bolj je naša notranja voda strukturirana in podobna
tekočemu kristalu, zaradi česar smo bolj zdrave,
mlade, sijoče ter zaščitene.*

Od možgansko hrbtenjačne tekočine bomo prešle na to kako vedno začeti trening Tao joge obraza, kako ga končati, kako shraniti energijo, kako se zaščititi pred elektronskim sevanjem, uroki, črno magijo, slabimi mislimi oz. kaj narediti, da smo popolnoma energetsko zaščitene.

CEREBROSPINALNA TEKOČINA

Dr. Zappaterra je med drugim doktoriral na Harvardu in najverjetneje bo tudi eden izmed zdravnikov, ki bo napisal poglavje knjige o Tao jogi obraza. Njegova predavanja lahko najdete tudi na YouTube kanalu. Je eden izmed svetovno največjih specialistov za spinalno hrbtenjačne tekočino.

Naši možgani se parkrat na dan sperejo in kopajo z našo spinalno hrbtenjačno tekočino. To se zgodi samo, če jo imamo in če je naše parasimpatično živčevje delujoče. Naši možgani imajo svojo notranjo reko, ki obkroža Diamantno palačo. V sredici možganov so 3 žleze, ki so diamanti. Okoli diamantov je reka spinalno hrbtenjačne tekočine. Ko žleze spustijo hormonsko vodo, gre ta v reko in se prenese do čisto vsake celice našega telesa.

Ko delamo Tao jogo obraza, ko stimuliramo žleze, da spuščajo vodo, damo v našo notranjo reko hormone. Nato se ti vključno z življenjsko silo prenesejo po celem telesu. S Tao jogo obraza in z vsemi pozitivnimi tehnikami strukturiramo vodo našega telesa in ta postane oplemenitena. V našem telesu obstaja posebna voda, ki se imenuje 4. faza voda.

Kakšna je razlika med navadno in strukturirano vodo in zakaj se nam tako zelo splača delati Tao jogo obraza

Bolj imamo strukturirano vodo v telesu, bolj smo energetsko zaščitene, bolj smo močne in sijoče.

Predstavljajte si, da pride do vas vaš sanjski moški in vas želi zaročiti. Pove vam, da hoče biti z vami za vedno in vam da kos oglja. Ker ga imate zelo rade in ker niste materialne, ste zelo vesele, ker vas želi zaročiti. Z veseljem vzamete kos oglja. To je en scenarij.

Drug scenarij je, da ljubezen vašega življenja pride do vas, vas želi zaročiti in vam da čudovit diamantni prstan. Torej, na eni strani imate kos oglja, na drugi strani pa diamantni prstan. V vsakem primeru bi ženske vedno raje izbrale diamant, kakor pa kos oglja.

Diamant in oglje imata enako formulo in enako sestavo, samo struktura je različna. Medtem ali je nekaj oglje ali diamant in kako se molekule strukturirajo, je odvisno ali imamo oglje ali diamant. Enako velja za vodo v našem telesu. Lahko imamo navadno umazano vodo ali pa diamantno strukturirano vodo.

Tao joga obraza torej ne odpira samo žleze v glavi, ampak tudi razliva in strukturira vodo. Voda se nabira v naših možganih, Tao joga obraza pa je pumpa in istočasno izvir strukturirane vode, ki pomaga, da se ta po telesu razlije.

Čedalje več študij dokazuje, da že samo zavestno jogijsko dihanje pripomore k temu, da spinalna hrbtenjačna tekočina potuje ter se preliva po telesu. Tukaj si lahko predstavljamo kaj vse se zgodi ko vključimo zavestno dihanje in Tao joga obraza, ki je pumpa strukturirane vode.

Spinalna hrbtenjačna tekočina izvira v centru možganov in se od tu prelije do dna hrbtenjače. Preko tega gre do vsake celice našega telesa. Najprej se voda nabere v sakralnem delu – v trtici in se dvigne do možganov, kjer se premeša z vodo, ki jo spuščajo naše žleze, se nato prelije po telesu in nahrani vse naše celice. To se zgodi ponoči, ko je telo sproščeno oz. vsakih 12 ur.

Dolgo časa sem mislila, da Tao joga obraza stimulira žleze v glavi, ki so najbolj pomembne za proizvodnjo hormonov. Sedaj pa sem ugotovila, da ne dela samo to in sicer ko mi spodaj in zgoraj stisnemo mišice, pomagamo tej vodi, da se dviga, premeša, spušča ter da prosto kroži po našem telesu. To so čisto nove dimenzije Tao Joge obraza, ki bo tudi dodane v knjigo.

*Na 20% naših možganov vpliva naša biokemija,
na 80% naših možganov pa elektrika.*

Tao joga obraza vpliva tudi na biokemijo, ker pomaga, da se hormoni in nevrottransmiterji sproščajo biokemično, prav tako pa tudi na elektriko, kjer se voda v našem telesu prečisti in postane pretočna.

Tao joga obraza = biokemija (hormonski del) + elektrika

Bolj kot voda kroži po našem telesu, bolj smo električna bitja in naša energija je zato močnejša. Torej, s pomočjo Tao joge obraza, spinalno hrbtenjačno vodo proizvedemo, jo vodimo po telesu, jo strukturiramo in oživimo. Kar je izjemno, je tudi to, da ima naša spinalna hrbtenjačna tekočina samo eno molekulo razlike z oceanom. V njej je še vedno amniotična tekočina naše mame, oz. časa ko smo bile v maternici.

O vseh teh stvareh bomo imele še posebno predavanje.

ENERGETSKA ZAŠČITA

Velikokrat se bojimo zunanjih vplivov, črne magije, sevanj, slabih mislih drugih in njihove nevoščljivosti. Marsikatera izmed nas je na svoji koži že začutila negativno energijo, ki je bila uprta v našo smer. To so bile lahko govorice ali karkoli drugega. Zaradi tega smo se začele skrivati v življenju, istočasno ne živimo svojih potencialov, nismo vidne, ne upamo biti sijoče, seksi, uspešne, bogate, sočne in orgazmične, ker se bojimo, da če bomo bolj vidne, nas bo bolj napadla slaba energija ter nam želela slabo.

Negativne stvari imajo »lahko vpliv« ko me nismo v močni energiji. Seveda si lahko kdaj naredimo kakšno zaščito s pomočjo strokovnjakov kot je Baba. Največja zaščita pa smo me same. Trenutno se dogajajo zelo zanimivi znanstveni dokazi, ki jih je delal tudi Nobelov nagrajenec Luc Montagnier, ki je umrl lani. Bil je zelo glasen zdravnik, ki je opozarjal na stvari, ki se dogajajo s Covidom. Prav tako je dokazal kako se lahko DNK teleportira med različnimi kozarci vode. Druga znanstvena raziskava, ki se sedaj dogaja pa je, da so dali skupaj kozarec izjemno čiste strukturirane vode in kozarec zelo umazane vode s slabo podrti strukturo. Prav tako so dali skupaj ekološko jajce kokoši, ki se pase zunaj ter jajce kokoši, ki je v kletki in polna antibiotikov. Ko so analizirali vodo in jajčni beljak, ki je po strukturi zelo podoben naši plazmi, so ugotovili izjemne stvari. Kadar je bila slaba voda zraven čiste vode, se je struktura umazane vode izboljšala, struktura čiste vode pa se ni porušila. Pri jajcu se je struktura beljaka od kokoši polne antibiotikov, izboljšala v prisotnosti ekološkega beljaka, ta pa se ni pokvaril.

Kaj nam ta raziskava pove?

- 1. Čista, živa voda ima največjo frekvenco.**
- 2. Moramo skrbeti za čistost svoje notranje vode, da je pretočna in diamantna.**
- 3. Ko smo v svoji energiji, zdravimo vse okoli sebe.**
- 4. Ko smo v svoji energiji, nam ne more ničesar zunanjega škodovati.**

Naše telo in naši možgani so baterija.

Tako kot se izprazni telefon, se moramo tudi me napolniti. Zato je pomembno, da delamo stvari, kot je gledanje v sonce, da gremo na čist zrak, v negativne ione, v gozd... Ne moremo pričakovati, da bomo v redu, če bomo ves čas v slabem okolju.

Če gledamo izvirske vode v naravi, je ta izjemno močna, saj ima vortex v levo, v desno in se ves čas spirali. S pomočjo Tao joge obraza stisnemo spodnje mišice, žleze v glavi, vlečemo energijo gor in dol. S tem oživljamo vodo.

Voda, ki stoji, se suši in smrdi.

Voda, ki teče, ki se vorteksira, ki je živa, sočna, pretočna, ima tudi visoko vibracijo. To, da smo močne in da imamo visoko strukturirano vodo, je naša največja energetska zaščita.

Danes se ne pogovarjamo o vodi, ki jo pijemo, ampak o vodi našega lastnega telesa.

Mi smo na molekularni ravni več kot 90% vode.

Ker smo voda, se obnašamo isto kot kozarec vode. Isto kar velja za čiščenje vode in za živo vodo, velja za nas. Voda ne mara stati, ne mara biti ujeta in enako je v našem telesu. S Tao jogo obraza to vodo premikamo, jo mešamo, jo dostavljamo do vseh naših celic ter podajamo informacije v vse kar želimo. Istočasno je to izjemna priložnost, ne samo, da damo vodi fizično pumpo in pretočnost, ampak tudi namero ter da jo nato prelijemo po svojem telesu.

Obstaja teorija, ki pravi, da ko luna pride v znamenje v katerem smo se rodile, se v naših možganih v naslednjih 4 dneh proizvede ogromno spinalne hrbtenjačne tekočine. Prav tako so to dnevi, ko imamo najbolj odprte portale, ko lahko največ downloadamo in istočasno naredimo največ za svoje zdravje. Karkoli naredimo zase v tem času, se nam pomnoži. To naj bi bili 4 najpomembnejši dnevi v vsakem mesecu. Npr. jaz sem se rodila v znamenju škorpiona in v tem mesecu je prišla luna v to znamenje 15. januarja, kar pomeni, da imam do 18. januarja priložnost, da se mi telo najbolj regenerira in obnovi. To spremljam po knjigi »Regeneration Calendar«.

PRIPRAVA NA OBRAZNO JOGO IN AVRIČNA ZAŠČITA

Večkrat ko naredimo to prakso, na hitrejši način vse skupaj aktiviramo. Danes bomo naredile to zelo počasi, da se boste lahko naučile, potem pa boste same v praksi izvedle hitreje.

Spodbujam vas, da ne uporabljate Tao obrazno jogo samo kot trening obraznih mišic in hormonov, ampak kot trening vaše visoke vibracije in kot vsakodnevno manifestacijo.

PRAKTIČNI DEL: Video: 0.42.26

VADBA: JAJČEK + UTEŽ

Če imate dva jajčka, ju privežite skupaj z zobno nitko. V primeru, da imate pa samo enega, pa si prav tako privežite zobno nitko, da jo boste lahko vlekli me treningom.

- Jajčka daj v dlan in ga položi na srce, ki še vedno žari od naše meditacije.
- Vdihni in pihni v jajčka.
- Počasi daj jajčka na klitoris, nežno drsi in kroži.
- Počasi se premikaj od klitorisa proti vaginalni odprtini.
- Lahko stojiš, če pa si na postelji, pa daj nogi narazen in se dvigni na kolena.
- Ko začutiš, si počasi s spiralnimi gibi vstaviš jajčka v vagino.
- Dihaj in čuti kako gre jajček notri.
- Postavi se na kolena ali ostani stoje.
- Če imaš dva jajčka, visi en ven, drugače pa nitka.
- Vdihni, pomigaj z boki nežno naprej, izdihni in pomigaj z boki nežno nazaj. Ob vsem tem poskušaj zadržati jajčka notri.
- Če drsi ven, ga nežno vrni notri. V primeru, da zelo drsi, ga drži notri in pomagaj, da se mišice aktivirajo.
- Začni nežno krožiti v smeri urinega kazalca.
- Če jajček drsi ven, ga drži z roko notri.
- Zamenjaj smer vrtenja.
- Naredi dolg in ozek O, vdihni, ob izdihu povleci zgornjo in spodnjo ustnico notri, istočasno povleci zunanjšega jajčka ven (če imaš dva), notranjega pa z vagino in s krožnimi mišicami zadrži notri. Če imaš samo en jajček, povleci za vrvico in poskusi zadržati jajčka notri.

- Vdih, sprosti, izdih, zategni.
- Naredi 9 ponovitev z dihanjem in s povlekom.
- Če želi jajček zdrseti ven, si pomagaj z drugo roko in ga zadrži notri.

- Vdihni, ob izdihu povleci močno jezik ven, stisni vaginalne in analne mišice, ju povleci navzgor ter istočasno povleci zunanji jajček ven - če imaš dva, drugače pa za vrvico. Istočasno zadrži z mišicami jajčka notri. Jezik mora iti čim bolj ven.
- Naredi 9 ponovitev.
- Se malce spočij.
- Dlani daj na srce in začuti kako se spodnja voda dviguje gor.
- Lahko zaspirališ s telesom.
- Vdihni, ob izdihu povleci močno jezik ven, oči zapri ter močno zarotiraj proti temenu, stisni vaginalne in analne mišice, ju povleci navzgor ter istočasno povleci zunanji jajček ven - če imaš dva, drugače pa za vrvico. Istočasno zadrži z mišicami jajčka notri. Jezik mora iti čim bolj ven.
- Naredi 9 ponovitev in pri vdihu odpri oči.

- Uleži se na hrbet oz. kakor ti paše ali pa se usedi.
- Samo bodi. Čuti energijo in jo sprejemaj.
- Nič ti ni treba stiskati in nič voditi. Bodi v svojem sijaju.
- Lahko se samo nežno smehljaš.
- Če hočejo misli kam iti, jih vrni in pusti, da te Univerzum obliva, občuduje in obožuje.
- Ko rožica zacveti, čebelica prileti.
- Vse že je. Tvoje celice to čutijo, sijejo, vibrirajo.
- Ti si diamanta strukturirana in dragocena voda.
- Tisoče ljudi po celem svetu potuje na svete izvire vode, da dobijo blagoslov, ti pa si blagoslovljena, sveta, živa voda.
- To je tvoja narava.
- Nikoli ne pozabi kaj si.
- Tako kot čuvamo sveto vodo, tako čuvaj ljubeče sebe. Ne iz strahu, ampak iz zavedanja kdo si.
- To svet potrebuje in zato smo se utelesile, da smo živa, sijoča voda in da lahko vsi okoli nas dvigujejo vibracijo ter da se planet Zemlja dvigne in postane sijoča diamantna voda.
- Jajčka lahko pustiš notri, z njim zaspíš ali pa si ga daš ven.
- Če ga boš dala ven, ga samo očisti s toplo vodo ali pa ga daj v slano vodo. Ne potrebuješ nobenega mila.