

Sočna DETOX KRALJICA

RETREAT 2. DAN: ALKIMIJA PINEALNE ŽLEZE

Savina Atai & Devon

Zapiski predavanj - 28.01.2023

“ *Bolj imamo
odprto pinealno žlezo,
bolj barvito življenje živimo.* ”



SAVINA ATAI

ALL RIGHTS RESERVED

INTIMNI POGOVOR

INTRO - RAZSTRUPLJANJE V NASLEDNJIH MESECIH

Februar, marec in april bodo zelo povezani s prehrano. V šoli boste dobile ogromno informacij, ve pa boste nato pri sebi poiskale kaj je tisto kar vaš organizem moti in kje ste ste zastrupljene. Dobro je, da ugotovimo kaj je tisto, kar nas spravlja iz ravnovesja glede prehrane, počutja in zdravja. Za ene so to histamini, za druge oksalati, za tretje fodmap... Ko se počutimo na vseh področjih izjemno, potem najdemo kaj nam odgovarja. Včasih je potrebno kar nekaj časa, da pridemo do te točke in da določene snovi odplavimo.

Trenutno berem knjigo »Toxic Superfoods - Sally K. Norton«, ki govori o oksalatih. Prav tako spremljam »Mikhaelo Peterson in njeno Lion Diet«. O vsem tem bomo govorile v naslednjih mesecih. Plan je, da pogledamo različne tipe prehran, kaj nam prinašajo, kaj odnašajo in zakaj imajo določeni ljudje take rezultate. Zajele bomo tudi keto dieto, ki je bila narejena za rehabilitacijo možganov, demenco in Alzheimerjevo bolezen. Zelo je treba paziti kako se dela ketoza, da nismo ves čas v njej. Tukaj sem kupila tudi webinarje od dr. Courtney Hunt. Tako, da sedaj vse to gledam, raziskujem in se pripravljam na naše naslednje mesece.

DETOX OKSALATOV

Oksalati so komponente določenih rastlin, ki v telesu izgledajo kakor iglice. Živali imajo noge, da bežijo pred predatorji, medtem ko rastline nimajo nog. Zaradi tega se zaščitijo z različnimi stvarmi, med drugim tudi z oksalati, da niso pojedene. Oreščki imajo okoli sebe določene toksine, zato jih je potrebno namakati. **Oksalati lahko v telesu proizvajajo različne težave.** Zadnje čase je toliko zdravstvenih težav povezanih s prehrano in glede na knjigo, ki jo berem, je potrebno sešteti koliko oksalatov imamo dnevno v prehrani ter iti iz njih dol zelo počasi. Mikhaela Peterson je imela že kot najstnica hud artritis in umeten kolk. Te stvari je začela kasneje raziskovati in prenehala jesti celotno rastlinsko prehrano. Zaradi tega se ji je bolezen ustavila. Za nekoga so težave laktoza, za druge histamin, za tretje so oksalati...

V knjigi niso naštetna superživila, ampak hrana, ki se šteje kot superživilo, npr. mandlji, špinača, sladek krompir, ajda... Ene stvari imajo nizek gluten, nizek histamin, a imajo visok oksalat. Ob vsemu temu se je treba naučiti »voziti slalom«, kar pomeni, da se določene stvari lahko zaužijejo, ampak v zmernih količinah. Dobro je, da se naučimo videti kaj je naša težava in potem pogledamo kje bi lahko bil vzrok.

Skupaj si bomo ustvarile zemljevid vseh morebitnih pasti skozi prehrano ter poiskale optimum, da še bolj žarimo z več energije.

KETOZA

Z januarjem sem šla v ketozo. Naše telo in možgani dobivajo energijo iz dveh virov: iz glukoze (ogljikovih hidratov) ali iz ketoze (maščob). Jaz sem torej dala sedaj svoje možgane namenoma za nekaj časa v ketozo. Nisem pa zagovornica, da se to dela ves čas. Ameriška vojska je nekaj let nazaj vložila ogromno denarja v raziskave, da bi pomagali vojakom, ki so imeli začetna stanja Alzheimerja, demence in staranja, da bi regenerirali možgane. Ugotovili so, da če dajo vojake v ketozo, se jim možgani izjemno pomladijo in izostrijo.

Glede na to, da so možgani več kot 60% same maščobe, se v času ketoze lahko naredijo izjemne regeneracije, še posebej avtoimunih bolezni: Hashimoto, celiakija, multipla skleroza, težave s histaminom... Izjemni rezultati so tudi z avtisti in z ljudmi, ki imajo težave s kognitivnimi sposobnostmi. Dave Asprey, Wim Hoff in podobni so bili veliki zagovorniki avtofagije iz vidika, da se da telo v postenje in ketozo ali v hladno vodo. Ko sem z njima sodelovala pri Juicy and Strong Bootcampu, sem jima rekla, da za ženske ne morejo veljati ista pravila kot za moške. Ker smo ciklična bitja, prekinitveni posti, dolgotrajne ketoze in konstantne hladne prhe niso enake kot pa ko jih delajo moški. Takrat sta me oba ustavila, da to ni res, da je za vse enako. Lani je Dave Asprey povedal, da je veliko žensk dobilo ob prekinitvenih postih hude hormonske težave, tako, da za ženske ne veljajo ista pravila kot pri moških. Tudi Wim Hof sedaj isto priznava. **Ženske smo čisto drugačna bitja, kakor moški.**

Ker imam trajno poškodovane histaminske receptorje v celicah zaradi avtoimune bolezni, se nočem s temi stvarmi igrati, saj vse skupaj vpliva na hormone. Avtofagija je da damo telo v stanje, ko začne samo jesti svoje odpadne snovi, medtem ko je ketoza stanje, da telo dobiva energijo iz maščob, namesto iz glukoze. To pomeni, da se poje samo 20 gramov ogljikovih hidratov na dan. O temu bomo imele še predavanja.

Če imamo ženske hude težave, če želimo shujšati ali nam ne dela metabolizem, je dobro, da ga damo za obdobje od 1-3 mesecev v ketozo (od 28 dni do 90 dni). V tem času se metabolizem spremeni, inzulin pade in inzulinski receptorji se pomirijo. Najboljši čas za ketozo je od decembra do konca februarja, oz. se lahko še vedno dela do poletja. Od poletja do jeseni, ko je v naravi več ogljikovih hidratov, pa narava ne podpira 100% ketoze. Tudi vegetarijanci ste lahko v ketozi z vegetarijanskimi viri. Za vegane je malce težje, ampak se vseeno da. Obstaja tudi presnojedna ketoza.

Moje mnenje je, da se gre za 3 cikle v ketozo. Če imamo menstruacijo ali če je nimamo, si najdemo čas v mesecu, ko delamo ketozo in čas ko uživamo ogljikove hidrate. To je vse skupaj varianta med »Fast and Feast«. »Fast« je čas ko se postimo z ogljikovimi hidrati in »Feast« ko se ogljikove hidrate lahko uživa.

Ljudje imajo v ketozi izjemne zdravstvene rezultate. Naše žile nam ne mašijo maščobe, ampak povišani sladkorji. Prehranska piramida je zelo narobe obrnjena. Vse skupaj je treba obrniti na glavo. V ketozi se začne telo pospešeno razstrupljati in lahko se dobi »keto gripa«. Takrat imamo občutek, da nas bolijo vse mišice in glava, saj telo preklaplja iz glukoze na ketozo.

Sama se sedaj v ketozi počutim odlično. Imam čisto kožo, bistre možgane in imam povečan libido. Tudi Garrett je opazil, da sem bolj potrpežljiva, prijazna, da me nič ne vrže iz tira... Torej moje telo v tem času dobiva energijo iz maščob, namesto iz ogljikovih hidratov, tako, da pazim, da ne jem več kot 20 g ogljikovih hidratov na dan. Imam tudi aplikacijo »Carb Manager«, kjer si izračunam koliko ogljikovih hidratov uživam. Drugače nimam rada razpredelnic in takšnega računanja, ampak, želim delati vse po protokolu, da dobim pravo izkušnjo in da vidim kaj se dogaja v mojem telesu.

Ko dodajamo ogljikove hidrate, se nam telo začne rediti, saj celice zadržujejo več vode. Če gremo nato v ketozo, vidimo, da hodimo bolj lulat, da gre vsa ta voda iz telesa. Ogljikovi hidrati so zato, da pripravijo žensko na zanositev, da ima več maščob, mesa in da donosi plod. Ne glede na to, da redijo, je vseeno prav, da lahko obdržimo določeno maso, ki jo potrebujemo za hormone. **Od ovulacije naprej je dobro jesti nekaj ogljikovih hidratov. Med prvimi dnevi menstruacije in po njej, pa se priporoča, da smo v ketozi.** Ko gredo ženske v ketozo, se jim lahko poveča maščoba na zadnjici in prsih. Narejena je tako, da se pri ženskah pojavijo obline, medtem ko ogljikovi hidrati napihnejo povsod. Dobra stvar je tudi, da se ne strada in da se ne izgubi oblin. Ogljikove hidrate lahko dobimo tudi iz jogurta, kefirja, sira...

Ko smo na ketozi, potrebuje telo veliko mineralov in soli. Zaradi tega sedaj dodajam plazmo planktona, katero so včasih dajali ljudem v obliki infuzij in se je s tem pozdravilo veliko neozdravljiv stvari. To sem naročila preko Amazona.

Hrana je okoli 30%, vse ostalo pa dobimo iz okolja.

Ljudje smo baterija, ki dela na sonce.

Voda našega telesa se aktivira preko luči. Zato moramo imeti v telesu čim bolj kvalitetno vodo in impulze skozi žleze v glavi, da se lahko voda aktivira ter da začne baterija delati. Nič ni enako kot sonce, ampak so rdeče luči odličen nadomestek.

Ko smo v fazi ketoze, boljše spimo, se hitreje zbudimo, saj ne potrebujemo toliko spanja. Ko mi je izginila menstruacija, sem začela dodajati velike količine maščobe, vendar sem takrat še uživala ogljikove hidrate. Sedaj sem začela zmanjševati ogljikove hidrate, maščobe pa ostajajo iste. Opazila sem, da imam tudi več libida, kar pomeni, da je telo v zdravem stanju. Imam tudi več idej, možgani niso utrujeni. Določenim ljudem se izboljša tudi vid, vendar se lahko na začetku poslabša, ker se telo razstruplja skozi oči. To se lahko zgodi zaradi čiščenja oksalatov.

NOTRANJA VODA

Glede na to, kaj vse smo se pogovarjale z Izabelo in kar tudi sama raziskujem, sem začela dodajati v vodo molekularni hidrogen, ki pomaga našo notranjo vodo spremeniti v strukturirano plazmo. Naročila sem ga preko iHerb. Molekularni hidrogen se nahaja tudi v izvirski vodi.

DNEVNI JEDILNIK

Trenutno sem v »boring keto« fazi. Za zajtrk pojem omleto, kamor si dam malo sira. Če želim »sendvič«, si vzamem kos masla in okoli njega ovijem sir. Prav tako pijem malo kave, kamor si dam notri bio smetano ali maslo. Od zelenjave jem trenutno zelo malo, od sadja pa borovnice. Za sladilo uporabljam monk fruit in stevio. Drugače nisem zagovornica stevie, kajti če hoče nekdo zanositi, je to lahko naravna kontracepcija. Prav tako trenutno ne jem avokada in oreščkov. Jem pa bio meso. Za večerjo si naredim meso na hrustljav način, gor dam kisló smetano in malo sira. Vse to je v bistvu kakor izločevalna dieta, nato pa bom začela dodajati stvari, da bom videla kaj mi ne paše. Jem tudi čokolado z maslom in kakav, ampak ga želim zmanjšati, da vidim kako je glede oksalatov. Uživam tudi veliko olivnega olja in okoli 2000 kalorij na dan. Na jedilniku so tudi bio ocvirki in pršut.

To prehranjevanje bo čez čas manj »boring«.

PIRAMIDE

Piramide so bile mišljene v začetku aprila v obliki 2 retreatov, saj nas bo veliko. Ker pride tudi Devon, bi imel v Sloveniji prav tako par delavnic. Vmes sta me klicala Baba Dare in Baba Femi, da prideta junija v Slovenijo, kjer bi imela delavnice z obredi zaščite, individualna branja in kako uporabljati naravo. Nato me je klical Mantak in mi rekel, da je letos skrajni čas za končanje najine knjige o Tao obrazni jogi. Glede na to, da vsaka stvar zahteva ogromno organizacije, časa in denarja, je treba vse skupaj dobro razdeliti. Najboljše, da v šolo objavimo »Poll«, da vidimo kaj si ve želite in kdaj.

NASLEDNJE ŠOLSKO LETO

Naslednje šolsko leto bo. Glede tega kdaj se bo začelo, se bomo še dogovorile. Računam, da bi bilo več dr. Ivica Flis, Primoža, Izabele in njenega znanja o vodi ter naše prakse. Tudi tukaj bi vam dala vprašanje ali želite imeti premor med enim in drugim šolskim letom ali pa da kar nadaljujemo. Ena izmed opcij je tudi, da bi imela poleti z Bello »Summer of Seduction«, kjer bi delale prakso Belih Tigris. Vse skupaj bi bilo res juicy in to bi bil tudi pilot za najino skupno knjigo.

KNJIGA O TAO OBRAZNI JOGI

V knjigi bo napisalo poglavje par izjemnih zdravnikov in dodalo njihovo referenco o spinalni tekočini in rehabilitaciji. Špela Jakša bo dodala eno poglavje, prav tako en zdravnik iz Harvarda... zraven bo tudi vključeno Mantakovo znanje. Napisana bo v slovenščini in angleščini.

DEVON

ALKIMIJA PINEALNE ŽLEZE

Kje je epifiza oz. pinealna žleza?

Najdemo jo tako, da nagnemo glavo naprej, gremo po vratu navzgor in pridemo do mehke točke na dnu lobanje. Na to točko si lahko dajemo gor tudi led ali baker. Stimulacija in masaža tega dela zelo aktivira pinealno žlezo. V Egiptu so si dajali okoli glave trakove, da se je lahko zlato dotikalo luknje na vratu.

Pinealna žleza se nahaja čisto na dnu možganov.

Lahko vzamemo bakreno žico, jo ovijemo okoli drevesa ali pa jo damo v zemljo. Na ta način bo prevodnost energije potekala do točke na dnu lobanje in bo aktivirala tudi pinealno žlezo. Sedaj tudi čedalje več ljudi daje bakrene žice v vrt in tako dobijo boljše pridelke. To se je pokazalo tudi ko so jih dali v mrtve palice in je iz tega zraslo drevo. Na tak način se energija usmerja in strukturira. Vse to se imenuje »Electro Culture«. Ogromno videov je tudi na YouTube.

Kaj je skrivnost pinealne žleze?

Pinealna žleza je glavni računalnik našega telesa.

Čeprav smo jo minimalno raziskali, vemo, da je glavna aktivacijska točka našega telesa. V vseh religijah in starodavnih spisih je več kot omenjena.

Amrita – sveta tekočina in povezava z žlezami v glavi

V novem filmu Avatarja so zvrtili v kitovo središče možganov, da bi dobili zlato tekočino, ki se imenuje Amrita. To je dejansko tekočina, ki se dvigne iz spolnega centra v možgane in se nato zmeša s svetlobno lučjo in elektriko pinealne žleze ter tako nastane najbolj strukturirana voda kar jih obstaja.

Amriti marsikdo reče »sveta tekočina« ali »Jezusova tekočina«. V Grščini ji pravijo »Hristos«. Jezus je tisti, ki gre po vretencih navzgor. Hristos pa je, ko se energija tega in Jezusa združita. Tudi ženske imamo spermi podobno tekočino, ki se dviga po hrbtenici navzgor. Enak način lahko to naredijo moški. Ko dvignemo svojo kundalini energijo do možganov, kjer se pomeša s tekočino in sijajem, se naše telo centrira in regenerira. To je najbolj močna tekočina našega telesa, ki nas poveže z drugimi dimenzijami in svetovi.

Kako lahko pripeljemo sonce v pinealno žlezo in jo aktiviramo?

Vse je v nas. **Bolj imamo aktivno to tekočino, bolj sta leva in desna možganska polovica uravnani, bolj se naše telo sprosti in regenerira ter bolj teče mikrokozmična orbita.** Bistvo vsega je, da čim bolj uravnamo levo in desno možgansko polovico - yin in yang. Veliko svetnikovih teles ob smrti ni razpadlo. Ko so jih našli, so imeli skupaj dlani v molitvenem položaju. Bolj delamo na tekočini in na pinealni žlezi, ki aktivira našo spinalno tekočino, bolj se naše telo uravnava in zaradi tega ne propada.

Devon se velikokrat uleže na travo in si z bakrenim delom pokrije točko, ki se nahaja za zadnjem delu glave. To je zanj ena izmed vstopnih točk do pinealne žleze. Sonce je vir neomejene energije, je kakor črna luknja in portal. Devon ga sprejema do oči in pošilja do pinealne žleze, saj je to najmočnejša aktivacija. Istočasno pa si aktivira akupresurno točko za stik s pinealno žlezo, da še bolj sporoči soncu kam naj sveti.

Pinealno žlezo se lahko dotaknemo tudi tako, da damo jezik čim bolj v grlo. Pri Tao obrazni jogi uporabljamo oči in jih zavrtimo proti žlezam v glavi. Spiraljenje oz. kroženje je tudi tisto, ki aktivira pinealno žlezo. V Taoizmu se prav tako delajo spirale. Ko pošiljamo z očmi gor ali pa da se fizično vrtimo, ta energija pride do pinealne žleze ter jo aktivira.

Zakaj je pinealna žleza tako kalcinirana?

Pinealna žleza nam med drugim kalcinira zaradi fluora v vodi. Ena izmed stvari je tudi kakšne frekvence vstopajo v naše telo. Taka frekvenca je tudi glasba, kjer je zelo pomembno ali nam jo zvišuje ali znižuje.

Glasba, ki nam dvigne ustne koticke, je tista, ki dvigne in oživlja našo energijo ter pinealno žlezo.

Zelo pomembno je kaj poslušamo, kaj gledamo in kaj dovolimo, da vstopi v nas. Velikokrat pazimo na to kaj jemo, ne pa na to kaj poslušamo, gledamo in beremo.

Devonove izkušnje s pinealno žlezo

Najbolj preprosta vaja pri pinealni žlezi je, da gledamo v nebo. Naš pogled se je namreč zelo zožal. Ves čas gledamo navzdol v ekrane in nismo povezani z naravo. Dobro je tudi, da opazujemo oblake, kako se spreminjajo barve, oblike, kako se odpira modrina, prihaja sivina in se vse skupaj pomeša ter naredi prostor v možganih. To je izjemen trening za možgane, saj se v spontanem opazovanju odprejo. Vse to so prave iniciacije in meditacije, ki jih dobimo preko narave.

Barvna terapija

Pinealna žleza je tista, ki aktivira videnje barv. Je receptor in oddajnik za barve. Ko ljudje vzamejo ayahuasco in s tem sprostijo DMT iz pinealne žleze, dobijo vizije in vizualizacijo, saj ta spušča sok, ki nam omogoča videti življenje v barvah. Če ljudje vidijo življenje sivo, v smislu, da je težko, kaže na to, da je pinealna žleza zakrčena in da nima dovolj soka.

*Bolj imamo odprto pinealno žlezo,
bolj barvito življenje živimo.*

To ne pomeni, da vidimo barve, ampak, da jih tudi čutimo.

DMT

Devon občasno uporablja ayahuasco. DMT je tekočina naše pinealne žleze, ki nam daje vizijo in odpira nove svetove. Zato, da žleza spusti ven DMT, določeni ljudje uporabljajo medicino narave, kot je npr. ayahuasca, da se žleze odprejo in spustijo DMT. Devon občasno uporablja ayahuasca.

Po drugi strani pa je naša lastna skrb izjemno pomembna. Mi delamo to s Tao obrazno jogo, Mantak ima npr. »dark room«, saj se žleze obnavljajo v temi, na svetlobi pa se napajajo. Zaradi tega se priporoča tak retreat,, kjer žleze začnejo proizvajati več DMT-ja. Ayahuasca je rastlina, ki je nežno halocigena. V večini držav se smatra kot droga in sprošča DMT lastnega telesa. Zaradi tega ima lahko nekdo na začetku veliko vizij, nato pa čedalje manj. Kajti če ne nahranimo svojih žlez, da proizvajajo DMT, jih lahko razne droge, kot je ayahuasca samo še bolj izčrpajo.

Za Devona ayahuasco ni v bistvu nič zunanjega, saj se mu to dogaja tudi z dihanjem in z glasbo. Pri glasbi je šel na post z glasbo, kjer so besedila in je poslušal samo klasično glasbo. Ko ni bilo drugih besedil, je lahko zaslišal svoje misli. To nam da tudi tišina in opazovanje narave.

Ko spimo, se nam DMT molekula sprošča. Takrat smo v podzavestnem stanju in se lahko telo zdravi. Zato ima marsikdo dobre izkušnje z ayahuasco, saj gre v stanje sproščenosti in vizije. DMT se velikokrat imenuje tudi »Božanska molekula«. To je neurotransmitterska substanca, ki nam pomaga imeti vizije, sanje in vizualizacijo. Največ se jo sprosti, ko umremo. To je najbolj strukturirana voda našega telesa. Če stehamo telo pred smrtjo po smrti, gre iz telesa pari podobna tekočina, ki naj bi bila DMT in nas odnese bodisi v naslednje življenje, bodisi v višje vibracije. Teža tega naj bi bila od 21-33 gramov.

Zaradi tega sama nisem pristaš zunanjih aktivatorjev, kot je ayahuasca, ki sprošča DMT iz našega telesa. Tudi Mantak pravi, da je najboljša, da se jo v času našega življenja nabere čim več, da nas lahko potem izstreli nazaj domov ter, da jo imamo tudi v telesu za regeneracijo. Če imamo izventelesne izkušnje, kjer se srečamo s smrtjo, takrat se lahko preko DMT-ja opazuje svoje telo. Veliko ljudi na tak način vidi svoje telo kako leži. To se lahko zgodi tudi v določenih meditacijah ali nesrečah. Vse to je DMT, ki nam pomaga potovati po poti zavesti.

Kaj nam dajo določene barve?

Vsak organ ima svojo barvo.

Naša duša se preko pinealne žleze spusti v telo. To je v bistvu 5 elementov in 5 barv, ki se nato manifestirajo v organih. Ljudje, ki so slepi ali barvno slepi, imajo v notranjem pogledu izjemne vizije. Če nekdo ni nikoli videl, ima povsem drugačne vizije. Pinealna žleza je tista, ki nam omogoča videti notranje barve vizije. Čedalje več zdravnikov se strinja kako pomembna je barvna terapija iz vidika zdravljenja in kako določene barve prinašajo določeno frekvenco, ki nato zdravi naše notranje organe. Da to naredimo čim bolj preprosto, se začnemo povezovati z barvami v naravi. Devon uporablja zeleno barvo za zdravljenje in za prizemljevanje. Njegova meditacija je prav tako zelena barva. Če vidimo belo barvo oblaka, modro barvo neba in rumeno-rdečo barvo sonca, na vzhodu ali zahodu, je prav tako zdravilno. Rjava barva je zemeljska barva. Ko se začnemo povezovati z barvami, se dvigne tudi frekvenca našega telesa in naša čustva se začnejo sproščati. Tukaj je dober primer para, kjer je moški delal z očetom, ki je šel večkrat v izbruhe jeze. Ko se je začel povezovati z barvami in dihati z njimi, je dobil ventil svojih emocij, ki se niso več generirale v jezo, ampak v empatijo. Zaradi tega je zopet začutil svojo ženo. **Barve omogočajo tudi bližino, ne samo zdravljenje.**

Mi hranimo svoje telo s 5 frekvencami in aktiviramo 5 delov pinealne žleze, ki se manifestira skozi organe. **Pinealna žleza je kakor jedro, ki se razlije po celem telesu in nas povezuje z nebom.**

Mentalne težave in pinealna žleza

Glede na to, da je pinealna žleza stikalo za luč, je prav tako zelo občutljiva na luč oz. na luč bioritma narave. Ko se mora med 21. uro – 2. uro proizvajati melatonin, ni potrebno, da smo ves čas v temi, ampak vsaj od 23. ure naprej. **V primeru, da pinealna žleza dobi temo in v jutranjem času dobi svetlobo, se bioritemska ura celega telesa uskladi z naravo, mi gremo v ravnovesje, kar pa prinaša tudi psihično ravnovesje.**

Na to temo je odlična knjiga »Brain Energy – Christopher M., Palmer MD.« Metabolizem naših možganov vpliva na našo psiho. Če nam ne delajo žleze v glavi, prav tako ne dela biokemija telesa. Ni antidepresiva, ki popravi to, kar me delamo v obliki dihanja, skrbi za žleze v glavi, ko dihamo sonce in skušamo slediti ritmom narave. Vse to je najboljša terapija za psiho, da delajo možgani in nevrottransmiterji dobro in da je takšno tudi naše psihično stanje.

DIH STRELE (Video 2.31.04)

Pri temu dihu se vedno uporabljajo tudi dotiki tistega dela telesa, ki ga želimo aktivirati.

Potek diha:

- Usedi se.
- 3x vdihni skozi nos.
- Brado potisni rahlo naprej in nagni glavo rahlo nazaj (kot pri vaji Lifting vsega), pritisni z obema prstoma v najmehkejšo točko na vrhu vratu (na dnu lobanje) za aktivacijo pinealne žleze ter izdihni s čim daljšim izdihom skozi nos.
- Zravnaj glavo in zopet 3x vdihni skozi nos.
- Naredi 3-4 ponovitve.
- Sprost in dihaj umirjeno z ravno glavo z zaprtimi očmi ter absorbiraj energijo.
- Ponovi še parkrat s pavzo, kjer absorbiraš energijo.

*Oči so lahko ves čas odprte ali pa jih vmes zapreš. Lahko narediš tudi tako, da ko je glava ravna, pogledaš proti nosu, ko daš glavo nazaj pa zapreš oči in pogledaš proti temenu. Če se ti vrti, imej oči odprte.

Vsakič ko pri Tao obrazni jogi dajemo glavo nazaj, vedno aktiviramo pinealno žlezo. **Ko dajemo glavo naprej in nazaj, omogočamo, da se kri preliva in prenaša po glavi ter s tem še bolj stimuliramo pinealno žlezo.**

Ta tip dihanja se lahko dela ob sončnem vzhodu ali zahodu ali pa doma, ko se potrebujemo pomiriti. Dobro je tudi delati ob potoku, slapu ali ob tušu. Tukaj je treba samo paziti, da se nam ne zvrta. Ponta tega je, da se sliši vodo. Ta namreč stimulira pretok naših notranjih vod. Žleze proizvajajo vodo in luč. Idealno zlitje je proizvodnja vode in luči. To dihanje se priporoča delati večkrat po malem čez dan ali pa ko smo v naravi. Če smo bolj nemirne, delamo dlje, včasih pa nas že 2 ponovitve dajo v mirno stanje. Priporočam, da se dela do tega trenutka in še malce dlje, da se uživa v preklopu. Ob temu preklopu se sprostijo čustva, kjer lahko na začetku postanemo tudi bolj živčne, potem se pa vse skupaj sprosti.