



**ELIKSIR OAZA**

## **VELIKI TRENING TAO YOGE OBRAZA**

**Savina Atai in Darja Pristovnik**

**Zapiski predavanja - 14.11.2023**

“ *Naredimo iz svinca zlato.* ”



*SAVINA ATAI*  
VSE PRAVICE PRIDRŽANE

## UVOD

Danes bomo uporabile Tao Yogo obraza na način, ki nam bo pomagal, da bomo preklopile, če se bomo začele sabotirati, grdo govoriti same s sabo, če nas bo strah, če nas bo skrbelo obilje, zdravje, partnerstvo... da bomo ujele ta trenutek in zamenjale energijo. Združile bomo somatično vadbo za razbijanje travm, določenih vzorcev in stresa skupaj s Tao Yogo obraza.

Ali se vam je kdaj zgodilo, da ste si zvečer zadale plane za naslednji dan in ko ste se naslednje jutro zbudile, ste imele to še vedno v planu, ampak potem se je skozi dan vse skupaj kar razpustilo?

Takoj ko odpremo Instagram, pogledamo kakšno novico ali ko se nam zgodi kakšna neprijetna stvar, se ves naš pogum in veličina začneta zmanjševati. Včasih se nam to zgodi na način, da se proces ustavitve našega kroga energije vleče par ur, lahko pa tudi par let. V tem času smo neprestano v krogu panike.

Kar bomo danes naredile, nam bo pomagalo, da gremo iz živčnega sistema vrtečega hrčka in panike v energijo našega pravega jaza. **Ko pridejo trenutki, ko nas zagrabi občutki panike, strahu, občutki nemoči... moremo vedeti, da če tega ne naslovimo, se to začne povečevati.** Te stvari nas v življenju vedno počakajo in moremo vedeti, da v časih v katerih živimo, so veliki napor za naš živčni sistem, tako, da se moramo res samo objeti kako nam gre dobro.

Pomislite kaj je tisto kar si najbolj želite? Na kateri stvari želite doseči preboj v naslednjem letu?

Ko se odločimo, da želimo neko spremembo, se naš živčni sistem najprej aktivira ter nam pomeče ven vse strahove, da ne bi to stvar dosegle. To se zgodi zaradi tega, ker nas hoče zavarovati. Če tega ne vidimo in ne znamo razumeti kaj se dogaja ter vse skupaj obrniti, se kreacija na kateri delamo, ne more zgoditi.

*Ne kreiramo z umom, ampak z živčnim sistemom.*

Možgani so glavno stikalo živčnega sistema. Kar je naša naloga, je ta, da zaznamo kar naš živčni sistem kreira.

Lahko si želimo veliko stvari ter delamo leta in leta na temu, a nas živčni sistem v ozadju blokira, ker nas želi zavarovati ali pa ker je preobremenjen in izgorel. Živčni sistem se nahaja po našem celotnem sistemu. Imamo parasimpatični, simpatični in avtonomni živčni sistem. Kadar je ta zakrčen tudi ni premikanja spinalne tekočine, zaradi česar se naši možgani ne morejo razstrupljati. Zaradi tega tudi ni transitorjev dobrih občutkov in ob tem začnemo iskati dopamin izven nas, v nakupovanju, v hrani in v stvareh, ki niso za nas podporne.

Tao Yogo obraza je kakor črpalka, ki nam pomaga spinalno tekočino dvigovati gor in dol po telesu, zaradi česar se očisti, hkrati pa pomirja tudi naš živčni sistem. Voda pomiri ogenj in te ne sme biti preveč, niti premalo.

**Če smo imele v otroštvu dramo, je naš živčni sistem na to navajen in kreira dramo še naprej.** V primeru, da smo dobile pozornost samo takrat ko smo bile bolne, naš živčni sistem potrebuje odgovornost, zato »želi«, da zbolimo. Zelo pogosto smo slišale, da je denar težko zaslužiti, da tisti, ki ga ima, je pokvarjen, da je treba za velik denar prodati dušo... vse to so naši možgani vpili kakor goba. Iz tega se je kreiralo prepričanje, nevrotmitterji, živčevje in naša realnost.

**Tao Yoga obraza torej ne dvigne samo lička, izboljša tonus, nismo samo sijoče, ampak nam tudi prižge stikalo našega počutja, kjer me odločamo kako se bomo počutile, ne pa da naša podzavest ali zunanji svet odločata namesto nas.** To je tista prava in najmočnejša stvar.

*Regulacija živčnega sistema je ključ za kreacijo.*

**Včasih opazimo, da tiste stvari, ki so nam v življenju najboljše, naredimo najtežje in z njimi odlašamo.** Veliko lažje je 2 uri preživeti na Instagramu, kakor 2 uri pisati knjigo ali plesati, kar nas v bistvu najbolj veseli. To so stvari, ki jih je treba opaziti. V tem telesu smo zato, da napredujemo in da se večamo. Naš živčni sistem mora biti čedalje večji, saj je od njega odvisno naše energetsko polje in koliko lahko prenesemo.

Pregrevanje živčnega sistema izjemno utruja in to je ventil do katerega dostopamo preko treninga našega obraza. Čeljustni sklep je tisti, ki nosi največ stresa, zato se priporoča, da vsak večer odložimo vse tisto kar smo »pojedle čez dan« v stresnem in čustvenem smislu, tako, da ga zmasiramo.

## TRENING TAO YOGA OBRAZA

### OGREVANJE

- Nekajkrat zavestno vdihni in izdihni pod popek.
- Nežno potapkaj s blazinicami prstov po celotnem obrazu.
- Pomasiraj čeljustni sklep.
- Sprosti.

**Vsako vajo ponovimo 3x. Prvič jo naredimo za ogrevanje, drugič zato, da vaja prime, tretjič pa, da ostane dolgoročni učinek.**

### VAJA DIAMANT

- Odpri usta in naredi AAA. Prostora naj bo za en »piškot«.
  - Vdihni skozi nos in ob izdihu povleci obe ustnici čez zobe.
  - Drži nekaj časa in pazi, da se usta ne zapirajo ter da ustni koticiki ne vlečejo dol.
  - Vdihni skozi nos in ob izdihu potisni ustne koticike gor. Istočasno se lička tudi dvignejo.
  - Pazi, da so ustnice ves čas skrite za zobmi.
  - Dihaj in drži.
  - Vdihni, ob izdihu potisni brado rahlo naprej. Čeljustni sklep ne sme boleti, se ga pa začuti.
  - Drži nekaj časa in dihaj.
  - Sprosti.
- 
- Odpri usta in naredi AAA.
  - Vdihni in ob izdihu povleci obe ustnici čez zobe.
  - Vdihni, ob izdihu potisni ustne koticike gor.
  - Vdihni, ob izdihu potisni brado rahlo naprej.
  - Vdihni, zadrži sapo ter pokrči mišice medeničnega dna (vaginalno in analno), izdihni in popusti celo vajo.

- Odpri usta in naredi AAA.
- Vdihni in ob izdihu povleci obe ustnici čez zobe.
- Vdihni, ob izdihu potisni ustne koticke gor.
- Vdihni, ob izdihu potisni brado rahlo naprej.
- Vdihni, zadrži sapo ter 2x pokrči mišice medeničnega dna (pokrči, popusti, pokrči), izdihni in popusti celo vajo.
  
- Vdihni in ob izdihu povleci obe ustnici čez zobe.
- Vdihni, ob izdihu potisni ustne koticke gor.
- Vdihni, ob izdihu potisni brado rahlo naprej.
- Vdihni, zadrži sapo ter 3x pokrči mišice medeničnega dna (pokrči, popusti, pokrči, popusti, pokrči), izdihni in popusti celo vajo.

Sedaj smo v času Čarobnice in vode. Takrat spodnja veka potrebuje največ nege in pozornosti. Zato je dobro, da naredimo v večernem času vaje za krepitev spodnje veke. Ni važno ali imamo gubice, podočnjake ali ničesar, vseeno je dobro, da spodnjo veko »pobožamo«.

## SPA ZA OČI

- Dvigni roke, razširi komolce in spusti ramena navzdol.
- Sredinca postavi na obrvi, kazalca položi na čelo. Ti prsti so fiksni.
- Spodnja dva prsta položi ob spodnjo veko.
- Poglej gor in dvigni spodnjo veko kakor, da bi te zaslepilo sonce ali če bi želela prebrati droben tisk.
- S prstancema in mezincema nežno pritisni v dvignjeno spodnjo veko.
- Začuti kako je dvignjena.
- Drži nekaj časa in dihaj.
- Sprosti spodnjo veko, umakni spodnja prsta in ponovi še 2x.
  
- Sprosti vrat, tako, da objameš glavo z eno roko in jo povlečeš v stran.
- Ponovi razteg še na drugi strani.

## POVEZAVA (SKLAPLJANJE) VAJE DIAMANT IN VAJE SPA ZA OČI

- Odpri usta in naredi AAA.
- Vdihni in ob izdihu povleci obe ustnici čez zobe.
- Vdihni, ob izdihu potisni ustne koticke gor.
- Vdihni, ob izdihu potisni brado rahlo naprej.
- Zadrži vajo.
- Sredinca postavi na obrvi, kazalca položi na čelo.
- Spodnja dva prsta položi ob spodnjo veko.
- Poglej gor in dvigni spodnjo veko.
- S prstancema in mezincema nežno pritisni v dvignjeno spodnjo veko.
- Drži celoten obraz, vdihni, zadrži sapo, pokrči mišice medeničnega dna, izdihni in popusti obraz. Roke lahko ostanejo kjer so.
  
- Odpri usta in naredi AAA.
- Vdihni in ob izdihu povleci obe ustnici čez zobe.
- Vdihni, ob izdihu potisni ustne koticke gor.
- Vdihni, ob izdihu potisni brado rahlo naprej.
- Zadrži vajo.
- Sredinca postavi na obrvi, kazalca položi na čelo.
- Spodnja dva prsta položi ob spodnjo veko.

- Poglej gor in dvigni spodnjo veko.
- S prstancema in mezincema nežno pritisni v dvignjeno spodnjo veko.
- Drži celoten obraz, vdihni, zadrži sapo, 2x pokrči mišice medeničnega dna, izdihni in popusti obraz. Roke lahko ostanejo kjer so.
- Odpri usta in naredi AAA.
- Vdihni in ob izdihu povleci obe ustnici čez zobe.
- Vdihni, ob izdihu potisni ustne koticke gor.
- Vdihni, ob izdihu potisni brado rahlo naprej.
- Zadrži vajo.
- Sredinca postavi na obrvi, kazalca položi na čelo.
- Spodnja dva prsta položi ob spodnjo veko.
- Poglej gor in dvigni spodnjo veko.
- S prstancema in mezincema nežno pritisni v dvignjeno spodnjo veko.
- Drži celoten obraz, vdihni, zadrži sapo, 3x pokrči mišice medeničnega dna, izdihni in vse popusti.

## SOMATIČNA TEHNIKA IN TAO YOGA OBRAZA

Kristale se da informirati in ti prav tako vplivajo na vodo. Tudi v nas so izjemni kristali. V centru možganov imamo t.i. »Kristalno Palačo«, ki je dobila ime ravno zaradi tega, ker imamo tudi tukaj kristale. Vse ure, telefoni in računalniki imajo v sebi kristale, da lahko shranijo informacije. Enako je z našimi žlezami v glavi.

Vsa plazma iz katere je sestavljen celotni Univerzum in vsi mi, je tekoči kristal. V sredini naših žlez imamo bolj zgoščene kristale, ki sprejemajo in oddajajo informacije. Zato je zelo pomembno, da ti kristali ne kalcinirajo. Bolj se jih čisti, bolj so pretočni, bolj lahko žarijo.

Ob treningu Tao Yoge obraza se naš obraz prekrvavi. V mišice prinesemo kri in kisik. Z njihovo pomočjo nahranimo kožo in pošiljamo energijo skozi lobanjsko skorjo v notranjost, kjer je glavno stikalo. V notranjost možganov ne moremo videti, ampak vidimo takojšen učinek na obrazu.

Nekatere ljudi stres poganja in ga uporabijo kot gorivo, medtem ko drugi ob najmanjšem stresu kapitulirajo.

*Žleze v glavi so tiste,  
ki določijo ali je stres pogon ali samo stres.*

Od tega kako so prožne in močne, sporočijo nadledvični žlezi, ta pa se temu primerno odzove. Če imamo DHEA hormon dvignjen, ki je hormon pomlajevanja in se začne njegova proizvodnja v glavi, bo ta vzel stresni hormon kortizol in z njim šibal naprej. Je pa treba telo seveda tudi sprostiti, umiriti in ga regenerirati. Posledica travme je lahko tudi, da preveč delamo, da se ne ustavimo in ko to naredimo, zbolimo, saj smo bile prej ves čas v pogonu.

Dajmo sedaj fokus na to kje želimo v naslednjem letu narediti preboj, to utelesiti in iz nevidnega prenesti v vidno. Ob tej želji in nameri se nam ponavadi vedno aktivira glas, ki nas želi prepričati, da to ni mogoče oz. da si tega ne zaslužimo. To je protiutež naše želje. Primer: Nisem vredna; nisem sposobna; prestara sem; premlada sem; presuha sem; predebela sem; ni pravi čas; nimam časa; ni varno, da sem vidna; nimam dovolj denarja; nimam energije...

Prva stvar, ki jo je treba ozavestiti, je ta, da ujamemo trenutek, ko postanemo tečne, živčne, ko nas postane strah, nas začne črvičiti v želodcu in se začnemo sabotirati. V tem trenutku začne naš živčni sistem kreirati nasprotje temu kar si želimo.

Pojavi se »črv« oz. »parazit«, namesto, da bi kreirale tisto, kar želimo. 99,9% ljudi na tem svetu ne ujame teh trenutkov in jih ne razume. Dobro je, da to zaznamo, pogledamo ali je to naše ali smo ga dobile iz zunanjega sveta (iz Instagrama, nekdo nam je nekaj rekel...).

Glede tega bomo sedaj spoznale 3 zdravila: kako si pomagati če imamo težave z obilje, z zdravjem in z intimnostjo.

## KAKO SI POMAGATI PRI TEŽAVAH Z OBILJEM

Npr., da smo dobile parazita glede našega obilja. Pojavijo se glasovi, da ne bomo zmogle, da nismo sposobne, da je vse drago... to nas prepriča, da za nas ni obilja. Ko ga ozavestimo, naredimo naslednjo vajo:

- Prekrižaj roke in položi levo dlan na desno ramo, desno pa na levo.
- Začni nežno in izmenično tapkati z dlanema.
- Sprostí tapkanje in obdrži roke prekrižane.
- Naredi dolgi O.
- Povleci samo zgornjo ustnico čez.
- Dvigni lička in pazi, da se pri očeh ne mečkaš.
- S prekrižanimi dlanmi z vso moč pritisni v napete ličnice, medtem ko lička pritiskajo ven.
- Zapri oči in jih zarotiraj v sredino glave.
- Drži vajo in preko diha prepelji v možgane afirmacijo, ki je povezana z obiljem: »Jaz sem vredna obilja«, Imam čudovit dom«, »Imam toliko denarja, ki ga potrebujem in še več«...
- Sprostí vajo in stresi roke.
- Objemi se in se zazibaj.

S somatičnim zdravljenjem povežemo desno in levo možgansko polovico ter vklopimo parasimpatično živčevje.

**Vsak del obraz je povezan z določenim notranjim organom. Notranji organi so povezani s petimi elementi oz. z našimi ženskami v nas, kar je povezano s področji našega življenja.** Z obiljem so povezana pljuča in naša Kraljica. To je naš nos, nasolabialni del in ličnice.

Naše oči so najboljši kabli za elektriko. Preko teh kablov prepeljemo v center možganov sporočilo za katerega želimo, da se poveča.

S pomočjo vaje in novega zavedanja naredimo fizično spremembo v našem živčnem sistemu.

Zibanje sinhronizira levo in desno možgansko polovico, da se nova informacija absorbira. Ob tem se začne spreminjati naša biokemija. Naše misli vplivajo na molekule, ki se ustvarjajo v našem telesu.

Če se nam strah glede obilja pojavi medtem ko stojimo v trgovini v vrsti, je dovolj, da se potapkamo ali da z jezikom podrsamo po ustnem nebu. Na tak način umirimo žleze.

## KAKO SI POMAGATI PRI IZBOLJŠANJU ZDRAVJA IN DVIGU ENERGIJE

Če se v nas pojavi panika, utrujenost, teža in pomanjkanje energije kljub temu, da smo ponoči dobro spale in če želimo izboljšati zdravje, zopet ozavestimo parazita in občutke ter naredimo naslednjo vajo:

- Prekrižaj roke in položi levo dlan na desno ramo, desno pa na levo.
- Začni nežno in izmenično tapkati.
- Sprost tapkanje in obdrži roke prekrižane.
- Naredi AAA.
- Iz tega naredi EEE.
- Zgornjo ustnico povleci čez zobe in dvigni ustne koticke gor.
- Vzemi kazalca ter pritisni z levim v desni dvignjeni ustni kotichek in z desnim v levi dvignjeni ustni kotichek.
- Zapri oči in jih zarotiraj v sredino glave.
- Drži vajo in preko diha prepelji v možgane afirmacijo, ki je povezana z zdravjem in dobrim počutjem: «Jaz sem popolnoma zdrava»...
- Sprost vajo in stresi roke.
- Objemi se in se zazibaj.

**Čez ustne koticke gredo vsi želodčni meridiani, ki so povezani z našim zdravjem in z inzulinom.**

S to vajo dvigujemo motivacijo, našo željo in zdravje.

## KAKO SI POMAGATI PRI IZBOLJŠANJU INTIMNOSTI V PARTNERSTVU

Če se pojavijo dvomi ali prepiri v partnerstvu, zopet ozavestimo parazita in občutke ter naredimo naslednjo vajo:

- Prekrižaj roke in položi levo dlan na desno ramo, desno pa na levo.
- Začni nežno in izmenično tapkati.
- Sprost tapkanje in obdrži roke prekrižane.
- S prekrižanima rokama, s prstancema, sredincema in kazalcema pritisni pod obrvi, jih dvigni, raztegni to področje in z obrvmi začni potiskati dol kakor, da bi se želela namrščiti. Namesto prstov lahko uporabiš tudi celotne dlani.
- Zapri oči in jih zarotiraj v sredino glave.
- Drži vajo in preko diha prepelji v možgane afirmacijo, ki je povezana s partnerstvom: «Jaz sem v globokem intimnem in podpornem partnerstvu»...
- Sprost roke in objemi senčni del – Partnersko Palačo.
- Zapri oči in se in se zazibaj.
- Sprost.

Partnerska Palača se nahaja na obrazu na področju senc in obrvi. Če imamo zategnjena jetra, to prav tako vpliva na naše partnerstvo.

Te vaje nas dajo v energijo rešitve. Lahko naučimo tudi svoje otroke.

*Ko dvignemo svojo energijo, se zgodijo rešitve.*

Če smo v življenju doživele veliko travm, naši možgani ne ločijo kaj je naša travma in kaj od nekoga drugega. Kadar gledamo kakšne novice in začutimo paniko, možgani ne bodo ločili, da se nam te stvari ne dogajajo. Ob tem se zakrčimo, istočasno pa tudi naša zavest in rešitve. Če je v svetu veliko stresa, postanemo kar naenkrat na avtopilotu namesto, da bi videle rešitve.

## *Tao Yoga obraza nas vrača v naše telo.*

Prav tako nam za par ur ustavi gravitacijo obraza. Veliko ljudi gre vseeno raje iz svojega telesa v različne substance in otopelost ker ne želijo stvari čutiti. S temi vajami spreminjamo usodnost v ugodnost.

## *Naredimo iz svinca zlato.*

Naše telo je namreč alkimijski čudež. Bolj to delamo, bolj pomagamo tudi vsem okoli nas.

### **OHLAJANJE**

- Nežno pomasiraj čelo.
- Postavi prste na sredino čela, vdihni ter jih ob izdihu povleci narazen in navzdol.
- Ponovi 3x.
- Pete dlani daj v senčni del.
- Nežno pomasiraj.
- Pomasiraj uhlje in celotna ušesa.
- S prsti pojdi v lasišče, pomasiraj in povleci lase navzven.
- Pomasiraj notranja očesna kotička.
- S palcema pomasiraj luknjici pod lobanjsko kostjo – stikalo za umirjanje jetrnega ognja.
- Dvigni roki nad glavo, izdihni ČUUU (zvok za umirjanje ledvične energije) in spuščaj roki navzdol. Ob tem spustiš dol vse kar ne potrebuješ.
- Ponovi 3x.
- Segrej dlani, jih položi na ledvice in krožno pomasiraj.
- Pomasiraj trebuh.
- Sprosti.

**V tej energiji oaze bomo skozi celo leto. Bolj kot bomo šle notri, bolj bomo lahko zunaj delovale.**