



LEPTIR MEĐU NJENIM BEDRIMA

Mudra Žena : cerviks

upute za samostalnu praksu

Draga sestro,
dobrodošla u prakse modula
Mudra žena, Šamanka : cerviks.

Prakse samomasaže grudi i staze svjesnog dodira ostaju
iste kao do sada.

Dobro ih je raditi što češće.
Ovaj modul sadrži praksu ženskog kruga.

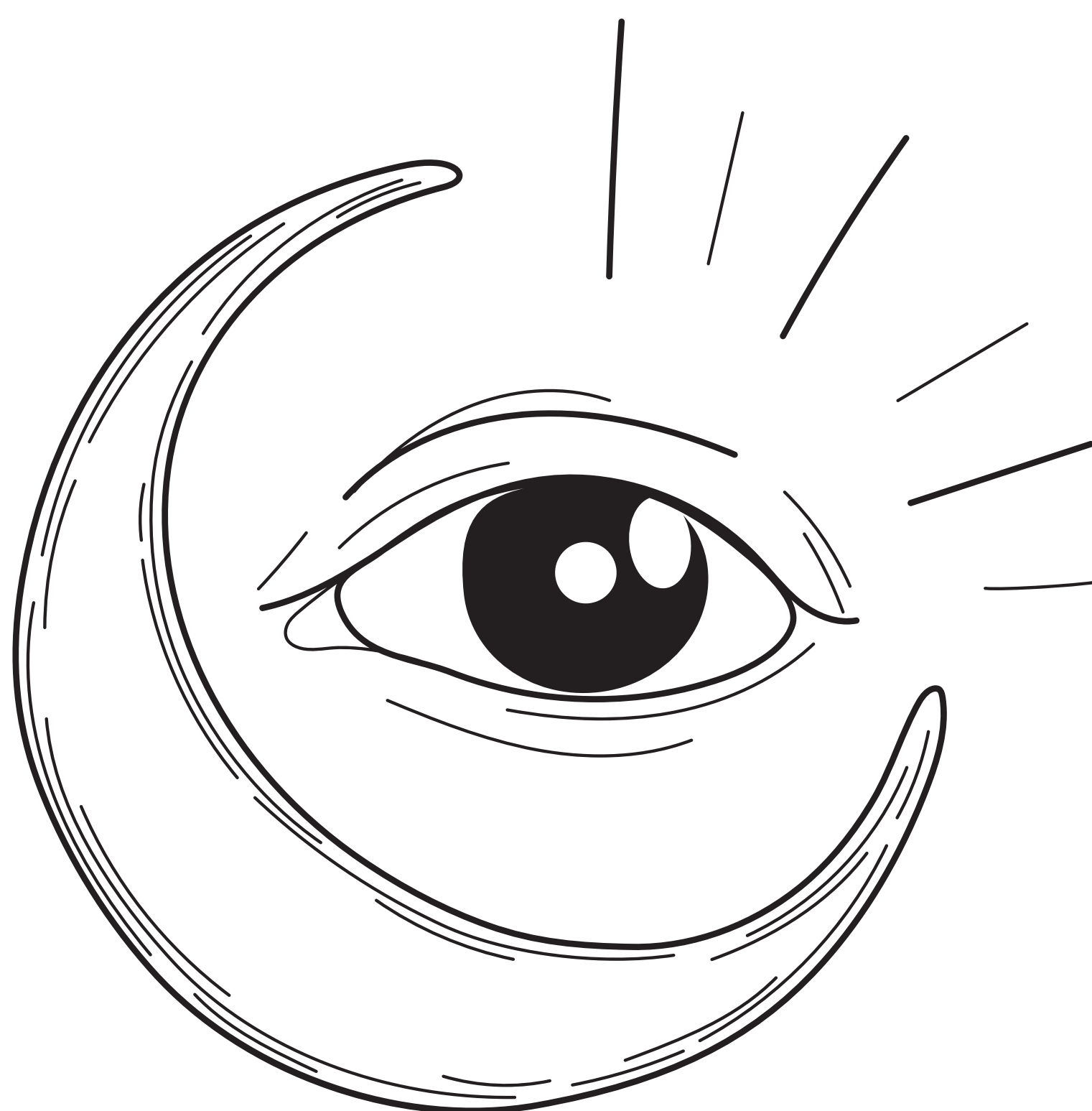


Transfiguracija - preobraženje

Transfigurisati znači vidjeti nešto više u svima i svemu oko sebe.

I transfiguracija, kao sve drugo počinje sa nama samima.
Koliko često gledamo sebe, razgovaramo sa sobom i ophodimo
se prema
sebi kao da smo božanstvo u pokretu?

Jedan od načina na koji možemo vježbati transfiguraciju jeste
pogled u oči.



Za ovu praksu će nam trebati ogledalo. U redu je ako je ogledalo malo, važno je da možemo vidjeti svoje lice.

Nakon što si pripremila prostor za svoju praksu i kada osjetiš da si spremna, započni tako što ćeš zatvoriti oči i primjetiti svoje disanje i njegov prirodni ritam, bez da mijenjaš bilo šta.

Posle nekoliko posmatranja daha, stavi obje ruke na svoje grlo i usmjeri udisanje u grlo i izdiši iz grla, na usta.

Ostani sa ovom fizičkom i psihičkom prisutnošću sa dahom i grlom najmanje 5 minuta prije nego što pređeš na praksu transfiguracije.



Kada osjetiš da je disanje aktiviralo energiju grla, polako skloni ruke, otvori oči i počni da gledaš sebe, svoje oči u ogledalu.

Kada osjetiš da si spremna, možeš skloniti fokus sa svog fizičkog oblika. Neka um bude miran i umjesto da se fokusiraš na fizički oblik, dopusti da vidiš sve što se nalazi ispred tebe.

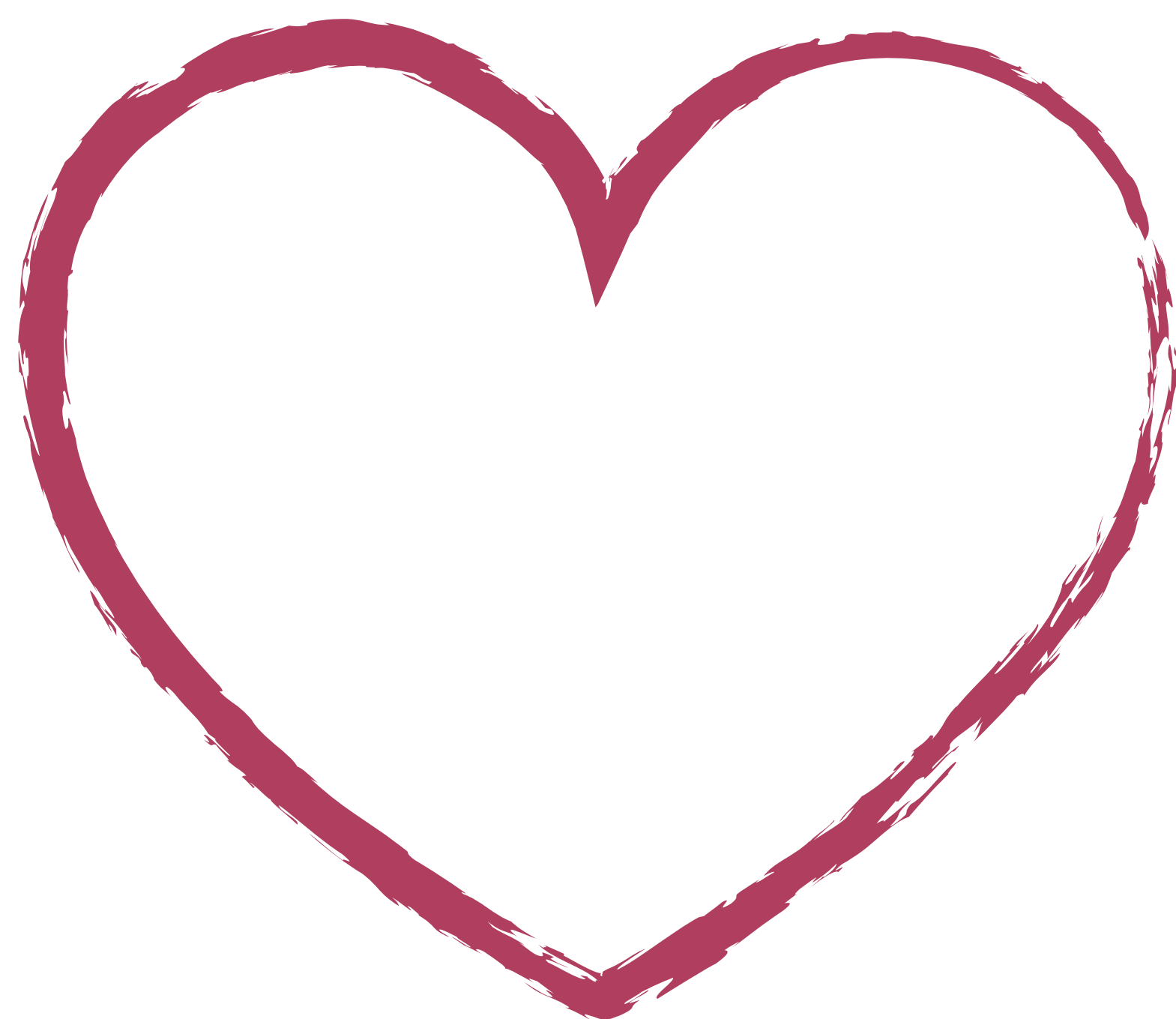
Postavi sebi pitanja:
„Ko gleda iza ovih očiju?“
"Ko sam ja?"
"Ko je tamo?"



Kada um uđe u prostor između tebe i tebe i / ili primjetiš da se ponovo fokusiraš na fizički aspekt onoga što gledaš, samo nastavi, vrati se na ova pitanja i prepusti se.

Može se desiti da ti lice postane mutno i iskrivljeno i možda ćeš početi da mijenjaš oblik - ako se to dogodi samo dopusti.

Jednom kada si se gledala u oči najmanje 10 minuta i osjetila efekte ovog procesa transfiguracije, nastavi da gledaš sebe dok se dodiruješ.



Dodirivanje možeš započeti stazom svjesnog dodira, i dopustiti da te tvoje ruke odvedu na hodočašće slatkog zadovoljstva. Dodiruj se onako kako to tvoje tijelo želi (uključujući i klitoris, ali bez dovođenja do orgazma).

Bez obzira na to kakvi osjećaji dođu, nastavi da gledaš sebe u ogledalu dok se zadovoljstvo i energija bude u tvom biću.

Ovaj dio prakse treba da traje najmanje 15 minuta - zadrži se duže ako želiš.

Jednom kada osjetiš da je praksi kraj, sa ili bez orgazma, vrati se na početak i gledaj se u oči prije nego što ih zatvoriš, zatim nježno stavi ruke preko grla i budi tu sa sobom.

Budi nježna i daj sebi vremena da integrišeš senzacije, osjećanja, emocije i energije.

Otvori oči, zahvali se glasno i zagrlj sebe sa mnogo ljubavi.

Cerviks

Kada radimo prakse oslobađanja i zadovoljstva, možemo primjetiti otpor u umu

i tijelu. Možemo promijeniti praksu (na primer, u prethodnoj praksi ne moramo dodirivati grlo rukama, već samo pažnjom), ali je ne možemo preskočiti.

Posmatraj svoj otpor kada se javi, budi ga svjesna, budi sa njim i dopusti da ode.

Rad sa cerviksom zahtjeva aktivaciju srca - Anahate: bezuslovne ljubavi, saosjećanja i strpljenja.

Kada si spremna, počni dubokim disanjem. Zatim usmjeri dah ka srcu. Duboko udiši kroz nos i povedi dah u središte prostora srca, osjeti kako se tvoje srce širi svakim udahom.

Zatim dišući kroz nos, povedi dah - udahni ka svom cerviksu.

Ako voliš vizualizacije možeš da zamisliš kako zeleno svjetlo ispunjava yoni i gnijezdi se tamo gde je cerviks.

Kada je disanje u srce postalo prirodno, kreni na putovanje istraživanja grlića materice.

* Napomena: pošto je cerviks najdublji dio yoni, da bismo ga dodirivale, potrebno je da skratimo yoni kroz različite položaje.

Evo nekoliko položaja:

- čučanj
- leći na leđa, savijenih koljena prema grudima / ramenima
- leći na bok sa koljenima savijenim do grudi

Jednom kada si pronašla položaj koji ti odgovara, prstom nježno penetriraj yoni (ne zaboravi da prije svake penetracije yoni mora biti spremna). Zatvori oči, svu svoju pažnju usmjeri na vrh prsta i primjeti šta možeš da osjetiš.

Cerviks je kao vrh nosa, samo mokar, sa rupicom u sredini.

Ovo je najdublji dio yoni i najdublji dio nas kao žene koji se fizički može dotaći. Više je nego vjerovatno da na početku nećeš imati senzacije uopšte. Većina grlića materice su potpuno utrnuti i / ili neprijatni na dodir.

Kada započnemo ovo putovanje, puno različitih senzacija će se pojaviti i većina njih će biti nova i različita od senzacija u drugim dijelovima yoni. Ovdje se učimo bezuslovnoj ljubavi, samosaosjećanju i strpljenju više nego ikad.

Dodir u ovoj praksi je spor, nježan, jer mi ne tražimo senzitivnost, mi je pozivamo.

Suptilno kruženje prstom, uz svu pažnju i ljubav bi trebalo trajati najmanje 10 minuta.

Zatim uzmi svoj dnevnik i opiši iskustvo. <3



Yoni naparavanje

U ovom modulu ćemo umiriti i oživjeti (naučile smo da naše tijelo tako funkcionira, zar ne?) svoj reproduktivni sistem praksom naparavanja yoni.

Ovo je praksa u kojoj omogućavamo toploti biljne pare da dotakne, obgrli i miluje spoljašnjost i unutrašnjost vagine.

Para djeluje nježnom toplotom i ljekovitim biljkama na tkiva vagine. Toplina i vlaga povećavaju cirkulaciju tkiva koja su vrlo porozna i upijajuća, što omogućava krvotoku da pokupi ljekovita ulja i prenese ih u unutrašnji reproduktivni sistem, uključujući matericu. Tamo bilje pomaže materici da se očisti i oslobodi, zbog čega sledeći ciklus bude lakši i bezbolniji i smanjuje razne disbalanse materice. Rezultat ove prakse je zdraviji, prijatniji ciklus i veća povezanost sa sobom i ženskom energijom.

Naparavanje možeš praktikovati tako što ćeš činiju sa parom ljekovitog bilja staviti između nogu, a ispod koljena postaviti jastuke radi udobnosti. Možeš i čučnuti nad posudom. Obuci haljinu ili suknju, kako bi para bila vođena ka yoni i pazi da voda ne bude prevruća. Možeš uživati u pari do pola sata.

Intuitivno izaberi biljke za svoje naparavanje. Moja baka mi je ovu praksu pokazala kroz kamilicu, ali za ovu praksu se najčešće koriste:

- neven (biljno sunce, unutrašnja toplina, empatija, ljekovit za kožu i umirujuć, protivupalan, tonira matericu)
- lavanda (smirujuća, pročišćujuća, opuštajuća, ublažava grčeve, podstiče protok)
- latice ruže (medicina srca, ljubavne, podržavajuće, olakšavaju menstrualne bolove, umiruju obilna krvarenja, protivupalne)

Možeš napraviti mješavinu od ovih biljaka ili istražiti svoju biljku koja te zove (ukoliko nije neka od ovih).

Nemoj raditi praksu ako si trudna ili pokušavaš da zatrudniš, krvariš, imaš ranice, imaš pirsing.

Nemoj koristiti esencijalna ulja, ona su isuviše jaka za ovu praksu.

Praksu naparavanja yoni predlažem jednom u modulu.

Budi prisutna sa svim što se događa u tebi i tokom ili nakon prakse opiši praksu u svom dnevniku.

