

Mé tipy na propojení s tělem:

1. Ajurvédský rituál Abhyanga

Miluji tento rituál, protože je velmi zaměřený na sebepéči a tělo. Je dobře aplikovatelný doma a můžete si ho samy věnovat.

Nejdříve si vyberete olej, doporučuji nějaký velmi kvalitní přírodní, může být i bez aroma, nebo si můžete do něj kápnout trochu esenciálního oleje.

Já miluji oleje od Dary Země /<https://www.daryzeme.eu/> .

Olej ohřejete v ohřívači na olej, nebo já používám skleněnou mističku z varného skla, do které dám olej a dám ho do vodní lázně ohřát.

Když je olej příjemně horký, tak aby hřál, ale nepálil vás, tak, začnete s automasáží.

Já ji nejraději provádím na židli.

Postup

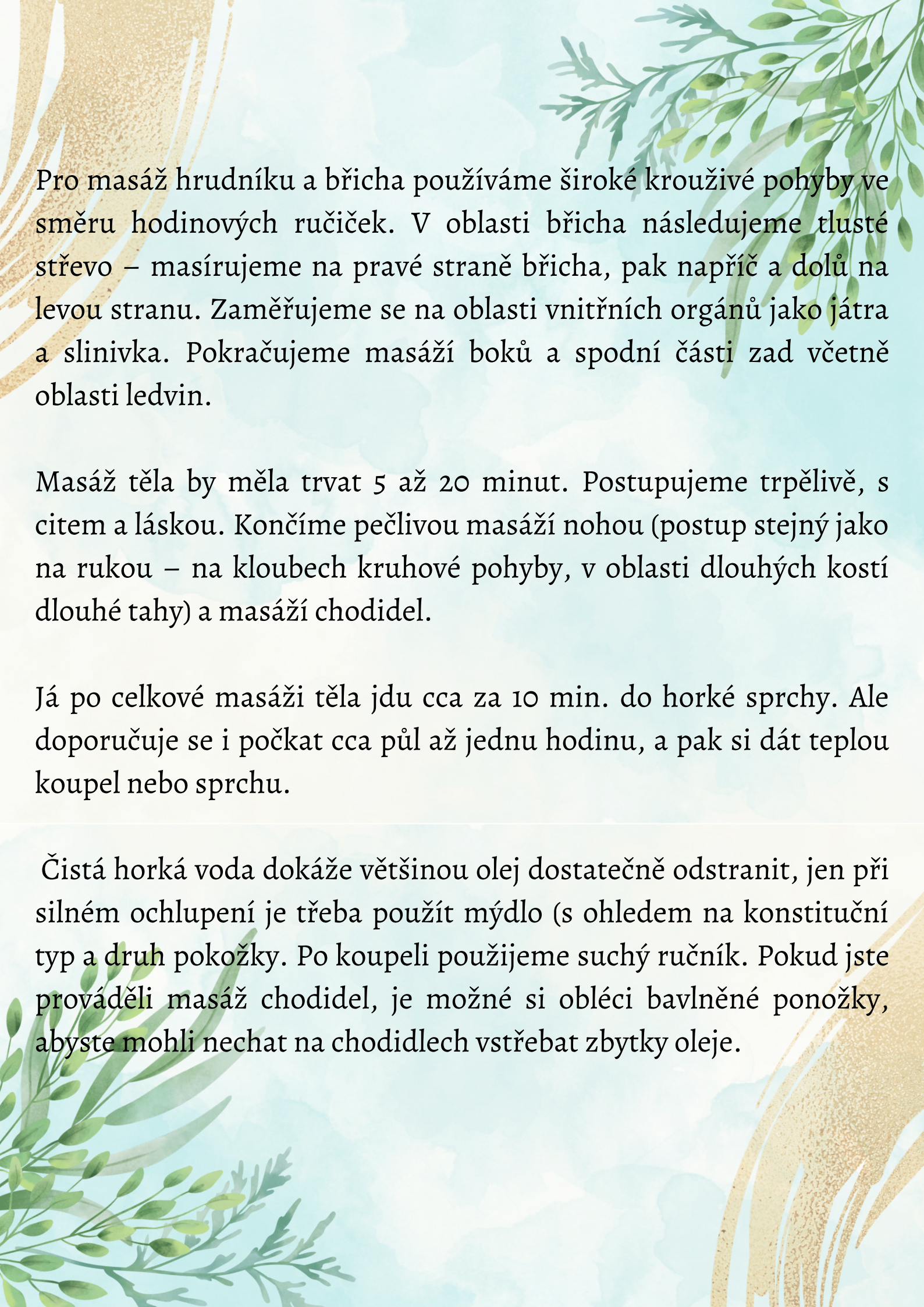
Olej nanášíme až ke kořínkům vlasů drobnými krouživými pohyby prstů. Pomocí prstů krouživými pohyby masírujeme pokožku obličeje.

Začínáme na čele a spáncích, tvářích, pokračujeme přes nos až k bradě. Speciální pozornost věnujeme uším.

Celými dlaněmi a táhlými tahy pak pokračujeme masáží krku, od kterého přejdeme na ramena, oblast lopatek po zadní část krku.

V tento čas by vám měla zbývat tak půlka oleje.

Pokračujeme masáží těla. Začínáme na horních končetinách a postupujeme směrem ke středu těla. V oblasti kloubů používáme kruhové tahy, na končetinách v oblasti dlouhých kostí masírujeme dlouhými tahy. Zvláštní pozornost věnujeme dlaním a jednotlivým prstům. Nezapomínáme také na vnitřní stranu rukou a postupně přecházíme na oblast hrudníku.



Pro masáž hrudníku a břicha používáme široké krouživé pohyby ve směru hodinových ručiček. V oblasti břicha následujeme tlusté střevo – masírujeme na pravé straně břicha, pak napříč a dolů na levou stranu. Zaměřujeme se na oblasti vnitřních orgánů jako játra a slinivka. Pokračujeme masáží boků a spodní části zad včetně oblasti ledvin.

Masáž těla by měla trvat 5 až 20 minut. Postupujeme trpělivě, s citem a láskou. Končíme pečlivou masáží nohou (postup stejný jako na rukou – na kloubech kruhové pohyby, v oblasti dlouhých kostí dlouhé tahy) a masáží chodidel.

Já po celkové masáži těla jdu cca za 10 min. do horké sprchy. Ale doporučuje se i počkat cca půl až jednu hodinu, a pak si dát teplou koupel nebo sprchu.

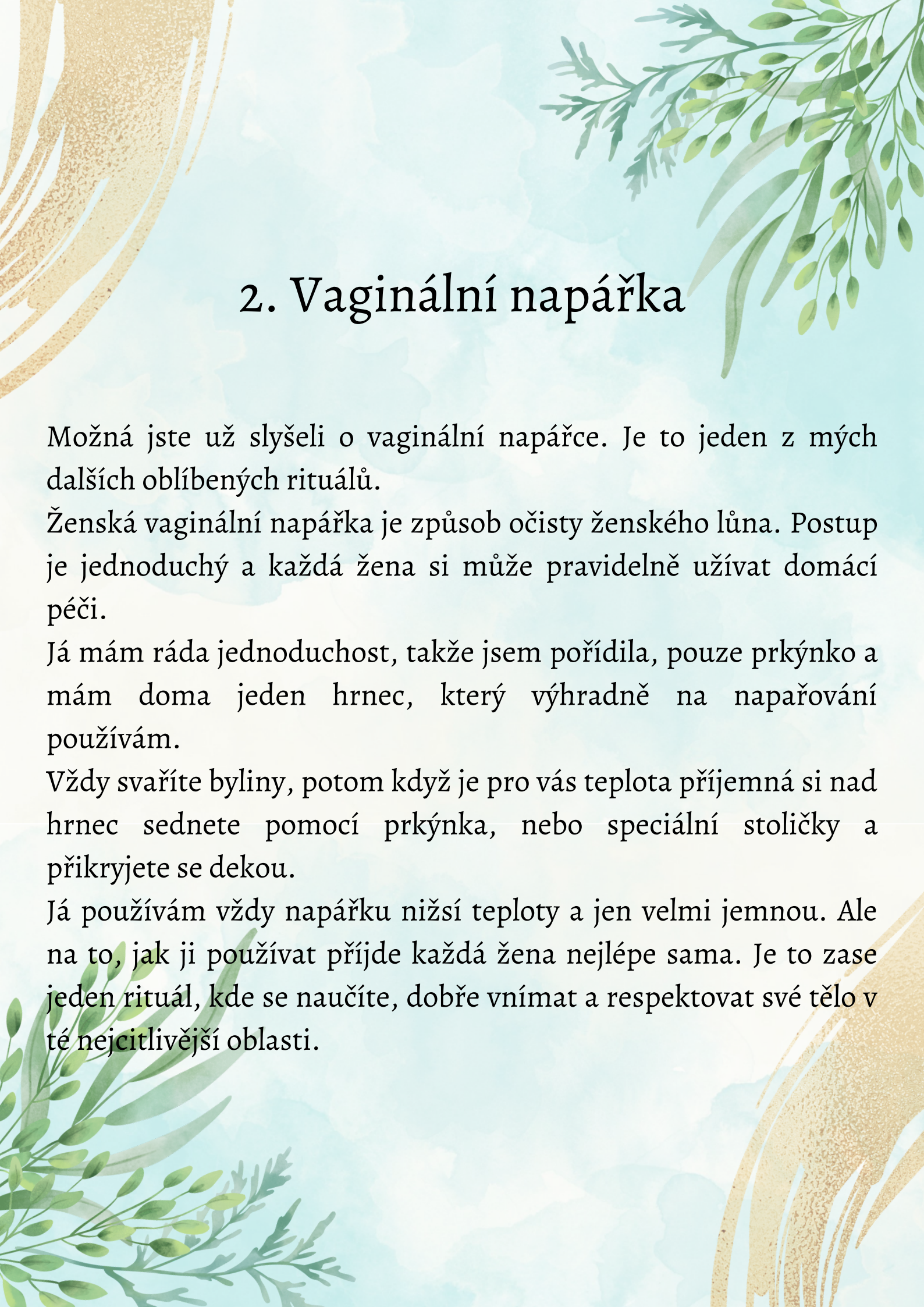
Čistá horká voda dokáže většinou olej dostatečně odstranit, jen při silném ochlupení je třeba použít mýdlo (s ohledem na konstituční typ a druh pokožky). Po koupeli použijeme suchý ručník. Pokud jste prováděli masáž chodidel, je možné si obléci bavlněné ponožky, abyste mohli nechat na chodidlech vstřebat zbytky oleje.

Účinky:

- Za mě jeden z největších je, že tato masáž dokáže vyléčit a uvolnit emoční traumata, která jsou uložena v našem fyzickém těle
- Tato masáž je obrovským projevem sebelásky.
- Dodává pokožce hebkost a sílu, potlačuje projevy stárnutí
- Vyživuje celé tělo
- Podporuje dlouhověkost
- Působí pozitivně na kvalitu spánku, zklidňuje nervový systém, má antidepresivní účinky
- Podporuje krevní oběh, zvyšuje počet červených krvinek
- Povzbuzuje trávení a peristaltiku střev
- Působí proti padání vlasů
- Posiluje svaly, tkáně, klouby, podporuje jejich regeneraci

Pozor kontraindikace!

- Během menstruačního cyklu.
- Během těhotenství.
- Na oteklé a bolestivé oblasti (nebo pouze s doporučením lékaře)
- Na infikovanou nebo poškozenou kůži
- Během jakéhokoliv akutního onemocnění jako je horečka, zimnice, chřipka nebo žaludeční obtíže
- Při nemocech cév, lokálních zánětech, rakovině, hypertenzi
- Po operacích s tendencí ke krvácení (žaludeční vředy, varixy)



2. Vaginální napářka

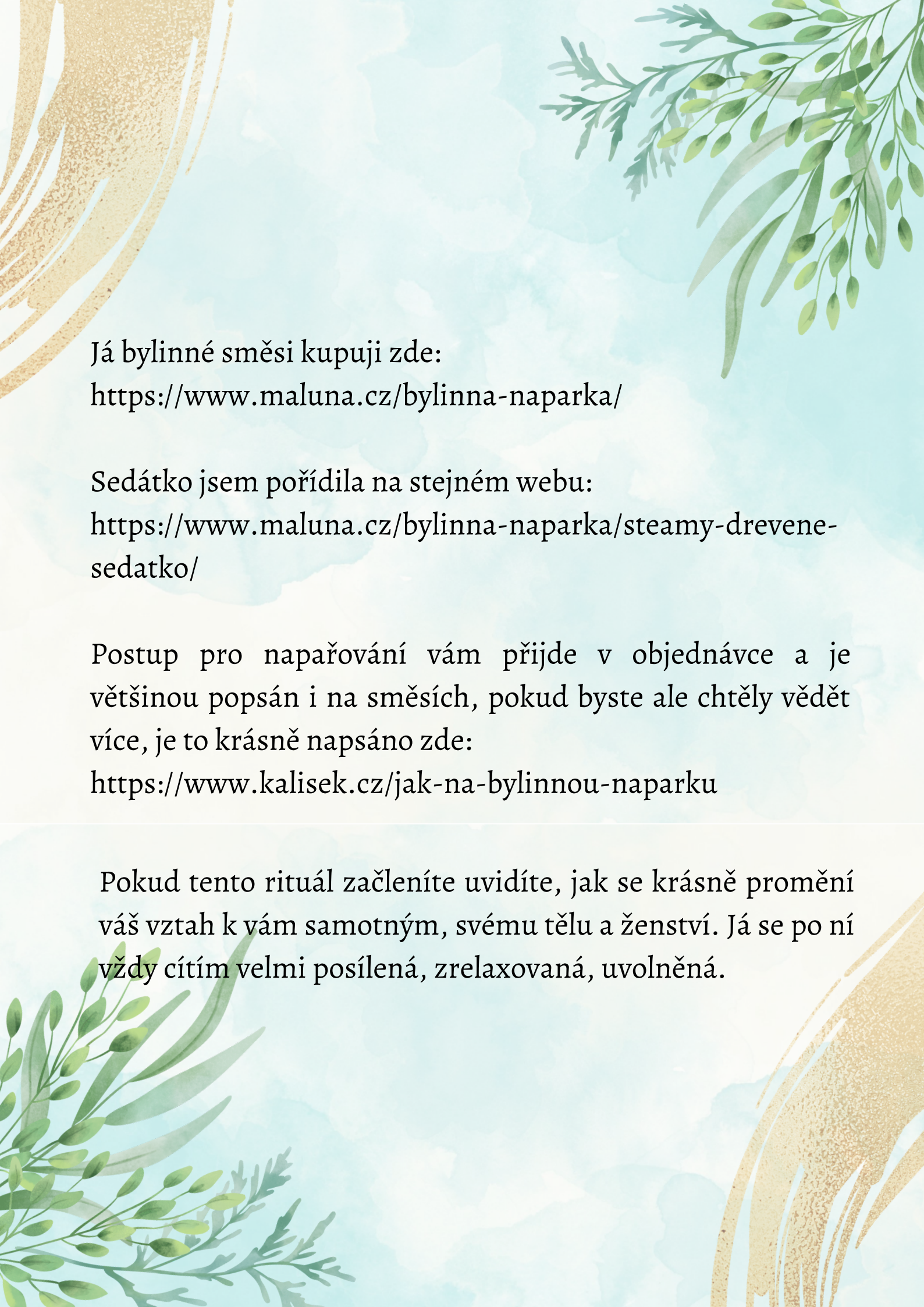
Možná jste už slyšeli o vaginální napářce. Je to jeden z mých dalších oblíbených rituálů.

Ženská vaginální napářka je způsob očisty ženského lůna. Postup je jednoduchý a každá žena si může pravidelně užívat domácí péči.

Já mám ráda jednoduchost, takže jsem pořídila, pouze prkýnko a mám doma jeden hrnec, který výhradně na napařování používám.

Vždy svaříte byliny, potom když je pro vás teplota příjemná si nad hrnec sednete pomocí prkýnka, nebo speciální stoličky a přikryjete se dekou.

Já používám vždy napářku nižší teploty a jen velmi jemnou. Ale na to, jak ji používat přijde každá žena nejlépe sama. Je to zase jeden rituál, kde se naučíte, dobře vnímat a respektovat své tělo v té nejcitlivější oblasti.



Já bylinné směsi kupuji zde:

<https://www.maluna.cz/bylinna-naparka/>

Sedátko jsem pořídila na stejném webu:

<https://www.maluna.cz/bylinna-naparka/steamy-drevene-sedatko/>

Postup pro napařování vám přijde v objednávce a je většinou popsán i na směsích, pokud byste ale chtěly vědět více, je to krásně napsáno zde:

<https://www.kalisek.cz/jak-na-bylinnou-naparku>

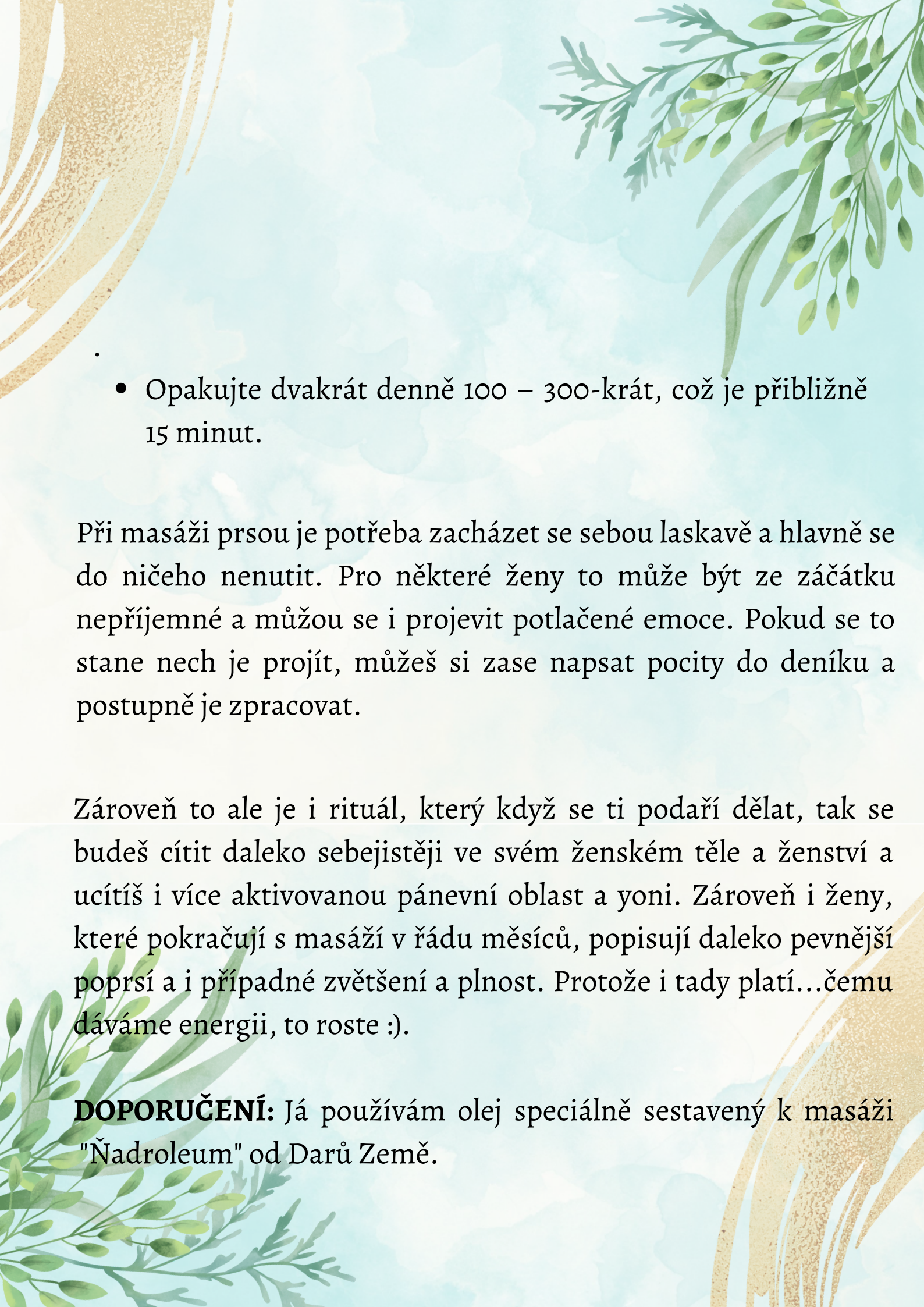
Pokud tento rituál začleníte uvidíte, jak se krásně promění váš vztah k vám samotným, svému tělu a ženství. Já se po ní vždy cítím velmi posílená, zrelaxovaná, uvolněná.

3. Jemná masáž prsou

Krásný rituál sebelásky a sebezpečí, který začne aktivovat vaši sexuální energii. Zatím se tolik otevřeně a veřejně nemluví o tom, že skrze ženská prsa žena může aktivovat svoji sexuální energii. Navíc prsa jsou fyzickým prodloužením naší srdeční čakry. Pokud se této části těla budeme věnovat, bude to více otevírat naši srdeční čakru. Ženy pak jsou schopny větší lásky k sobě a tím pádem k druhým a více aktivovat svoji sexuální energii.

Jak ji provádět:

- Vždy velmi jemně a s citem!
- Před masáží si vždy zahřejte své ruce třením o sebe.
- Dlaně položte na prsa a dělejte krouživé pohyby směrem dovnitř a kolem prsou. Levá ruka se pohybuje ve směru a pravá ruka proti směru hodinových ručiček. Tlak by měl být jen jemný, v žádném případě bolestivý.

- 
- Opakujte dvakrát denně 100 – 300-krát, což je přibližně 15 minut.

Při masáži prsou je potřeba zacházet se sebou laskavě a hlavně se do ničeho nenutit. Pro některé ženy to může být ze začátku nepříjemné a můžou se i projevit potlačené emoce. Pokud se to stane nech je projít, můžeš si zase napsat pocity do deníku a postupně je zpracovat.

Zároveň to ale je i rituál, který když se ti podaří dělat, tak se budeš cítit daleko sebejistěji ve svém ženském těle a ženství a ucítíš i více aktivovanou pánevní oblast a yoni. Zároveň i ženy, které pokračují s masáží v řádu měsíců, popisují daleko pevnější poprsí a i případné zvětšení a plnost. Protože i tady platí...čemu dáváme energii, to roste :).

DOPORUČENÍ: Já používám olej speciálně sestavený k masáží "Nadroleum" od Darů Země.