



03

YONI EGG

Yoni egg, nebo také joni vajíčko, je minerál, polodrahokam, nebo kámen vulkanického původu jako obsidián, který je broušený do tvaru vajíčka a zavádí se do yoni. Tato praxe vznikla před 5000 lety v Číně a byla využívána císařovny pro její léčivé a podporující síly. Nejčastěji se používalo jadeitové vajíčko, které se doporučuje i dnes pro začátky

Cvičení s vajíčkem má mnoho fyzických benefitů: může posílit pánevní dno, upravit menstruační cyklus, zlepšit plodnost, léčit inkontinenci a další. Ale tento kurz se zaměřuje na zcitlivění oblasti lůna, propojení s energetickým centrem, aktivaci sexuální energie, posílení sebelásky a sebevědomí

JAK SI VYBRAT

Tvá yoni vajíčko je živá bytost s vědomím a duší, proto je důležité věnovat pozornost, jak se vajíčko stvořilo, jakou cestou prošlo, než se k tobě dostalo. Doporučuji investovat do kvalitního vajíčka z certifikovaných zdrojů.

ZÁKLADNÍ KAMENY A JEJICH VLASTNOSTI

- Nefertit (jadeit) jade Egg: Léčivý drahokam, který přináší harmonii a emoční rovnováhu. Propojuje se se zelenou energií srdce.
- Černý obsidian: Čistí husté emoce a pomáhá přijmout a integrovat traumata, podporuje zakotvení a vnitřní sílu.
- Růženin: Kámen lásky a důvěry, přináší jemnou ženskou energii soucitu a rozpouští emoční rány.
- Čistý křišťál: Mistr uzdravování, čistí toxiny a energie, vyvažuje všechna energetická těla.

VELIKOST VAJÍČKA

- Velké: Vhodné pro ženy s povolenými svaly po několika porodech.
- Střední: Zlatá střední cesta, která většinou sedí dobře všem.
- Malé: Vyžaduje citlivost a je vhodné pro ženy s vypracovanými svaly.



PÉČE O VAJÍČKO

Správná péče je klíčová nejen pro zachování léčivých vlastností vajíčka, ale také pro tvoje zdraví a celkovou pohodu. Tvé yoni vajíčko je živá bytost s vědomím a duší, a proto je důležité mu věnovat náležitou péči a respekt.

Když poprvé dostaneš své vajíčko, je důležité ho přivítat a očistit. Toto pomáhá nejen fyzicky očistit vajíčko, ale také energeticky připravit ho na tvou praxi. Taktéž po každém použití je důležité vajíčko očistit, ideálně pod proudem studené vody s jasným záměrem odstranit všechny negativní energie, které nasáklo během praxe.

ČIŠTĚNÍ VAJÍČKA VODOU

- Pokud máš přístup k přírodní tekoucí vodě (řeka, jezero, moře), můžeš vajíčko jemně opláchnout v této vodě.
- Pokud takovou možnost nemáš, stačí doma pod proudem studené vody.
- Můžeš také použít vychladlou převařenou vodu. Nikdy však vajíčko nevař, protože by se mohlo poškodit. Pro zvýšení účinku můžeš do vody přidat himalájskou sůl nebo esenciální oleje podle své intuice, jako například tea tree olej nebo oregano. Vyhýbej se olejům s dráždivými složkami jako máta nebo skořice.

ENERGETICKÉ OČIŠTĚNÍ:

- Očištění zvukem: Použij vibrace zvuku, například tibetskou mísu nebo zvoneček, k energetickému očištění vajíčka.
- Očištění kouřem: Použij šalvěj nebo palo santo. Zapal šalvěj nebo palo santo a nechej kouř obejmout vajíčko.

PÉČE O VAJÍČKO

NABÍJENÍ VAJÍČKA:

Občas vajíčko můžeš nechat nabít novou energií na měsíčním svitu během úplňku nebo na slunečním světle. Tyto přírodní zdroje energie vajíčko energeticky obnoví a posílí jeho léčivé vlastnosti.

NIT PRO VYJÍMÁNÍ VAJÍČKA:

Pokud máš nitroděložní tělísko, je doporučeno používat vajíčko s dírkou pro nit. Používej přírodní dentální nit bez příchutě nebo speciální nit na yoni vajíčka.

UVOLNĚNÍ VAJÍČKA:

Pokud vajíčko nemůžeš snadno vyjmout, jdi do jógového dřepu a uvolňuj své pánevní dno vrstvu po vrstvě. Vajíčko z tebe po chvíli vyklouzne. Můžeš také jemně zatlačit prsty nebo poprosit partnera o pomoc.

KONTRAINDIKACE - KDY VAJÍČKO NEPOUŽÍVAT:

- Infekce: Pokud máš bakteriální nebo kvasinkovou infekci, nepoužívej vajíčko. Jeho pórovitost může nasát infekci a při dalším použití bys mohla infekci znovu zavést do yoni.
- Těhotenství: Vajíčko nepoužívej během těhotenství.

Pamatuj, že tvé yoni vajíčko je nástrojem, který ti pomáhá nejen fyzicky, ale i energeticky. Správná péče o něj je tedy stejně důležitá jako samotná praxe. S láskou a respektem k sobě i k vajíčku můžeš dosáhnout hlubokého léčení a propojení se svou ženskou energií

RITUÁL YONI EGG



INTENTION

Yoni vajíčko je živá bytost a může absorbovat tvé záměry. Aby byly záměry účinné, musí být čisté a v jednotě s tvou vibrací a duší. Dostaň se z hlavy do těla pomocí tance nebo meditace a vyslov svůj záměr ze srdce a yoni. Používej přítomný čas a soustřeď se na šťavnaté emoce spojené s tvým záměrem.

PROPOJENÍ SRDCE A YONI

Propojení srdce a yoni je klíčové. Jemně kontaktuj prsy, soustřeď se na dech, a přilož vajíčko k yoni. Počkej na svolení yoni. Pokud řekne ne, respektuj to.

RITUAL VLOŽENÍ VAJÍČKA

Jakmile yoni řekne ano, můžeš začít pulsovat s dechem, otvírat se a vsakovat vajíčko. Tímto procesem tvoříš nový otisk v těle, že sexuální akt je bezpečný a naplněn láskou.

PRAXE

Po vložení vajíčka můžeš využít 3 nabídnuté techniky a nebo naslouchat hlas svého těla, své intuice. Pokud vytvoříš erotickou energii, můžeš ji transformovat dále a posílat ji do těla k léčení a posílení nebo se záměrem do vesmíru a manifestovat své sny a touhy.

ODPOČINEK

Dopřej si pár minut receptivního přijímání, zůstaň spojená s dechem s tvými energetickými centry.

UZEMNĚNÍ A PODĚKOVÁNÍ

Pevně se stihni láskyplným dotekem, poděkuj vajíčku a jemně jej nech vyklouznout. Nezapomeň na očistu.