



ELIKSIR KRILA

TRENING ZA ŠČITNICO, INTIMNOST IN KUNDALINI BODYWORK

Savina Atai & Darja Pristovnik & Lien Simcic

Zapiski predavanja - 22.04.2025

“ *Toliko kolikor sijemo,
toliko teme imamo v sebi.* ”



SAVINA ATAI

VSE PRAVICE PRIDRŽANE

UVOD

Iz katerega koli vidika pogledamo, vidimo da se dogajajo spremembe. Z letom 2025 naj bi se začela tudi tako obljubljen "Zlata doba", ki predstavlja isto barvo kot naš solarni plexus. Naše življenje se nanaša na našo voljo. To ne pomeni kaj si želimo v glavi, ampak kaj dejansko čutimo, kaj si želi duša in kar je povezano s srcem. Trenutno nas malo "ruka", ker se nastavljam na to energijo. S frekvenco smo porinjene v to, da živimo svoj najvišji potencial in življenje, ki si ga naša duša želi. Je pa res, da nas je dosti, ki še moramo kaj očistiti. To prihaja sedaj na prvo mesto. Za nekatere je to malce več, za druge manj, tretjim je že super. Bistvo je v temu, da je potrebno živeti svoje dušno poslanstvo, to kar si duša želi. Kar si želimo, nas vleče v zeleno smer. Če je nekaj vmes, se prikaže zelo silovito, kar je za očistiti in spremeniti.

Vesolje nas obrača in nam pomaga, čeprav imamo včasih občutek, da smo v lunaparku. Lahko je vse skupaj zelo burno. Kolikor pa je sedaj težek čas, je istočasno okoli nas polno čudežev. Če zmoremo občutiti težke stvari, lahko začutimo tudi lepe. Ženske ne moremo priti do sočnosti in radosti v življenju, dokler ne odpremo vrata slapovom, ki so dolgo časa v nas pospravljeni.

Današnja praksa bo za vse nas zelo zdravilna in pomembna. Ne glede na to kje smo, je pomembno, da gremo skozi z odprtim srcem. To ni velikokrat najlažja pot, je pa tista, ki nas pripelje v "Zlato dobo". Za vsemi trenutki v življenju je zadaj "darilo" in ko gremo skozi vse kar se nam nabere, spoznamo kaj smo ob tem dobile.

KAJ JE KUNDALINI BODYWORK?

(Video 0.18.41)

Kundalini ni samo spolna energija. Gre za stik s sabo, kako naša duša pleše po telesu in preverja kaj je treba narediti. Morda nas kaj boli, morda moramo kaj izraziti, morda moramo kaj pozdraviti, morda želimo čutiti več radosti... Pomembno je, da gremo v svoje telo, da smo prisotne v njemu in da ga čutimo. Večino ezoteričnih principov je združevanje nasprotij. Vse možne vede iz starodavnih časov učijo kako združevati nasprotja in kako združiti polarnost.

V čem je poanta ko rečemo, da smo eno?

To pomeni, da smo luč in tema.

Toliko kolikor sijemo, toliko teme imamo v sebi.

Ta tema so lahko tudi pretekle travme in izkušnje. To nam zagotavlja, da lahko svetimo. Sem spadajo izkušnje, zaradi katerih se lahko branimo drugače, postavljamo zdrave meje drugače in se postavimo zase. Preko Kundalinija se povezujemo s telesom, z Vesoljem in z Mamo Zemljo. Vesolje in Mamo Zemljo, kot dve polarnosti združimo v našem telesu, jih začutimo, ustvarimo vortex energij, ki pospeši val energije v našem telesu in ki nam pomaga prečistiti tisto, kar ne želimo več ter istočasno vse skupaj implicirati v telesu preko različnih dihalnih vaj dokler nam paše. Se pravi, dovoliti priti v stik z bolečino, ki je v našem telesu, z zastalo energijo, ki želi iti stran ter nato to bolečino pretvoriti v užitek.

Če vadimo prakso Kundalini Bodywork intenzivno, lahko pomladimo svoje celice, regeneriramo telo, dušo, smo v stiku s svojo vitalno energijo, s svojo strastjo, začutimo sebe, kaj si želimo, kaj si ne želimo ter dovolimo, da ta energija našega potenciala kroži in pleše po našem telesu.

To kar bomo delale, ni kundalini yoga, ampak se gre za kundalini energijo v našem telesu, ki je povezana tudi s spolno in regenerativno energijo. Ko je ta energija pretočna, je naše življenje pretočno, vključno z našimi čustvi in zaradi tega smo žive. Velikokrat se ženske počutimo otopele, zaradi česar se ne moremo odpreti tudi lepim stvarjem v življenju. To je zaradi številnih intenzivnih dogajanj, zaradi katerih smo se čedalje bolj krčile, istočasno pa nam je mogoče kdo tudi rekel zakaj jokamo in smo čustvene. Vse to krči našo sočnost, vpliva na našo biokemijo, ščitnico in hormone.

Vsakič ko požremo besede in čustva, zapremo tudi grleno čakro. Ob tem se nam začne naša ščitnica upočasnjevati, vnemati ali postajati hiperaktivna.

*Če imamo zastoj na področju ščitnice,
imamo tudi zastoj na materničnem vratu.*

Seveda je pomembno, da vse skupaj podpremo z vadbo, prehrano in superživili, ampak treba se je lotiti tega na celosten način, saj smo celostno bitje. Učimo se podpreti svoje bitje iz vseh koncev, saj nismo samo fizično telo. Ko imamo ženske včasih izbruh joka in žalosti, moramo vedeti, da je isto kot takrat ko doživimo nekaj izjemno lepega ali orgazmičnega. Če ne dovolimo "ekonom loncu" težkih čustev, da se sprosti, potem ne moremo začutiti tudi lepih trenutkov. Velikokrat smo bile skozi življenje tudi naučene, da moramo biti tiho.

Kolikokrat zablokiramo v življenju glede tistega kar nam je v življenju najlepše, najbolj pomembno in kar si najbolj želimo?

To je zelo vezano na naše živčne sisteme in na to kako smo navajeni biti v preživetvenem sistemu. Ko postane kar naenkrat vse v vredu – denar, zdravje, ljubezen... se naš notranji sistem ustraši, ker tega ne pozna. Kajti na splošno smo kot človeštvo v fazi, da prihajamo ven iz tega. Živčni sistem se počuti bolj varen tako, da sabotira enega izmed sistemov – zdravje, ljubezen, denar... Ljubezen je lahko tudi ljubezen do sebe, kako uživamo, kako si dovolimo imeti lepo, ne samo ljubezen do našega partnerja. Tako, da si raje znižamo visok nivo življenja, ki ga lahko imamo, ker se tako počutimo bolj varne. Včasih se nam zgodi, da si izmišljujemo neumnosti in se obešamo na stare stvari, ki so morda že bile rešene in se k temu ponovno vračamo. V bistvu nam postane nelagodno ko je vse v redu.

Telo, živčni sistem, mentalni sistem in dušo lahko preko Kundalini Bodywork prakse naučimo sprostiti vseh informacij, tudi tistih, ki so mogoče že skozi generacije v našem telesu. Sedaj je prišel čas, da si lahko dovolimo užitek. To ne pomeni, da nimamo več izzivov v življenju.

Nekaj je bolečina, drugo je trpljenje.

Če se zagozdimo v bolečino, začnemo trpeti. To ni naravno, saj je to ustvaril naš strah. S tem ko se ustrašimo, potegnemo ročno zavoro in vztrajamo zmrznjene v določeni energiji, namesto, da ves čas krožimo in smo fluidne. Na tak način lahko gremo v bolečino, vidimo, da nam ni ok, to transformiramo, gremo v boljši občutek in naprej, brez da se bojimo izzivov in tega da bomo padle. Ni potrebno, da smo ves čas na tleh, ampak se poberemo. V trenutku ko se poberemo, skoraj da pozabimo na padec. Tisto, kar nam ostane močno ukočeno v nas, je povezano s tem, da se ne uspemo pobrati in postane bolečina trpljenja.

Naši možgani potem registrirajo, da je bilo nekaj zelo groznega. Zaradi tega se začnemo tega še bolj bati, saj ne želimo, da bi se nam ponovilo. Raje ne bomo ponovno ljubile in raje ne bomo poskušale živeti svoje sanje, saj se našemu živčnemu sistemu zdi vse skupaj preveč.

Zakaj je Lien dodala Kundalini Bodywork v svojo prakso ved o duši?

To je bil vedno nekako del mene. Moja duša se spominja Peruvianskih kurander, njihove prakse ter iniciacije preko zunanje in notranje kače. Zame je bilo delo s kundalinijem vedno ključen del. Dokler nisem spoznala Eliota, nisem nikoli našla učitelja, preko katerega bi se lahko v to poglobila in začela terapevtsko s to prakso. Preko njega sem dobila čutenje, da kanalizira pravilno znanje ter da zna dati to v prakso na prav način. Ko se dela s kundalinijem in s spolno energijo, postane meja tako fina, da je zelo pomembno, da je ob nas nekdo, ki nam drži prostor na zelo prizemljen način, še posebej če je to moški. Ko tak moški lahko ostane prizemljen ob 30 ženskah, ki so odprte na vse možne načine in ne pade v noben ženski vortex ranljivosti in odprtosti, vidimo, da je pravi in zaupanja vreden učitelj. Ko smo v spolni ranljivosti, nas lahko namreč zelo potegne notri.

V živo učim v Monacu in Švici. V šoli ne bomo delale Kundalini Bodywork kot se to dela v živo, kajti bilo bi neprimerno in neodgovorno. Če se zgodijo določene aktivacije, mora biti druga oseba prisotna. Bomo šle pa čez to na nežen, a tudi senzualni način, kjer bomo tudi prišle v stik. Ne samo pri Kundalini Bodywork, ampak pri vsemu je zelo pomemben namen.

*Z namenom postavimo mejo,
ki nas ščiti in čemu se odpiramo.*

S pravilno namero bomo šle počasi preveriti vse dele našega telesa kaj se dogaja z našo notranjo kačo, kje so zastale energije, kako jih lahko izrazimo in kaj čutimo, da bi rade s to energijo naredile. Delale bomo energijsko zdravljenje, dihalne vaje in meditirale. Vse skupaj bo postala fluidna praksa, danes pa bomo odprle vrata vsemu temu ter skozi šolsko leto znanje nadgradile.

Naša avtentičnost je naša največja moč. Leto 2025 je leto ko Univerzum od nas zahteva, da delamo stvari, ki so dobre za nas. Letos se nam bodo tudi očistili odnosi. Prava prijateljstva bodo postala še bolj globoka, ostala pa se bodo prestavila na razdaljo na kateri se imamo lahko radi. Univerzum premika našo šahovnico in nam dostavlja na videz naključne dogodke in situacije, ki pa nas peljejo točno tja, kjer moramo izkusiti določene stvari. Če pospravljamo stanovanje sproti, nimamo posebnega občutka, da je veliko za pospraviti. Kadar pa tlačimo v en predal, ker nismo imele energijo, pa izgleda čiščenje ogromno.

Če gledamo valovanje Zemlje, se električna napetost dviguje zaradi satelitov, 5G in tudi zaradi samega prehoda Zemlje v drugo frekvenčno polje. Zato moramo tako zelo okrepiti svoj živčni sistem, kar je ključno.

TRENING ZA ŠČITNICO

(Video 0.42.14)

Sedaj bomo ustvarile pretočnost na mini nivoju – na grlenem delu, na področju naše ščitnice. Ščitnica je kanal, ki je direktno povezan z materničnim vratom in elementom kovine. Znotraj imamo zapakirane neizgovorjene besede in neizgovorjena mnenja. Blokade so iz čustvenega vidika povezane z žalostjo, zamero in občutkom krivice, ki se nam je zgodila.

*Ko pogledamo kako sprostiti določeno čustvo,
pogledamo njen drugi pol.*

V elementu kovine imamo žalost, na drugi strani pa je hvaležnost. Kadarkoli se zatakne v občutkih intenzivne žalosti, je rešitev, da smo hvaležne. Z drugim polom čutenja lahko sprostimo zataknjeno energijo in vzpostavimo pretočnost v telesu. Če pa pogledamo iz fizičnega vidika, pa lahko stanje pretočnosti našega grlenega dela zaznamo po barvi glasu. Kadar je težava s ščitnico in grlenim delom, se to sliši. Glas je šibek, tišji ali pa "seksi hrapav". Dobro je, da zagotovimo na tem delu pretočnost. Do tega dostopamo na različne načine.

Danes bomo naredile vajo, ki združuje različne pristope. **Prvi pristop je, da okrepimo prokrvljenost vratne mišice platizme**, ki se razteza od čeljustnega dela, po vratu dol, vse do prsi. To je dolga, zelo tanka mišica, ki definira koliko je od zunaj koža in celotno tkivo pritisnjeno na ščitnico. Ko je dobro pripeto, pomeni, da je ščitnica prekrvavljena, da ima dovolj kisika in da je pretočnost dobra iz zunanjega dela direktno na grlo. Z nabiranjem let, se lahko zgodi eden izmed padcev obraza. Takrat začne popuščati vratna mišica platizma, zaradi česar ni več tako zelo pripeta kot običajno.

Drug pristop je od znotraj. Ščitnico lahko pomasiramo od znotraj s pomočjo jezične mišice, od zunaj pa z mišico platizmo. Z današnjo vadbo se lika tudi podbradek. Je pa treba vedeti, da imamo dva tipa podbradka. Enega najdemo tudi pri suhih ljudeh, saj ni povezan s povečano telesno težo. To imajo osebe, ki uživajo in se bodo imele lepo v tretjem življenjskem obdobju. Drugo je pa padec, ki se zgodi z leti. Tukaj pridemo na pomoč. S pomočjo jezične mišice aktiviramo ščitnico tako, da pritiskamo jezik na nebo gor in dol. Ob tem vidimo, da se nam področje podbratka malo napne.

Tretji pristop je dih. To ima ščitnica najraje. Dih omogoča, da stvari pridejo in grejo. Vrat je izjemno pomemben, da pride do pretoka. Blokada se zgodi takrat, ko začutimo v drobovju, da je nekaj v redu ali da ni. Če tega ne izrazimo in povemo, ostane v grlenem delu. Naša metuljčica, oz. žleza, ki je v obliki metulja, mora leteti in imeti zrak.

Super je tudi, da imamo ob vsakodnevnem delu v ozadju zvoke vode, kar zelo sprošča ščitnico. Lahko smo tudi v bližini potočka in jezera. Tudi mrmranje je super terapevtsko za ščitnico.

*Če imate kakršnekoli posledice posegov na ščitnici, si prilagodite vaje in ne premočno vleči po področju ščitnice.

Danes bomo združile vse 3 pristope:

PREKRVAVLJENOST MIŠICE PLATIZME

- S prsti nežno pomasiraj čeljustni del.
- Počasi in nežno se premikaj po vratu dol.
- Ob tem pomagaš tudi limfnim cestam.
- Ko prideš do ključnice, potrkaš po njej.
- Pomasiraj tudi po sredini vratu in grlenem delu z drobnimi krogci.
- Potapkaš po vratu in izpusti glas MMMM.
- Sprosti.

Ščitnica in obščitnične žleze si podajajo prenos kalcija. Ene dajejo v kosti, druge pa pošljejo ven za uporabo. Ključno je, da imamo to ravnovesje vzpostavljeno.

JEZIK

- Konico jezika položi za zgornje zobe.
- Zaokroži nežno na desno, nazaj na zadnji del neba proti grlu, na levo stran do zadnjih zob in po levi strani do prednjih zob.
- Ob tem se začuti elektrika.
- Obraz, vrat in ramena so sproščena.
- Zaokroži nežno v drugo stran.
- Sprosti.
- Konico jezika pripni navpično na nebo.
- Drži nekaj časa.
- Sprosti.

DIHANJE

- Vdihni navzdol, vse do maternice in presredka, trebuh pa se ob tem napolni. Izdihni tako, da gre trebuh notri, nato rebra, prsnica in nato se sprostijo še ramena.
- Naredi 3 ponovitve.
- Sprosti.

METULJČICA

- Lepo se poravnaj.
- Poravnaj glavo in pazi, da se ne dviga.
- Brado potegni rahlo nazaj, tako, da se naredi podbradek.
- Z dlanjo tesno povleci kožo dol ob grlu vse do ključne kosti.
- Drugo dlan pripni na prvo in obteži navzdol.
- Glavo daj nazaj.
- Pazi, da glava ne pade nazaj in da je vrat dolg. Mišica na zadnjem delu tilnika drži težo cele glave.
- Reci AAA.
- Brado oz. spodnjo čeljust potisni naprej.
- Konico jezika potisni navpično na nebo.
- Lička dvigni široko v nasmeh.
- Zapri oči in zarotiraj pogled proti temenu.
- Naredi 3 vdihe globoko pod popek in izdihni tako, da gre trebuh notri proti hrbtenici.
- Sprosti.

- Zaokroži z glavo v eno in drugo smer.
- Pobožaj od senčnega dela, mimo čeljustnega dela in dol.

ŽVIŽGANJE

Ključna SOS stvar pri prijemih za ščitnico je žvižganje. Tudi če ne znamo, se lahko hecamo. Ob tem pridemo do ščitnice na notranji strani. Kajti na tak način se aktivirajo mikro mišice.

Z glasbo je povezan element zemlje. Naš center izražanja pa je naš grleni del. Pposlušanje glasbe vpliva blagodejno na našo ščitnico.

- Žvižgaj in čuti male mišice v ozadju.
- Sprosti.
- Nežno se primi za vratni del.
- Vdihni in zažvižgaj z obratom glave na eno stran.
- Vdihni in obrni glavo na sredino ter zažvižgaj z obratom glave na drugo stran.
- Naredi 3 ponovitve v vsako smer.
- Sprosti.
- Ponovi vajo tako, da žvižgaš pri vdihu.

ŠEPETANJE HVALEŽNOSTI

Hvaležnost je tista, ki čisti cel grleni center vključno s ščitnico. Šepetanje pa je tisto, ki je istočasno nežno boža zaradi sape same. Ko šepetamo, se izražamo, kar je ključni ventil ščitnice.

- Objemi področje grla.
- 3x zašepetaj ščitnici "Hvala, hvala, hvala".
- Sprosti.

TRENING INTIMNOSTI

(Video 1.11.00)

Trenutno je okoli nas ogromno anksioznosti. Mogoče jo čutite bolj ali samo zvečer ko se uležete in ne morete zaspiti, saj šibajo misli naokoli. Vsakič ko smo v stresnem obdobju kortizola in adrenalina, se telo krči. Če telo nima več kortizola, se telo še bolj krči. Kadar smo ves čas v stresu in krču, želi živčni sistem še bolj preklopiti, ker potrebuje ohladitev in sprostitvev. Kortizol je tisti hormon, ki krči, oksitocin pa tisti, ki sprošča in mehča. Oksitocin še zdaleč ni povezan samo z dojenjem in hormonom ljubezni, ampak imamo zelo pomembno vlogo preklapljanja telesa v stanje odprtosti oz. sproščenosti.

Moremo biti tako v krču, da naš imunski sistem ne spusti notri tistega kar ne sme, prav tako pa je pomembno, da znamo biti tudi odprte, da se lahko naše telo regenerira, vlaži iz strani hormonov in da naše celice sprejemajo hranila. Veliko izmed nas ima zelo zakrčeno telo. Naše telo je voda. Če je voda zakrčena, lahko jemo najboljšo hrano, a jo telo ne bo sprejelo, ker je v vzorcu konstantnega krča.

V fazi anksioznosti, je telo dlje časa v krču in napeto, zato se želi sprostiti. Kortizolni imprint stalnega stresa ne zaupa, da je varno, da se lahko sprostimo. Del telesa želi sprostitvev, drugi del pa ne želi, ker misli, da ni varno.

Ta boj med dvema živčnima sistemoma, sproščenosti in zakrčenosti, naredi občutek, da "bomo umrle, ker ne moremo več dihati". Ta komunikacija dveh živčnih sistemov in nevoljnost, da se živčen sistem sprostí, povzroči občutek, da nas duši in čutimo zaradi tega tesnobo. To se lahko zgodi tudi med 1. in 3. uro zjutraj, kjer se zbudimo ob napadu panike. V takih trenutkih je treba telesu pomagati, da razume, da je varno, da se sprostí. Samo tako se bo sprostilo. Marsikdaj se nam tudi zgodi, da želimo meditirati, a ne moremo, ker postane telo še bolj živčno. Telo namreč misli, da ni varno, saj je treba loviti, tako, da se ne moremo sprostiti. Treba se je pogovoriti z živčnim sistemom, tako, da prekrvavimo kable varnosti v telesu.

Shizofrenija je razkol možganov, ki gre na dva dela. Gre za boj ali čiščenje potlačene stvari ali pa smo konstantno napete. Ko ženske vstopimo v čas perimenopavze in menopavze, imamo manj proizvodnje spolnih hormonov.

Spolni hormoni so hormoni varnosti.

Zaradi tega je še manj naravnega vala varnosti v telesu. Manj kot nam delajo jajčniki, bolj nam delajo nadledvične žleze, zaradi česar je prav tako manj varnosti in več napetosti. Ob tem imamo lahko v drugem delu cikla povečano stanje napetosti, pregorevanja in razdražljivosti. Danes bomo delale na hormonih varnosti, ne glede na to ali čutimo tesnobo in napetost ali pa samo želimo dati telesu priložnost za regeneracijo. Občutek varnosti, pozitivnosti in sočnosti ni umetna energija, kjer smo ves čas dobre volje. Sočnost, ki jo želimo aktivirati, je občutek odprtosti. Ob tem lahko tudi čutimo bolj težke stvari, a jih hitreje rešimo in najdemo rešitev. Če telo ni sposobno iti v energijo odprtosti, ni zmožno razstrupljati, obnavljati in ni hormonov obnove. Ob tem še bolj pademo v energijo krčenja in sušenja. Pravijo, da se ženske pri 45. in 66. letu najbolj postarajo. To so samo hormonski preklopi, ko je manj naravne reke sočnosti in ji je treba pomagati. Če vidimo suhe veje v reki, ji pomagamo tako, da očistimo veje. Naši hormoni ne izginejo, jim je pa treba pomagati. Taoistke in Indijanke niso poznale menopavze. Seveda, saj ni bilo takega stresa. Pomanjkanje sočnosti ni bilo tako očitno in naporno. Prav tako je način življenja omogočal, da padec hormonov ni bil tako zelo intenziven.

Ni rešitev, da se umaknemo. Je pa pri večini nas tako, da bolj kot nam je hudo, bolj se umikamo. Ob tem se lahko razvije tudi depresija, ker se pospravimo globoko vase, saj je na površju pretežko. Več kot je krčev, manj prosimo za pomoč in bolj se zapiramo. Rešitev je, da ko nam je težko, se odpremo. Je pa potem zopet težava v tem, da nas želi telo zaščititi tako, da se zakrči.

Hormon oksitocin je potrebno aktivirati vsakič ko smo v stresu in ko čutimo stres. Takrat je zelo pomembno, da damo telesu občutek varnosti. Če nam je težko, a vemo, da potrebujemo energijo in je nimamo, je dobro, da aktiviramo oksitocin. Ta energija nam pomaga, da bo naš živčni sistem naredil kar mora narediti in da najdemo rešitev. Bolj kot smo v stresu, bolj se naša sposobnost iskanja rešitev manjša. Kadar je boj, vidimo samo pred sabo, vse ostalo pa izgine. Ob tem izginejo tudi možnosti reševanja. Moramo biti kakor orlice, da se dvignemo in poiščemo rešitev. Najprej je treba dati varnost telesu, da se lahko sploh dvigne in nato rešuje.

Kadar smo pod stresom, se nam lahko tudi bolj zadržuje voda v telesu. Če bomo želele odstraniti vodo na silo, se bo telo še bolj uprlo. To je treba narediti lepo, nežno in vztrajno. Limfa se razstruplja samo, če jo tretiramo nežno, drugače bo še bolj zastajala. Določeni sistemi v našem telesu se odzivajo samo na nežnost. Telo odklepajmo z nežnostjo, potem ga pa lahko stresiramo na pozitiven način, da se odzovejo naše mišice.

Enako velja za kundalini aktivacije, ki so velikokrat porinjene in prisiljene iz strani našega mentala. Ob tem si lahko naredimo veliko škode.

TOČKA ČUSTVENEGA IZPUSTA IN TIMUS

Bolj kot smo v stresu, bolj se nam krči fascia. Ob tem se nam manjša dih, stiska ščitnica, krči srčni predel in segreva živčni sistem. Bolj kot zehamo, bolj sproščamo stres. Tudi solze in smeh so sproščanje stresa.

- Poišči področje pod ključno kostjo na levi in desni strani.
- To je točka čustvenega izpusta.
- Med masiranjem začuti sproščanje čeljustnega sklepa, ramen, grla in kako se odpira pljučni del.
- Daj iz sebe kakršnikoli glas želi priti ven.
- Zmasiraj z blazinico prstov ali s členkom palca področje timusa.
- Začni vleči s prsti po prsnem delu vstran.
- Začuti kako se odpirajo ramena, prsi in grlo.
- Sprosti.

USTNI KOTIČKI

Ustni koticiki so povezani z maternico in jajčniki. Cel meridian naše Zdravilke gre skozi ustne koticike. Ob masaži ustnih koticikov sporočamo telesu, da je varno. Najbolj preproste stvari so najbolj mogočne.

- Pomasiraj ustne koticike.
- Sprosti.

ROZA SVETLOBA – OKSITOCIN

Za oksitocin je znano, da je tudi hormon, ki pomaga sproščati zastale travme iz telesa. Položi dlan na dlan na področje timusa.

- Začuti kako iz področja dlani žari v tvoje srce roza svetloba.
- Roza je barva oksitocina, varnosti.
- Reci si: "Varna sem. Preskrbljena sem. Lahko sem odprta."
- Začuti kako se tvoje srce, ki vpliva na tvoj elektromagnetizem nežno smehlja. Včasih lahko pride ven tudi kakšna solza ali žalost, kar je objeta žalost, ampak istočasno veš, da bo vse v redu.
- Včasih zaviješ srce v posebno folijo, da ne bi bilo poškodovano.
- Začuti kako tvoje dlani odpirajo zaščitno folijo okoli srca.
- Sprosti.

MASAŽA PRSI, JAJČNIKOV IN MATERNICE

Ko vadimo ženske s prsmi, dajemo občutek varnosti in prehranjenosti preko proizvodnje oksitocina v našo kri in biokemijo.

Ljubezen do sebe je nežnost do sebe. To ne pomeni, da smo ves čas dobre volje, da se nikoli ne razjezimo, ampak, da znamo biti nežne do sebe.

- Dlani položi na svoje prsi in začuti toploto dlani.
- Z občutkom hvaležnosti in dvignjenimi ustnimi kotički začni nežno krožiti s prsmi, tako, da se dotikaš tudi prsnih bradavičk.
- Začuti kako je sproščena ščitnica, grlo in ramena.
- Ko vrtiš prsi, začuti kako se vrti energija v jajčnikih.
- Začuti kaj se dogaja s slino v tvojih ustih.
- Začuti povezavo prsi in jajčnikov.
- Če nimaš več jajčnikov, energija ostaja, saj je večna.
- Začuti kako se tvoje srce smehlja.
- Spusti dlani do jajčnikov in začni nežno krožiti.
- Vdihni, ob izdihu nežno pokrči vaginalne in analne mišice ter nežno dvigni ustne kotičke.
- Masiraj jajčnike ter pulsiraj z vaginalnimi in analnimi mišicami.
- Malo pomigaj vmes tudi s križnico.
- Sprosti.
- Dvigni dlani nazaj do prsi.
- Vdihni, izdihni, dvigni ustne kotičke, pokrči vaginalne in analne mišice ter kroži s prsmi.
- Telo se odpira in absorbira ter zapira.
- Začuti kako je toplota na področju jajčnikov še vedno prisotna.
- Eno dlan položi na področje timusa oz. srca, drugo pa na področje maternice.
- Vdihni, izdihni, dvigni ustne kotičke, pokrči vaginalne in analne mišice ter sporoči možganom, da so varni.
- Začuti toploto v srcu in na maternici.
- Vdihni, izdihni, dvigni ustne kotičke, pokrči vaginalne in analne mišice ter zapri oči in poglej proti temenu.
- Sprosti.
- Začuti kako je tvoje srce odprlo vrata.
- Začuti slino v ustih.
- Sprosti.

MEDITACIJA Z LIEN – NOTRANJA KAČA

(Video 1.45.30)

Med meditacijo ste lahko v kakršnikoli pozi, saj bo zelo nežno brez aktivacij. Kundalini energija predstavlja naš stik z Zemljo in Vesoljem. To je kanal v našem telesu, kjer se Zemlja in Vesolje združita, kjer se srečata materialni in spiritualni svet. Ko se te dve nasprotni energiji srečata, začneta kreirati. Kreirajo nas, kreirajo naše želje, prinašajo v eksistenco kar smo me in po kar je naša duša prišla.

Zakaj je kundalini povezan z notranjo kačo?

V bistvu predstavlja energijo kako se kača zvije in kako je naša kundalini energija zvita v prvi čakri. Nato se ta energija začne počasi dvigovati in povezovati svetove v nas. Če pogledamo Adama, Evo, jabolko in kačo, vidimo, da je pokušina jabolka naša želja izkušanja življenja na Zemlji. To je strast v dimenziji, kjer izkušamo radost. Tega ni v višjih dimenzijah. Tam je ljubezen in orgazmično stanje. Strast, jeza in ostale emocije pa so izkušnje, ki jih lahko imamo na Zemlji. To je bil izhod Eve iz raja in spuščanje v izkušnje zemeljskih sadežev.

Lahko se nam zgodi, da imamo strah do kač in tega kar simbolično predstavlja našo notranjo energijo, ki nas vleče v eno smer ali pa nam želi povedati, da nekaj ni prav v nam, kaj si želimo, česa se bojimo...

Sedaj bomo prišle v stik s tem delom sebe, ampak na zelo nežen in senzualen način.

“Zapri oči.

Naredi nekaj globokih vdihov.

Pozornost usmeri v svojo prvo čakro, v svojo povezavo z Zemljo.

Nežno dihaj s svojo prvo čakro.

Sedaj se nahajaš na čudoviti peščeni plaži.

Opazuješ morje kako valovi.

Ko vdihneš, opazuješ kako se ti val morja približa.

Ko izdihneš, opazuješ kako se val morja oddalji.

Nakar opaziš kako morje nežno zalije eno temno jamo, ki jo vidiš na tej plaži.

Gledaš kako val nežno stopi v to jamo in poboža notranjost.

Z izdihom se val oddalji in umakne od jame.

Ta jama pritegne tvojo pozornost.

Radovedno se ji približaš.

V tej jami je eno izjemno zemeljsko božanstvo.

Približaj se jami in počasi začneš vstopati vanjo.

To izjemno zemeljsko božanstvo, ki je doma v tej jami ga poznaš odkar si se rodila.

To božanstvo je bilo darilo Mame Zemlje tebi, ko si se rodila.

To božanstvo predstavlja tvojo povezavo z Zemljo in tvojo povezavo z Vesoljem.

Predstavlja kanal, ki pomaga tvoji duši biti prisotna v tvojem telesu.

To božanstvo je tvoj prijatelj in ti želi pomagati čutiti tvojo fizično zemeljsko realnost in čutiti tvojo realnost v Univerzumu, tvojo dušo od koder prihajaš in darove, ki jih prinašaš skozi tvoje telo v tvojem življenju.

Kakor vsakega prijatelja, je treba tudi to božanstvo spoštovati in spoštovati svojo izjemno moč kreacije.

Narediš še nekaj korakov v globino te jame.

Naj te ne bo strah.

Si varna.

Nakar prideš v glavno dvorano te jame in zagledaš najlepšo možno kačo.

Nisi še videla tako lepe kače.

To je zelo prijazna in nežna kača.

V bistvu je že dolgo čakala, da se ji pridružiš.

Opazuješ to kačo, ki ti je prijateljica od začetka tvojega časa na Zemlji.

Morda spi, morda je zvita v klobčiču in zavita v spirali in počiva, morda se premika, morda te gleda.

Naj te ne bo strah te kače.

Če čutiš strah, dihaj z njem.

Bodi prisotna.

Naj te strah ne prestraši v beg.

Bodi prisotna.

Ta kača je tvoja prijateljica.

Ne bo naredila nič, kar si ne želiš.

Ona te želi podpreti.

Ona si tako želi te podpreti, da lahko živiš svoj izjemen potencial, da lahko živiš svoje dušno poslanstvo.

Tako zelo si želi te podpreti pri tem.

Lahko se približaš kači in jo nežno pobožaš.

Dovoli si čutit, to kar čutiš.

Morda ima kača zate sporočilo.

To sporočilo lahko začutiš, lahko ga vidiš v obliki prispodobe, lahko ga slišiš.

Nekaj ti želi predati.

Dovoli si zdaj, da slišiš sporočilo svoje notranje kače.

Dovoli si začutit moč zdravilne energije te kače in kako zelo nežno lahko predaja to zdravilno energijo.

Začuti kako lahko svoji notranji kači zaupaš ker te je pripravljena slišati.

Ne bo te porinila kamor ne želiš.

Ona te želi samo podpreti.

Želi ti pomagati biti ti, živeti svojo avtentičnost, spustiti tisto kar ti ne služi več, transformirati zastalo energijo, ki te omejuje in jo transformirati v vitalno energijo, ki te podpira.

To je njen namen.

Pomaga ti sidrati tvoja božanska znanja tukaj na Zemlji, na varen in nežen način.

Zdaj je čas, da se kači zahvališ.

Kača je tvoja, ti je vedno dostopna.

Z njo se lahko vedno pogovarjaš.

Ampak sedaj boš iz te jame izstopila.

Posloviš se od kače in ji rečeš spet na kmalu, saj sta le vendar vedno skupaj.

Greš ven iz jame.

Ponovno si na plaži.

Na plaži opazuješ morje.

Z vsakim vdihom opaziš kako se ti val morja približa.

Z vsakim izdihom se val morja oddalji.

Vdihneš v tukaj in zdaj.

Počasi odpri oči.”

Najlepša stvar vseh teh potovanj je, da je vse v nam. Včasih potrebujemo samo varen prostor, da pridemo do sebe. Ko ga enkrat okusimo, potem vemo, da smo to in se znamo vračati nazaj. Nato vedno lažje najdemo pot domov.