



ELIKSIR KRILA

POMLAJEVANJE MOŽGANOV IN OBRAZA

Savina Atai & Darja Pristovnik

Zapiski predavanja - 15.04.2025

“ *Karkoli želimo v telesu
pozdraviti,
moremo iti tja in se tega
dotakniti.* ”



SAVINA ATAI

VSE PRAVICE PRIDRŽANE

UVOD

Danes nas čaka napredna delavnica Tao yoge obraza, katero bomo imele tudi vsak šesti v šoli, v okviru torkovih vadb. Pogovarjale se bomo o zelo pomembnih temah in nato poskrbele za njih skozi prakso.

MOŽGANI

(Video 0.20.30)

Trenutno živimo v svetu, kjer je ogromen porast možganskih težav pri ljudeh vseh starosti, ne samo pri ženskah v času perimenopavze in menopavze, ampak tudi pri mladih puncah. Že pri dvajsetletnicah vidimo, da imajo depresije, anksioznost, praznino, izgubo motivacije in iskric v očeh.

Iskrice v očeh so dokaz prižganih možganov.

Zdravniki, tako klasični, kot hormonski pravijo, da je psihično in hormonsko stanje ljudi v poraznem stanju. Nikoli še ni bilo česa takega. Zato je prav, da se naslovi to temo. Smo namreč v epidemiji možganske izgorelosti. Veliko otrok ima ADHD, motnje pozornosti, veliko pa je tudi nediagnosticiranega, kot je avtizem, kjer so otroci verbalni, ampak imajo težave z možgansko biokemijo.

Zaradi tega se dogajajo številni samomori in hude diagnoze težav z možgansko biokemijo. Ne samo, da se moramo o tem pogovarjati, ampak to tudi ustaviti. Zato ima Tao yoga obraza velik poudarek na možganih. V znanju nam manjka praktična komponenta. Ketoza je metabolično stikalo. Ko so možgani v ketozi, naši mitohondriji proizvajajo 400% več energije. To je ena izmed metod kako lahko podpremo možgane s prehrano in superživili.

Če npr. ščitnica ni prekrvavljena in oživiljena, ne bo pomagal noben euthyrox ali kakšen drug dodatek, saj ne bo prišlo do prave absorpcije. Če avto nima koles, lahko natočimo vanj najboljši bencin, a se vseeno ne da z njim voziti. Tukaj je doprinos Tao yoge obraza tako zelo pomemben.

Dr. Zappaterra iz Harvarda, ki bo gost naše šole, prav tako pravi, da ko prinesemo kisik in cirkulacijo v možgane, se cerebros spinalna tekočina zavrti in postane pretočna, zaradi česar prehrani možgane. Fizično delo je pomembno, kar je potrebno narediti v našem telesu in možganih. Naše kable živčnega sistema je potrebno prekrvaviti in razbremeniti pregrevanja, ki ga stres dela. To je temelj vsega.

Seveda imamo tudi rade, da se nam dvigne obraz in napnejo lička. Obraz je diagnostični obraz, saj nam pokaže kaj se dogaja znotraj nas. Žal se že na mladih puncah vidi, da ni energije in žara na obrazu, ne glede da je obraz lep. Energijska praznosta je zelo zastrašujoča in to se vidi čedalje bolj pri mladih ljudeh.

So stvari, ki jih je potrebno delati in stvari, katere je potrebno ozavestiti, da jih nehamo delati. Najlažji koraki so tisti, kjer ozavestimo kaj je potrebno nehati delati. Takrat nastane prazen prostor. Ponavadi gre za razvade in navade. V šoli bomo spregovorile tudi o odvisnostih, o prehrani, vajah, o različnih tipih dihanja ter kako vzpostaviti hormonsko bazo. **Ko ustvarimo pogoje, da hormoni delajo, lahko počivamo in se vse naredi samo od sebe. To je naš cilj. Je pa treba do tja priti po korakih in da se imamo vmes fajn.**

Pomembno je, da delamo ob pravem času prave stvari. Nihče nima čas, da "stoji vsak dan na glavi 8 ur", ampak da dela prave stvari v podporni skupnosti.

Kaj najbolj opazate glede možganov pri sebi, partnerju in otrocih?

Čutite fokus, imate dober spomin, imate meglo v glavi, imate težave s koncentracijo skozi dan, zvečer pa ne morete nikakor izklopiti možganov, morda ne morete začutiti pravega veselja in vidite, da nekaj ni v redu? Morda vam je težje brati knjige, po Instagramu pa lahko scrolate ure in ure...

Če se zbujate ponoči, npr. okoli 3h zjutraj in ne morete zaspiti nazaj, prav tako kaže na disbalans možganov. Migrene so velikokrat hormonskega izvora, ko telo preklaplja iz estrogena v progesterone ter ne more prekllopiti ali pa je povezano s prehrano, ki ima histamin. Veliko je tudi tenzijskih glavobolov.

Lahko, da se zbudite zelo zatečene in polne vode. Enako se dogaja z možgani, saj dobesedno otečejo. Tako kot imamo začetene gležnje, tako so lahko zatečeni možgani. Če so konstantna možganska vnetja in ko ne more cerebrospinalna tekočina cirkulirati oz. ko je izsušena, potem postane začasno možgansko vnetje trajno. Iz tega lahko nastanejo multipla skleroza in Alzheimer. Zato je tudi zelo pomembno, da odstranimo prehrano, ki povzroča vnetja. Če pridemo na obisk v starejšo hišo na vsake toliko časa in odpremo pipe, vidimo, da se vedno nekaj zamaši, saj niso pretočne. Enako je z našimi možgani.

V naši glavi je računalnik, ki je poln "kablov, kodiranja in grafičnih ploščic". Računalnik ne bi nikoli pustili na soncu, saj nas je strah, da bi pregorel. Stres – kortizol je vročina. Potem pridejo vnetja, travme itd. Manj kot imamo ženske hormonov, manj je sočnosti in vode. Zaradi tega je še več pregrevanja, kjer nastane možganski vozle, ki ga je treba razvozlati.

VADBA

(Video 0.40.13)

Danes bomo dostopale do sredice v možganih. Ko imamo določen cilj, je dobro, da ozavestimo ciljno lokacijo, pogledamo kakšno sliko, začutimo to v telesu ter nato pogledamo z očmi v ta del. Tako dostopamo do njega.

V sredici v možganih imamo "3 piramide, okoli njih pa jezero cerebrospinalne tekočine". S pomočjo diha in vadbe moramo ustvariti valovanje, pretočnost, kisik, cirkulacijo in upor iz strani obraznih mišic v sredino glave. Tukaj je naše glavno stikalo živčnega sistema, vseh hormonov in nevrotransmitorjev dobrega počutja. Ko pridemo v glavno stikalo, potem je elektrika v našem celem telesu prižgana in uravnana. Ta del bomo danes najbolj aktivirale. Do te lokacije bomo dostopale s pomočjo mišic. To je glavno orodje, ki ga imamo pri vadbah Tao yoge obraza. Do sredice bomo dostopale preko možganov skozi posamezna vrata. Možgani so zaščiteni, so pa posamezna področja, kjer lahko pridemo notri.

Ta področja so:

1. Spodnja veka
2. Senčni del
3. Jezik, ki se pripne navpično na nebo in ob tem masiramo od spodaj navzgor
4. Temenska točka na vrhu glave.

Ko pridemo do sredice v možganih, to začutimo.

SPODNJA VEKA

- 3 prste položi na spodnjo veko.
- Vdihni skozi nos in ob izdihu nežno pritisni s prstancem na kost spodnje veke.
- Vdihni skozi nos in ob izdihu nežno pritisni s sredincem na kost spodnje veke.
- Vdihni skozi nos in ob izdihu nežno pritisni s kazalcem na kost spodnje veke.
- Vdihni skozi nos in ob izdihu pritiskaj skupaj a izmenično z vsemi 3 prsti, kakor, da valoviš.
- Sprosti.

Sedaj smo potisnile staro tekočino ven. Če jo imamo veliko, se nam mogoče poznajo stari podočnjaki.

- Dvigni spodnjo veko kakor, da gledaš v sonce, ki te blešči.
- Pazi, da ne dvigaš čela.
- Pripravi 3 prste in jih razporedi na spodnjo veko.
- Poglej gor, dvigni spodnjo veko, pritisni vanjo s ploskimi prsti in občutno ter nato popusti. Pritisni v kost in mišico, ne v zrklo.
- Ponovi 3x.
- Sprosti.
- Naredi dolg in ozek O.
- Vdihni skozi nos in ob izdihu povleci zgornjo ustnico čez zobe.
- Spodnja ustnica je sproščena, pazi, da se O ne razširi v A.
- Zakleni obraz, kar pomeni, da ne premikaš nikamor več in da držiš pozo.
- Poglej gor, dvigni spodnjo veko, pritisni vanjo s ploskimi prsti in občutno ter nato popusti.
- Ponovi 3x.
- Sprosti.

Telo veliko hitreje reagira ko nadzirano zadržimo sapo. To bomo sedaj vključile v vajo.

*Nosečnice in osebe z visokim pritiskom ne zadržujte sape.

- Naredi dolg in ozek O.
- Vdihni skozi nos in ob izdihu povleci zgornjo ustnico čez zobe.
- Poglej gor, dvigni spodnjo veko, vdihni skozi nos, zadrži sapo, pritisni v spodnjo veko s ploskimi prsti in občutno, drži 3 sekunde ter nato popusti.
- Ponovi 3x.
- Sprosti.

Spodnja veka je povezana z ledvicami in nadledvično žlezo. Takoj ko jo dvignemo, se telo začne počutiti varno. Naše telo ne proizvaja spolnih hormonov, če se ne počuti varno. Dvig spodnje veke je tudi trik pri anksioznosti.

*Domača naloga: Do naslednjega torka vsak dan dvigni 36x spodnjo veko in pritisni vanjo.

V aprilu in maju se vam lahko pojavljajo težave z vnetimi in suhimi očmi. To je čas cvetenja, oči pa so povezane s jetri. Vlažnost oči je povezana tudi s hormoni in estrogenom. Vaje navlažijo oči in istočasno signalizirajo telesu za optimalno proizvodnjo estrogena. Gre v obe smeri. Vsaka vaja za oči regenerira tudi jetra. Prav tako nas zbudi. Dih je pa tisti, ki pove do kje "navijemo vajo". Če delamo zvečer zato, da se zjutraj zbudimo brez podočnjakov, uporabimo drugačen dihanje kot zjutraj.

SENČNI DEL IN TOČKE NA NEBU

Ko od spodaj pritisnemo na nebo, s tem pomasiramo možgane in jih aktiviramo. To so posebne odzivne točke, ki jih imamo notri. Ko delamo na senčnem delu, se začne sproščati tudi čeljustni del. Mišice morajo biti sproščene ter prav tako v formi. Tako se nam dvigne ves obraz, napetost iz čeljusti pa popusti. Če imamo glavobol v senčnem delu, pomeni, da je ta del napet. Tudi če škrtamo ponoči z zobmi, se zategne senčni del. Ta zateg vpliva na to, da so dlesni slabo prekrvavljene, zaradi česar se lahko pojavi parodontoza. Če imamo vse zategnjeno znotraj, je tudi ugriz nepravilen, obraz pa postaja z leti čedalje bolj nesimetričen v eno smer.

- Nežno pomasiraj senčni del.
- Pete dlani daj na senčni del.
- Če želiš polikati smejalne tačke, lahko daš pete dlani bližje, če ne jih položi bolj nazaj.
- Roke razširi.
- Pritisni z dlanema v senčni del.
- Tesno objemi glavo, kot, da bi imela čelado in povleci močno nazaj.
- Ob tem naredi mačje oči.
- Sprosti.
- Dvigni pogled in spodnjo veko.
- Pritisni v senčni del in povleci nazaj.
- Vdihni, zadrži sapo, zapri oči od spodaj navzgor ter nato popusti.
- Ponovi 3x.
- Sprosti.
- Dvigni pogled in spodnjo veko.
- Pritisni v senčni del in povleci nazaj.
- Vdihni, zadrži sapo, zapri oči od spodaj navzgor, pritisni jezik navpično na nebo ter nato popusti.
- *Nosečnice in osebe z visokim pritiskom ne zadržujte sape.
- Ponovi 3x.
- Sprosti.
- Pomasiraj s prsti senčni del in poišči prostor, ki se nahaja med dvema kostema.
- Raztegni ta prostor z obema dlanema.
- Tako se sprosti čeljust in odpre oči.
- Sprosti.

AKUPRESURNE TOČKE

- S sredincema pritisni v notranja očesna kotička, kazalca pa v zunanja. Obe točki sta močni akupresurni točki za krepitev vida neodvisno od tega kaj je razlog za slabši vid.
- Poglej gor in dvigni spodnjo veko.
- S kazalcema začni počasi vleči narazen.
- S sredincema še bolj pritisni v obnosni del.
- S konico jezika pritisni navpično v nebo.
- Vdihni, zadrži sapo za 3 sekunde in popusti.
- *Nosečnice in osebe z visokim pritiskom ne zadržujte sape.
- Ponovi 3x.
- Pomasiraj s prsti obe točki.
- Sprosti.
- Segrej dlani in položi sredino na zaprte oči - palming. Glava naj pade na dlani in tako se vse sprosti.

*Tako dolgo kot napenjamo mišico,
tako dolgo jo je potrebno tudi sproščati.*

Ne želimo imeti zategnjenega obraza, ampak fit mišice.

VADBA ZA MOŽGANE

(Video 1.32.00)

Kje na obrazu najprej vidimo, da ima nekdo težave z možgani?

To so oči. Ni žara, oseba ne more držati pogleda, oči ne morejo biti pri miru ali so preveč pri miru ker niso prožne.

Oči so ogledalo živčnega sistema.

Če je naš obraz ogledalo naših notranjih organov, so oči tudi ogledalo jeter. Če znamo ljudi pravilno pogledati v oči, je to zelo intimno. Zato tudi veliko ljudi umika pogled ker se boji intimnosti.

Ko želimo regenerirati možgane, so oči prva stvar, katero moramo regenerirati. Preko oči lahko dostopamo do možganov. Očesni živci so dejansko povezani s centrom možganov. Vsakič ko želimo razbremeniti možgane in jih obnavljati, moremo iti preko očesnih živcev notri. Zato se tudi pri meditacijah in duhovnih praksah rotira oči navzgor. Če pogledamo otroke, vidimo, da njihove oči gledajo sem in tja, z leti pa pa postanejo oči tako kot hrbtenica čedalje bolj toge. Cela periferija vida se nam z leti manjša. Če želimo imeti glavni dvig za pomlajevanje možganov in celega telesa, ohranimo fleksibilnost oči in jih uporabimo zato, da pridemo do sredice možganov. To je ena izmed vstopnih postaj.

V centru možganov imamo "3 piramide", ki so 3 glavne žleze: epifiza, hipofiza, hipotalamus. To so dirigentke našega hormonskega sistema. Okoli njih je jezero cerebrospinalne tekočine, ki se 3x skozi dan sprehodi po naši hrbtenjači in nazaj. To je reka luči in strukturirana voda, podobna plazmi. Bolj se ta voda suši, manj je naše telo živo in zdravo. S Tao yogo obraza želimo žleze dvigati. Uporabljamo mišice obraza, da naredimo upor, da prinesemo cirkulacijo ter da treniramo žleze v glavi, da lahko potem one začnejo same nazaj proizvajati svoje vode in hormone. Tako postanejo iz posušenih rozin ponovno grozdi. Prav tako želimo cerebrospinalno tekočino vzpodbuditi, da jo je več in istočasno, da je ta reka pretočna, da ni zastojev. To je ključ do zdravja.

Vse duhovne knjige opisujejo proces vstajenja, kako se dviguje, istočasno pa vsi sveti spisi opisujejo anatomijo. O tem bomo letos še posebej govorile. Tako je še lepše brati svete spise, ko vidimo kje je v bistvu raj in sveta reka v nas.

Zakaj se nam "piramide v glavi pogrezajo"?

Ena stvar je, da ni zadostne proizvodnje hormonov. Manj kot imamo hormonov, bolj se telo suši. Zato je tako zelo pomembno, da ohranjamo žleze pri življenju. Druga stvar je, da je naš živčni sistem pregret. Če imamo neprestano dvignjen kortizol in adrenalin, ki sta stresna hormona, potem je naš simpatični živčni sistem elektrika, ki teče čez kable in pregreva živčni sistem do te mere, da naše telo izgubi sposobnost preklopa stikala. Imamo 2 metabolična stikala: ketozo in glukozo. To sta 2 naravna stikala, ki ga imajo tudi dojenčki.

Z leti naše telo ne more proizvajati ketonov, dokler ga ponovno ne naučimo. Prav tako imamo 2 stikala živčnega sistema: simpatični in parasimpatični živčni sistem. Simpatični je akcija, adrenalin, moška energija in lov, parasimpatičen živčni sistem pa je regeneracija, reprodukcija, pomlajevanje, obnova in zdravljenje. Problem je v tem, da je naše stikalo stresa tako zelo pregreto. V sredini naše glave je glavno stikalo živčnega sistema. To stikalo lahko izgubi sposobnost preklopa. Skozi dan bi mogle biti aktivne in fokusirane na pozitivni kortizol. V drugi polovici dneva je čas regeneracije. Ponoči se morajo proizvajati hormoni regeneracije, spolni hormoni itd. Pri večini se stikalo ne preklopi iz enega v drugega. Zaradi tega ni ponoči regeneracije in spolnih hormonov. Spolni hormoni niso samo za reprodukcijo, ampak so hormoni varnosti v telesu, ki povedo, da nismo v nevarnosti ter da se lahko razstrupljamo in obnavljamo. Brez, da telo ni varno, ni razstrupljanja.

Problem, da se možgani ne preklopijo, je del tega, da se ponoči zbuja, da nas grabi panika in da nam je čudno v možganih. Možgani hočejo preklopiti, a ne morejo, dokler se popolnoma ne vdajo. Potem pregorijo. Nevronskih luči v možganih je več kot zvezd na nebu. Ko je megla v možganih, pomeni, da so ugasnjene luči v glavi. Če neprestano beremo novice in gledamo kratke videe, potem gredo možgani v prehitro delovanje. Možgani so v teh časih obremenjeni na neprestane stimulanse in ne morejo narediti prave aktivacije dopamina. Po pravem bi nam morala sončna svetloba aktivirati stikalo, zvečer pa sončni zahod narediti prekop v drugo stikalo. Naše telo dobesedno izgubi ne samo sposobnost, ampak tudi impulz za preklapljanje. Preko oči prekrvavimo možgane in jim sporočamo ali je čas za prekop ali ne.

Če pogledamo izven sebe, vidimo številne globalne pritiske, preživetvene strahove, negativne novice... naše telo ob tem reče, da ni varno, da se izklopimo. Tako se naredi nevroplastični vtis v možgane, da ni varno. Možgani mislijo, da če spustijo, se bo svet ustavil. Zato se dogaja konstantna hiperaktivnost, kljub totalni utrujenosti. Vsi računalniki se morajo izklopiti, da se aktivirajo na novo. Tako je tudi z možgani in njihovo regeneracijo. Možgani so ves čas v vročini. Če kdaj spustimo, se lahko zgodi isti občutek kot, da pademo v prepad. Ob tem se lahko pojavi panični napad, shizofrene motnje... Možgani namreč mislijo, da bodo umrli, če se bodo sprostili. Pri shizofrenih težavah je ta strah pred smrtjo tako zelo hud, da ko se možgani hočejo sprostiti, začnejo žleze sproščati DMT, ki je substanca, ki jo marsikdo pozna iz psihodelikov. To imajo naše žleze za sanjanje, za čas prehodov ob smrti itd. Ker oseba misli, da bo umrla, lahko dobi privide in prisluhe.

V času Covida je bilo toliko globalnega stresa, da so se možgani zataknil v stikalu in zato ne morejo več preklopiti. Tudi če je sladkor dvignjen, možgani ne morejo preklopiti. Zaradi tega ni melatonina in obnove.

Sedaj bomo povezovale levo in desno možgansko polovico.

Ko damo telesu ukaz, ga telo sprejme.

To je dokazano. Naša biokemija se odziva na naše misli. Prekrvavitev pomeni varnost, togost pa nevarnost. Zato je Tao yoga obraza tako zelo uspešna, ker dajemo sporočilo, da ni nevarnosti in da se telo lahko obnavlja. Ko imamo stik z možgansko sredico, damo signal, da naj telo preklopi v regeneracijo. Če imamo zjutraj meglo v glavi, damo signal za akcijo, zvečer pa ponovno signal za regeneracijo. To je treba nekaj časa delati in takrat nas začnejo možgani poslušati. Je pa treba vedeti, da dlje časa kot so mehanizmi pokvarjeni, dlje časa potrebujejo, da se priklopijo nazaj.

Meditacije so super. Ampak če imamo zategnjen živčni sistem, lahko z meditacijo damo v glavo še več energije. Prave meditacije vedno spustijo energijo, ker ne smemo iti spat z energijo v glavi.

Tako otroke kot najstnike je že treba pripravljati na to, da zvečer odklopijo.

KAKO DATI TELESU UKAZ?

- Zjutraj naredi eno vajo, obrni oči notri v sredico v glavi in reci: "Priklop. Akcija."
- Zvečer ponovi. Naredimo eno vajo, obrni oči notri v sredico v glavi in reci: "Izklop. Regeneracija."
- Lahko uporabiš tudi kake druge besede.

Telo začne poslušati in razumeti. To je signal. Ni dovolj, da samo rečemo, treba je nekaj tudi narediti, zato uporabimo poleg besed vajo Tao yoge obraza. Sprostimo se kolikor nam mišice dopuščajo, po drugi strani pa je treba narediti to tudi z možgani.

Zelo veliko ljudi ima dobessedno krč v možganih. Treba je iti tja in ga sprostiti.

*Karkoli želimo v telesu pozdraviti,
moremo iti tja in se tega dotakniti.*

Do možganov ne dostopamo tako, da odpremo glavo in damo notri čip ker možgani ne morejo prenašati stresa in tempa življenja. Treba je iti notri preko mišic in kablov. Od tega je tudi odvisno ali imamo vizijo ali vidimo rešitve, dokončamo stvari in imamo voljo do življenja. Od živčnega sistema mame, se kalibrira živčni sistem njenega otroka, še posebej do 7. leta starosti.

Vse afirmacije, želje in manifestacije, se morajo zgoditi v naših možganih. Tukaj se potem spreminja biokemija, ki vpliva na frekvenco, zdravje in feromone. Najbolj preproste stvari so najbolj močne, jih je pa treba delati. Ko delamo skupaj, delamo še bolj. Ženske smo zaradi estrogenske prevezave narejene tako, da naredimo več v skupnosti.

LEŽEČE OSMICE

- Z nosom in očmi začni počasi risati ležečo osmico.
- Tam kjer se ležeča osmica prekriza, si predstavljaš, da greš skozi žleze v glavi.
- Če želiš, lahko vmes zamenjaš smer.
- Zapri oči in jih usmeri navznoter.
- Še naprej riši ležečo osmico.
- Predstavljaš si, da prekrizaš ležečo osmico v sredini glave, v centru možganov.
- Dvigni ustne kotičke in dihaj.
- Sprosti grlo. Zategnjeno grlo sporoča, da ni varno.
- Parkrat si reci: "Varna sem. Varno je, da sijem, da počivam, da se zdravim, da živim obilje".
- Pogled gor, dvigni spodnjo veko, s prsti pritisni nanjo in zapri oči.
- Z dvignjeno zaprto spodnjo veko začni risati ležečo osmico, ki se prekriza za očmi.
- Dvigni ustne kotičke in pritisni jezik na nebo.
- Z očmi glej navznoter v glavo in si reci: "Varna sem, da živim svoje potenciale, da se popolnoma regeneriram, da živim, da sijem, da sem utelešena".
- Sprosti.

Ta vaja je odlična tudi za otroke z motnjo pozornosti in avtistično motnjo, saj poveže um s telesom in pomiri. Avtistični otroci so veliko v možganih in premalo v telesu, tako, da jih s to vajo utelešamo. Vaja je odlična tudi takrat, ko smo kdaj pred odločitvami in ko ne vemo kaj narediti. Odlična je tudi za starejše z demenco ali po kapi ter za mladostnike pred testom.

- Dlani pritisni na stranski del obraza.
- Ob tem držiš čeljustni sklep.
- Močno odpri usta in oči, tako, da začutiš lobanjske kosti.

- Nadaljuj s pritiskanjem, z odpiranjem ust in z dihanjem.
- Zapri oči in močno poglej proti sredini glave.
- Drži tako dolgo dokler ne zaboli pri ušesih.
- Popusti.
- Ponovi 3x.
- Sprosti.

Ta vaja je odlična za zvečer, saj razporedi težo mišic nazaj. Čez dan stiskamo čeljust, sedaj pa smo dale moč lobanjskim mišicam, da se obraz lahko ponoči dviguje. Pri težavah s čeljustnim sklepom, križem, trtico in išiasom, je velikokrat tenzija v čeljustnem sklepu. Ob tem ne more krožiti cerebronospinalna tekočina, ker so hrbtenični zastoji. Po tej tekočini se pretekajo hormoni in sporočila.

- Pokrij s prsti v zgornjo veko in obrvi.
- Začni raztegovati področje med obrvmi.
- Ustne koticke dvigni.
- Prav tako dvigni spodnjo veko.
- Poglej močno v sredino glave in začni risati ležečo osmico.
- Jezik je na nebu in umirjeno dihaj.
- Sprosti ramena.
- Sedaj reci kar želiš, da ponoči raste in se manifestira ter vmes riši ležeče osmice: "Dovolim si nočno regeneracijo. Varna sem. Sporoči telesu kaj naj ponoči dela".
- Sprosti.

- Pokrij s prsti v zgornjo veko in obrvi.
- Začni raztegovati področje med obrvmi.
- Ustne koticke dvigni.
- Prav tako dvigni spodnjo veko.
- Poglej močno v sredino glave in začni krožiti s pogledom od spodaj navzgor.
- Ob vsakem izdihu pokrči analno mišico.
- Ob tem začutiš hrbtenjačo.
- Popusti.

- Pokrij s prsti v zgornjo veko in obrvi.
- Začni raztegovati področje med obrvmi.
- Ustne koticke dvigni.
- Prav tako dvigni spodnjo veko.
- Začni obkrožati žleze v glavi iz strani, kakor planet Saturn.
- Prenehaj s kroženjem, še vedno imaš obrnjene oči navznoter in spodnjo veko dvignjeno.
- Predstavlja si, da je v sredini žlez v glavi pomanjšana verzija tebe z razprtimi krili. Ena možganska polovica je eno krilo, druga možganska polovica drugo krilo.
- Začuti novo verzijo tebe, kar se želi roditi, okrepiti, sprostiti, sprejeti in manifestirati.
- Začuti sebe in vprašaj žleze v glavi ali ima kakšno sporočilo zate.
- Lahko, da boš dobila kakšno sliko ali pa boš dobila sporočilo.
- Sprejmi sporočilo.
- Počasi sprosti obraz.
- Tvoje oči se kakor po toboganu spustijo dol po telesu.
- Lahko se sprostiš z rokami tudi preko prsi, do področja popka in maternice.
- Spusti energijo navzdol.
- Naj možgani sedaj počivajo.
- Ko boš šla spat, daj dlani na popek, kroži po maternici in si reci: "Varna sem. Čudež bo sledil čudežem in presenečenj ne bo konec. Sedaj pa počivam, nič ne delam in Univerzum poskrbi za vse."

- Počivanje je čas ženske energije. Ženska energija se lahko v nas aktivira samo takrat ko zaupamo, da nas moška energija varuje. "Varna sem. Nič ne delam in Univerzum me varuje".

Vse poti vodijo v nas.