

The background of the image is a composite of two main elements. On the right, there is a close-up of a woman's face, her eyes closed in a peaceful expression, with her skin appearing soft and luminous. On the left, there is a large, stylized flower with translucent, layered petals in shades of orange and yellow. From the center of the flower, a multitude of small, bright golden particles or sparks are emanating, floating upwards and across the frame. The overall lighting is warm and ethereal, with a bokeh effect of soft, out-of-focus light circles in the background.

02 DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES
YONI DUPHANA

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

DIE URSPRÜNGE DES YONIS-DAMPFBADES

Obwohl die genauen Ursprünge unbekannt sind, wissen wir, dass das Yoni-Dampfbad eine lange Geschichte hat und in verschiedenen Kulturen weltweit praktiziert wird.

Einige bekannte Traditionen, in denen das Yoni-Dampfbad eine wichtige Rolle spielt, sind:

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

In der TCM wird „Chai-Yok“ verwendet, um das energetische Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen.

„Bajo“ wird in der Maya-Tradition zur Förderung der reproduktiven Gesundheit und des Gleichgewichts praktiziert.

In verschiedenen afrikanischen Traditionen ist das Dampfbad ein wesentlicher Bestandteil der nachgeburtlichen Pflege und Erholung.

In Korea wird „Chai-Yok“ verwendet, um den Menstruationszyklus zu regulieren und den Körper zu reinigen.

Im Ayurveda wird „Yoni Prakshalana“ oder „Yoni Duphana“ praktiziert, um die Doshas auszugleichen, das Fortpflanzungssystem zu reinigen und den Hormonhaushalt zu unterstützen.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

WIE FUNKTIONIERT ES?

Beim Yoni-Dampfbad werden Vulva und Umgebung sanft mit Dampf erwärmt und beruhigt, der mit sorgfältig ausgewählten Kräutern angereichert ist..

Bei Yoni Dhupana vermischen sich die heilenden Wirkstoffe der Kräuter mit der Wärme des Dampfes und erreichen die äußere Vaginalwand. Anschließend werden sie von der inneren Vaginalschicht aufgenommen, wodurch die Vestibulargrube, die Bartholin-Drüsen usw. stimuliert werden. Dies trägt dazu bei, den Flüssigkeitshaushalt und Stauungen im vaginalen Bereich auszugleichen. Die Wärme und Feuchtigkeit regen die Durchblutung an, und helfen dem Körper, die heilenden Eigenschaften der Kräuter aufzunehmen. Das wirkt sich positiv auf die Gebärmutter und die anderen Fortpflanzungsorgane aus.

WARUM TUT ES GUT, DIR EIN YONI DAMPFBAD ZU GÖNNEN?

Das Becken der Frauen, besonders Gebärmutter und Vagina, ist oft vielen Belastungen ausgesetzt. Ich denke dabei an sexuelle Erfahrungen, die nicht immer angenehm waren, Geburten, medizinische Untersuchungen, hormonelle Schwankungen, Menstruationsbeschwerden, Infektionen oder Probleme mit dem Beckenboden.

Darüber hinaus ist das Becken von Natur aus ein empfänglicher Raum, in dem sich Energie, beispielsweise von Sexualpartnern, leicht speichert.

Auch unverarbeitete Erfahrungen aus der mütterlichen Linie können sich in diesem Bereich festsetzen. Yoni-Dampfbäder sind eine heilende Praxis, die hilft, Vagina und Gebärmutter zu reinigen, den Menstruationszyklus zu regulieren, Fruchtbarkeitsprobleme zu behandeln und Menstruationskrämpfe oder -beschwerden zu lindern.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

VORTEILE VOM YONI-DAMPFBADEN

Yoni-Dampfbäder unterstützen die Reinigung der Gebärmutter, fördern einen regelmäßigeren und schmerzfreien Zyklus, schaffen bessere Bedingungen für die Einnistung und tragen einfach zu einer gesünderen Gebärmutter bei.

Yoni-Dampfbäder bieten eine Vielzahl von Vorteilen, wie zum Beispiel:

Gesündere und regelmäßige Menstruationszyklen

Reduzierte Schmerzen und Blähungen während der Menstruation

Verbesserte Fruchtbarkeit und Unterstützung bei Kinderwunsch

Schnellere Erholung und Stärkung nach der Geburt

Linderung von Pilzinfektionen, vaginalen Infektionen, Harnwegsinfektionen und Scheidenentzündungen

Deutliche Stressreduktion

Verarbeitung von aufgestauten Emotionen und Traumata

Gesteigerte Sexualität und häufigere Orgasmen

Linderung von Wechseljahresbeschwerden

Positiver Einfluss bei Zyklusunregelmäßigkeiten & PMS

Schmerzhaften oder ausbleibenden Perioden

Hormonellen Dysbalancen (z. B. nach Absetzen der Pille)

Hautproblemen & innerem Stress

UND

mehr Verbindung zur eigenen Weiblichkeit



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

POSITIONEN FÜR DAS YONI DAMPFBAD

Koche mit den ausgewählten Kräutern heißes Wasser, gib es in eine flache Schüssel oder Topf.
Lege ein Handtuch in das Klo, sodass die Schüssel gut darin steht.
Gib die Schüssel mit dem dampfenden Wasser hinein und los geht's.

Toilette

Stelle den Topf oder die Schale in deine (gut gereinigte) Toilette. Dann setze dich einfach auf den Toilettensitz.

Stell die einen Teekocher ins Klo / Bad um immer wieder heißes Wasser nachzuschütten.

Du kannst dir auch in einem Extra Topf mehr vom Kräuterauszug machen und dann gibst du immer wieder eine halbe Tasse in die Schüssel im Klo.

Die durchschnittliche Dauer liegt zwischen 20 und 60 Minuten. (60 Minuten ist schon lange, aber es kann sein, dass du in eine Art Trance fällst und dann merkst du nicht wie die Zeit vergeht.)

Metalleimer

Lege ein gefaltetes Handtuch über den Rand, damit du bequem und entspannt sitzen kannst. In dieser Position spürst du den Kontakt des Dampfes mit deinem Körper direkter.

Yoni-Thron

Eine Möglichkeit ist die Verwendung eines Yoni-Throns, eines Holzhockers oder -stuhls mit einem Loch in der Mitte, in dem Sie sitzen können. Darunter stellt man einen Topf mit heißem Wasser und Kräutern. Es gibt viele verschiedene Varianten dieser Yoni-Thronstühle oder -Hocker.





DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

WAS DU DIR VORBEREITEN SOLLTEST:

Einen warmen, gemütlichen Ort, an dem du dich sicher und frei fühlst und entspannen kannst. Vor allem nach dem Yoni Dampfbad.

Ein Handtuch und weiche Decken, während du as Yoni Dampfbad machst.

Kaltes Wasser, um die Dampftemperatur bei Bedarf anzupassen.

Kräuter für das Yoni-Dampfbad

ZUBEREITUNG DES DAMPFBAUMS

Bringe etwa 1,5 Liter Wasser zum Kochen.

Lasse die Kräuter 5–10 Minuten köcheln.

Diese Kräuter benötigen Wärme, um ihre Wirkstoffe freizusetzen, und ihre wohltuenden Eigenschaften zu entfalten.

Du kannst die Kräuter auch kurz aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

DEIN YONI DUPHANA RITUAL

Neben der wohltuenden Selbstfürsorge kann das Yoni-Dampfbad ein wirklich tiefgreifendes und transformierendes Ritual sein.

DEIN WOHLFÜHL ORT

Wähle einen warmen Ort, an dem du dich sicher fühlst und deine Aufmerksamkeit ganz nach innen richten kannst. Du kannst Kerzen anzünden oder einen kleinen Altar einrichten. Vielleicht möchtest du etwas Salbei oder Sandelholz verbrennen, um die Atmosphäre zu verstärken. Deine Intention verleiht dem Ritual Kraft und Richtung.

Schreibe deine Absicht für das Yoni Dampfbad Ritual vorher auf oder sprich es laut aus. Vielleicht verbindest du dich innerlich mit dem Grund, warum du dieses Ritual durchführst.

YONI DAMPFBAD IN DER GRUPPE:

Gemeinsames Dampfbaden ist unglaublich kraftvoll sein. Mach dir einen Tag und Zeitpunkt mit deinen Freundinnen aus. Verbindet euch über das Handy, Whatsapp Gruppencall oder Zoom. Sitzt gemeinsam im Kreis, teilt euch kurz eure Gefühle und Absichten mit und verweilt dann schweigend beim Dampfbad. Anschließend legt ihr euch etwa 20 Minuten hin, um euch zu entspannen. Bevor ihr den Kreis schließt, teilt ein Wort oder einen Gedanken oder lasst die Runde still ausklingen.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

KRÄUTER, DIE ICH EMPFEHLE (BITTE KEINE ÄTHERISCHEN ÖLE):

BASILIKUM

hat eine antibakterielle, beruhigende und krampflösende Wirkung. Es ist zudem menstruationsfördernd, fördert die Libido und Fruchtbarkeit, weshalb er auch zu den Frauenkräutern gehört.

ROSMARIN

Als aromatisches und antimikrobielles Kraut behandelt Rosmarin bakterielle Infektionen, beschleunigt die Wundheilung und stimuliert die Menstruation.

HIMBEERBLÄTTER

Himbeerblätter haben einen regulierenden Einfluss auf den Menstruationszyklus, lindern Regelschmerzen und wirken entzündungshemmend.

ZITRONENMELISSE (AKTUELL MEIN FAVORIT)

Die Blätter enthalten ätherische Öle wie Citral, Citronellal oder Linalol und Geranicol. Diese wirken entspannend und entkrampfend. Die Melisse lässt dich zur Ruhe kommen und du kannst besser einschlafen. Sie stärkt außerdem deine Nerven und hebt die Stimmung. Traditionell hilft Melissen Tee gegen „Frauenleiden“. Ihm wird ein positiver Einfluss auf die Geburt, die Zeit vor der Menstruation und in den Wechseljahren nachgesagt.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

KAMILLE

Die sanfte Heilerin – Die Kamille wird oft als beruhigender Alleskönner beschrieben. Ihre entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften machen sie zu einem perfekten Kraut für empfindliche Haut und Schleimhäute. Die in der Kamille enthaltenen Wirkstoffe wie Bisabolol und Flavonoide helfen, Irritationen zu lindern und das Gewebe zu beruhigen. Mit der Kamille schenkst du deinem Körper Liebe. Sie wird auch als Steinbrecherin bezeichnet. Das bedeutet, sie trägt harte Ablagerungen im Gewebe ab.

ROSENBÄTTER

Stimmungsaufhellend, bei PMS, kann auch bei Problemen mit der Gebärmutter und Wechseljahren helfen. Krampflösend, entzündungshemmend, blutreinigend, regenerierend für die Haut.

LAVENDEL

Antiseptisch, beruhigend, blähungstreibend, krampflösend, Lavendel ist ein Kraut mit besonders hoher entspannender Wirkung, es unterstützt die Selbstheilungskräfte und reguliert die Menstruation.

FRAUENMANTEL

Die Heilpflanze in der Frauenheilkunde! Er findet Verwendung bei schmerzhafter, ausbleibender oder zu starker Menstruation, wobei er ausgleichend, entkrampfend und tonisierend wirkt. Frauenmantel unterstützt besonders die Gesundheit der Eierstöcke, hat eine stark wundheilende Fähigkeit und fördert durch seine zusammenziehenden Eigenschaften die Rückbildung. Zudem hilft er bei PMS und Weißfluss.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

ZITRONENGRAS

Ist stimmungsaufhellend, antibakteriell, entzündungshemmend und wirkt Nervosität und Erschöpfung entgegen. Und duftet herrlich frisch.

SCHAFGARBE

Bei zu starker und zu langer, wie auch zu schwacher und unregelmäßiger Menstruation wirkt Schafgarbe ausgleichend. Außerdem wirkt sie entkrampfend bei Regelschmerzen. Vaginalspülungen und Sitzbäder mit Schafgarbe können bei Scheidenpilz helfen. Die blutstillende und wundheilende Wirkung der Schafgarbe kann nach der Geburt genutzt werden, um entstandene Verletzungen zu heilen. Des weiteren kräftigt sie das Bindegewebe und hilft bei Menopausebeschwerden. Sie hat eine antibakterielle, entzündungshemmende Wirkung und lindert Regelkrämpfe, wirkt blutflusshemmend. Tee's und Extrakte sind sinnvoll bei häufiger, starker oder langer Blutung z.B. bei Myom oder in den Wechseljahren.

TAUBNESSEL

Die Taubnessel wird seit Urzeiten zur Reinigung und Regeneration des Unterleibs genutzt. Du kannst sie bei chronischen Scheidenreizungen/Entzündungen verwenden (hier sind Sitzbäder mit Teesud empfehlenswert), sowie bei immer wiederkehrenden Eierstockzysten, Menstruationsschmerzen oder Wechseljahrsbeschwerden, Weißfluss und unregelmäßiger, schmerzhafter Regel.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

HIRTENTÄSCHEL

Hirtentäschel wirkt besonders gut gegen starke und lang andauernde Menstruationsblutungen und außerzyklischen Blutungen. Darüber hinaus kann Hirtentäschel auch gegen oberflächliche, blutende Verletzungen der Haut und Schleimhaut angewendet werden.

LIEBSTÖCKEL

Aphrodisiakum, entzündungshemmend, menstruationsfördernd, anregend, krampflösend

RINGELBLUME

(für Allergiker, die gegen Korbblütler allergisch sind, nicht geeignet)

Wässrige Aufgüsse wirken schmerzstillend, pilzabtötend, bakterien- und virenhemmend. Die Volksheilkunde kennt Ringelblumen auch als Mittel bei Menstruationsbeschwerden. Die Ringelblume wird oft als die „milde Arnika“ bezeichnet.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

MISCHUNGEN FÜR DEIN YONI DAMPFBAD

1. Sanfte Reinigung

Diese Mischung ist ideal, um deinen Intimbereich nach stressigen Zeiten oder leichten Irritationen zu beruhigen.

Kamille: Beruhigt empfindliche Haut und Schleimhäute.

Lavendel: Reduziert Stress und unterstützt die Regeneration.

Rosenblüten: Pflegt und stärkt das Gewebe.

2. Zyklus-Balance

Perfekt, um während der Menstruation oder bei PMS- Beschwerden zu lindern.

Frauenmantel: Unterstützt die Regulierung des Zyklus.

Schafgarbe: Fördert die Durchblutung und entspannt die Gebärmutter.

Lavendel: Wirkt ausgleichend auf Körper und Geist.

3. Emotionale Herzöffnung

Für Momente, in denen du dich mit deiner Weiblichkeit und Selbstliebe verbinden möchtest.

Rosenblüten: Öffnen das Herz und fördern die Selbstliebe.

Lavendel: Bringt innere Ruhe und Klarheit.

Kamille: Harmonisiert und beruhigt sanft.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

4. REINIGUNG UND SCHUTZ

Eine kraftvolle Mischung, um dich energetisch und physisch zu klären.

Schafgarbe: Unterstützt die Reinigung des Unterleibs.

Basilikum: Belebt und fördert die Durchblutung.

Lavendel: Wirkt reinigend und beruhigend.

5. FRUCHTBARKEIT

Ideal für Frauen, die ihre Fruchtbarkeit unterstützen möchten.

Basilikum: Fördert die Durchblutung und Fruchtbarkeit.

Schafgarbe: Regt die Gebärmutter an.

Rosenblüten: Stärken die Verbindung zu deiner Weiblichkeit.

6. STÄRKUNG NACH DER GEBURT

Diese Mischung gibt deinem Körper nach der Geburt Kraft und unterstützt die Heilung.

Frauenmantel: Fördert die Heilung und strafft das Gewebe.

Rosenblüten: Beruhigen und stärken.

Kamille: Pflegt empfindliche Schleimhäute und wirkt entzündungshemmend.

Du kannst diese Mischungen für das Yoni-Dampfbad und auch als Tee zubereiten und trinken.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

IST DEIN PLATZ GEMÜTLICH?

Hast du alles, was du brauchst, in Reichweite? Sind die Kräuter bereit? Dann kann es losgehen! Gieße das heiße Wasser in einen Eimer oder stelle den Topf unter einen Yoni-Hocker. Nimm vorsichtig Platz. Nimm dir einen Moment Zeit, um den Dampf zu spüren.

Hinweis: Es kann etwas dauern, bis du die Wärme wahrnimmst. Achte darauf, dass der Dampf nicht zu heiß ist. Falls doch, gib etwas kaltes Wasser hinzu, um die Temperatur anzupassen.

DAS YONI DAMPFBAD

Sobald sich die Temperatur angenehm anfühlt, hülle dich in Decken. Achte darauf, dass dein Unterkörper gut bedeckt ist, damit kein Dampf entweicht. Ein Tuch über deinen Oberkörper kann dir helfen, tiefer in dich hineinzusinken.

Entscheide selbst, was sich für dich am besten anfühlt.

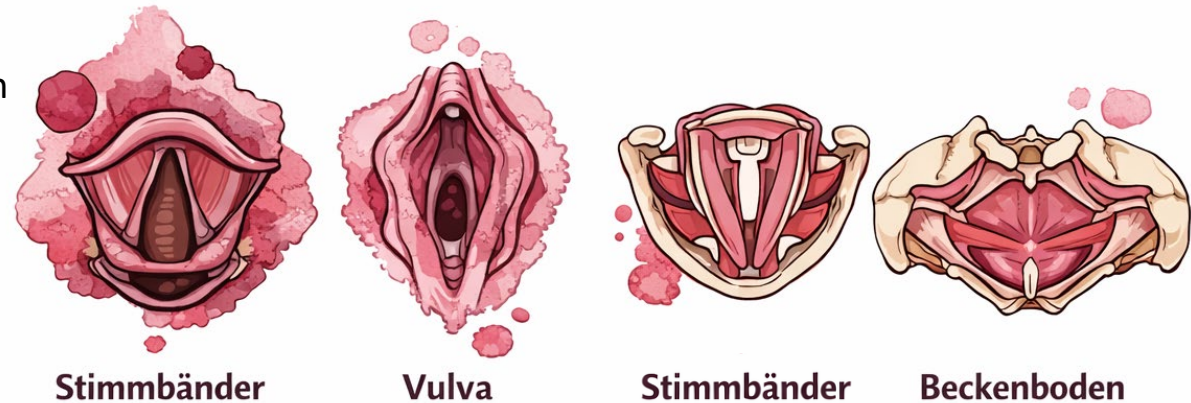
Dampfe etwa 20 Minuten lang.

Konzentriere dich während des Dampfbads darauf, tief in dein Becken zu atmen. Entspanne dich so gut wie möglich und richte deine Aufmerksamkeit ganz auf deine Yoni. Vermeide Ablenkungen wie die Nutzung des Handys oder das Lesen eines Buches. Konzentriere dich auf das Gefühl des Dampfes und visualisiere, wie er deine Gebärmutter reinigt und heilt.

DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

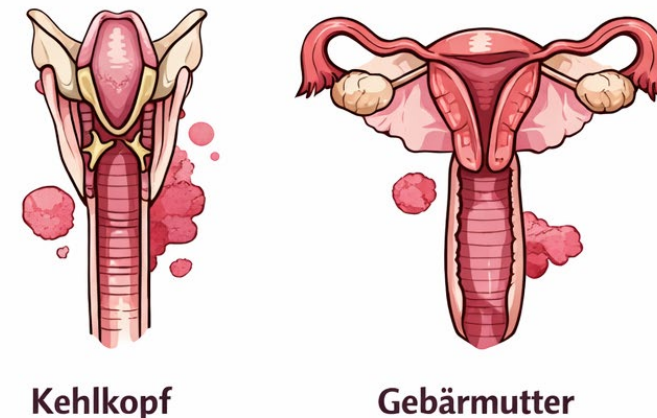
DIE VERBINDUNG ZWISCHEN DEM KIEFER UND DEM BECKEN

Wussten Sie, dass Ihr Kiefer und Ihr Beckenbereich sowohl physisch als auch energetisch miteinander verbunden sind? In den frühesten Stadien der Zellteilung entstanden diese Bereiche und bleiben durch Nervenbahnen und Faszien (die Bindegewebsschicht, die den gesamten Körper umhüllt und stützt) miteinander verbunden. Anatomisch lassen sich Ähnlichkeiten erkennen, beispielsweise zwischen dem Kiefergelenk und dem Hüftgelenk sowie zwischen Mund und Lippen und Vagina und Vulva. Diese Verbindung reicht jedoch noch tiefer. Sehen Sie sich die Abbildung unten an, um zu verstehen, was ich meine.



DER VAGUSNERV

Über den Vagusnerv und das autonome Nervensystem besteht eine direkte Verbindung zwischen Kiefer und Becken. Entspannung in einem Bereich hat eine beruhigende Wirkung auf den anderen Bereich. Dies verdeutlicht, wie sich Verspannungen oder Traumata im Kieferbereich und/oder im Beckenbereich manifestieren können und umgekehrt. Daher ist es wichtig, bewusst an der Entspannung in beiden Bereichen zu arbeiten. Vielleicht kannst du deine Aufmerksamkeit während des Dampfbads auf diese Verbindung lenken.





DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

SEUFZEN UND GERÄUSCHE MACHEN

Erlaube dir beim Dampfbad, leise, sanfte Seufzer oder Geräusche von sich zu geben. Laute wie „Ahhh“ oder „Oooh“ helfen, angestaute Spannungen im Kiefer- und Beckenbereich zu lösen. Das Hören der eigenen Stimme kann ebenfalls eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem haben.

Experimentiere mit Tönen, die sich anfühlen, als kämen sie aus deinem Beckenbereich. Und denke daran: Es ist in Ordnung, wenn es sich anfangs ungewohnt anfühlt. Das gehört dazu.

DEINE ATMUNG

Beim Dampfbad kann es hilfreich sein, langsam und tief durch die Nase einzuatmen und beim Ausatmen den Mund sanft zu öffnen und die Zunge zu entspannen, damit sich die Kiefermuskulatur vollständig lockern kann.

KIEFERBEWEGUNGEN

Führe sanfte Kaubewegungen mit deinem Kiefer aus. Das kann dir helfen, versteckte Spannungen im Kiefer zu lösen. Du kannst auch deinen Unterkiefer von Seite zu Seite bewegen oder Grimassen schneiden, um Spannungen im Kiefer und Gesicht zu lösen. Es kann sein, dass du dich dadurch entspannst und einfach wohler fühlst.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

Wenn du starke Spannungen im Mund und Kiefer verspürst oder den Drang verspürst, die Lippen oder den Kiefer zusammenzubeißen, können die folgenden Übungen helfen:

VISUALISIERUNG UND SUMMEN

Ein sanftes Summen erzeugt Vibrationen, das beruhigend auf dein Nervensystem wirken und die Verbindung zwischen Kiefer und Becken stimuliert. Stelle dir während dem Dampfbad vor, wie die Spannung in Kiefer und Becken schmilzt, wie Eis in der warmen Sonne. Visualisiere den Dampf als heilende Energie, die durch diese Verbindung fließt, Spannungen löst und Raum für Sanftheit und Entspannung schafft.

BECKENKIPPEN

Entspanne deinen Kiefer und führe sanfte Beckenbewegungen aus, z. B. sanftes Kippen der Hüften oder kleine kreisende Bewegungen. Diese Bewegungen fördern die Durchblutung und aktivieren die Energie im Becken.

DIE BECKENBODENMUSKULATUR

Atme ein und spanne sanft deinen Beckenboden an oder mach ein paar Devadasi Übungen durch. Entspanne dich beim Ausatmen langsam, während du Hals und Mund geöffnet hältst und einen Seufzer oder Laut ausstoßt. Wiederhole dies dreimal und atme dann ein paar Mal tief durch und konzentriere dich dabei nur auf die Entspannung in deinem Kiefer, deiner Yoni und dem Beckenboden.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

NACH DEM DAMPFBAD

Nach dem Dampfbad legst du hin und kuschelst dich ein.

Lieg mindestens so lange, wie du gedampft haben – idealerweise in Stille. Oftmals sind nach dem Dampfbad noch viele Bewegungen im Körper spürbar. Entsorge das benutzte Wasser und die Kräuter achtsam.

Wenn es sich für dich richtig anfühlt, kannst du das Wasser symbolisch der Erde zurückgeben, indem du es deinen Pflanzen anbietest oder es in deinem Garten ausgießen.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

WIE OFT KANNST DU EIN YONI-DAMPFBAD DURCHFÜHREN?

Du kannst es 2 bis 3 Mal im Monat oder sogar einmal pro Woche ein Dampfbad machen, je nach deinen Bedürfnissen.

WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT FÜR EIN DAMPFBAD?

Die Tageszeit spielt keine Rolle. Ein Yoni-Dampfbad kann abends, kurz vor dem Schlafengehen, sehr entspannend sein.

WIE PASST DAS DAMPFBAD ZU DEINEM MENSTRUATIONSZYKLUS?

Es kann hilfreich sein, während der Follikelphase und der Lutealphase deines Zyklus ein Dampfbad zu nehmen. Die Follikelphase ist die Zeit zwischen Menstruation und Eisprung. Die Lutealphase beginnt nach dem Eisprung und dauert bis zur Menstruation. Ein Dampfbad während der Menstruation kann den Energiefluss nach unten blockieren. Es ist wichtig zu überlegen, ob du das möchtest. Wenn du jedoch das Bedürfnis verspürst ein Yoni Dampfbad zu machen, schadet es nicht.

ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle können auf der Haut oder im Raum verwendet werden, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Sie sollten jedoch nicht der Kräutermischung oder dem Dampf beigemischt werden. Dies könnte die empfindliche Haut im Intimbereich reizen oder verbrennen.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

WAS IST, WENN DU KEINE MENSTRUATION MEHR HAST?

Es Yoni Dampfbad kann Scheidentrockenheit lindern und die Durchblutung im Beckenbereich verbessern, was gesundes Gewebe unterstützt.

Das Ritual sorgt für tiefe Entspannung und hilft, angestaute Spannungen und Emotionen zu lösen.

Es kann zu einem geschmeidigeren Beckenboden beitragen und das Vergnügen beim Sex steigern. Energetisch kann es dich unterstützen mehr Balance und Harmonie in deine Lebensphase einzuladen.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

WANN DU YONI-STEAMING BESSER NICHT ANWENDEN SOLLTEST:

- 👉 während der Schwangerschaft
- 👉 bei akuten Infektionen oder starken Entzündungen
- 👉 bei starker Monatsblutung. Wenn Sie den Energiefluss während der Menstruation nicht stören möchten.
- 👉 direkt nach gynäkologischen Eingriffen (nur nach Rücksprache mit einer Fachfrau)
- 👉 Wenn du eine sehr empfindliche Haut oder Hauterkrankungen wie Ekzeme hast, da es dann eventuell die Haut reizen kann.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

WÄHREND DES YONI DAMPFBADES

„Im Zentrum von Gesundheit und Heilung stehen die Energien deines Körpers. Im Zentrum der Körperenergien steht die Schwingung.“

SUMMEN!!!! SUMM, SUMM, SUMM...

Aber zuallererst muss ich dir sagen: Es gibt eine Methode zum Summen – eine Technik, um diesen einfachsten aller Klänge zu erzeugen, die du anwenden musst, bevor du die Wirkung spürst.

Es kann sein, dass du unbewusst vor dich hin summst, wenn es dir total gut geht. Dieses Summen ist sehr wohltuend – es hilft dir, dich besser zu fühlen, und es wirkt wie ein Selbstberuhigungsmechanismus.

Wie lange dauert es, bis du eine Wirkung bemerkst?

Normalerweise dauert es nicht viel länger als 5 Minuten. 5 Minuten

Und wenn du es auf 10 oder 15 Minuten ausdehnst, werden die Effekte noch stärker.

Aber wir fügen noch einen Aspekt hinzu!



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

VORTEILE DES SUMMENS

1. Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz

Langsames Summen bewirkt sowohl eine deutliche Senkung des Blutdrucks als auch eine Verlangsamung der Herzfrequenz.

Dadurch fördert es tiefe Entspannung und reduziert Stress, einschließlich der Reduzierung all jener Hormone, die mit Stress in Verbindung stehen, wie beispielsweise Cortisol.

2. Erhöhter Stickstoffmonoxidspiegel

Stickstoffmonoxid (NO) ist ein Molekül, das 1992 von der renommierten Fachzeitschrift „Science“ zum „Molekül des Jahres“ gekürt wurde. Eine Beeinträchtigung der NO-Freisetzung ist ein Vorläufer vieler Krankheiten, darunter Herzerkrankungen, Erkrankungen der oberen und unteren Motoneuronen, ALS, Depressionen, Parkinson, Autoimmunerkrankungen, Alzheimer, Verdauungsstörungen und sexuelle Dysfunktion. Das Summen kann sich also positiv auf die oben genannten Erkrankungen sowie auf viele weitere auswirken.

Wenn du einen Ton erzeugen und einen Teil deines Körpers in Schwingung versetzen, wird NO freigesetzt, was zur Heilung dieses Körperteils beiträgt. Das kann einer der Gründe sein, warum viele Menschen berichten, dass Summen ihnen hilft, Kopfschmerzen zu lindern.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

3. Verbesserte Lymphzirkulation

Das Lymphsystem hat eine Reihe von Funktionen, darunter die Entfernung von Interstitialflüssigkeit, der extrazellulären Flüssigkeit, die die meisten Gewebe umgibt. Es fungiert auch als Autobahn, die weiße Blutkörperchen zu und von den Lymphknoten in die Knochen transportiert, sowie Antigen-präsentierende Zellen zu den Lymphknoten. Du scheidest viele Körpergifte über das Lymphsystem aus – Gifte, die deiner Gesundheit ziemlich schaden können.

Wenn du summt bringst du deinen Körper in Schwingung, massierst und aktivierst ihn, insbesondere deine Zellen, deinen Kreislauf und deine Lymphzirkulation.

4. Erhöhter Melatoninspiegel

Melatonin ist ein Hormon, das von der Zirbeldrüse produziert wird, die sich in der Mitte des Gehirns befindet. Es hat zahlreiche Funktionen, darunter die Steuerung biologischer Rhythmen. So setzt das Summen Melatonin frei, das dir beim Schlafen hilft. Darüber hinaus ist Melatonin ein starker Radikalfänger und ein Breitband-Antioxidans, das mit unserem Immunsystem zusammenwirkt und entzündungshemmende Wirkungen hat.

Einige Studien deuten auch darauf hin, dass Melatonin bei der Bekämpfung von Infektionskrankheiten nützlich sein könnte. Andere Studien haben gezeigt, dass Melatonin eine entscheidende Rolle im Alterungsprozess spielt und als Anti-Aging-Mittel wirken kann. Melatonin wurde auch hinsichtlich seiner Verwendung als Antidepressivum sowie seines Potenzials zur Verbesserung von Gedächtnisverlust untersucht. So kannst du potenziell deinen Schlaf, dein Immunsystem, deinen Alterungsprozess und vieles mehr verbessern, indem du Melatonin mit deinem Summen produzierst.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

5. Ausschüttung von Endorphinen

Endorphine sind diese wunderbaren, körpereigenen Opiate, die uns ein gutes Gefühl geben und uns helfen, Schmerzen zu lindern. Endorphine werden von der Hypophyse und dem Hypothalamus bei körperlicher Betätigung, Aufregung, sexueller Aktivität und so ziemlich jeder Aktivität ausgeschüttet, die uns ein gutes Gefühl gibt. Dazu gehören Musizieren, Tanzen, Singen und selbst erzeugte Klänge. Man geht davon aus, dass zwei Drittel der Menschen summen, wenn sie sich gut fühlen und glücklich sind. Umgekehrt können wir durch das Summen dazu beitragen, ein Glücksgefühl zu erzeugen. Wenn du Schmerzen hast, hilft Summen. Und wenn du traurig bist, kann Summen ebenfalls helfen.

6. Ausschüttung von Oxytocin

Oxytocin ist als das „Vertrauenshormon“ bekannt. Die Ausschüttung von Oxytocin stärkt unsere Seele und unser Herz.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

WIE DU SUMMST

Jede/r kann summen.

Alles, was dazu nötig ist, ist, dass du mit geschlossenen Lippen einen Ton erzeugst.

Wenn du wissen willst, ob du richtig summst, halte einfach deine Nasenlöcher zu, während du summst, damit keine Luft herausströmt. Wenn der Ton aufhört, summst du richtig. Wenn immer noch ein Ton zu hören ist, bedeutet das, dass deine Lippen offen sind. Damit richtiges Summen entsteht, müssen deine Lippen vollständig geschlossen sein, damit die volle Resonanz des Summens entstehen kann.

Einer der wichtigsten Aspekte beim Summen ist, dass du vor jedem Summen tief einatmest.

Es ist dabei egal, ob du durch die Nase oder den Mund einatmest, aber du leitest deinen Atem so tief wie möglich in deine Lungen und deinen Bauch. Dies wird Zwerchfellatmung genannt; es bedeutet, tief in dein Zwerchfell hineinzuatmen – jenen Teil deines Körpers direkt unterhalb deines Brustkorbs.

Wenn sich beim Einatmen dein Brustkorb und dein Bauch ausdehnen, atmest du auf diese Weise. So gelangt die größte Menge Luft in deinen Körper.

Indem du einen langsamen und tiefen Atemzug nimmst, kannst du einen längeren Summton erzeugen. Deshalb nimm, vor jedem Summton, den du erzeugst, einen langsamen, tiefen Atemzug.

Schließe die Augen und summe bis hinunter in deine Yoni.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

Der nächste Aspekt ist, dass du kein Lied summst, sondern nur einen einzigen Ton erzeugst.
Das Erzeugen einer einzigen Note bringt eine stärkere Schwingung in deinen Mund.
Wenn du feststellst, dass du andere Töne erzeugst, ist das völlig in Ordnung, aber versuche es einfach nur eine einzige Note zu erzeugen.

Achte auf dich selbst, bevor du mit dem Summen beginnst.
Wie fühlst du dich? Hast du irgendwo Beschwerden?
Fühlst du dich entspannt oder bist du angespannt?
Nimm alles wahr.

Nur wenige Menschen haben jemals bewusst über einen längeren Zeitraum gesummt.
Bitte summe mindestens 5 Minuten,..in der Anleitung gebe ich dir alle 5 Minuten Bescheid. Nach dem 3. Mal, also 15 Minuten summen, hast du noch 5 Minuten in der Stille und dann bist du frei zu tun, was du möchtest.

Wenn du für dich selbst im Alltag summst, und keine Uhr hast, summe etwa 25 Mal. Das reicht normalerweise aus.
Die meisten Menschen werden dabei sehr entspannt.

DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

BHRAMARI PRANAYAMA - DER SUMMENDE BIENENATEM

Auch im Yoga gibt es das Summen und dort wird geschrieben, dass es Ärger oder Ängste lindert, da sie uns wieder mit dem wohltuenden rhythmischen Pulsieren in unserem Inneren verbindet.

Regelmäßiges Üben steigert sofort dein Wohlbefinden.

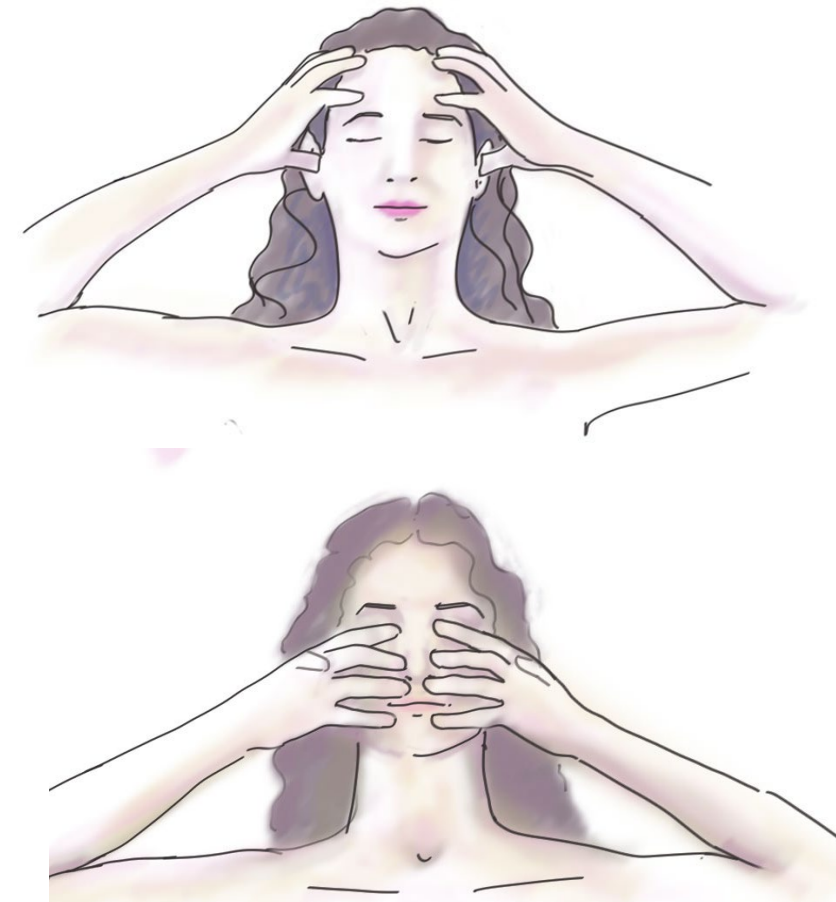
EINFACHES BHRAMARI MIT SHANMUKHI MUDRA

Drücke mit deinen Daumen sanft auf den Eingang jedes Ohrs – auf die kleinen Knubbel an der Wangen-Seite – um den Gehörgang zu verschließen.

TRADITIONELLES BHRAMARI MIT SHANMUKHI MUDRA

Lege einen Daumen auf jeden Gehöreingang, die Zeigefinger berühren leicht die inneren Augenwinkel, die Mittelfinger liegen an den Seiten der Nase, die Ringfinger über den Lippen und die kleinen Finger direkt darunter.

Achte darauf, nur sehr leichten Druck auf die Augen auszuüben.





DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

Diese Anleitung ist allgemein und nicht nur für das Yoni Dampfbad zu nutzen.

1. Wähle eine Sitzhaltung, wie zum Beispiel kniend, die einfache Sitzhaltung, die perfekte Lotus-Haltung oder setz dich auf einen Stuhl. Du kannst auch auf dem Boden sitzen und deine Knie vor dir anziehen. Stütze deine Ellbogen auf deinen Knien vor dir ab, um die kleinen Lappen an der Vorderseite deiner Ohren mit den Daumen zu verschließen. Halte die Schultern, den Nacken und das Gesicht durchgehend entspannt.
2. Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen auf den Bauch, das Herz, den Hals und dann den Kopf. Atme langsam ein, bis sich deine Lungen angenehm gefüllt anfühlen. Wenn du ausatmest, erzeuge einen summenden Klang im Gaumen. Das ist eine Runde. Wiederhole dies 10 Mal oder mache mehrere Minuten lang weiter.
3. Es ist wichtig, ohne Eile einzuatmen. Stürze dich nicht in die nächste Ausatmung, sondern nimm dir Zeit, während du die Lungen langsam mit Luft füllst.
4. Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf das Summen. Probiere ruhig verschiedene Tonhöhen aus, bis du eine findest, die sich angenehm anfühlt. Spüre, wie die Schwingung des Klangs durch dein Gehirn strömt. Beobachte die Veränderungen im Gesicht, im Hals, in der Brust und im restlichen Körper.
5. Sitze still da, wenn du fertig bist. Halte die Augen geschlossen. Beobachte noch eine Weile, wie die Schwingungen des Klangs durch deinen Körper pulsieren. Je stiller du sitzt, desto tiefer wird deine Beobachtungsgabe.
6. Bewege nur einen Muskel! In unserem Fall, spanne den Vaginalkanal oder den Beckenboden kurz an und beobachte was passiert.



DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES & YONI DUPHANA

KONTRAINDIKATIONEN

Bhramari sollte nicht von schwangeren oder menstruierenden Frauen praktiziert werden. Es ist außerdem kontraindiziert für Personen mit extrem hohem Blutdruck, Epilepsie, Brustschmerzen oder einer akuten Ohrenentzündung. Bhramari sollte nicht in Rückenlage (liegend) praktiziert werden.

WANN KANNST DU BHRAMARI PRAKTIZIEREN

Bhramari (wie die meisten Pranayamas) praktiziert man am besten auf nüchternen Magen. Obwohl es zu jeder Tageszeit praktiziert werden kann, ist Bhramari besonders wirkungsvoll am frühen Morgen und spät in der Nacht – wenn es weniger ablenkende Geräusche gibt und unsere innere Wahrnehmung am schärfsten ist.

FORTGESCHRITTENES BHRAMARI

Fügen Variationen wie Atemstillstand (Khumbaka) und Muskelverschlüsse (Bandhas) hinzu und summe auch beim Einatmen – wie bei der Ujjayi Pranayama Atmung .