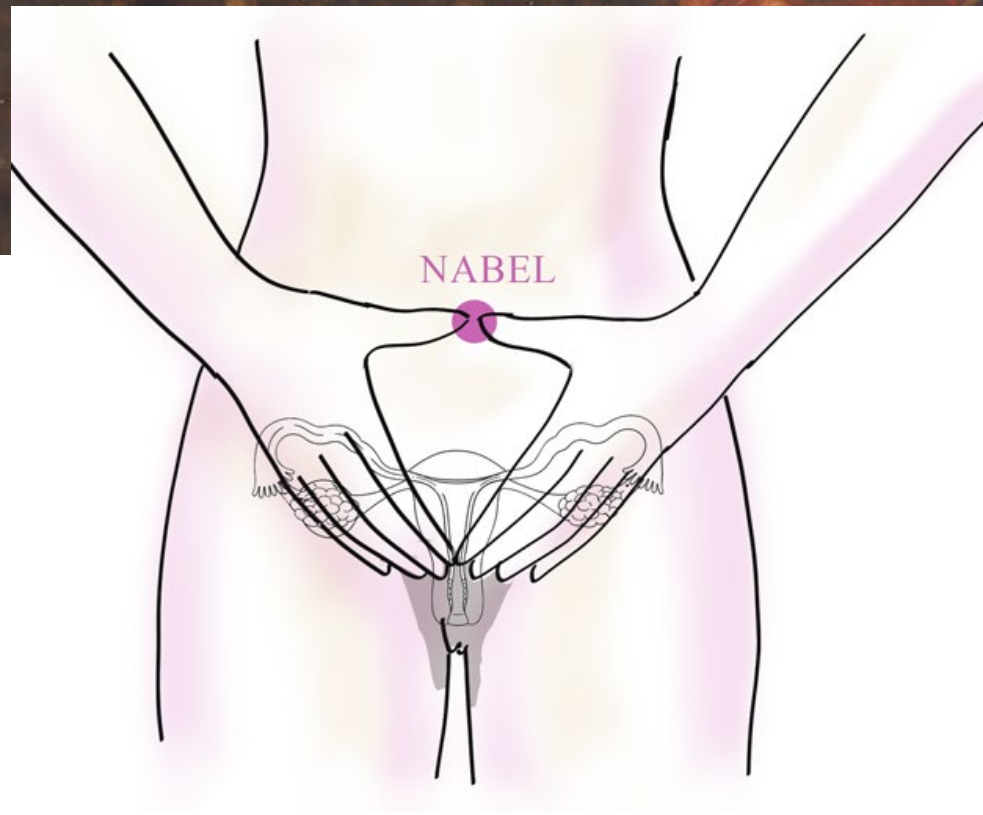
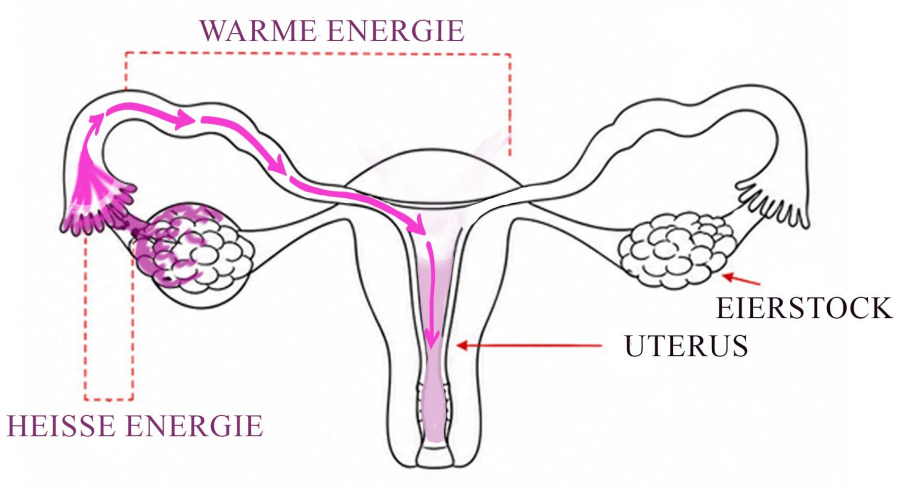
YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN



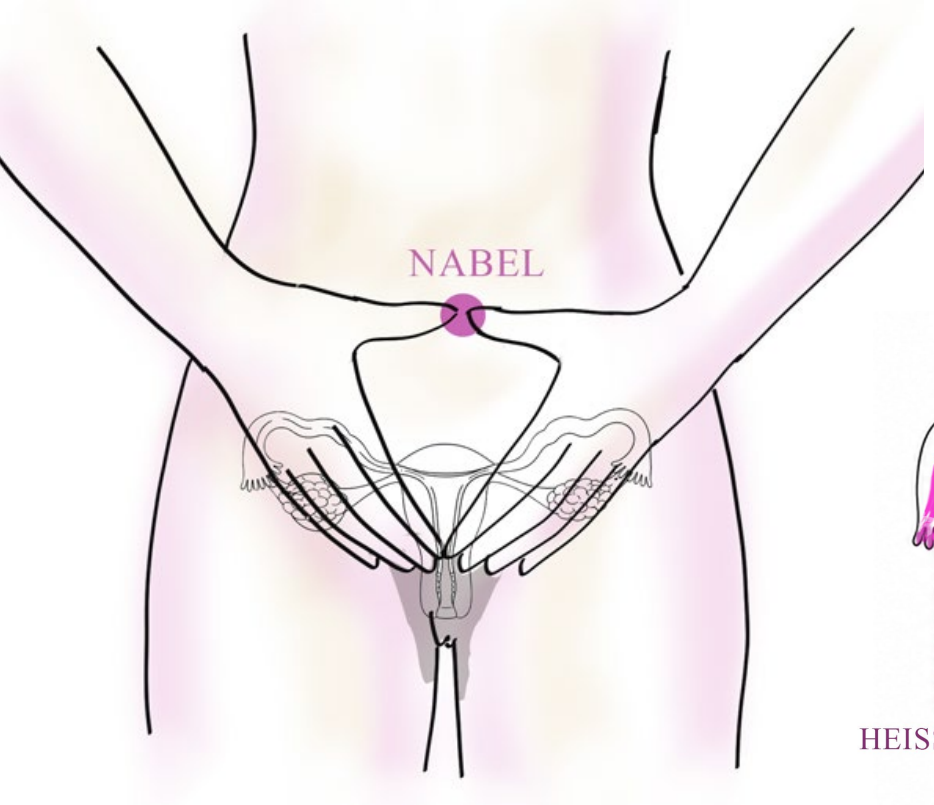
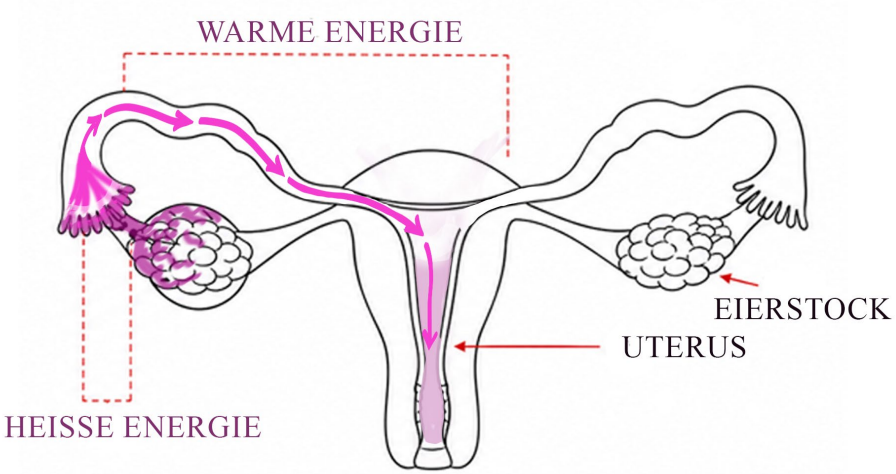
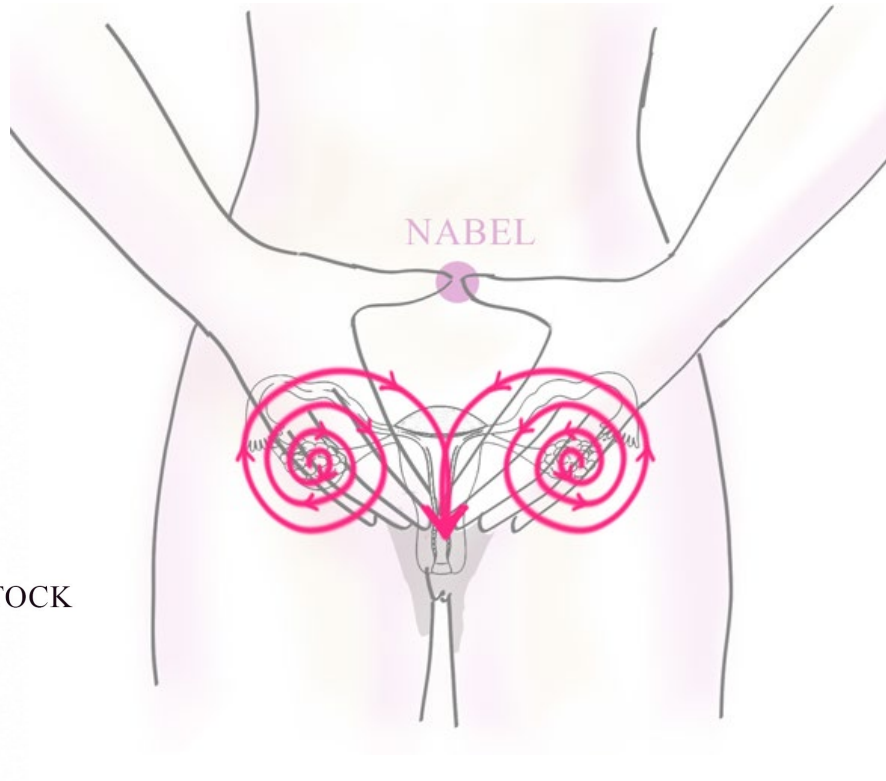
EIERSTOCK AKTIVIERUNG:

Die Eierstockmassage ist der erste Schritt, um den Menstruationszyklus in Lebenskraft zu verwandeln und das ist auch sehr wichtig für die Menopause, dass du immer wieder die Drüsen aktivierst, die Eierstöcke Energie aufbauen lässt. Du kannst damit deine Sexualenergie im ganzen Körper aktivieren. Zudem reguliert diese Massage den Menstruationszyklus und gleicht den Hormonhaushalt aus. Wenn du diese Übung in schwierigen Zeiten oder noch besser vorbeugend intensiver zwei- bis dreimal täglich durchführst, entsteht eine reinigende Durchblutung und heilende Energie.

1. Stelle oder setze dich aufrecht hin und wärme dich mit einigen Minuten tiefer Bauchatmung auf.
   Massiere die Hände kräftig, bis sie warm sind.
2. Lege die Hände einzeln auf die Eierstöcke am Unterbauch und massiere die Region über den Eierstöcken etwa 36 Mal im Uhrzeigersinn.
3. Wechsle dann die Richtung und wiederhole die 36 kreisförmigen Streichungen.
4. Das Chi (die Energie der Eierstöcke) ist beim Verlassen des Eierstocks nun warm und erwärmt sich weiter auf seinem Weg durch die Eileiter zur Gebärmutter.
5. Lasse die Hände nun einfach auf den Eierstöcken ruhen
   und spüre, wie die Wärme in die Haut eindringt und
   die gesamte Region energetisiert.



YONI EI – VORBEREITUNG & ÜBUNGEN

6. Beende die Massage indem du eine Minute tief atmest.

Du kannst nach diesen 2 Übungen mit den Devadasi Basis-Übungen oder dem vaginalen Gewichtheben beginnen, oder du lässt die Energie der Eierstöcke noch in die Brüste aufsteigen.