



Yoni egg guide

Her er en enkel manual som gir deg alt du trenger for å komme i gang med praksisen din!

Yoni egget er din tid for deg selv!

- Det å sette av tid til seg selv, og praktiserer yoni egg er en hellig og vakker praksis som hjelper deg med å få kontakt med din egen bekkenbunn.
- Ved å praktisere med egget bygger man sterkere nervebaner mellom hjernen og bekkenbunnen. Dette gjør at forbindelsen og kontakten blir sterkere for hver gang.
- Bekkenbunnen er det området vi lager et nytt liv, men det er og en senter for vår kreativitet. Så når vi gir dette området den kjærligheten og respekten den fortjener vil det åpne opp for kreativitet, intuisjon, egen kjærlighet og mer nytelse.



Bekkenbunn fakta

- 1 av 3 kvinner opplever inkontines og 50% vil oppleve underlivs prolaps. Dette kan forebygges og i enkelte tilfeller reverseres!
- Funksjon: holde blære, tarm og livmor på plass. Hjelp blære og tarm åpne og lukke seg på kommando.
- Bekkenbunnen påvirker seksualiteten vår da det er musklene som rytmisk trekker seg sammen ved en orgasme. Ved svak bekkenbunn kan man oppleve svake orgasmer



Hvorfor bruke Yoni egg?

- Egget fungerer som en vektmotstand slik at musklene har noe å gripe rundt
- Forebygger inkontinens og prolaps
- Gir økt blodgjennomstrømming og oksygen til vevet, som bidrar til økt følsomhet
- Bidrar til sterkere orgasmer
- Krystall healing fra egget
- Eldgammel praksis fra Taoismen i Kina som påvirker det fysiske, mentale og spirituelle aspektet ved oss selv. I Taoismen er bekkenbunnen fundamentet for resten av vår helse. Har vi blokkeringer her påvirker det vår chi (livskraft) energi.



Yoni egg tips

- Medium størrelse passer de fleste
- Start med et drillert egg med snor
- Nephrite Jade er den beste krystallen å starte med da den er hardest og ikke vil knuse hvis den faller i bakken. Ellers velg den krystallen som intuisjonen din velger.
- Tren 30 minutter 2-3 x i uken
- Hvis egget faller ut tren med egget mens du sitter eller ligger



Forberedelser

- Vask egget med en ph balansert såpe, og skyl med varmt vann i 20 sek. For extra rengjøring ha egget i et glass vann med noen draper lavendel olje som har antibakterielle egenskaper i 15 min, skyl av med lunket vann.
- Rens krystallen med salvie
- Sett en intensjon i egget
- Gi deg selv en lett og behagelig brystmassasje for å åpne hjertet. Et åpent hjerte = åpen yoni
- Før egget med den tykkeste delen mot inngangen til din yoni med snoren hengende ned. Lytt til et ja
- Tvist egget rundt og inn åpningen av vagina



Aktiv vs passiv trening

- Det er flere måter praktisere med egget på.
- Aktiv er når vi kniper aktivt under trening
- Passivt er når vi bruker det under meditasjon. Å bruke egget under meditasjon er en nydelig praksis, der man kan kanalisere krystallens healende energi.
- Man kan og ha egget i mens man for eksempel rydder huset, går tur etc. Musklene vil fortsatt engasjere seg ved å holde egget inne.



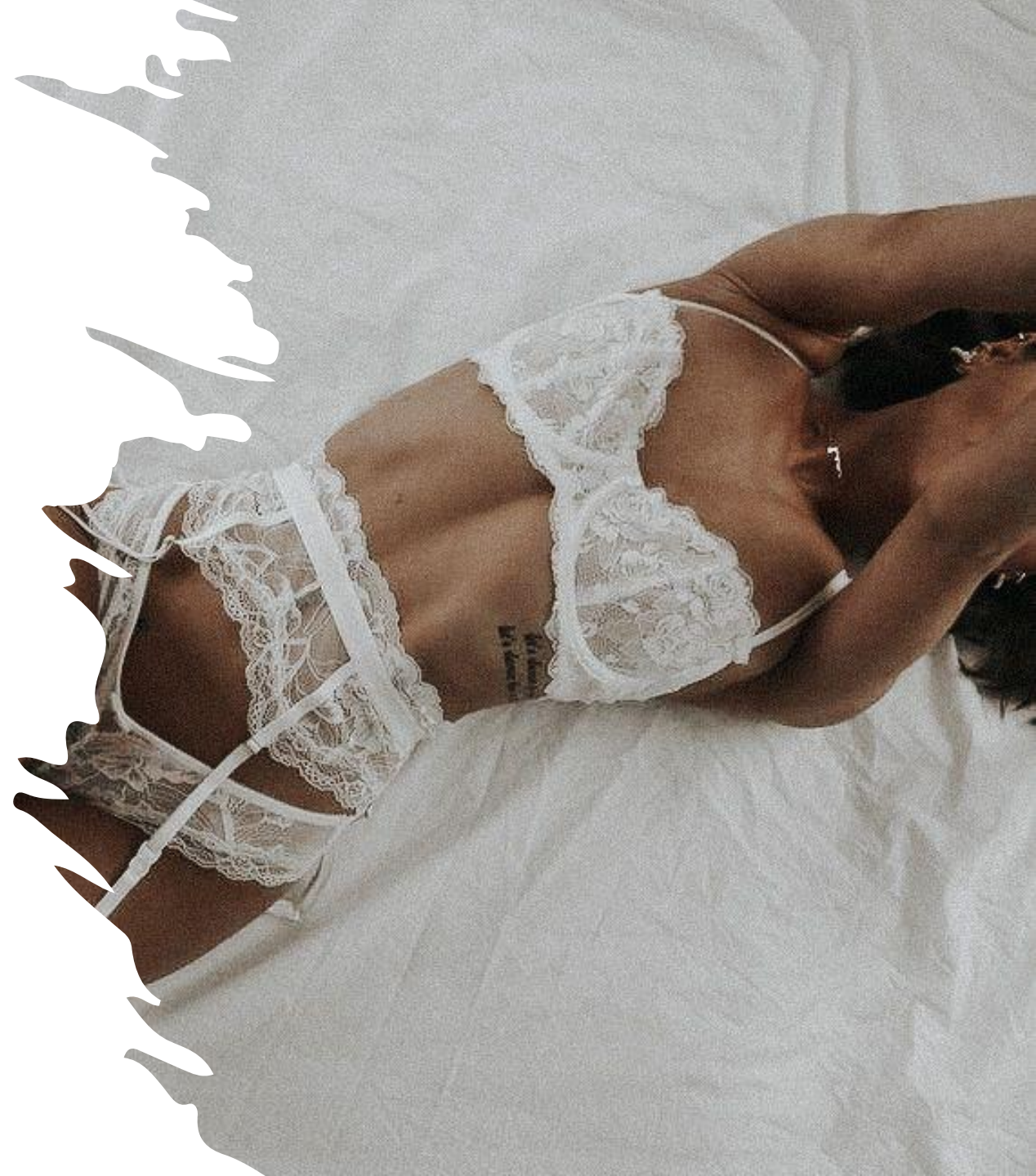
Yoni egg til nytelse

Øvelse 1

Egget kan brukes under samleie med en partner, men da uten snor. Dette kan være en fin praksis hvis man ønsker en følelse av å bli mer fylt

Øvelse 2

Dra i snoren, og prøv suge egget inn igjen. Gjenta øvelsen. Denne øvelsen vil stimulerer det erektilvevet og kan gi masse nytelse



Yoni push ups

- Sitt eller ligg ned komfortabelt
- Versjon 1 – Trekk inn pusten mens du klemmer musklene for ca 1 sek og mens du puster ut slapper du av for ca 1 sek.
Gjenta 5 x
- Versjon 2 – Trekk inn pusten mens du slapper av i vagina for 1 sek, og mens du puster ut kniper du



Vagina pulsering

- Vagina pulsering er korte sammentrekninger av vagina som genererer blodtilførsel og gir styrke. Hold pusten naturlig, rolig og lenge

Øvelse

- Legg deg på gulvet og løft bekkenet og ryggen opp som du kommer i bro. Skuldre og nakken forblir på matten.
- Pulser og knip 20 x
- Legg deg ned og slapp av og ta en pause på 10 sek før du gjentar øvelsen 2 x
- Husk at avslapningen er viktigere enn selve knipingen. Dette for å ikke få en anspent musklatur



Yoni sugerør teknikk

Øvelse

- Sitt eller ligg på gulvet med knær bøyd og føttene på bakken
- Forestill deg at du suger smoothie med et sugerør fra din vagina. Prøv å få kontakt med musklene dine vertikalt. Løft fra inngangen til vagina, og hele veien opp til cervix (livmorhalsen) i 3 sek, og slapp deretter av i 6 sek
- Repeter 3 x



Yoni horisontal klem

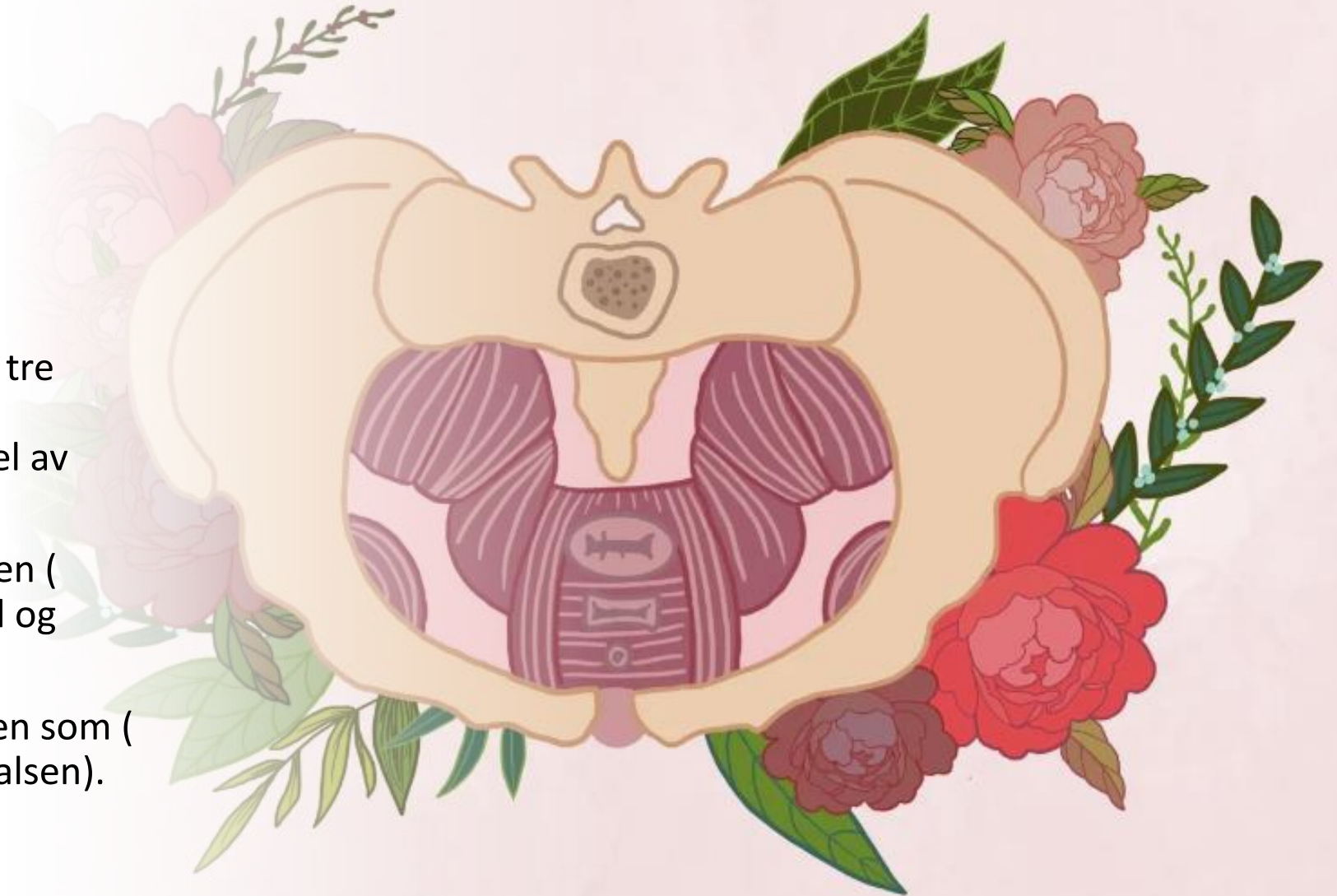
Øvelse

- Mens du puster inn knip veggene i vagina sammen sakte horisontalt for 3 sek. Forestill deg at du gir noen en lang god klem
- Slapp av i 6 sek og forestill deg at du sprer kjærlighet i hele din Yoni, og i livmoren
- Repeter 3 x



Heisen

- Øvelse
- Visualiser vagina kanalen i tre deler. 1 del er ytterst ved åpningen. Knip så første del av skjeden. Slapp så av
- Knip så 1 og 2 del av skjeden (nær G-punktet) Knip , hold og slapp av. Slapp så av
- Knip 1, 2 og 3 del av skjeden som (helt opp til cervix/livmorhalsen). Knip, hold og slapp av
- Repeter 3 x



Yoni squats

Øvelse

- Plasser bena skulderlengdes avstand
- Få kontakt med mage musklene og trekk sammen bekkenbunnen
- Bøy knærne og dytt hoftene bakover som om du skal sette deg på en stol
- Ha vekten på dine hæler
- Knip mage og bekkenbunnen
- Reis deg opp igjen i stående posisjon og slapp av i musklene
- Repeter 5 x



Yoni saksen

- Øvelse
- Sitt på gulvet med bena strekt rett ut fremfor deg (dandasana)
- Løft opp høyre ben og få kontakt og knip høyre side av skjedeveggen. Hold i 3 sek og sett benet ned igjen
- Løft opp venstre ben og få kontakt og knip venstre side av skjedeveggen. Hold i 3 sek og sett benet ned igjen
- Repeter 5 runder på hvert ben



Yoni mudra

Øvelse

- Knel med å sitte på hælene dine og fold hendene i Yoni mudra
- Pust naturlig
- Pulser og knip vaginaen 3 ganger etter hverandre. Knip, knip, knip
- Slapp av i vaginaen med 3 dype pust. Slapp av, slapp av, slapp av
- Repeter 10 x



Lang og juicy squeeze

Øvelse

- Knip mens du puster normalt og rolig i 10 sek
- Slapp av i 10 sek
- Repeter 3 x



Yoni sommerfugl stretch

Øvelse

- For å fullføre Yoni egg praksisen legg deg på ryggen i sommerfugl posisjon og la din yoni åpne opp og slappe av. Her strekker man på bekkenbunns musklene. Det er alltid viktig å slappe av etter yoni egg praksis, slik at man ikke får en anspent bekkenbunn.
- Når du er klar dra ut yoni egget med snoren, vask egget
- Gi deg selv og egget et stort takk
- Oppbevar krystallen på et hellig alter eller et passende sted





Yoni Goddess

K V I N N E U N I V E R S E T

Gjør Yoni egg til
en fast rutine

Gjør treningen til en lystbetont praksis som du kan glede deg over.
Husk at 2-3 x i uken 15-30 min er nok.