

VAJE ZA JONI ALI MATERNICO



Spodaj vam predajam nekaj vaj, da bo vaša joni v dobri kondiciji.

Tempo vaj si prilagodi sama, za dober in hiter učinek pa priporočam vaje vsak dan!

- 1. PULZIRAJ.** Nastavi si timer na 1 minuto in šteje kolikokrat lahko stisneš svojo joni. Rezultat si zapiši.
- 2. OBČUTI.** Občuti 3 različna področja tvoje joni. Vstavi kristalni pripomoček ali uporabi kar prste. Z rahlim stiskom prepoznavaj 3 področja tvoje joni. Najvišje (najgloblje), srednje in najnižje (vstopno) območje.
- 3. STISKAJ!** Vstavi pripomoček in stiskaj vsako področje posebej ter zadrži 10 sekund. Se pravi, stisni najvišje področje in zadrži 10 sekund, nato srednje in nazadnje vstopno. Ponovi 5-krat.
- 4. LEŽE!** Leži na hrbet in ponovno vstavi pripomoček ter stisni na vsakem področju po 10 sekund. Ponovi 5-krat.
- 5. PREMAKNI!** Če si prej imela ves čas do konca vstavljen pripomoček, ga sedaj premikaj. Lahko ležiš ali stojiš. Potisni pripomoček do konca in najprej stisni in zadrži 10 sekund. Nato ga povleci do sredine in ponovno stisni in zadrži 10 sekund. Ponovno ga povleci do vstopnega območja in stisni ter zadrži 10 sekund. To vse ponovi 5-krat.
- 6. Ponovno PULZIRAJ!** Za konec še enkrat nastavi timer na 1 minuto in ponovno šteje, kolikokrat ti uspe stisniti svojo joni. Rezultat zapiši.

Prve tri mesece počni to vsak dan. Potem lahko zmanjšaš na 4-krat na teden. Samo ti takrat ne bo do tega, da bi zmanjšala. 😊

ČIŠČENJE IN NEGA KRISTALNIH JONI PRIPOMOČKOV

Tako kristalna jajčka kot kristalne palice operite pod toplo, tekočo vodo. Za čiščenje lahko uporabite tudi naraven, blag gel za intimno nego. Kristalne pripomočke energetsko očistite na lunini energiji, kot vse ostale kristale, se pravi jih v času nove in polne lune postavite na okensko polico ali kak drug prostor, ki je izpostavljen nebu.

OPOZORILO!

Nikoli in pod nobenim pogojem ne uporabljajte pripomočkov, ki so okrušeni ali kako drugače poškodovani, saj s tem lahko poškodujete svojo joni. Ne uporabljajte v času nosečnosti, po operativnih posegih, pri boleznih, preden se ne posvetujete s svojim zdravnikom.

Prijetno uporabo!**Ixchel**