



Handleiding yoni-set

Jade ei en rozenkwarts stick

Lees voor het gebruik van je yoni ei goed deze gebruiksaanwijzing door.

Introductie

Yoni is het woord voor heilige tempel, de oerbron waar de intuïtie, macht en wijsheid van vrouwen zetelt. Volgens de Taoïsten is het gebied rond de bekkenbodem de bron voor een lang, gezond en gelukkig leven. Om dat gebied in balans te krijgen, gebruikten ze het yoni-ei, of tantrisch ei: een kristallen ei dat in de vagina wordt ingebracht. Voor het gebied rond de vagina kan een yoni-stick helend werken.

De yoni-stick

Een yoni-stick is een massagestaaf met een bolvormig topje. Je kunt er het gebied rond de opening van de yoni, de schaamlippen en de clitoris mee masseren. Dit heeft een positief effect op de heupen en het activeert de nieren, die in het Taoïsme direct met onze seksualiteit verbonden zijn. Hij werkt subtiel op het zenuwstelsel, zodat je fysieke spanningen in dit gebied los kunt laten. Dit kan ook de nodige emoties losmaken, de helende werking van de edelsteen werkt daarbij ondersteunend. De stick kan zo helpen het lichaam in balans te brengen.

Het yoni-ei

Een yoni-ei is een kristallen ei dat je kunt inbrengen in de vagina. Het ei is verticaal doorboord: je kunt er een touwtje doorheen doen en daar een knoopje in leggen, zodat je hem makkelijk weer kunt verwijderen. Oefeningen met het ei versterken de bekkenbodem, dat kan vitaliteit en meer gevoeligheid brengen, incontinentie helpen voorkomen en seksuele energie opwekken. Soms ervaren vrouwen het als helend, dat kan omdat de vagina acupressuurpunten heeft die met de belangrijke organen van het lichaam in verbinding staan.

Inbrengen

Ga op je bed liggen en leg het ei even op je onderbuik, onder je navel. Laat je lichaam wennen aan het ei door de spieren rondom je vaginamond ermee te masseren. Zo komt de doorbloeding op gang. Laat het ei vervolgens met de bolle kant rusten tegen je vagina-mond. Zorg ervoor dat je vagina vochtig is voordat je het ei inbrengt, gebruik eventueel een glijmiddel. Als het goed is, voel je vanzelf het juiste moment om het ei in te brengen. Ga niet duwen, dan bouw je spanning op. Oefen, zeker in het begin, niet te lang. Tien

tot vijftien minuten is genoeg. Je kunt gaan mediteren, je dagelijkse dingen doen, maar je kunt ook gericht oefenen.

Oefening 1:

Contact maken met je bron

Beweeg je je bekken rustig omhoog en omlaag terwijl je ligt. Blijf doorademen terwijl je voelt hoe het eitje naar beneden en omhoog gaat op het ritme van je bewegingen. Neem de tijd, ontspan en observeer wat het met je doet. Geniet van het verbonden zijn met je yoni. Zij is de bron van je vrouwelijke oerkracht en je kompas om keuzes te maken en je intuïtie te volgen.

Oefening 2:

Een sterke bekkenbodem

Hou het touwtje vast en probeer het eitje op een uitademing naar binnen te trekken met je bekkenpijpen, alsof je het naar binnen zuigt. Ontspan op een inademing en duw het eitje weer even naar buiten door licht te persen. Herhaal dit tot de oefening in het ritme is van je ademhaling. Train niet langer dan tien minuten en blijf nog zo'n tien minuten ontspannen liggen nadat het eitje er weer uit is.

Ben je klaar met de oefeningen, ga dan liggen en haal 'm rustig naar buiten met het touwtje. Als je oefent zonder touwtje, ga dan ontspannen gehurkt zitten en pers een beetje met je bekkenbodemspieren - het ei komt dan vanzelf naar buiten. Kijk of je zoveel mogelijk je vagina het werk kunt laten doen.

Voorbereiding

• **Tijd en geduld** - Zorg ervoor dat je voldoende tijd en privacy hebt om te oefenen. Oefen het liefst in een prettige sfeervolle ruimte, alles om de ontspanning optimaal te maken. Luister naar je lichaam. Voel je je op wat voor manier dan ook ongemakkelijk, bedenk dan dat een andere keer misschien beter geschikt is.

• **Opwarmen** - Breng het ei of de stick voor gebruik op temperatuur met warm water.

• **Touwtje (voor gebruik van het ei)** - Je kunt een touwtje door het ei doen en daar een knoopje in leggen aan de bolle kant, zodat je hem makkelijk weer kunt verwijderen. Hiervoor kun je het beste flosdraad gebruiken, zonder menthol. Mocht het touwtje onverhoopt breken, schrik niet: je krijgt hem

er altijd wel weer uit. Als je hurkt, hoest of een beetje perst

• **Reinigen** - Je kunt ei en stick het beste schoonmaken door ze onder stromend, lauw-warm water te houden (zo spoel je meteen oude energieën weg). Gebruik geen schoonmaakmiddelen.

• **Opladen** - Leg ze eens in de drie maanden een nacht in de volle maan om de kristallen op te laden.

• **Let op** - gebruik deze producten liever niet als je zwanger bent, ongesteld bent of last hebt van een vaginale infectie of blaasontsteking. Heb je een spiraaltje? Dan kun je het ei alleen zonder touwtje gebruiken. Raadpleeg altijd je huisarts bij twijfel.

• **Positieve effecten** - regelmatig oefenen geeft een gevoel van kracht en stevigheid, verstevigt bekkenbodem- en vaginaspijpen, bevordert de doorbloeding van de onderbuik, geeft positieve energie in de baarmoeder, gaat orgaanverzakking en incontinentie tegen, bevordert het orgastisch vermogen, versterkt het voelen en de doorstroming van vrouwelijke energie

Werking van de stenen

Jade

Jade wordt gezien als een reinigende en kalmerende edelsteen. Ook heeft deze zachtgroene edelsteen een harmoniserende werking volgens de kristallenleer. Hij zuivert en beschermt, werkt helend en heeft positieve werking op het hormoonstelsel.

Een jade ei heeft een kalmerende en harmoniserende invloed op de baarmoeder en werkt reinigend.

Rozenkwarts

Rozenkwarts is dé edelsteen van de liefde. Deze edelsteen stimuleert (zelf) liefde, eigenwaarde en vergeving. Brengt openheid en harmonie en brengt je op een zachte manier in verbinding met je emoties.

De rozenkwarts stick is zachtaardig en brengt liefdesenergie, werkt op het hart-chakra en opent het hart.

happinez



Handleiding yoni-set

Rode jaspis ei en obsidiaan stick

Lees voor het gebruik van je yoni ei goed deze gebruiksaanwijzing door.

Introductie

Yoni is het woord voor heilige tempel, de oerbron waar de intuïtie, macht en wijsheid van vrouwen zetelt. Volgens de Taoïsten is het gebied rond de bekkenbodem de bron voor een lang, gezond en gelukkig leven. Om dat gebied in balans te krijgen, gebruikten ze het yoni-ei, of tantrisch ei: een kristallen ei dat in de vagina wordt ingebracht. Voor het gebied rond de vagina kan een yoni-stick helend werken.

De yoni-stick

Een yoni-stick is een massagestaaf met een bolvormig topje. Je kunt er het gebied rond de opening van de yoni, de schaamlippen en de clitoris mee masseren. Dit heeft een positief effect op de heupen en het activeert de nieren, die in het Taoïsme direct met onze seksualiteit verbonden zijn. Hij werkt subtiel op het zenuwstelsel, zodat je fysieke spanningen in dit gebied los kunt laten. Dit kan ook de nodige emoties losmaken, de helende werking van de edelsteen werkt daarbij ondersteunend. De stick kan zo helpen het lichaam in balans te brengen.

Het yoni-ei

Een yoni-ei is een kristallen ei dat je kunt inbrengen in de vagina. Het ei is verticaal doorboord: je kunt er een touwtje doorheen doen en daar een knoepje in leggen, zodat je hem makkelijk weer kunt verwijderen. Oefeningen met het ei versterken de bekkenbodem, dat kan vitaliteit en meer gevoeligheid brengen, incontinentie helpen voorkomen en seksuele energie opwekken. Soms ervaren vrouwen het als helend, dat kan omdat de vagina acupressuurpunten heeft die met de belangrijke organen van het lichaam in verbinding staan.

Inbrengen

Ga op je bed liggen en leg het ei even op je onderbuik, onder je navel. Laat je lichaam wennen aan het ei door de spieren rondom je vaginamond ermee te masseren. Zo komt de doorbloeding op gang. Laat het ei vervolgens met de bolle kant rusten tegen je vagina-mond. Zorg ervoor dat je vagina vochtig is voordat je het ei inbrengt, gebruik eventueel een glijmiddel. Als het goed is, voel je vanzelf het juiste moment om het ei in te brengen. Ga niet duwen, dan bouw je spanning op. Oefen, zeker in het begin, niet te lang. Tien

tot vijftien minuten is genoeg. Je kunt gaan mediteren, je dagelijkse dingen doen, maar je kunt ook gericht oefenen.

Oefening 1:

Contact maken met je bron

Beweeg je je bekken rustig omhoog en omlaag terwijl je ligt. Blijf doorademen terwijl je voelt hoe het eitje naar beneden en omhoog gaat op het ritme van je bewegingen. Neem de tijd, ontspan en observeer wat het met je doet. Geniet van het verbonden zijn met je yoni. Zij is de bron van je vrouwelijke oerkracht en je kompas om keuzes te maken en je intuïtie te volgen.

Oefening 2:

Een sterke bekkenbodem

Hou het touwtje vast en probeer het eitje op een uitademing naar binnen te trekken met je bekkenspiers, alsof je het naar binnen zuigt. Ontspan op een inademing en duw het eitje weer even naar buiten door licht te persen. Herhaal dit tot de oefening in het ritme is van je ademhaling. Train niet langer dan tien minuten en blijf nog zo'n tien minuten ontspannen liggen nadat het eitje er weer uit is.

Ben je klaar met de oefeningen, ga dan liggen en haal 'm rustig naar buiten met het touwtje. Als je oefent zonder touwtje, ga dan ontspannen gehurkt zitten en pers een beetje met je bekkenbodemspieren - het ei komt dan vanzelf naar buiten. Kijk of je zoveel mogelijk je vagina het werk kunt laten doen.

Voorbereiding

• **Tijd en geduld** - Zorg ervoor dat je voldoende tijd en privacy hebt om te oefenen. Oefen het liefst in een prettige sfeervolle ruimte, alles om de ontspanning optimaal te maken. Luister naar je lichaam. Voel je je op wat voor manier dan ook ongemakkelijk, bedenk dan dat een andere keer misschien beter geschikt is.

• **Opwarmen** - Breng het ei of de stick voor gebruik op temperatuur met warm water.

• **Touwtje (voor gebruik van het ei)** - Je kunt een touwtje door het ei doen en daar een knoepje in leggen aan de bolle kant, zodat je hem makkelijk weer kunt verwijderen. Hiervoor kun je het beste flosdraad gebruiken, zonder menthol. Mocht het touwtje onverhoopt breken, schrik niet: je krijgt hem

er altijd wel weer uit. Als je hurkt, hoest of een beetje perst

• **Reinigen** - Je kunt ei en stick het beste schoonmaken door ze onder stromend, lauw-warm water te houden (zo spoel je meteen oude energieën weg). Gebruik geen schoonmaakmiddelen.

• **Opladen** - Leg ze eens in de drie maanden een nacht in de volle maan om de kristallen op te laden.

• **Let op** - gebruik deze producten liever niet als je zwanger bent, ongesteld bent of last hebt van een vaginale infectie of blaasontsteking. Heb je een spiraaltje? Dan kun je het ei alleen zonder touwtje gebruiken. Raadpleeg altijd je huisarts bij twijfel.

• **Positieve effecten** - regelmatig oefenen geeft een gevoel van kracht en stevigheid, verstevigt bekkenbodem- en vaginaspiers, bevordert de doorbloeding van de onderbuik, geeft positieve energie in de baarmoeder, gaat orgaanverzakking en incontinentie tegen, bevordert het orgastisch vermogen, versterkt het voelen en de doorstroming van vrouwelijke energie

Werking van de stenen

Rode Jaspis

Jaspis werkt aardend en beschermend. De steen bevordert de energiedoorstroming, geeft moed, weerbaarheid en doorzettingsvermogen. Kan negatieve energie absorberen.

Een jaspis ei bevordert passie en activeert seksualiteit, brengt vitaliteit en creativiteit, herstelt spieren en zenuwen en kan blokkades doorbreken.

Obsidiaan

Zwarte obsidiaan helpt om te aarden, reinigt het aura en kan lagere energieën uit jezelf en je omgeving verwijderen. Geeft inzicht in patronen en helpt bij spanning en verkramping.

De obsidiaan stick werkt beschermend en schenkt zelfacceptatie. Reinigt je van negatieve energie en kan trauma's verzachten.

happinez