

01/ UVOD
4

02/ KLJUČI DO NAJVEČJE SKRIVNOSTI
12

03/ DIAGNOSTIKA OBRAZA
36

04/ TREBUŠNO DIHANJE
87

05/ MIOLOGIJA
99

06/ 5 TEMELJNIH VAJ
117

07/ VAJE 28 – DNEVNEGA CIKLA
157

08/ TAO JOGA OBRAZA IN ZLATI HORMONI
266

09/ DESENZITIZACIJA TRAVM S TAO JOGO OBRAZA
287

10/ MANIFESTACIJA
294

11/ CHI MIŠICA, MIŠICA LJUBEZNI
300

12/ PLAKATI
318



Uvod

*»Joga obraza nikogar ne izključuje
in pri vseh deluje.«*

*»Toliko, kolikor smo mokri,
toliko smo mladi.
Toliko, kolikor smo mokri,
toliko smo sijoči.«*

*»Ni dovolj, da stvari samo delajo,
morajo delati uigrano.«*

»Najbolj preproste stvari so najbolj mogočne.«

Vsaka od petih žensk v tebi in vsak element je povezan z določenimi mišicami. Spoznala boš sistem za cel mesečni cikel, saj bo za vsak dan določena vaja. Vse vaje so povezane tudi s tvojimi notranjimi cikli. Prižgala boš stikala v sebi in njihov učinek se bo na tvojem obrazu še toliko bolj poznal. Istočasno bomo seveda tudi razbile mite o mišicah, o koži, o gubah.

Naj bo joga obraza osnova, na katero lahko nalagaš, kar ti paše. Prepričana sem, da je joga obraza tista, ki nas hormonsko, čustveno, mišično prižge in spodbudi cirkulacijo energije v celem telesu. Zame je joga obraza kot oživljanje. V vseh letih učenja gledam, kako imajo te majhne in preproste vaje izjemne rezultate. Še zdaleč ne govorim samo o videzu obraza. Tudi sama se vedno znova vračam k temeljem joge obraza.

Joga obraza deluje enako za žensko, ki je stara 18 let ali pa 80 let, ker gre za mišice. Ženska pri 18-ih letih je lahko energetsko bolj izčrpana kot pa ženska pri 80-ih letih. Vaje primejo vsaki. Ko začneš delati jogo obraza, vaja prime, ampak lahko se zgodi, da enim prime prej, drugim kasneje. V vsakem primeru so rezultati. Ko delam jogo obraza sem čisto drugačna. Ne samo po videzu, ampak tudi po celi energiji, po celem počutju, ustvarjalnosti, po celih čustvih. Moj obraz na drug način žari. To pa ne pomeni, da ne delam tudi drugih stvari glede kože, da ne skrbim za svojo kožo.

»Joga obraza nikogar ne izključuje in pri vseh deluje.«

V sredini tvoje glave se nahaja diamant. Možgani, ki spadajo pod Čarobnico, pod element vode, so izjemno mehki. To da so mehki, pomeni, da so prevodni. V sredini možganov se nahaja tisto bistvo, ki je ključno za delovanje hormonov, čustva, kako živiš sebe, koliko si sijoča, koliko si prižgana, koliko si mlada, koliko si zdrava. Vse to se nahaja v sredini tvoje glave. Nikoli še ni bilo toliko demence, Alzheimerja. Mlade ženske zbolijo za demenco, multiplo sklerozo, Parkinsonovo, vse to izvira iz možganov. Zato je toliko bolj pomembno, da iz vseh možnih kotov pogledaš na to, da je glava direktorska pisarna našega organizma. Stres najbolj izsuši možgane. V možganih se nahaja največ toksinov, ker je tam najmanj cirkulacije, težke kovine se nam nabirajo v možganih, otroci nimajo več fokusa, koncentracije, toliko je demence, neplodnosti, hormonskih težav, propadanja telesa iz kakršnihkoli razlogov. Ko začnemo vaditi s temi deli, se začne dogajati čarovnija. Res želim, da se začnemo vsi zavedati, da moramo to svojo direktorsko pisarno vzdrževati, tako kot vzdržujemo motor na Ferrariju. Možgani so motor našega organizma, ki ga neprestano pregrevamo.

Na glavi oziroma od vratu navzgor imamo 57 mišic, kar je neverjetno. Na zelo majhnem mestu se nahaja ogromno število mišic in vse te mišice so med sabo prepletene. Ogromno mišičnih stikov se dogaja. Za obraz dobesedno velja to: ko pade ena mišica, potem se kot domine podrejo vse ostale mišice. Nikjer drugje na telesu nimamo niti toliko mišic, niti nikjer drugje na telesu ni tega, da bi bile mišice med sabo tako zelo prepletene.

Na kost je pripeta mišica, na mišico je pa pripeta koža. Kdaj se začne gravitacija? Zelo hitro v življenju gravitacija prevzame vodstvo. Naše telo, kar naenkrat ne kontrira več tej sili, ampak ta sila začne prevladovati. Takrat začnemo videti padec mišic.

1. Koliko smo stare ženske, ko gravitacija prične prevzemati vodstvo?

Po prvi menstruaciji. Takrat gravitacija začne voditi in mišice začnejo počasi atrofirati.

2. Kje na telesu se najprej gravitacija začne?

Prva točka gravitacije celega telesa je na temenu.

Na temenu se srečuje 1000 meridianov, središče stotih stičišč. Najbolj eterični ljudje verjamejo, da duša zapusti telo skozi teme. Če je teme zaprto, potem naša duša ob zadnjem izdihu ne more zapustiti telesa ali pa nismo povezani s svojo dušo. V bistvu je teme zadnja točka telesa, ki se zapre. Otroci imajo veliko časa mehko teme in potem se strdi. Kot zanimivost: taoizem in starodavne medicine pravijo, da smo ljudje včasih imeli luknjo tako, kot imamo luknje v nosu in v ustih, in da bi se naj na ta način hranili s kozmično energijo. Tukaj naj bi bila naša prehrabna luknja energije.

Tej naši lepi glavi, ki je sestavljena iz kosti, mišic in kože, se z leti kosti zelo trdijo in stiskajo skupaj. Kost postaja zbite skupaj. Vse napredne jogijske prakse, vse napredne taoistične prakse pa pravijo, da bi morali z lobanjskimi kostmi dihati. Če bi želeli ostati mladi in zdravi, lobanjske kosti ne smejo biti zbite skupaj, ampak morajo ti šivi imeti prostor za dihanje. Nikjer drugje na telesu ne izgubljam z leti toliko kostne mase kot na obrazu. Obrazek je vedno manjši, ker gravitirajo mišice in pa istočasno, ker kostna masa upada. Zato potem z leti nos zgleda večji, brada večja. Določeni deli telesa vedno bolj izstopajo, drugi deli obraza, pa se vedno bolj pomanjšujejo. Zakaj izgubljam toliko kostne mase na obrazu? Zato ker ni nobenega treninga. Telo skoraj vedno treniramo preko različnih oblik gibanja. Obrazu pa ne dajemo nobene možnosti, da bi trenirali tudi obrazne kosti. Obrazne kosti so zelo pomembne, ker, če so obrazne kosti stisnjene, stisnejo tudi možgane.

Dolgo časa tudi sama nisem verjela tega, da se gravitacija začne toliko zgodaj. Dokler nisem pod mikroskopom začela gledati celice, kdaj začnejo izgubljati svojo elastičnost, biofotonsko svetlobo in iz tega naprej sledi, da tudi mišice izgubljajo svojo formo.

Sama sem začela jogo obraza raziskovati čisto iz preživetvenih razlogov. Želela sem si prižgati svoje telo, ki je bilo pri 26 letih tako poškodovano, tako hormonsko izsušeno, tako brez energije, polno travm in zakrčeno. Zdravstveno, emocionalno, hormonsko in energetsko. Želela sem si na najkrajši možen način dobiti največje rezultate. Zgodilo se je to, da sem bila skregana z duhovnostjo, da me ni brigala duhovnost, zdrava prehrana, ker sem se tega nasitila v življenju. Ampak v bistvu sem bila toliko zelo bolna in izsušena, s takimi težavami, da nisem več vedela, kaj narediti. Potem sem želela najti praktičen način, ne da si samo dajem neke obliže in da še 20 let porabim, da se pozdravim. Ampak zato, ker sem si želela priti do vira. Želela sem prižgati stikalo, ki mi bo omogočalo, da se bo moje telo na hitro in najhitrejši možen način obnovilo.

Lao Tzu iz taoizma je govoril: **»Nič ne delam, pa je vse narejeno.«**

Ta stavek mi je odzvanjal. Začela sem se spraševati, kje v telesu je tisto, da če tisto prižgeš, se vse ostalo obnovi.

Potem ko sem začela delati s klasičnimi zdravniki za biofotonsko celično obnovo, ki jo omenjamo že pri avtofagiji, sem videla, da v bistvu alternativna in napredna medicina obe govorita enako. Govorita to, da je od stanja naših hormonov odvisno vse. Naši hormoni so tisti, od katerih je odvisno celotno naše delovanje, vsa naša energija. Fizična in najbolj eterična. Od stanja naših žlez in naših hormonov.

*»Toliko, kolikor smo mokri, toliko smo mladi.
Toliko, kolikor smo mokri, toliko smo sijoči.«*

Ko že samo pogledaš naravo, ko se suši, umira. Enako je z nami. V TKM osteoporozi rečejo izsušene kosti. Ko se začne naše telo sušiti, začne propadati. Mene je zanimalo, kje je v telesu stikalo, da se prižgejo vsi izviri. Da se prižgejo hormoni, da ni treba nič delati, pa je vse narejeno.

Takrat sem pri 26. letih začela sestavljati vse znanje, ki sem ga dobila vsa leta iz vseh možnih virov, krasnih in manj krasnih, vseh možnih alternativnih in starodavnih medicin. Potem sem imela priložnost delati z napredno medicino, z biofotonsko medicino, s hormonsko medicino. Začela sem gledati, kaj in kje so tiste povezave, kje vsi isto govorijo. Ni me zanimalo, kje se ne strinjajo, ampak kje govorijo o enakih stvareh. Kako za vruga se prižgati? Potem sem prebrala Lao Tzu: **»Žleze so most med duhovnim in fizičnim svetom.«**

Potem sem videla, pri meditacijah uporabljajo epifizo in hipofizo. Pri napredni medicini sem videla, da so tam v glavi stikala za stres, stikala za plodnost. Začela sem v bistvu brati stvari, ki so si bile navidezno tako zelo različne. V bistvu so pa vsi govorili o eni isti stvari. Govorili so o tem, da imamo vsi v sredini glave tri stikala: epifizo, hipofizo in hipotalamus. To jaz imenujem "Stikala Zlate ženske". V taoizmu temu rečejo "Področje kristalne palače." Tri posebne točke imamo. Niso edine, ki jih imamo, ampak te tri točke so kakor direktor celotnega hormonskega sistema in vseh procesov našega organizma. Tukaj v glavi obstajajo trije direktorji, vsak ima svoje funkcije. Hipotalamus je pomočnik oz. tajnica direktorja. Hipotalamus je skupek živčevja.

Ugotovila sem nekaj zelo strašljivega, najprej pa zelo zanimivega: da imamo te tri žleze v glavi in da je to vir vsega. Ko sem poslušala starodavno medicino so vsi rekli, da so v glavi tri žleze, to je to. Napredna medicina je rekla, da je od žlez v glavi odvisen celotni hormonski sistem. Tukaj so se vsi strinjali. Potem je pa starodavna medicina vedno govorila o tem, kako pomembno je te žleze ohranjati v življenju, pri mladosti. Vsi so se strinjali, da so se z leti začnejo te žleze sušiti. Da v bistvu iz enega sočnega grozda postane izsušena rozina. Najprej imamo tri sočne grozde, potem pa postanejo vedno bolj rozini podobni izsušeni ohlapni deli.

Zapomni si, da tudi žleze v glavi so mišice. Se pravi izgubijo tonus. Vsi so se strinjali, da se z leti žleze sušijo. Starodavna medicina je rekla: Ker se nam žleze sušijo, izgubimo stik s svojimi potenciali, s svojim duhovnim bitjem, s svojo dušo, s svojo veličino in izgubimo zdravje. Napredna medicina je rekla: Ker izgubimo stik s svojimi potenciali, se nam izsušijo hormoni in potem se postaramo oz. zbolimo. Žleze ne postanejo samo neprekrvavljene, ampak so tudi brez kisika. Postaneš slab direktor. Predstavljaš si, da si zmečkana in utrujena, koliko lahko takrat narediš? Enako je z žlezami v glavi. Če so izsušene, ne morejo ničesar nadzirati.

Napredna in starodavna medicina sta se tukaj strinjali. Starodavna medicina je vedno rekla, da naredimo nekaj, da bodo žleze ostale mlade. Klasična medicina je rekla, ja, na žalost se nam z leti izsušijo in to je to. Napredna medicina je rekla, če dodajamo hormone, bioidentične hormone itd., pomagamo žlezam, da dlje časa delajo. Medtem ko starodavna medicina je uporabljala dihalne tehnike, meditacije, vizualizacije, za to, da bi v bistvu žleze v glavi ohranjali.

Vse, kar sem v svojih letih raziskovala v smeri da pomladim svoje telo, da bom večno sočna, da bom vedno polna življenja oz. da bom šele začela živeti, vse poti so vodile do hormonskega sistema.

Ko sem raziskovala, sem v videla, da nam morajo žleze v telesu optimalno delati oz. morajo biti usklajene kot orkester z ostalimi žlezami. Predstavljaš si svoj hormonski sistem kot orkester. Jajčniki, nadledvične žleze, pankreas - trebušna slinavka, timus, ščitnica, hipotalamus, epifiza, hipofiza. Vse to so proizvajalke hormonov, tvoje tovarne hormonov. Recimo ni dovolj, da ti jajčniki delajo. Tvoji jajčniki proizvajajo estrogen. Ampak če proizvajajo preveč estrogena, potem imaš avtomatično lahko progesterona in testosterona premalo. To da tvoji jajčniki delajo, ni dovolj. Res je, proizvajajo hormone, ampak to da proizvajajo ravno prav estrogena in ravno prav progesterona, da imaš ti v organizmu posledično ravno prav testosterona ni odvisno od jajčnikov, ampak je odvisno od žlez v glavi. Žleze v glavi so pa tiste, ki rečejo: »Ej jajčniki, znižajte estrogen.« Ali pa rečejo: »Nadledvična žleza, znižaj kortizol, ker se zaradi tega zmešajo vsi ostali spolni hormoni.« Žleze v glavi so tiste, ki opazijo ali nekaj v telesu sploh ne dela, pa skušajo zagnati. Istočasno so pa tiste, ki balansirajo, da so vsi hormoni v optimalnem ravnovesju. To je naloga žlez v glavi. Se pravi, da pospešujejo ali pa umirjajo, če je nečesa preveč. Absolutno so dirigent našega telesa.

»Ni dovolj, da stvari samo delajo, morajo delati uigrano.«

Ko nam žleze v glavi začnejo slabše delati in če je recimo zato kaj narobe s hormonom prolaktinom, ima lahko ženska resne težave z zanositvijo, lahko ima tudi tumorje v glavi. Koliko imamo hormona prolaktina, je odvisno od žlez v glavi. Žleze v glavi nadzirajo vse ostale žleze, uravnavajo vse hormone, istočasno pa one same proizvajajo najbolj subtilne, delikatne in pomembne hormone za tvoj organizem.

Predstavljaljaj si direktorico svoje firme, katere naloga je nadzorovanje celotnega tima, kaj delajo, jih navdušuje, odloča kdaj je čas za kakšno akcijo, kdaj je treba nameniti nečemu več pozornosti. To je naloga direktorice, istočasno pa ima ona svoje ustvarjalno delo. Tako je ž žlezami v glavi. Da one vse to nadzirajo, da vse to balansirajo, istočasno je pa pri njih zelo pomembna proizvodnja.

V glavi žleze proizvajajo melatonin, ki je najpomembnejša zaščita organizma, največja zaščita proti raku, rastni hormon, vse nevrottransmitorje, serotonin, dopamin, oksitocin je tudi zelo povezan z žlezami v glavi, ne pa samo z njimi. V glavi je pa tudi tako zelo pomembna tovarna obnavljanja - tisti ekstra hormoni, ki te pomladijo, ki ti držijo fokus in te ohranjajo v najboljši umski, hormonski in emocionalni formi. To vse je v glavi. Vse to se dogaja v glavi.

Cel naš način življenja je, da se naša glava suši. Cel način življenja, kako živimo, sploh pa me ženske, ki živimo samo še v glavi, ki nam ni več dovoljeno, da smo v tej ženski sproščeni energiji, ne dihamo s trebuhom, nismo v telesu. Ves čas hitimo, brzimo in uporabljamo to direktorsko pisarno. Ves čas je tukaj kot en ekonom lonec, v katerem vre. Ves čas jo uporabljamo, izrabljamo, ves čas jo v bistvu dajemo na zadnje obrate, ves čas ta del telesa, kuhamo. V bistvu kuhamo glavo. Vsem poškodbam možganov, težavam z možgani v TKM rečejo 'skuhani možgani'. Ženska, ki ne more zanositi, ji rečejo, da seveda ne more, če pa ima skuhane možgane. Namesto, da bi imela toploto v maternici, jo ima v možganih. Naši možgani ne prestando procesirajo.

Kako se možgani in žleze izsušijo? Ker je prižgano simpatično živčevje, ki pregreva organizem. Dobesedno imamo pregrete možgane. Grozdi se spreminjajo v rozine, ker ni nobene cirkulacije, kisika, ker ves čas fizično procesiramo na vse možne načine. Lao Tzu je rekel: »To so stikala za luč.« Žleze v glavi so stikala za luč, temu jaz pravim stikala za Zlato žensko. V to stikalo lahko gledam in meditiram, pa diham vanj, pa mu pošiljam lepe misli, pa vizualiziram. Mogoče se bo enkrat res priklopilo in prižgalo. Pa se ne posmehujem nobeni prej naštetih tehniki, tudi sama jih uporabljam. Ampak lahko to stikalo gledam, lahko pridem do njega in ga pritiskam. Ko ga bom pritiskala, se bo prižgala luč. Veliko lažje in veliko hitreje, kot pa da v to stikalo meditiram. Zato ker smo fizična bitja in najlažje je prižgati stikalo. Pri 26-ih letih sem bila brez libida, brez imunskega sistema, polna travm. Mislila sem si, da ko bom prišla do teh stikal, bo moje življenje kar naenkrat mavrično. Vedela sem, da je tam rešitev in sem se spraševala, kako naj zdaj pridem do tega stikala. Hočem se ga dotakniti. Kaj si bom morala glavo odpreti? So zato luknje v glavo vrtali ali kaj?

Ogromno duhovnih tehnik hoče priti v notranjost glave. Rekla, sem, da si luknje v glavi ravno ne bi izvrtala, da bi se dotaknila teh stikal, da bi jih poljubčkala in pobožala fizično. Kako priti do teh stikal? Potem sem brala in brala in sem prišla do ene mišice, ki jo imenujem mišica Čarobnica - začela sem brati o izjemno pomembni temporalni mišici. Naš organizem začne gravitirati, ko dobimo menstruacijo zaradi hormonov. Ampak pri 25-ih letih pa žleze v naši glavi začnejo tudi vizualno postajati bolj rozinam podobne. Potem pa sem brala o temporalni mišici, da se ji reče mišica glavobola, da ogromno ljudi, ki ima migrene, ima težave s to mišico. Tudi ogromno ljudi, ki ima kap - možganska kap ni nič drugega kot pregreto kablov v glavi. Brala sem o tej mišici in da ona pri 25 letih začne gravitirati.

Sem rekla: »Čakaj malo, žleze v glavi začnejo gravitirati pri 25 letih in tudi temporalna mišica. Zakaj? A je to kaj povezano?« Ko sem začela te stvari raziskovati, se mi je poklopilo tole: naloga mišic ni, da samo lepo zgledajo, ampak naloga mišic je, da so trezorji energije, ki prinašajo hrano in kisik plastem, ki so pod njimi, da prekrvavijo plasti, ki so pod njimi. Mišica je kot ena enota oz. kot neko orodje cirkulacije. To je med drugim tudi hranilka energije. Rekli smo, da imamo kost, mišico in kožo. Ko se začne dogajati gravitacija, se zgodi to, da mišica začne izgubljati svoj volumen in/ali svojo pozicijo in se začne umikati stran od kosti oz. tega, kar je pod njo. Ker je koža pripeta na mišico, se začne koža premikati skupaj z mišico navzdol. To se nam navzven dogaja. Mišica se odmika stran od kosti, pa konec koncev tudi od kože.

Kaj se pa zgodi v notranjosti, ko ni mišice? Na to sploh nisem pomislila. Ko moje lobanjske mišice začnejo izgubljati svoj volumen, mi obraz začne padati dol. Istočasno pa se zgodi to, da moji možgani, ki so znotraj, ne dobijo več cirkulacije, te energije od mišic oz. niso prehranjeni. Ker je mišica prehranjevalka tega, kar je znotraj in držalka tega, kar je zunaj. Ko mišica ni v svoji optimalni formi, ne more biti mlado in prekrvavljeno tisto, kar je nad njo in pod njo. Lobanja je zelo tanka, pod lobanjo so možgani. V možganih so pa žleze. Glede na to, da so možgani po TKM element vode in so zelo pretočni, pa sem rekla, da če spravim v optimalno formo mišico, ki je gravitirala, potem po moji logiki, bo začel impulz mišičnega krčenja prehajati skozi lobanjo do možganov in bodo možgani ujeli ta val. Možgani bodo začeli pulzirati in ta pulz se bo prenesel tudi do notranjosti. To je bila moja hipoteza, saj te izsušene rozine ne potrebujejo nič drugega, kot da do njih pride voda. Predstavljam si eno rožo, ki že dolgo časa ni bila zalita, pa je še živa. Ko prineseš vodo do nje, se roža zbudi. Če namočiš eno izsušeno rozino v vodo, bo nabrekli nazaj. To je bila moja hipoteza. Rekla sem: »Ok. Seveda, potem se mora to zgoditi. Ne vem ali se bo?« Ampak bila sem prepričana, da če začnem to mišico trenirati, bom v bistvu s tem treningom začela prižigati stikala. Začela bom prinašati dih, cirkulacijo kisik, na del, ki je skuhan in ni pretočen.

Začela sem brati, ker me je zanimalo, če je že kdo ugotovil, da lahko preko temporalne mišice prideš do žlez v glavi. Potem sem našla Rose Hong Tran, prvo učiteljico joge obraza, ki je naredila vaje za obraz in je naredila vaje, ki trenirajo lobanjske mišice. Rekla sem, da moram iti tja, to sem začutila, bila sem popolnoma brez denarja, niti slučajno si nisem želela nobene joge obraza učiti, nič od tega, nobene gube me niso zanimale. Zanimalo me je, kako prižgati svoj hormonski sistem. Vzela sem kredit, usedla sem se na letalo za Houston in šla k njej. Zanimalo me je, kako bi to mišico začela spravljati v formo. Ko sem bila tam, so se mi samo puzzli zložili, vse to se mi je sestavilo. To je bila moja štartna pozicija za nadaljnje raziskovanje.

Potem pa sem šla v Indijo do krasnega nevrokirurga, kjer smo začeli delati raziskave. Specializiran je za rehabilitacijo možganov po težkih kapeh in je raziskoval temporalno mišico. Zelo hitro sem predavala njegovi katedri, čeprav še pojma nisem imela točno, kaj to je. Samo zdelo se mi je, da mora biti ena povezava med mišicami in med žlezami. Potem smo začeli delati teste z njegovimi medicinskimi sestrmi in ugotovili, da ko delaš vaje z obraznimi mišicami se mišično valovanje prenese preko lobanjske skorje do možgano in do žlez v glavi, na katerih se začnejo pojavljati t.i. kapljicaste spremembe.

Žleze v glavi se po treningu obraznih mišic navlažijo, v smislu, da začnejo nabrekati nazaj, da pridejo nazaj iz svojih zmečkanih rozin v grozd. Po tem sem v Sloveniji veliko let delala s dr. Toljanovo, delali smo tudi termografske raziskave joge obraza, kjer se smo dobili potrditev še iz te plati. Poznalo se je tudi na krvni sliki. Ko delam eno »brezvezno« vajo za vrat, da si dvignem kožo, moja ščitnica začne žareti, se prekrvavi. Z Tao jogo obraza pridemo do čiste sredice, našega hormonskega sistema, naših stikal. Ogromno stvari je skritih noter v teh stikalih, ne samo tvoji hormoni, ne samo dirigent tvojih hormonov. Zaupaj življenju. Samo nekaj se odloči, potem pa življenje povsod popelje. Mene je življenje odpeljalo do Tao joge obraza zato, da sem se lahko soočila s svojimi travmami. V žlezah v glavi so shranjene tudi najbolj globoke travme. Zato, ker je telo toliko pametno, da tisto, kar je najtežje za nas za predelati, shrani v najgloblje dele - žleze.

»Najbolj preproste stvari so najbolj mogočne.«

Šele kasneje sem ugotovila, kaj vse hranijo te žleze v glavi, do česa vse pridemo, ko jih prekrvavimo, do česa vse pridemo. To boš tudi sama videla, mogoče boš kdaj naredila kakšno vajo za dvigovanje ličk in boš pri tem kar začela jokati. Zato, ker se bodo začele čistiti ene stvari, ki so znotraj shranjene. Žleze v glavi se zakrčijo, spravijo tvojo travmo, istočasno pa spravijo tudi tvoje, naše potenciale. Zelo zanimive so. Ko boš trenirala sprednji del obraza, boš trenirala tudi notranjost obraza.

Če pogledaš vse starodavne medicine, oblike samozdravljenja, lahko ugotoviš, da vse uporabljajo obraz kot najboljši diagnostični aparat. Ker ne moremo videti, kaj se z našimi notranjimi organi dogaja, se nam to izpiše na obrazu. Obraz je kot en laboratorijski list, ki nam kaže, kaj se dogaja z vsemi našimi hormoni, z vsemi našimi organ! Tudi kateri hormon se ti kje izpiše. Obraz je zrcalo notranjih organov. Pet organov se kaže na obrazu in istočasno pet žensk. Točno lahko pogledaš, kje imaš kakšno žensko in kaj ti kakšna ženska sporoča. Res začnimo uporabljati obraz.

Smejalne in mimične gube so luškane, ampak tiste globoke gube, upadli ustni kotički, izsušena lička pa kažejo na neko neravnovesje. Lahko vidiš eno staro osebo, ki ima sicer obrabo kože, ampak vidiš, da je polna energije. Potem pa imaš lahko zelo mlado osebo, ki ima neke močne začrtane črte. Močne zareze, močni upadi pa so SOS našega organizma in nam sporočajo določene stvari in je super, če jih znamo prebrati. TKM pravi, da naj rešujemo stvari, ko so še lahke. Če jih rešujemo, ko so še lahke, je lažje. Če znamo brati obraz, lahko iz njega marsikaj preberemo. Želim, da se naučimo zelo dobro brati svoj obraz.

Ko prižgemo žleze v glavi, se nam prižge Zlata ženska. Prižgane žleze v glavi pomenijo, da imamo prižgane vse hormone. Ko imamo prižgane vse hormone, imamo prižganih vseh pet žensk in postanemo Zlate ženske.

02

Ključí do največje skrivnosti

*Trije zlati cikli,
pet žensk v tebi,
pet žensk na obrazu
in tipi gravitacije obraza*

TRIJE ZLATI CIKLI

Si že slišala za najbolje varovano skrivnost belih tigric, tantrik, joginik in tao nesmrtnic?

Skrivnost nosiš v sebi in ko si prisluhneš, točno veš kaj to je. Gre za cikličnost, ki se odvija povsod znotraj in okoli tebe. Če smo natančni, govoriva o treh zlatih ciklih. To je temelj. Če se boš ponovno zlila z njimi in resnično poslušala svojo intuicijo, ti bo kristalno jasno, zakaj je ta skrivnost tako varovana - ker odpira vrata energiji in magnetičnosti vsak dan, vsak mesec in vsako leto.

Marsikdo si misli, da letni ali dnevni cikli narave ne delujejo nanj. A to ni res. Čisto vsem izmed nas, ne glede na to, kdo smo, se npr. lahko melatonin (to je hormon z najvišjo antioksidantno vrednostjo) tvori samo ponoči, samo med 21. in 2. uro in izključno, če spimo v popolni temi. Pri naravi ni variante, da se jo podkupi in se ji prikupi, da bi se prilagodila za izjeme. To je prava pravičnost.

V določenem letnem času so določene ure še posebej pomembne. So kot »jokerji«, ki pomnožijo, kar dobrega narediš zase. Čisto pri vsakem mesecu boš dobila navodila, kako najbolje izkoristiti bioritemsko uro za polnjenje svojih baterij! Super, a ne?

I. Bioritemski cikel narave

Narava ima svoj cikel. Če ob pravem času počnemo prave stvari ter poskrbimo za tisti organ, ki je trenutno prižgan, ga okrepimo. Sicer pa ga le še bolj izčrpamo. Zato se postaramo in zbolimo. Če pa istočasno upoštevaš letni in dnevni pretok + svoj osebni cikel (če imaš menstruacijo, potem ta, sicer pa cikel lune), se pa vse, kar narediš zase, še bolj potencira!

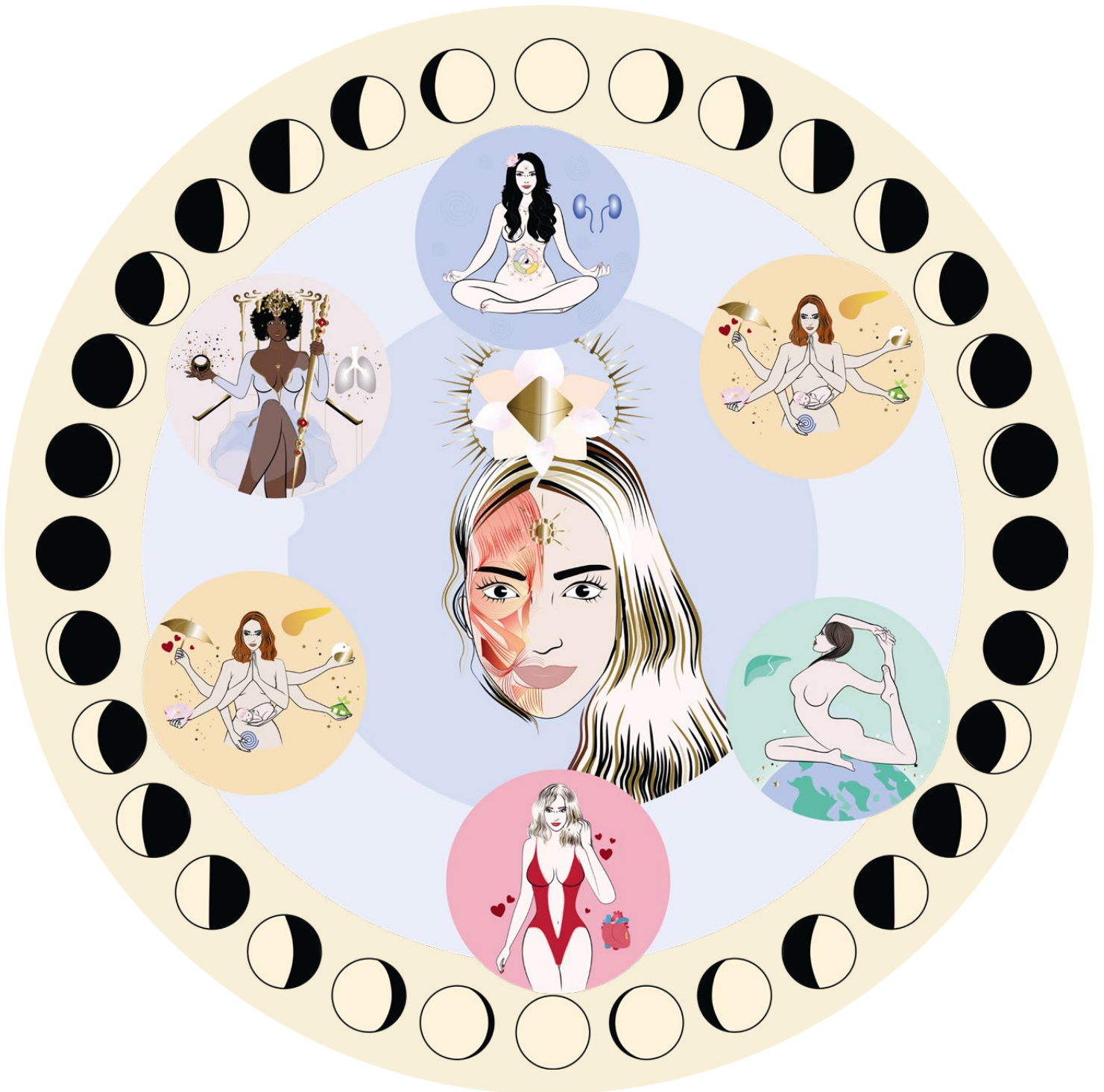
Kaj pomeni, da je v tebi 5 Žensk?

Celotna kitajska medicina temelji na teoriji petih elementov, petih notranjih organov. Celoten obstoj je sestavljen iz petih elementov. In ker je ves univerzum v tebi, si tudi ti zlitje petih elementov.

*V tebi je VODA. Njen glavni organ so ledvice. To je ČAROBNICA v tebi.
Sestavljena si iz ZEMLJE, ki se materializira v vranici. To je tvoja ZDRAVILKA.
Ti si LES. Vodijo ga jetra. To je VIZIONARKA v tebi.
Tvoj OGENJ – vlada mu srce. To je MAGNETIČNA Ženska v tebi.
Pa KOVINA. Glavni organ so pljuča. To je tvoja KRALJICA.*

Vseh pet elementov, pet žensk mora biti prižganih in enakomerno aktivnih: to ti zagotavlja zdravje telesa, čustev in vrlin. Če ti en element manjka, potem tvoje življenje ni stabilno. Če en prevladuje, potem nastane kaos, ker se drugi izčrpavajo.

SAVINA & ATAI
MANTAK CHIA
TAO FACE YOGA
Juicy Face Lifting



ČAROBNICA

element: VODA
november • december • januar
Najbolj je odgovorna za
STIK S SABO.



Povezana je z: ledvicami, jajčniki, nadledvično žlezo, elementom vode po kitajski medicini, epifizo, hipofizo, maternico, spodnje veko, področjem brade, sluhom, kostmi, možgani, nevrottransmitterji, spominom, sklepi, hormonskim sistemom.

Prinaša ti: stik s tvojo pravo močjo, zavedanje sebe, vero vase, občutek varnosti, kreativnost, zaupanje vase in v življenje, intuicijo, zmožnost manifestiranja želenega; zavedanje, da je Univerzum tvoj osebni pomočnik; globino, sprejemanje, stik s tvojim notranjim otrokom, stik s tvojimi duhovnimi vodniki in s tvojim virom, podporo tvojih prednikov, najgloblje pomlajevanje in obnovo, stik z očetovsko energijo, podporo moških v tvojem življenju; zavedanje, da te ves Univerzum varuje; občutek, da si preskrbljena in da so tvoji potenciali neomejeni; nežnost, stik z divjo žensko in svečenico v tebi, samozadostnost in uživanje v samoti (a to ni osamljenost!), ranljivost (in prav zaradi tega si večna in nepoškodovana), preprostost, modrost in lahkotnost, rojevanje novega, zmožnost direktnega »downloadanja« kreativnih idej, informacij in znanja, neomajno vero vase, izvirno življenjsko energijo, otroško nedolžnost in čistost, duhovno zavest, magnetično spolno energijo, erotičnost, orgazme, senzualnost.

Asociacija: Marija Magdalena, Beyonce, Beneška Kurtizana - Veronica Franco, Byron Katie, Lady Gaga, J.K. Rowling.

Pogoj za to, da je čarobnica prižgana: spočita nadledvična žleza, napolnjeni spolni organi, povezava med levo in desno možgansko polovico, ohlajeno simpatično živčevje, spuščena kortizol in adrenalin, oživiljena križnica, prebujeni jajčniki, prehranjene kosti in sklepi, oživljene in močne krožne mišice (očesni, ustna, vaginalna, analna mišica), »sočnik« epifiza in hipofiza, dovolj zdravih maščob v prehrani; da se ne bojiš tega, česar te je strah; da »you show up«, čeprav te je strah; čas samo zase, DA SI RAHLOČUTNA DO SEBE.

VIZIONARKA

element LES
marec • april
Najbolj je odgovorna za
TVOJO KARIERO.



Povezana je z: jetri, hipotalamusom, elementom lesa po kitajski medicini, živčnim sistemom, očmi/vidom, področjem med obrvmi, ličnicami, hormonom dopaminom in melatoninom (najmočnejši antioksidant), žolčnikom.

Prinaša ti: fokus, vizijo, inspiracijo, rezultate, dokončanje začetega, materializiranje idej, inovacijo, produktivnost, večno mladostnost, najstniško energijo, gibčnost telesa in duha, regeneracijo, razstrupljanje, igrivost, humor, domišljijo, živahnost, potrpežljivost, radovednost, nenehno učenje in osebno rast, odpornost na stres, pretočnost energije; moč, da se držiš obljub, ki jih daješ sebi in drugim; jasnovidnost; zabavnost, da si kot žuboreč tolmun, poln življenja; oster um; zmagovitost, da si v ospredju, pustolovski duh, znanilka novosti, voditeljica.

Asociacija: Madonna, Oprah, Michelle Obama, Ariana Grande, Frida Khalo, Ellen DeGeneres.

Pogoj za to, da je vizionarka prižgana: močna, čista jetra, aktiviran hipotalamus, sproščen živčni sistem, pravilna uporaba jeze, pravo razmerje med aktivnostjo in počitkom, spanje, fleksibilne kite, gibljiva hrbtenica, redno gibanje (brez izčrpanja), zdravo izražanje in čutenje jeze, razstrupljeni notranji organi, razstrupljena čustva, dovolj klorofila v prehrani, da se ti ne mudi (na pravem mestu, ob pravem času si, nič nisi zamudila), aktivnost iz sproščenosti, **DA SI SPROŠČENA NE GLEDE NA OKOLIŠČINE.**