

21 días de ejercicios

Para la salud de tu Yoni

 Luciana Orit

¡Hola Hermosa! Bienvenida a este Bonus que te obsequio con mucho amor.

Aquí puedes hacer estos ejercicios por 21 días para reconectar con tu Yoni y darle presencia, cuidado y amor. Solo Realiza hasta la parte anterior de los ejercicios del huevo. Puedes iniciarlo en luna nueva que es un gran momento para iniciar nuevos procesos. En caso que estés con tu luna te recomiendo esperar e iniciarlo cuando termines tu ciclo lunar.

Recuerda darle una dosis de amor que supere todo lo que hiciste hasta ahora que no te dejo conectar. En el nivel físico, emocional activando con estos ejercicios y en el nivel mental de cómo te hablas a vos misma y como expresas tu placer cuando sientes y te validas los sentimientos y todo el disfrute que sientes.

Los 21 días de ejercicios para la salud de tu Yoni es una práctica para activar y despertar la zona de la vagina y transformar el surco con sentimientos de placer y amor hacia nosotras mismas. Cuando realizamos un ciclo de 21 días logramos cambiar un hábito y transformarnos profundamente en varios niveles.

Los músculos pelvianos

El tono muscular en todo el cuerpo afecta el acto sexual de muchas maneras. Las personas que están continuamente tensas y rígidas se limitan en lo que pueden experimentar y expresar. Las personas con flojedad o hipotonía muscular se auto-limitan en su capacidad de expresar lo que sienten.

El tipo hipertónico rígido tiende a no experimentar sentimientos con facilidad y a no responder libremente a los estímulos e impulsos, teniendo demasiado control. El tipo hipotónico y flojo tenderá a la sobre-reacción, siendo desbordado fácilmente y teniendo falta de control sobre sus impulsos.

Los músculos del vientre, caderas y muslos tienen una importancia particular en la sensibilidad sexual y la capacidad de expresión.

 *Luciana Orit*

Estos ejercicios se centran en un grupo específico que rodea y sostiene los órganos sexuales: el músculo pubococcígeo, o músculo PC. Actúa como unidad durante la actividad sexual y va desde el hueso púbico hasta el coxis. En los animales, mueve la cola; en los humanos sostiene el ano y los órganos internos, evitando que caigan hacia abajo. Está a pocos centímetros de la piel y tiene un espesor de 1 a 3 cm.

Un tono débil de este músculo trae problemas sexuales y psicológicos: dificultades en el parto, desplazamiento de órganos internos, insensibilidad pelviana, calambres, dolores menstruales y micción involuntaria, afectando a muchas mujeres.

Como cualquier músculo, puede ser entrenado y fortalecido. Produce las contracciones rítmicas del orgasmo. La mayor razón por la que las mujeres no alcanzan el orgasmo durante el acto sexual es que este músculo está flojo, generando poca sensibilidad.

Un músculo tonificado despierta la energía fundamental del ser y otorga gran sensibilidad, siendo clave para la transmutación y sublimación de las energías sexuales. La erección masculina se vuelve más fuerte y prolongada, el yoni femenino se mantiene abierto y turgente, y ambos pueden alcanzar orgasmos múltiples sin pérdida de energía.

En nuestra cultura, este músculo está descuidado, mientras que en algunas partes de Asia se enseña sistemáticamente su uso desde jóvenes, como en Tailandia, donde las mujeres muestran control fenomenal sobre los músculos vaginales.

En textos tántricos secretos se mencionan técnicas como Ashvini Mudra, Mula Bandha y Yoni Mudra, que implican contracciones poderosas de los músculos pelvianos seguidas por relajación, conectadas con los chakras Muladhara y Swadhistana, permitiendo la acumulación y circulación de energía vital y sexual, despertando Kundalini Shakti.

Entrenamiento para mujeres

Localización del músculo PC

Se comienza por localizar el músculo PC (pubococcígeo), que va desde la parte delantera de la pelvis hasta el coxis. Para identificarlo, se puede detener el chorro de orina al orinar. Durante la práctica, se impulsa la orina hacia afuera y luego se corta nuevamente el chorro, contrayendo la vagina delicadamente.

Esto se puede hacer de forma placentera y sensual: inhalando mientras se contrae suavemente, sintiendo, y exhalando mientras se libera, pudiendo acompañar con sonido y relajando.

Se puede realizar varias veces si la persona tiene la vejiga llena, y es un buen ejercicio de entrenamiento y resensibilización de la zona. Es importante no contraer de más: siempre suave, con placer, para dar tono y, a la vez, saber abrir y relajar. Cuanto más relajado esté el cuerpo, más energía fluye. Este ejercicio ayuda a tomar conciencia de la contracción y la relajación que viene después, y a energizar la zona.

Se puede probar la fuerza de los músculos vaginales insertando un dedo en el yoni y apretándolo suavemente. También se puede introducir dos dedos, abrirlos en forma de “V” y luego tratar de cerrarlos con los músculos del yoni de forma delicada, sintiendo cada parte.

Lo importante es no hacerlos distraídamente; de lo contrario traerá dureza e insensibilidad.

Ejercicios para resensibilizar la vagina

El siguiente programa de ejercicios es un ejemplo de cómo entrenar y resensibilizar los músculos vaginales. La forma de practicar depende de las preferencias personales de cada persona.

Una ventaja de ejercitar el músculo PC es que se puede realizar en cualquier momento y lugar; solo hace falta recordarlo.

Puede ser útil establecer un elemento “disparador” para la memoria, como un lugar que se mira a menudo y, cada vez que lo veas, hacer un cierto número de ejercicios. Otro método es tomar algo que ocurra con frecuencia, como el sonido del teléfono o cada vez que se vaya al baño, y realizar entonces los ejercicios para entrenar los músculos vaginales.

Se trata de contracciones: se hacen 10 contracciones consecutivas por serie, 5 series por sesión (que podés hacer 1 o 2 veces al día, según lo necesites y sientas). Siempre recordando cómo relajar la vagina luego de la contracción. Al relajarla, se volverá más abierta, más porosa, creando más chi (energía).

Los músculos empleados en este ejercicio son el músculo PC y los músculos vaginales. El músculo PC es el mismo que sostiene los músculos involucrados en retener la orina o las heces cuando no se puede llegar a un baño a tiempo.

Ejercicios de empuje del PC

La diferencia entre este ejercicio y el anterior es que se empuja hacia afuera, en lugar de contraer. La velocidad y la frecuencia son las mismas, pero se deben alcanzar gradualmente. Estos músculos son los que se emplean cuando se empuja la orina hacia afuera o para dar a luz.

Ejercicios de succión del PC

Se contrae como en el primer ejercicio, pero se realiza la contracción mientras se inhala suavemente por algunos segundos y luego se relaja exhalando, pudiendo acompañar con el sonido “aaaaaahhhh”. Se aumenta gradualmente el número de series hasta veinte por día. Cuando se haya realizado este ejercicio durante ocho días, con un día de intervalo, se puede pasar a la parte siguiente.

Ejercicios con un huevo de piedra (jade o cuarzo rosa)

El uso de un huevo de piedra es un método único para resensibilizar, abrir y hacer vibrar los músculos pelvianos.

Recomiendo jade o cuarzo rosa porque son piedras que nos conectan con la protección y el amor. Con un huevo es más fácil, ya que se mueve y permite sentir claramente la dirección del movimiento de los músculos.

- La abertura exterior del yoni: La primera zona implica a los músculos en el área exterior del yoni y en la parte delantera. Cuando el huevo se inserta en el yoni, se debe apretar fuertemente la abertura para que el huevo no se caiga.
- El área media del yoni: La segunda zona implica a los músculos de la parte media del yoni. Estos músculos mueven el huevo hacia arriba y abajo, de derecha a izquierda, e inclinándolo en distintas direcciones.
- La zona delante de la entrada del útero: La tercera zona consiste en los músculos que están justo delante de la entrada del útero. Esta entrada determina el límite interior del yoni. Si se emplean estos músculos de la misma forma que cuando se excreta, se expulsará el huevo hacia afuera.