

YONI EIEREN



Versterkt de bekkenbodem.

Het Yoni ei

Een fysiek aspect van tantra is het aanspannen van de PC-spier -voluit de pubococcygeusspier-. Dit is de spier die je aanspant als je je plas moet ophouden. De PC-spier is zowel voor mannen als voor vrouwen een tovermiddel bij het werken met seksuele energie. Het sterk maken van de PC-spier gaat net zo als met alles: veel oefenen. Dat is eigenlijk altijd en overal te doen: niemand ziet het als je tijdens een vergadering, in de auto, op de fiets of wandelend in een museum steeds ritmisch je PC-spier samentrekt. Voor vrouwen is er nog een extra krachtig hulpmiddel: het ei. Zoek naar een oefenei van halfedelsteen, bijvoorbeeld rozenkwarts. Houd het ei eerst eens onder je navel om te voelen of de steensoort fijn voor je aanvoelt, want je gaat hem gebruiken in je meest ontvankelijke gevoelsgebied en de energetische lading van de steensoort werkt altijd door op je energiesysteem. Kracht met weerstand Breng het ei in je yoni en oefen nu, bij voorkeur staand, in het samentrekken van je PC-spier. Je zult merken dat je meer kracht kunt zetten nu er weerstand is. Hetzelfde principe: je kunt een stevigere vuist maken met een voorwerp in je hand hebt dan met een lege hand. Je kunt in het begin wat spierpijn voelen, zoals bij elke spier die op krachten moet komen. Na gebruik goed schoonmaken en het boorgat laten drogen alvorens te hergebruiken. De Yoni eieren zijn leverbaar in Jade, Bergkristal, Sodaliet, Jaspis, Rozenkwarts, Picasso Jaspis, Aventuriijn en Rode Jaspis

