

## **Sementes de Lua – Ovo Vaginal Curador parte I**

Os ovos vaginais fazem parte de um sistema de cura, vitalização e harmonia íntima usado (e esquecido) por diversas tradições. O mais notável trabalho de resgate desta prática, é sem dúvidas a escola de Tao Healing, do mestre Mantak Chia, com sede no norte da Tailândia e inúmeros terapeutas espalhados pelo mundo. A fisioterapia moderna reconhece hoje o valor da prática física que o sistema aborda, porém, como vertente médica ocidental, utiliza materiais plásticos e até artefatos eletrônicos e desconsidera o valor energético e sutil da prática como um todo, que tradicionalmente faz uso de pedras semi-preciosas e cristais e agrega o valor terapêutico delas atuando além dos exercícios físicos.

Quanto mais afinada estiver com sua feminilidade, mais verdadeira, tranqüila e melhor vividas serão também suas relações e a incorporação dos papéis e arquétipos femininos que lhe cabem. A manutenção física e energética de saúde e bem-estar, envolvem, inevitavelmente, a boa relação com o aparelho reprodutor feminino e a “intimidade vaginal”, que a conecta consigo mesma, seus desejos e anseios mais íntimos, suas heranças matrilineares, suas experiências e relacionamentos e ainda reflete para o mundo, em bem-estar universal, uma vez que estamos todos ligados em rede.

Podemos usar os ovos vaginais para fazer os exercícios de percepção através de contrações ritmadas ( ex. Kegel, Kung Fu vaginal) que trabalha as paredes e a musculatura da Yoni\*, tonifica todo o corpo e também aumenta a sensibilidade, e assim, inclusive, as sensações de prazer.

### **O tamanho**

Mulheres com alguma disfunção na retenção da urina, pequenos prolapso ou frouxidão natural pós parto, por exemplo, podem começar com um maior ovo. Também as mulheres as mulheres grandes e aquelas na menopausa podem requerer ovos maiores.

Quanto maior o ovo, mais fácil é sentir e trabalhar. Recomendo começar com um ovo médio/grande e, em seguida, conforme aumenta seu controle sobre a musculatura e seus anéis usar também um tamanho menor.

Quanto menor o ovo, é mais difícil de percebê-lo e manipulá-lo e quanto maior for o ovo, mais fácil de se sentir, porém também é mais pesado para caminhar e/ou utilizar em pé.

A opção inicial é fazer os exercícios, em local adequado, deitada ou sentada, por curtos períodos e utilizar durante a noite, até que tenha controle suficiente para estar por períodos maiores, andar, namorar e em situações diversas apenas para mantê-lo dentro de si e beneficiar-se do poder de cura da pedra semi-preciosa que está trabalhando.

## Higienização do ovo

Lave e mantenha teu ovo sempre limpo. Para tal, coloque-o em um copo ou tigela de vidro/cerâmica e em seguida despeje água fervente até cobrir o ovo. Deixe-o submerso alguns minutos, espere esfriar um pouco e coloque em água corrente alguns instantes, ao colocar em água corrente, visualize luz violeta na água a limpar e purificar o ovo.

Não utilizar o ovo enquanto estiver quente. Não ferver diretamente em uma panela. E não use sabão sobre o ovo.

Adicione seu próprio ritual para limpar e carregar energeticamente o ovo. As pedras têm forte vibrações e podem ser carregadas diretamente com preces e intenções. Colocá-las periodicamente junto a plantas, cristais, enterrar, lavar no mar, no rio é importante para manter alta a vibração. Os ovos, de forma geral, carregam melhor na lua do que no sol, pois recebem raios frios lunares curadores para as mulheres, porém sinta no coração a orientação interna. Algumas pedras são antisépticas e lavar com água corrente é o suficiente para higienizá-las, se estiverem bem guardadas e carregadas energeticamente.

## Começando a trabalhar com o ovo

Começar com massagem e ativação por toque suave, nos seios e mamilos é uma boa maneira de preparar sua Yoni para receber o ovo. Isso porque há meridianos renais que percorrem os seios e a massagem ajuda a ativar os rins, onde armazenamos a nossa energia sexual, correspondendo cada rim ao yin e yang que alimenta útero, ovários e bexiga. Os mamilos estimulam e conectam diretamente com os ovários, os rins e bexiga, porém é importante massagear e iniciar esta ativação ao poucos, envolvendo toda a área dos seios, ativando assim todas as glândulas endócrinas também, o que é fundamental para receber a energia sutil da pedra.

Insira o ovo em estado de relaxamento, utilize os dedos para iniciar a inserção e massageie um pouco a Yoni com o ovo antes disto. Escolha como sente-se melhor, a base maior pode estar para cima ou baixo, em especial se esta tiver perfurada e você optar por passar um fio para ajudar na remoção ou acrescentar algum pesinho extra para exercitar-se. Não é preciso empurrar todo o caminho até o topo apenas empurre-o até sentir que seus músculos podem chupar o ovo e você estar confortável.

O ovo promove limpeza profunda, utilize especialmente quando senti stress ou ansiedade. Faça respirações longas e profundas e canalize energia para o seu ovo quando exalar e liberte as sensações, deixando o universo transformá-las em energia positiva. O ovo é um símbolo antigo para a transformação utilizado em todo o mundo, podemos pedir ao ovo para transformar energias estagnadas em animo, alegria, amor, energia compassiva. Neste trabalho energético é importante conectar o chakra cardíaco ao centro sexual. A massagem circular no peito, seios e mamilos ajuda a estabelecer esta conexão entre os centros. Isso é vital, e por este motivo encorajo trabalharmos com o quartzo rosa e/ou a jade. Mova seus quadris e músculos da Yoni quando sentir algum peso ou cansaço.

Há ovos perfurados (horizontal ou vertical) e não perfurado. Este furo serve para inserir um fio, geralmente fio dental sem cera ou mentol que ajuda na remoção do ovo e para fazer exercícios avançados (tipo um halterofilismo vaginal), porém é simples de remover o ovo se ao fazê-lo estiver bem relaxada. Delicadamente utilize os dedos ou faça pressão pélvica, ficando de cócoras, por exemplo, para o remover.

Outro exercício bom para fazer inicialmente é chupar o ovo para o topo da sua Yoni, no canal vaginal, em conjunto com a respiração. Ao inspirar sugamos, ao exalar empurrá-lo o máximo que puder, que pode ser até quase metade para fora, em seguida, com uma nova inspiração sugá-lo de volta. Como um elevador! Faça jogos com seu ovo e use-o, internamente, a seu próprio critério.

### Alguns benefícios

Trabalhar com um ovo cristal ou de pedra dentro da nossa Yoni ajuda a fortalecer os músculos e diafragmas (como o urogenital e pélvico) que suportam os nossos órgãos sexuais. Ele também ajuda a mulher a ter mais controle sobre estes músculos, o que torna mulher muito mais sensível nas relações, com mais possibilidade de sentir prazer e melhor saúde. Nós mulheres temos uma abundância de pontos sensíveis do canal vaginal e trabalhar com um ovo ajuda a acordá-los, assim como ao ponto G. O ovo também ajuda a aumentar o fluxo de sangue para a região genital e a circular a energia estagnada, além de ativar os órgãos internos e nossa energia kundalini.

### Sexo e ovo

Podemos ter relações sexuais com o ovo dentro, apesar de parecer estranho! No entanto, como nem todas as pessoas e relações são iguais e devemos ouvir bem o corpo e o que funciona melhor para cada um. Se você ou seu parceiro sentir desconforto não insista. A maioria das mulheres tem medo de que o ovo possa subir muito no colo, mas isso provavelmente não vai acontecer. Quando uma mulher é penetrada com o ovo dentro dela, o ovo tende a ir para o lado do falo ou objeto penetrante ao contrário de ser empurrado -se no colo do útero. É mais fácil o canal alarga-se do que o ovo subir demasiado. Algumas vezes podemos não sentir o ovo dentro durante o sexo, mas o seu parceiro vai senti-lo massageando seu pênis e, geralmente, os homens sentem-se bem e podem também beneficiar-se da energia da pedra. No entanto, há casos em que pode ser irritante para ambos, quando um homem é muito bem dotado, por exemplo, ou se casal gosta de penetrações profundas e sexo forte, o ovo é então desaconselhável. Portanto, manter isso em mente e ir devagar, muitas mulheres relatam ter sexo agradável com o ovo dentro delas, ou mesmo muito prazer em masturbar-se com o ovo, sozinhas ou com parceiros.

## Sobre a pedra

Essa é uma questão pessoal. Siga o seu coração pois ninguém sabe melhor do que ele qual é a medicina que você precisa. No entanto, como disse acima Quartzo Rosa e Jade são as melhores opções de pedras cardíacas que inspiram amor e conectam o centro sexual ao centro do coração!

No próximo documento falamos mais sobre elas e suas propriedades!

\* Yoni é o termo sânscrito para designar a vulva e vagina.

