

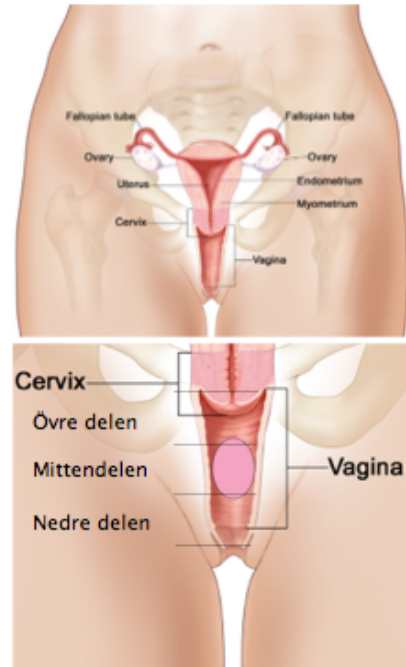
# INSTRUKTIONER FÖR YONIÄGG

Grattis till dig och ditt Yoniägg. Jag hoppas att ni ska trivas ihop och att du med hjälp av ägget hittar mer muskelkontroll, avslappning, och kontakt med ditt underliv. Lycka till!

**SPIRA**  
STOCKHOLM

## Underlivskarta

Här bredvid har du en bild på hur kvinnans underliv ser ut inuti, med vagina, livmodertapp/cervix, livmoder och äggstockar. Den nedre bilden visar hur ägget ungefär är placerat när du har det i. För den som undrar varför det heter ”Yoniägg”, så är ”Yoni” det indiska/sanskrit ordet för underliv, och kan även översättas till ”den heliga öppningen”.



## Inledningsvis

Innan du använder ägget första gången, lägg det i en gryta med kallt vatten och låt koka upp, ta sedan av grytan och låt ägget ligga i det varma vattnet ett tag. Låt det sedan svalna innan du använder det. Viktigt är att inte hålla kokhett vatten på äggen eller låta de koka länge, då de kan spricka av värmen.

Du får här tips på övningar, men känn dig fri att testa andra övningar, yoga, promenader eller vad som passar dig och ditt ägg. Kan du inte stå upp utan att ägget glider ut, eller att du spänner dig för att hålla kvar det, så är det bättre att göra de liggande och sittande övningarna. Kanske kommer du kunna stå upp med ägget avslappnat efter en tids träning.

## Förberedelser

Trä en tråd (t.ex. fluorfri tandtråd) genom hålet på toppen av ägget och gör en knut längst ut. Du kan göra dina Yoniäggövningar mer heliga om du vill; tända ljus, ha dofter, förbereda rummet med kuddar och filtar, så du känner dig trygg och bekväm. Musik kan också skapa en fin stämning.

## Uppvärmning

För att känna dig mer redo för ägget, så kan du t.ex. massera bröst, mage, höfter eller underliv innan. Detta kan du också göra senare med Yoniägg i.

Sitt gärna en stund och känn in ditt underliv. Du kan hålla och värma ägget i dina händer under tiden (eller värma det redan innan med varmt vatten). Känn efter, kanske till och med fråga, om underlivet välkomnar ägget. Om inte, vänta till ett senare, mer passande tillfälle. Om välkommet, se till att du är lubricerad (t.ex. med ekologisk, kallpressad kokosolja), och för in ägget långsamt, i den takt som underlivet tillåter, med ett lätt tryck från handen och en något cirkulerande rörelse med ägget. Lagg dig bekvämt. Placera en hand på hjärtat och en på nedre delen av magen. Hitta en avslappnad och närvarande andning. Bli medveten om sensationerna i kroppen och tillåt dig att känna tacksamhet till ägget och underlivet.

## Liggande övningar

De liggande övningarna är främst för att hitta de olika musklerna, och lära känna skillnad på höger, vänster, fram och bak. Om du har svårt att hitta musklerna i de senare sittande övningarna, så lägg mer fokus på de liggande under en tid. Du kan upprepa övningarna, så många gånger, och i den takt, som du känner dig bekväm med. Ge någon minuts paus mellan varje övning, för att vila och känna in de subtila sensationerna i kroppen.

1. Placera fötterna mot underlaget, med böjda knän som pekar uppåt. ”Tryck” högra knät lätt i riktning från huvudet mot fötterna. Detta är en väldigt subtil rörelse, som ger en liten stretch på högra framsidan av vagina. Slappna av och upprepa med vänstra sidan.
2. Tilt höften uppåt, genom att trycka ner svanken och låta svanskotan lätt lite från underlaget, fortfarande med rumpan mot golvet. Slappna av, och upprepa några gånger. Det ger fokus till framsidan.
3. Sträck ut benen, placera fötterna axelbrett isär. Böj ena foten ned mot golvet och andra foten upp mot huvudet. Växla fram och tillbaka. Tänk dig att övningen utgår från underlivet. Med fokus där; sidan där foten böjs ned stretchas. Sidan där foten böjs upp, dras ihop och stärks. Upprepa så många gånger du har lust till.
4. Med benen fortsatt utsträckta, föreställ dig fötterna som vindrutetorkare. Vrid dem in mot varandra och sedan ut ifrån varandra. Inåt, får baksidan av underlivet att stretchas och framsidan att stärkas. Utåt, får framsidan att

stretchas och baksidan att stärkas.

5. Placera fötterna mot underlaget igen, så att knäna är böjda och pekar uppåt. Tilta höften igen. Lyft denna gång även rumpan, ländryggen och fortsätt upp till en rak position mellan knän och axelparti. Sätt händerna på magen/underlivet och känn att dess muskler jobbar. Andas. Håll kvar positionen ett tag och släpp sedan ned med ett suckande, avslappnande ”Aaaaahh”-ljud.

6. Bonus: Du kan även sova med ägget, för att vänja underlivet vid det och få lite ”passiv” träning och avslappning. Kom bara i håg det på morgonen innan du går på toaletten! :- )

### **Sittande övningar**

Föreställ dig vagina i tre delar. Öppningen längst ned, mittenpartiet ungefär där ägget är och livmodertappen/cervix längst upp (se bilden på första sidan).

Kläm/krama de olika delarnas muskulatur en åt gången. Börja gärna med en ”pulserande” kramning, vilket gör det lättare att hålla kvar andningen. Testa sedan hur länge du kan hålla kvar en åtkramning, innan du aktivt släpper taget och slappnar av.

### **Stående övningar**

I början är det möjligt att du inte kan stå upp med ägget i, då det kan trilla ut. Genom att du stretchar och stärker musklerna, kommer du kanske så småningom kunna stå, gå och dansa med ditt ägg. Här är några förslag på stående övningar:

1. Börja med att rotera höfterna i små cirklar och gör dem sedan större.
2. Gör liggande 8'or i båda riktningarna
3. Vicka höfterna från sida till sida och framåt och bakåt.
4. Härifrån kan du börja improvisera. Testa att dansa, yoga och utforska ditt underliv, bäcken och höftparti med hjälp av dina rörelser.

### **Avslutande**

Efter att du är klar, kan du antingen trycka ut ägget med hjälp av musklerna, eller dra i tandtråden så att du får ut ägget. Gör detta varsamt, så att det känns bra för ditt underliv. Om du inte har en tråd och du inte får ut ägget, så kan du försöka nå det från sidan när du sitter på huk. Kom ihåg att slappna av. Du kan också vänta tills du behöver gå på toaletten, då brukar det komma ut. Det gör inget om ägget är kvar inuti en lite längre tid, men det brukar vara mer avslappnande rent mentalt, att få ut det när du tänkt det, så om du inte är säker på att du kan trycka ut ägget efter användandet, se då alltid till att ha en tråd för säkerhets skull.

När du fått ut ägget, rengör det med vatten och mild tvål. Du kan använda tråden till att rengöra hålet, innan du tar bort och slänger den. Använd alltid en ny tråd vid varje tillfälle av hygieniska skäl. Vill du rengöra lite extra någon gång kan du, som inför första gången, lägga ägget i en gryta med vatten som får koka upp.

### **Vill du uppleva känslan av ett avslappnat underliv?**

Underlivet är den mest centrala delen av kvinnokroppen, och det kan ge så mycket energi och glädje att ha kontakt med sitt underliv.

Dessvärre håller vi ofta spänningar och händelsevis smärta där, vilket gör att vi stänger av kontakten dit. Genom att släppa de spänningarna, kan vi få en mycket bättre relation till vårt underliv, känna oss mer avslappnade och få mer energi till hela vår kropp.

Bäckenbottenövningarna med Yoniäggen, samt sessionerna jag erbjuder i Abdominal Release Massage™ och Vaginal Releasing™, med massage och akupressur för mage och underliv, hjälper dig att skapa denna nya relation till ditt underliv och dig själv.

Kom med på en kurs i bäckenbottenträning, lyssna på en föreläsning, eller boka din första session redan idag!

### **Välkommen!**

**Sara Gustafsson**



[www.spirastockholm.se](http://www.spirastockholm.se)

[info@spirastockholm.se](mailto:info@spirastockholm.se)

+46 (0) 733 644 300

Copyright © SpiraStockholm.se