

## ĆWICZENIE „JELENIA” DLA KOBIET

Korzyści, jakie przynosi kobiecie „ćwiczenie Jelenia”, są bardzo liczne i niezwykle interesujące.

Pozwala jej ono pozbyć się większości problemów związanych z menstruacją (nawet w trakcie miesiączkowania), takich jak zmienność nastrojów, wstrzymywanie wody, zablokowania hormonalne, skurcze czy nienormalne krwawienie (słabe krwawienie jest oznaką jakiegoś zablokowania i zatrucia organizmu. Nagłe ustanie cyklu miesiączkowego, nie wynikające ze stosowania ćwiczenia Jelenia, jest oznaką choroby).

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie odbytu i zapobiega powstawaniu hemoroidów. Ponadto przeciwdziała wszelkim chorobom pochwy (infekcje, upławy, zapalenie okrężnicy, białe upławy) Pozwala ono także na zwiększenie krążenia energii w narządach płciowych i okolicach podbrzusza.

Bardzo korzystny jest wpływ tego ćwiczenia na pochwę. Staje się ona bardziej jędrna i elastyczna. Tak więc dla kobiety, która urodziła kilkoro dzieci, korzyścią będzie fakt, że będzie w stanie dostarczyć swemu partnerowi oraz sobie więcej satysfakcji w czasie stosunku . Stosując ćwiczenie Jelenia kobieta jest w stanie wzmocnić swą pochwę i napełnić ją energią.

Ponadto pod wpływem tego ćwiczenia zwiększona ilość produkowanych hormonów (estrogenów) zostaje rozprowadzona do macicy, pochwy, piersi i jajników.

Wzrost poziomu estrogenu w organizmie może w dużym stopniu złagodzić objawy menopauzy. Korzyści płynące z uprawiania tego ćwiczenia znane są od tysięcy lat. Pozwala ona m.in. na zachowanie do późnego wieku młodzieńczej sylwetki. Potwierdzają to źródła historyczne, z których wynika, że znane ze swej piękności kobiety regularnie uprawiały to ćwiczenie. Dodatkowym plusem tego ćwiczenia jest fakt, że wytwarzanie zwiększonej ilości estrogenu odbywa się w sposób naturalny. Jest to bardzo istotne, gdyż organizm wie jakiej ilości estrogenu potrzebuje w danym momencie. Lekarz natomiast, przepisujący syntetyczny hormon lub lek niezrównoważony z pozostałymi wydzielinami organizmu, nie jest w stanie tego określić. Poziom hormonów we krwi zmienia się bowiem nieustannie.

Przy zażywaniu syntetycznych hormonów prędzej czy później należy spodziewać się pojawienia problemów z racji na zbyt dużą lub zbyt małą ich dawkę. Ciało, wyposażone w czujniki będące w stanie pogotowia dzień i noc, wie najlepiej kiedy jaka ilość hormonów ma zostać wytworzona.

Dzięki wykonywaniu obu etapów ćwiczenia przez jakiś okres czasu każda kobieta w okresie płodności może zatrzymać miesiączkę, korzystając przy tym z innych dobrodziejstw tego ćwiczenia.

Normalnie co miesiąc zewnętrzna warstwa ścianek macicy przerasta naczyniami krwionośnymi w oczekiwaniu na zagnieżdzenie się jaja.

Zapłodnione jajo przyczepia się do nabrzmiątych krwią i bogatych w substancje odżywcze ścianek macicy. Czerpie ono substancje odżywcze zawarte we krwi aż stanie się całkowicie rozwiniętym dzieckiem. Jeżeli natomiast jajo nie zostało zapłodnione, błona śluzowa macicy rozpada się i pozbywa się niepotrzebnej już krwi. W ten sposób, w czasie miesiączki, kobieta traci bezpowrotnie duże ilości krwi i substancji odżywczych.

Ćwiczenie jelenia pozwala zatrzymać tę comiesięczną utratę krwi. Wiele kobiet podchodzi do tego nieufnie, sądząc, że nie jest to naturalne, Tymczasem nie ma żadnych powodów do obaw. Zatrzymanie miesiączki występuje przecież samoistnie w okresie menopauzy oraz ciąży i karmienia.

Kiedy kobieta jest w ciąży jej ciało instynktownie kieruje całą krew do rozwijającego się jaja. Krew i energia tracone normalnie w czasie miesiączkowania są wykorzystywane głównie przez narządy płciowe na użytek płodu. Po porodzie na ogół miesiączka również nie pojawia się natychmiast. Jeżeli matka karmi dziecko piersią, krew wraz ze składnikami odżywczymi kierowana jest do piersi w celu zasilenia gruczołów mlecznych.

## **OSTRZEŻENIE**

Kiedy cykl menstruacyjny kobiety zostaje zatrzymany, zajście w ciążę staje się mało prawdopodobne. Po przerwaniu jednak uprawiania ćwiczenia Jelenia miesiączka powraca i wtedy kobieta ma szansę na zdrowszą ciążę. W takim przypadku zatrzymanie miesiączki nie daje żadnego trwałego efektu.

Nie powinno się uprawiać ćwiczenia Jelenia w trakcie ciąży, gdyż energia wygenerowana przez to ćwiczenie w połączeniu z pobudzeniem narządów płciowych może doprowadzić do przedwczesnego porodu.

### **WSKAZÓWKI DO ĆWICZENIA JELENIA DLA KOBIET**

W trakcie wykonywania obu etapów tego ćwiczenia starajmy się „czuć” ogień, czyli energię gromadzącą się w naszych narządach płciowych i wznoszącą się wzdłuż kręgosłupa do piersi i do głowy (Nie próbujemy pomagać energii za pomocą obrazów myślowych. Nieskuteczność takiego działania została objaśniona we wskazówkach do ćwiczenia Jelenia dla mężczyzn).

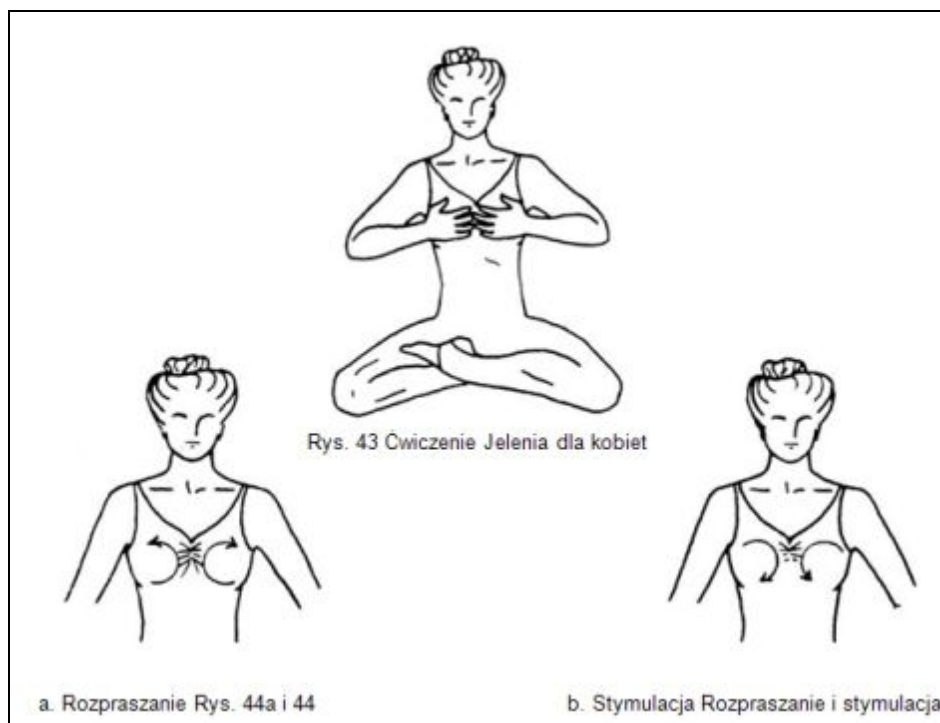
Jedność ducha i ciała stanowi podstawowy warunek dla harmonijnego i silnego oddziaływania energii witalnej. A boskim celem jest doprowadzenie tej energii do szczytka – do głowy.

Najlepiej jest wykonywać to ćwiczenie rano zaraz po przebudzeniu i wieczorem przed pójściem spać. Jeśli nie jest to możliwe, wystarczy wykonać ćwiczenie raz dziennie.

#### **Etap pierwszy:**

1. Siadamy tak, aby piętą jednej z nóg uciskać ujście pochwy. Powinnyśmy odczuwać stały i dość silny ucisk na łechtaczkę. Jeżeli nie jesteśmy w stanie usiąść w takiej pozycji, możemy podłożyć okrągły i dość twardy przedmiot, np. piłkę tenisową, pod ujście pochwy. (Powinno to wywołać przyjemne uczucie z racji na pobudzenie okolic narządów płciowych i wydzielanie się energii seksualnej).

2. Pocieramy energicznie dłonie jedna o drugą. Ogrzeją się one dzięki przemieszczeniu się energii do rąk i dłoni.
3. Kładziemy ręce na piersiach i czujemy przenikanie ciepła przez skórę.
4. Pocieramy powoli piersi ruchem okrężnym w kierunku zewnętrznym – lewą dłonią w kierunku ruchu wskazówek zegara, prawą w przeciwnym.
5. Wykonujemy przynajmniej 36 tych ruchów okrężnych, nie więcej jednak niż 360, dwa razy dziennie. (Warto tu zwrócić uwagę na fakt, że w momencie kiedy kobieta zdoła już zatrzymać miesiączkę, nie musi wykonywać aż 360 ruchów okrężnych dłoni. Ponadto sama decyduje, kiedy miesiączka ma się zatrzymać, a kiedy powrócić. Powraca ona zaraz po zaprzestaniu uprawiania ćwiczenia).



**UWAGA A:** Ruch okrężny rąk w kierunku zewnętrznym nazywany jest rozpraszaniem i służy zapobieganiu lub leczeniu torbieli czy raka piersi. Można odwrócić kierunek obrotów – prawa ręka porusza się w kierunku ruchu wskazówek zegara, lewa w przeciwnym. Ruch taki zwany jest stymulacją i ma na celu zwiększenie objętości piersi.

### **Etap drugi:**

Ćwiczenie to należy wykonywać w pozycji siedzącej lub leżącej.

1. Zaczynamy od zaciśnięcia mięśni pochwy i odbytu, tak jak byśmy chciały zamknąć te dwa otwory. Następnie spróbujemy „wepchnąć” odbytnicę do środka ciała ku górze zaciskając jeszcze mocniej mięśnie odbytu. Jeżeli wykonamy to ćwiczenie prawidłowo, odniesiemy wrażenie zassania powietrza przez odbytnicę i pochwę. Trzymajmy mięśnie mocno zaciśnięte tak długo, jak wytrzymamy.

2. Rozluźniamy się, po czym powtarzamy ćwiczenie tyle razy, ile uznamy za stosowne. Być może na początku będziemy mieć pewne trudności, ale z czasem uda nam się zwiększyć ilość skurczów oraz czas ich trwania.

**UWAGA A:** Przy zaciskaniu mięśni można włożyć palec do pochwy, aby sprawdzić intensywność skurczów.

**UWAGA B:** Wargi sromowe są bardzo delikatne, dlatego też należy je masować i pobudzać w trakcie wykonywania ćwiczenia. W tym też celu siadamy na pięcie lub na piłce.

**UWAGA C:** Jeżeli masowanie piersi dwoma rękoma jednocześnie okaże się zbyt męczące, można pocierać tylko jedną pierś wykorzystując w tym celu rękę położoną po przeciwnej stronie ciała. Druga ręka w tym czasie odpoczywa lub może posłużyć do pobudzania pochwy (zamiast pięty). Jest jeszcze inny sposób wykonywania tego ćwiczenia: masować piersi kobiety może mężczyzna, a kobieta pociera pochwę lub uciska ją dłonią. Jak widzimy ćwiczenie Jelenia pozostawia dość dużo swobody, można je więc łatwo dostosować do indywidualnych upodobań.

**UWAGA D:** W trakcie wykonywania ćwiczenia Jelenia starajmy się nie dotykać sutków. Są one bardzo wrażliwe i mogłyby zostać pobudzone ponad miarę. Kobieta wykonująca ćwiczenie prawidłowo sama stwierdzi, że jej sutki stały się bardziej wrażliwe.

**UWAGA E:** Należy koncentrować się na tym, co robimy.

Uwagi dotyczące higieny zamieszczone w poprzednim rozdziale odnoszą się również do kobiet. Dbajmy o czystość odbytu i narządów płciowych, aby nie było w nich bakterii czy odchodów.

Jeżeli ćwiczenie jest prawidłowo wykonywane, odczuwamy przyjemny dreszcz przemieszczający się wzdłuż kręgosłupa od odbytu do czubka głowy. Odczucie to wynika z nagromadzenia się energii seksualnej i jej przesuwania się wzdłuż układu gruczołów aż do szyszynki znajdującej się w górnej części głowy. Wskazuje ono również na to, że ćwiczenie osiągnęło swój cel: odmłodzenie całego organizmu i utrzymanie go w stanie wiecznej młodości.

Bez posiadania pełnej kontroli nad mięśniami odbytu nie będziemy w stanie opanować w przyszłości wewnętrznych ćwiczeń medytacyjnych i oddechowych. Mięśnie te stanowią coś w rodzaju drzwi zamykających dostęp do górnej części ciała i pozwalających, aby energia została skierowana w okolice brzucha i mogła się tam gromadzić. Posiadanie tej rezerwy energetycznej jest absolutnie niezbędne, aby narządy płciowe jak i pozostałe gruczoły mogły być we właściwy sposób stymulowane. Tak więc, jeżeli chcemy wzmocnić się na tyle, by móc w przyszłości energetyzować nasze ośrodki duchowe, musimy najpierw nauczyć się panować nad mięśniami odbytu.

*S. Chang „Pełny system samoleczenia”*