

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Sadhanas

Pichus - compressas medicadas com óleo

Yoni Pichu - no canal vaginal

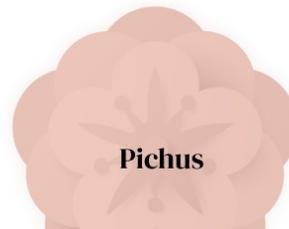
Utara Basti - nutrição e limpeza do útero

Shiro Pichu - na cabeça

Abhyanga - automassagem com oleação

Shiroabhyanga - massagem da cabeça

Padabhyanga - massagem dos pés



Pichus

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra



Udara Basti

Yoni Pichus
Tampão vaginal -
compressas medicadas
com óleo

óleo de coco
óleo de gergelim

recomendado:
infecções fúngicas
pouca lubrificação

aquecer uma colher de sopa
do óleo em banho maria,
mergulhar um pedaço de
algodão
enrolar com uma compressa
de gazes e amarrar com um
cordão

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Utara Basti

prática de limpeza e nutrição do útero

- desbloqueio dos srotas (canais) pélvicos Infusão:

Recomedando: endometriose, miomas, cistos, infecções fúngicas, apoiar a fertilidade alinhamento do ciclo menstrual com a Lua Nova

como fazer



2 copos de água
folhas de framboesa
pétalas de rosas
1 colher de **Triphala** em pó
1 colher de Aloe Vera (babosa)

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

como fazer

Fazer a infusão do Triphala na água. Ao esfriar adicionar a babosa. Colocar em uma ducha ginecológica. Deite-se no chão, sobre um tapete de yoga e uma toalha. Aplique na no canal vaginal e eleve o quadril, firmando os pés no chão, dobrando os joelhos e apoiando as mãos no chão para que o preparo chegue até o colo do útero. Aproveite para fazer um momento de relaxamento em seguida.

De preferência fazer depois do segundo dia da Lua Nova no período da manhã (7h às 8h), não fazer durante a menstruação nem logo antes ou logo depois. Fazer por três ciclos.

Shiropichu

compressa na cabeça
com óleo medicado
Fazer na lua crescente
recomendado para os distúrbios de
Vata e para os distúrbios
ginecológicos.
contra-indicado: durante a
menstruação

Aquecer 1 colher de sopa óleo de
gergelim em banho maria e adicionar
3 gotas de óleo de lavanda. Aplicar na
testa e permanecer por 30 minutos

**Shiro
Abhyanga**

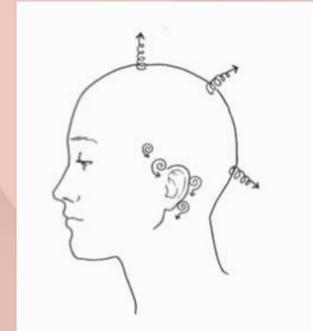


Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Shiro Abhyanga

massagem na cabeça
com óleo de gergelim
Fazer na lua crescente
recomendado para os distúrbios de Vata
e para os distúrbios ginecológicos.
contra-indicado: durante a menstruação

Pontos marma:
Brahma randhra
Shikha
Medulla oblongata



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra



Padabhyanga

Padabhyanga

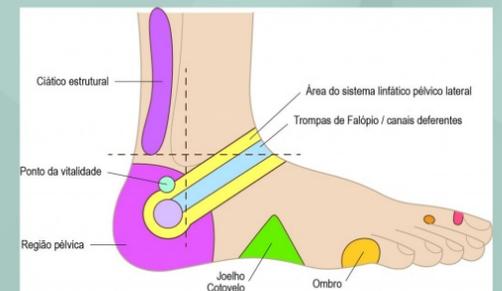
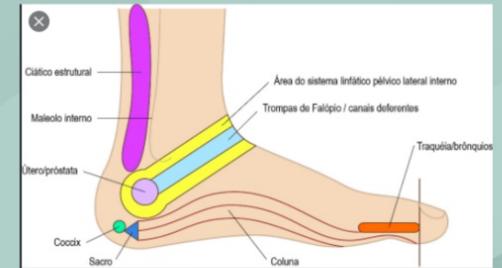
massagem nos pés

- estimula e energiza todos os órgãos do corpo e, em particular, o útero e os órgãos reprodutivos da mulher.
- aumenta o ojas e promove uma sensação de relaxamento profundo
- alivia a insônia, o nervosismo e a secura
 - energiza o útero, os órgãos reprodutivos, a barriga, a pelve e o cólon, além de melhorar a circulação geral e a fertilidade.

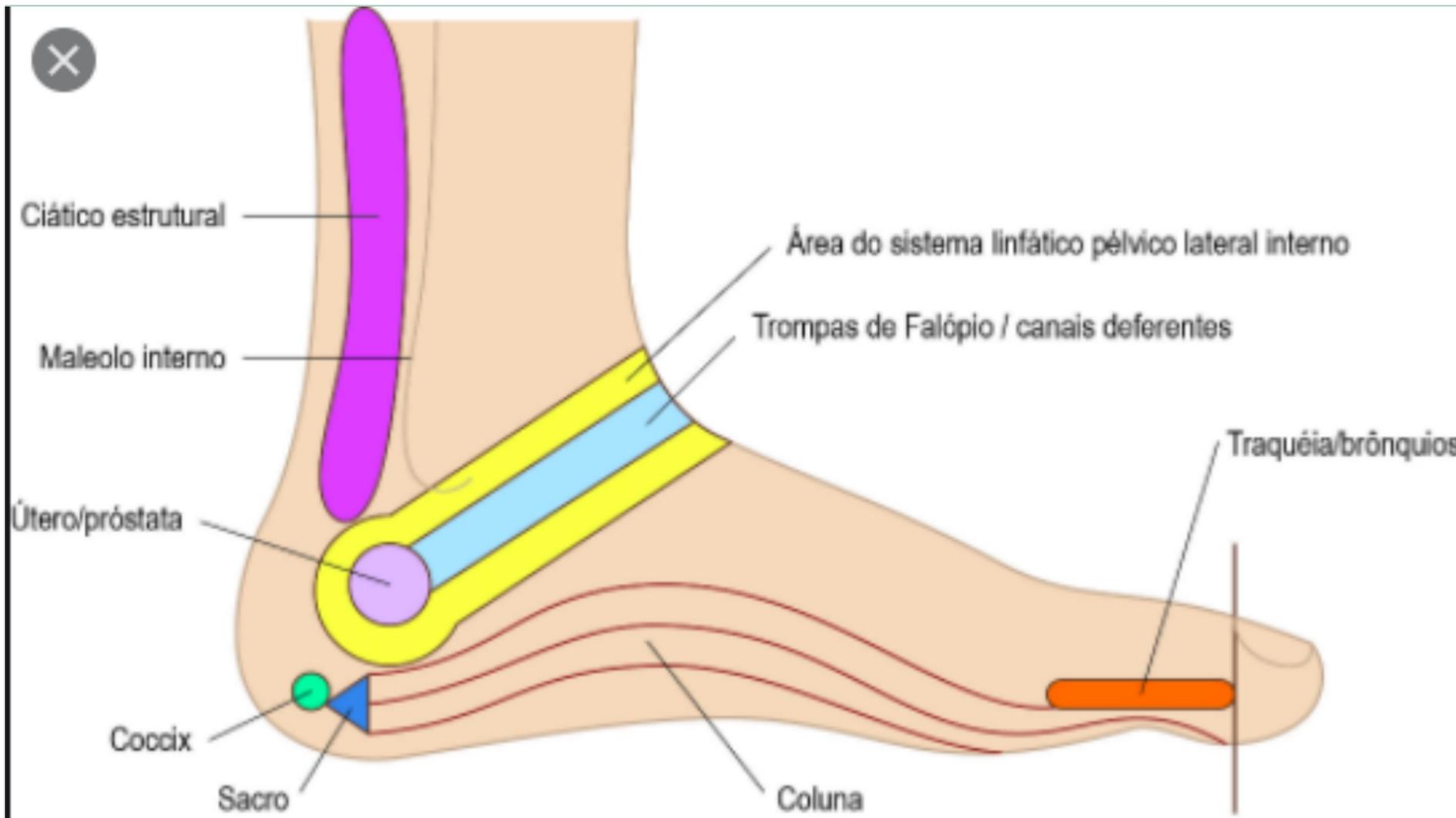
Ayurveda: a melhor maneira de curar as deficiências do útero é cuidar dos pés com amor. Os pés são considerados as asas do útero. ”

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

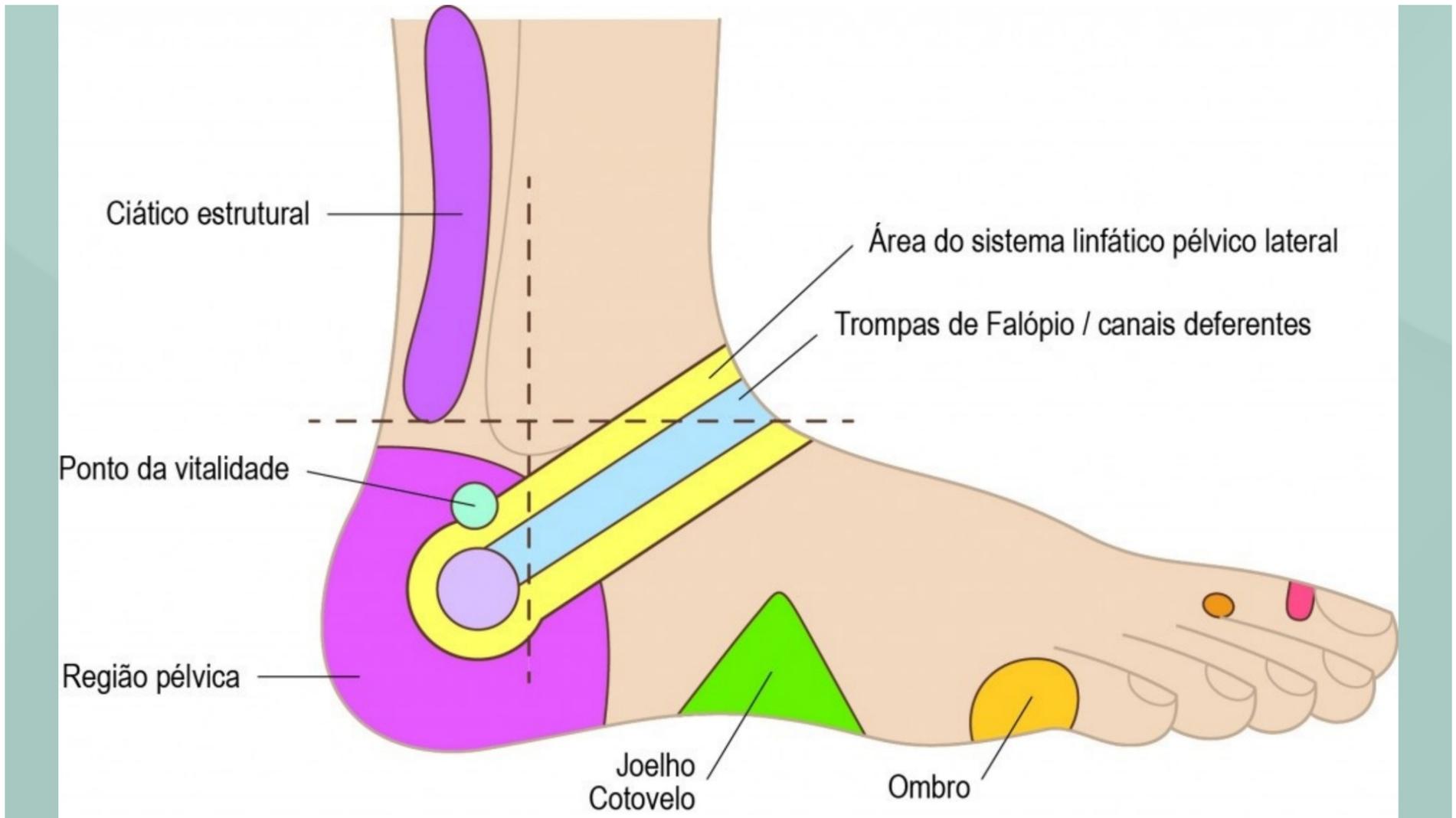
Padabhyanga



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Hastabhyanga

massagem nas mãos

Ayurveda: mãos são as asas do coração



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra