

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

## Sadhanas

Pichus - compressas medicadas com óleo

Yoni Pichu - no canal vaginal

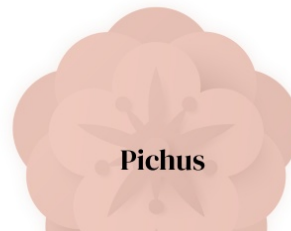
Utara Basti - nutrição e limpeza do útero

Shiro Pichu - na cabeça

Abhyanga - automassagem com oleação

Shiroabhyanga - massagem da cabeça

Padabhyanga - massagem dos pés



Pichus

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra



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**

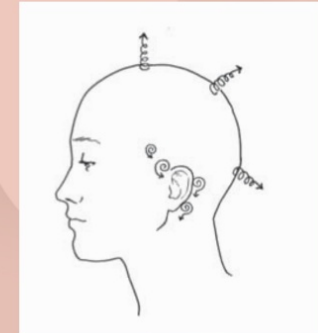


Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

## *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

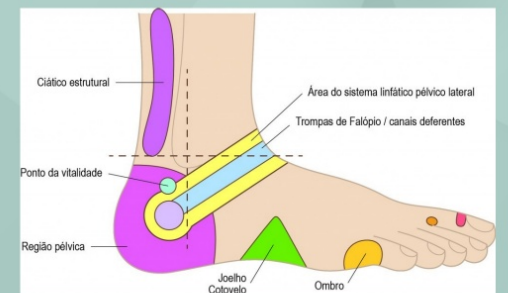
- estimula e energiza todos os órgãos do corpo e, em particular, o útero e os órgãos reprodutivos da mulher.
- aumenta o ojas e promove uma sensação de relaxamento profundo
- alivia a insônia, o nervosismo e a secura
  - energiza o útero, os órgãos reprodutivos, a barriga, a pelve e o cólon, além de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

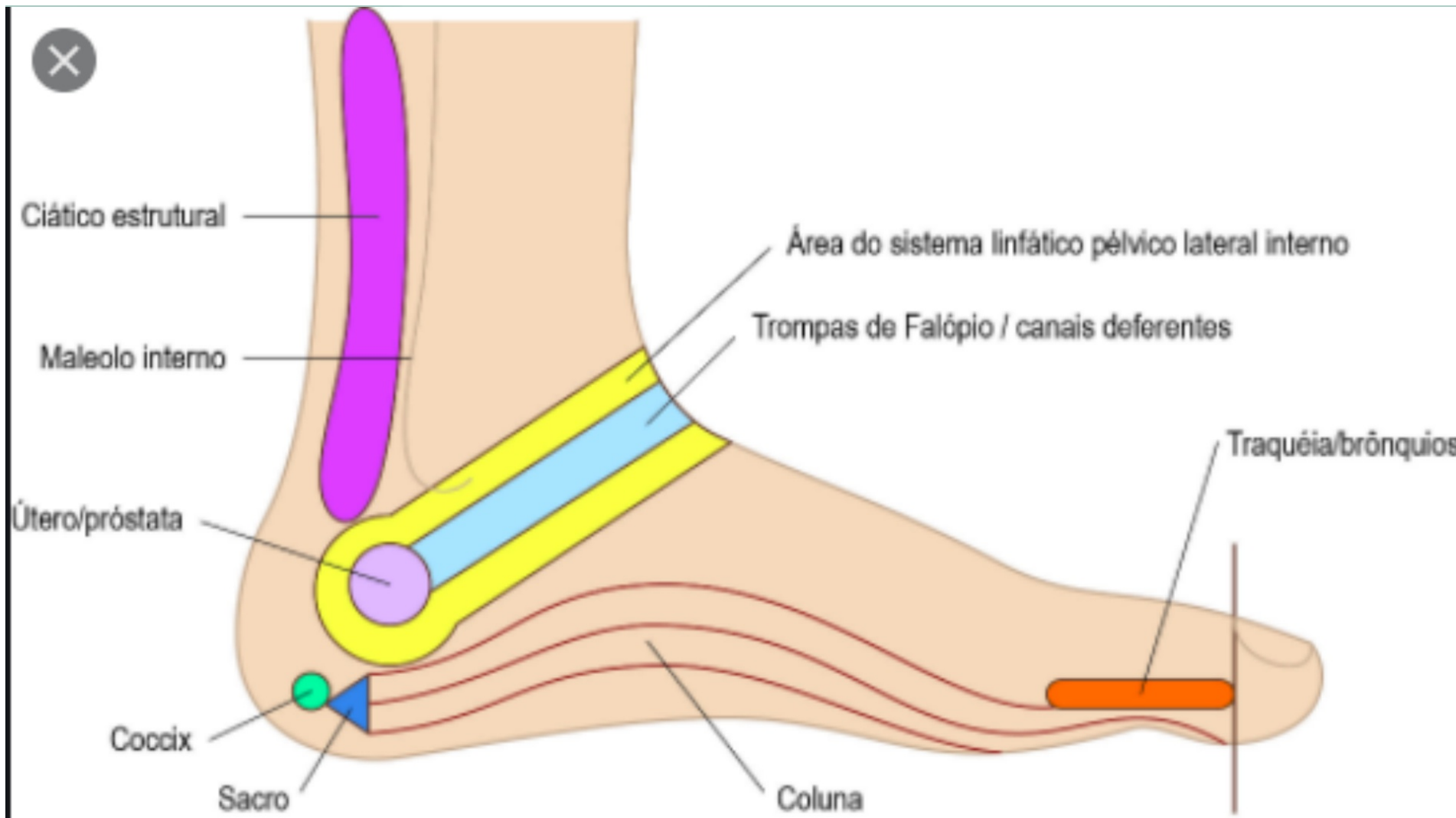
Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra



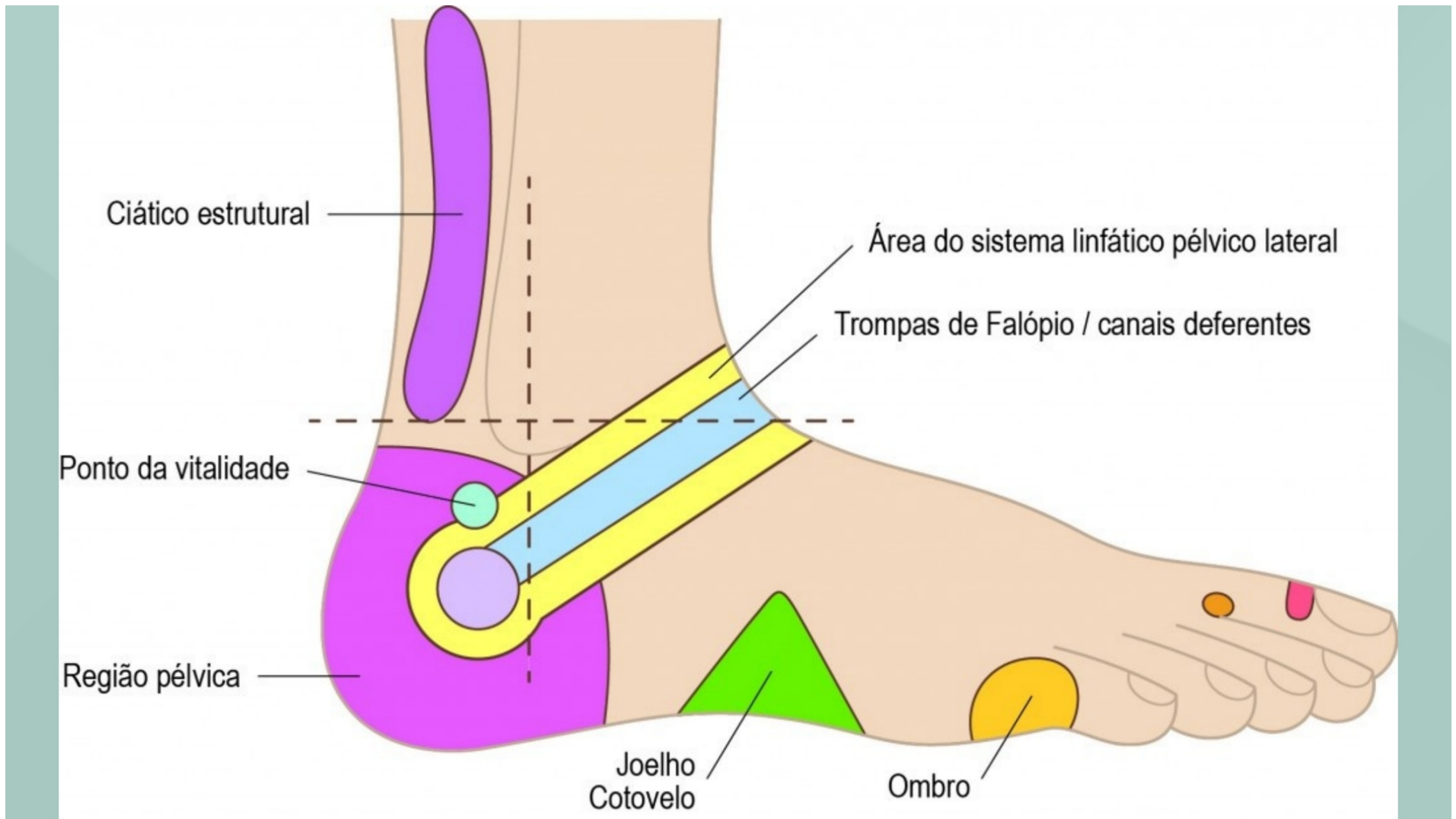
# Padabhyanga



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