

פורמולה מס' 1 – חלק ג' | "ריפוי מרכז המין והמיניות, ריפוי המערכת ההורמונלית"

לנוחיותך – להלן תמלול הסרטון

"שחרור מטרומות מיניות"



בפורמולה הזאת אנחנו נעבוד על 9 אזורים:

- (1) נתחיל עם חיזוק האדמה שלך – העקבים מייצגים בין השאר את הבית שממנו באת. האם הרגשת מוגנת? שייכת? אהובה? והאם כשחווית קושי או טראומה יכולת לפנות לאימא או אבא או מישהו לעזרה? בדר"כ מה שעוד יותר כואב – אפילו יותר מהטראומה עצמה - שלא היה לי כתובת. אז עכשיו את תלמדי להיות הכתובת של עצמך ולבנות נפש חזקה ויציבה ומכילה ולהיות עבור עצמך – האימא שתמיד רצית שתהיה לך. האדמה מייצגת גם את הקשר לאגו. נעשה כעת גרוף מאסיבי בשתי וערב לכל הכיוונים – מלמעלה למטה – למטה למעלה – ימין לשמאל ושמאל לימין – מינימום 8 פעמים לכל צד אבל במקרה הזה – אני ממליצה שתעשי 20 פעם לכל כיוון – עמוק, חזק ומאסיבי. בנוסף קחי מקל רפלקסולוגי – אני רכשתי את שלי בחנות טבע, וקראתי למקל הזה "מג'יק סטיק" ואם אין לך אז קחי כפית בצד של הידית תעטפי אותה במגבת כדי שלא תיפצעי ולחצי על העקב, זה יביא את האדמה/העקב שלך לאיזון.
- כמו כן, תעשי עיסויים סביב העקב.
- (2) כעת תעברי בזחל בעיסוי עמוק מאוד על רצפת האגן שלך + לחיצות עומק + על מקלעת הסאקרום SKP. חולשה באגן מעוררת בד"כ בעיות במערכת המין ולכן כעת את מחזקת הכל. מקלעת הסאקרום – מעצבת את כל האיברים שנמצאים באגן, אזור שלפוחית השתן, איברי המין, סוף מע' העיכול, פי הטבעת, אזור המפשעה אזור האגן והרגליים – זה גם מרכז אנרגטי מאוד חשוב לאישה. זה "הגנרטור האנרגטי שלך" כשהוא חזק את חזקה ומלאת עוצמה, חיות ואנרגטיות. את ממש תסירי מעליך כל תחושת דיכוי, אשמה, חוסר ביטחון ותהיי לאישה פנתרה, מלאת ביטחון עצמי, עוצמה פנימית ובטח שלא תחושי קורבן, אלא מישהי שמסוגלת להציב גבולות ולהגן על המרחב האישי שלך.
- (3) העלאת האנרגיה מתת המודע למודע – נעבור על כל אזור המים שזהו האזור הרגשי. ואם נכלאו רגשות קשות, אמונות לא בריאות שנוצרו כתוצאה מהטראומה המינית, חוזה לא בריא שעשית כמו "אני אסגר בפני גבר כדי שלא

להיפגע יותר" ואז חוזה כזה יגרום לכך שלא תאפשרי לזוגיות טובה ובריאה למשל להיכנס לחיך. אנחנו נרצה להיות מודעות לכל החומרים הנפשיים הללו – כדי לשחרר אותם. מי שכבר נמצאת בטיפול זה מאוד יקדם אותה כי חשיפת תת המודע יאפשר לך לרפא את מה שהיה עד עתה בגדר תעלומה לא ידועה. שימי לב איך אני עוברת בזחל עמוק – מקו רצפת האגן עד לקו הסרעפת, יתכן שזה יגביר את החלימה שלך וזה מצוין כשעוברים טיפול רגשי לשחרור טראומות.

(4) כעת נעבור בסיבובים מאוד עמוקים על הרחם + השחלות + גיד אכילס. כשאת עושה את העיסויים הללו את משחררת משקעים מאוד טראומטיים שנצברו באזור הזה. בזמן העיסוי תכוני במחשבה וגם מומלץ להגיד בקול רם כל מה שלא שייך אלי אני מוציאה. כעת הרחם שלי, אברי המין והרבייה שלי מוגנים. רק אהבה, חום, כבוד והקשבה נכנסים פנימה. חזרי על התהליך לפחות 8 פעמים ומומלץ אף יותר. אם כתוצאה מהטראומה יש לך בעיות פיזיולוגיות באזור המין, זה ישתחרר ואת תחושי עם הזמן הקלה, איזון ושלווה נפש. באזור גיד אכילס תעשי צביטות כלפי מעלה – זה מעלה דימוי נשי ועצמי להיות גבוה. זה יחזק את הביטחון העצמי שלך. אצבע מול אגודל וצביטות 1, 2, 3, כלפי מעלה.

(5) שוב חזרי להעלות את האנרגיה מתת המודע למודע ובשלב זה ישחרר ממך משקעים עוד יותר עמוקים.
(6) כעת עשי עיסויים עמוקים על מרכז הבסיס והמין. אלו מרכזים אנרגטיים שמהם הכל צומח מרכז הבסיס או כפי שנהוג לכנות אותו צ'אקרות הבסיס – קשורה לבית ממנו באת, להישרדות, אוכל, קורת גג, מים, הקיום היומיומי והוא בונה את "השלד" להמשך. נשים שעברו טראומות והתעללות מינית מגיל צעיר מאחד ההורים או מקרוב משפחה או כל דמות שהייתה סביבה – הבסיס התערער, המקום שהייתי אמורה להיות בו הכי מוגנת לא שמר עלי ולכן אנחנו רוצות לחזק את המרכז הזה לחצי חזק ורק אחרי שממש נכנסת עמוק פנימה את יכולה לעשות עיסוי אנרגטי מרפרף יותר.

אח כך תני עיסוי למרכז המין – זאת אחראית על ההמשכיות. מכאן את הופכת מאחד לשניים – מכאן ממשיכים החיים – זה גם יעזור לך לצאת מבעיה סגורה ששמרה עליך כילדה אך תוקעת אותך מבודדת כאישה. וכשהמרכז הזה מאוזן גם תופעות גיל המעבר, PMS – לפני מחזור, רבייה ותשוקה מסתדרים.

(7) כעת אדגים לך "סחיטת נחש" וזה ישחרר את כל הבעיות בכל התחומים והקפדתי לתת את הטכניקה הזאת ברוב הפורמולות שבאתר. במילה אחת זה משחרר טראומות ופותח את התודעה לאנרגיה הרמונית וחדשה. פותח את החשיבה ועוזר לשחרר דפוסים ישנים ולהיפתח לחדשים וברמה הפיזיולוגית לא משנה מה הבעיה, את תרגישי צעירה, חיונית, אנרגטית, אופטימית שמחה, מלאת מרץ וחדשה.

(8) עכשיו אדגים בפניך איך משחררים עצב ופוחחים את הלב – מוציאים ממנו משקעים של רגשות קשים ומכניסים חום ואהבה עפ"י הסינים העצב והשמחה נמצאים בריאות. אז הנה אני באזור הכריות. מגרפת מבחוץ פנימה לכיוון הלב ואחרי מינימום 8 פעמים לעסות את הלב גם מינימום 8 פעמים.

ההמלצה שלי היא כזאת: ככל שאת מרגישה יותר תקיעות כך גרפי את העצב והצעיר יותר פעמים ואז השמחה שהייתה קבורה למטה תיחשף ותתגלה וכך גם לגבי עיסוי הלב. תשחררי את כל "החצים" שנתקעו שם והשאירי לב גמיש, ורוד, פתוח ואוהב.

(9) אחרי שעברת את כל המסע הזה בפורמולה הזאת – הגיע הזמן לעשות שחרור סופי לרכיבים עקשנים שעוד נותרו במערכת שלך. – ניקוז פי הטבעת. זה יעזור לך לשחרר את העבר הכואב, שהחליש אותך ולהיפתח לאנרגיה חדשה. מעולה לשחרור רגשי והגברת הספונטניות הרגשית שלך. כלומר, במקום לחסום רגש – לזהות אותו ולהרגיש אותו לקבל אותו ואז חווים שחרור.

שימי לב - שהלחיצה עמוקה באזור התחתון בצד הפנימי של העקבים כלפי החוצה.

אז הנה סיכום הנקודות לחיצות על כף רגלך כפי שהדגמתי ואת יכולה להוריד את קובץ הוורד ולהדפיס.

סיכום פורמולה 1:

- (1) גרוף עקבים מאסיבי כולל לחיצות עם "מג'יק סטיק" וגירוף + עיסוי סביב העקב.
- (2) עיסוי מאוד עמוק של רצפת האגן + לחיצות עומק על ה-SKP.
- (3) העלאת האנרגיה מתת המודע למודע.
- (4) רחם+שחלות+גיד אכילס – לשחרר הכל.
- (5) שוב להעלות את האנרגיה מתת המודע למודע.
- (6) עיסויים עמוקים של מרכז הבסיס והמין.
- (7) "סחיטת נחש" – לשחרר את הטראומה ולפצוח את התודעה לאנרגיה הרמונית וחדשה..
- (8) שחרור עצב ופתיחת הלב.
- (9) ניקוז פי טבעת – לשחרר את העבר ולהיפתח לחדש.

- הורידו את מפת הפורמולה שבחרת כולל קבצי הוורד ו/או ה-PDF הרלבנטיים והתחילו לעבוד, ליישם, לעשות! 10 דק' במשך 40 יום ותראי תוצאות נפלאות.
- בנוסף הקשיבי להדרכה הרגשית שמלווה את הפורמולות על מנת לקבל אפקט חזק ולהשלים את תוכנית הריפוי שלך. בחלק מההדרכות הרגשיות מצורפים גם דפי עבודה. ככל שתשקיעי גם ברובד הפיזי וגם ברובד הרגשי הריפוי שלך יהיה שלם יותר

בהצלחה!