

Jak si vybrat svoje Jóni vajíčko



Když vybíráte osobně v obchodě, kámen vás pravděpodobně osloví barvou, vibrací, zkrátka si vás přivolá.

Na internetu je to složitější, vidíte jen fotografie, proto by se vám mohl hodit tento chytrý pomocník.

Ptejte se na původ Jóni vajíčka
a zda je s certifikátem

ČGL - Česká gemologická laboratoř

nebo

GIA - Gemological Institut of America

Certifikát pravosti **Jóni vajíčka** je vydám pouze tehdy, pokud je na celém povrchu 100% čisté, přírodní z daného druhu minerálů, bez výskytu jakékoliv chemie, barviv či jiného druhu minerálu nebo inkluze.



Na trhu se můžete setkat s kamennými vajíčky a hůlkami, které jsou určeny **pouze na dekoraci**, ačkoli je najdete s pojmenováním například YONI vajíčko.

Název produktu ještě neznamena, že se jedná o výrobek, který je bezpečný při vnitřním použití.

VAROVÁNÍ

Nikdy nepoužívejte Jóni vajíčko /hůlku vyrobené z

MALACHIT

silně toxický, nástup nemusí být hned,
od nevolností až po otravu

SELENIT

ve vlhku se rozpouští,
jeho kousky by mohly putovat vaší dělohou



Jóni vajíčko má několik velikostí

S - malé 30x20mm, váha cca 15gr

M - střední 40x25mm, váha cca 35gr

L- větší 40x30mm, váha cca 55gr

(míry jsou orientační, viděla jsem i označení se XS a XL, každý prodejce bude mít vlastní tabulku)

Doporučím **vyzkoušet L** a po nějaké době přejít na menší. Případně kombinovat podle nálady a potřeby. Přechod může trvat i týdny. Velmi individuální.

Můžete časem dojít i ke své oblíbené velikosti nebo vám bude vyhovovat střídání. Vše je v pořádku.

Používání Jóni vajíčka nesmí bolet, tlačit, pálit

Žena snáze udrží a manipuluje s vajíčkem větší velikosti.

Menší Jóni vajíčko, pokud pánevní dno není v kondici, může vypadávat.



Setkáte se Jóni vajíčkem **vrtaným** na šňůrku nebo **nevrtaným** bez dírky.

Pro jistotu a lepší pocit **doporučuji pro začátek Jóni vajíčko s dírkou a šňůrkou** (nezapomenout i tento otvor hygienicky ošetřit - nejlépe mini kartáčkem a provázek použít jednorázový nebo opět dostatečně ošetřit).

Jóni vajíčko se časem bude měnit - není navěky.

Kromě prasklin může přijít změna barvy nebo váš pocit, že už to není ono.

Vyjma fyzických změn se plní i emočními traumaty, které od nás přijímá a po určitém čase již nelze Jóni vajíčko dostatečně očistit.

Nejlépe je tedy zvolit Jóni vajíčko zcela nové a původní zakopat / vrátit do země - kdysi bylo kamenem hluboko v zemi.

Vyberte mu hezké místo, ale vyvarujte se vlastní zahradě - aby se negativní energie nedržela u vás doma.



Jak o Jóni vajíčko pečovat

Před použitím a hned po použití je důležité dbát na **hygienu**. Kámen je přírodní materiál, který se časem mění a je pórovitý.

Při pádu se může kousek odlomit, objevit se prasklina, v tu chvíli odložte vajíčko jako dekoraci a už nepoužívejte vnitřně.

Při očištění je dobré vyvařovat v hrnci (společně se šňůrkou, pokud není jednorázová), na dno položit utěrku, aby se neotlouklo a hlídat postupně stoupající teplotu, protože by mohlo puknout.

Nebo pod proudem teplé až horké vody (opět postupně přidávat) a použít intimní gel, přírodní mýdlo, nikoli žádné čisticí prostředky a mentolové či jiné agresivní přísady.



Pečovat o Jóni vajíčko můžete i energeticky

Chvíli ho podržte v dlaních (nasaje teplotu vašeho těla) a představte si, jak si předáváte pozitivní energii a jak se cítíte po jeho použití v harmonii a zdravé.

Pro energetické dobití a harmonizaci
občas dejte Jóni vajíčko na

sluneční paprsky

vhodné pro kameny teplých barev
př. tygří oko, obsidisán, karneol aj.

nebo

měsíční svit

vhodné pro studených barev
př. ametyst, křišťál, růženín aj.



Váš čas s Jóni vajíčkem

Jóni vajíčko se dá před použitím ohřát v dlaních nebo v podprsence na teplotu těla. Větší stranou necháme krouživým pohybem pomalu zmizet. Ze začátku není potřeba ani speciálního cvičení, jen pozorování.

Svaly pánevního dna jsou jemné, tedy i cvičení by mělo být v případě **posilování** (aktivace a relaxace) v **jemnosti** a jen pár minut.

Cílem není spát s Jóni vajíčkem nebo ho mít celý den. Ale je to skvělý **pomocník na zpětnou vazbu**, jak vám svaly pánevního dna pracují, jestli cítíte vajíčko, zvládnete ho obejmout, případně poposunout.

Můžete cvičit v leže, v sedě, ve stoji, ale nedoporučuji více než 15 minut.

Práce s Jóni vajíčkem je hodně intuitivní. Ani není cílem trénovat každý den. Velmi snadno může dojít k přeposilování a stažení.

Chcete -li se doptat více,
můžete se na mě obrátit.



Kdy Jóni vajíčko nepoužívat

Je možné, že po prvním setkání vás Jóni vajíčko neosloví. Je to úplně v pořádku! Každá žena jsme jiná.

Nemusí vám vyhovovat materiál, nebo samotný pocit něčeho uvnitř, hygienické nároky, nebo vás neosloví význam kamenů.

Existují i podobná silikonová vajíčka nebo můžete pro obdobný zážitek zkusit Venušiny kuličky, případně vaginální hůlky.

Jóni vajíčka nepoužívejte jen pro to, že někoho nadchla:-) Nemusí to u vás fungovat.

Zároveň nepoužívejte v těhotenství, šestinedělí, s nitroděložním tělískem, kalíškem, během menstruace, velkého stresu, aerobní zátěže, během spánku, do análního otvoru, během gynekologických zánětů, nebo déle než 20 min.

Prohlížejte si ho, zda je nepoškozené.



Závěrem,
neberte moje slova jako dogma a nebojte se nechat
mluvit do výběru i svou **intuici**.

Nezapomeňte, že
Jóni vajíčka nejsou náhražkou za lékařskou péči a
jejich pozitivní účinky jsou individuální.
**Tento e-book slouží jako inspirace. Použití Jóni
vajíčka je na zodpovědnosti ženy a v případě
potíží je vhodné se poradit s lékařem.**
Jejich energie nebyla žádnou studií vyvrácena, ale
ani potvrzena.

Milé ženy,
přeji vám příjemné zážitky a dobré zdraví.

Budu velmi ráda, pokud zůstaneme ve spojení.

Mějte se harmonicky!

Štěpánka

 Štěpánka Hrbková

 stepanka_pohybzenam

 Harmonické pánevní dno



www.stepankahrbkova.cz

Typologie kamenů - význam

Achát – je velmi jemný a přináší do našich životů stabilitu, klid a mír. Konejšivý kámen, který nás dokáže svou energií doslova obejmout a chránit před veškerou negativitou. Přináší pohlázení a bezpodmínečné přijetí. Odstraňuje stres a pomáhá léčit stará zranění nejen v oblasti podbřišku. Je to výborný kámen pro léčení dělohy, ale také krve a slinivky.

Ametyst - posiluje lásku k sobě i ostatním, vnáší do života stabilitu a je tak úžasným kamenem pro práci na partnerských vztazích a milostném životě. Aktivuje tu část těla, na kterou je přiložen, nebo kterou má léčit. Přináší úlevu a dobrý spánek, pomáhá od bolesti, při neurózách a se zpracováním negativních zážitků uložených hluboko v podvědomí. Tiší záchvaty vzteku a agrese.

Avanturín je univerzální kámen štěstí. Zvolte jej, pokud máte pocit, že jste ztělesněním přísloví „neštěstí nechodí po horách ale po lidech“. Jeho zelená barva hojí naše srdce. Štěstí, které můžeme s avanturínem dosáhnout se dokáže projevit i v materiální rovině, neboť přitahuje blahobyt.



Typologie kamenů - význam

Howlit/magnezit - velmi hojivý kámen pro naše rozbouřené emoce, přináší schopnost vhledu a uklidnění. Obrovská léčivá schopnost magnezitu je užívána také při problémech s menstruací a rozmnožovacími orgány obecně. Uvolňuje křeče a napětí. Činí nás odolnějšími vůči stresu, harmonizuje. Otevírá srdeční čakru.

Hematit - je mocným kamenem pro podporu životní síly. Funguje jako „baterie“ pro lidský organismus, zejména tehdy, kdy se cítíme přehlčeni a vyčerpáni. Pomáhá při pocitech beznaděje, neklidu, přetížení, oslabení. Posiluje vůli a rozhodnost, aktivitu. Přináší vnitřní klid a pocit přijetí.

Na fyzické úrovni pomáhá s tvorbou červených krvinek, osvědčuje se při anémii, reguluje krevní oběh, posiluje srdce a ledviny. Harmonizuje nepravidelný menstruační cyklus a pomáhá proti bolestivé menstruaci.

Pozor – hematitové vajíčko je velmi těžké a chladné, je třeba jej dostatečně nahřát v dlaních. Nevhodné pro ženy s alergií na železo!

Jadeit - je ochranný kámen, jenž vnáší do života harmonii. Je to silný symbol klidu a míru, který přitahuje štěstí, přátelství a peníze. Dokonale uklidňuje mysl a pozvedává moudrost ducha. Podporuje kouzlo osobnosti, empatii, neúnavnost a usnadňuje mezilidskou komunikaci.



Typologie kamenů - význam

Červený jaspis - pomáhá v těžkých životních situacích. Dodává inspiraci a nápady. Pomáhá včas rozpoznat špatná rozhodnutí. Dokáže pomoci při citových vypětích.

Modrý jaspis - dodává vnitřní rovnováhu a propojuje s duchovním světem. Má velmi silné léčivé účinky při léčbě degenerativních chorob mozku a míchy. Je spojen s krční čakrou.

Hnědý jaspis - přináší stabilitu a vyrovnanost. Pomáhá při meditaci. Podporuje soustředěnost. Je spojen s zemskou čakrou. Odstraňuje z těla nečistoty. Dodává sílu při rozhodnutí přestat kouřit.

Zelený jaspis - pomáhá najít rovnováhu. Je spojen se srdeční čakrou. Odstraňuje z těla škodlivé látky. Vhodný při léčbě zažívacího traktu. Podporuje správné hojení při úrazech či poškození kůže.

Žlutý jaspis - dodává pozitivní životní energii. Je spojena se solární čakrou. Odstraňuje z těla nečistoty. Je vhodný při léčbě zažívacího ústrojí, hlavně při problémech se žaludkem.

Černý jaspis - je velmi silný duchovní kámen. Je používán k věštění. Pomáhá při propojení s duchovním světem.



Typologie kamenů - význam

Křišťál - čistí auru, odstraňuje blokády a nesoulady duše. V magické rovině odporuje všem protikladům - zlu, negativní energii, černé magii a věčné tmě. Je vhodný pro meditaci. Povzbuzuje inspiraci, intuici a jasnozřivost. Pomáhá očišťovat krevní oběh od všech škodlivin. Pozitivní účinky má také při léčení očních chorob. Energie křišťálu působí pozitivně na funkci štítné žlázy, srdce, krevního oběhu, plic a zažívacího traktu. Také ulevuje při nevolnostech, závratích, migrénách a bolestech hlavy.

Karneol - je plný životní síly a jeho energetická hodnota podněcuje tvořivost a sebedůvěru. Podporuje obnovení vitality, motivace a koncentrace. Povzbuzuje sexualitu. Chrání před závistí a záští. Zmírňuje žárlivost a dodává odvahu v životních volbách a těžkých životních situacích. Je to kámen tvořivé ženské energie, kultivuje sexuální energii a ženskost. Ovlivňuje krevní oběh, krvácení, křečové žily, dělohu a vaječníky.



Typologie kamenů - význam

Obsidián - silný ochranný kámen před magickými útoky, zlem a veškerou negativitou. Vhodný pro citlivé a jemné lidi. Dodává víru ve vlastní schopnosti, posiluje sebedůvěru, sebevědomí a aktivuje logické myšlení. Chrání naši auru před depresí a negativitou. Působí především na psychiku, pomáhá rozvíjet fantazii. Je dvoustranný kámen, doporučuje se používat s křišťálem, který reguluje jeho účinky. Může totiž také rozvíjet deprese, vyvolat strach a úzkost a posílit u špatných lidí špatné vlastnosti. Vynáší na povrch pravdu a nevyřešené spory, jež podvědomě odsouváme. Po obsidiánu sáhněte, čeká-li vás nějaké rozhodnutí, nebo se potřebujete soustředit na zkoušku.

Onyx černý – je kámen silné očištné schopnosti, dokáže nás posunout ze zdánlivě neřešitelných situací, kdy cítíme, že toho je na nás příliš. Přináší schopnost sledovat i ty nejextrémnější situace s nadhledem. Dokáže vyčistit i hluboko uložená traumata a znepokojivé vzpomínky z minulosti. Přináší své nositelce schopnost vidět pravdu. Je to vyloženě ženský kámen, který má obrovskou očištnou sílu. Vyrovňuje mužské a ženské energie. Pro svou silnou schopnost vstřebávat negativitu, je třeba s ním zacházet s úctou a pravidelně jej po každém použití očistit od nánosů negativní energie vodou, nebo nabít na měsíčním světle.



Typologie kamenů - význam

Rodonit – kámen hlubokého léčení, přináší klid, lásku a hojivou energii. Má velkou sílu léčit hluboká citová zranění, zklamání, křivdy, zneužití. Vše co se ukládá v naší yoni a může způsobovat napětí, které když neléčíme může přejít k znecitlivění či nemoci. Rodonit je tedy ideální kámen pro zacelení hlubokých jizev na těle i duši. Jeho využití je všude tam, kde třeba vyřešit stará a hluboká zranění. Pomáhá zhojit emocionální jizvu po nástřihu, operace v oblasti dělohy a podbřišku. Léčí bezpodmínečnou láskou a přináší klid a smíření.

Růženín – jemný kámen přiřazený srdeční čakře, který v nás probouzí bezvýhradnou lásku ke všem bytostem. Ochranný kámen pro děti, i ty které jsou ještě v děloze matky. Střeží zdárné těhotenství. Zjemňuje a celkově pomáhá najít ženskou stránku.

Tygrí oko - je slunečním kamenem, který přináší do našich životů velké množství světla a osobní síly. Je přiřazen prvním třem čakrám, které jsou základní a tak vyživuje ty oblasti, na kterých stojí celé naše fyzické i duševní zdraví. Bez pevného základu se nemůžeme rozvíjet duchovně. Tygrí oko nám tedy pomůže cítit silné spojení se zemí i v časech velkého vypětí a stresu. Pomáhá léčit dělohu a vaječníky. Je to kámen sebedůvěry a schopnosti prosadit se.



Typologie kamenů - význam

Unakit – je kámen, který velmi silně léčí zraněn naší duše, které se mohou manifestovat jako psychosomatické onemocnění. Dokáže transformovat negativní emoce na čistou lásku sršící z hlubin našich srdcí. Je to kámen přiřazený k čakře srdce nejen svými barvami – růžovou a zelenou. Probouzí v nás bezpodmínečnou lásku ke druhým i k sobě. Díky spojení mužské a ženské barvy je také kamenem „duchovní dvojčat“ párů, které jsou jedno. Podporuje čistou lásku a přátelství. Pomůže probudit svou vnitřní ženu díky vyvážení ženského a mužského principu v nás.



Upozornění

Mějte vždy na paměti, že použití drahých kamenů či minerálů není alternativní metodou ke konvenční lékařské péči! V případě, že na sobě cítíte příznaky jakékoliv nemoci, vždy vyhledejte buď svého praktického lékaře, popř. příslušného ambulantního specialistu! Veďte, prosíme, na vědomí, že neexistují žádné minerály a drahé kameny, které by měly fyzický účinek proti rakovině, leukémii a dalším zhoubným nemocem, stejně tak nemocem, které by mohly mít negativní dopad na zdraví. Důrazně upozorňuji, že všechny zde uvedené údaje a též všechny údaje na všech stránkách webu www.stepankahrbkova.cz, které obsahují informace o metafyzických vlastnostech drahých kamenů, polodrahokamů a minerálů, jež jsou v lidových mýtech a tradicích nazývány jako „léčivé“ kameny, jsou pouze informativní, čerpané z obecně známých informací a zdrojů. Zdroji pro tyto informace jsou tisícileté mýty a tradice ohledně použití minerálů a drahokamů v lidovém léčitelství, publikované prostřednictvím masových médií ve formě tištěné i elektronické, dále pak běžně dostupná literatura – knihy, kde jsou publikovány údajné účinky na lidský organismus a psychiku. Tyto informace, jež jsou ve společnosti obecně rozšířeny, nejsou návodem, jak obejít klasickou léčbu prostřednictvím vědecky ověřených lékařských postupů a léčivých přípravků s ověřenými účinky. Až na výjimky nejsou tzv. „léčivé“ schopnosti minerálů a drahých kamenů, stejně tak, jako produktů z nich a s nimi vyrobených, jakkoliv vědecky ověřeny a jsou dány jen a pouze lidovou tradicí a mýty.