

### Hygiène de l'œuf :

- Avant la première utilisation : Pour un nettoyage énergétique, enterrer l'œuf dans la Terre durant au moins 3 jours puis le nettoyer avec un savon doux. Renouveler cette opération si vous sentez qu'un gros travail à été fait au niveau énergétique avec votre œuf.
- Avant et après chaque utilisation : le laver au savon doux et naturel ou de temps en temps avec une eau vinaigrée.
- Une fois par mois : le laisser une nuit sous la pleine lune.

### Important :

- Ne pas faire bouillir l'œuf.
- Ne pas utiliser durant les menstruations.
- Si vos sécrétions sont faibles, utiliser un lubrifiant naturel à base d'eau pour insérer l'œuf.
- Insérer l'œuf en dirigeant le côté le plus large vers le haut.
- Ne pas utiliser en position allongée, si vous souhaitez l'utiliser tout de même dans cette position, ne vous allongez pas du côté gauche (côté du cœur).
- Si l'œuf reste bloqué, surtout restez calmes. Détendez-vous et mettez vous accroupie. L'œuf sortira facilement. Si l'œuf a du mal à sortir, c'est que vous exercez une pression, même inconsciente sur vos muscles vaginaux. Dites-vous bien que de toute façon l'œuf ne peut pas rester bloqué sur du long terme, il finira par sortir tout seul. Restez calme et détendue. Il n'y a aucun risque, vous êtes en sécurité.

Lydia Vasquez

<http://free.moon.free.fr>

## FREE MOON



### Œufs de Yoni

Vous venez de faire l'acquisition d'un œuf de Yoni. □  
Les œufs de Yoni en pierres ou en bois ont une longue histoire. □  
En Chine, ces œufs étaient destinés aux femmes d'un certain rang. Ces femmes étaient initiées aux secrets taoïstes.

Le Taoïsme est plus qu'une religion, plus qu'une spiritualité. C'est un art de vivre. Les taoïstes utilisent l'acte sexuel comme moyen d'élévation spirituelle. Entre autres techniques, le taoïsme permet de transformer l'énergie sexuelle en énergie vitale et de renforcer ainsi le corps.

Quant aux femmes, grâce à ces œufs qu'elles insèrent dans le vagin et en faisant des exercices précis, elles stimulent leurs périnéales, le rendent plus souple et plus sensible aux plaisirs sexuels. □

Grâce à la maîtrise des muscles périnéaux, elles peuvent également donner plus de plaisir à l'homme.

La stimulation du périnée entraîne également une conscience supplémentaire dans le vagin, et le bassin d'une manière générale. □  
Une oxygénation des tissus, une circulation sanguine, énergétique, lymphatique, hormonale est également révélée.  
Un des autres nombreux avantages à utiliser un œuf de Yoni se traduit par une réelle stimulation de la Libido.

Tout d'abords, je me présente rapidement :

Je donne des stages sur l'utilisation des œufs de Yoni entre autres.

Ca fait maintenant 20 ans que je pratique l'œufs de yoni.

J'ai eu mon premier œuf à 18 ans, quelques mois avant de tomber enceinte de mon premier fils.

Je l'ai acheter suite à la lecture du livre de Mantack chia "Le tao de l'amour retrouver, l'énergie sexuelle féminine".

C'était un œuf en jade. Depuis j'en ai essayer en d'autres pierres.

J'utilise les pierres dans ma pratique chamanique et je connais leurs énergies, je reste persuadée que le jade est la pierre la plus appropriée pour cette utilisation.

En effet, l'énergie de l'œuf en jade est douce et puissante à la fois.

Le jade est une pierre qui utilisée en Yoni est très intéressante pour travailler sur les vieilles mémoires, sur les colères, les peurs et tout ce que les Femmes stockent comme émotions au niveau du ventre.

Ce n'est pas pour rien, que l'œuf de jade est utiliser depuis 5000 ans par les asiatiques. Les sagesses ancestrales ne sont pas à prendre à la légère. Traditionnellement c'était soit du jade, soit du bois.

Attention si vous décidez d'utiliser d'autres pierres car l'œuf de Yoni est inséré dans le vagin, vous l'accueillez dans votre antre. Et certaines pierres ont une énergie inappropriée et peuvent même être nocives. Par exemple, le cristal de roche, le quartz rose, grâce à leurs propriétés, sont tout à fait bénéfiques à utiliser en œuf de Yoni.

Je vends d'autres pierres en œufs de Yoni, mai seulement après un entretien avec la personne.

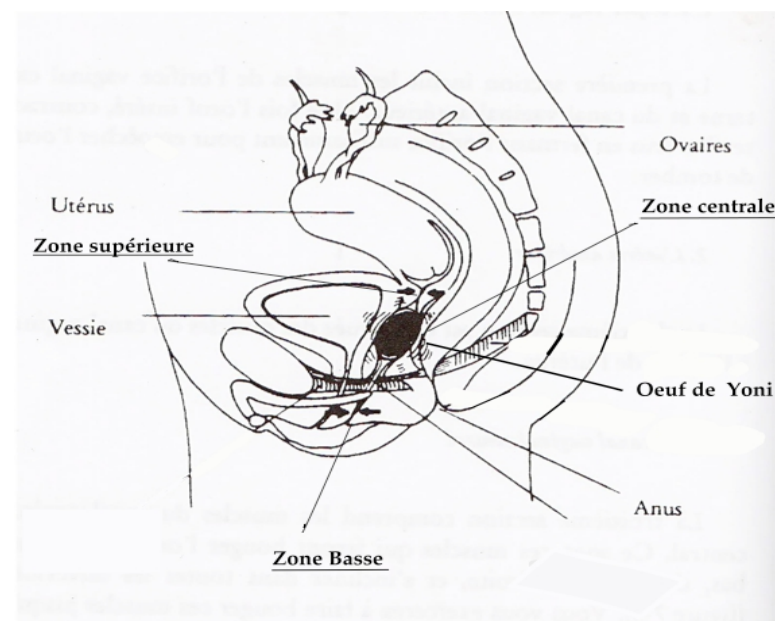
Je voudrais également aborder un sujet qui me tiens à cœur.

Beaucoup de pierres viennent de pays où les droits de l'homme ne sont pas respecter.

Par exemple les principales mines de jade ce trouvent en Birmanie, Russie, Chine etc...

D'ou l'importance d'arriver à affiner suffisamment les ressentis subtils de l'intérieur de votre vagin.

- Et en quatrième exercice, vous pouvez faire se mouvoir l'œuf entre ces trois zones : D'abord en le faisant monter et descendre et ensuite en le faisant aller de gauche à droite, ou encore en le faisant tourner sur lui-même.



Je vous souhaite une belle expérience de cette magnifique pratique qu'est l'œuf de Yoni.

Si vous souhaitez des renseignements sur mes stages :

<http://free.moon.free.fr>

Lydia Vasquez

Puis je me rends compte que la majorité des Femmes ne connaissent pas leurs corps et on peut que l'oeuf reste coincé, ou qu'il aille je ne sais où. C'est pour moi des peurs qui sont non fondées dès que l'on apprend à faire confiance à son corps et à le connaître.

### Comment utiliser l'oeuf de Yoni ?

Dans un premier temps, avant d'insérer l'oeuf en vous, je vous conseille de prendre votre temps.

Par exemple :

Vous pouvez le mettre sous votre oreiller plusieurs nuits.

Puis méditer en le posant sur votre ventre.

Ensuite le poser sur votre vulve sans l'insérer et écouter ce qu'il se passe...

Et lorsque enfin vous décidez de l'insérer, **soyez détendu, zen et surtout disponible.**

La pratique de l'oeuf de Yoni n'est pas anodine, et ne laisse pas sans répercussions.

C'est une rencontre avec vous-même, votre féminité, votre histoire etc...

Que vous l'utilisiez pour un bien-être physiologique, une rééducation musculaire, pour un nettoyage énergétique des mémoires etc... L'oeuf agit.

Il arrive que des Femmes réagissent puissamment à l'utilisation de l'oeuf, par exemple une envie de pleurer, une colère qui remonte etc...

Dans tous les cas, soyez à l'écoute de vos ressentis et surtout lâchez prise, accueillez vos émotions sans les juger.

### Bilan de la tonicité musculaire du périnée :

Le périnée est un ensemble de muscles internes et externes. Le mot périnée serait né des termes grecs « Peri » qui signifie « autour de » et de « Ineo » qui signifie « l'entrée ».

Autour de l'entrée donc...

Entrée (et sortie) physiologique par les différents sphincters qui s'y trouvent mais également entrée (et sortie) énergétique :

Le périnée accueille le premier chakra, siège de la kundalini.

Mais un autre mot grec pourrait remplacer « Ineo », c'est le mot « Naos » qui désigne la pièce principale des temples.

Dans ce cas le périnée serait ce qui entoure le temple sacré de notre corps.

En tant que danseuse je me rends compte de l'importance d'avoir un périnée tonique, il aide le corps à trouver son équilibre.

Il est également le siège de nos émotions, de notre créativité et de notre énergie sexuelle...

Lorsque vous allez insérer l'oeuf de yoni pour la première fois, vous allez pouvoir faire un bilan de la tonicité musculaire de votre périnée.

Si vous arrivez à maintenir l'oeuf quelques minutes sans avoir l'impression de forcer c'est que vous avez déjà un périnée tonique. Si au contraire vous n'arrivez pas à le retenir, cela veut dire que vous devez vraiment re-muscler cette zone.

Il est tout à fait normal de ne pas sentir l'oeuf au début. Je dirais que 90% des Femmes ne le sentent pas lors de leurs premières utilisations.

Imaginez le bien-être que vous allez gagner en affinant ce ressenti, que ce soit pour la connaissance de votre propre corps ou pour votre plaisir sexuel.

En effet lorsqu'une Femme se connecte au ressenti de quelque chose dans son vagin (sexe d'homme, sextoys etc...), c'est qu'elle est dans son plaisir et sa sexualité.

L'œuf vous offre l'opportunité d'être dans ce ressenti sans être dans votre sexualité et de l'affiner énormément.

C'est un moment pour vous et votre féminité.

### Exercice : travail musculaire et énergétique

- Le premier exercice consiste à garder l'œuf dans le vagin sans le faire tomber. Vous pouvez, pour commencer, vous mettre debout et voir si il tient. Si ce n'est pas le cas recommencer plusieurs fois 5 minutes par jours durant 15 jours. Puis espacer à tout les deux jours, puis à 2 fois par semaines etc...
- En second exercice, qui travaillera d'avantage sur le coté énergétique. Vous pouvez imaginer des racines qui montent de la Terre par votre périnée et s'enroulent autour de l'œuf. Imaginer ensuite un rayon lumineux qui part de la lune, et vous pénètre par le sommet du crâne. Ce rayon passe par votre cœur et descend jusqu'à l'œuf. Lorsque cette «connexion» Terre/Lune est établie, contractez et décontractez tout doucement votre périnée pour bercer votre œuf.
- Lorsque le premier exercice est facile à réaliser, vous pouvez essayer de dissocier votre vagin en trois zones en contractant vos muscles autour de l'œuf sans essayer de le faire bouger (cf. dessin N°2):
  - La zone basse, l'entrée du vagin et la vulve (sous l'œuf)
  - La zone centrale (autour de l'œuf)
  - La zone supérieure, la vulve, à l'entrée de l'utérus (au-dessus de l'œuf)

Si vous contractez la zone basse et que vous détendez les deux autres, votre œuf va monter. Par contre si vous contracter la zone supérieure et que vous détendez les deux autres votre œuf va descendre.

Les personnes qui travaillent dans ces mines sont traités comme des esclaves, ils ont des conditions de travail désastreuses. Des fois ce sont même des enfants qui travaillent.

Il y a quelques mois une mine de jade c'est effondrée en Birmanie, il y'a eu 150 morts.

D'un point de vue éthique je ne suis pas du tout en accord avec ça.

D'un point de vue écologique non plus.

Et d'un point de vue énergétique encore moins.

Certain disent que l'on peut nettoyer la pierre énergiquement.

Mais ça ne nettoie pas la façon dont vivent ces personnes et ça ne nettoie pas non plus le fait que l'on participe à cela.

Je suis heureuse d'avoir trouver une solution à cela.

Le créateur «d'idée du désir» a mis au point avec mon aide des œufs en bois issus de forêts équitables.

Avec à l'intérieur une petite perle de jade ou de quartz rose.

L'énergie de la pierre est toujours là, l'impact est moindre et de plus, le bois de chêne apporte un plus non négligeable.

En utilisant un œuf en bois vous travaillerez en plus sur l'encrage, la confiance en soi, la présence à soi et au monde etc...

Tous les œufs que je vends ne sont pas percés. C'est un choix de ma part. Il y a plusieurs raisons à cela.

La première c'est qu'un œuf percé est moins hygiénique, pour le nettoyer il faut faire bouillir la pierre et d'un point de vue énergétique ce n'est pas conseillé.

De plus je trouve que la ficelle gêne dans les exercices.

Traditionnellement les œufs sont percés car il y a un exercice où l'on peut mettre des poids sur l'œuf. Personnellement je trouve qu'avant de mettre des poids il y a déjà pas mal de choses à faire sans ça.