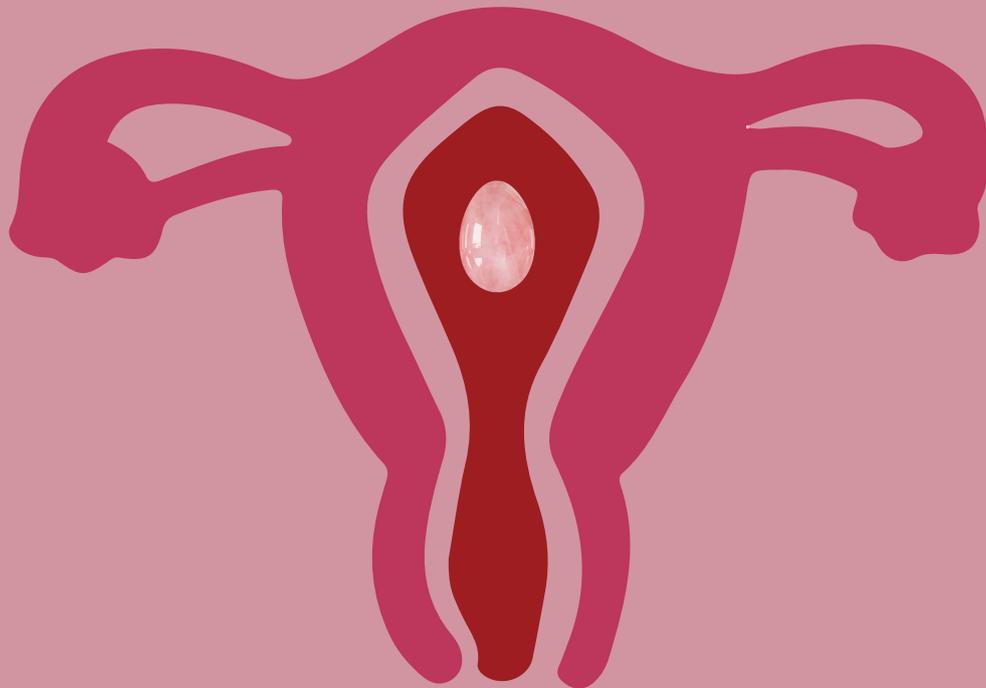


# ÚTERO Y PROCESOS FEMENINOS



Creado por Nayra Gómez  
ENFERMERA INTEGRATIVA  
[www.muji canal.com](http://www.muji canal.com)

CURA PARA EL ALMA • UTERO



## TIENES UN PODER QUE DESCUBRIR EN TU INTERIOR

Nuestra plenitud, felicidad y abundancia, pueden medirse por nuestra auténtica capacidad de sintonizar con la vibración del universo. Esta puerta hacia la energía universal y divina, se halla en nuestro portal SACRO, nuestro VIENTRE

Nuestro estado actual, con nuestras vidas cotidianas, suele empujarnos hacia la desconexión de nosotras mismas, y nos separa de nuestra auténtica realidad: SOMOS MUJERES SAGRADAS

La reconexión de nuestro canal corazón-útero es primordial para ese resurgir como mujeres renovadas, sabias, empoderadas y co-creadoras de nuestra realidad.

Habitar nuestra sombra, aquella parte de nosotras que aún está por transitar y por descubrirse, es una tarea, que si bien nos puede generar cierta resistencia, es el camino más directo hacia nuestros dones y hacia la expansión de nuestro poder y nuestra luz

El despertar del útero y la liberación de la matriz, nos conectan con nuestra fuerza instintiva, con la intuición, la sabiduría profunda y la sensibilidad uterina de todas las mujeres que han caminado sobre la faz de la tierra. Nos permite honrar a nuestras mares, abuelas y ancestras, quienes en cuerpo y o espíritu nos respaldan. orientan y sostienen, agradecer a las hermanas del alma, amigas, mujeres y maestras que se han cruzado en nuestro camino y reconectar con la abundancia y plenitud de nuestra Madre Tierra



## MEMORIAS UTERINAS

Nuestro vientre alberga todas las experiencias, traumas, memorias, emociones y sensaciones por las que pasamos en nuestra vida, pero esta memoria, no se detiene en nosotras, sino que va más allá...

¿Cómo nuestra vasija adquiere y recoge estas memorias?:

- A través del linaje femenino. La información pasa de vientre a vientre por el canal madre-hija. Cada hija trae consigo parte de su madre, de su abuela y de todas las madres que la precedieron, que vivieron antes que ella. Cuando estamos en el vientre de nuestras madres, además, podemos registrar todas las impresiones y sentimientos de nuestra madre.. Recibimos mucha información de nuestro linaje ya que venimos a través del útero de una mujer, nos impregnamos de esa matriz, del centro emocional de la mujer, el vórtice de los sentimientos. Ese nexo de unión es clave para trabajar en el, reconocer, recapitular y sanar
- La impregnación energética. Cuando intercambiamos fluidos y mantenemos relaciones sexuales, estamos asimilando y fundiéndonos con el campo energético de la otra persona, estamos impregnándonos de el psiquismo y la memoria celular del otro/a. Esto se hace más patente además, por la propia naturaleza centrípeta de la energía de la mujer, que tendemos a retener, haciéndonos contenedoras de la energía en nuestro útero.
- Captación de campos energéticos. Nunca te ha pasado que cuando se juntan mujeres durante unos días, todas comienzan a menstruar juntas? Esto se da por la emisión uterina entre mujeres. La vibración de unas mujeres con otras, se sintoniza, de ahí también la energía que se crea en los círculos de mujeres, ya que comenzamos a liberar oxitocina, la hormona del placer, de la confianza, del hermanamiento. Esta resonancia nos hace recordar nuestro origen, la unión, la no separación

CURA PARA EL ALMA • ÚTERO



## CÓMO CONECTAR CON TU ÚTERO

Siente tu útero como una copa, una copa en la que entra información. A continuación te dejo tres ejercicios para liberar tu útero de energías densas. Si los realizas periódicamente, notarás cambios positivos en tu estado emocional, en tus relaciones interpersonales, mayor creatividad, más confianza, mejora en tu placer y en tu sexualidad

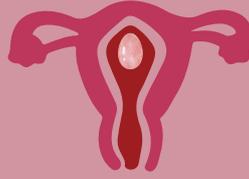
## ENCUENRA TU ÚTERO Y LLENALO DE ENERGÍA

Coloca tus dedos pulgares sobre tu ombligo y luego une tus dedos índices cerca del pubis. El espacio que quede entre ambas manos, corresponde más o menos, a la ubicación de tu útero. Visualízalo allí, siéntelo

Respira suave y profundamente, mientras visualizas y sientes tu útero como si estuvieras dentro de él.

Frota tus manos entre sí hasta que se genere calor y vuelve a colocarlas sobre tu vientre para enviar energía cálida a tu útero. Siente como tu útero se llena de esta profunda e íntima calidez. Siente como tu vientre responde a esta amorosa caricia. Envía intenciones amorosas a tu vasija

CURA PARA EL ALMA • UTERO



## ACTIVACIÓN DEL ÚTERO

El útero es un órgano con tejido muscular, y podemos tanto ejercitarlo y contraerlo como relajarlo profundamente.

Siéntate en una posición cómoda y toma unas cuantas respiraciones. Cuando estés lista, contrae los músculos de tu suelo pélvico, como si estuvieras conteniendo la orina, partiendo desde tus genitales externos, hacia arriba, pasando por tu vagina, llegando finalmente hasta tu útero

Puedes contraer al inhalar y relajar al exhalar. Repite 10 veces



## ESCRITURA TERAPÉUTICA

Tómate un tiempo para conectar contigo, y desde esta conexión y calma, escribe acerca de estas cuestiones, no lo pienses mucho, simplemente siente y deja que tu mano fluya libremente

1. ¿ Sientes conexión con tu vientre?
2. ¿ Cómo son tus menstruaciones?
3. ¿ Te das el tiempo de descanso cuando necesitas? ¿ Qué efecto tiene eso en ti?
4. ¿ Cómo te relacionas con tu energía femenina?
5. ¿ Cómo se siente esta energía?
6. ¿ Estás conectada a tu creatividad?
7. Tus emociones, ¿ Sientes que hay algo que estas reprimiendo conscientemente?
8. ¿ Qué memorias dolorosas podrían estar creando huecos energéticos que te impiden avanzar en tu desarrollo personal?
9. ¿ Sientes equilibrio entre el HACER y el SER?

CURA PARA EL ALMA • UTERO



## RITUAL DE LIMPIEZA ENERGÉTICA

### **HAZ ESTE RITUAL EN LUNA MENGUANTE**

Comienza tu ritual haciendo algo que siempre te haya hecho sentir viva y feliz. Bailar, escribir, pintar, caminar, correr, tener placer, hacer yoga. Permítete soltarte y disfrútalo. Conéctate

#### TOMA UN BAÑO CÁLIDO Y SENSUAL

Elige un cristal que te atraiga y ponlo en tu baño para ayudar a despejar tu campo de energía, energizarte e inspirarte

Luego, elige un aceite esencial que te guste y pon unas gotas en una pequeña taza de aceite de almendras o coco; vierte esto en el agua de tu baño y remueve. Agrega sales de Epsom a tu baño para ayudar a depurar y limpiar tu campo energético.

Conéctate con tu cuerpo; ¿Hay un área de la que te hayas desconectado? Pon tus manos en esta parte del cuerpo y di "Lo siento, y te amo" una y otra vez hasta que sientas la energía curativa y amorosa arremolinándose en esta área de tu cuerpo.

Cuando salgas del baño y te estes poniendo loción o aceite, di lo mismo a cada parte del cuerpo.



## DEPURACIÓN DE ÚTERO

### VAPORES VAGINALES

Las vaporizaciones vaginales nos ofrecen la posibilidad de restaurar la desconexión de nuestro cuerpo femenino, yoni / útero, ya sea desde el nacimiento, experiencias íntimas insatisfactorias, trauma, abuso, cirugías o simplemente desconexión cultural.

Es una práctica de salud personal para restaurar la salud y equilibrar los ciclos físicos femeninos, facilitar la transición a través de las fases de la vida, desbloquear la magia íntima de su útero y liberar emociones tóxicas como el estrés, la tensión y el estancamiento.

Esta práctica femenina, es ancestral y natural, pero antes de hacer tus vaporizaciones vaginales, ten presente que, es muy importante cuidar tu salud, y natural no quiere decir inocuo, y por supuesto que puede que esto no sea para tí en este momento.

Es sumamente importante que las hierbas y flores que vayas a usar sean de origen orgánico, el canal vaginal es una mucosa que absorbe. todo lo que absorbes por el canal vaginal va directamente al sistema circulatorio

Cuando realizar esta vaporización?

buscas activar tu energía sexual, después de un proceso de bloqueo, poco deseo, o cuando emocionalmente sientes que tu vagina desea escucha, cariño y auto cuidado



## DEPURACIÓN DE ÚTERO

### VAPORES VAGINALES

¿sabías que también pueden ayudar a:

- purificar
- limpiar
- ayudar a abrir y limpiar el chakra base muladhara
- ayúdaros a conectarnos con el espacio útero/yoni
- calmar la ansiedad y el miedo
- ayuda con la fertilidad
- aumentar el flujo sanguíneo
- suavizar el tejido
- aumentar los niveles de energía
- apoyar la curación posparto
- actúa como un tónico para el útero y equilibrar las hormonas

El calor es medicina para el cuerpo femenino. Donde el frío provoca la contracción, el calor favorece la apertura y la liberación. El calor húmedo ablanda la matriz y los tejidos, aumenta el flujo sanguíneo vital y ayuda a la matriz a liberar la sangre estancada que se haya acumulado.

Para la fertilidad: es un gran apoyo para nutrir nuestros cuerpos femeninos en su estado natural de fertilidad y creatividad. Ayuda a crear membranas uterinas húmedas y receptivas para que ocurra la concepción. Si está tratando activamente de concebir, puede usarlos durante su fase previa a la ovulación hasta la ovulación, para prepararte para la concepción. No hacer en caso de concepción u embarazo



## DEPURACIÓN DE ÚTERO

### VAPORES VAGINALES

Después de un aborto espontáneo: durante el tiempo vulnerable que sigue a un aborto espontáneo, los vapores rituales pueden ayudar a tu cuerpo a liberarse y también puede ser una herramienta maravillosa para conectarte con su centro femenino y evitar que las emociones estancadas echen raíces en tu cuerpo. Puede comenzar a usar los vapores una vez que haya cesado el sangrado. Es importante tomarse el tiempo para honrar la iniciación de esta experiencia y apoyar activamente la liberación energética y física

Posparto: El uso de los vapores después del nacimiento brinda calor nutritivo, ayuda al cuerpo a liberar líquidos y ayuda a que la matriz se reduzca al tamaño que tenía antes del embarazo. Si has tenido una cesárea, debes esperar un poco más incluso varios meses para esperar que todo dentro esté cicatrizado

Peri-menopausia y menopausia: cuando tus ciclos se ralentizan o cambian, pueden estimular la circulación y ayudar a que tu útero continúe liberándose por completo. El vapor cálido, además, puede ser revitalizante para la sequedad vaginal mientras nutres una conexión profunda con tu centro femenino y la Mujer Interior en un momento de iniciación y transformación.

Después de una histerectomía: el calor y la calidez pueden ser una terapia calmante para el tejido cicatricial. Cuando se combina con masajes, ayuda a aumentar la vitalidad después de la cirugía. También puede ser útil para reconectarte emocional y energéticamente con tu centro femenino después de un procedimiento y una experiencia invasivos. Tu centro femenino siempre permanece aunque ya no tengas tu útero físico ni tus ovarios.



## DEPURACIÓN DE ÚTERO

### VAPORES VAGINALES

Después de un aborto espontáneo: durante el tiempo vulnerable que sigue a un aborto espontáneo, los vapores rituales pueden ayudar a tu cuerpo a liberarse y también puede ser una herramienta maravillosa para conectarte con su centro femenino y evitar que las emociones estancadas echen raíces en tu cuerpo. Puede comenzar a usar los vapores una vez que haya cesado el sangrado. Es importante tomarse el tiempo para honrar la iniciación de esta experiencia y apoyar activamente la liberación energética y física

Posparto: El uso de los vapores después del nacimiento brinda calor nutritivo, ayuda al cuerpo a liberar líquidos y ayuda a que la matriz se reduzca al tamaño que tenía antes del embarazo. Si has tenido una cesárea, debes esperar un poco más incluso varios meses para esperar que todo dentro esté cicatrizado

Peri-menopausia y menopausia: cuando tus ciclos se ralentizan o cambian, pueden estimular la circulación y ayudar a que tu útero continúe liberándose por completo. El vapor cálido, además, puede ser revitalizante para la sequedad vaginal mientras nutres una conexión profunda con tu centro femenino y la Mujer Interior en un momento de iniciación y transformación.

Después de una histerectomía: el calor y la calidez pueden ser una terapia calmante para el tejido cicatricial. Cuando se combina con masajes, ayuda a aumentar la vitalidad después de la cirugía. También puede ser útil para reconectarte emocional y energéticamente con tu centro femenino después de un procedimiento y una experiencia invasivos. Tu centro femenino siempre permanece aunque ya no tengas tu útero físico ni tus ovarios.

CURA PARA EL ALMA • UTERO



DEPURACIÓN DE ÚTERO

**VAPORES VAGINALES**

CUANDO NO HACER  
VAPORIZACIONES VAGINALES::

Durante el embarazo, ya que pueden provocar sangrado y/o pérdida

Si estás intentando quedar embarazada.

Si estás en algún tratamiento de fertilidad asistida.

si tienes candidiasis vaginales

si tienes diu

si tienes miomas

si tienes cualquier infección

si estás menstruando

si tienes prolapso

ante la duda,, consultar a tu ginecólogo

Creado por Nayra Gómez



## DEPURACIÓN DE ÚTERO

### MEZCLA DE HIERBAS

Mezcla de equilibrio menstrual: Agripalma (excelente para la fatiga, los calambres y para ayudar a la relajación), Artemisa (promueve la menstruación suprimida), Albahaca (estimulante uterino), Romero (aumenta la circulación hacia los órganos reproductivos), Caléndula (Limpieza, disminuye la inflamación), Manzanilla (Calmante para los tejidos vaginales)

Mezcla de perimenopausia/SPM: Artemisa (promueve la menstruación suprimida), Orégano (calmante, trae circulación y limpia el útero), Hoja de frambuesa (fortalece y tonifica los músculos uterinos y pélvicos, y es un relajante pélvico y uterino), Pétalos de rosas rojas ( Refreshante, suave y astringente para los tejidos de los genitales).

Mezcla para la menopausia: albahaca (estimulante uterino), hoja de frambuesa (fortalece y tonifica los músculos uterinos y pélvicos, y es un relajante pélvico y uterino), malvavisco (sequedad vaginal), salvia (astringente, Limpieza espiritual), manzanilla (calmante de la vagina ). tejidos).

Mezcla de fertilidad: Romero (aumenta la circulación a los órganos reproductivos), Ajenjo (antifúngico y antibacteriano), Albahaca (estimulante uterino), Caléndula (limpiador, disminuye la inflamación), manzanilla, pétalos de rosa roja (refreshante, suave y astringente para los tejidos del genitales), Lavanda (antiséptico, antiespasmódico, sedante, relajante nervioso).

Mezcla de aborto espontáneo: Artemisa (promueve la menstruación suprimida), Orégano (calmante, trae circulación y limpieza del útero) Caléndula (Limpieza, disminuye la inflamación), Lavanda (antiséptico, antiespasmódico, sedante, relajante nervioso).

CURA PARA EL ALMA • UTERO



## DEPURACIÓN DE ÚTERO

### MEZCLA DE HIERBAS

Mezcla posparto: Orégano (calmante, trae circulación y limpieza al útero), Romero (aumenta la circulación a los órganos reproductivos), Hoja de frambuesa (fortalece y tonifica los músculos uterinos y pélvicos, y es un relajante pélvico y uterino), Caléndula (Limpieza, disminuye la inflamación), Milenrama (Astringente. Limpiador. Antibacteriano), Consuelda (cicatrizante y calmante)

Hacer dos vaporizaciones, al mes (como máximo) con una separación de 5 – 7 días entre cada una, si en medio pasas por tu menstruación, paras esos días y retomas al concluir tu ciclo

Te sugiero hacerlo sentada en una postura, silla o banco que permita que el vapor suba, se recomienda mantener el cuerpo envuelto en una manta durante toda la vaporización y dejar actuar el vapor durante 20 o 30 minutos. Para finalizar, acuéstate y permanece bien tapada. Las propiedades medicinales de las hierbas brindarán una profunda sensación de sanación y descanso.

Importante que el agua no esté demasiado caliente, tu vagina y vulva son muy delicadas y podrías quemarte fácilmente

Ante cualquier duda con los vapores, consultar tu médico o ginecólogo, teniendo en cuenta que es un método tradicional y no científico, que puede que cause rechazo o incluso que te lo desaconseje

CURA PARA EL ALMA • UTERO



## DEPURACIÓN DE ÚTERO

### **CAMBIOS EN TI**

Cambios que se esperan después de las vaporizaciones:

Durante y después de tu vapor, es posible que te sientas cansada o emocional, es importante que te tomes el tiempo para descansar y mantenerte caliente después de los vapores vaginales.

La oración y la intención son una parte importante del trabajo con las plantas y también una forma profundamente potente de acceder a la guía más allá de lo físico. Escucha tu corazón y crea tu rezo sagrado

CURA PARA EL ALMA • UTERO



## CUIDADOS NATURALES

# **INFUSIONES PARA DESFINFLAMAR Y CALMAR NUESTRO VIENTRE Y CENTRO ENERGÉTICO EMOCIONAL**

Mi propuesta para los calambres menstruales:  
Cúrcuma, jengibre, canela, manzanilla y milenrama

Propuesta para hinchazón  
Flor de jamaica, escaramujo, hinojo, salvia, puedes agregar frutos rojos

Agregar una cucharada de café de la mezcla de hierbas, por taza de agua.  
Tomar dos o tres veces al día, incluso antes de tu menstruación para ir suavizando tu cuerpo y regularizando el proceso



## BIENESTAR DE NUESTRO YONI

### INICIACION A LOS HUEVOS YONI

Los Huevos de Yoni, también conocidos como Huevos de Jade, son nombres de hermosas piedras semipreciosas talladas en forma de huevo y pulidas para usarse dentro de la vagina. Se dice que la práctica del Yoni/Huevo de Jade se originó en China hace más de 2000 años y fue practicada por las concubinas del emperador para mantener una vagina fuerte y saludable

Hay muchos beneficios físicos de una práctica constante de Yoni Egg; como aumento de la libido, fortalecimiento del suelo pélvico y aumento del placer sexual. Una práctica de Yoni Egg te vuelve a conectar amorosamente con los músculos y las sensaciones dentro y alrededor de tu Yoni. Cuando practicas con un Yoni Egg, estás involucrando músculos que traen conciencia sensorial al piso pélvico y la vagina. A cambio, obtienes un mayor control de tus músculos vaginales y puedes volverte más orgásmica y mejorar tu lubricación

Similar a poseer cualquier otro tipo de cristal, cada huevo Yoni tiene propiedades metafísicas y se corresponde con chakras específicos. Por ejemplo, tienes síntomas y los cristales proporcionan el "tratamiento" energético y el equilibrio.

Otro beneficio sorprendente de la práctica de Yoni Egg es la sensación de conexión a tierra femenina y la conciencia sensorial que brinda. Mientras practicas con un Yoni Egg, te ve obligada a reducir la velocidad, concentrarte en el compromiso del piso pélvico, la postura y la respiración. Esto te lleva a centrar tu atención en el presente

CURA PARA EL ALMA • UTERO



## BIENESTAR DE NUESTRO YONI

### INICIACION A LOS HUEVOS YONI

¿Cuál es la diferencia entre un huevo Yoni perforado y no perforado?

Aunque los Yoni Egg perforados son comunes para los practicantes principiantes de Yoni Egg, esta es una preferencia personal y no hay una respuesta correcta o incorrecta.

El motivo del orificio perforado es que se puede unir una cuerda al huevo Yoni. La mayoría de las mujeres nuevas en la práctica del huevo Yoni temen que el huevo se atasque, pero puedes estar segura de que esto no va a suceder. Con el peso natural del huevo, encontrará la salida, especialmente cuando hayas relajado los músculos y le des un pequeño empujón.

Al principio, es posible que prefiera un poco de ayuda con la cuerda, pero a medida que va conociendo tu Yoni Egg y tu espacio sagrado, todo lo que realmente necesitarás será un simple empujón... y tal vez la ayuda de tus dedos.



## BIENESTAR DE NUESTRO YONI

### INICIACION A LOS HUEVOS YONI

¿Cómo limpio el Huevo Yoni?

La limpieza física de su Yoni Egg es una parte importante de cualquier práctica de Yoni Egg. Comienza lavando tu Yoni Egg dos veces en agua tibia con agua natural y gel neutro

Hierve agua y retira del fuego, deja que el agua se enfríe unos cinco minutos y luego introduce tu huevo durante 15 minutos. **NUNCA HIERVAS TU HUEVO**, podría dañarse

¿Cómo inserto el huevo Yoni?

Prepárate para tu práctica creando el ambiente y calentando el Yoni. Permite que la mente descanse y enfoca realmente tu energía en tu esencia femenina.

¿Qué pasa si necesito un lubricante? Puedes usar cualquier tipo de lubricante, sin embargo, sugiero usar un lubricante que sea completamente natural y orgánico. El lubricante más común utilizado es el aceite de coco orgánico.

**EL HUEVO SE INTRODUCE CON LA PUNTA HACIA ABAJO**



## BIENESTAR DE NUESTRO YONI

### INICIACION A LOS HUEVOS YONI

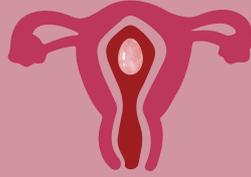
comienza con sesiones de práctica de 15 a 20 minutos. Comprometiendo rítmicamente el suelo pélvico junto con la respiración.

Cuanto más cómoda te sientas en tu práctica, puedes dejar tu Yoni Egg hasta por 12 horas; sin embargo, no te recomiendo que duermas con él, ya que tu cuerpo entenderá que hay algo que sostener y mantendrá tu yoni activo durante toda la noche, y puede ser contraproducente

No usar huevo yoni si:

- Si tienes un DIU. No recomendamos usar un huevo de yoni en este caso, porque no hay estudios sobre la seguridad de usar un huevo de yoni con un DIU. Existe una pequeña posibilidad de que el movimiento del huevo golpee contra el DIU y lo saque de su lugar.
- Durante el embarazo. No querrás empujar el útero durante el embarazo, o agitar energías o liberar tejido que podría crear contracciones y comprometer tu embarazo. Si ya ha desarrollado una fuerte práctica de huevo yoni y practicado regularmente durante 6 meses antes de la concepción, puede ser una excepción. Aún en estos casos recomendamos solo los ejercicios muy pasivos, yin yoni
- Se aconseja a las mujeres que tengan algún tipo de infección interna (inflamación cervical, uterina u ovárica) o fiebre que no practiquen con un huevo de yoni hasta que los síntomas hayan pasado
- Si tienes prolapso de vejiga o vagina, consulta a un profesional

CURA PARA EL ALMA • UTERO



GRACIAS  
HERMANA

Creado por Nayra Gómez