

## YONI STEAM BATH - PULIZIA DELLE MEMORIE DELL'UTERO

*I bagni vaginali o suffumigi vaginali sono un rito sacro ed antico che le donne condividevano per sostenersi a vicenda e curare il proprio utero con la dolcezza della sorellanza, la forza della natura e la saggezza delle donne-medicina. Queste "curanderas", di generazione in generazione, tramandavano gli usi delle piante medicinali per ogni occorrenza: i parti, gli aborti, le mestruazioni etc.*

*Oggi le vaporizzazioni uterine hanno diverse applicazioni per il benessere e la salute, tra le più famose: sostenere il benessere dell'utero, la fertilità, la vitalità sessuale, l'equilibrio emotivo ed ormonale della donna nelle varie fasi della sua vita.*

*Ricevere il vapore acqueo e le proprietà delle piante medicinali nel proprio utero, accompagnati dai canti e/o dalle preghiere delle donne che ci accompagnano nel rituale, può essere una esperienza profondamente curativa nei confronti di tutte quelle pratiche ed esperienze dolorose, invasive, innecessarie, che purtroppo, nella nostra società sono dirette alle donne ed ai loro uteri, da generazioni.*

**MATERIALI NECESSARI:** tisana o erba fresca secondo indicazioni, lenzuolo o coperta matrimoniali, bollitore o pentola e fornelli, contenitore di coccio o vetro con collo di circa 20/30 cm diametro e base non inferiore, coperchio adatto al contenitore, sciarpa lunga da avvolgere intorno alla vita dopo la vaporizzazione, calzini molto caldi, un luogo tranquillo e comodo dove poter stare in intimità, candele, incensi, playlist di musica-medicina e/o compagne di esperienza.

**COME PROCEDERE:** la sera, a seconda della luna, preparare un tappetino su cui poggiare il contenitore con il coperchio; l'erba, il lenzuolo/coperta e l'ambiente. Mettere la pentola dell'acqua a bollire, quando bolle versare l'acqua nel contenitore e aggiungere le erbe, quindi coprire con il coperchio. Spogliarsi e dopo pochi minuti alzare il coperchio; accovacciarsi con la gambe aperte sul contenitore, coprirsi dalla testa fino ai piedi con il lenzuolo per non far uscire il calore. Inizia la vaporizzazione, cercare di far penetrare il vapore attraverso il canale vaginale fino al collo dell'utero, con piccoli movimenti delle anche, del bacino e della vagina...continuare a far penetrare il vapore per almeno 15-20 minuti o finché il vapore è sufficientemente caldo da essere piacevole e intenso. Alla fine uscire dal lenzuolo, cingersi la vita con sciarpa, indossare i calzini caldi e vestirsi per andare subito a letto, non mettere a posto niente, si farà l'indomani. E' importante andare a letto mantenendo il calore sul ventre. E' possibile che l'attività onirica aumenti nelle notti dei vapori. E' sconsigliato avere rapporti sessuali durante i giorni/le notti di trattamento.

