

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

### Cosa sono

*I bagni vaginali o suffumigi vaginali sono un rito sacro ed antico che le donne condividono per sostenersi a vicenda e curare il proprio utero con la dolcezza della Sorellanza, la forza della Natura e la saggezza della Medicina. Di generazione in generazione, le donne-medicina, tramandano gli usi delle piante medicinali per ogni occorrenza: i parti, gli aborti, le mestruazioni, il piacere erotico 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, con l'intento di curare le memorie del lignaggio femminile, è una esperienza profondamente trasformativa, in grado di guarire le memorie e le esperienze dolorose, invasive, irrispettose o solo inconsapevoli che i nostri uteri hanno vissuto, direttamente o attraverso le memorie ed esperienze tramandate dalle antenate. Questo rituale può essere condiviso con altre donne e accompagnato da canti, intenzioni e preghiere che sostengono e rinforzano la pratica e le nostre intenzioni.*

**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, versare l'acqua bollente (1/3 litri) nel contenitore e aggiungere le erbe, quindi coprire con il coperchio. Controllare la temperatura del vapore che sale dal contenitore con l'avambraccio, se molto caldo ma non scotta, spogliarsi e accovacciarsi con la gambe aperte sul contenitore, coprirsi dalla testa fino ai piedi con il lenzuolo per non far uscire il vapore/calore. Inizia la vaporizzazione, cercare di far penetrare il vapore attraverso il canale vaginale fino al collo dell'utero, con movimenti delle anche, del bacino e della vagina...continuare a far penetrare il vapore per almeno 15-20 minuti. Alla fine cingersi la vita con una sciarpa o pascmina in modo da maniere caldo il ventre, indossare calzini caldi e vestirsi per andare subito a letto, (senza mettere a posto niente<sup>1</sup>). E' possibile che l'attività onirica aumenti nelle notti dei vapori e che vengano in sono le antenate per dare messaggi e lavorare insieme sulle intenzioni del rituale, è quindi utile tenere vicino al letto un



quaderno per scriverli. Non è sconsigliato avere rapporti sessuali durante i giorni/le notti di trattamento.

### **SCHEMA PER LA PULIZIA DELLE MEMORIE UTERINE in 3 LUNAZIONI**

Dopo la fine della mestruazione o dopo la Luna Piena se non si hanno più le mestruazioni, si praticano 4 notti consecutive di Yoni Steam, la prima sera sempre con due cucchiai di *Plantago Lanceolata* (Piantaggine) secca o 4 foglie grandi fresche, poi:

La prima Luna: seguono 3 notti di vapori con *Camomilla* (3 cucchiai di erba secca o 2 manciate di fiori freschi) - si lavora sulle memorie uterine dell'infanzia

La seconda Luna: seguono 3 notti di vapori con *Rosmarino* (3 cucchiai di erba secca o 2 rametti) - si lavora sulle memorie uterine dell'adolescenza

La terza Luna: seguono 3 notti di vapori con *Calendula* (3 cucchiai di erba secca o 5 fiori freschi) - - si lavora sulle memorie uterine della prima età adulta.

