

● ヨニエッグとは？

卵形をした天然石。膣に入れることで感覚を育みながら、呼吸と連動している骨盤底筋群をゆっくりと活性化し強くします。

● 使う頻度は？

毎日少しずつ、もしくは1日おきなどか好ましいと思います。

トレーニングとしても膣の感覚を育てるのにも、期間をあまりあけずに使うことをおすすめします。

● ヨニエッグのなにがいの！？

- ・ センタリングとグラウデングが強くなる
- ・ インナーユニットにスイッチが入るので体の使い方が変わる
(尿漏れ改善、臓器下垂改善、代謝促進、くびれができる、ヒップアップ、バストアップ、姿勢改善、肩こり改善など)
- ・ 感情の解放
- ・ ホルモン分泌の変化
- ・ 命の根源との繋がりを感じ、性エネルギーが活性化する
- ・ 性欲の目覚め
- ・ 感度やオーガズムの質向上
- ・ 出産に向けての生み出す感覚、肉体準備 (会陰部も含め柔軟性を高める)
- ・ 女性器の萎縮や黒ずみ改善

●どれくらいの時間いれておくの？

痛みや違和感などがあるときはお休みしましょう。心が受け付けないときは異物感が出る場合があります。←私がヨニエッグを始めてからしばらく感じた感覚です。

はじめは5～15分、慣れると忘れてしまうほど心地いいときもありますが長くても3～6時間など、体と対話しながら決めましょう。

膣は筋肉です。筋トレ状態が長時間続いてしまうと疲労でヨニエッグの落下などトラブルが出る可能性もあります。

● 使い方の例

1・エッグが冷たいときは温水や手で温めます。

(お好みに合わせてくださいね)

2・ヨニエッグの出し入れをお風呂などあなたが落ち着く場所、気軽にできる場所で練習しましょう。

3・ヨニエッグとの触れ合いに慣れてきたら、毎日少しずつ(5~10分)

ヨニエッグを入れて呼吸に集中する時間を作ってみましょう。

膣の中のヨニエッグを感じながら手を鼠径部(股関節)に当てて座りながら、横になりながら、就寝時でもOK!

4・膣に指を入れることに抵抗がなければ、横になった状態で指を膣に入れて軽く指先でエッグに触れながらゆっくり呼吸をします。

エッグの動きを感じましょう。

ヨニエッグが呼吸でどのように動いているのか感じてみましょう。

● サイズ選び

L (50×35mm) ・ M (43×30mm) ・ S (35×25mm) をご用意しています。

はじめMサイズからのご使用をおすすめしています。

出し入れの練習、エッグを入れて日常生活を過ごす、ヨガなど体を動かす時に使う。など、慣れてきましたら他のサイズにもチャレンジしてみてくださいね。

(個人的にはSサイズは上級所向けなのかなと感じます。3サイズ種類の違うエッグを入れて腔を動かす練習などもしています。)

腔から落下の恐れがある方は就寝時やシャバアーサナの状態から使用を始めましょう。

lulu-napの骨盤底筋のトレーニング用のカイロポールと併用もおすすめです。

就寝時やシャバアーサナの状態から使用を始めましょう。。

天然石ですので同じサイズでも振動数・大きさや重さにも若干の違いがありますので是非お楽しみください。

●お手入れについて

煮沸は天然石の破損にも繋がります。

私はオーガニックの石鹸で優しく洗い温水で洗い流しています。

●石の選び方

直感で決めるのもよし！石の意味で選ぶのもよし！お任せするのもよし！

数種類ご用意しております。違いを感じて楽しんでくださいね。

●石の浄化について

・石がいつもと違うなと感じたとき重たい気がする・・・など、毎日ではなくても大丈夫です。

定期的に吸い取ったエネルギーの浄化をしましょう。

・月光浴（満月）の日に窓際に一晩置きましょう。

月が見えなくても問題ありません。

・湧き水ですすぐ

・塩水（海水）ですすぐ

・ホワイトセージや麻炭などの煙を焚いて吸着させます。煙が石からスーッと離れていったら浄化完了です。

●生理中・妊娠中の使用

使用はおすすめしていません。子宮の収縮など体に負担を与えますのでこの時期は控えましょう。