



## L'OEUF DE YONI



### Pourquoi utiliser un oeuf de Yoni ?

- Développer une bonne connaissance et conscience de son vagin et de son bassin
- Améliorer l'oxygénation des tissus, augmentation des circulations sanguine, énergétique, lymphatique et hormonale
- Augmenter la vitalité
- Développer un périnée tonique (Éviter les fuites urinaires ou les descentes d'organes, et Mieux contrôler et gérer la pénétration, augmenter votre plaisir sexuel et celui de votre partenaire)
- Stimuler la libido et réveiller l'énergie sexuelle
- Avoir une meilleure lubrification (l'oeuf stimule la glande de Bartolin dans le vagin)
- Plan émotionnel et énergétique : travailler sur les mémoires cellulaires, nettoyer les traumatismes (actuels, karmiques, transgénérationnels), développer la confiance en soi, cultiver la présence et l'écoute à notre énergie féminine, cultiver la profonde Féminité, et diffuser une énergie d'amour. Et surtout se réconcilier avec son corps. En fonction de la pierre choisie et de ses vertus, un autre travail se mettra en place : Joie, Ancrage, Intuition...

Se rappeler que le but principal n'est pas d'acquérir un périnée super tonique pour un plaisir sexuel intense, c'est une conséquence... Dans ce travail avec l'oeuf, il est important de ne pas aller dans des extrêmes, mais rester connectées à la tendresse, la souplesse. Le plaisir physique féminin vient d'un juste équilibre entre la tonicité et l'ouverture - l'espace.

### Qui peut utiliser un oeuf de Yoni ?

Toutes les femmes qui ont envie de retrouver leur vitalité et leur puissance féminine. Si une jeune fille est attirée, il est conseillé qu'elle ai déjà eu ses premières lunes (menstruations) avant d'utiliser un oeuf.

### Contre-indications : N'utilisez pas l'œuf si :

- vous avez une infection vaginale, de la vulve ou de la vessie
- vous avez vos lunes (menstruations)
- vous êtes enceinte ou juste après l'accouchement (L'oeuf peut être une pratique merveilleuse après l'accouchement mais assurez-vous de consulter votre sage-femme avant de commencer et retirez immédiatement l'oeuf si vous ressentez un inconfort).
- Déconseillé : pendant une relation sexuelle.

### L'origine de l'oeuf de Yoni ?

Le mot Yoni en Sanskrit indique l'organe génital de la femme. Il est également le symbole de l'énergie féminine appelée Shakti. L'oeuf de Yoni est un oeuf en pierre, il en existe de différentes tailles et de différentes pierres, trouées en horizontal ou vertical, ou non. Cet oeuf est à placer dans votre vagin. L'utilisation de l'oeuf de Yoni a commencé comme une pratique secrète qui a évolué dans l'ancienne Chine.

L'utilisation de l'oeuf était enseigné uniquement dans le Palais royal aux reines et aux concubines. Puis sa pratique a été propagée via le taoïsme.

L'œuf est le premier stade de la vie, le départ du monde, il ressemble à un ovule. Ainsi il symbolise la fécondité, la vie, la renaissance, et la protection.

### **Comment choisir votre premier oeuf de Yoni ?**

Choisir un oeuf de Yoni est très personnel. Le meilleur choix sera celui fait intuitivement. Au delà d'un choix mental de la pierre que nous pensons être la meilleure pour nous, de la taille la plus appropriée.. quel est l'oeuf qui vous appelle ? Si plusieurs vous appellent, prenez le temps de les placer un par un sur votre bas ventre, et ressentez lequel vibre le plus pour vous... Mais lors d'un premier achat le mental a besoin d'être rassuré, alors voici quelques conseils :

### **Quelle taille choisir ?**

Les oeufs de Yoni sont principalement de 3 tailles : grands, moyens et petits.

Pour un travail énergétique, peut importe la taille de l'oeuf, ce qui importe est la pierre choisie : prenez l'oeuf qui vous attire.

Pour un travail physique et les premières pratiques avec l'oeuf : commencer avec un moyen ou un grand. Cela rassurerait de commencer par un petit.. Mais si votre périnée n'est pas encore tonique, vous risqueriez de « perdre » cet oeuf de taille petite, puisque non retenu par votre corps. L'idéal est de commencer par un moyen, si le grand ne vous met pas à l'aise. Un grand permet de tonifier encore plus votre périnée (grâce au poids), mais si votre périnée est trop faible cela peut aussi être trop lourd pour lui au début. Recommandations au début de la pratique : Si vous ne pouvez pas garder l'oeuf au début, ne vous découragez pas, c'est tout à fait normal pour les débutantes, commencez à pratiquer en vous asseyant et en faisant des exercices de tonification du périnée quelques minutes. Lorsque vous allez aux toilettes (pour les selles) veillez à avoir votre main à l'entrée de votre yoni au cas où l'oeuf descendrait !

Une fois que votre périnée est plus tonique : Utiliser un gros si vous souhaitez la pratique « Passive » : son poids permettra lors d'une marche, d'un ménage... de faire son travail sur votre « musculature vaginale », grâce à son poids. Si vous souhaitez faire des exercices avec votre oeuf : un petit permettra plus facilement de le déplacer consciemment dans votre vagin, un moyen ensuite permettra de faire les mêmes exercices avec plus de poids. Plus l'œuf est petit, plus votre corps a besoin de dextérité pour le maintenir à l'intérieur.

### **Quelle pierre choisir ?**

Avant tout choix : se rappeler que la pierre est une accompagnante, une aide qui rayonne ses vertus, mais que l'actrice principale de sa propre transformation : c'est soi-même. Le pouvoir d'auto-guérison est en soi, et les copin(e)s comme l'oeuf de yoni, sont des aides.

Le meilleur choix : suivre son intuition, quelle est la pierre qui vous attire, qui vous appelle ? Puis vous pouvez lire le détail de ses qualités pour avoir plus d'informations sur votre oeuf.

Autre façon de choisir : en fonction de vos besoins du moment. Souhaitez vous vous connecter à la joie, commencer un processus de purification énergétique, travailler votre ancrage ...? Voir à la fin de cette page, quelques Pierres et leur vertus\*.

Traditionnellement, dans les enseignements taoïstes, on utilise 3 types de pierres : le Jade pour libérer notre puissance, le Quartz rose pour la douceur et la guérison, et l'Obsidienne pour travailler et intégrer son "ombre".

### **Oeuf troué ou non troué ?**

Les oeufs de Yoni *troués* ont un petit trou percé horizontalement à travers l'extrémité étroite, ou bien dans toute leur longueur, verticalement. Vous pouvez choisir de l'utiliser sans fil, ou bien de mettre un fil à travers qui permet : de récupérer facilement l'oeuf, de se rassurer au début de la pratique pour enlever la peur de « que se passe t'il si je n'arrive pas à le ressortir?! », mais aussi d'observer grâce aux mouvements du fil, comment votre oeuf se déplace à l'intérieur de votre vagin (l'observer de cette manière peut vous permettre de ressentir de façon de plus en plus subtile ce qui se passe dans votre grotte sacrée). Utiliser un fil naturel ou du fil dentaire neutre non ciré et non aromatisé (à changer à chaque utilisation de l'oeuf). Traditionnellement, les taoïstes utilisaient des œufs percés pour pouvoir y fixer une ficelle et des poids à l'autre extrémité !

Avec l'oeuf non troué, vous ne pouvez pas avoir l'option d'extraire l'œuf aussi facilement, mais cela se fait sans difficultés : faites confiance à votre corps ! Si vous souhaitez l'enlever, la demande mentale permet parfois de le faire redescendre tout simplement, ou bien...poussez ! En position accroupie ou assise, contractez les muscles lentement comme si vous alliez à la selle, sans forcer et en gardant détendus les muscles proches de la vulve.

### **Combien de temps garder l'oeuf ?**

Au choix : au début vous pouvez décider de ne le mettre qu'une demi heure, une heure ou deux, le temps de quelques exercices de contraction-décontraction, d'une ballade, d'un ménage.. puis de le retirer. Si vous souhaitez principalement travailler au niveau énergétique vous pouvez le mettre au coucher, puis le retirer au petit matin.

Une autre manière, ma préférée : l'oeuf reste à l'intérieur de vous aussi longtemps qu'il le faut, et il sortira quand le travail de guérison sera fini. Faites confiance à votre corps, à votre intuition et au processus de l'oeuf de Yoni. Ne vous inquiétez pas, il ne se perdra pas, et aucun soucis si il reste 24 heures voire quelques jours !

Se rappeler aussi que cette pratique est magnifique mais pas magique... la pratique à long-terme sera celle qui vous accompagnera à la transformation profonde ! Comme de nombreuses pratiques, le plus important n'est pas d'arriver au bout du chemin, mais de cheminer en conscience et de profiter de chaque pas.

### **Le nettoyage de l'oeuf :**

Avant la première utilisation, laver l'oeuf à l'eau tiède ou chaude avec du savon neutre et doux, idéalement biologique. Rincez le après utilisation et rechargez le idéalement une fois par mois. Contrairement à ce qu'on entend beaucoup je déconseille de faire bouillir l'oeuf pour le stériliser. La pierre est un organisme vivant, le cristal par exemple pourrait se fendre. Il est possible de le tremper quelques secondes dans de l'eau qui commence tout juste à bouillir. Vous pouvez aussi le désinfecter de temps en temps avec un petit coton imbibé d'huile essentielle de tea tree (1 gouttes ou deux maxi). Pour mes oeufs, je n'utilise que le premier lavage au savon puis entre deux utilisations je le rince et le garde dans une sacoche en coton.. A chaque femme de ressentir ce qui est le plus juste pour elle ! Pensez à vous nettoyer les mains avant la manipulation de l'oeuf.

Nettoyage énergétique : vous pouvez mettre l'oeuf à la terre quelques heures ou une nuit, le laisser quelques minutes dans une rivière ou sous une cascade, ou encore le fumiguer avec de la sauge ou toute autre fumée purificatrice qui vous plait (copal, palo santo...). Pour le recharger vous pouvez le laisser à lumière de la Pleine Lune chaque mois.

**Acheter un oeuf de Yoni comme cadeau** pour quelqu'un d'autre :

idéalement l'oeuf et la femme se rencontrent et se choisissent, mais offrir un oeuf est aussi parfois très tentant !! Conseils : Pour les débutantes vous pouvez choisir un Quartz rose, de taille moyenne et piercé. Ou encore un oeuf de Jade si vous savez que votre amie est déjà dans une démarche de développement personnel et purification. Vous pouvez aussi prendre un ensemble : un petit, un moyen, un grand de 3 pierres différentes !

**Les initiations à la pratique de l'oeuf de Yoni :** Mon avis ;-)

Je pense que cet un réel beau cadeau à se faire de recevoir la guidance d'une femme d'expérience avant d'utiliser pour la première fois son oeuf. Tout dépend de chaque femme, de ses peurs, de son besoin d'accompagnement, ou bien de sa grande connaissance déjà de son corps, de ses limites... *Le plus* : une écoute, des partages, une guidance <3

*A faire attention d'après moi* : les avis arrêtés !! J'ai reçu 3 initiations de 3 femmes différentes : l'une disait « surtout n'utilisez jamais d'oeuf en obsidienne », et une autre « n'utilisez que l'obsidienne », une était archi-contre les oeufs troués, et l'autre ne recommandait que ça... Utilisez votre intuition, personne mieux que vous ne pourra vous dire ce dont vous avez besoin !

**Mon conseil si vous ne recevez pas d'initiation :**

Prenez votre temps !!! Etablissez une relation avec votre oeuf, en l'emmenant avec vous dans un sachet de coton, en le mettant sur votre table de nuit, sur votre autel. Prenez le dans vos mains le temps d'une méditation ou d'une sieste, posez le sur votre bas ventre, à l'entrée de votre yoni... Cette période de rencontre, de familiarisation peut durer de quelques jours à quelques mois... Et quand l'appel se fait plus fort : Allongez vous confortablement, présentez l'oeuf à votre yoni, appliquez des petits mouvements circulaires pour effectuer un massage. Pensez à bien respirer pour détendre votre périnée, et ressentez si votre vulve s'ouvre, accueillant et attirant l'oeuf en son entre sacrée, vous allez sentir peu à peu l'oeuf être aspiré.. En option, si cela vous aide, vous pouvez vous caresser le corps entier, vous masser. Il est possible d'utiliser un peu d'huile de coco biologique ou un lubrifiant naturel à base d'eau, mais cela est optionnel. Ne forcez pas l'insertion de l'oeuf, cela peut se faire en plusieurs fois. Une grande partie d'entre nous on déjà eu ce temple sacré maltraité d'une manière ou d'une autre. Il y a parfois déjà quelques souvenirs, quelques traumatismes à débloquent au niveau de vos lèvres, alors prenez le temps à l'entrée de votre yoni... Donnez vous le temps et beaucoup de tendresse. L'oeuf se présente en général du côté le plus large face à la porte, mais peut entrer d'un côté ou de l'autre, laissez votre corps choisir. Une fois l'oeuf dans votre yoni, le travail commence, cela peut se traduire par des petites tensions utérines, ovariennes... Respirez. Vous pouvez faire des exercices de contraction/décontraction pour débiter et quand vous serez plus confirmée vous pourrez faire bouger votre oeuf de droite à gauche, de bas en haut ...

Pour les plus expérimentées il est aussi possible après un certains temps, d'insérer 2 oeufs en même temps, comme cela se faisait avec les boules de Gaïsha, les pierres peuvent être différentes, préférez les petites tailles ! A nouveau, présentez les à votre vulve et laissez le corps choisir lequel ou lesquels entreront (si 1 seul entre, l'autre peut rester au niveau des lèvres! L'entrée peut aussi se faire en deux fois !)

## **Quelques Pierres et leur vertu\* :**

**L'oeuf de Jade** : Le Jade en Chine est LA pierre ! Les taoïstes l'utilisent énormément et cette pratique nous a été amenée via le Taoïsme.. Apparemment, le jade crée la force rénale, connue sous le nom de « jing » dans l'énergie chinoise, si vos hormones sont équilibrées, votre peau sera plus belle. Le jade est aussi sensé ôter la négativité et purifier, connu pour être très curatif pour le système reproductif féminin. La néphrite est un type de jade vert foncé, son énergie est puissante tout en étant douce et protectrice, on a tendance à le penser plus puissant énergétiquement, c'est aussi le plus traditionnellement utilisé par les femmes dans la Chine antique.

**Quartz Rose (Madagascar) - Amour** : pierre du cœur, de l'amour, de la joie et de la paix. Favorise l'ouverture du cœur, la douceur, le repos, la tendresse, le calme intérieur, guide vers la sérénité, la confiance, l'estime et l'amour de soi. Il donne espoir et apaise les doutes. Cicatrise les blessures que le cœur a accumulées. Elle aligne notre conscience sur l'amour divin, la compassion, tolérance et gentillesse.

**Rhodonite - Confiance** : équilibre, estime de soi, réparation, calme, stress, courage, stimulation, positivité. Pierre de l'endurance et de la confiance en soi. Énergie douce et apaisante, apporte protection et soutien lors de changements et de processus de renouvellement. Apaise et harmonise l'âme, adoucit les blessures du cœur, accroît la faculté d'apprentissage et de persévérance, et développe les capacités d'écoute d'autrui.

**Quartz Cristal de Roche (Madagascar) - Énergie** : vitalité, guérison, clarté d'esprit, force intérieure, spiritualité, sensualité, sexualité, méditation. C'est un canal d'énergie, elle ouvre et recharge l'esprit en idées nouvelles, enlève les blocages énergétiques et émotionnels, maintient l'équilibre entre le corps et l'esprit.

**Améthyste (Brésil) - Spiritualité** : Excellente contre les angoisses. Clarté d'esprit, Sérénité, Intuition, Méditation, Spiritualité, Concentration, Discernement. Aide à dénouer certaines crispations psychiques, à trouver un sommeil calme, favorise les rêves, et fortifie la volonté. Neutralise les ondes négatives et élève la vibration. Nettoie l'aura et équilibre l'énergie des corps physique, mental et émotionnel.

**Quartz fumé - Discernement** : favorise la responsabilité et le recentrage. Calme les angoisses et agitations mentales ou émotionnelles. Facilite la prise de bonnes décisions, le discernement et l'équilibre entre lumière et matière. Accompagne un nouveau chapitre de sa vie qui sera stable et équilibré, en posant ses limites et en faisant ses propres choix. Dissout les énergies négatives.

**Agathe Cornaline (Madagascar) - Sexualité** : Gaieté, vitalité, dynamisme, force, ancrage, prospérité, transformation intérieure. Elle favorise l'épanouissement, le courage, la créativité, la relaxation, elle soutient la femme qui souhaite des enfants, combat la stérilité, la frigidité et lutte contre les troubles liés à la sexualité. Elle permet d'apaiser les troubles affectifs et relationnels, les tensions internes et aide des esprits confus et émotifs à se recentrer. Elle apaise les douleurs liées aux lunes.

**Jaspe rouge - Ancrage** : Vitalité, courage, joie de vivre, sécurité, épanouissement, enracinement. Donne la force d'aller vers l'avant, éloigne le découragement, rassure, réchauffe et encourage. Aide à avoir confiance en la vie et à vivre le moment présent sans craintes. Permet de mieux se centrer et de se relier à la Terre et nettoie les énergies cumulées.

**Labradorite (Madagascar) - Protection** : protège sur le plan mental contre les pensées négatives, facilite la naissance de relations amicales ou amoureuses, aide à retrouver du tonus. Absorbe les peines, éloigne les peurs et l'insécurité. Pierre de charme et de séduction. Affine la sensibilité radiesthésique et développe les facultés d'auto-guérison.

**Oeil de Tigre (Brésil) - Confiance** : Pierre d'instinct, d'équilibre et de protection, elle repousse les ondes négatives. Confiance en soi, plénitude, courage, chance, énergie, vitalité, dynamisme, chaleur, créativité, relations sociales. Permet de voir nos ressources intérieures en nous libérant de certains blocages, aide à clarifier nos intentions et à trouver le courage de les vivre, apaise et rassure. Permet de se fixer un objectif et de s'y tenir sans disperser son énergie. Harmonise les énergies yin et yang, aide à la prise de conscience de ses qualités et favorise la création.. Protège et calme les maux d'estomac ou de l'intestin.

**Lapis Lazuli (Chili, Afghanistan) - 3ème oeil** : Stimule l'intelligence et l'imagination, la finesse d'esprit, l'ingéniosité et la créativité. Apaise et procure un bon sommeil. Equilibrant pour le corps et l'esprit, combat les dépressions. Bon pour la peau (soulage les affections), stimule les yeux, les ongles et les cheveux.

**Sodalite - Calrté** : vérité, harmonie, logique, clarté d'esprit, rationalité, intuition, vision intérieure, introspection, protection, émotions. Plus discrète et moins puissante que le Lapis Lazuli, elle a les mêmes effets apaisants avec une sérénité plus grande.

**Serpentine bowénite "nouveau jade"** : protège physiquement des perturbations des émotions négatives et donne du courage pour résoudre les problèmes. Il aide à la relaxation, à comprendre les rêves, à apaiser.

**Aventurine verte - Calme** : tranquillité intérieure, patience et tolérance face à des situations qui vous causent du stress. Permet d'accepter et tourner la page sur des situations sans issue, se recentrer sur soi-même dans le calme tout en étant ouvert aux autres. Favorise l'indépendance, la régénération, les choix d'amour et non de peur.

**Howlite - Autonomie** : expression, équilibre, mémoire, discernement, vigilance, responsabilités. Pierre stabilisante, encourage l'expression des émotions avec amour et douceur. Permet de clarifier et établir une cohérence entre les sentiments, facilite la compréhension de soi et rend autonome en favorise le contrôle conscient de ses actes.

**Obsidiennes (Mexique)** : C'est une famille de pierres qui doivent être utilisées avec prudence et conscience. L'utilisation peut s'avérer éprouvante pour son utilisatrice, un accompagnement est idéal. Toutes protègent, aiguisent notre vision interne, le miroir de l'âme. Dissolvent les blocages émotionnels, révèlent la vérité intérieure, calment les peurs, renforcent et enracinent nos valeurs personnelles et nos convictions.

**Obsidienne Noire - Protection** : Rempart de protection (agit comme un bouclier contre les énergies négatives), favorise la concentration lors de méditation. Favorise le retour à la conscience, recentre toutes les digressions et déviations de l'esprit, stabilise et donne une base solide pour permettre d'atteindre son but. Donne le sens de l'équilibre et contribue à l'enracinement. Lien solide avec la Terre. Aiguise notre vision interne, chasse les illusions pour connaître la vérité sur nous-même.

**Obsidienne Argentée - Vrai Soi** : Aide à se dégager de l'égoïsme et des passions malsaines pour aller plus aisément à la découverte du vrai soi.

**Obsidienne Dorée - Vérité** : Ecarte les sentiments malsains et réduit la lâcheté intellectuelle. Stabiliser l'humeur changeante, aide à remonter à la surface les anciens blocages physiques ou psychologiques. Procure l'énergie pour éloigner le négatif qui vient de soi et donne le courage d'atteindre la vérité. Combat les allergies.

**Obsidienne Oeil Céleste - Spiritualité** : Pierre de haute spiritualité, active le 3ème oeil quand on la fixe des yeux, aide à voir les choses cachées, à ouvrir les perceptions extra-sensorielles. Permet de se connecter à la source divine pour avancer dans sa quête de vérité, de connaissance, et comprendre notre mission divine sur Terre. Nous protège, amplifie et fortifie notre champ aurique.

**Obsidienne larme d'apache - Connaissance** : atteint et soulage les maladies perverses et profondes. Efficace pour favoriser les flashes, pour voir le passé et le futur. Facilite la connaissance de l'inconscient. Permet un contrôle de ses sentiments.