

Mantak Chia • Maneewan Chia

Taoistyczna sztuka miłości



Skuteczne techniki wzmacniające żeńską
energię seksualną i uzdrawiające praktyki miłosne

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Taoistyczna
sztuka miłości



Mantak Chia • Maneewan Chia

Taoistyczna sztuka miłości



Skuteczne techniki wzmacniające żeńską
energię seksualną i uzdrawiające praktyki miłosne



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-473-8

Tytuł oryginału: *Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*

Copyright © 1986, 2005 by Mantak Chia and Maneewan Chia

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Podziękowania	11
Zastosowanie uzdrawiającej miłości w praktyce	13
1 ♦ Taoistyczny pogląd na energię kobiet	15
Jak wykorzystywać energię	17
Energia seksualna: siła twórcza	24
Energia seksualna kobiet i kung fu jajników	29
Trzy poziomy energii seksualnej	34
Cel medytacji taoistycznej	36

2	◆ Seksualna anatomia kobiety	41
	Żeńskie narządy płciowe	42
	Mięsień łonowo-guziczny i mięsień chi	49
3	◆ Cykl reakcji seksualnej kobiety	53
	Natura kobiecego orgazmu	54
	Wyczerpywanie energii seksualnej	55
	Orgazm narządów: prawdziwy orgazm	56
	Kung fu jajników	57
4	◆ Orbita mikrokosmiczna	59
	Nauka wprowadzania chi	
	na orbitę mikrokosmiczną	60
	Energia seksualna to energia pierwotna	62
	Otwieranie kanału energii mikrokosmicznej	65
5	◆ Kultywowanie mocy jajników	69
	Oddech jajników kultywuje moc jajników	70
	Samodzielne ćwiczenia kultywacyjne	89
	Wprowadzenie do oddechu jajników	90
	Oddech jajników krok po kroku	95
	Wprowadzenie do kompresji jajników	125
	Kompresja jajników krok po kroku	126
	Ćwiczenia na wysokie ciśnienie krwi	130

6	◆	Wznoszenie orgazmu w górę ciała	135
		Sposób na zwiększenie potencjału seksualnego	136
		Pojedyncza i podwójna kultywacja	139
		Wprowadzenie do wznoszenia orgazmu	142
		Przygotowanie do praktyki	144
		Praktyka w stanie pobudzenia	153
		Znaczenie energii cnót	155
		Podnoszenie chi narządów i gruczołów	156
		Jak masować piersi	168
		Wznoszenie orgazmu krok po kroku	173
		Charakterystyka narządów	181
		Orgazm narządów krok po kroku	182
		Zasady bezpieczeństwa w praktykach oddechu jajników, kompresji jajników i wznoszenia orgazmu	188
7	◆	Podnoszenie energii seksualnej za pomocą ćwiczeń z jajczkiem	197
		Wprowadzenie do ćwiczeń z jajczkiem	198
		Korzystanie z jajeczka	200
		Ćwiczenia z jajczkiem krok po kroku	207
		Korzystanie z jajeczka podczas oddechu jajników i wznoszenia orgazmu	210
		Wprowadzenie do waginalnego podnoszenia ciężarków	211
		Waginalne podnoszenie ciężarków krok po kroku	213
		Specjalne przepisy na wzmocnienie jajników	219
		Nasłonecznianie	221

8	◆	Podwójna kultywacja	223
		Nadorgazm i jak go osiągnąć	224
		Pozycje i gesty rąk służące uzdrawianiu miłością	232
		Przywracanie równowagi i harmonii całemu ciału krok po kroku	265
		Wprowadzenie do orgazmu dolinowego	274
		Przekształcanie energii seksualnej w miłość duchową	282
		Orgazm dolinowy krok po kroku	284
		Kultywowanie orgazmu dolinowego	305
		Przydatne wskazówki	313
9	◆	Wywiad z kobietą praktykującą kung fu jajników	319
		Bibliografia	337
		O Autorze	339
		System Uniwersalnego Tao i ośrodek szkoleniowy	341



Zastosowanie uzdrawiającej miłości w praktyce

Już od tysięcy lat taoiści z powodzeniem stosują opisane w tej książce techniki. Czytelniczki nie powinny jednak rozpoczynać praktyki, dopóki nie przejdą osobistego treningu pod okiem certyfikowanego instruktora systemu Uniwersalnego Tao, ponieważ nieprawidłowe wykonywanie niektórych z tych technik może być szkodliwe i spowodować problemy zdrowotne. Ta książka ma na celu uzupełnienie indywidualnego treningu w systemie Uniwersalnego Tao i służy jako przewodnik dla tych praktyk – osoby, które wykonują je w oparciu wyłącznie o tę książkę, robią to więc jedynie na własne ryzyko.

Medytacje, praktyki i techniki opisane w niniejszym tekście nie służą jako alternatywa ani substytut profesjonalnego leczenia i opieki medycznej. Jeśli czytelnik cierpi na zaburzenia psychiczne lub emocjonalne, powinien skonsultować się z odpowiednim lekarzem lub profesjonalnym terapeutą. Takie problemy należy skorygować przed rozpoczęciem praktyki.

Ta książka nie jest próbą dokonania jakiejkolwiek diagnozy medycznej, podania sposobu leczenia, recepty ani zaleceń naprawczych w związku z jakąkolwiek chorobą, dolegliwością, bólem lub problemem fizycznym.

Niniejszy podręcznik prezentuje jedynie metody poprawy zdrowia poprzez przywrócenie organizmowi równowagi i zapewnienie głęboko satysfakcjonujących doznań seksualnych. Osoby z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca lub ogólnie słabym stanem zdrowia powinny praktykować z należytą ostrożnością, co dotyczy zwłaszcza Oddechu Jajników. Jeśli cierpisz na jakąś chorobę, skonsultuj się z lekarzem.

Ani Uniwersalne Tao, ani jego personel czy instruktorzy nie ponoszą odpowiedzialności za skutki stosowania jakiejkolwiek zamieszczonej tu praktyki lub niewłaściwego wykorzystania informacji zawartych w tej książce. Jeśli czytelniczka podejmie jakąkolwiek praktykę, nie przestrzegając ściśle instrukcji, uwag i ostrzeżeń, odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na niej.



Taoistyczny pogląd na energię kobiet

Energia seksualna dostarcza nam niezwykle potężnych technik odmładzania i osiągania wyższej energii duchowej. W starożytności metody pracy z energią były ściśle tajne, zwłaszcza nauki kierowania przepływem uzdrawiającej energii seksualnej. Takie publikacje jak *Su Nu Ching* (inaczej: *Podręcznik zwykłej dziewczyny*, podręcznik seksuologii napisany tysiące lat temu w starożytnych Chinach przez nieznaną autorkę) przedstawiają różne tradycyjne uzdrawiające pozycje seksualne. Teksty te nie uczą jednak kierowania przepływem energii. Kiedy wydano *Podręcznik zwykłej dziewczyny*, taoistyczny system kierowania energią nie był jeszcze dostępny dla ogółu społeczeństwa – pozostawał tajemnicą, którą przekazywano ustnie jedynie cesarzowi i kilkorgu wybranym, którym nie pozwolono spisać tych nauk.

Obecnie mamy poczucie, że pora już nauczyć ludzi korzystać z uzdrawiającej mocy miłości, ponieważ wielu nadużywa

swojej energii seksualnej, robiąc tym krzywdę sobie i innym. Naszą intencją jest więc pomóc ludziom w czerpaniu korzyści z kierowania tą energią. Wiele par skorzystało z opisanych tutaj technik – nie stanowią już one tajemnicy ani nie są zarezerwowane jedynie dla taoistycznych mistrzów. Techniki te pomogą ci gromadzić i pomnażać energię seksualną i zwiększą twoje szanse na doświadczenie tego, co taoiści nazywają „nadorgazmem” (lub orgazmem dolinowym), kiedy tylko zapragniesz. To jeden z celów tej książki.

System taoistyczny traktuje narządy płciowe jako korzenie życia, połączone ze wszystkimi innymi narządami i gruczołami. Dzięki praktykom przedstawionym w tej książce zaczniesz odczuwać ścisły związek gruczołów i narządów, zwłaszcza szyszynki i przysadki mózgowej, nerek, wątroby, płuc i serca, a także narządów płciowych i gruczołów. Praktyki stopniowo przywrócą ci energię seksualną, twórczą i generatywną, przyniosą ci także wiele fizycznych korzyści. Najważniejsze jest chyba jednak to, że przekształcanie energii seksualnej w oczyszczoną chi stanowi podstawę praktyk duchowych, które umożliwiają przekształcenie energii seksualnej (jing) oraz chi w shen, czystą energię duchową.

Medytacja Orbity Mikrokosmicznej to podstawowa, niezwykle ważna praktyka w systemie taoistycznym, pozwalająca na rozprowadzenie chi po całym ciele. Zapoznasz się z nią w rozdziale 4., a szczegółowy opis odnajdziesz w książce *Taoistyczna joga ezoteryczna. Budzenie uzdrawiającej energii Tao*. Medytacja ta, razem z medytacjami Wewnętrznego Uśmiechu i Sześciu Uzdrawiających Dźwięków, przedstawionymi w mojej książce *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality (Taoistyczne sposoby przekształcania stresu w witalność)*, odgrywają kluczową rolę w całym systemie taoistycznym. Opanowanie ich jest niezbędne, aby móc z powodzeniem praktykować Uzdrawiającą Miłość.

JAK WYKORZYSTYWAĆ ENERGIĘ

Mędrzy taoiści traktowali energię holistycznie, jako coś w rodzaju konta bankowego, z którego można wypłacać pieniądze albo na którym można je odkładać. W ciągu jednego dnia młoda i zdrowa kobieta pobiera 100 procent potrzebnej jej energii z pożywienia, odpoczynku i ćwiczeń, a zużywa około 60 do 70 procent swojej energii na takie codzienne czynności, jak praca, jedzenie, trawienie, oddychanie czy chodzenie. (Możesz porównać te 100 procent do oszczędności na koncie). Jednakże wraz z wiekiem kobieta stopniowo pobiera coraz mniej energii życiowej, mimo że jej ciało nadal zużywa jej tyle samo co wcześniej, przez co ostatecznie wyczerpuje swoje „oszczędności” i w rezultacie musi czerpać energię z takich ważnych narządów, jak nerki, wątroba, śledziona, płuca, serce, trzustka i inne gruczoły, a wreszcie – z mózgu.

Taoizm wyjaśnia, że głównym sposobem, w jaki mężczyźni tracą energię, jest wytrysk, podczas gdy większość kobiet traci energię w wyniku menstruacji, a nie stosunku seksualnego. Dla młodej, zdrowej kobiety miesiączka wiąże się z dodatkowym wydatkiem energetycznym, oprócz energii wydatkowanej na wykonywanie codziennych obowiązków. Zakładając, że miesiączkuje od dwunastego roku życia aż do menopauzy, która następuje po pięćdziesiątce, kobieta może mieć od trzystu aż do pięciuset miesiączek w życiu. Co miesiąc jej jajniki wytwarzają komórkę jajową zawierającą wysoce udoskonaloną energię twórczą. Poza tym produkcja niezbędnych hormonów i wyściółki macicy, w której zagnieżdża się zapłodniona komórka jajowa, również wymagają mnóstwa energii. To wszystko pochłania od 30 do 40 procent dziennych zasobów energetycznych kobiety. Jeśli więc ta energia seksualna jest stale tracona, kobiecie ubywa 30 do 40 procent siły życiowej. Jednakże, jak się przekonasz, istnieje sposób

na przekształcenie tej energii w siłę życiową (która posłuży narządom, gruczołom, mózgowi i szpikowi kostnemu), a także w energię duchową.

Energia podstawowa: jing

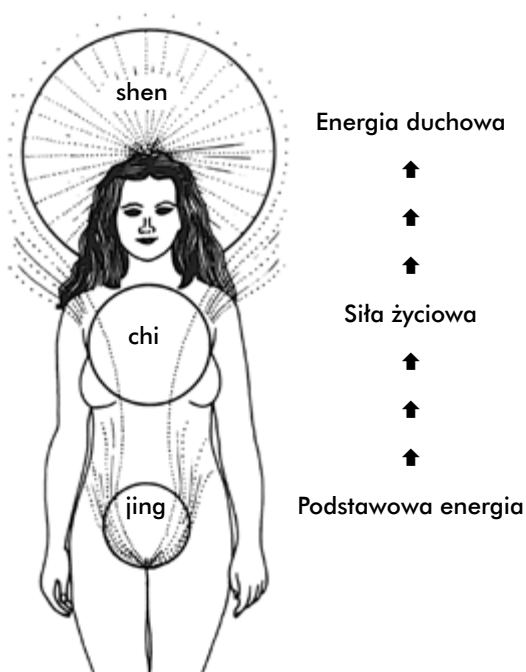
Przychodząc na świat, mamy pod dostatkiem energii, którą taoiści nazywają energią podstawową, czyli *jing*. Dla kobiety *jing* – energia generatywna lub twórcza – jest niezbędna do tworzenia komórek jajowych, wyściółki macicy i hormonów, a także utrzymania aktywności seksualnej. Jing chi, uzupełniona energią wdychanego powietrza i spożywanego pożywienia, pozwala ciału kobiety wyposażyć komórki jajowe w energię siły życiowej, która zostanie przekazana następnemu pokoleniu.

Jing jest również przekształcana w siłę życiową narządów, zwaną chi. Starożytni taoiści po zidentyfikowaniu tego rodzaju energii zauważyli, że gromadzenie lub przywracanie jing zapewnia człowiekowi dłuższe i zdrowsze życie. Energia seksualna (*jing* lub energia twórcza) jest jedyną energią, którą można wielokrotnie pomnażać. Możemy gromadzić lub przywracać ciału utraconą energię podstawową, czyli *jing*, pod warunkiem że potrafimy gromadzić, przetwarzać i przekształcać czystą energię seksualną z powrotem w *jing*. Dysponujemy wówczas większą ilością energii podstawowej do przekształcenia w chi, którą z kolei możemy przekształcić w jeszcze inny rodzaj energii, zwany *shen*. Słowo *shen* oznacza energię duchową (patrz rys. 1.1 na stronie 19).

Wydatki emocjonalne

Kiedy jesteś młodzi i zdrowi, bardzo swobodnie szafujemy energią jing, co dobrze nam służy aż do mniej więcej dwudziestego czwartego roku życia. System Tao zakłada, że każda osoba rodzi się z takimi cnotami, jak łagodność, dobroć, szacunek, uczciwość,

prawość i szlachetność, ale w procesie dorastania ulegają one stopniowym zmianom pod wpływem wszelkiego rodzaju wpływów społecznych i kulturowych. Zaczynamy żyć w ciągłym stresie, odczuwamy ciągłą presję pośpiechu, złość, lęk, zmartwienia i inne negatywne emocje, które zużywają stopniowo naszą podstawową siłę życiową i zmniejszają zasoby twórczej energii seksualnej.



Rys. 1.1. Przekształcanie podstawowej energii (*jing*) w siłę życiową (*chi*) i energię duchową (*shen*)

W dwudziestym czwartym roku życia mamy już nagromadzone pokłady napięcia, któremu towarzyszą zaburzenia emocjonalne i nadmierna aktywność seksualna. Podstawowa energia życiowa, wydatkowana tak swobodnie w młodszych latach, zaczyna przekształcać się w energię negatywną, stymulującą i wymuszającą

więcej energii emocjonalnej oraz większą aktywność seksualną. Negatywne emocje wysysają z nas siłę życiową, pozbawiając nas energii seksualnej, stąd mogą one odpowiadać za utratę od 10 do 60 procent naszej energii życiowej (chi). Nadmiar negatywnej energii emocjonalnej pozbawia nas chi, a tym samym energii do produkcji hormonów i uzupełniania utraconej energii seksualnej. Brakuje nam wówczas zasobów do budowania i karmienia duszy oraz ducha.

Jing: energia twórcza lub generatywna

Jing, znana również jako jing chi, to najczystsza energia, z jaką się rodzimy. Nazywana jest również „energiją podstawową”, ponieważ jest niezbędna do funkcjonowania organizmu. Wszystkie inne energie w ciele są zależne od jing, która przekształca się w chi, czyli siłę życiową, gdy wchodzi w interakcję z ważnymi narządami. Ochrona i pielęgnowanie energii jing jest podstawą taoistycznych praktyk pracy z energią ciała. Jing jest przechowywana we wszystkich żywych tkankach, zwłaszcza w nerkach, spermie i komórkach jajowych.

Jing to energia wytwarzana przez narządy płciowe: u kobiet jest to więc energia jajników, a u mężczyzn – nasienia. Jing jest gęstsza od chi i dlatego porusza się wolniej. Gdy energia ta krąży po ciele, odmładza i odżywia narządy.

Radzenie sobie z negatywnymi emocjami

Wielu ludzi traktuje negatywne emocje jako „śmieci”, których należy się w jakiś sposób pozbyć. Tymczasem negatywna energia emocjonalna jest częścią naszej energii życiowej, więc jeśli

pozbywamy się jej lub ją wyrzucamy, wyzbywamy się również części naszej siły życiowej. Aby zaspokoić potrzeby naszego ciała, czerpiemy z naszej podstawowej energii i do czterdziestego roku życia zużywamy ją w 50–60 procentach. W wieku sześćdziesięciu pięciu lat większość z nas dysponuje już znacznie uszczuploną ilością tej witalnej energii, aż w końcu całkiem ją zużywa.

Prawo energii mówi, że nie można jej zniszczyć: można ją tylko przekształcić. Kiedy pozbywasz się negatywnej energii, „wyrzucając” ją, trafi ona do kogoś innego. Twój gniew ostatecznie powróci do ciebie ze zdwojoną siłą, przyniesie ze sobą również strach, smutek, pośpiech i różnego rodzaju napięcie. Te emocje również są trudne do zniesienia, więc ponownie spróbujesz znaleźć sposób na pozbycie się ich. „Wyrzucanie” negatywnych emocji nie ma końca – wciąż będą się mnożyć, znacznie uszczuplając zasoby twojej energii seksualnej, twórczej i generatywnej.

Aby temu zapobiec, należy wiedzieć, jak przekształcić negatywną energię w pozytywne i dobre uczucia. W tej książce dowiesz się, jak stopniowo odzyskiwać utraconą energię seksualną, twórczą i generatywną dzięki otwarciu pewnych kanałów energetycznych biegnących przez twoje ciało. Kiedy już je otworzysz poprzez odpowiednie techniki, które opanujesz, będziesz mogła przepuszczać przez nie zarówno negatywną energię, jak i energię seksualną. Kiedy te dwie energie łączą się ze sobą i krążą razem po ciele, zachodzi naturalny proces spalania, który zamienia energię negatywną w energię siły życiowej, czyli chi. Zapoczątkowuje to pozytywny cykl energetyczny, przynoszący ci więcej energii życiowej, dzięki której możesz radzić sobie z negatywnymi emocjami.

Jest jeszcze inny sposób radzenia sobie z negatywną energią emocjonalną: poprzez bezpośrednie przekształcenie jej z powrotem w pozytywną chi na późniejszym etapie praktyki Uzdrowiającego Tao. Zapoznawszy się z Łączeniem Pięciu Żywiołów

– kolejną podstawową medytacją taoistyczną – nauczysz się harmonizować różnego rodzaju energie emocjonalne z narządami, z którymi są one powiązane. Poznasz te połączenia (dla przykładu gorąco/serce/niecierpliwość/pośpiech lub zimno/nerki/strach), nauczysz się je odczuwać i rozpoznawać różne rodzaje negatywnej energii, która może spowodować choroby, jeśli zostanie uwięziona w narządach ciała. Łączenie Pięciu Żywiółów pozwala temu przeciwdziałać, a także harmonizować i przekształcać negatywną energię w pozytywną siłę życiową.

Uzyskiwanie dodatkowej chi poprzez uprawianie miłości

Jedynym sposobem na uzyskanie większej ilości chi jest przekształcenie energii seksualnej, która normalnie zostałaby uwolniona podczas stosunku, z powrotem w chi, by zapewnić sobie w ten sposób dodatkowe 30 do 40 procent siły życiowej. Pozwolą ci to osiągnąć przedstawione w tej książce taoistyczne metody Uzdrawiającej Miłości: Oddech Jajników i Wznoszenie Orgazmu. Te metody pomogą ci odzyskać i przekształcić część energii seksualnej w chi. Poznasz również dodatkowe ćwiczenia, które pomogą ci wzmocnić narządy płciowe oraz kierować przepływem energii w całym ciele.

Chi kluczem do dobrego zdrowia

Mistrzowie taoizmu postrzegają chi jako klucz do dobrego zdrowia i zdają sobie sprawę, że dobre zdrowie pozwala gromadzić jeszcze więcej chi i przekształcać ją w wyższą energię. W ten sposób zyskujemy coraz więcej chi, które możemy wykorzystać do budowania swojego ciała energetycznego oraz do tworzenia i odżywiania tego, co w życiu najważniejsze: naszego nieśmiertelnego ducha lub ciała duchowego. Przy naszym obecnym tempie zużycia energii brakuje nam jej, aby to osiągnąć.

Obecnie w dziedzinie zdrowia dostępnych jest wiele metod, które pomagają nam zwiększyć siłę życiową (chi). Należą do nich: masaż, akupresura, shiatsu, jin shin do, jin shin jyutsu, tai chi chuan, chi kung, zdrowa żywność, zioła, medytacja, joga i tym podobne. Jednakże zdaniem taoistycznych mistrzów najbardziej obfitą i najłatwiejszą do przekształcenia w chi energią jest energia seksualna. Praktyki Uzdrawiającej Miłości wskazują nam bardzo klarowny sposób przetwarzania energii seksualnej i jej magazynowanie, ale najważniejsze jest przekształcenie jej najpierw w chi, a następnie – w energię duchową. W przeciwnym razie zgromadziłabyś zbyt dużo chi, co mogłoby doprowadzić do poważnych zaburzeń.

Dla przykładu, młodzi ludzie mają dużo dostępnej siły życiowej, ale nie umieją jej właściwie spożytkować. Ich rozwiązaniem jest jak najszybsze zużycie nadmiaru energii poprzez zażywanie narkotyków, spożywanie alkoholu, palenie papierosów lub stosowanie innych używek. Te metody stymulacji początkowo dają konsumentowi bardzo dużo energii, ale czerpią ją z różnych obszarów jego ciała takich jak narządy, gruczoły i mózg. Prowadzi to do znacznego obniżenia energii – odczuwający potrzebę podniesienia jej konsument ponownie sięga po używki, ale jego organizm dysponuje już mniejszą ilością energii, więc używki nie zapewnią mu równie intensywne doznań jak wcześniej. W rezultacie musi zwiększyć dawkę lub przerzucić się na silniejszy stymulant. Osoba, która ma niski poziom chi, nie zareaguje zbyt mocno na narkotyk, ponieważ substancja, po przyjęciu do organizmu, potrzebuje energii, którą może wykorzystać. Z tego powodu młodzi ludzie łatwo uzależniają się od narkotyków, seksu lub innych nałogów.

Odpowiednie przekształcenie obfitej ilości chi eliminuje potrzebę spalania energii za pomocą stymulantów lub angażowania się w nadmierną aktywność seksualną.

Dwa główne kanały energetyczne Orbity Mikrokosmicznej

Kultywowanie energii jest znacznie łatwiejsze, gdy znasz główne ścieżki cyrkulacji energii w swoim ciele. Układ nerwowy człowieka jest bardzo złożony i potrafi kierować energię tam, gdzie jest potrzebna. Jednakże starożytni mistrzowie taoizmu odkryli dwa główne kanały energetyczne, którymi przepływają szczególnie silne strumienie energii.

Pierwszy z nich, nazwany Kanałem Funkcjonalnym lub kanałem jin, zaczyna się u podstawy tułowia, w punkcie krocza pomiędzy pochwą a odbytem. Biegnie w górę ciała, przez wzgórek łonowy, narządy jamy brzusznej, serce i gardło i kończy się na czubku języka. Drugi, zwany Kanałem Zarządzającym lub kanałem jang, zaczyna się w tym samym miejscu, ale przebiega od krocza w górę do kości ogonowej, następnie przez kręgosłup do mózgu i z powrotem do podniebienia (patrz rys. 4.2 na stronie 64).

Język przypomina przełącznik, w którym zbiegają się te dwa strumienie energii. Gdy dotyka on podniebienia tuż przy zębach, energia może przepływać w górę kręgosłupa i z powrotem w dół przedniej strony ciała. Dwa kanały tworzą tym samym jeden obieg energii. Ten żywotny strumień energii przepływa przez główne narządy i układ nerwowy ciała, nasycając komórki sokami, których potrzebują do wzrostu, funkcjonowania i regeneracji.

ENERGIA SEKSUALNA TO ENERGIA PIERWOTNA

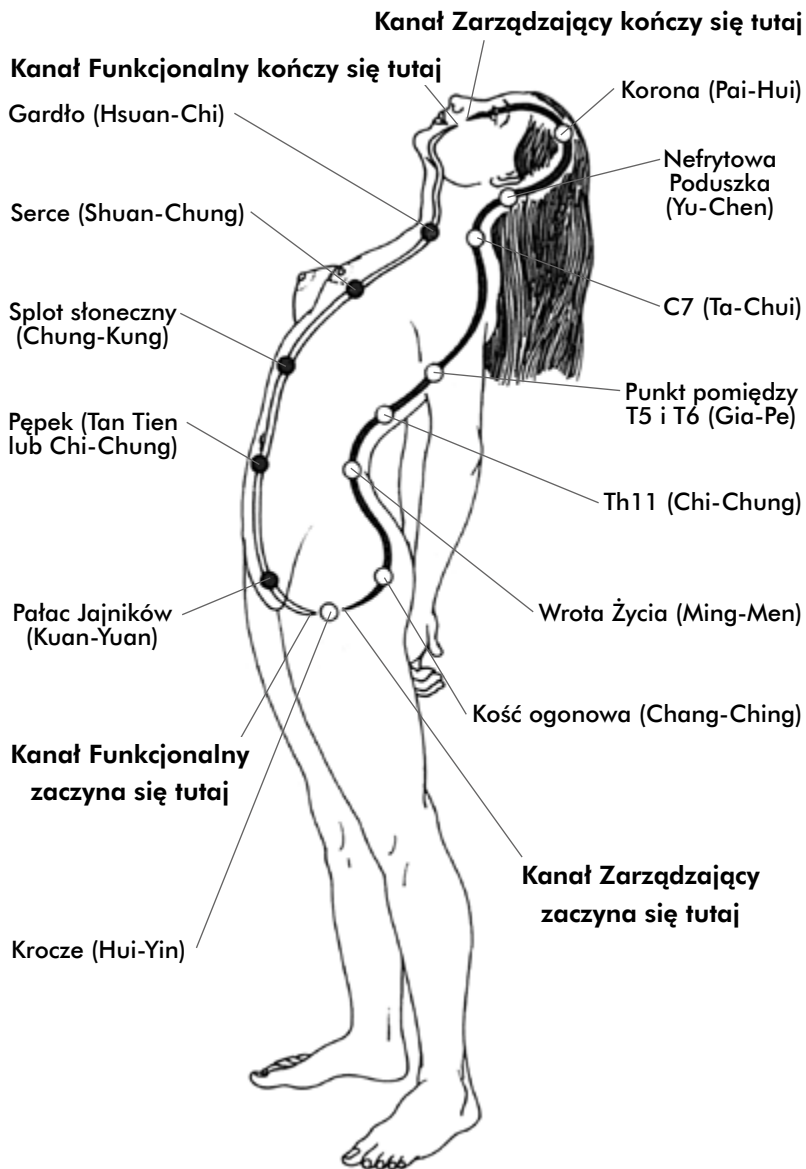
Energia seksualna krążąca po Orbicie Mikrokosmicznej jest energią pierwotną. Życie człowieka zaczyna się od połączenia komórki jajowej z plemnikiem, które stanowi pierwotny akt kung fu – równoważenia jin i jang. Kung fu jajników to odtworzenie tego

aktu w ciele kobiety, lecz nie poprzez rozwijanie płodu z zapłodnionego jajeczka, lecz wzniesienie energii jajników do wyższych ośrodków energetycznych ciała, co prowadzi do narodzin istoty duchowej. W tym celu energia seksualna jest podciągana w górę ciała przez Orbitę Mikrokosmiczną, co prowadzi do jej odrodzenia: dosłownie daje ona kobiecie „nowe życie” – pozwala jej zyskać poczucie kontroli nad przepływem potężnej energii twórczej, a także odczuć satysfakcję z głębokiego poczucia wyższej równowagi i harmonii ze światem.

Potężna wszechstronna energia

Wszystkie metody kulturywacji chi opisane szczegółowo w tej książce (Oddech Jajników, Wznoszenie Orgazmu i Orgazm Dolinowy) polegają na pobieraniu energii seksualnej zmagazynowanej w jajnikach i podnoszeniu jej w górę kręgosłupa do mózgu. Kiedy mózg się nią wypełnia, energia spływa do gardła, serca i pępka. Mózg i przysadka mózgowa pomogą w dystrybucji tej potężnej energii wszędzie tam, gdzie jest potrzebna. Jest to unikalny atrybut energii seksualnej, czyli jing, w porównaniu z innymi rodzajami chi, które mają swoje szczególne funkcje (np. chi wątroby). Energia seksualna jest niezwykle wszechstronna i może być wykorzystywana do przeróżnych celów. To jeden z powodów, dla których jest tak odżywcza dla naszej duchowej istoty, która może ją z łatwością „strawić”, niemalże jak niemowlę mleko matki.

Orbita Mikrokosmiczna, w której krąży strumień pochodzącej z jajników energii, pozwala na rozprowadzenie życiodajnej energii po całym ciele, co przynosi poszczególnym jego narządom i gruczołom witalność i zdrowie. To właśnie ta energia stymuluje gruczoły do uwalniania hormonów płciowych, które z kolei regulują biochemię ciała i w konsekwencji wpływają na naszą zdolność do podejmowania wszelkich działań.



Rys. 4.2. Kanały Funkcjonalny i Zarządzający

Szczególnie silnie wpływa ona na jakość zbliżeń miłosnych, ponieważ na poziomie biologicznym seks jest w dużej mierze kwestią równowagi hormonalnej.

Korzyści płynące z Medytacji Orbity Mikrokosmicznej wykraczają jednak znacznie poza ułatwianie przepływu energii seksualnej w ciele. Obejmują one również zahamowanie procesu starzenia się czy też leczenie wielu chorób i dolegliwości (począwszy od nadciśnienia, bezsenności i bólów głowy, a skończywszy na zapaleniu stawów). Niezależnie od tego, czy chodzi o walkę z chorobą, odpowiadanie na pytania dziecka, malowanie czy uprawianie miłości, możemy przy tym korzystać z krążącej po Orbicie Mikrokosmicznej energii.

OTWIERANIE KANAŁU ENERGII MIKROKOSMICZNEJ

Najłatwiejszym sposobem otwarcia Orbity Mikrokosmicznej jest medytowanie i relaksowanie się w pozycji siedzącej przez kilka minut każdego ranka. Pozwól energii samoistnie dopełnić obieg, a twój umysł niech płynie razem z nią. Zaczynij od oczu i mentalnie skieruj swoją energię w dół do pępka poprzez język, gardło i klatkę piersiową, a następnie podnieś ją w górę do głowy od kości ogonowej przez kręgosłup.

Na początku możesz mieć wrażenie, że nic się nie dzieje, ale w końcu zaczniesz odczuwać ciepły strumień energii w niektórych miejscach ciała. Najważniejsze to zrelaksować się i skupić bezpośrednio na poszczególnych punktach pętli. Nie chodzi jednak o wyobrażanie sobie, jak wygląda dana część ciała, ani o odczuwanie jej, lecz o koncentrację na przepływie chi. Zrelaksuj się i pozwól swojemu umysłowi podążać za przepływem chi po twoim ciele przez takie części ciała, jak pępek czy krocze.

Nawet jeśli nie będziesz codziennie medytować na siedząco, skupiając się na przepływie energii mikrokosmicznej, już sama świadomość jej istnienia w twoim ciele i oddziaływania na twój organizm podczas tych praktyk powinna ci pomóc szybciej opanować taoistyczne techniki uprawiania miłości. Możesz nawet nauczyć się otwierać Orbitę Mikrokosmiczną podczas samego współżycia – wystarczy do tego sama twoja uwaga. Najlepsza kochanka to w pełni zrelaksowana kobieta, która czuje, co się dzieje w jej ciele.

Jednym ze sposobów na uzyskanie większego kontaktu z własną energią jest położenie się obok partnera z uchem lub nosem blisko jego nosa. Zsynchronizuj oddech z oddechem partnera i zacznijcie odczuwać, jak wasze oddechy i energie mieszają się ze sobą. Możecie też przytulać się do siebie przez dłuższy czas i z każdym oddechem odczuwać energię w brzuchu. Kobiecie, która opanowała przepuszczanie energii po Orbicie Mikrokosmicznej swojego ciała, korzystanie ze swojej seksualnej mocy przychodzi łatwo i naturalnie.

Im większą zyskasz świadomość funkcjonowania energii subtelnej w swoim ciele, umyśle i duchu, tym większej wolności doświadczysz w byciu sobą i korzystaniu z twórczej energii miłosnej.

Osoby zainteresowane opanowaniem w pełni tej metody relaksacji i otwarcia Orbity Mikrokosmicznej mogą zechcieć zapoznać się z moją pierwszą książką, *Taoistyczna joga ezoteryczna*. Medytacja Orbity Mikrokosmicznej jest wysoce zalecana wszystkim studentkom seksualnego kung fu, które chcą biegle opanować przedstawione tutaj techniki. Przejście do dalszych etapów przekształcania energii seksualnej bez uprzedniego poznania Orbity Mikrokosmicznej jest bardzo trudne. Wiele osób może jednak mieć już otwarte kanały energetyczne – wystarczy, że to sobie uświadomią. Każdy może zacząć od odprężania się w przyjemnym, naturalnym otoczeniu.

Opanowanie Medytacji Orbita Mikrokosmicznej przygotowuje również zaangażowanego praktyka do korzystania z innych technik zachowywania energii stanowiących uzupełnienie seksualnego kung fu, jak na przykład chi kung Żelaznej Koszuli I, II i III, które umożliwiają gromadzenie i przechowywanie chi w ważnych narządach ciała. Inną potężną techniką jest tai chi kung, skondensowana forma tai chi chuan, która wspiera przepływ chi w ciele, umyśle i duchu oraz wzmacnia mięśnie, ścięgna i kości.



Rys. 4.3. Miłosna energia

Zabezpieczanie energii w ciele

Po otwarciu mikrokosmicznych kanałów energetycznych ważne jest usuwanie z nich fizycznych lub psychicznych blokad, aby móc podnosić coraz większą ilość energii seksualnej w górę kręgosłupa. Jeśli kanały pozostaną zablokowane poprzez napięcie związane

z podnieceniem seksualnym w trakcie miłosnego zbliżenia, energia jajników nie zdoła dotrzeć do mózgu. W rezultacie dojdzie do utraty mocy seksualnej, a organizm będzie musiał przejść długi i fizycznie obciążający proces wytwarzania większej ilości energii jajników. Wprowadzanie energii na Orbitę Mikrokosmiczną jest więc ważnym krokiem do zabezpieczenia energii w ciele, dzięki czemu może ona regenerować umysł oraz wszystkie części ciała. W przeciwnym razie, gdy w głowie narasta intensywne napięcie związane z energią seksualną, znaczna część tej energii wycieka z oczu, uszu, nosa i ust i zostaje utracona.



Kultywowanie mocy jajników

Starożytni taoiści chińscy mieli niezwykle wnikliwą zdolność obserwacji, dzięki której poczynili zaskakująco spójne odkrycia na temat seksu w różnych grupach społecznych i na przestrzeni dłuższych odcinków, co oznacza nawet nie setki, lecz tysiące lat. To bardzo ważne, ponieważ wiele badanych przez taoistów grup często nic nie wiedziało nawet o swoim istnieniu czy też o swoich umiejętnościach (ze względu na utrzymywanie ezoterycznych praktyk w tajemnicy).

Dawni taoiści zauważyli, że jajniki, wytwarzające energię seksualną w postaci komórek jajowych i żeńskich hormonów, mają pierwszorzędne znaczenie w organizmie kobiety, ponieważ są zasilane i podtrzymywane przez rezerwy energetyczne wszystkich innych ważnych narządów ciała (w tym mózgu). Chi jajników lub jing chi jest gęstsze od siły życiowej chi krążącej po zwykłej Orbicie Mikrokosmicznej, przez co krąży wolniej po ciele.

Z tego względu podniesienie jing chi w górę ciała do wyższego ośrodka energetycznego wymaga większego wysiłku. To dlatego tak ważne jest, abyś otworzyła Orbitę Mikrokosmiczną i nauczyła się przepuszczać przez nią chi, zanim przejdiesz do Oddechu Jajników i Wznoszenia Orgazmu. Opanowanie Oddechu Jajników pozwoli ci doświadczyć przepływu jing w ramach przygotowań do nauki Wznoszenia Orgazmu. Następnie, im bardziej wewnętrzny będzie twój orgazm i im wyżej będziesz potrafiła podnieść go w ciele, tym większe przyniesie ci on uzdrowienie i ożywienie, kiedy jing chi (energia seksualna) będzie krążyła po pętli mikrokosmicznej (w górę kręgosłupa do głowy, a następnie w dół przednią stroną ciała przez pępek i krocze), łącząc energie poszczególnych narządów i gruczołów ze sobą i z mózgiem. Energię tę będziesz mogła również wykorzystać do uzdrawiania i ożywiania partnera.

ODDECH JAJNIKÓW KULTYWUJE MOC JAJNIKÓW

Oddech Jajników to prosta praktyka, która może wywołać poważne zmiany w cyklu menstruacyjnym kobiety, a także w wielu innych aspektach życia. Nawet jeśli kobieta ma już dwoje lub troje dzieci i nie planuje ich więcej, jej organizm wciąż cyklicznie wytwarza energię w jajnikach. Zamiast marnować tę energię, kobieta może ją zachować i przekształcić w inną formę, z której będzie mogła później skorzystać. Oddech Jajników to sposób na wykorzystanie mocy jajników.

Pojedyncza sesja Oddechu Jajników powinna ci zająć około dziesięć minut. Powtarzając ją od czterech do siedmiu razy w tygodniu kobiety zauważają zmiany w swoich cyklach menstruacyjnych, takie jak zmniejszenie krwawienia, a także złagodzenie

skurczów i bólu piersi. Przy regularnej praktyce może dojść do ustania miesiączki. Zachowana w ten sposób energia staje się częścią siły życiowej ciała, dzięki czemu zwiększa się ilość energii dostępnej do przekształcenia w jej wyższą formę. Istnieją również historyczne dowody na to, że kobiety praktykujące kung fu jajników mają bardzo zdrowe, zrównoważone dzieci, o ile zdecydują się na potomstwo.

Niektóre kobiety wykonują Oddech Jajników, a następnie przechodzą bezpośrednio do Medytacji Orbity Mikrokosmicznej. Kiedy już nauczysz się odczuwać bezpośredni przepływ energii z jajników do mózgu, praktykę tę możesz wykonywać w dowolnym czasie i miejscu. Możesz więc wykonać kilka serii skurczów w takich sytuacjach, jak czekanie w kolejce, prowadzenie samochodu, siedzenie przy biurku czy oglądanie telewizji, aby w pełni wykorzystać każdą wolną chwilę. Najważniejsze, aby plecy były wyprostowane, klatka piersiowa rozluźniona, a pochwa osłonięta przed wiatrem. Musisz również pamiętać o dotykaniu językiem podniebienia po trzech lub czterech powtórzeniach.

Cykl menstruacyjny kobiety

Mówi się, że anatomia to przeznaczenie: kobiety są stworzone do bycia matkami. Jajniki małej dziewczynki są niedojrzałe, małe i gładkie, ale zawierają już w sobie moc potrzebną do wytworzenia trzystu do pięciuset komórek jajowych, które wyprodukuje ona w wieku rozrodczym, a ponadto rezerwę nawet do 450 tysięcy jajeczek.

Większość kobiet odczuwa głębokie połączenie ze swoimi cyklami menstruacyjnymi. Studentki systemu Uniwersalnego Tao ujawniły wysoką wrażliwość na subtelne zmiany w swoich cyklach. Potrafią rozpoznać, czy ich miesiączka przyszła o jeden dzień wcześniej lub później niż zwykle albo czy trwa o dzień krócej czy dłużej, a także czy konsystencja lub kolor wydzieliny

różnią się od tego co zwykle. Wiele kobiet pamięta nawet dzień, w którym dostały pierwszą miesiączkę. Te wspomnienia mogą być przyjemne lub nieprzyjemne, ale pozostają z nimi na zawsze. Pewna kobieta zapamiętała sobie ten dzień jako pierwszy, w którym chłopak próbował ją poderwać, inna wspomina, że matka uderzyła ją w twarz (gest powitania w świecie kobiet), a jeszcze inna zaliczyła tego dnia home run w meczu softballowym.

Z drugiej strony dla wielu kobiet cykl menstruacyjny staje się źródłem chaosu i niepewności. Mają kłopot w ustaleniu, kiedy są ich dni płodne, wstydzą się swoich wydzielin i zapachów, nie zadowolają ich dostępne metody antykoncepcji, złością się na powszechne praktyki porodowe i nie ufają lekarzom, a jednocześnie czują się od nich zależne.

Niektóre kobiety przechodzą przez życie, nie doświadczając zbyt wielu trudności związanych z cyklami miesięcznymi: mają lekkie miesiączki, nieskomplikowane porody i płynnie przechodzą w menopauzę. Inne doświadczają takich przykrych problemów, jak nawracające infekcje pochwy, nieprawidłowe wyniki rozmazów cytologicznych i trudne porody, a potem przechodzą histerektomię lub przyjmują syntetyczne hormony z powodu uderzeń gorąca w okresie menopauzy.

Energia jang i cykl menstruacyjny

Cykl menstruacyjny składa się z trzech odrębnych faz. Pierwsza to sama miesiączka. Następnie, po menstruacji, jajnik wytwarza kilka niedojrzałych jajeczek, z których zwykle tylko jedno w pełni dojrzeje, a następnie, otoczone galaretowatą powłoką, odłącza się od jajnika. Okres ten, od zakończenia krwawienia do owulacji, to czas maksymalnej mocy jajników. Taoiści uważają, że energia jajników jest najbardziej jang, czyli najgorętsza, właśnie w tej części cyklu.

Po owulacji obszar jajnika, z którego oderwało się jajeczko, goi się i tworzy ciało żółte wytwarzające progesteron. Rolą progesteronu jest zapobieganie złuszczeniu się błony śluzowej macicy. Jeśli komórka jajowa połączy się z plemnikiem i kobieta zajdzie w ciążę, progesteron będzie wydzielany przez cały okres ciąży. Jeśli nie dojdzie do zapłodnienia, jajnik wydzieli estrogen i rozpocznie się nowy cykl menstruacyjny. Według taoistów część cyklu pomiędzy miesiączką a owulacją to czas, w którym kobieta odnosi maksymalne korzyści z praktyki Oddechu Jajników (co potwierdza doświadczenie wielu kobiet), przy czym kontynuowanie praktyki jest opcjonalne aż do rozpoczęcia kolejnego cyklu. Praktyka ta wyciąga energię z komórki jajowej. Wyobraź sobie, że zyskujesz dostęp do energii, która jest wystarczająco potężna, aby dawać życie!

Znaczenie ćwiczeń narządów płciowych

Z wyjątkiem stosunku płciowego, aktywność fizyczna rzadko wzmacnia kluczowe mięśnie miednicy. Istnieją jednak specjalne ćwiczenia, które mogą podnieść chi w tych obszarach, a tym samym znacznie wzmocnić narządy rozrodcze i złożoną sieć otaczających je ścięgien.

Silne dno miednicy ma nieocenione znaczenie. W miednicy spotyka się ze sobą ogromna liczba nerwów, naczyń krwionośnych i węzłów chłonnych. To tutaj spotykają się ze sobą tkanki komunikujące się z każdym centymetrem kwadratowym ciała. Wszystkie główne meridiany akupunkturuwne przenoszące chi do ważnych narządów ciała przechodzą przez miednicę, więc jeśli jest zablokowana lub osłabiona, energia ulegnie rozproszoniu, na czym ucierpią również narządy oraz mózg. Problem ten dotyczy zwłaszcza wielu starszych osób: osłabienie mięśni odbytu i miednicy prowadzi do stopniowego wyczerpywania siły życiowej chi, przez co organizm słabnie i staje się wątpy.



Podnoszenie energii seksualnej za pomocą ćwiczeń z jajeczkiem

Wzmacnianie mięśni pochwy za pomocą kryształowego jajeczka to praktyka pochodząca ze starożytnych Chin. Była ona pilnie strzeżoną tajemnicą, przekazywaną jedynie cesarzowej i konkubinom. Kobietom, które opanowały tę technikę, zapewniała dobre zdrowie, młodość i żywotność. Nawet kobiety w podeszłym wieku zachowywały tak ciasną i silną pochwę, jak u młodej, niezamężnej kobiety. Niektórzy uważają, że królowa i konkubiny korzystały z tej techniki w celu zadowolenia króla podczas stosunku. Pierwotnie jednak ćwiczenia z jajeczkiem oraz podnoszenie ciężarów pochwą miały służyć poprawie zdrowia fizycznego i duchowego, ponieważ zasilają one mięsień chi, kierując energię seksualną do wnętrza ciała i podnosząc ją w górę, gdzie może zostać przekształcona w wyższą energię duchową.

WPROWADZENIE DO ĆWICZEŃ Z JAJECZKIEM

Ćwiczenia z kryształowym jajeczkiem to wspaniały sposób na wzmocnienie mięśnia chi oraz zyskanie nad nim kontroli. Umieszczenie jajeczka w pochwie ułatwia rozwijanie kontroli nad tym mięśniem, ponieważ wraz z ruchem jajeczka możesz także wyraźnie wyczuć ruchy mięśnia chi. Większa kontrola nad tym mięśniem przekłada się na kontrolowanie wielu działających odruchowo mięśni znajdujących się w tym obszarze ciała. Ponadto, gdy nauczysz się korzystać z tego mięśnia pochwy i krocza, ujędrnisz dolną część brzucha, co ułatwi ci praktykowanie Oddechu Jainików, Wznoszenia Orgazmu i orgazmu narządów, a także usprawni przepływ hormonów płciowych.

Waginalne podnoszenie ciężarów jest bardzo skuteczną praktyką wzmacniającą nie tylko mięsień chi, ale także przeponę moczowo-płciową i miedniczną. Wzmacnianie obu tych przepon jest bardzo ważne, ponieważ służą one jako podłoże dla narządów płciowych i wszystkich ważnych narządów. Do podnoszenia ciężarów pochwą użyjesz jadeitowego jajeczka ze specjalnie wywierconą w nim dziurką, przez którą przewleciesz sznurek z ciężarkiem. Kiedy przepony ciała oraz mięsień chi są słabe, chi wycieka z narządów, które naciskają na siebie nawzajem, napierając na krocze. Silne przepony i mięsień chi działają jak pieczęcie, zapobiegając wyciekowi siły życiowej i energii seksualnej.

Wybór jajeczka

Sklepy z kryształami i minerałami zazwyczaj oferują szeroki asortyment jajeczek z różnych kryształów, w różnych rozmiarach i cenie. Zbadaliśmy i przetestowaliśmy kilka materiałów i odkryliśmy, że jajeczko wykonane ze skały wulkanicznej zwanej obsydianem

ma najbardziej pożądane przez nas właściwości. Materiał ten zawiera w sobie moc jang wulkanu, ale pochodzi z mocy jin środka Ziemi. Jakości te przyciągają i skupiają esencję jin kobiety. System Uniwersalnego Tao oferuje szczegółowe informacje na temat jajeczek, jak i same jajeczka.

Będziesz musiała sama dobrać sobie rozmiar jajeczka tak, aby było ci z nim wygodnie. Kryształowe jajeczka występują w różnych rozmiarach: począwszy od takich wielkości jaja przepiórczego, a skończywszy na takich wielkości jajka kurzego z supermarketu. Większość kobiet wybiera jajeczko średniej wielkości, o średnicy około dwóch i pół centymetra, wykonane z obsydianu lub jadeitu. Ważne, aby jego powierzchnia była gładka i nieporowata. Im mniejsze jajeczko, tym większego wysiłku będzie od ciebie wymagało, ponieważ będziesz musiała mocniej napiąć mięśnie, aby móc poruszyć nim w pochwie.

Pielęgnacja jajeczka

Właściwa dbałość o higienę intymną jest absolutnie konieczna przed przystąpieniem do tej praktyki. Równie ważne jest utrzymanie czystości w kanale pochwy oraz odpowiednia pielęgnacja jajeczka.

Zakupione kryształowe jajeczko trzeba zdezynfekować przed pierwszym użyciem. W tym celu umieść je w wodzie, doprowadź ją do wrzenia, a następnie pozostaw do ostygnięcia. Potem wystarczy już tylko myć jajeczko w wodzie po każdym użyciu.

Ostrzeżenie: niektóre kobiety są uczulone na pewne chemikalia znajdujące się w mydle i detergentach, zwłaszcza jeśli wprowadzane są do kanału pochwy, której błony są bardzo wrażliwe. Ponadto wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy ze swojego uczulenia na alkohol (izopropyl czy też spirytus), więc nie używaj go do dezynfekcji.

Zasady bezpieczeństwa w ćwiczeniach z jajeczkiem

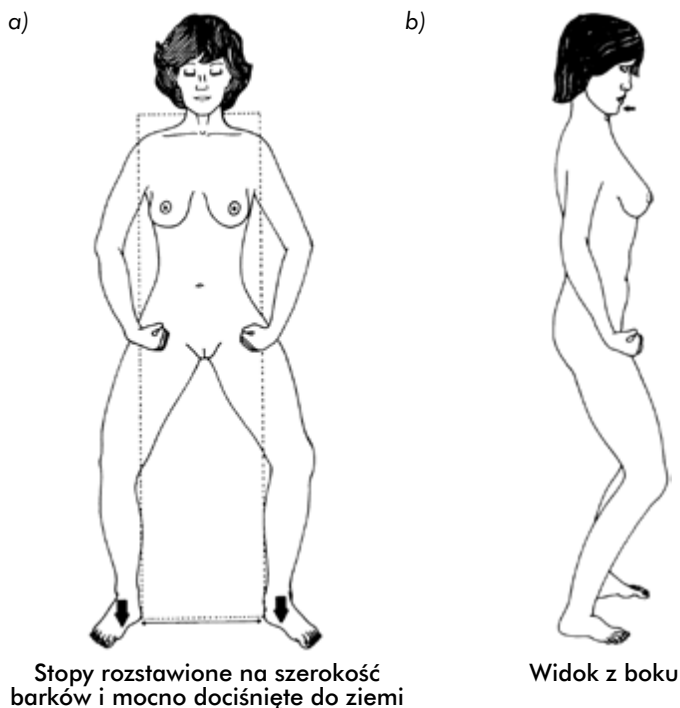
1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń z jajeczkiem musisz najpierw opanować Oddech Jajników.
2. Musisz być w pełni rozbudzona przed włożeniem jajeczka do pochwy. Jeśli z natury wytwarzasz bardzo mało płynu nawilżającego, użyj lubrykantu.
3. Mężatki i inne kobiety aktywne seksualnie powinny używać mniejszego jajeczka.
4. Nie ćwicz w pozycji leżącej.
5. Nie panikuj, jeśli jajeczko utknie w pochwie. Połóż się wygodnie i zrelaksuj, a samo wyjdzie.

KORZYSTANIE Z JAJECZKA

Przy pierwszym użyciu jajeczka powinnaś zachować wszelkie możliwe środki ostrożności, dopóki się z nim nie oswoisz. Przed praktyką musisz się zawsze pobudzić, masując piersi, aby twoja pochwa się otworzyła i wydzieliła trochę nawilżającego płynu. W tym rozdziale przedstawimy prosty masaż piersi, który cię pobudzi. Nie musisz go jednak wykonywać, jeśli zdecydujesz się ćwiczyć z jajeczkiem bezpośrednio po Wznoszeniu Orgazmu, ponieważ masaż piersi wykonuje się już przed tą praktyką. Kiedy opanujesz ćwiczenia z jajeczkiem, będziesz mogła je połączyć ze Wznoszeniem Orgazmu lub Oddechem Jajników, używając jajeczka podczas tych praktyk. Powinnaś jednak najpierw nauczyć się wykonywać te ćwiczenia oddzielnie i nabrać w nich biegłości, zanim je ze sobą połączysz.

Jeśli to konieczne, użyj lubrykantu, aby ułatwić sobie włożenie jajeczka. Możesz użyć dowolnego żelu lub kremu plemnikobójczego, który nie jest na bazie parafiny, dowolnego naturalnego oleju (jak na przykład naturalny olej spożywczy), który jest

dla siebie bezpieczny, lub sprawdzonego przez siebie wcześniej lubrykantu. Zawsze wkładaj jajczko skierowane szerszym końcem do wnętrza pochwy. Po włożeniu przyjmij standardową postawę jeźdźca (stopy rozstawione na szerokość barków i mocno oparte o ziemię, kolana ugięte, pachwiny zgięte, kręgosłup i szyja w linii prostej). Unieś ręce przed siebie pod kątem 45 stopni, z dłońmi skierowanymi wewnętrzną stroną do góry. Zaciśnij pięści. To właśnie w tej podstawowej pozycji będziesz wykonywała wszystkie ćwiczenia z jajczkiem (rys. 7.1a i b).



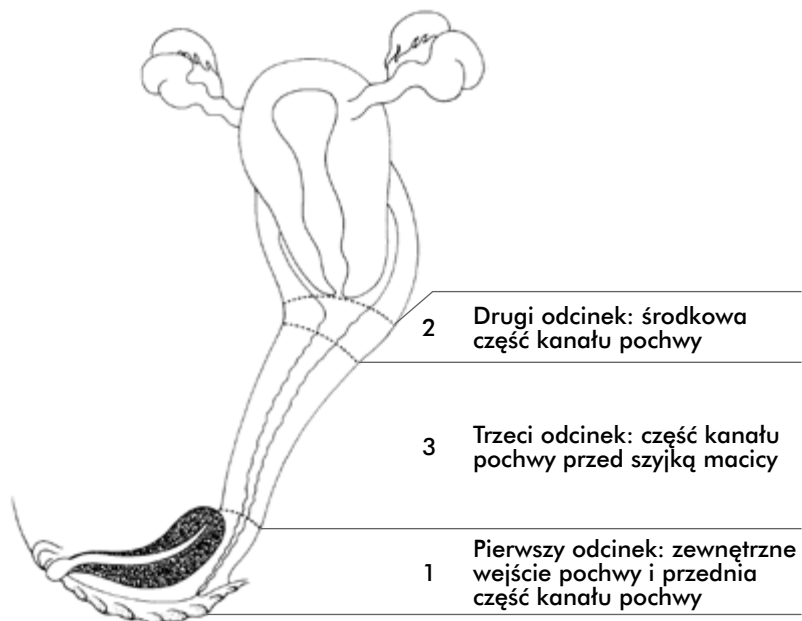
Rys. 7.1. Pozycja jeźdźca do ćwiczeń z jajczkiem

Szyjka macicy reprezentuje tylną granicę pochwy. Ściskanie mięśni w taki sposób, jak przy wypróżnianiu, spowoduje

wydalenie jajeczka. Nie ćwicz na początku na betonowej podłodze, aby jajeczko się nie rozbiło, w razie gdyby wypadło z pochwy. Możesz również podłożyć ręcznik pod stopy.

TRZY ODCINKI KANAŁU POCHWOWEGO

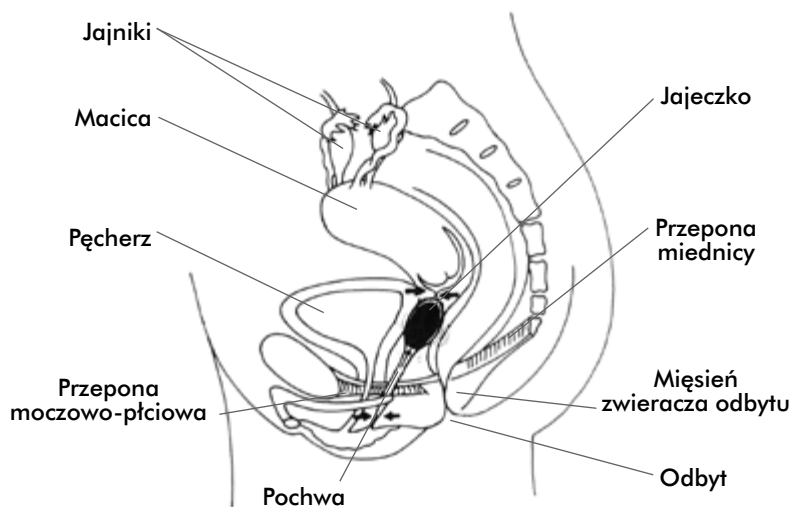
Dzięki Oddechowi Jajników i Wznoszeniu Orgazmu zaczęłaś zyskiwać kontrolę nad mięśniem chi. Aby zyskać jeszcze większą kontrolę nad tym mięśniem poprzez ćwiczenia z jajeczkiem, podziel najpierw kanał pochwy na trzy odcinki (rys. 7.2).



Rys. 7.2. Trzy odcinki pochwy

1. Pierwszy odcinek obejmuje mięśnie zewnętrznego ujścia pochwy i przedniej części kanału pochwy. Po włożeniu jajeczka obkurczysz macicę, zamykając tym samym szczelnie wejście pochwy, aby jajeczko nie wypadło.

2. Drugi odcinek, który zaciśniesz, to mięśnie kanału pochwy znajdujące się bezpośrednio przed szyjką macicy (przednia część szyjki macicy).
3. Trzecia część obejmuje mięśnie środkowego kanału pochwy. Są to mięśnie, które będą poruszać jajczkiem w górę i w dół, w lewo i w prawo oraz przechylać je w różnych kierunkach (rys. 7.3).



Rys. 7.3. Poruszanie jajczkiem

Będziesz ćwiczyła te mięśnie, aż poruszanie nimi stanie się dla Ciebie tak proste, jak używanie dłoni. Przesuwając jajeczko w różnych kierunkach, nauczysz się rozróżniać ruchy poszczególnych mięśni. Jeśli masz partnera płci męskiej, wkrótce zauważy on rezultaty tej praktyki.

Ćwicz przez kilka minut, tak często, jak tylko zechcesz. Włóż jajeczko do pochwy przed ćwiczeniami tai chi, Żelaznej Koszuli lub innymi ćwiczeniami fizycznymi. Stopniowo wydłużaj czas trzymania jajeczka w pochwie. Nie zapominaj tylko, że tam jest, ponieważ może niespodziewanie wypaść, gdy się zaśmiejesz, kichniesz lub kaszlniesz.



To pierwsza książka, która ujawnia Zachodowi taoistyczne techniki praktykowania uzdrawiającej miłości.

Znajdziesz tu taoistyczne sekrety skracania menstruacji i kompresji większej ilości chi do jajników w celu zwiększenia mocy seksualnej.

Odkryjesz, czym jest orgazm całego ciała.

Taoistyczna sztuka miłości ujawnia tradycyjne praktyki taoistyczne, które umożliwiają kobietom kultywowanie i wzmacnianie energii seksualnej poprzez przekształcenie jej w moc twórczą, uzdrawiającą i duchową. Prezentowane tutaj zasady i techniki seksualne przez tysiące lat były nauczane przez taoistycznych mistrzów. Wiedzieli o nich tylko niewielka liczba ludzi na królewskich dworach i w ezoterycznych kręgach Chin. Teraz ta wiedza jest dostępna również dla Ciebie!

Podstawą praktykowania uzdrawiającej miłości jest kultywacja, transformacja i krążenie energii seksualnej, znanej jako jing. Energia jing jest kreatywną, generatywną energią, która jest niezbędna do rozwoju chi (energia siły życiowej) i shen (energia duchowa). Jing jest wytwarzana w narządach płciowych i nieustannie tracona przez kobiety podczas menstruacji czy ciąży.

Mantak Chia odkryje przed Tobą potężne techniki opracowane przez taoistycznych mistrzów. Z ich pomocą nie tylko zachowasz energię jing, ale przede wszystkim dowiesz się, jak ją wykorzystać do poprawy swojego fizycznego, psychicznego i duchowego samopoczucia. Znajdziesz tu praktyki, które pomogą Ci zmniejszyć dyskomfort spowodowany menstruacją i wzmocnić jajniki. Odkryjesz, w jaki sposób zwiększyć swój potencjał seksualny, podnieść energię seksualną i osiągnąć orgazm całego ciała.

Już czas obudzić swoją kobiecą energię seksualną!

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8272-473-8

