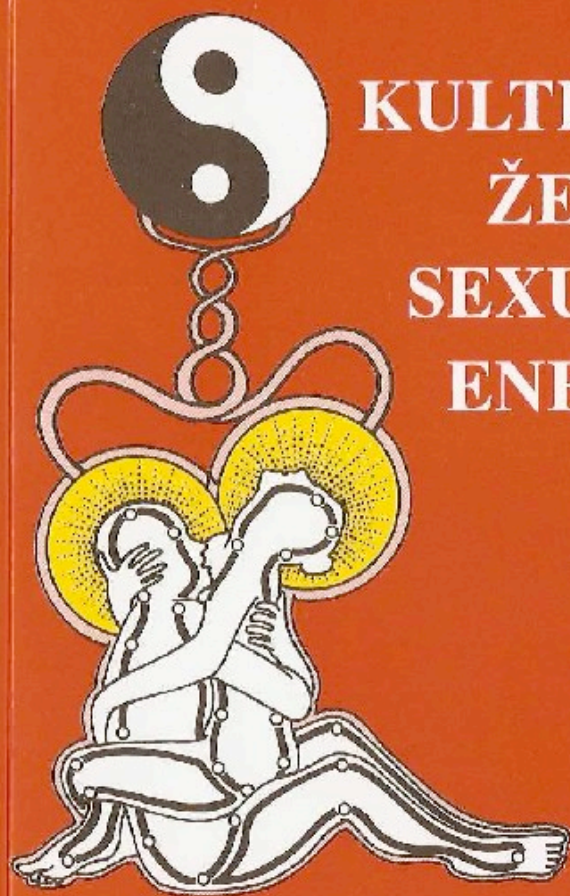


LÉČIVÁ LÁSKA



KULTIVACE ŽENSKÉ SEXUÁLNÍ ENERGIE

I

MANTAK CHIA & MANEEWAN CHIA

LÉČIVÁ LÁSKA KULTIVACE ŽENSKÉ SEXUÁLNÍ ENERGIE 1

MANTAK CHIA
MANEEWAN CHIA

Poděkování

Především děkuji těm taoistickým mistrům, kteří byli tak laskaví a podělili se se mnou o své poznání, aniž by si představili, že se mu budou nakonec učit lidé ze Západu. Jsem povinován zvlášť poděkovat Marcii Kerwit za její písemné příspěvky, za to, že se podělila o své zkušenosti a za její objektivní postoj k praxi léčivé lásky.

Děkuji výtvarníkovi Juan Li za jeho ilustrace v knize. Také děkuji Suzanne Gage, ilustrátorce knihy *A New View of a Woman's Body* [Nový pohled na ženské tělo] za její průkopnické dílo v zobrazování anatomie ženy, které inspirovalo některé obrazy v této knize.

Děkuji těm, kteří přispěli ke konečné podobě této knihy: Guntheru Weilovi, Ph.D., Rylin Malone a mnoha mým studentům za jejich zpětnou vazbu, obzvlášť Michaelu Winnovi a Juan Li za jejich doporučení; Valeriei Meszaros za redakci knihy a za korektury; Heleně Stites za korektury a za pomoc při redigování; a Johnu-Robertu Zielinskimu a Adamu Sacksovi, našim počítačovým konzultantům. Zvláštní díky patří Davidu Millerovi za dohled nad grafickou úpravou a výrobou, a Felixi Morrowovi za jeho cenné rady a pomoc při vydání a výrobě této knihy, a za jeho práci vydavatele Healing Tao Books.

Bez mé matky, mé ženy Maneewan a mého syna Maxe by tato kniha byla akademická - za jejich dary jim náleží má vděčnost a láska.

Upozornění

Tato kniha neudává žádné diagnózy ani návrhy k léčení. Uvádí prostředky ke zlepšení vašeho zdraví, abyste překonali nevyváženosti ve vašem systému a nabyli velmi užitečnou sexuální zkušenost. Lidé, kteří trpí vysokým krevním tlakem, srdečním onemocněním či celkovým oslabením by měli postupovat v praxi velmi pomalu, zvlášť u ovariálního dýchání. Pokud trpí nějakým onemocněním, měli by se poradit s lékařem.

O MISTROVI MANTAK CHIA A MANEEWAN C H I A

MISTR CHIA

Mistr Chia se narodil čínským rodičům v Thajsku v r. 1944 a když mu bylo šest let, naučil se od buddhistických mnichů "sedět a zklidnit mysl", tj. meditaci. Když chodil na základní školu, učil se napřed tradičnímu thajskému boxu, a poté tchaj-t'i čchúan u Mistra Lu, jenž jej brzy poté seznámil s aikidó, jógou a pokročilým tchaj-t'i.

Později, když jako student v Hongkongu vynikal v atletice, jej starší spolužák Čeng Sűe-sűe seznámil s jeho prvním esoterickým učitelem a nej-významnějším taoistickým mistrem I Jengem (Ji Eng), u nějž začal studovat taoistický způsob života. Naučil se, jak posílat životní sílu rukama, jak nechat obíhat energii mikrokosmickou oběžnou drahou, jak otevřít šest zvláštních drah, spojení pěti prvků, vnitřní alchymii, osvícení *kchan* a *li*, uzavření pěti smyslových orgánů, setkání nebes a země, a znovusjednocení člověka a nebes. Mistr I Jeng dal Mistrovi Chia svolení učit a léčit.

Krátce po dosažení dvacátého roku studoval Mantak Chia v Singapuru u Mistra Meugi, jenž jej zasvětil do kundalini-jógy, laoistické jógy a buddhistických mudr. Brzy byl schopen zbavit se blokad toku životní energie ve svém těle, stejně jako u pacientů svého mistra.

Později studoval u mistra Pan Jú, jehož systém kombinoval taoistické, buddhistické a zenové učení, a u mistra Ceng Jao-lunga, jehož systém kombinoval thajský box a kung-fu. Od mistra Pan Jú se dověděl o výměně energie *jin* a *jang* mezi mužem a ženou, a také se naučil technice "ocelového těla", která brání chátrání těla. Mistr Ceng Jao-lung jej naučil tajemství šaolin-ské metody vnitřní síly (*nej-tan*) a ještě tajemnější metody železné košile, zvané "čištění kostní dřevě" (*si-suej*) a "obnovení šlach" (*i-t'in*).

Pak, aby lépe pochopil mechanismus léčivé energie, studoval Mistr Chia dva roky západní medicínu a anatomii. Zároveň při studiu pracoval jako vedoucí pracovník firmy Gestetner Co. v Thajsku, výrobce kancelářských strojů, a dobře se seznámil s technikou ofsetového tisku a s kopírovacími stroji.

Na základě svého poznání celého systému taoismu, jenž obohatil o výsledky studia jiných systémů, pak rozvíjel systém léčivého Tao a začal jej vyučovat. Poté vedl výcvik učitelů, kteří mu pomáhali, a později vybudoval Centrum přirozeného léčení v Thajsku. O pět let později se rozhodl přesídlit do New Yorku, aby uvedl svůj systém na Západ, a v r. 1979 tam otevřel Centrum léčivého Tao. Od té doby byla založena centra na mnoha jiných místech, včetně Bostonu, Philadelphie, Denveru, Seattlu, San Franciska, Los Angeles, San Diego, Tucsonu a Toronta, a vznikly skupiny v Evropě: v Anglii, Německu, Holandsku a Švýcarsku.

V současnosti Mistr Chia vede poklidný život se svojí ženou Maneewan, která učí taoistický způsob výživy pěti prvků, a svým malým synem v thajském Luang Nua v provincii Čchiang Mai, kde vybudoval své léčitelské centrum. Část roku tráví na přednáškových turné po celém světě. Je to vřelý, přátelský a ochotný muž, jenž sám sebe považuje především za učitele. Při psaní svých knih používá textový procesor a je stejně doma v nejnovější počítačové technice jako v esoterické filosofii.

Až do dnešního dne [tj. do r. 1986] napsal a vydal pět knih o léčivém Tao: *Awaken Healing Energy Through the Tao* [Probud' léčivou energii prostřednictvím Tao], 1983 [tato kniha vyšla v r. 1993 v přepracované a několikanásobně rozšířené verzi pod názvem *Awaken Healing Light of the Tao*]; *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* [Taoistická tajemství lásky: Pěstování mužské sexuální energie], 1984; *Taoist Way To Transform Stress Into Vitality* [Taoistický způsob přeměny stresu na vitalitu], 1985; *Chi Self-Massage: The Taoist Way of Rejuvenation* [Samomasáž čchi: Taoistický způsob omlazování] a *Iron Shirt Chi Kung I* [Čchi-kung drátěné košile I.], obojí v r. 1986. Tato publikace je jeho šestou knihou.

MANEewan CHIA

Narodila se a vyrostla v Hongkongu, později se však se svými rodiči odstěhovala do Thajska, kde studovala na univerzitě lékařskou techniku. Od dětství se paní Chia zajímala o výživu, když pomáhala své matce při přípravě čínské zdravé výživy. Po sňatku s Mantakem Chia studovala systém léčivého Tao, a v současnosti mu pomáhá při výuce a vedení Centra léčivého Tao.

Autorova poznámka

Na posledních stranách této knihy najde čtenář popis kursů a workshopů (pracovních seminářů), jež nabízí naše Centrum léčebného Tao. Tento materiál je také vlastně jednoduchým popisem celého taoistického systému. Všechny mé knihy dohromady tvoří kompendium tohoto taoistického světonázoru. Každá z mých knih je tedy výkladem jedné důležité části tohoto systému. Každá vykládá metodu léčení a zkvalitnění života, kterou lze studovat a praktikovat samostatně, pokud si to čtenář zvolí. Každá z těchto metod se však týká i ostatních, a nejlépe se praktikuje v kombinaci s ostatními.

Základ všech technik v taoistickém systému, meditace mikrokosmické oběžné dráhy, je způsob obíhání energie *čchi* v těle, jež je popsána v mé knize *Awaken Healing Energy Through the Tao* [Probud' léčivou energii prostřednictvím Tao], Po této technice následuje meditace vnitřního úsměvu a šest léčivých zvuků, vyložené v mé knize *Taoist Way To Transform Stress Into Vitality* [Taoistický způsob přeměny stresu na vitalitu]. Všechny tři meditace jsou v celém taoistickém systému velmi důležité a jejich zvládnutí je základem úspěšné praxe léčivé lásky.

Když si přečtete informace obsažené v této knize a uvědomíte si myšlenky, které nejsou obsaženy v západním způsobu myšlení,

prohloubíte své pochopení významu těchto technik pro váš tělesný, emocionální a duchovní pokrok.

[Poznámky v hranatých závorkách byly vloženy do textu editorem českého vydání!]

1. TAOISTICKÝ POHLED NA ŽENSKOU ENERGII ČCHI

A. JAK POUŽÍVÁME ENERGII

Taoističtí mudrci pohlíží na svou vlastní energii jako na dokonalou jednotu. Za jeden den získá mladá a zdravá osoba 100% potřebné energie z jídla, odpočinku a tělesného pohybu, a vydá přibližně 60-70% na svůj každodenní život: práci, jídlo, trávení, dýchání, chůzi atd. Můžeme považovat 100% energie za 100% úvěr, podobný bankovnímu. Ale jak tento člověk stárne, postupně získává méně a méně, i když jeho tělo vyžaduje stejný výdej, takže začne překračovat svůj účet tím, že odebírá energii z životně důležitých orgánů - ledvin, jater, sleziny, plic, srdce a slinivky - a žláz, a nakonec z mozku.

Taoismus učí, že hlavní způsob, jak muži ztrácejí energii je, ejakulace, zatímco ženy ztrácejí nejvíc energie menstruací, nikoliv sexuálním stykem. Pro mladou, zdravou ženu to znamená dodatečný výdej energie v jejím každodenním životě. Když předpokládáme, že žena začne menstruuovat ve věku dvanácti let a skončí v menopauze kolem padesátého roku, může za život prožít 300-500 menstruací. Každý měsíc vyprodukuje vaječníky vajíčko, které obsahuje vysoce zdokonalenou tvořivou energii. Velké množství energie také spotřebuje tvorba nutných hormonů, stejně jako výstelka dělohy, která poskytuje hnízdo pro oplodněné vajíčko. Když vezmeme do úvahy dnešní obrovské přelidnění, nemůžeme si dovolit mnoho dětí, ale můžeme si dovolit jedno nebo dvě. To znamená, že využijeme pouze jedno nebo dvě vajíčka. Ostatních 300-500 vysoce, nabitých vajíček je vyloučeno. Tato činnost se z 30-40% podílí na denním výdeji energie ženy. Pokud tato sexuální energie stále proudí ven, žena ztrácí 30-40% své životní síly. Existuje však cesta, jak přeměnit tuto energii na životní energii pro orgány, žlázy, mozek, kostní dřeň a na duchovní energii.

B. PRVOTNÍ ENERGIE - "TING"

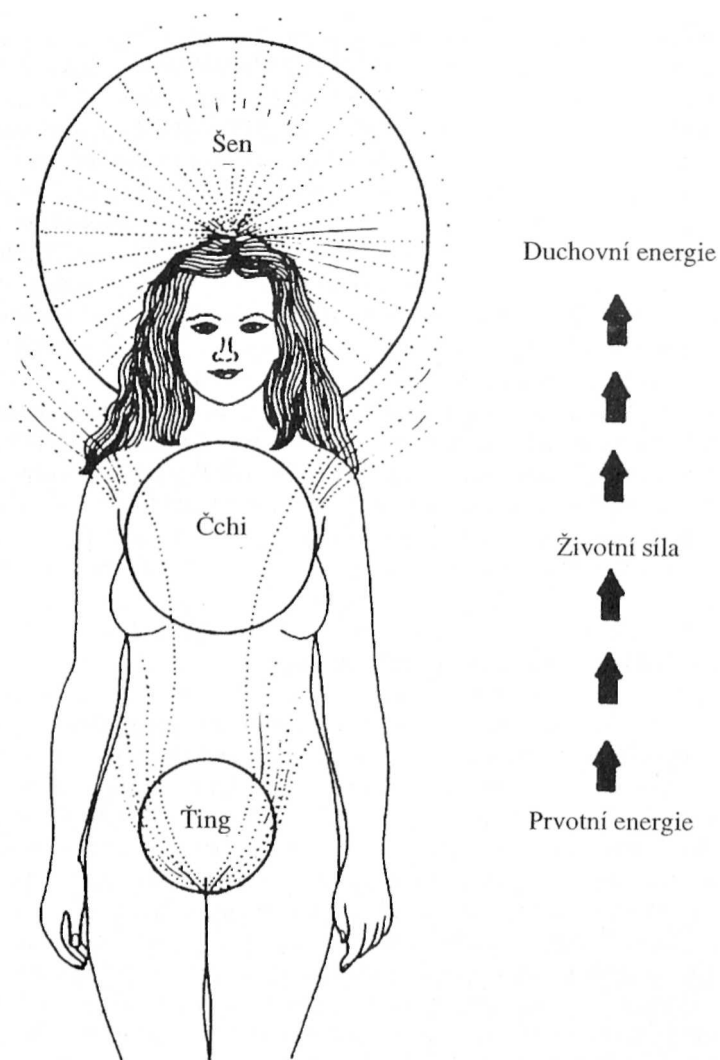
Všichni se rodíme s hojností energie, kterou taoisté nazývají prvotní energie neboli "ting". U ženy je *ting*, plodivá nebo tvůrčí energie nutná k tvorbě vajíček, děložní výstelky a hormonů, a k udržení sexuální aktivity. Energie *ting*, doplněná o energii vzduchu, jenž dýcháme, a jídla, jež jíme, umožňuje ženě, aby obdařila svá vajíčka životní silou, která se bude přenášet do budoucích generací.

Energie *ting* se také mění v životní energii pro orgány, tato energie se nazývá *Čchi*. Staří taoisté, kteří objevili tento typ energie, pozorovali, že uchování nebo znovuoobnovení energie *ting* může vést k delšímu a zdravějšímu životu.

Sexuální (tvořivá) energie je jediná energie, již je možno zdvojnásobit, ztrojnásobit i zvicenásobit. Takže pokud chceme uchovat nebo obnovit ztracenou prvotní energii, sexuální energie poskytuje prostředky, jak vytvořit tuto energii navíc: tím, že ji uchováváme, recyklujeme ji a přeměňujeme zpět na prvotní energii. Budeme tedy mít k dispozici více energie, kterou můžeme přeměnit v *Čchi*, která je zase přeměněna v jiný typ energie, zvaný *Šen*. Slovo "*Šen*" znamená duchovní energii. (Obr. 1-1).

Ťing: *Plodivá nebo tvořivá energie. Ťing je nejjemnější hmotou, s níž se člověk rodí. Mluví se o ní také jako o "prvotní energii" (prvotní esenci - júan-ťing), protože je nevyhnutná pro tělesné funkce. Všechny ostatní energie v těle závisí na ťing. Ťing je transformována v čchi, neboli životní sílu, když působí na životně důležité orgány. Uchování a dodávání energie ťing je základem taoistických vnitřních praktik. Ťing je skladována ve všech tkáních, zvláště v ledvinách, spermu a vajíčku.*

Ťing je energie, vytvářená pohlavními orgány. U žen je to energie vaječníků, u mužů energie spermatu. Energie *ting* je hustější, než energie *čchi*, takže se při oběhu tělem pohybuje pomaleji. Když energie *ting* obíhá v těle, orgány jsou omlazovány a vyživovány.



Obr. 1-1
Přeměna prvotní energie v životní sílu a duchovní energii

C. VÝDEJ EMOCÍ

Když jsme mladí a zdraví, vydáváme tuto prvotní energii neboli *t'ing* volně. Slouží nám dobře až do dosažení věku přibližně 24 let. I když se v taoistickém systému věří, že každý člověk se rodí s ctnostmi mírnosti, laskavosti, úcty, pravdomluvnosti, spravedlnosti a poctivosti, když člověk roste, všechny možné kulturní a společenské vlivy postupně tyto dobré vlastnosti mění. Člověk začne žít pod neustálým stresem, cítí tlak spěchu, hněvu, strachu, zlosti a jiných negativních emocí. Tyto postupně stravují prvotní životní sílu, zmenšují sexuální tvořivou energii. Kolem 24. roku vzniklo a nahromadilo se příliš mnoho životního stresu, doprovázeného emočními poruchami nebo problémy a příliš vybuzenou sexuální aktivitou. Prvotní energie, již jsme v mladších letech spotřebovávali úplně volně, se začne měnit v negativní energii, stimuluje a vynucuje víc emoční energie a zvyšuje sexuální aktivitu.

Tím, že nás negativní emoce okrádají o sexuální energii a odvádějí z nás životní sílu, podílejí se na ztrátě 10-60% naší životní síly. Příliš negativní emoční energie nám zanechává méně životní síly, s níž pracujeme, a tudíž i méně energie k tomu, abychom vytvářeli hormony a nahrazovali ztracenou sexuální energii. Nezůstává nám dostatek energie k tomu, abychom budovali a živili duši a ducha.

1. "Zbavování se" negativních emocí

Lidé se na negativní emoce dívají jako na "odpadovou energii", již je nutno se nějakým způsobem zbavit. Jelikož negativní emoční energie a sexuální energie stále tvoří energii naší životní síly, když se zbavíme nebo odhodíme tuto "odpadovou energii", odhazujeme i svou životní sílu. Abychom uspokojili potřeby našeho těla, sáhneme na svoji prvotní energii, a ve věku 40 let jsme jí už spotřebovali 50-60%. Ve věku 65 let většina z nás žije ze scvrkávajícího se zbytku této životní energie, až ji vypotřebujeme všechnu.

Zákon zachování energie nás učí, že energie nemůže být zničena, může být pouze transformována. Když se zbavíte této negativní či "odpadové" energie "odhozením", někdo jiný ji musí zvednout. Když

na někoho odhodíte svůj hněv, ten člověk jej také musí odhodit, a když jej nemůže odhodit na vás, odhodí jej na někoho jiného. Tento hněv se k vám nakonec vrátí s větší silou, a přinese s sebou strach, smutek, spěch a všechny druhy stresu. To je také nesnesitelné, takže si opět najdete způsob, jak to odhodit. Odhazování nikdy neskončí a negativní emoce se budou množit. To velmi zmenší sexuální, tvůrčí a plodivou energii.

D. ŽIVOTNÍ ENERGIE (ČCHI)

1. Přeměna negativní energie na energii životní (Čchi)

Potřebujete vědět, jak transformovat negativní energii na energii pozitivní a na dobré pocity. Tato kniha vás naučí, jak postupně obnovit ztracenou sexuální, tvořivou a plodivou energii otevřením určitého kanálu, probíhajícího vaším tělem. Jakmile se váš kanál otevře pomocí technik, jako je ovariální dýchání, můžete tímto kanálem nechat probíhat negativní i sexuální energii. Když se tyto dvě energie zkombinují a obíhají, přirozený proces spalování mění negativní energii v životní sílu. Tím se vytváří cyklus pozitivní energie, jenž vám dodává víc životní energie k tomu, abyste zvládli své negativní emoce.

Existuje ještě další způsob, jak zacházet s negativní emoční energií: její přímá přeměna zpět na pozitivní Čchi. Později v praxi léčivého Tao, když se naučíme spojení pěti prvků, neboli druhou část taoistické meditace, naučíme se, jak zharmonizovat různé typy emoční energie s orgány, jež jsou s nimi spojovány. Rozeznáváme tato spojení (horký/srdce/netrpělivý/uspěchaný, studený/ledviny/ustrašený, teplý/játra/hněvivý, vlažný/teplý/slezina/starost, a chladný/studený/smutný/žal), uvědomujeme si jejich přítomnost nebo objevení se, stejně jako různé druhy negativní energie, které zůstávají uvězněné v našich orgánech, kde se později mohou změnit v nemoci. Použitím spojení pěti prvků tomu můžeme zabránit, zharmonizovat a přeměnit negativní energii v pozitivní životní sílu.

2. Získání další Čchi při milování

Jedinou cestou, jak získat dodatečnou Čchi, je přeměna sexuální energie, jež je normálně uvolňována při milování, jejím recyklováním v Čchi, čímž získáme navíc 30-40% životní síly. Tato kniha vás naučí taoistickým metodám, vedoucím k tomuto cíli: jmenovitě ovariálnímu dýchání a orgasmickému zdvihu. Obě metody pomáhají recyklovat a transformovat část sexuální energie na Čchi.

3. Čchi - klíč k získání dobrého zdraví

Taoističtí mistři považují čchi za klíč k dosažení dobrého zdraví a uvědomují si, že dobré zdraví nám umožňuje kondenzovat a přesouvat více čchi na vyšší energetickou úroveň. To nám umožní mít k dispozici ještě více čchi, abychom vybudovali energetické neboli duševní tělo a stvořili a posilovali to nejdůležitější v každém z našich životů: našeho nesmrtelného ducha neboli duchovní tělo. Při naší současné úrovni výdeje energie nemáme k tomuto účelu žádnou energii navíc.

V oblasti zdravotnictví máme dnes k dispozici mnoho metod, které nám pomáhají zvýšit naši životní sílu (čchi), například masáž, akupresuru, *šiacu*, *džin-šin-do*, *džin-sin-džucu*, *tchaj-ti-čchuan*, *čchi-kung*, zdravá výživa, léčivé rostliny, meditace, jóga atd. Nicméně taoističtí mistři se domnívají, že nejhojnější a nejsnadnější energie, již lze transformovat na čchi a na vyšší energetickou úroveň, je sexuální energie. V praxi léčivé lásky jasně ukazujeme, jak recyklovat a uchovat sexuální energii, ale nejdůležitější je transformovat ji napřed na čchi a pak na duchovní energii. Jinak postupně nahromadíte příliš mnoho čchi, což může vést k velké nerovnováze.

Mladí lidé mají například k dispozici mnoho životní síly, ale nevědí, jak ji správně usměrnit. Jejich reakcí je spalování přebytečné energie tím nejrychlejším způsobem: užíváním drog, alkoholu, kouřením nebo jinými stimulanty. Tyto metody stimulace na počátku dávají deset nebo dvacetkrát více energie, ale odvádějí tuto energii

odevšad, kde je k dispozici, zvlášť z orgánů, žláz a z mozku. Konzumentovi pak zůstane jen tlumená energie. Pokud se chce dostat na stejnou energetickou úroveň, znamená to návrat ke stimulantům, ale tentokrát má konzument méně energie k odvádění, a vrchol nebude stejný. Výsledkem je vyšší dávka anebo přechod na silnější stimulant. Osoba, která je na nízké energetické úrovni *čchi*, nebude tolik zasažená drogou, protože droga nemá dostatek životní síly, kterou by mohla odvádět. Z tohoto důvodu jsou mladí lidé mnohem snadněji závislí na drogách, sexu a pod. Správná transformace přebývajících *čchi* odstraní potřebu spalovat energii stimulanty anebo účastí v přílišné sexuální aktivitě.

E. TVOŘIVÁ SÍLA - SEXUÁLNÍ ENERGIE

Základní funkcí sexu je rozmnožování. Kromě toho pokaždé, když jsme sexuálně aktivní, vytváříme množství životní síly. Máme-li normální orgasmus, životní síla proudí z nás do vesmíru. Pokud umíme změnit směr orgasmické energie dovnitř a nahoru namísto ven, energie dosáhne vyšší centrum těla a my prožijeme ještě větší orgasmický zážitek, známý jako totální tělesný orgasmus anebo orgánový a žlázoý orgasmus, jehož nikdy nedosáhneme při normálním sexu. Takže můžeme vytvořit víc energie, uchovávat ji a transformovat ji na životní sílu, čímž zvýšíme svoji celkovou energii.

1. Pozitivní energie zvyšuje sexuální tvořivou energii

Prozatím jsme v souladu s učením taoistických mistrů rozčlenili energii svého těla na mnoho různých typů energie: pozitivní a negativní, sexuální, životní sílu atd. Všechny tyto energie mají různé vlastnosti. Když je rozpoznáme, můžeme je začít ovládat, přeměňovat všechno negativní na pozitivní a pěstovat dobré energie, které se nám líbí.

Stejně jako negativní emoce oslabují naši životní sílu, a tím i zmenšují sexuální tvořivou energii, pěstování ctností zvyšuje sexuální tvořivou energii. Použitím metody orgasmického zdvihu, popsané v této knize, místo abychom ztráceli sexuální energii v orgasmu, propouštějícímu energii ven, vedeme vysoce nabitou

sexuální tvořivou energii nahoru, aby obalila, zabalila a energetizovala orgány a žlázy. V systému Tao se naše emoce či ctnosti ukládají do orgánů. Jakmile je obnoveno původní zdraví orgánu, objeví se ctnost, kterou lze pěstovat, aby produkovala více pozitivní energie, která napájí všechny ostatní orgány a žlázy. Když slabé, nemocné orgány začnou produkovat dobrou energii, postupně ovlivní ostatní orgány, které také uzdraví.

2. Ctnost - srdce léčivého Tao

Praktikování ctnosti je srdcem léčivého Tao. Celý systém je postavený na energii lásky, radosti, laskavosti, mírnosti, úcty a poctivosti. V léčivém Tao vycházíme z toho, že dobrá povaha je pro lidi tím nejdůležitějším, ne proto, že bychom se báli pekla a věčného ohně, anebo návratu v nižší zvířecí podobě či utrpení v budoucím životě, ale proto, že se domníváme, že prokazování dobra druhým je stejně a okamžitě prospěšné i nám samotným. Je to prostá myšlenka. Jste-li ke druhým laskaví, jste laskaví ke svým játrům, orgánu, spojenému s laskavostí. Vaše játra zesílí, protože jim poskytujete víc životní síly. Podstatou je to, že prokazujete dobro druhým stejně jako sobě, ale ne ze strachu před trestem.

V praxi léčivé lásky navracíme tok naší sexuální tvořivé síly do našich orgánů a žláz, abychom posílili oslabené tělo a zvýšili životní sílu. Rozvíjení ještě většího množství dobré životní síly pomáhá transformovat všechen hněv, strach, smutek a depresi.

3. Rozkoš, při níž se energie ztrácí, a rozkoš, při které se energie získává

Pokud žena nemá zájem mít dítě, její sexuální aktivita slouží pouze rozkoši. Taoisté rozeznávají dva druhy rozkoše "rozkoš, při které se energie ztrácí", a "rozkoš, při které se energie získává". Většina z nás se velmi dobře vyzná v rozkoši, při které se energie ztrácí.

Popisovali jsme krátkou, intenzivní rozkoš, kterou drogy - například marihuana, kokain, heroin nebo amfetaminy - vpouštějí do systému, když rychle odvádějí a spalují životní sílu z orgánů, žláz a mozku člověka. Je to jako oheň, zapálený benzinem - hoří velice

intenzivně a je velmi příjemný, ale dojde palivo a oheň příliš brzy uhasne. Zvýšená touha prožívat toto intenzivní vzrušení, následovaná zvýšeným užíváním drog odebírá životní energii z orgánů, jakož i z mozku a z kostní dřeně.

Některé druhy zábavy, které vyhledáváme jsou také rozkoší, při které se energie ztrácí. Když se příliš zabýváme činností, jako je například sledování televize, k udržování pozornosti potřebujeme energii z orgánů, takže naše životní síla je vedena do události, kterou sledujeme a posloucháme. Představujeme si, že se cítíme dobře, protože se vnímáme jako uvolnění, a tedy náš stres se zmenšuje. Cítíme úlevu, ale z našich životně důležitých orgánů tento nadbytečný výdaj energie odvedl životní sílu. Tento orgánový stres vytváří negativní energii, a pokud nemáme prostředky, jak ji transformovat zpět na pozitivní energii, nahromadí se jí příliš a nakonec naše negativní emoce vybuchnou.

I když něco takového, jako klidná hudba nám může pomoci uvolnit se a vytvořit v těle pocit harmonie, příliš mnoho pozornosti, kterou jí věnujeme, způsobí, že naše oči, uši a nervový systém uvolní energii ven. Potom stále hledáme nové písně, filmy a show, protože tyto věci nikdy neuspokojí naše potřeby, ale dále podráždí a zvýší naši potřebu stimulace. Čím víc se snažíme uspokojit jeden nebo dva smysly vnějšími prostředky, tím větší potřebu uspokojení vytváříme pro všechny smysly. Pokud se snažíte uspokojit ústa a jazyk, oči, uši a nos potřebují něco, co by je uspokojilo. Jsou to nekonečné, stoupající požadavky na uspokojení smyslů. Na uspokojení našich smyslů vznikly miliardové obchody. Dosahují obrovské zisky, protože nás nakonec opravdu neuspokojí, ani nám nepřináší pravou radost a štěstí. Kdyby tyto společnosti vytvořily zábavu, která by nás na dlouhý čas uspokojila, přišly by o zisky.

Taoisté se dívají na orgány jako na rodiče těla, a na smysly jako na jeho děti. Když jsou odděleni, nenastává harmonie, ale spíš nesoulad a potřeby. Lidé se snaží hledat štěstí, spokojenost a lásku raději mimo sebe, než v sobě. Naslouchají žádostem svého těla raději, než své mysli a duchu. Čím více hledají, tím více vytvářejí potřebu, a nikdy opravdu nenajdou to, co hledají. Místo toho

vytvářejí v sobě zkázu. Právě štěstí, pravá radost a pravá spokojenost přicházejí s vnitřním mírem.

Když se obrátíme dovnitř, nebudeme ztrácet energii navenek, takže můžeme získat energii pro sebe. Když budeme například jíst chutné jídlo, ale nemáme ve svých orgánech a smyslech vnitřní harmonii, naše oči budou chtít stále víc, jako děti v hračkářství. Můžeme se rozhodnout dívat na film, a tehdy budou stimulovány i uši. Pak se můžeme rozhodnout, že půjdeme do nočního klubu nebo do baru. Nakonec můžeme cítit potřebu opít se, zakouřit si nebo si vzít drogy. Obrácení sexuální energie a následného orgasmu dovnitř je první krok k rozkoši, při které se energie získává a k ovládání smyslů. Jakmile máte jednou víc sexuální energie uvnitř, orgány zesílí a budou schopny ovládat, uspokojovat a vyvažovat smysly.

4. "Superorgasmus"

Normální orgasmus, proudící ven, je forma rozkoše, při které se ztrácí energie, tj. uvolňujeme životní energii a prožíváme rozkoš. Podle taoistického pohledu na vyvrcholení je to splnutí vši energie, vyrobené orgány a žlázami, s vysoce pročištěnou sexuální energií, které vytvářejí orgasmickou energii. Místo abychom uvolnili orgasmus navenek, jako při normálním pohlavním aktu, učíme se obrátit tuto energii dovnitř, abychom ji recyklovali, zvýšili a vysoce pročistili. Praxí meditace životní síly, známé jako mikrokosmická oběžná dráha [Malý nebeský okruh], se učíme, jak recyklovat energii vaječníků. Na počátku je to obtížné, a musíte se učit, jak udržet energii v sobě, ale jakmile jednou cítíte a získáváte kontrolu nad svou vlastní energií, prožijete nové rozkoše, jež jsou nepopsatelné. Tento pocit se nazývá "superorgasmus" nebo "údolní orgasmus".

Myšlenku orgasmu, jenž je "mimo orgasmus" je těžké vysvětlit, protože v západních jazycích nemáme na její vyjádření slova ani kulturní představy. Je to pro nás nová myšlenka. Pamatujte si však, že když byl objeven automobil, jen málo lidí si myslelo, že by mohl nahradit koně. Později si lidé uvědomili výhody vozu bez koní.

Rozvíjení "superorgasmu" lze přirovnat k výstupu na třítisícovku. Při normálním orgasmu vystoupíme 300 metrů a běžíme

zpátky dolů, a na druhý den se snažíme zdolat dalších 300 metrů. Většina lidí vystupuje na horu tímto způsobem, někdy se jim podaří za hezkého dne zdolat snad 600 metrů. Pocity mohou být omezené na pohlavní orgány nebo rytmické pulzování, a uvolnění lze pociťovat v celém těle, ale energie sama se ztrácí ve vesmíru a už nikdy nemůže být vyvinuta uvnitř těla. "Superorgasmus" jde pokaždé dál a dál. Když vystupujete na tuto třítisícovku, vystoupíte do 300 metrů, odpočinete si, postavíte tábor a přenocujete. Následujícího dne šplháte dál, a tímto způsobem postupujete, dokud nedosáhnete vrcholu. Tehdy se setkáte s jinou úrovní rozkoše.

F. CO JE TO OVARIÁLNÍ KUNG-FU?

Původně se taoistická sexuální cvičení nazývala "ovariální kung-fu". Někteří studenti se domnívají, že to zní příliš agresivně nebo příliš jako bojová umění. Termín "kung-fu" však znamená disciplínu nebo intenzivní práci pro toho, jenž věnuje čas praxi. Ovariální kung-fu zahrnuje vyjádření síly a kontrolu, schopnost ovládat své tělo i svůj sexuální život.

V nácviku ovariálního kung-fu, jenž je součástí systému léčivého Tao se učíme získat, zvýšit, nashromáždit a transformovat ovariální (sexuální) energii. Je důležité si uvědomit, že hromadění energie v těle, aniž bychom věděli co s ní, je nebezpečné. Některé systémy doporučují občasné uvolnění energie nějakým způsobem, podobně jako uvolňujeme ventil. Doporučují k tomuto účelu občasné orgasmy plynoucí navenek. Systém léčivého Tao však zdůrazňuje význam mikrokosmické oběžné dráhy, jejíž prostřednictvím lze nechat obíhat energii v těle, nakonec uložit v bezpečné oblasti (pupek) pro pozdější použití a transformaci na vyšší formu energie. Pokud vezmeme analogii s počítačem, když se naučíte, jak stisknout knoflík, ještě se tím nenaučíte obsluhovat počítač. I když vám stisknutí knoflíku přinese výsledek, dokud nepoznáte a nepochopíte celý systém, nebudete schopni tento výsledek ovládat. Abychom zaručili správný výcvik v umění léčivé lásky, detailně vysvětlíme všechny představy, potřebné kroky a myšlenku rozkoše, která je v popředí.

G. ŽENSKÁ SEXUÁLNÍ ENERGIE

I. Vaječníky obsahují životní energii

Jak jsme už řekli, (prvotní) energie *t'ing* dodává ženě životní sílu. Tato životní síla je z velké části uložena ve vaječnících. Zde jsou vyráběny hormony, které u ženy určují prsa, hlas atd. Vaječníky [lat. ovaria - pozn. překl.] neustále vyrábějí sexuální energii. Proces ovariálního dýchání, jež učíme v této knize, uvolňuje energii vytvářenou vaječníky, a umožňuje, aby tato energie, která má kvalitu *jang* (aktivní), byla ukládána v těle ženy. Po ovulaci a před menstruací je tato energie jemnější, protože se vlastnosti kung-fu mění z *jang* na *jin* (pasivní). Během této fáze cyklu je energie na nejvyšším stadiu vývoje pro absorpci a transformaci.

Ovariální dýchání, pokud je prováděno denně, může začít absorpční proces a uchovat životní sílu, která by jinak byla ztracena při menstruaci. Toto je proces, při němž je sexuální energie transformována ve *čchi*. V důsledku tohoto cvičení ženy někdy zaznamenávají výrazné zkrácení délky menstruačního krvácení anebo zmírnění křečí či jiných problémů spojených s periodou. S pokračujícím cvičením může menstruace ustát, protože všechna sexuální energie byla transformována na vyšší životní sílu.

Za normálních okolností může menstruace ustát z řady příčin, jako například špatné výživy, depresí, emočního stresu, porodu či menopauzy. Protože fungující tělo získává svou energii z každého zdroje jenž má, tělo, vyžadující dodatečnou energii, vyrovnává dodávky energie do míst, kde je potřebná. Kojící matka například nebude mít menstruaci, protože krev, normálně zúčastněná na menstruačním cyklu, proudí do prsou a je přeměněna v mléko. Menstruace se obnoví jen tehdy, když ustane kojení. Sportovkyním při tvrdém tréninku ustane menstruace, protože všechna energie byla využita k posílení tělesné zdatnosti. Stejně tak musíme poznamenat, že mnoho žen po menopauze vede velice aktivní, zdravý život, a obvykle se jim daří naplnit svoji kariéru, protože jejich tělo led využívá energii, kterou si předtím vyžadovalo udržování měsíčního cyklu.

Je dobré uvědomit si, že menstruace slouží budoucím generacím. Energie, jež nebyla použita k tomuto účelu, ale uchována díky ovariálnímu dýchání, se stane součástí životní energie těla, takže prodlouží mládí a dodá dostatek energie pro transformaci na vyšší formu energie. Transformovaná energie je tvořivá a léčivá energie, která může zvýšit potenciál životní síly ženy a nakonec posílit i její duchovní energii. Ustání menstruace je možné kdykoliv odstranit a obnovit normální průběh za několik měsíců po zanechání praxe.

2. Energie vaječníků rozvíjí vyšší vědomí

Energie vaječníků je energie, využívaná na rozvoj vyššího vědomí. Praktiky, které transformují sexuální energii na *čchi*, jsou základem duchovních cvičení, které transformují sexuální energii a *čchi* na *šen*, čistou duchovní energii. Proces očišťování vnitřních orgánů od negativních emocí, jenž jsme už popisovali, nazývají taoisté "vnitřní alchymie" [*nej-tan*], a tato vnitřní alchymie vrací orgánům jejich původní lásku, radost, mírnost, laskavost, úctu, čest, poctivost a spravedlivost. Když jsou orgány čisté a zdravé, a vy jste vyvinuli schopnost přenášet a transformovat sexuální energii v životní sílu, může začít duchovní růst. Na této úrovni je plodivá energie vaječníků užívána v tom, co taoisté nazývají "zrod sebe sama", což znamená rozvíjení duchovního těla, z něžž dosáhnete osvícení.

3. Energie vaječníků - nejlepší kosmetika

Vaječníky se svojí energií nejvíce podílejí na sexuálním vyvrcholení. Podílí se na něm i mnoho dalších orgánů - játra, slezina, ledviny, srdce, plíce a mozek, stejně jako žlázy - epifýza, hypofýza, brzlík, štítná žláza a nadledvinky. Všechny tyto energie smíšené dohromady tvoří sexuální energii, vysoce nabitou sílu, která nás dovádí k okamžiku orgasmu. V tomto okamžiku musíme překonat náš zvyk rozkoše, při níž ztrácíme energii. Prováděním cvičení ovariálního *kung-fu* můžeme tuto energii změnit v energii vyšší

kvality, když ji povedeme páteří nahoru do mozku. Protože povaha sexuální energie při vyvrcholení je *jang* (neboli aktivní), můžete oživit nervový systém, zvýšit výkon mozku a paměti, a zůstat zdravý a mladistvý. Tyto metody, jako velká tajemství, jež učili taoističtí mudrci císařovny a konkubíny, umožnily ženám na císařském dvoře udržet sexuální aktivitu, krásu a zdraví po dlouhou dobu. Mnohé taoistické ženy považují výsledky těchto cvičení za nejlepší kosmetiku ve svém životě.

4. Trvání sexuálního života ženy

Ve starých dějinách Číny se velmi málo psalo o sexuálních zkušenostech žen, i když existuje dokumentace *Su-nu*, lékařského a duchovního průvodce po Vnitřní knize Žlutého císaře [*Chuang-ti nej-t'ing*], jež je téměř nekonečným přehledem vzrušujících reakcí žen na jejich výkonné milence. Četli jsme také, že mnišky v buddhistických kláštorech se učily cvičením, které natrvalo odstranily jejich menstruační cyklus. (Tato cvičení se nazývala "Zabití rudého draka"). Takže verbální informace taoistických mudrců, které nyní máme o trvání sexuálního života taoistických žen se liší podle jednotlivých tradic, škol a mistrů. Někteří taoističtí mistři radí ženám, aby přestaly se sexem po čtyřicítce, kvůli předpokládanému opotřebení těla po porodech. Metoda ovariálního *kung-fu*, kterou teď učí léčivé Tao umožňuje ženám pokračovat v sexuální aktivitě tak dlouho, jak chtějí, protože neztrácejí žádnou energii; ve skutečnosti se transformací jejich sexuální energie potřebná energie získává.

5. Orgánový orgasmus - skutečný orgasmus

a. Vnější orgasmus

Obvykle je při orgasmu pocíťováno pulzování pochvy, vaječníků a děložního hrdla. V systému Tao říkáme, že orgasmus nižšího centra neboli genitální orgasmus nastává pouze v oblasti genitálií, a proudí směrem ven; nazýváme jej "vnější orgasmus".

b. Vnitřní orgasmus

"Vnitřní orgasmus" neboli "orgasmus orgánů a žláz" může žena dosáhnout teprve po určitém čase praxe a správného vedení. Její partner ji musí stimulovat, aby směřoval orgasmus dovnitř a nahoru, fáze za fází, orgán za orgánem. Orgasmický pocit lze tímto způsobem mohutně posílit, ale intenzita závisí na její praxi. Nasměrováním pulzování do orgánů se otevírá nová oblast orgasmu, kterou žena nikdy předtím nepocítovala.

V běžné sexuální praxi jsou svaly napnuté a sekrety žláz vytékají ven, přičemž se ztrácí také sexuální energie těchto žláz. Tento druh orgasmu je dočasný, krátký a přerušovaný. Taoismus říká, že když všechna energie proudí ven, znamená to konec cesty.

U vnitřního neboli orgánového orgasmu prochází orgasmus všemi orgány, žlázami a nervovým systémem, osvěžuje a oživuje je životní silou sexuální, tvořivé a plodivé energie.

6. Kdo odpovídá za váš orgasmus?

Mnoho žen má sexuální zkušenosti, aniž by byly schopné prožívat orgasmus.

Často žena vyčítá svému partnerovi, že ji nedokáže přivést k orgasmu, a že ejakuluje příliš brzy. Sex je dění mezi dvěma osobami. Energie obou lidí musí přivést jejich hormony do souladu.

H. DOBRÝ SEXUÁLNÍ VZTAH - TŘI ÚROVNĚ SEXUÁLNÍ ENERGIE

K tomu, aby vznikl dobrý sexuální vztah, musí být energie obou partnerů na stejné úrovni: oba musí být fyzicky a emočně zdraví, a jejich duchovní úroveň musí být stejná. Když jsou pak dva lidé spolu, jejich energie - fyzická, emoční, a konečně duchovní - se spojí v jedinou.

1. Fyzická úroveň

Naladění před milováním je velmi důležité. Úroveň naladění se u každé ženy liší, závisí od její energetické hladiny. Praxe ovariálního

dýchání a orgasmického zdvihu posiluje ženinu pochvu a vede tok *čchi* do jejích pohlavních orgánů. Mnoha ženám, které neprocvičují spodní oblast - vaječníky, děložní hrdlo a pochvu - chybí tok *čchi* a mají nízký svalový tonus. Nakonec uniká energie ven a oblast pohlavních orgánů chladne. Jejich menstruace může nastat v nevhodné době. Mohou trpět předmenstruačním syndromem, bolestmi hlavy a podbříšku, anebo nepříjemnými emočními reakcemi, což vše může ovlivnit jejich energetickou hladinu, snižoval jejich sexuální energii jakož i obecnou hladinu energie. Ženě trvá déle než muži, než se vzruší k "bodu varu" nebo bodu orgasmu. Přivést ledovou vodu do varu vyžaduje více tepla a energie, a stejně tak trvá déle sexuálnímu partnerovi, než vzruší ženu, jejíž oblast pohlavních orgánů je chladná. Pokud má muž málo "energie ohně" (mužské sexuální energie - *jang*), nemá dostatek energie, aby rozpustil "led", a nedokáže dovést ženu k jejímu "bodu varu".

Pro muže je recyklace sexuální energie velmi důležitá. Techniky jako testikulární dýchání, stlačování šourku a velké stoupání recyklují mužskou sexuální energii a zvyšují jeho *jang* (horký) sexuální potenciál. Tyto techniky jsou popsány v knize *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* [Taoistická tajemství lásky: Pěstování mužské sexuální energie].

2. Emoční úroveň

Často se stává, že když se muž a žena poprvé setkají, je zde nevysvětlitelná vzájemná přitažlivost. Příčinou může být skutečnost, že v té době mají oba vysokou hladinu energie, stejně jako vysokou emoční a duchovní úroveň. Je to, jako by je k sobě přitahovala silná magnetická síla. Někdy se po svatbě vyskytne stres kvůli rodinným problémům, dětem atd., a jejich energie se ztrácí, jejich magnetické síly klesají, až zmizí i silná vzájemná přitažlivost. V tomto období, se muž a žena zdají velmi vzdálení a osamělí. Vidíme, že mnoho lidí, kteří začínají s prováděním mikrokosmické oběžné dráhy a taois-lických tajemství lásky [*fang-čung*] si to uvědomuje, a zlepší svou stravu a pravidelně cvičí, aby zvýšili své romantické síly a

obnovili pocit blízkosti s partnerem. Orgasmus pak nastává mnohem snadněji.

3. Duchovní úroveň

Pokud si pár najde čas na společnou meditaci, sedí spolu anebo se navzájem dotýkají dlaněmi, tak se zklidní a jsou schopní cítit partnerovu energii. I tehdy, má-li váš partner nízkou energii a není schopen ji vysílat, můžete si ji s ním vyměňovat. Můžete rozšířit svou mikrokosmickou oběžnou dráhu clo jeho, a on může totéž udělat s vaší, takže si můžete navzájem pomoci posílat energii.

Pokud je ve špatné náladě, můžete mu pomoci vysíláním své usměvavé energie. Pokud se naučíte míšení pěti prvků, můžete opravdu absorbovat jeho negativní emoce a smísit je, abyste mu mohli vrátit zpět dobrou životní sílu.

On může učinit totéž vám.

Dobrý sexuální vztah může zahrnovat mnoho dalších faktorů, ale musí mít dobrý počátek, stejně jako dobré víno.

I. CÍL TAOISTICKÉ MEDITACE

I. Objevení Čchi

Dávno se zjistilo, že nejúčinnější způsob, jak pozorovat jemné působení Tao a vnitřní podstatu muže a ženy je zklidnění mysli meditací vsedě. Praxe meditace vsedě odhalila existenci *čchi* jako jemné elektromagnetické síly, obíhající v těle. Sledování cest *čchi* odhalilo systém meridiánů v lidském těle.

2. Tělo se skládá ze tří částí

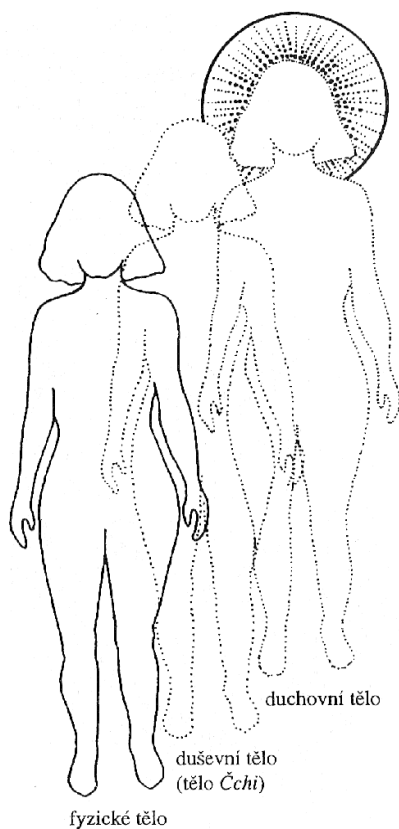
Pomocí takovéto meditace dávní taoisté dosáhli velké jemnosti a zvýšené vnímavosti k tělu jako celku, složenému ze tří částí: z fyzického, duševního a duchovního těla. (Obr. 1-2). Tato tři těla byla zkoumána, aby se rozlišila podstata a účel každého z nich.

Na rozdíl od jiných asijských meditativních tradic, které rozvíjely duši a ducha na úkor fyzického těla, staří taoisté považovali všechna tři těla za stejně důležitá. Taoisté našli cestu, jak vědomě vystoupit do duchovních sfér, a stejně důležitou cestu, jak se vrátit zpět do fyzického těla, a být v něm tvořivě aktivní.

3. Rozvoj fyzického těla

Nováček v systému léčivého Tao začíná širokou škálou cvičení, která rozvíjí fyzické tělo do výkonného a zdravého organismu, schopného mírumilovně žít ve světě, a přitom žít bez napětí a stresů obyčejného každodenního života. Cílem první úrovně je rozvoj sebeuvědomování fyzického těla a jeho energetických vztahů k prostředí a k ostatním lidem. Na této úrovni se učíme léčit sebe sama tím, že se naučíme vnímat a řídit oběh *Čchi* v soustavě tělesných meridiánů (meditace mikrokosmické oběžné dráhy). Praxe láskyplného sebeuvědomování vytváří pozitivní energetický stav, ve kterém větší úcta a láska k ostatním neustále vyzařuje bez vědomého úsilí. Čím je tělo zdravější, tím víc *Čchi* dokáže vytvořit a přeměnit je v duchovní energii. Tím, že v tomto životě praktikujeme přeměnu energie *Čchi* v duchovní energii, rodí se naše já, pozvedají se a rozvíjejí se naše duše a náš duch.

První úroveň taoistické praxe se završuje zvládnutím meditace mikrokosmické oběžné dráhy, šesti léčivých zvuků, vnitřního úsměvu, míšení pěti prvků, *tchaj-ti čchi-kung*, výživy pěti prvků a *Čchi-kung železné košile*. Jak se rozvíjí vnímání fyzického těla, objevujeme další energetické úrovně kontrolou a přeměnou sexuální energie prostřednictvím praxe semenného a ovariálního kung-fu.



Obr. 1-2
Tři těla

4. Zrod já, duševního těla

Zrod já, cíl taoistické meditace je probuzení té části sebe sama, která vnímá a jedná neomezována hranicemi vlivů okolí a karmického podmínění.

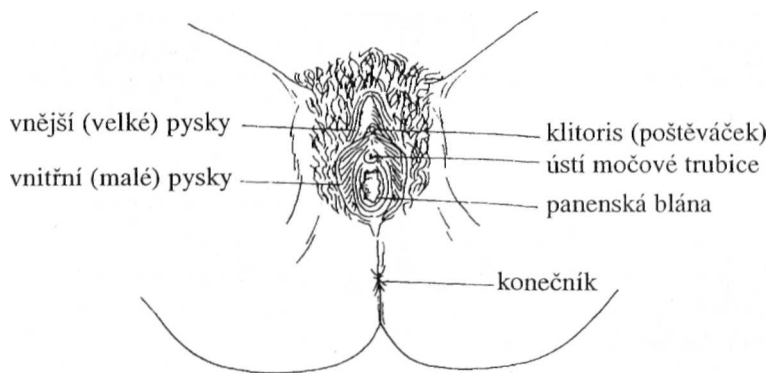
Zrod já není symbolický obraz ani básnická metafora: je to autentický proces přeměny energie, vedoucí ke vzniku jemného těla, schopného rozvíjet své vlastní myšlení, cítění a vůli.

2. SEXULNÍ ANATOMIE ŽENY

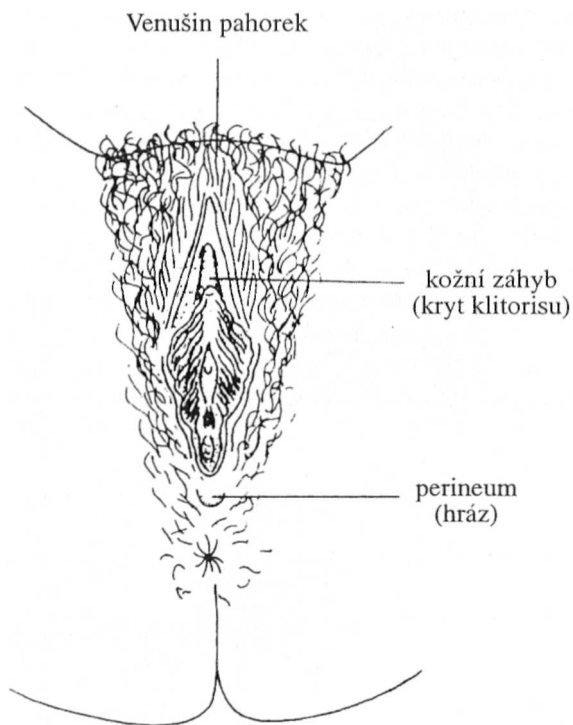
Publikace knihy Masterse a Johnsonové *Human Sexual Response* [Lidské sexuální chování] v r. 1966 otevřela stavidla pro knihy, články a semináře, které zapadaly do sexuální revoluce v 60. a 70. letech. Málo známá profese sexuologů začala vzkvétat.

Postupně začali sexuologové věnovat pozornost specifickým sexuálním potřebám žen. Všimli si, že zřídka který muž umírá, aniž by měl alespoň jeden orgasmus, ale přitom bylo dost žen, které měly se sexuálním orgasmem malou zkušenost. Lonnie Barbach sama sebe nazvala ve své knize *For Yourself* [Pro tebe] "preorgasmickou" ženou. V *Hite Report* [Zpráva Hiteové] Sharon Hite popisovala, jak se samy ženy dovádí k orgasmu na základě odpovědí stovek žen na její rozsáhlý dotazník. Kniha pod názvem *A New View of a Woman's Body* [Nový pohled na ženské tělo], sestavená Federací feministických zdravotních středisek pro ženy znamenala nový pohled na ženské pohlavní orgány a přehodnotila význam klitorisu.

Je sociální skutečností, že většina žen se nikdy nepodívala blíže na pohlavní orgány jiné ženy. Z žen, které si vzaly zrcadlo, aby se podívaly na vlastní pohlavní orgány (když se předtím přesvědčily, že dveře jsou zamčené a nikdo není doma), v mnoha zůstal pocit, že nejsou sestaveny úplně správně. Sexuální izolace žen vedla k úplné absenci společensky přijatelného slova, zahrnujícího všechno, co



Obr. 2-1 Ženské pohlavní orgány



Obr. 2-2 Ženské pohlavní orgány

viděly v zrcadle. "Tam dole" je pravděpodobně nejbliž tomu, jak označujeme rozsáhlou oblast, kterou považujeme za své pohlavní orgány. (Obr. 2-1).

A. Venušin pahorek

V předu nahoře je Venušin pahorek (také zvaný mons Veneris nebo krátce mons, obr. 2-2). Barva, množství, tvar a rozložení ochlupení závisí především na věku a dědičných vlastnostech, a může se pohybovat od několika rovných chloupků po hustý porost, sahající nahoře až k břichu a dole až ke stehnům. Mons je tukovým

polštářem chránícím stydkou kost, která je pod ní. Stydká kost je místem, kde se chrupavkou spojují dohromady pánevní kosti. Chrupavka v těhotenství změkne, takže se v případě potřeby při porodu mohou kosti oddělit. Mons rozdělují vnější (velké) pysky, neboli labia majora, jejichž kožní kryt a ochlupení jsou podobné jako na pahorku.

B. Malé pysky

Uvnitř velkých (vnějších) pysků jsou malé (vnitřní) pysky, labia minora. Kůže malých pysků je barvou a složením velmi odlišná, stejně jako kůže rtů se díky svému vztahu k povrchu sliznice velmi liší od kůže na tváři. V klidovém stavu se barva malých pysků může pohybovat od růžové přes tmavorůžovou až k tmavohnědé nebo purpurové. Někdy jsou malé pysky růžové a hřebenaté, jindy jsou dlouhé a zvlněné. U některých žen jsou malé pysky větší než velké, a když tyto ženy stojí, můžeme vidět malé pysky, vystupující mezi velkými. Při pohlavním vzrušení se malé pysky, bohatě zásobené cévami, prokrví a zvýší dva až třikrát svůj objem ve srovnání s klidovým stavem. Když se blíží orgasmus, může nastat dramatická změna jejich zbarvení, někdy dostávají karmínovou nebo vínově rudou barvu.

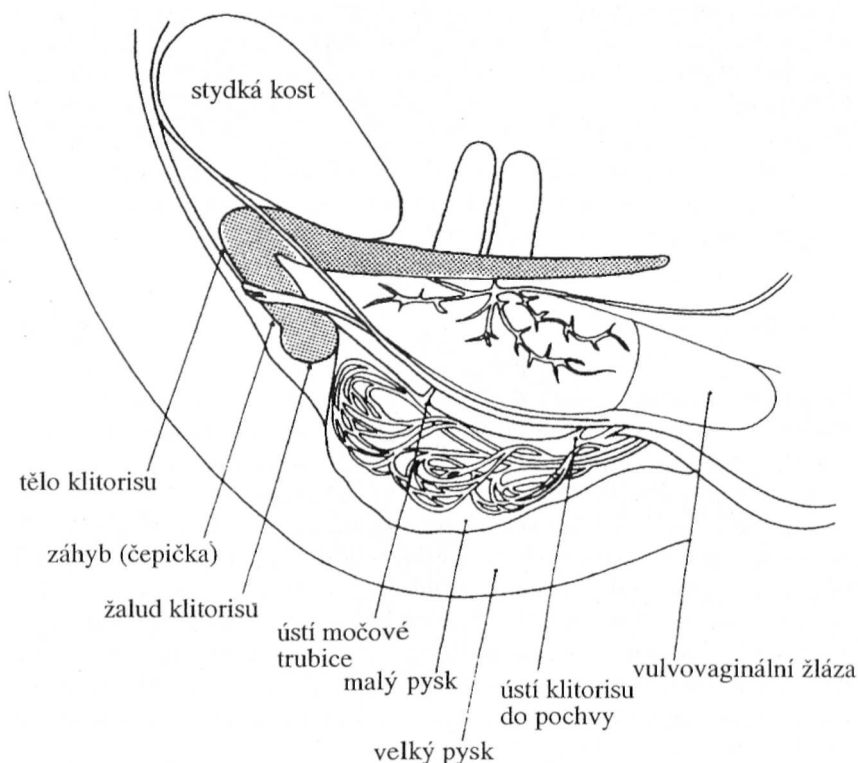
C. Klitoris

Malé pysky se spojují nahoře do kožního záhybu, chránícího žalud klitorisu. Obvykle je v neztopořeném stavu žalud ukrytý pod čípkem (kožním záhybem). (Obr. 2-3a). Můžete jej vidět, když kožního záhybu odhnete. Žalud klitorisu je bohatě inervován [hustě protkán nervovými vlákny], a pro většinu žen je nejcitlivějším místem jejich pohlavních orgánů. Některé ženy cítí, že je tak citlivý, že přímá stimulace může být nepříjemná. Tělo klitorisu pocítujeme jako tuhý gumový pás pod povrchem mezi žaludem klitorisu a pahorkem. Když stoupá sexuální vzrušení, tělo nabývá na objemu, ztlušťuje se a zkracuje, a žalud, tělo a podpůrné vazivo se ztopořují. Stejně jako u mužů, může nastat dramatická změna velikosti a tvaru.

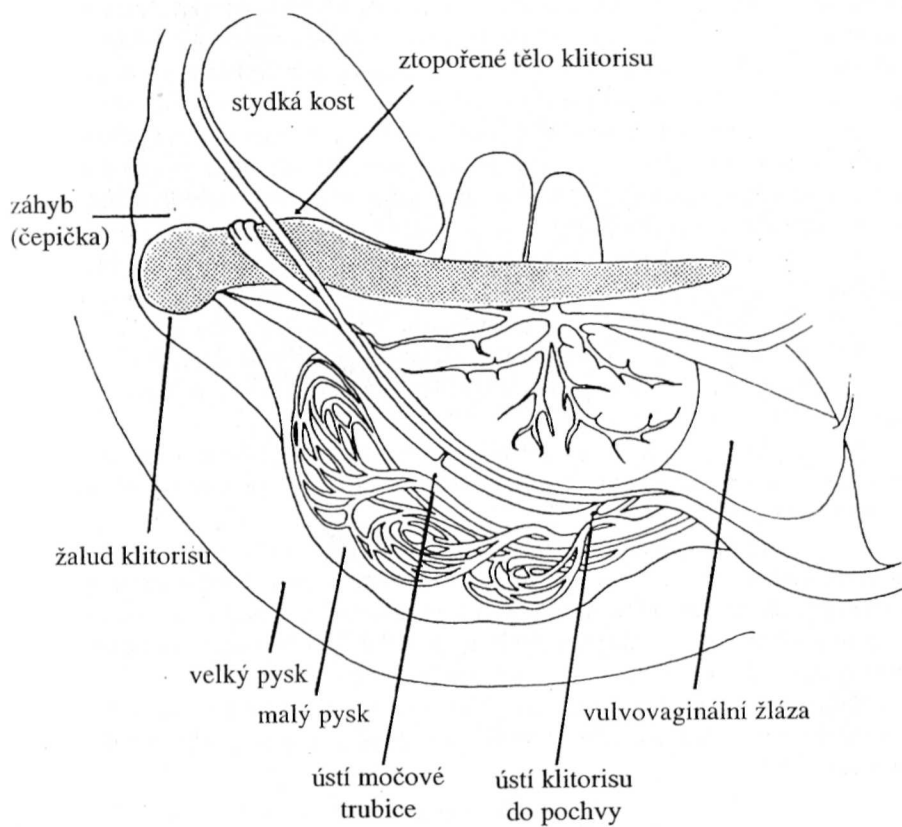
(Obr. 2-3b). U některých žen intenzivní prodlužované vzrušení může způsobit, že naběhlé malé pysky mohou téměř úplně překrýt žalud.

D. Močová trubice a pochva

Pod žaludem klitorisu je otvor močové trubice. Pod ním je otvor pochvy. Délka ženské močové trubice od ústí po močový měchýř je asi 5 cm. Tato krátká vzdálenost pomáhá vysvětlit náchylnost žen k infekcím močového měchýře (cystitidě).



Obr. 2-3a
Průřez klitorisem v klidovém stavu



Obr. 2-3b
Průřez klitorisem při pohlavním vzrušení

E. Bod G

Močovou trubici obklopuje pletenec cév. Protože tyto cévy nemají vlastní anatomický název, skupina žen nazvala tuto oblast uretrálním dutým tělesem. (Viz *A New View of a Woman's Body*). Při pohlavním vzrušení se cévy roztahují a pod poševní stěnou můžeme nahmatat zduření. Toto zduření bylo nazváno "bod G", podle Grafenberga, jednoho z prvních sexuologů. Může být nahmatán v horní části přední poševní stěny. (Říká se také, že bod G se nachází asi 1,25 cm hlouběji, než nejdelší prst ženy).

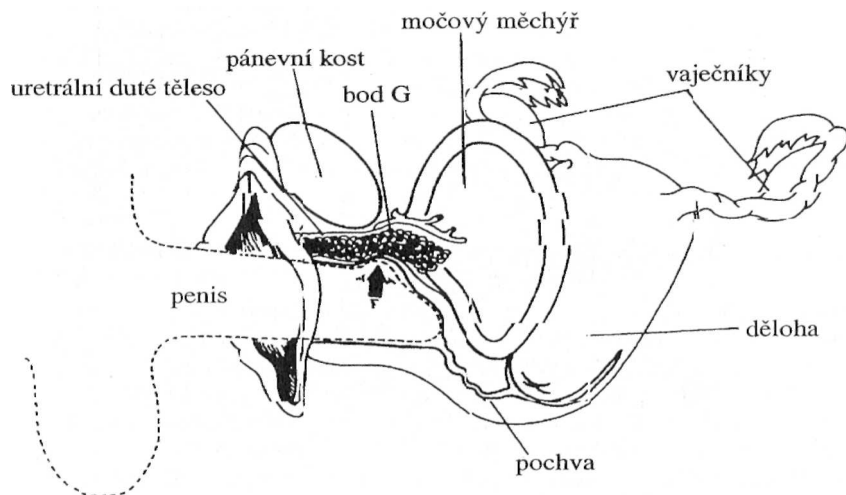
Bod G se těžko dosahuje při pohlavním styku v misionářské poloze, s výjimkou mužů, jejichž ztopořené penisy dosahují až k břichu. Pokud chce žena dráždit bod G příměji, bude nutno změnit polohu. Jedna možnost je poloha zezadu. Často pomáhají prsty. Pokud se žena dráždí sama, může dřepět anebo ležet s nohama nahoře, aby bod G lépe dosáhla. Její partner jej může dosáhnout snadněji, pokud žena leží na břiše. Pokud je při souloži žena nahoře, může toto dráždění velmi přesně řídit. (Obr. 2-4a a 2-4b).

Některé ženy mohou vychutnávat pocit ztopořného údu, tlačícího jejich podbříšek těsně nad stydkou kostí, zatímco těsně objímají svého partnera. Bod G je drážděn z druhé strany.

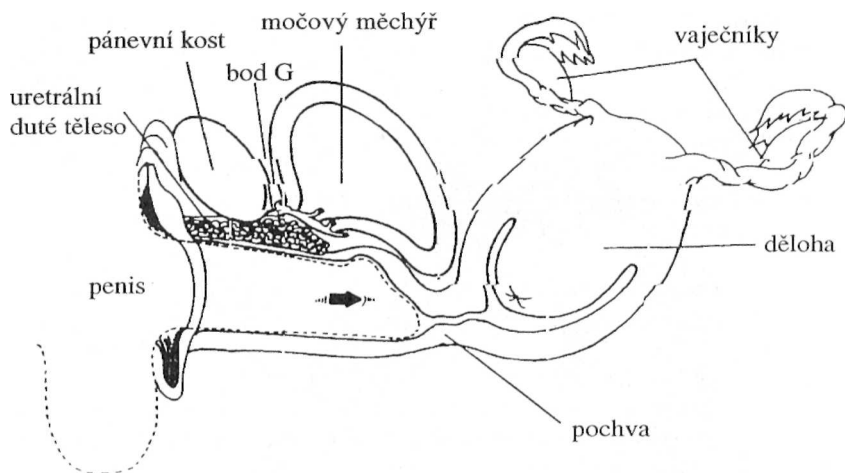
Když je bod G masírován, první pocit ženy často připomíná nutkání k močení. Sexuologové ubezpečují ženy, že pokud tlak pokračuje, přejde v pohlavní vzrušení.

Jeden z mých studentů mi řekl: "Když jsem pracoval na klinice, řízené ženami, mluvilo se velmi pozitivně o přednostech pesaru. Jednou za čas se, našla žena, která nám řekla, že nemá ráda pesar, protože jí překážel v sexuálním uspokojení, něco zakrýval. Bylo to předtím, než se bod G stal dobře známým, a teď si myslím, že ty ženy mluvily právě o něm."

Některé ženy zjistily, že stimulace bodu G může spustit orgasmus, zatímco mnoho žen užívá dráždění bodu G jako součást celého spektra sexuální stimulace.



Obr. 2-4a
Mělké vniknutí masíruje oblast bodu G



Obr. 2-4b

Hluboký průnik masíruje hlubší oblasti pochvy a mjí bod G

F. Ženská ejakulace

Starý taoistický mistr objevil, že žena, která dosáhla vyšší stadium orgasmu má různé reakce, během nichž ejakulovala různé "tekutiny". Zjistilo se, že existují tři typy tekutiny, které se objevují při orgasmu. Lubrikace při vzrušení je první z nich; tekutina vylučovaná při normálním orgasmu je druhou; a třetí tekutina ženské ejakulace, kterou mnoho žen nikdy neprožilo, vytéká z bodu

G. Jsou ženy, které při orgasmu ejakulují bez ohledu na to, jestli stimulují bod G nebo ne. Tato ejakulace, která může být dost hojná, se projevuje tekutinou, která vypadá jako sperma. Rozhodně to není moč. Přesto mnoho žen, které zažily ejakulaci, vypovědělo, že byly vyděšené a v rozpacích, protože se domnívaly, že se pomočily. Poté se naučily tuto reakci zadržet. Teď, když je známa skutečnost ženské ejakulace, ženám, které mají tuto schopnost, se velmi uleví, uvolní se a budou prožívat zvýšenou rozkoš. Žádný výzkum doposud neobjevil, kde tato tekutina vzniká nebo se shromažďuje.

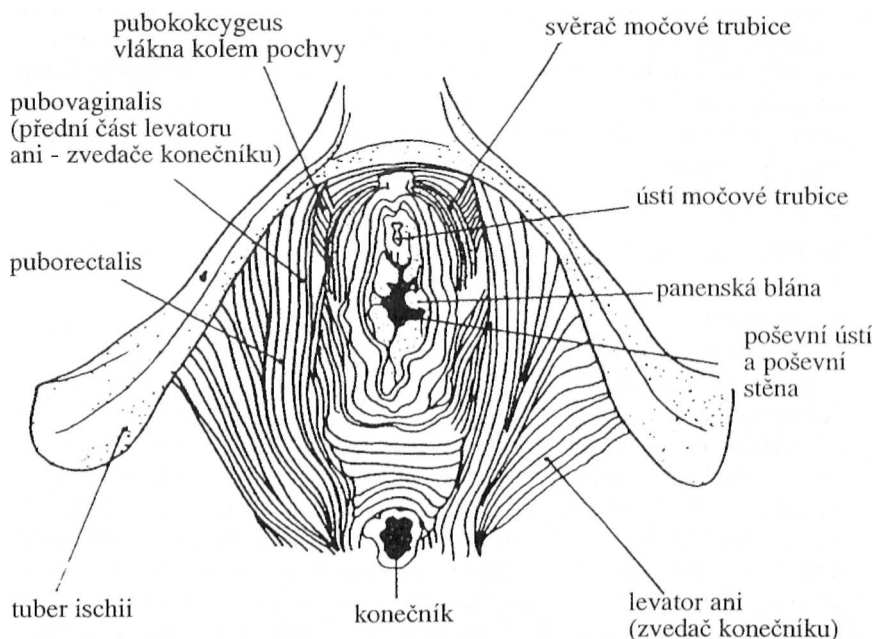
G. První lubrikativní tekutina pochvy

Uvnitř pochvy spočívají její stěny na sobě, ale mohou se rozšířit. S plastickým zrcátkem, baterkou a zrcadlem se můžete samy podívat dovnitř pochvy. Napřed pravděpodobně uvidíte růžové, hřebenaté poševní stěny. Množství jejich záhybů způsobuje její obrovskou pružnost. Při pohlavním vzrušení prýští z poševních stěn při jakémsi pocení lubrikační tekutina. Na zadní straně pochvy je děložní krček, jediná část dělohy viditelná v pochvě. Krček je okrouhlý s otvorem nebo štěrbinou. Je to otvor děložního kanálu, přecházejícího do dělohy. Většina sexuologů se shoduje, že za druhou třetinou pochvy nepocítují ženy skoro žádnou citlivost. Mnoho žen však prudce nesouhlasí a tvrdí, že prožívají obrovskou rozkoš při hlubokém vniknutí buď penisu nebo prstu do zadní části pochvy, a mnohé ženy považuje děložní stahy při orgasmu za příjemné.

Z krčku může vytékat slizniční sekret. O jeho původu a účelu budeme mluvit v další části.

H. Sval PC a sval Čchi

Kolem vstupu do pochvy - v hloubce asi jednoho článku prstu - můžete rozpoznat konce pubokokygeálního svalu (PC), o němž se někdy mluví jako o svalů lásky. (Obr. 2-5).

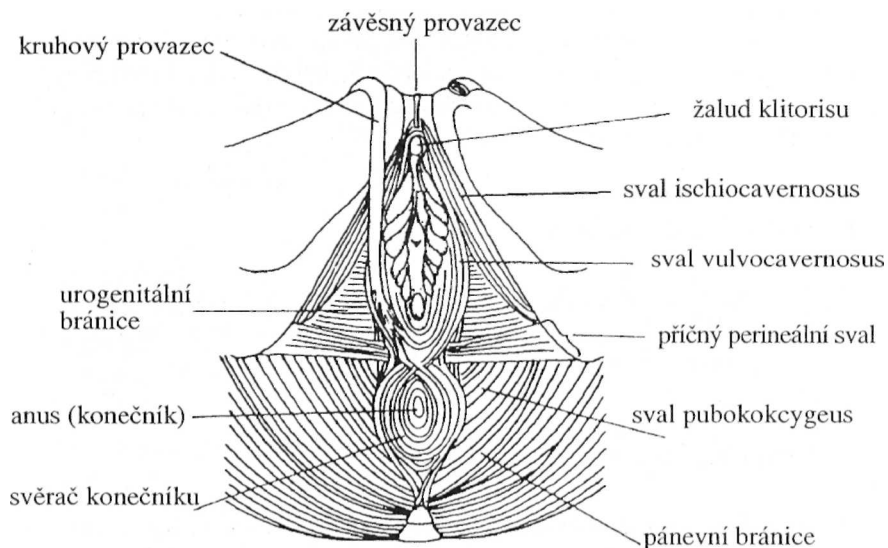


Obr. 2-5

Sval lásky zahrnuje pubokokygeus, pubovaginalis a puborectalis

Stah pochvy je stahem svalu PC. Určitě to ucítíte, když jej stisknete mezi prsty. Sval PC je jedním ze skupiny svalů, o níž mluvíme jako o svalu Čchi. Sval *čchi* obklopuje konečník, pochvu a močovou trubici, a poskytuje oporu reprodukčním orgánům. (Obr. 2-6).

Je to sval perineální síly a taoisté jej spojují s mnoha tělesnými orgány, jak uvidíme v kapitole 5.



Obr. 2-6

Sval *čchi* zahrnuje urogenitální bránici, pánevní bránici, svěrač konečníku a pubokokcygeus

Někteří sexuologové se domnívají, že dobře vycvičený sval PC je klíčem ke zdravé sexuální funkci u mužů i u žen. Slabý svalový tonus vede k sexuálním potížím i k jiným fyziologickým problémům, například k obtížnému porodu a neschopnosti udržet moč. První lékař, který propagoval význam dobrého tonusu svalů PC učil ženy tělesným cvičením před porodem byl dr.Kegel. Jeho jméno je stále spojováno s těmito cvičeními. Sval PC je nejdůležitější pro cvičení ovariálního kung-fu.

Tonus svalů PC můžete vyzkoušet tak, že přerušíte proud moče. Tuto schopnost máte jediné díky svalům PC. Mnoho žen se naučilo stahovat tento sval, protože zjistily, že to zvyšuje jejich sexuální rozkoš.

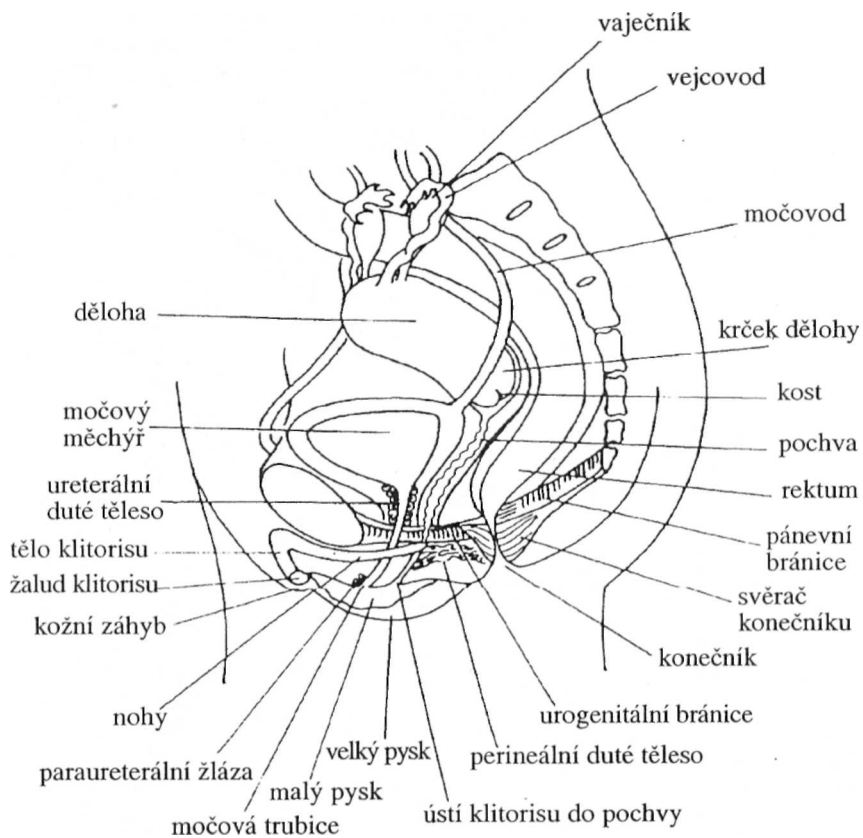
Sexuoložka Bryce Britton ve své knize *The Love Muscle: Everywoman 's Guide to Intensifying Sexual Pleasure* [Sval lásky: Průvodce každé ženy ke zvýšení sexuální rozkoše] podává detailní návody, jak používat sval PC, a navrhuje program cvičení tělesné zdatnosti.

I. Perineální duté těleso

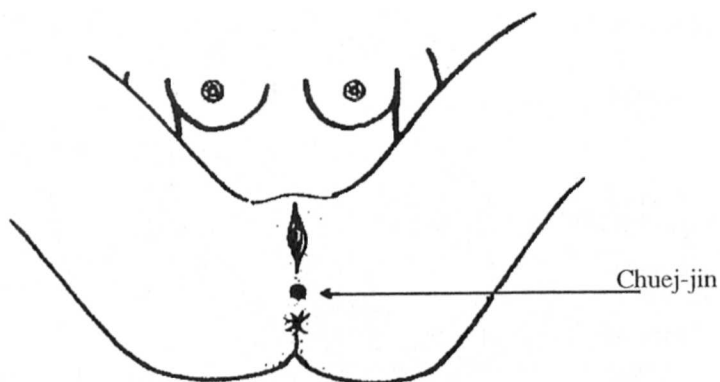
Uvnitř zadní strany poševního vchodu je další oblast cév, zvaná perineální duté těleso. (Obr. 2-7). Při sexuálním vzrušení se perineální duté těleso ztlušťuje a zužuje poševní vchod.

J. Perineum (hráz)

Oblast perinea zahrnuje konečník a pohlavní orgány, ale bod perinea je umístěn mezi zadní stranou poševního otvoru a konečníkem. (Obr. 2-8). Konečník je pro některé ženy sexuálním otvorem, a pro jiné je velkým sexuálním tabu. Aby předešly infekcím pochvy a močového měchýře, měly by všechny ženy vědět, že po análním styku by se měly prsty nebo penis omýt.



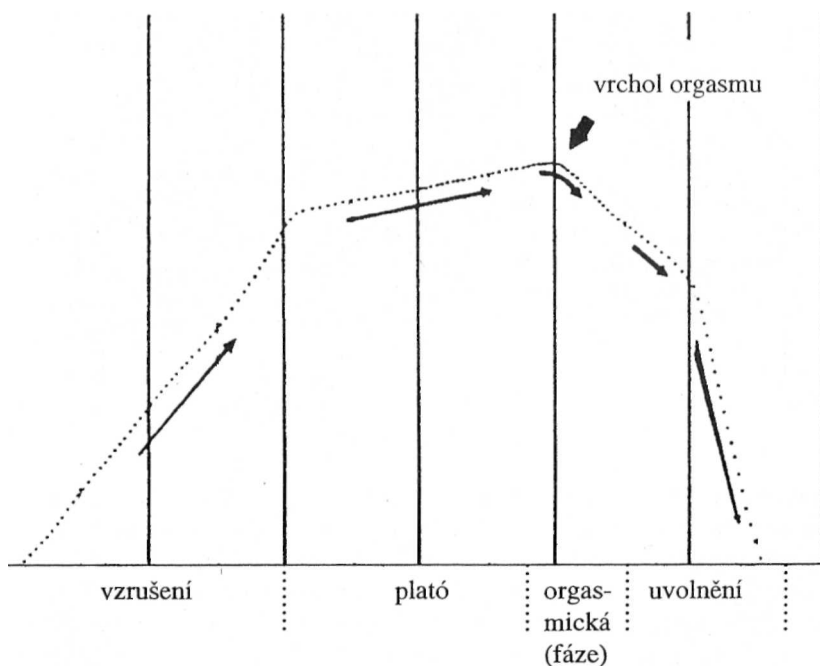
Obr. 2-7 Perineální duté těleso



Obr. 2-8 Perineum (chuej-jin)

3. CYKLUS SEXUÁLNÍ REAKCE

Sexuální reakci ženy popisovali Masters a Johnsonová jako složenou ze čtyř fází: vzrušení, plato, orgasmus a uvolnění. Tyto fáze jsou určovány podle fyziologických změn v pohlavních orgánech. Ve fázi vzrušení pochva vlhne a široký provazec, který podpírá dělohu se zvedá; to pak rozšiřuje zadní stranu pochvy ve fázi plato. Při orgasmu nastávají myriády změn, včetně změn barvy kůže na zádech a na prsou u některých žen, anebo mravenčení nebo křečí v pažích a nohách. Ve fázi uvolnění nastává postupný návrat do klidového stavu. (Obr. 3-1).



Obr. 3-1 Obvyklý orgasmus

Většina literatury o sexuálních reakcích žen uvádí, že ženy mají dlouhou periodu vzrušení. Přesto ve výzkumu Shere Hitéové (*The*

Hite Report) většina žen uvádí, že dosahují orgasmus za několik minut poté, co začnou masturbovat.

Znamená tato dlouhá perioda vzrušení pružnost sexuálních reakcí žen? Anebo je to důsledek nešikovnosti milovníků či neochoty žen říci svým partnerům, co by se jim líbilo?



A. Klitoridní a vaginální orgasmus

Většina sexuologů a ostatních lidí omezuje definici klitorisu na jeho žalud. Pochva a malé pysky jsou považovány za oddělené a rozdílné entity, přičemž malé pysky nemají jiný účel, než chránit vstup do močové trubice a do pochvy. I když Masters a Johnsonová popisovali výrazné změny malých pysků při sexuálním vzrušení, také je ještě nepovažovali za součást ženských pohlavních orgánů.

Více než půl století zuřila válka o umístění ženského orgasmu. Freud a mnoho jeho následovníků tvrdilo, že dívky prožívaly klitorální orgasmus, ale dospělé ženy přesunuly svou sexuální reakci do pochvy. Masters a Johnsonová ve svých studiích usoudili, že všechny orgasmy začínají jako klitorální.

Feministky, které se zajímaly o účinky na psychiku a sexuální život, provedly rozsáhlý výzkum v lékařských knihovnách i mezi sebou, ve svépomocných skupinách, a ptaly se mnoha žen na jejich sexuální prožitky. Ze všech těchto pramenů usoudily, že ženy mají

jediný pohlavní orgán a všechny jeho části reagují na pohlavní vzrušení, bez ohledu na to, která část byla stimulována.

Když se díváme celkově na všechny aspekty pohlavních orgánů, vidíme erektivní tkáň malých pysků, žalud a tělo klitoris, uretrální a perineální duté těleso. Když to všechno sečteme, vidíme, že ženy mají úplně stejné množství erektivní tkáně, jako muži. Tato podobnost struktury naznačuje také podobnost funkce, a také dále naznačuje možnou podobnost v mužských a ženských sexuálních podnětech a reakcích. Jak mnoho to závisí od naší stavby, a jak mnoho od naší socializace?

B. Vyčerpání sexuální energie

Většina mužů si uvědomuje vyčerpání energie, které pocítují v důsledku ejakulace, a většina žen si také uvědomuje vyčerpání. Taoisté pozorovali, že zatímco muži ztrácejí svou energii ejakulací, ženy ztrácejí většinu své energie při svých menstruačních periodách. I když mnoho žen nepozoruje ztrátu energie, ty ženy, jejichž periodám předchází týden nebo dva trvající napětí v prsou, zadržování moče, tlaku v pánvi, nebo jejichž periody jsou doprovázeny silnými křečemi, těžkým krvácením, bolestmi v zádech, nevolností, průjemem nebo ataky herpesu, si všimnou vyčerpávajícího účinku těchto cyklických funkcí.

C. Ovariální kung-fu

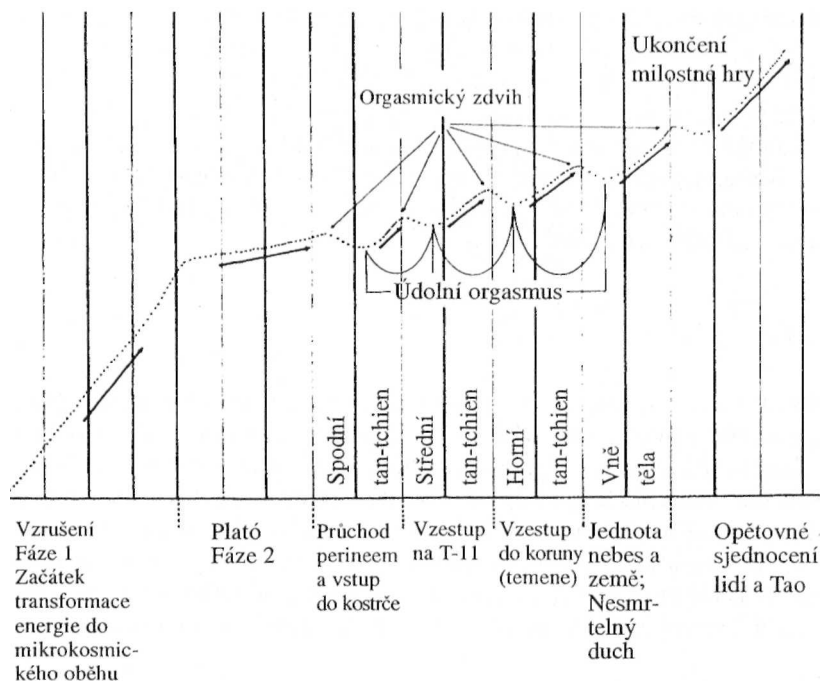
Cvičení ovariálního kung-fu se praktikují ve dvou částech:

První část, ovariální dýchání získává zpět biologickou energii, která je spotřebovávána na tvorbu vajíček, děložní výstelky, sliznice krčku, a pomocných hormonů, vytvářených ve vaječnících, v nadledvinkách a v hypofýze.

Druhá část, orgasmický zdvih (dovnitř a) nahoru, zahrnuje přeměnu sexuální energie, tj. oběh vybuzeé energie zpět do těla místo vybití ven do vesmíru.

Obě cvičení zahrnují vedení energie z reprodukčních a sexuálních orgánů po páteři nahoru do mozku. Jakmile se jednou

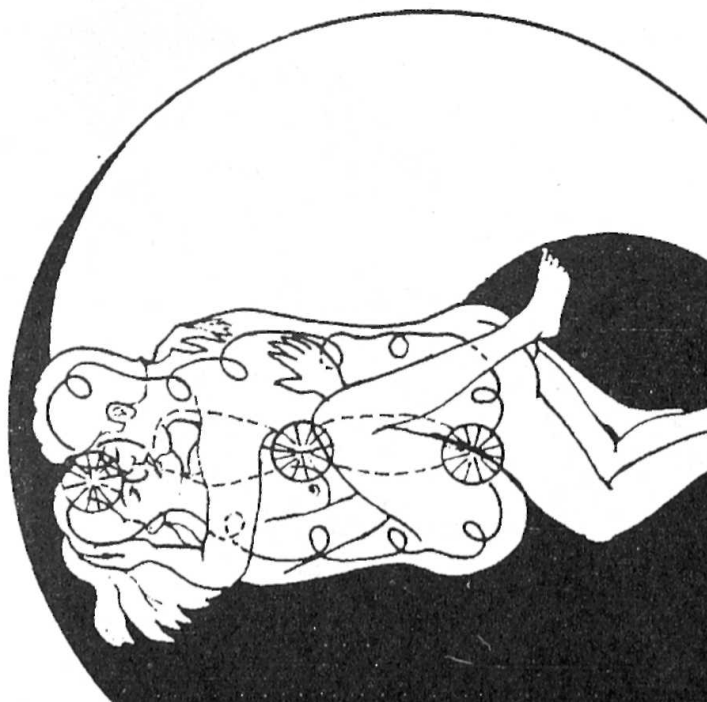
mozek naplní energií, energie poputuje dolů přední částí těla do srdce, a odtud přejde do pupku, kde se uskladní. První cvičení pomáhá zmenšit ztrátu energie menstruaci, což umožní ženám prožívat kratší, méně obtížné periody. Druhé cvičení ukládá biologickou energii, ztracenou v orgasmu, prodlouží a zvýrazní orgasmus a vede energii do orgánů a do vyššího energetického centra, aby zde dosáhla vyššího stavu vědomí. Přináší také intenzivní rozkoš. (Obr. 3-2).



Obr. 3-2

V procesu učení těmto cvičením se ženy dostávají do užšího kontaktu se svým cyklem, učí se jemně rozlišovat své svalové pohyby a tok energie, a zvyšovat, prohlubovat a rozšiřovat svou sexuální rozkoš. Nakonec se zaměří na proces transformace, rozpoznání a dosažení spojovacího článku mezi sexualitou a spiritualitou.





4. MIKROKOSMICKÁ OBĚŽNÁ DRÁHA

"Odmítej všechno přemýšlení o sexu; prováděj zvláštní cvičení. Být schopen se milovat a přitom nevydávat je tajemstvím navracení semene. Zvyšování množství a napomáhání semenu je tajemství životní síly."

Rada ženy z pláni Žlutému císaři; II. století př.Kr.

V minulých staletích čínský císař pravidelně povolával na dvůr mudrce, obvykle taoistické, aby mu radili v jeho sexuálním životě. Předtím, než přijal radu kteréhokoli mudrce, pokračuje příběh, požadoval císař od každého potenciálního mistra důkaz, jak kontroluje svou sexualitu. Dělal to tak, že nabídl každému

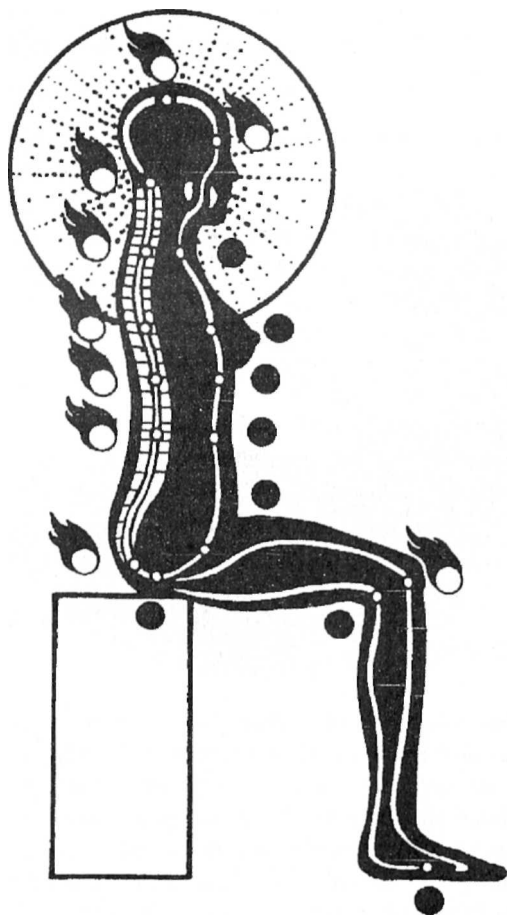
kandidátovi plný pohár vína, a požádal je, aby do něj vložil svůj penis. Pokud to byl pravý mistr, vsál víno do svého penisu, a pak je vypustil zpátky do poháru. To se považovalo za absolutní důkaz, že mudrc dokáže stejným způsobem vysát pohlavní šťávy ženy, její jinovou esenci, a tudíž zná tajemství nesmrtelnosti.

Dnešní ženy se mohou naučit tajemstvím taoistických nesmrtelných, ovládat svou sexualitu a se svým partnerem nastoupit cestu, která je oba obohatí. Když ovládnou tyto techniky, jak udržet svou sexuální sílu a vědomě se o ni dělit, budou mít ze sebe sama i ze sebe navzájem zcela jiný pocit.

A. NAUČTE SE VÉST SVOU ČCHI PO MIKROKOSMICKÉ OBĚŽNÉ DRÁZE

Zdaleka nejsilnější výměna energie mezi dvěma partnery probíhá na úrovni jemné energie. Taoisté zkoumali oběh jemné energie určitými energetickými body v těle po tisíce let, a detailně si ověřili jejich důležitost. Tyto energetické body tvoří základ akupunktury. Ačkoliv západní lékařský výzkum uznal, že akupunktura je klinicky účinná, vědci přiznávají, že nedovedou úplně vysvětlit, proč tento systém funguje. Oběh energie těmito energetickými body neboli meridiány se nazývá mikrokosmická oběžná dráha. (Obr.4-1).

Všichni studenti léčivého Tao se učí nechat obíhat svou *čchi* v mikrokosmické oběžné dráze. Je to nevyhnutný krok k pochopení pěstování *t'ing* od hrubé fyzické úrovně vajíček k pročištěné jemné energii žen neboli duchovní bytosti. Jakmile jednou otevřeli svou mikrokosmickou oběžnou dráhu, už prožili malé osvětlení. Mysl si začala uvědomovat, že má kontrolu nad svou vlastní jemnou energií. Nakonec se naučí, že pohyb jemné energie je plně v moci mysli.



Obr. 4-1
Mikrokosmická oběžná dráha

B. OBJEVOVÁNÍ MIKROKOSMICKÉ OBĚŽNÉ DRÁHY

Před několika tisíci lety bylo všechno na světě velmi jednoduché: nebyla televize, rozhlas, divadla, noční kluby pro zábavu, a žádné domy na údržbu; to všechno odvádí energii a ruší mysl. Vzduch byl čistý. Hojnost přirozené energie byla k dispozici lidem.

Když Slunce zapadlo, lidé nemohli hned usnout, ale neodvážili se potulovat po okolní džungli ve tmě. Jeden ze způsobů jak trávit čas bylo sednout si a zklidnit se. Jakmile byli schopní do určité míry zklidnit svou mysl, začaly se zklidňovat i jejich tělesné funkce. Začali si uvědomovat tok čehosi v těle. Tok začínal v pupku, odtud směřoval dolů do perinea a pak nahoru po páteři do hlavy, odtud dolů po čele do jazyka, hrtanu a pak dolů do pupku. Obíhání energie po této dráze začalo být známo jako mikrokosmická oběžná dráha.

Čím víc byli schopní zklidnit své mysli a těla, tím mohutnější byl tok. Když dále zklidňovali své mysli, začali objevovat nové dráhy a cítili tok energie v přímém směru, nahoru a dolů. Z perinea do hlavy, a pak cítili, že proud probíhá hlavními orgány ve třech kanálech, jež byly později známy jako pronikající kanály. Jak lidé pokračovali ve své praxi, cítili, že energie začala obíhat v kruhové dráze, podobné pásu, kolem hlavního energetického centra, které objevili v pupku, v pásovém kanále.

Po čase objevili lidé ve svém těle 32 energetických kanálů, z nichž každý odpovídal určitému orgánu. Poznání, kterému se naučili, odevzdávali dalším a dalším generacím, dokud jej nepraktikovalo víc a víc lidí, a tímto způsobem objevili akupunkturní meridiány, které se staly základem taoistického systému.

Každý člověk má stejné tělo, stejné kanály a má duši a ducha. Po mnoha staletích praxe, zkoušení a omylů, vylepšování a odevzdávání se zrodil taoistický systém ezoterické jógy.

C. DVĚ HLAVNÍ ENERGETICKÉ DRÁHY MIKROKOSMICKÉ OBĚŽNÉ DRÁHY - KONCEPČNÍ A ŘÍDÍCÍ (VLÁDNOUCÍ)

Je mnohem snazší pěstovat svou energii, když napřed poznáte hlavní dráhy oběhu energie ve vašem těle. Nervový systém lidí je velice složitý, a je schopný vést energii kamkoliv, kde je potřebná. Staří taoističtí mistři však objevili, že ve dvou energetických dráhách je zvlášť silný proud.

Jeden kanál, koncepční neboli "jin", začíná na spodní části trupu mezi pochvou a konečníkem v perineu. Vystupuje přední částí těla

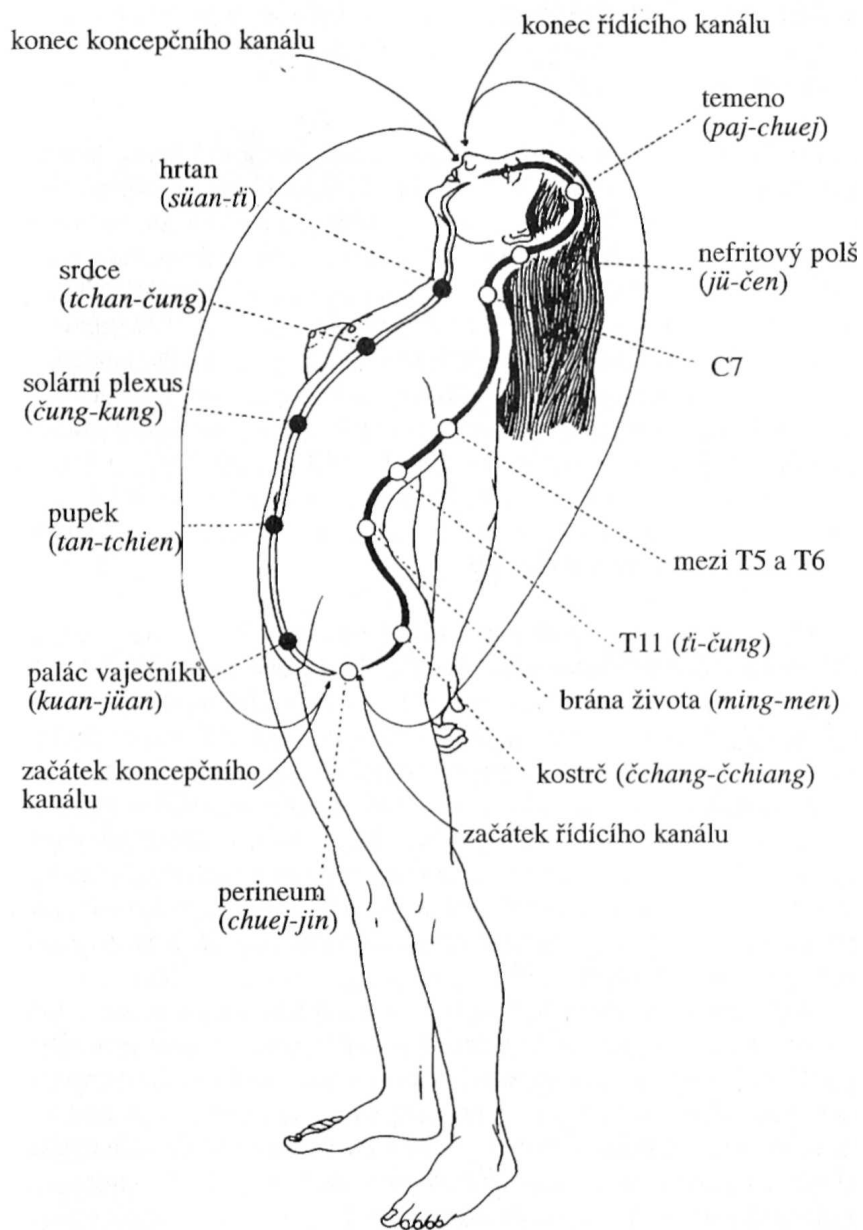
přes mons, břišní orgány, srdce a hrtan, a končí na špičce jazyku. Druhý kanál, "řídící"

(vládnoucí) neboli "jang", začíná na stejném místě. Vystupuje z perinea nahoru do kostrče, a pak nahoru po páteři do mozku a zpět do patra. (Obr. 4-2).

Jazyk je jako spínač, který spojuje tyto dva proudy - když se dotýká patra těsně za předními zuby, energie může probíhat po kruhové dráze nahoru po páteři a dolů po čele. Oba kanály tvoří jednoduchý okruh, jímž probíhá energie. Tento životně důležitý proud obíhá hlavními orgány a nervovým systémem těla, a poskytuje buňkám šťávu, kterou potřebují, aby rostly, uzdravily se a fungovaly.

[K tomu poznamenává například dr. Yang Jwing-ming: Při cvičení *čchi-kungu* se říká: "Použij svou I (mysl) k vedení své Čchi (*i jin čchi*)." Všimněte si slova "vést". Čchi se chová jako voda - nemůže být strkána, ale může být vedena. Když je Čchi vedena, bude plynout hladce a bez váznutí. Když je strkána, rozleje se a půjde po špatné dráze.

... Když je I silná, Čchi je silná, a když je I slabá, Čchi je slabá. Proto je prvním krokem tréninku *čchi-kungu* vyvinout svoji I. Prvním tajemstvím silné I je KLID. - *Základy tai-chi chi-kung. Tchaj-ťi čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. CAD Press 1995.]



D. SEXUÁLNÍ ENERGIE

1. Prvotní energie

Sexuální energie, která obíhá po mikrokosmické oběžné dráze, je prvotní energie. Lidský život začíná spojením vajíčka a spermie. To je původní činnost kung-fu ve vyvažování *jin* a *jang*. Ovariální kung-fu je znovustvořením tohoto aktu v ženském těle. Avšak místo toho, aby zformovala zárodek z oplodněného vajíčka, rostoucího v děloze, stoupá ovariální energie do vyšších energetických center uvnitř těla, a my se rodíme na duchovní úrovni. Sexuální energie je vedena nahoru po mikrokosmické oběžné dráze, kde doslova způsobuje znovuzrození, "nový život" - a dodává důvěru tím, že ovládáme mocný tok tvořivé energie a uspokojení z hlubšího smyslu a vyšší vyváženosti harmonie se světem.

2. Mohutná, univerzální energie

Metody pěstování *čchi*, podrobně vysvětlené v této knize - od ovariálního dýchání přes metodu ovariálního zdvihu až k metodě superorgasmu - zahrnují vedení sexuální energie uložené ve vaječnících nahoru po páteři do mozku. Když je mozek naplněn, tato energie poputuje dolů, čelem do hrtanu, srdce a pupku. Mozek a hypofýza pomáhají při přemísťování této mohutné energie tam, kde je potřebná. To je jedinečná vlastnost sexuální energie neboli *tíng* ve srovnání s ostatními typy *čchi*, které mají své speciální funkce, například *čchi* jater. Sexuální energie je mimořádně použitelná, a lze ji pře-transformovat do mnoha různých funkcí. To jedna z příčin, proč je tak výživná pro naši duchovní bytost. Naše vnitřní duchovní bytost ji může snadno strávit, jako by to byla kojenecká výživa.

Oběh energie, proudící v těle po mikrokosmické oběžné dráze, vedoucí sexuální proud z vaječníků a rozdávající vitalitu jiným částem těla, má také specifický hluboký ozdravný účinek. Tato energie spouští ve žlázách uvolňování sexuálně stimulujících hormonů, které regulují chemické reakce v těle, a v konečném důsledku ovlivňují vaši schopnost dělat cokoliv. Má zvlášť silný vliv na kvalitu vašeho milování, protože na biologické úrovni je sex do značné míry otázkou hormonální rovnováhy.

Příznivé účinky mikrokosmické oběžné dráhy přesahují pouhé usnadňování proudění sexuální energie; zahrnují prevenci stárnutí a

léčení mnoha nemocí, od vysokého krevního tlaku, nespavosti a bolestí hlavy až k revmatismu. Energie proudící mikrokosmickou oběžnou dráhou je k dispozici, ať ji potřebujeme na boj proti nemoci, na odpověď dítěti, malování nebo milování.

E. UZAVŘENÍ ENERGIE V TĚLE

Po otevření mikrokosmického energetického kanálu je důležité udržovat jej volný, bez fyzických a mentálních bloků, takže je možno čerpat větší množství sexuální energie a vést ji nahoru páteří. Pokud je tento kanál zablokovaný napětím při pohlavním vzrušení, energie vaječníků nebude schopná vystoupit do mozku. Sexuální síla se pak ztrácí, dokud tělo neabsolvuje dlouhý a fyzicky namáhavý proces výroby další ovariální energie. Mikrokosmická oběžná dráha je důležitý krok k tomu, jak uzavřít tuto energii v těle, takže bude obíhat a revitalizovat všechny části mysli a těla. Jinak, když se v hlavě vytvoří silný tlak sexuální energie, mnoho z ní uniká očima, ušima, nosem a ústy, a ztrácí se.

F. OTEVŘENÍ MIKROKOSMICKÉ ENERGETICKÉ DRÁHY

Nejsnazší způsob, jak otevřít mikrokosmický energetický kanál je každé ráno sedět několik minut v meditaci a uvolnit se. Dovolte své energii, aby automaticky doplnila oběh tím, že umožní vaši mysl, aby obíhala s ním. Začněte s očima, a mentálně nechte obíhat vaši pozornost zároveň s energií, když sestupuje z čela přes jazyk, hrtan, prsa a pupek, a pak nahoru po kostrči a páteři do hlavy.

Na začátku budete mít pocit, že se nic neděje, ale později začnete pociťovat proud jako teplo na určitých místech, kterými probíhá. Důležité je prostě se uvolnit a snažit se přivést mysl do té části oběhu, na niž se soustředíte. Liší se to od vizualizace obrazu části těla nebo pocitu uvnitř hlavy. Prožívejte skutečný tok *čchi*. Uvolněte se, a nechte svou mysl plynout spolu s *čchi* fyzickým tělem přirozeným oběhem na kterémkoliv místě, které si přejete, například pupek, perineum atd.

I když nesedíte denně a necháte proudit mikrokosmický proud, jen samo vědomí, že existuje ve vašem těle a automaticky funguje během těchto cvičení, vám může pomoci mnohem rychleji zvládnout metody taoistického milování. Můžete se jim učit i během milování; všechno, co si vyžaduje, je pozornost. Nejlepší milenka je úplně uvolněná žena, která rozumí tomu, co se v ní děje.

Jedním způsobem, jak být rychleji v kontaktu se svojí energií, je lehnout si k partnerovi tak, aby se vaše ucho nebo nos dotýkaly partnerova nosu. Ze-synchronizujte si dech a začněte vnímat míšení vašeho dechu a energií. Můžete také jeden druhého delší dobu objímat, a při každém dechu můžete začít cítit energii v břiše. Žena, která zvládne tento snadný tok energie uvnitř mikrokosmické oběžné dráhy svého těla, zjistí, že udělala prostý a přirozený krok na cestě zvýšení svých sexuálních sil.

Čím více si budete uvědomovat fungování jemné energie *čchi* ve svém těle, mysli a duchu, tím větší bude vaše svoboda tvořivě milovat a být sama sebou.

Ty, kdo mají zájem o plné zvládnutí této metody uvolnění a otevření mikrokosmické oběžné dráhy, odkazují na svou první knihu, *Awaken Healing Energy Through the Tao* [Probud' léčivou energii prostřednictvím Tao].

Studium mikrokosmické oběžné dráhy velice doporučujeme všem studentům sexuálního kung-fu, kteří chtějí opravdu zvládnout techniky, jež se zde učí. Postup na vyšší úroveň transformování sexuální energie, aniž byste napřed zvládli mikrokosmickou oběžnou dráhu, je velmi obtížný. Mnoho lidí už může mít kanály otevřené, a potřebují pouze, aby je na ně někdo upozornil. Každý může začít relaxovat v příjemné, přirozené atmosféře.

Zvládnutí mikrokosmického proudu také připravuje vážné zájemce k užití jiných technik, zachovávajících energii, které doplňují sexuální kung-fu, například *Čchi-kung železné košile* I, II a III, což je metoda, jak umístit a uložit energii *čchi* do životně důležitých orgánů. Jinou silnou technikou je *tchaj-t'i čchi-kung*, intenzivní forma *tchaj-t'i čchuanu*, která podněcuje oběh energie *čchi* mezi tělem, myslí a duchem, a posiluje svaly, šlachy a kosti.

[Možno též odkázat na spis *Tajemství mládí - I-t'in-t'ing a Si-suej-t'ing* od dr. Yang Jwing-minga, jenž vydavatelství CAD Press právě připravuje k vydání. Ohledně podrobnějších informací o kultivaci čchi a cvičeníh čchi-kungu je možno obrátit se na další spisy dr. Yanga: *Cchi-kung pro zdraví a bojová umění, Osm kusů brokáty a Základy tai-chi chi-kung. Tchaj-t'i čchi-kung pro zdraví a bojová, umění*, které vydalo v češtině vydavatelství CAD Press v r. 1995 - pozn.editora.]

5. PĚSTOVÁNÍ OVARIÁLNÍ ENERGIE

I. AKTIVACE A OVLÁDÁNÍ OVARIÁLNÍ ENERGIE

A. VÝZNAM CVIČENÍ POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

Amerika se v současnosti vrhla na cvičení. Nicméně, s výjimkou pohlavního styku jen velmi málo cviků posiluje nesmírně důležité pánevní svaly. Existuje cvičení pánve, které může posílit čchi v této oblasti, čímž také velice posiluje reprodukční orgány a složitou síť šlach, které je obklopují.

Síla v této oblasti má nedozírný význam. Do pánve vede velké množství nervů, cév a lymfatických žláz. Sem ústí tkáň, které komunikují s každým čtverečním centimetrem těla. Všechny hlavní akupunkturní meridiány, které vedou čchi clo životně důležitých orgánů, procházejí touto oblastí. Pokud je blokována nebo oslabená, energie se rozptýlí a orgány, stejně jako mozek, budou trpět. To se stává mnoha lidem ve stáří. Když jejich rektální a pánevní svalstvo poklesne a ochabne, jejich životní energie čchi postupně uniká, takže celkově ochabnou a zeslábnou.

Lidé žijící v celibátu

Ať jste kdokoliv, sexuální energie se neustále vytváří a ukládá v oblasti pohlavních orgánů. Byly nalezeny negativní důkazy o zdravotním stavu těch, kdo žijí v celibátu, na základě studií o kněžích a jeptiškách, kteří používají pouze sílu vůle na potlačení sexuálního ohně ve svém nitru. Zjistilo se, že celibát u žen vedl v konečném

důsledku k poškození pohlavních orgánů, způsobeném dlouhodobým tlakem ve vaječnících nebo v prsou, což následně ovlivnilo vnitřní orgány.

Někteří lidé žijící v celibátu jsou schopní přeměnit svou sexuální energii přirozeně, a v důsledku toho nemají v celibátu žádné problémy. Žena, která není natolik přirozeně osvícená, se setká s hromaděním přílišného množství sexuální energie ve svém těle a v pohlavních orgánech. Tato energie obvykle potřebuje uvolnění, a pokud žena nezná způsob, jak tento problém vhodně vyřešit, energie jí může ublížit a zmnožit její negativní emoce. Bez vhodného pěstování sexuální energie a otevření energetických kanálů mezi spodní a horní částí těla je sexuální energie blokována, takže se krev a hormony hromadí v pohlavních orgánech ženy, ve vaječnících a v děložním krčku. Těmto problémům se lze vyhnout prováděním cvičení ovariálního dýchání a orgas-mického zdvihu.

B. OVARIÁLNÍ DÝCHÁNÍ ROZVÍJÍ ENERGII VAJEČNÍKŮ

1. Menstruační cyklus ženy

Říká se, že anatomie je osud; ženy jsou zrozeny k tomu, aby byly matkami. Vaječníky novorozeného děvčátka jsou nezralé, malé a jemné, ale obsahují energii nutnou k tomu, aby vytvořily 300-500 vajíček, které vzniknou během jeho reprodukčního období, a rezervu možných 450.000 vajíček.

Každá žena má hluboký vztah ke svému menstruačnímu cyklu. Studentky systému léčivého Tao zjistily, jak jsou citlivé k tomu, co se zdá být nepatrnou změnou v jejich cyklu: s předstihem zjistí, jestli jejich cyklus přijde o den dříve nebo později, jestli bude trvat o den déle nebo o den méně, a vnímají také, jestli se konzistence nebo barva liší od toho, co obvykle očekávají.

Mnoho žen se zjevně pamatuje na událost, která se udála v den, kdy dostaly svou první periodu. Tyto vzpomínky mohou být příjemné nebo nepříjemné, ale zůstanou nesmazatelné. Jedna žena si vzpomíná, že to bylo poprvé, kdy se ji pokoušel sbalit muž; jiná žena

se pamatuje, že ji její matka pleskla po tváři (gesto uvítání ve světě žen); jiné ženě se v ten den povedl v softbalovém zápase oběh domů.

Mnohokrát se ženský cyklus stává zdrojem velké zmatenosti a nejistoty. Ženy trpí nejistotou ohledně plodných dní, stydí se za výtok a zápach, nejsou spokojené s antikoncepčními metodami, které mají k dispozici, bojí se běžných porodních praktik anebo skončí v současné závislosti i nedůvěře vůči lékaři.

Některé ženy procházejí životem s malými menstruačními problémy, mají snadnou periodu, nekomplikované porody anebo hladký přechod do menopauzy. Jiné mají se svými periodami stresující problémy, jako například chronické poševní infekce, abnormální výtok z bradavek, obtížné porody, hysterektomie [odnětí vaječníků - pozn. překl.] anebo berou syntetické hormony kvůli vyčerpávajícím návalům horka.

V menstruačním cyklu, stejně jako v mnoha jiných aspektech života, některých žen mohou nastat velké změny pouhým praktikováním ovariálního dýchání.

Jde o to, že i když má žena dvě nebo tři děti, a neplánuje další, její tělo dále cyklicky vytváří ovariální energii. Místo, aby tato energie vycházela nazmar, může být transformací uchována v jiné formě pro pozdější použití. Cvičení vaječníků poskytují možnost, jak použít tuto ovariální energii.

2. Jangová energie a menstruační cyklus

Rozeznáváme tři části menstruačního cyklu. První je sama perioda. Po ní vaječníky spouští do činnosti několik nezralých vajíček, a obvykle jedno vajíčko dozrává úplně. Obklopeno rosolovitým povlakem opouští vaječník. Toto období, od ukončení krvácení do ovulace, je obdobím maximální ovariální síly. Taoisté věří, že během této části cyklu je energie vaječníků nejvíce *jang*, neboli nejvíce horká.

Po ovulaci se protržená část vaječníků hojí a vytváří corpus luteum neboli žluté tělísko. Toto žluté tělísko produkuje progesteron. Funkcí progesteronu je chránit děložní výstelku před odlupováním. Pokud se vajíčko spojí se spermií a začne těhotenství, progesteron se

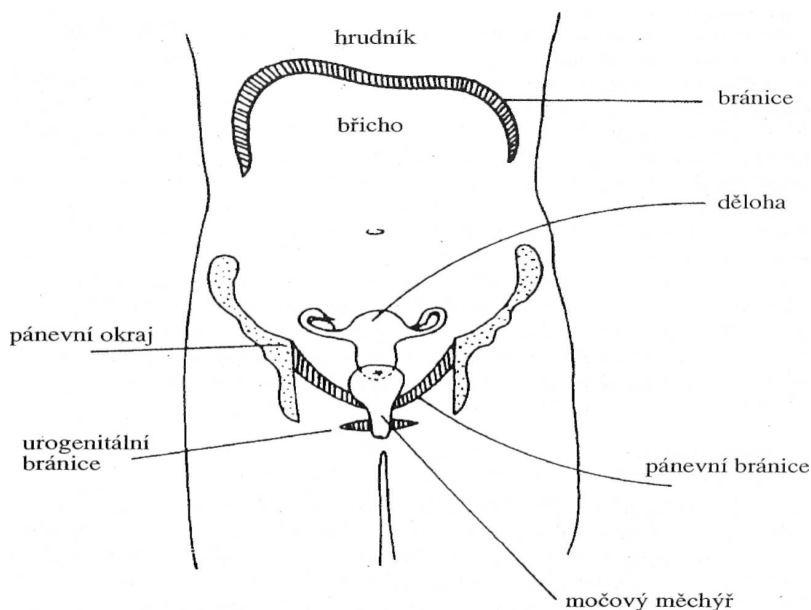
vylučuje během celého těhotenství. Pokud nedojde k oplodnění, vaječníky vyloučí dávku estrogeneru a začne menstruační cyklus.

Taoisté zaznamenali, a zkušenosti žen to zatím potvrzují, že část cyklu mezi menstruační a ovulační je období, kdy má žena největší užitek z provádění ovariálního dýchání. S pokročilou praxí toto období trvá až do následujícího cyklu. Proces ovariálního dýchání odvádí energii z vajíčka. Představte si, že máte přístup k energii, která je tak mocná, že dokáže stvořit život!

C. BRÁNICE

V těle máme ne jednu, ale několik bránic. Každý z nás pozná bránici v hrudníku, oddělující srdce a plíce od břišních orgánů, a pomáhající při dýchání. Když vdechujete, bránice klesá, čímž se zvětšuje prostor v hrudní dutině a plíce se mohou plnit; čím hlubší dech, tím hlouběji klesá bránice.

Méně známé jsou pánevní a urogenitální bránice, které oddělují pánevní prostor od perinea. Při správném ovariálním dýchání musíte používat nejen hrudní bránici, ale i pánevní a urogenitální. (Obr. 5-1).



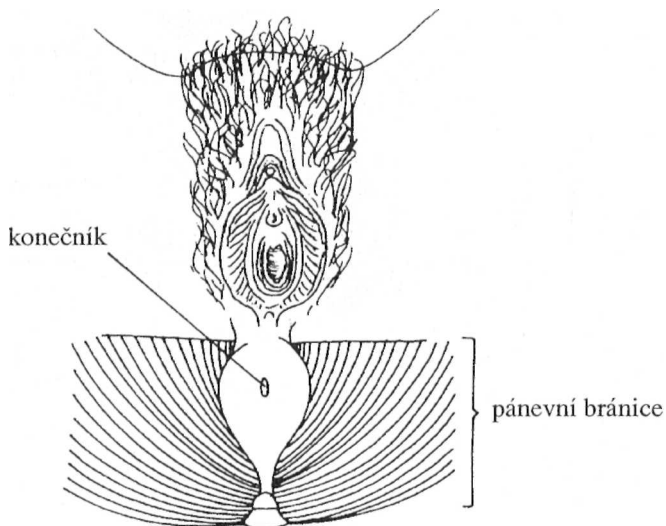
Obr. 5-1

Skutečně hluboké dýchání vychází z pánevní a urogenitální bránice

Tyto bránice slouží jako stavidla, otevírající se, aby mohla energie proudit do orgánů, nebo jako písky, pumpující energii do vyšších center. Skutečné dýchání vychází z těchto nižších bránic. Je to nesmírně důležitý prvek v taoistické praxi převádění energie vytvořené v pohlavních orgánech do vyšší formy.

1. Pánevní bránice

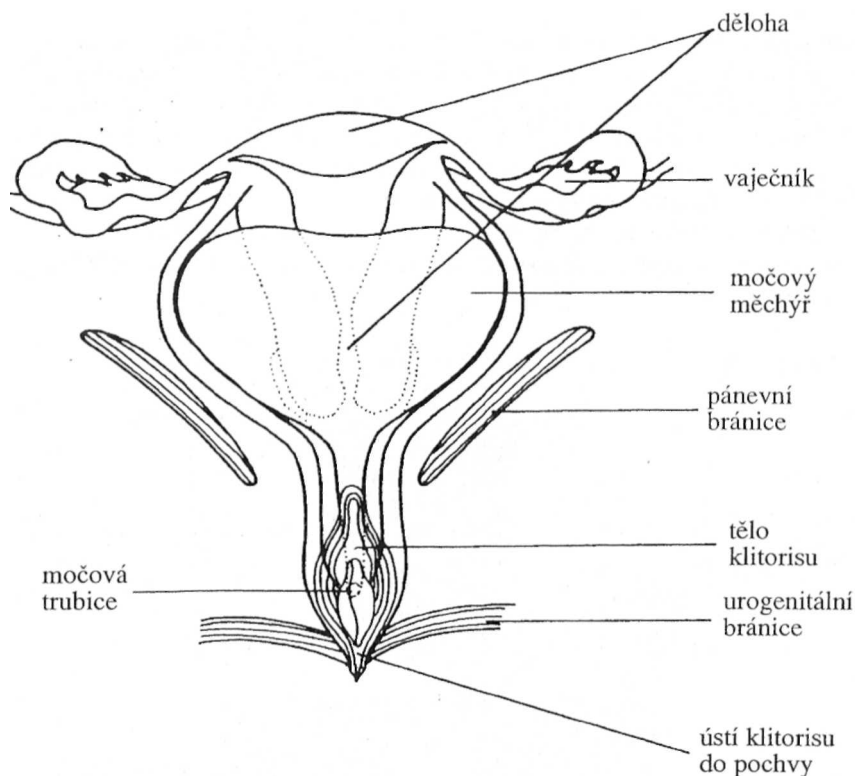
Pánevní bránice je svalová stěna, která prochází dolní částí trupu. Je zavěšená mezi stydkou sponou vpředu a kostrčí (na konci páteře) vzadu. (Obr. 5-2). Touto svalovou přepážkou prochází mnoho orgánů, protože je umístěna mezi pánevním prostorem a hrází (perineum). Tyto orgány jsou močová trubice, pochva a konečník. Jednou z funkcí pánevní bránice je podpora těchto orgánů, takže ovládání této bránice vám umožní lepší ovládání těchto orgánů. Pánevní bránice tvoří také dno břišní dutiny, obsahující žaludek, tenké a tlusté střevo, játra, močový měchýř a ledviny. Zvedá a pomáhá tvarovat tyto životně důležité orgány.



Obr. 5-2
Pánevní bránice

2. Urogenitální bránice

V perineu, uprostřed mezi konečníkem a pochvou pod pánevní bránicí je další svalová bránice, urogenitální bránice. Prochází jí močová trubice a na její spodní straně je tělo klitorisu. (Obr. 5-3).

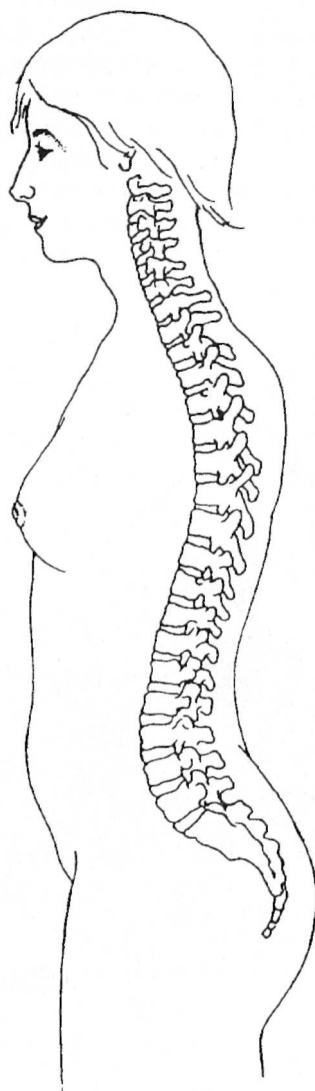


Obr. 5-3 Urogenitální bránice

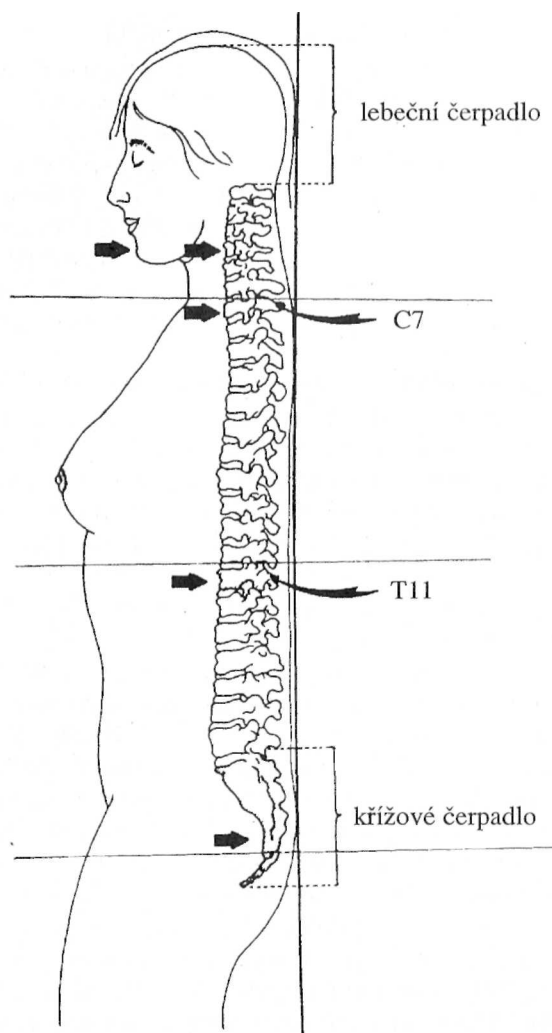
Tyto dvě bránice uzavírají a udržují životní sílu neboli energii *čchi*, aby jí zabránily unikat otvory vespod těla. Když jsou otvory procházející těmito bránicemi těsně uzavřené, zvýší se tlak *čchi* v břiše. Když zesiluje tlak *čchi*, posilují se životně důležité orgány a zlepšuje se oběh *čchi* i krve.

Význam těchto anatomických struktur se vám ozřejmí, když budete studovat systém léčivého Tao v jeho celistvosti. Jak jsme již uvedli, cvičení *Čchi-kung železné košile* [*Tchie-pu-šan*] také pomáhá při posílení těchto oblastí, a jsou dokonalým doplňkem pro každého, kdo hledá denní režim, napomáhající praktikování ovariálního kung-fu. (Detaily viz v kapitole "Systém léčivého Tao" na konci této knihy [tato část bude obsažena ve II.svazku!]).





Obr. 5-4a
Přirozené zakřivení páteře



Obr. 5-4b
Křížové a lebeční čerpadlo

D. KŘÍŽOVÉ A LEBEČNÍ ČERPADLO POHÁNÍ ČCHI VZHŮRU PÁTEŘÍ

1. Křížové (sakrální) čerpadlo

Uvnitř míchy a lebky, dobře jimi chráněno se nachází skutečné "srdce" vaší nervové soustavy. (Obr. 5-4a). Chrání je mozkomíšní mok. Tento mok, jak před dávnými časy popsali taoisté, je poháněn dvěma čerpadly. Jedno se nachází v kříži, a je známo jako křížové čerpadlo. Druhé se nachází ve vašem týle a v lebce, a je známo jako lebeční čerpadlo. (Obr. 5-4b). Mnoho lidí, kteří aktivovali tyto dvě čerpadla, popisují pocit "velké bubliny" energie, putující nahoru po páteři při ovariálním dýchání.

Taoisté považují křížovou oblast, ve které se nachází křížové čerpadlo za bod, ve kterém může být sexuální energie, přicházející z vaječníků a perinea zadržována a pak transformována tlakem nahoru. Lze ji přirovnat k zastávce, na které je energie vaječníků neboli *t'ing čchi* pročišťována na svém oběhu tělem. Pokud je napojení křížové oblasti na páteř (křížový hiát) blokováno, životní síla nemůže vstoupit a téct směrem do vyšších center.

2. Lebeční čerpadlo

Týlová oblast lebky byla dlouho taoisty považována za hlavní čerpadlo pro proudění energie z nižších do vyšších center. Lékařský výzkum nedávno potvrdil, že během dýchání nastávají jemné pohyby kloubů osmi lebečních kostí. Pohyb lebečních kostí zajišťuje tvorbu a funkci mozkomíšního moku, obklopujícího mozek a míchu, a nutného k normální činnosti nervů a energie v celém těle. Posílení lebečních kloubů může zvýšit energii, a uvolnit příznaky jako například bolesti hlavy, potíže s dutinami, poruchy zraku a problémy s krční páteří.

V taoismu je cvičení pohybu pánve, perinea, urogenitální bránice, konečníku a křížového a lebečního čerpadla považováno za velmi důležité a nutné pro usnadnění pohybu sexuální energie nahoru po páteři.

Při ovariálním dýchání užíváme mysl a jemné napětí šíje a čelistí, abychom aktivovali křížové a lebeční čerpadlo. Při

orgasmickém zdvihu používáme silnější stažení šíje, zubů a svalů, hluboké dýchání a pohyby očí, abychom usnadnili aktivaci těchto čerpadel.

E. SVAL ČCHI POMÁHÁ ŘÍDIT TOK ČCHI

Jak jsme se právě dověděli, jedním z hlavních cílů taoistické praxe je zvýšení proudu *čchi*, naší životní síly, do našich orgánů a žláz. Metoda vnitřního úsměvu a meditace mikrokosmické oběžné dráhy jsou velmi důležité metody k dosažení tohoto cíle, zvláště v praxi léčivé lásky, protože vám mohou pomoci otevřít kanál, jímž má sexuální energie proudit nahoru, což vám pomůže kontrolovat tok sexuální síly.

Bez nasměrování sexuální energie do orgánů se však milování stává normálním sociálním jednáním, jež končí ztrátou a vyčerpáním energie žláz a orgánů. Pro schopnost kontroly tohoto toku sexuální energie je nevyhnutné vypěstovat si silný sval *čchi*.

1. Síla perinea

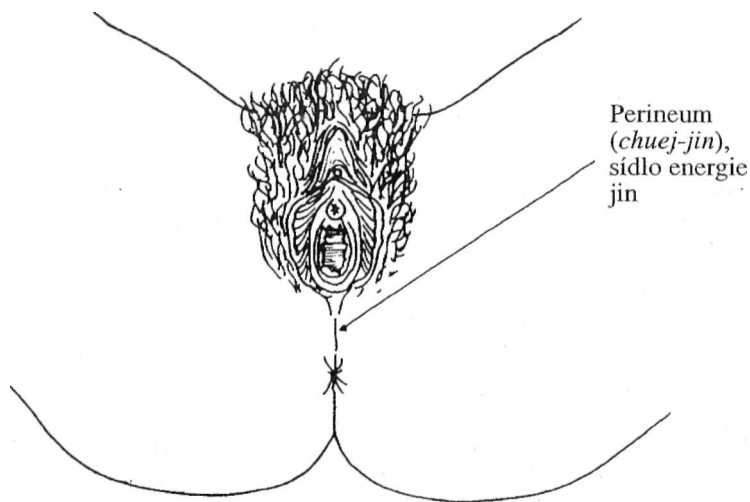
Oblast perinea (hráze) zahrnuje konečník a pohlavní orgány. Oblast perinea je známa jako sídlo energie *jin* (studené), a je úzce propojená s orgány a žlázami. (Obr. 5-5). Čínský výraz pro perineum, *chuej-jin*, znamená sběrnici vší energie *jin* anebo nejnižší břišní sběrnice energie. Je také znám jako Brána života a smrti. Tento bod leží mezi dvěma hlavními bránami. Přední brána neboli brána pohlavních orgánů je velký otvor pro životní sílu; zde může životní síla snadno uniknout a oslabit funkci orgánů. I když jsou poševní stěny v mládí a po osvěžujícím spánku pružné, věkem anebo únavou povolují. Poševní stěny, sídlo svalu PC, musí být silné, aby umožnily životní síle téci a posilovat je. Druhou, zadní bránou je konečník.

Taoisté považují oblast perinea za nejnižší bránu, která funguje jako čerpadlo. Ovládání svalu *čchi*, sestávajícího ze svalu PC, svalstva pánevní a urogenitální bránice, svěrače konečníku, a mnoha vegetativních svalů v této oblasti perinea, má vliv na čerpání. Když ovariální dýchání zaplavuje tuto oblast energií, začnou se téměř okamžitě zpevňovat perineum, pochva a konečník. V taoistické

praxi, zvláště v *Kung-fu železné košile* (Čchi-kung železné košile [*Tchie-pu-šan*]), je schopnost perinea zpevnit, uzavřít a vést životní sílu nahoru páteří považována za neobyčejně důležitý faktor.

2. Konečník souvisí s energií orgánů

Různé části oblasti konečníku jsou spojeny s *čchi* orgánů a žláz. Když nejsou tyto energie uzamčené anebo pevně uzavřené, můžeme snadno ztratit výživu, nutnou pro naši životní sílu a sexuální energii "řekou bez návratu"; vytečou ven a nerecyklují se.

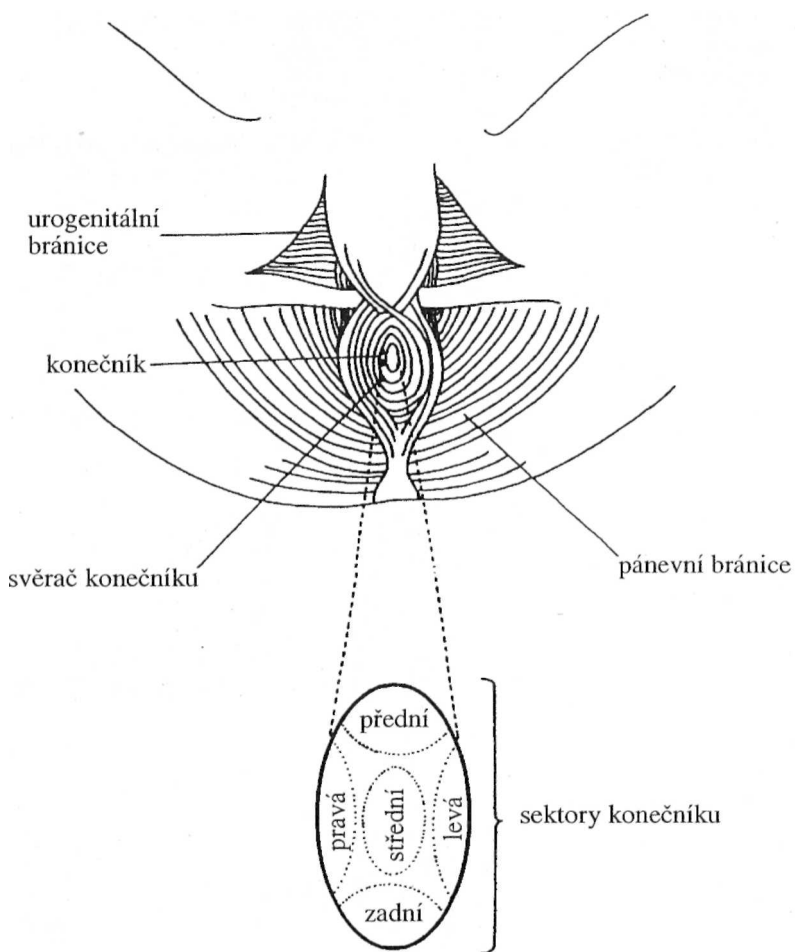


Obr. 5-5

3. Pět sektorů oblasti konečníku

Konečník je rozdělen na pět částí: a) střední, b) přední, c) zadní, d) levou a e) pravou. (Obr. 5-6).

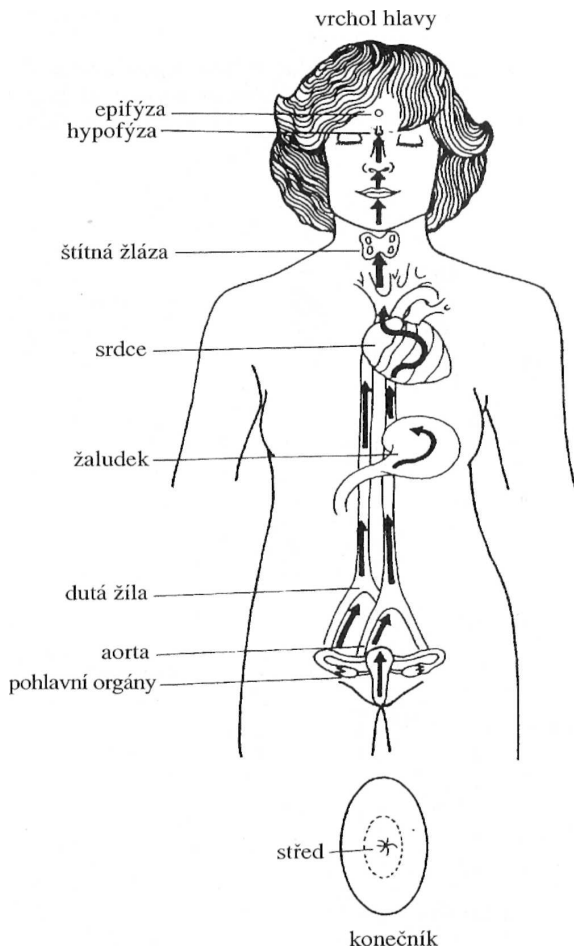
Stažením a vytažením různých částí konečníku také vytahujete oblast perinea, jejíž součástí je i konečník.



Obr. 5-6
Pět oblastí konečníku

A. PROSTŘEDNÍ ČÁST

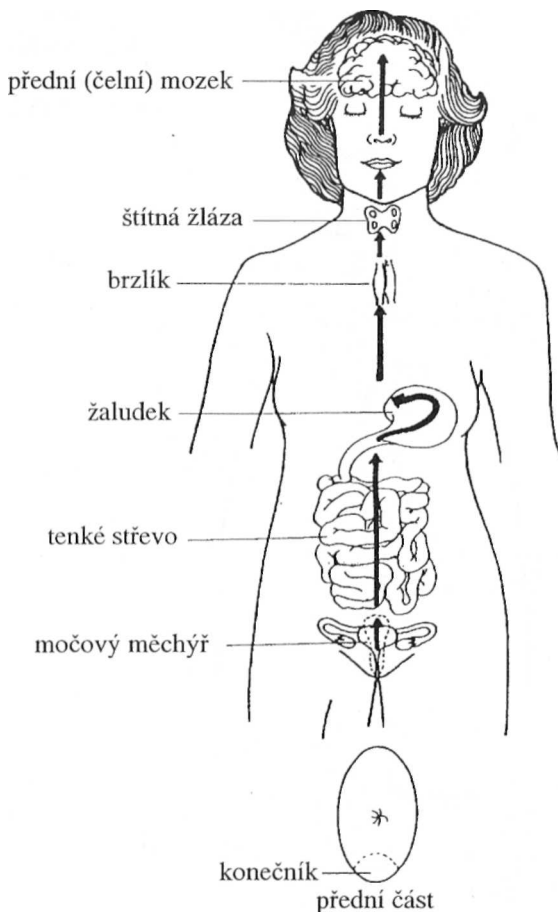
Čchi středu konečníku souvisí s následujícími orgány a žlázami: pochvou - dělohou; aortou a dutou žílou; žaludkem; srdcem; štítnou žlázou, příštítnými tělísky, hypofýzou (mozkovým podvěskem) a epifýzou (šišinkou); vrcholem hlavy. (Obr. 5-7).



Obr. 5-7
Zvedání střední části konečníku

B. PŘEDNÍ ČÁST

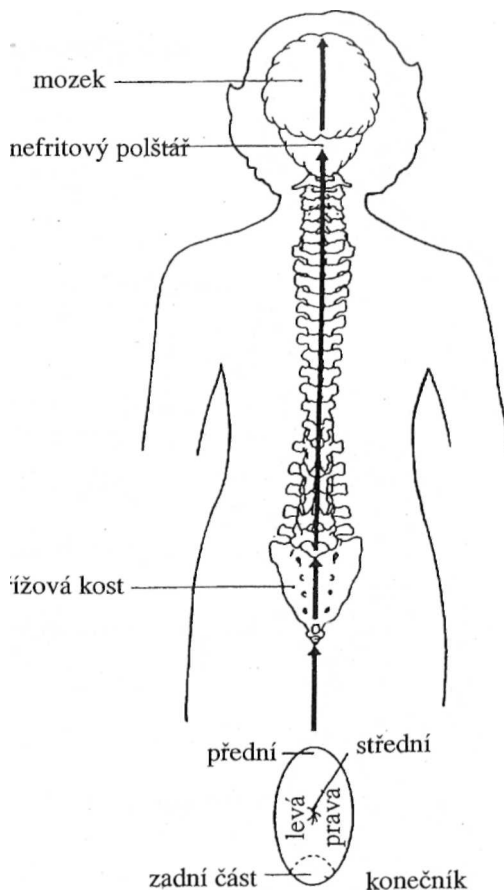
Čchi přední části konečníku souvisí s následujícími orgány a žlázami: močovým měchýřem, děložním krčkem, tenkým střevem, žaludkem, brzlíkem a štítnou žlázou; a přední částí mozku. (Obr. 5-8).



Obr. 5-8
Zvedání přední části konečníku

C. ZADNÍ ČÁST

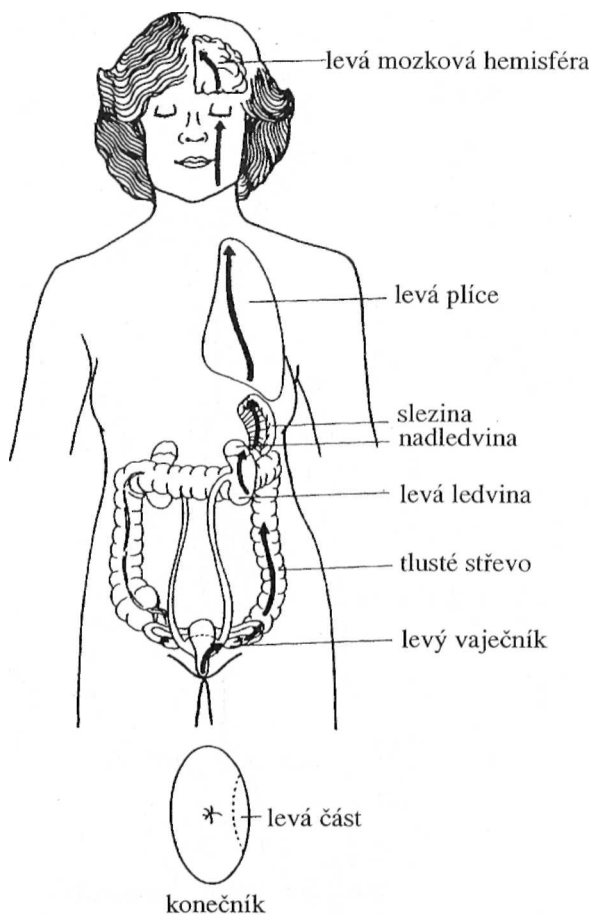
Čchi zadní části konečníku souvisí s energiemi následujících orgánů a žláz: křížové kosti, dolní části bederní páteře, dvanácti hrudních obratlů, sedmi krčních obratlů a mozečku (cerebellum). (Obr. 5-9).



Obr. 5-9
Zvedání zadní části konečníku

D. LEVÁ ČÁST

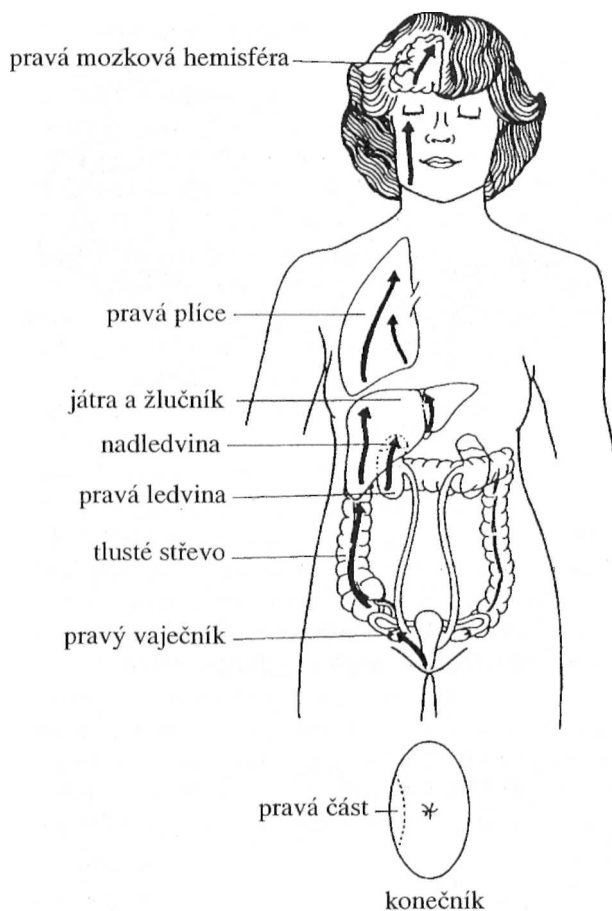
Čchi levé části konečníku souvisí s energií následujících orgánů a žláz: levého vaječníků, tlustého střeva, levé ledviny, levé nadledviny, sleziny, levé plicí a levé mozkové hemisféry. (Obr. 5-10).



Obr. 5-10
Zvedání levé části konečníku

E. PRAVÁ ČÁST

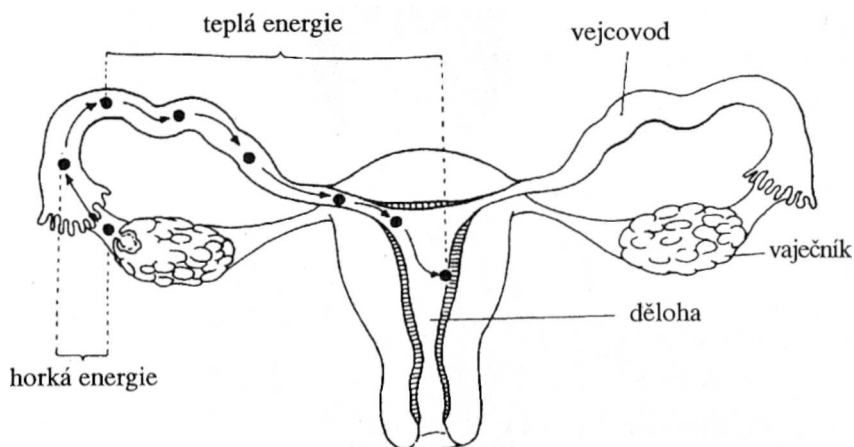
Čchi pravé části konečníku souvisí s energiemi následujících orgánů a žláz: pravým vaječníkem, tlustým střevem, pravou ledvinou, pravou nadledvinou, játry, žlučníkem, pravou plící a pravou mozkovou hemisférou. (Obr. 5-11).



Obr. 5-11

Zvedání pravé části konečníku

Jakmile se jednou dobře naučíte ovládat sval *čchi*, můžete snadno vést sexuální léčivou energii do jednotlivých orgánů nebo žláz, které potřebujete léčit anebo vést energii, abyste pomohli partnerovi při milování. Ve druhé části orgasmického zdvihu se naučíte, jak vést svůj orgasmus do orgánů a žláz.



Obr. 5-12 Energie ovulace

V prvních fázích ovulace je energie horká. Když vajíčko putuje do dělohy, energie se mění na teplou.

F. JANGOVÁ ENERGIE VAJEČNÍKŮ - LÉČIVÁ A TVOŘIVÁ SÍLA

Starí taoisté měli mimořádně bystré pozorovací schopnosti, a jejich poznatky o sexu se pozoruhodně shodují v dlouhých časových úsecích, což v Číně neznamená staletí, ale tisíciletí. Je to důležité, protože mnoho skupin nevědělo o schopnostech ostatních, o jejich

původu a někdy ani o jejich existenci, protože tato esoterická cvičení byla držena ve velké tajnosti.

Všimli si, že vaječníky, jako továrna vyrábějící sexuální energii v podobě vajíček a ženských hormonů, jsou mimořádně důležité, protože všechny životně důležité orgány, například mozek se musí podílet částí svých vlastních rezerv na jejich tvorbě a údržbě. Jejich zprávy zdůrazňují, že v první části ženského cyklu nastává obrovské uskládňování horké životní síly, kterou nazvali *jang-t'ing-čchi* (ovariální *čchi*). (Obr. 5-12).

Jak jsme již poznamenali, jangová energie aktivuje a nabíjí vajíčko během ovulace životní silou plného potenciálu, a to znamená silnou a mladistvou energii, schopnou tvořit a léčit.

Ovariální *čchi* neboli *t'ing-čchi* je hustější, než životní síla neboli *čchi*, která normálně obíhá na mikrokosmické oběžné dráze. Protože je hustější a pohybuje se pomaleji, tato energie potřebuje všechnu dostupnou pomoc, aby stoupala nahoru do vyššího energetického centra. Proto je nutné, abychom si byli jisti, že mikrokosmická oběžná dráha je otevřená a *čchi* proudí, než přejdeme k orgasmickému dýchání a orgasmickému zdvihu. Čím je pak orgasmus niternější, a čím výš jej můžete pozvednout, tím víc vás bude léčit: a oživovat, když *t'ing-čchi* (sexuální energie) putuje kanály nahoru páteří až do hlavy a pak dolů přes čelo, pupek, pohlavní orgány a perineum, spojuje různé orgány a žlázy navzájem a spojuje je i s mozkem. Tuto energii můžete také použít k tomu, abyste léčili a regenerovali partnera.

Jak cyklus pokračuje, a vajíčko odchází z těla, prožitek horka ustupuje tomu, co bylo popsáno jako vlažně teplá kvalita. Všechna sexuální energie, mužská i ženská, je ve svém latentním neboli klidovém stadiu jinová. V tomto období je vybuzená sexuální energie, teď více jinové povahy, spíš léčivá než tvořivá. Je důležité tuto sexuální energii využít a nenechat její vitalitu uniknout ven. Pokud se to stane, musíte začít celý proces znovu.

II. CVIČENÍ BEZ PARTNERA: OVARIÁLNÍ DÝCHÁNÍ, STLAČOVÁNÍ VAJEČNÍKŮ A POCHVY

Ovariální dýchání: Následující cvičení ovariálního dýchání vám pomůže otevřít a využít kanály mikrokosmické oběžné dráhy. Tento proces popisujeme stručně v kapitole 4 a podrobně v knize *Awaken Healing Energy Through the Tao* [Probud' léčivou energii prostřednictvím Tao]. V ovariálním dýchání využíváte svou mysl, aby vedla teplou, jangovou, životní energii vajíčka po páteři do hlavy a do třetího oka (mezi obočím), a pak dolů přes jazyk, srdce, solární plexus, a nakonec ji uložila v pupku. Budete pracovat s energií, vytvořenou vaječníky, vajíčky a hormony. Zpočátku je proces pomalý, ale později už samotná myšlenka povede příjemné vlny energie po páteři do hlavy.

Stlačování vaječníků: Druhé cvičení, stlačování vaječníků vede k většímu ovládnutí svalů *čchi*, aby se ve vaječnicích vytvářela teplota energie *ting*, kterou pak bezpečně povedete nahoru.

Orgasmický zdvih: O třetím cvičení, orgasmickém zdvihu, pojednává kapitola 6 [ve II.svazku této knihy]. Naučíte se, jak se nasytit energií *ting*, když je vybudena, a jak rozšířit orgasmus směrem dovnitř a nahoru. Je to nejsilnější způsob energetizace a revitalizace orgánů, žláz a mozku. Stejně jako divoký osel, i tato energie se zvládá jen velmi těžko. Doporučujeme, abyste toto cvičení praktikovaly na začátku samy, při masturbaci, než se odvážíte zkrotit svou sexuální energii v nejvýbušnějším okamžiku, tj. při milování s partnerem.

A. OVARIÁLNÍ DÝCHÁNÍ

1. Přehled cvičení

Cvičení ovariálního dýchání sestává z jemného stlačování svalů *čchi*, tak jemného, jako zavírání okvětních lístků květiny, a stejně tak sotva znatelného. Popisujeme při tom různé polohy, i když nejlepší by bylo zkusit toto cvičení ve stoje anebo vsedě na kraji židle.

Svou pozornost přenesete do obou vaječníků. Pak shromáždíte více energie v oblasti, kterou popisujeme jako "palác vaječníků" [*kuan-juan*], odkud povedete energii přes dělohu do perinea. Odtud ji povedete zpět do mozku, a s použitím jazyka jako přepínače ji povedete dolů do pupku, kde může být uskladněna.

Poznamenali jsme už, že energii vaječníků můžeme považovat za horkou, a jako takovou ji můžeme uložit do srdečního nebo pupečního centra. Někteří lidé uskladňují příliš mnoho energie v srdci, a zjišťují, že způsobuje pálení žáhy a dýchací potíže. Znamená to, že tady je přebytek energie, která dostatečně neobíhá. Takže v počátečních stádiích vaší praxe vám doporučujeme uchovávat sexuální energii v pupku, a jak vaše praxe pokračuje, uchovávejte ji v srdci, aby vám přibýlo lásky, radosti a soucitu.

2. Polohy

Ovariální dýchání můžete provádět ve třech polohách: vsedě, ve stoje a vleže.

A. VSEDĚ

Kvůli jednoduchosti a pohodlí sed'te na židli. (Obr. 5-13). Poloha vsedě vnáší do cvičení snadnost, která napomáhá uvolnění a dobré koncentraci.



Obr. 5-13 Poloha vsedě

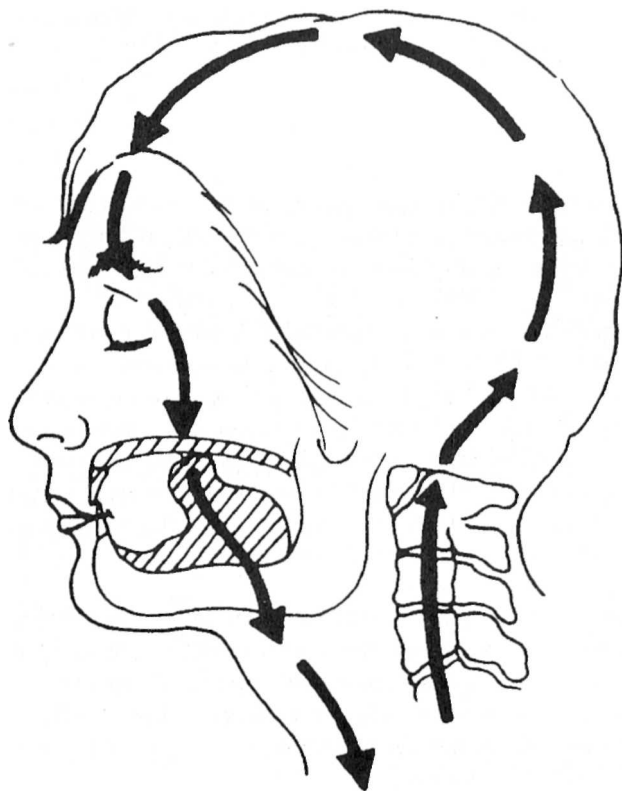
Sed'te na kraji židle, tak, že váha spočívá na nohou a na zadku. Nepřenášejte všechnu váhu na pánevní kosti, protože po nějaké době to může způsobit bolesti sedacího nervu. Pochva a perineum nesmí být stlačeny, ale mají být zakryty pohodlným spodním prádlem anebo volným oděvem, aby byly chráněny před jakýmkoliv tlakem. Jako pomocnou techniku, používanou od nepaměti, může žena umístit tvrdý, kulatý předmět, nejlépe míč tak, aby při cvičení přímo tlačil na její pochvu a na klitoris, anebo také může sedět na patě jedné nohy, kterou tlačí na klitoris, aby pomohla snadnější aktivaci **čchi**. Pokud praktikujete mikrokosmickou oběžnou dráhu a *Čchi-kung železné košile [Tchie-pu-šan]*, získáte dobrou praxi ve vedení energie nahoru, a můžete tento krok vynechat.

Zvedněte jazyk k podnebí; je to důležité pro oběh **čchi** a pro uzavření oblouku mezi předním a zadním kanálem mikrokosmického oběhu. Chodidla se pevně opírají o podlahu a ruce spočívají na kolenou dlaněmi dolů. Záda by měla být co nejrovnější v pase, ale mírně zakřivená v ramenou a v oblasti šíje. Tento velmi mírný předklon horní části zad uvolňuje hrudník a napomáhá volnému toku energie přes šíji, hrudník a břicho. Brada je mírně zatažená. Vojenská poloha se zataženými rameny a vztyčenou hlavou vede k uvíznutí energie v horní části trupu, a brání jejímu pohybu zpátky dolů do nižších center.

Jinou variantou polohy vsedě je sed ze zkříženýma nohama, buď v lotosové poloze nebo v indiánském sedu. Uznáváme esoterický význam lotosové polohy, ale čínská praxe připisuje této poloze vsedě závažné nevýhody. Někteří mniši utrpěli velké bolesti sedacího nervu anebo byli zmrzačeni delší meditací v lotosové poloze. Také to, že chodidla se nedotýkají země vám brání v přímém vedení zemské jinové energie chodidly. Pokud jste velmi zkušené v ovládání a řízení energie, můžete sedět v jakékoliv poloze, a přitom řídit energii podle svého přání. Lidské tělo je však stavěno tak, aby pohlcovalo energii Země meridiánem ledvin (bod K-1) a jinými meridiány v chodidlech a filtrovalo ji, dřív než přejde do kostrče a do mozku.

Někteří lidé mohou mít problémy, pokud přijmou příliš mnoho "surové" pozemské **čchi** přímo do svého perinea a kříže, jak se to

stává v lotosové poloze. Nakonec se stanou alergickými na tuto nestrávenou energii a zažijí početné nepříjemné reakce. Nicméně lotosovou polohu mohou užívat ti, kdo jsou na ni zvyklí a dělá jim dobře, pokud se cítí pohodlně a mohou věnovat cvičení plnou pozornost. Jen některé polohy se zkříženými nohama umožňují takové uvolnění perinea, jako sed na kraji židle.



Obr. 5-14

Jazyk se dotýká podnebí, takže energie může proudit dolů.

B. VESTOJE

Jinou dobrou polohou je stoj. Uvedené instrukce o zvednutí špičky jazyku k podnebí a o udržení správné polohy se týkají také této polohy.

Stoj je obzvlášť vhodný pro ovariální dýchání, protože kříž a pánev se mohou uvolnit. Rovný uvolněný stoj podporuje správné držení těla. Ruce jsou vedle těla, a chodidla jsou od sebe vzdálena na šířku ramen. Naučte se samy uvolnit, pokud pociťujete přílišné napětí, jinak může energie *čchi* uvíznout v oblasti srdce, a způsobit předráždění.

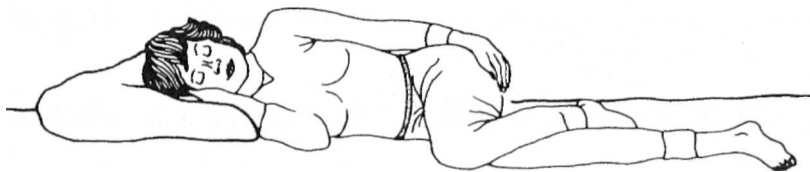
C. VLEŽE

Na začátku, než se naučíte ovládat energii, neležte při provádění těchto cvičení na zádech. V této poloze je hrudník výš než břicho a dostává příliš mnoho energie. Ani byste neměly ležet na levém boku. Obě tyto polohy příliš namáhají srdce.

Správná poloha vleže je na pravé straně. Polštář pod hlavou by ji měl zvednout o 7,5-10 cm, takže hlava je v pravém úhlu k ramenům. Čtyři prsty pravé ruky spočívají těsně před pravým uchem, zatímco palec je za uchem a jemně je ohýbá dopředu, takže ucho zůstává otevřené. Ucho musí zůstat otevřené, aby umožnilo proudění vzduchu Eustachovou trubicí a udržovalo stejný tlak v obou uších. Je to důležité, protože tímto cvičením můžete vytvářet značný tlak *čchi*. Levá ruka spočívá na levém stehně. Pravá noha je rovná; levá noha, spočívající na pravé je mírně ohnutá. (Obr. 5-15).

Lvi často spí v této poloze. Zvířata mají moudrý instinkt, protože tato poloha uvolňuje páteř od gravitačního tlaku, a umožňuje jí zaujmout její přirozené zakřivení. Leh na pravém boku může uvolnit páteř od námahy.

Jak jsme už řekli předtím, když jste energii dobře zvládly, můžete při cvičení ležet na zádech, ale přesvědčte se, že energie neuvízla v hrudníku a v srdci. Neležte na levém boku.



Obr. 5-15

Nejlepší způsob, jak provádět ovariální dýchání vleže je na pravém boku s polštářem pod hlavou, pravou nohou nataženou, levou nohou spočívající na pravém stehně, a pravou rukou podpírající hlavu.

3. Průvodce cvičením krok za krokem

V této části vysvětlíme každý krok velmi podrobně. Ve 4. části vás povedeme cvičením. Nakonec v 5. části vám předložíme celkový souhrn cvičení, který použijte jako návod pouze tehdy, jste-li pokročilejší.

Pokud není zvlášť uvedeno, všechno dýchání se provádí nosem. Dýchání nosem umožňuje lepší kontrolu vdechovaného vzduchu. Filtruje a ohřívá vzduch a dodává životní sílu velmi vyvážené kvality.

Sed'te vzpřímeně na židli s chodidly na zemi, přibližně na šířku ramen od sebe. Pamatujte na volné kalhoty anebo pohodlné spodní prádlo, abyste chránily ústí pochvy před poškozením a zabránily úniku *čchi*. Necvičte nahé ve studené místnosti, jinak ztratíte množství *čchi*.

Přesvědčte se, že se cítíte velmi uvolněně. Pokud pociťujete napětí, udělejte nějaké protahovací cvičení anebo se napřed projděte, abyste toto napětí rozptýlily.

A. VEDENÍ ENERGIE DO PALÁCE VAJEČNÍKŮ A DO PERINEA

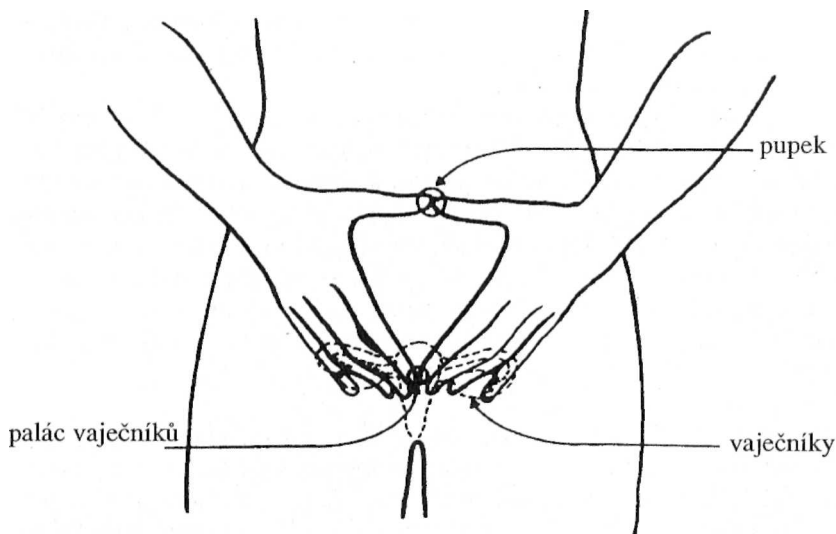
1. Vedení energie do paláce vaječníků

Cvičení začneme nalezením paláce vaječníků [*Kuan-juan*]. Položte oba palce na pupek a pomocí obou ukazováčků vytvořte trojúhelník. Místo, kde se oba ukazováčky dotýkají, je palác

vaječníků. Roztáhněte rovnoměrně oba malíčky; v bodech, kde končí jsou vaječníky. (Obr. 5-16).

Když vaše malíčky leží na vaječnicích, uvědomte si je. Třete vaječníky, až pocítíte, jak se ohřívají. Koncentrujte se, abyste získaly více energie z vaječníků a z vajíček. Zároveň užívejte svou mysl k ovládání svalu PC, aby se pochva mírně otevírala a zavírala; tak jemně, jako okvětní lístky květiny. Energie se může začít projevovat pocity tepla, napětí, otékání, pálení atd. Každý člověk reaguje na energii jinak.

Jakmile začnete něco cítit, vdechněte a pošlete energii do paláce vaječníků (do oblasti, kde se dotýkají ukazováčky). Jemné otevírání a zavírání pochvy a koncentrace vaší mysli vám umožní shromáždit a pohltnout energii vaječníků v paláci vaječníků [Kuan-juan].



Obr. 5-16

Umístění vaječníků a paláce vaječníků [kuan-juan]

2. První zastávka: perineum

Vdechněte jen malý doušek vzduchu (a tímto způsobem vdechujte pokaždé, když máte při tomto cvičení vdechnout). Když vdechujete, stáhněte energii vaječníků dolů z paláce vaječníků do perinea kontrakcí malých i velkých pysků pochvy, vtažením dovnitř

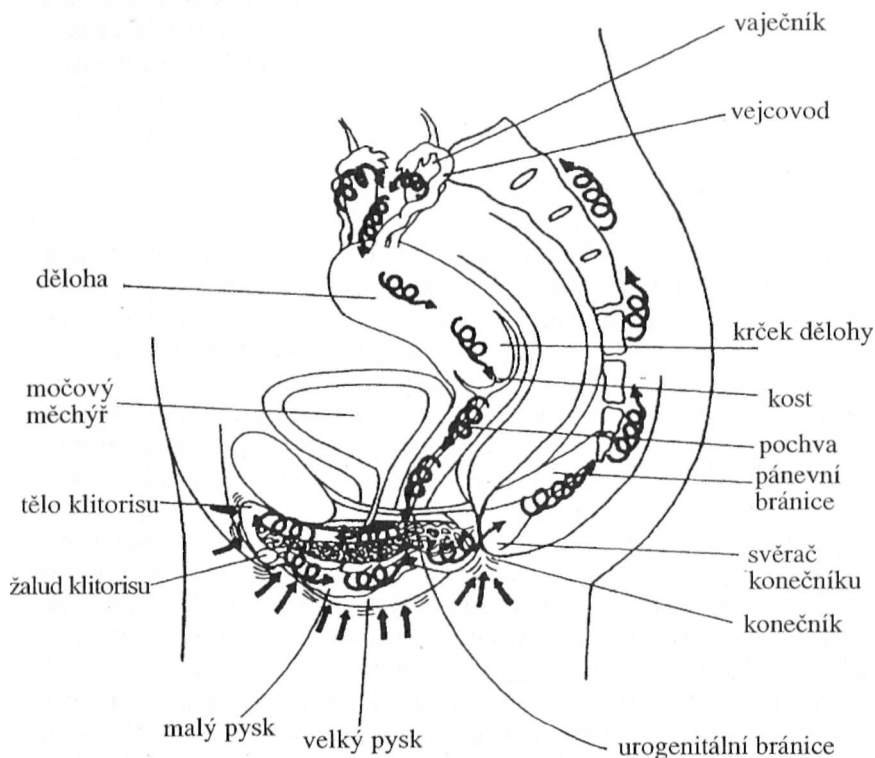
směrem k perineu, a kontrakcí a vtažením přední části konečníku (perinea, *chuej-jin*).

Uvědomte si, že kontrakce pochvy je zároveň kontrakcí svalu PC (pubkokocygeálního), části svalů, o nichž hovoříme jako o svalu *čchi*. Tím začne kontrakce celé svalové skupiny *čchi*, která pokračuje, když je konečník kontrahovaný a vtažený dovnitř. Protože je konečník součástí oblasti, známé jako perineum (hráz), můžeme říci, že "kontrakce a vtažení konečníku" je zároveň "kontrakce a vtažení perinea".

Abychom předešli zmatení při popisu kontrakcí, používaných v ovariálním dýchání, budeme od této chvíle popisovat kontrakci svalu *čchi* jako "kontrakci a vtažení perinea". Můžete pocítovat dráhu, kterou prochází energie, tj. z nejvyšší části dělohy dolů, přes děložní krček a pochvu dolů do perinea. Energie může odbočit do těla a žaludu klitorisu předtím, než dospěje do perinea. V každém případě byste měly cítit, jak se energie pohybuje z paláce vaječníků do perinea, ať už si uvědomujete dráhu pohybu energie nebo ne. Zadržte dech, vdechujte krátce, pevně uzavřete pochvu a na chvíli zadržte energii vaječníků v přední části perinea. (Obr. 5-17).

Vydechněte. Teď se koncentrujte na tento pocit tepla a mentálně jej ved'te do přední části vašeho perinea, nechte plynout energii do perinea přes dělohu, dolů děložním krčkem a podél zadní poševní stěny. Pocit'ujte proud na jeho krátké cestě do perinea, kterou jste započaly tím, že jste soustředily svou mysl na perineum, aby se tam energie udržela. Je důležité, abyste se naučily udržovat svou pozornost v perineu, protože jakmile ji uvolníte, teplá sexuální energie unikne.

Uvědomujte si energii plynoucí teď z paláce vaječníků do perinea. Během jednoho sezení opakujte celý proces devětkrát, počítejte při tom každý vdech a výdech jako jeden. Pokaždé se vraťte do vaječníků, a když jste tam, několikrát vdechněte a vydechněte, abyste vytvořili víc energie, než proces opět začnete opakovat.



Obr. 5-17 Ovariální dýchání

3. Zadržování sexuální energie v perineálním bodu

Myslete si, že pijete plnou sklenici vody přes slámkou. Nemůžete vypít všechnu vodu jedním douškem; musíte přerušit tok, abyste se nadechly, a pokud nezadržujete vodu, která už je ve slámce, voda vyteče. Abyste se mohly napít, musíte znovu začít pít slámkou. Když ale zakryjete prstem horní otvor slámkou, zatímco se nadechujete, můžete vodu ve slámce udržet. Stejně tak je důležité udržení *ťing-čchi* v perineu, protože když uvolníte svou pozornost, teplá energie steče dolů do pohlavních orgánů a unikne pochvou. Cvičením se naučíte používat sílu mysli k tomu, abyste udržely energii. Cvičte několik dnů anebo dokud se nedostaví úspěch.

4. Návrat do paláce vaječníků

Když se při ovariálním dýchání snažíte dosáhnout každý bod transformace energie, musíte pokaždé začít návratem do paláce vaječníků [*Kuan-juan*], abyste shromáždily (koncentrovaly) energii vaječníků. Cvičte ovariální dýchání mírným otevíráním a zavíráním pochvy, abyste shromáždily energii v paláci vaječníků. Když cítíte, že se shromáždilo dost energie vaječníků, opakujte proces vedení energie do perinea: pokaždé vdechněte malý doušek vzduchu, a uzavřete pochvu co nejmenším pohybem svalů čchi. Zároveň s uzavřením pochvy ji lehce tlačte dolů směrem k perineu, a pak kontrahujte a vtáhněte přední část perinea. Zadržte dech, krátce vdechněte, pevně uzavřete pochvu a použijte svou mysl k uvědomování bodu perinea, čím vedete energii vaječníků do tohoto bodu. Udržujte energii v přední části perinea. Při výdechu se na chvíli uvolněte, mentálně ved'te a pociťujte *t'ing-čchi* na jeho cestě z paláce vaječníků do pochvy, klitorisu a perinea, a zároveň si udržujte uvědomování bodu perinea a udržujte tam energii.

V taoistické praxi je sexuální energie prvotní energií. Pokud jen cvičíte svaly a nevíte nic o životní síle a Sexuální energii, pak jsou účinky malé. Cvičte až k tomuto bodu týden až dva, anebo dokud nedokážete s určitostí cítit energii v perineu, vaječnicích a paláci vaječníků. Budete cítit pohyb energie do pochvy, a pak bude následovat silný pocit, až bude energie postupně stoupat do klitorisu.

Pamatujte si, že pokud není jinak řečeno, všechno dýchání se děje nosem, protože dýchání nosem umožňuje lepší kontrolu vdechovaného vzduchu. Každý vdech je také jen krátký doušek vzduchu.

Celé tělo se musí uvolnit. Dovolte všemu napětí odplout, jako byste meditovala. Nechte sexuální energii stoupat a klesat jen za pomoci mysli. Postupně se cvičením naučíte rozeznávat horkou *t'ing-čchi*, uloženou v oblasti vaječníků. Pokaždé začněte napřed s dýcháním a ukládáním energie ve vaječnicích, až dokud nezačnete vnímat energii.

B. VEDENÍ ENERGIE VZHŮRU PO PÁTEŘI DO DRUHÉ ZASTÁVKY: KŘÍŽOVÁ KOST, PRVNÍ BOD PŘEMĚNY SEXUÁLNÍ ENERGIE

Zároveň se schopností zadržovat sexuální energii pomáhá také křížová kost transformovat tuto energii do první fáze životní síly.

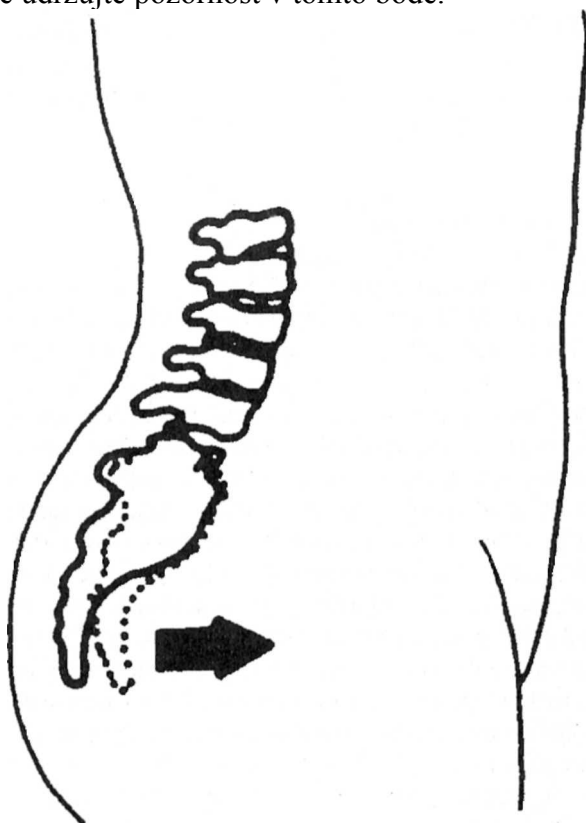
1. Vedení energie do křížové kosti

Veďte teplou energii vaječníků z paláce vaječníků dolů do perinea a pak nahoru do křížové kosti. Napřed vdechněte malý doušek vzduchu; poté mírně stáhněte a uzavřete malé a velké pysky pochvy, tlačte je směrem dolů k perineu, a pak kontrahujte a vytáhněte přední část perinea. Na chvíli přestaňte, zadržte dech, krátce vdechněte, pevně uzavřete pochvu a zadržte energii vaječníků v přední části perinea. Uvědomujte si *ting-čchi* proudící do tohoto bodu. Vydechněte a vraťte se do vaječníků, část pozornosti udržujte v perineu, abyste udržela energii, kterou jste tam dostala. Provádějte ovariální dýchání mírným otevíráním a uzavíráním pochvy, a soustřeďte energii v paláci vaječníků. Když cítíte, že jste soustředila dost energie vaječníků, vdechněte a uzavřete pochvu, stlačte ji dolů k perineu, a pak kontrahujte a vytáhněte přední část perinea nahoru, abyste dostala energii do této oblasti. Nakrátko si oddechněte a uvědomujte si energii, která putuje z vaječníků dolů do pochvy, klitorisu a perinea. Lehce vdechněte. Teď vytáhněte střední část perinea, a zároveň vytáhněte zadní část perinea směrem ke kostrči na samém konci vaší páteře.

2. Aktivace křížového čerpadla

Lehce ohněte dolní část zad ven, takže ohnete křížovou kost dolů, abyste dostaly energii do tohoto bodu. Když zvedáte energii vaječníků přední, střední a zadní částí perinea ke kostrči a pak ke křížové kosti, držte ji dole, abyste pomohly aktivovat křížové čerpadlo (obr. 5-18), jehož činnost ještě zvýrazníte, když mírně napnete zadní část vaší šíje a lebeční kosti. Na začátku si můžete pomoci tak, že tlačíte křížovou kost proti zdi, takže na ni vykonáváte

tlak. Udržujte na chvíli energii v křížové kosti, pak vydechněte, ale stále udržujte pozornost v tomto bodě.



Obr. 5-18

Aktivace křížového čerpadla spočívá v ohnutí křížové kosti dolů, aniž byste pohybovaly kyčelní kosti

3. Otevření křížového hiátu

Hiátový otvor křížové kosti je důlek v křížové kosti nad koncem vaší páteře, a je to místo, jímž po jeho otevření budete směřovat vaši teplou energii vaječníků do páteře. (Obr. 5-19). Obvykle je trochu obtížné pracovat s ním, protože energie vaječníků je hustější než *čchi*, a musí být tudy přečerpána. Někteří lidé pociťují bolesti, pálení nebo píchání, když tato energie přijde do hiátu. Pokud se vám to

stane, nenechte se vyrušit. Můžete pomoci průchodu energie hiátem občasnou jemnou masáží celé oblasti hedvábnou tkaninou.

4. Uvolnění, abychom cítily, jak se energie pohybuje bez pomoci

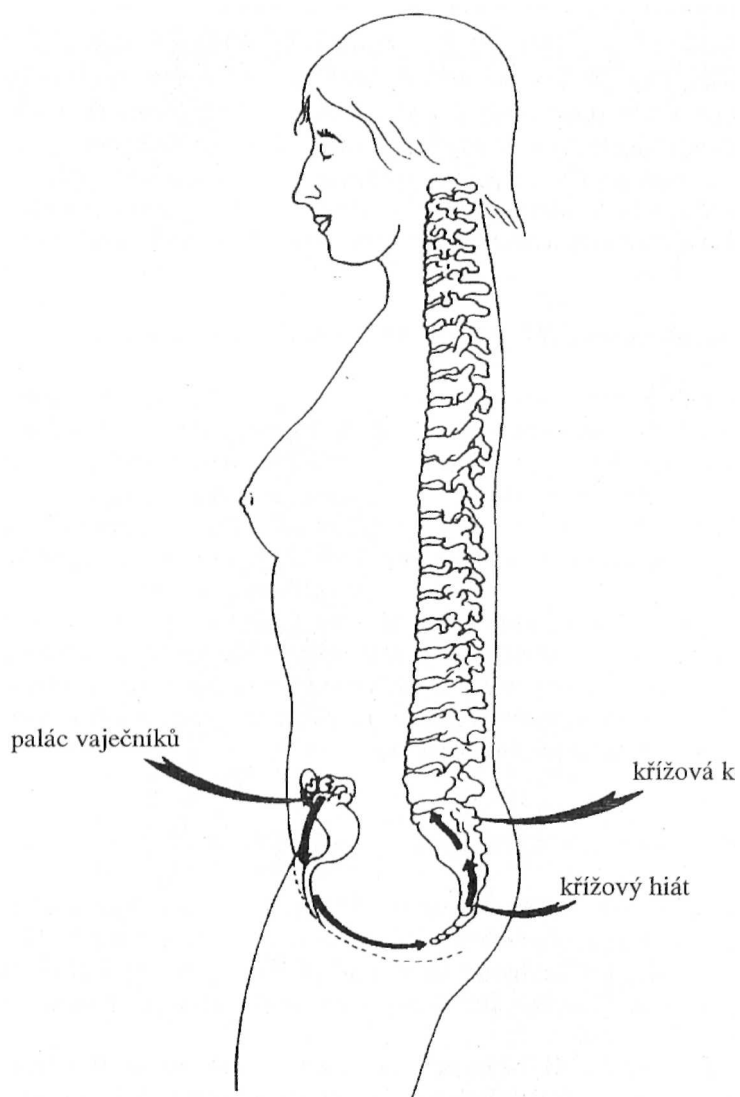
Teď nechte svou křížovou kost a šíji relaxovat zpátky do jejich původní polohy. Jak se uvolňují, pocítíte, jak se energie pohybuje sama, napomáhá jí aktivace křížového a lebečního čerpadla. Zároveň provádějte ovariální dýchání. Opět převed'te energii nahoru do křížové kosti a držte ji tam, dokud necítíte, jak se otevírá hiát v křížové kosti, a energie pozvolna stoupá nahoru. Pocítíte, jak teplá energie pomalu stoupá. Provádějte tento postup devětkrát, pak si odpočiňte.

Odpočinek je velmi důležitý. Mnohokrát když budete odpočívat, energie bude vystupovat bodem, na nějž jste se zaměřovala. Pokud můžete, zklidněte svou mysl a použijte ji, aby na chvíli vedla energii po dráze, s níž jste pracovaly, a pak svou mysl uvolněte a nechte energii, ať se pohybuje sama; energie bude automaticky proudit touto cestou.

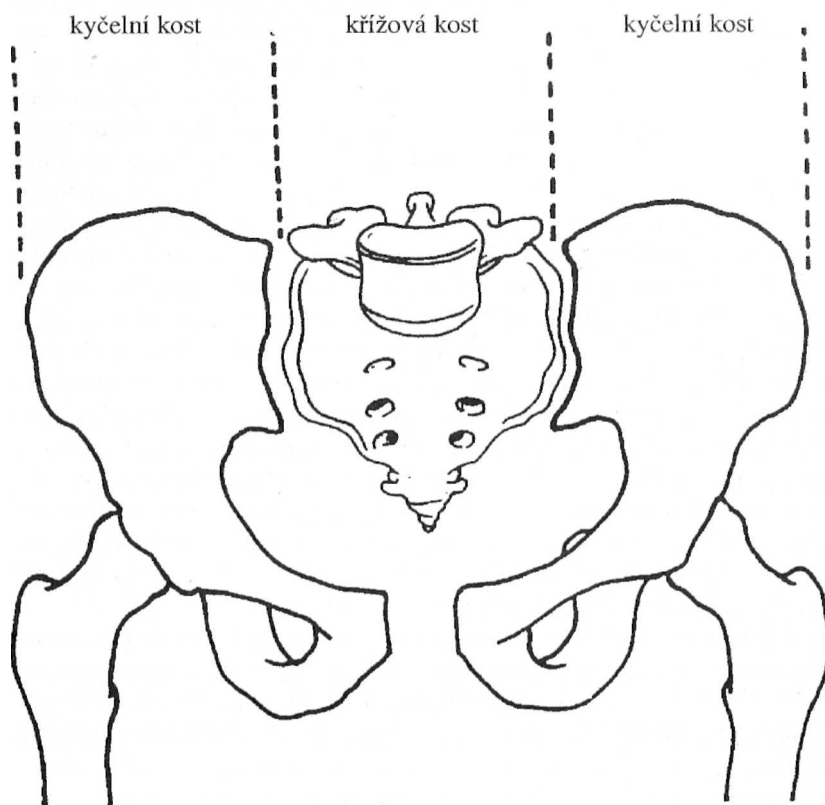
5. Cvičení na otevření křížové oblasti

Pokud vám činí potíže pocít'ovat energii v křížové kosti, následující cvičení vám pomůže křížovou oblast otevřít. Pokuste se rozkývat svou křížovou kost dopředu a dozadu, a pak zafixujte kyčle a pohybujte se jen v kříži. Křížová kost a kyčle jsou tři samostatné kosti, které někdy srůstají, protože je necvičíme. (Obr. 5-20).

Přidržujte kyčelní kosti oběma rukama a snažte se rozhýbat křížovou kost. Zpočátku to jde těžce, ale po chvíli postupně oddělíte kyčle od křížové kosti. Můžete také požádat přítele, aby položil jednu ruku na křížovou kost a druhou ruku na kyčel, aby vám mohl říci, jestli pohybujete kyčlemi nebo křížovou kostí. Po tomto cvičení se ztište a pozorujte účinek pumpování.



Obr. 5-19
Vedení energie přes křížový hiát a nahoru po křížové kosti



Obr. 5-20

Křížová kost a kyčelní kosti jsou tři samostatné kosti, které srůstají, pokud se s nimi necvičí.

6. Křížová kost pomáhá přeměnit hrubou sexuální energii v životní energii

Taoističtí mistři objevili, že křížová kost má schopnost přeměnit sexuální energii v životní sílu, kterou orgány a žlázy lépe přijímají. Proto si praktikující musí být vědomá stavu energie, vcházející do střední části těla. Někteří lidé praktikují tak, že zvedají jen střední část perinea, takže hrubá energie vaječníků vystřeluje do střední části těla, a zůstává vězet v orgánech a žlázách. Orgány a žlázy, nezvyklé zpracovávat tento druh hrubé sexuální energie, začnou trpět takovými poruchami, jako je nechutenství, přehřátí (zvláště jater),

bolesti ledvin a zad, a ze všeho nejhorší, městnání v srdci. Tyto a jiné příznaky jsou známy jako "syndrom kundalíní", a vznikají proto, že člověk není dost otevřen, aby dokázal odvést tuto hrubou sexuální energii dříve, než vstoupí do životně důležitých orgánů.

O tomto jevu se mluví v knihách *Kwantida - Psychotic or Transcendental* [Kwantida - psychotická nebo transcendentální] od dr. Lee Sanelly a *Stalking the Wild Pendulum* [Sledování divokého kyvadla] od Itzhaka Bentova. Tyto knihy uvádějí příklady mnoha lidí, kteří trpí neschopností ovládat narůstající energii. Energie, která je v jejich srdcích nebo hlavách, je buď příliš hrubá anebo příliš horká pro tyto orgány, takže část orgánů reaguje na tuto energii alergicky. Tyto příznaky však mizí, když se lidé dovědí a naučí se cítit spojení jazyka s podnebím při meditaci mikrokosmické oběžné dráhy. Toto spojení umožňuje energii stoupat po páteři nahoru přes hlavní centra, ve kterých se transformuje na životní energii a plyne dolů do pupku. Mnoho lidí neví, jak uniknout svým problémům s příliš velkým množstvím stoupající hrubé sexuální energie, protože se nikdy nenaučili, jak dostat energii do správných kanálů, aby mohla obíhat zpátky dolů.

Jakmile jste jednou praktikovaly ovariální dýchání a cítily, jak sexuální energie obíhá a je transformována, vaše orgány se naučí přizpůsobovat a odolávat hrubé sexuální energii vaječníků. Tuto energii můžete přímo transformovat a pročistit, kdykoliv si to tělo vyžaduje, aniž by vznikly problémy.

C. TŘETÍ ZASTÁVKA: T-11, BOD PŘEMĚNY SEXUÁLNÍ ENERGIE

Pokud jste se naučily převést energii přes křížovou kost, strávíte příští týden vedením energie vaječníků do T-11 (jedenáctého hrudního obratle), uprostřed páteře naproti solárního plexu. T-11 má také schopnost transformovat sexuální energii na životní sílu.

1. Hromadění energie v paláci vaječníků

Stejným způsobem jako předtím začněte s ovariálním dýcháním, shromážděte energii vaječníků v paláci vaječníků (kuan-juan)

otevřením a uzavřením pochvy za minimálního pohybu svalů *čchi*. Krátce vdechněte, jemně uzavřete pochvu, a tlačte energii dolů k perineu. Pak kontrahujte a zvedněte nahoru přední část perinea a na chvíli se zastavte, se zadržným dechem a udržováním energie v tomto bodu.

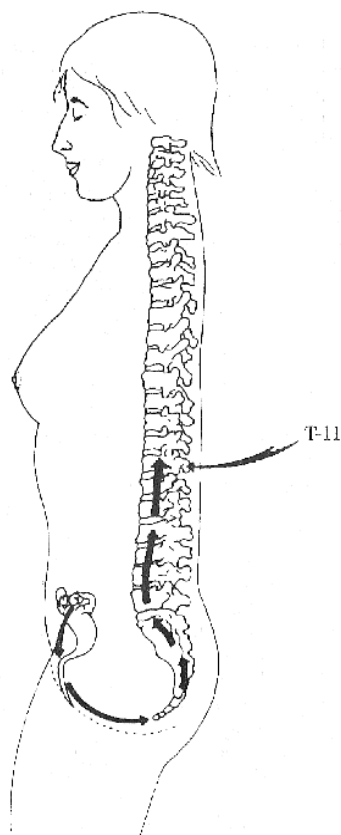
Uvědomujte si *t'ing-čchi*, která tam byla přivedena. Krátce vdechněte, pevně uzavřete pochvu a koncentrujte se na udržení energie vaječníků v přední části perinea. Vydechněte a vraťte se do vaječníků, ale udržujte část své pozornosti v perineu, abyste udržely energii, kterou jste tam přivedly. Provádějte dál ovariální dýchání mírným otevíráním a zavíráním pochvy, a shromažďujte energii v paláci vaječníků.

2. Vedení energie do T-11

Když cítíte, že se nashromáždilo dost energie, krátce vdechněte a uzavřete pochvu tlakem dolů, takže stlačíte energii do perinea, a pak kontrahujte a zvedněte přední část perinea nahoru, abyste přivedly energii do této oblasti.

Na chvíli se uvolněte a uvědomujte si energii, která putuje z vaječníků do pochvy, klitorisu a perinea. Krátce vdechněte a zvedněte střední a zadní část perinea ke kostrči, abyste přivedly energii do křížové kosti. Mírně posuňte křížovou oblast dozadu, jako byste ji tlačily ke zdi. Na chvíli se uvolněte, a pociťujte, jak se aktivuje křížové čerpadlo. Opět krátce vdechněte bez vydechování, a tlačte páteř ven proti pomyslné zdi, abyste narovnaly T-11. Tím vznikne pumpování vzhůru, které vytáhne energii vaječníků do T-11. (Obr. 5-21).

Zadržujte energii v tomto bodě, dokud necítíte, že je oblast naplněná, a dokud necítíte, že energie nepokračuje dál do otevřeného T-11 a nepohybuje se nahoru sama od sebe. Pokud se cítíte nepříjemně, vydechněte a upravte své dýchání.



Obr. 5 21
Vedení energie nahoru do T-11

3. Ohýbání bodu T-11 pomáhá aktivovat křížové a lebeční čerpadlo a adrenální miničerpadlo

Jak jsme už uvedli, energie vaječníků je hustější, než *čchi*. Budete ji muset přizpůsobit tak, že ohnete tu část svých zad, ve které se nachází T-11, dopředu a dozadu, čímž narovnáte páteř v tomto bodě a uvolníte ji, aby mohla volněji plynout teplá energie. Pak dovolte svému kříži, T-11 a šíji, aby se uvolnily zpět do své normální polohy. Tím pomůžete zaktivizovat křížové i lebeční čerpadlo, jakož i jiné menší čerpadlo, umístěné v nadledvinkách. Pokud vám činí

potíže pociťovat to, vraťte se zpět do paláce vaječníků a opakujte celý postup. Provádějte do devětkrát, pak vydechněte a uvolněte všechny části těla. Koncentrujte se na T-11 a pociťujte, jak energie proudí k tomuto bodu.

V taoistické praxi považujeme T-11 za energetické centrum nadledvinek. Nadledviny jsou umístěny nad ledvinami a mohou fungovat jako minipumpy. Když ohnete bod T-11, vytváříte v této oblasti vakuum (anebo minipumpu), které tlačí energii výš. Křížová oblast, T-11, C-7 a nefritový polštář (*ju-čen*) jsou v taoismu považovány za místa, schopná transformovat sexuální energii v životní sílu. V oblasti T-11 se také nachází brána života (*ming-men* neboli střed páteře). *Ming-men* nemá tu schopnost, jako T-11, ale v mikrokosmické oběžné dráze je považován za velmi důležitý bezpečnostní bod, stejně jako za posilující bod ledvin.

D. ČTVRTÁ ZASTÁVKA: C-7, BOD PŘEMĚNY SEXUÁLNÍ ENERGIE

Vaši další zastávkou je sedmý krční obratel neboli C-7, jenž je umístěn na horním konci páteře, na začátku šíje. Můžete jej cítit jako obratel, který trčí, když ohnete hlavu dopředu. Tento bod ovládá energii, určenou rukám a šíji, a je to spojovací bod, zásobující energií lopatky a míchu. Tento bod má také schopnost transformovat sexuální energii na životní sílu.

1. Hromadění energie v paláci vaječníků

Provádějte stejným způsobem, jak bylo popsáno výše. Shromážděte energii vaječníků v paláci vaječníků [*kuan-juan*]. Krátce vdechněte, mírně uzavřete pochvu, a tlačte energii dolů k perineu. Pak kontrahujte a zvedněte horní část perinea a na chvíli se uvolněte, zároveň se zadrženým dechem udržujte energii v tomto bodu.

Uvědomujte si *t'ing-čchi*, která tam byla přivedena. Krátce vdechněte, pevně uzavřete pochvu a koncentrujte se na udržení energie vaječníků v přední části perinea. Vydechněte a vraťte se do vaječníků, ale část pozornosti udržujte v perineu, abyste uchovaly

energii, kterou jste tam přivedly. Provádějte dál ovariální dýchání mírným otevíráním a zavíráním pochvy a shromažďováním energie v paláci vaječníků.

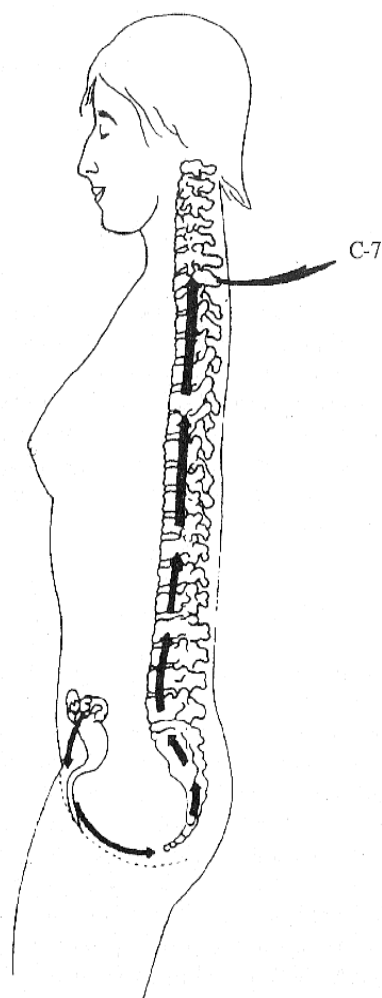
2. Vedení energie do C-7

Když cítíte, že se shromáždil dostatek energie vaječníků, krátce vdechněte a uzavřete pochvu, tlačte energii vaječníků dolů k perineu, a pak zvedněte přední část perinea, abyste dostaly energii do této oblasti.

Na chvíli se uvolněte a uvědomujte si energii, která putuje z vaječníků dolů do pochvy, klitorisu a perinea. Krátce vdechněte a kontrahujte střední a zadní část perinea, a pak táhněte energii nahoru do křížové oblasti, T-11 a C-7. Když dosáhnete C-7, zatlačte mírně od hrudní kosti do zad, a pociťujte tlak C-7 a obou ramen, když se aktivují, aby vedly energii nahoru. (Obr. 5-22).

Tím se aktivuje brzlík, čím se zvýší síla tlaku vzhůru. Udržujte energii v tomto bodě co nejpohodlněji. Při cvičení zjistíte, že postupně jste schopné zadržovat svůj dech déle, a zvyšuje se také vaše kapacita plic. Vydechněte, a pak nechte svou křížovou oblast, T-11 a šíjí uvolnit se, a vrátit do své normální polohy. Koncentrujte se na C-7. Tím pomůžete trochu aktivovat všechna tři čerpadla (křížové, nadlevinkové a lebeční).

Pokud vám činí potíže pocity spojené s tímto děním, vraťte se do paláce vaječníků [*kuan-juan*] a celý postup opakujte. Provádějte devětkrát. Pamatujte si, že abyste mohly vést energii do vyšších center, musíte se vrátit k jejímu zdroji.



Obr. 5-22
Vedení energie nahoru do C-7

E. PÁTÁ ZASTÁVKA: NEFRITOVÝ POLŠTÁŘ, SKLADOVACÍ A TRANSFORMAČNÍ MINIBOD SEXUÁLNÍ ENERGIE

Vaši další zastávkou je váš nefritový polštář (*ju-čen*). Nachází se v týle hlavy, mezi prvním krčním obratlem, neboli C-1, a spodinou lebky. Tento bod také slouží jako malý skladovací a transformační bod pro sexuální energii.

1. Hromadění energie v paláci vaječníků

Provádějte stejně, jak bylo popsáno dříve. Shromážděte energii vaječníků v paláci vaječníků [*kuan-juan*]. Uzavřete pochvu s minimálním pohybem svalů čchi, energii vaječníků tlačte dolů do perinea. Prociťujte, jak se uzavírá pochva, a pak zvedněte přední část perinea, abyste vedly energii vaječníků do tohoto bodu. Zadržte dech a udržujte energii v přední části perinea. Uvědomujte si *t'ing-čchi*, která tam byla přivedena. Vydechněte a vraťte se do vaječníků, ale udržujte pozornost v perineu, abyste tam udržely energii, kterou jste tam přivedly. Provádějte ovariální dýchání mírným otevíráním a zavíráním pochvy, abyste shromáždily energii v paláci vaječníků.

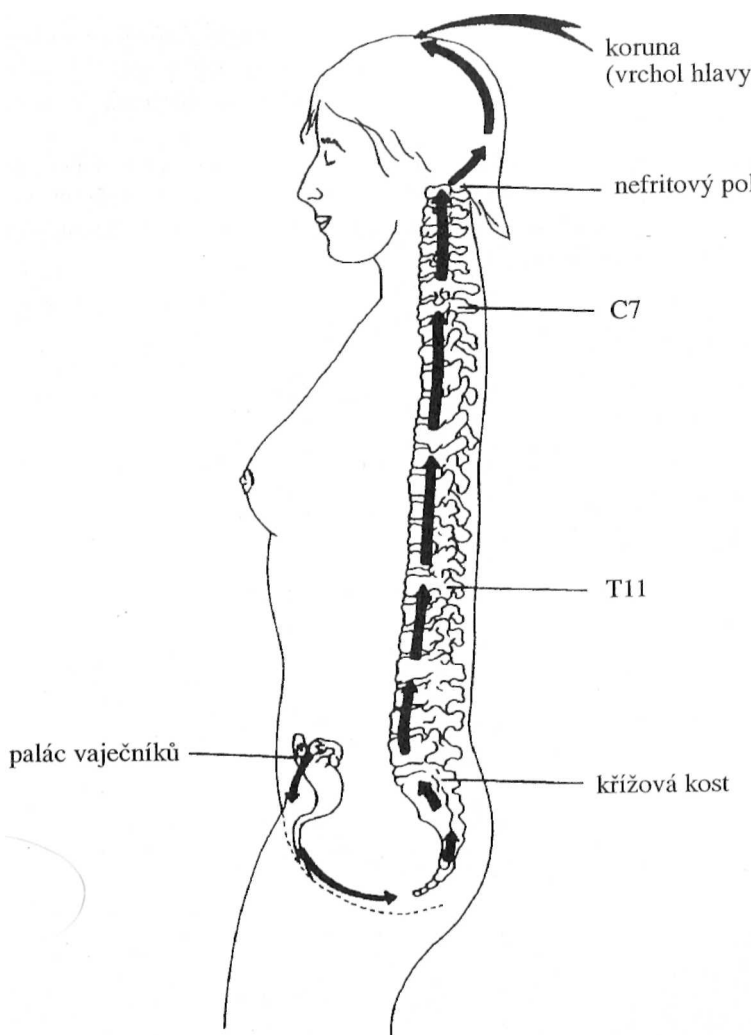
2. Vedení energie do nefritového polštáře

Když cítíte, že se shromáždilo dostatek energie vaječníků, krátce vdechněte a uzavřete pochvu, tlačte energii vaječníků dolů do perinea, a pak kontrahujte a vytáhněte přední část perinea nahoru, abyste přivedly energii do této oblasti.

Na chvíli se uvolněte a uvědomujte si energii, která putuje z vaječníků do pochvy, klitorisu a perinea. Opět krátce vdechněte a veďte energii nahoru do křížové oblasti, T-11 a C-7, a pak mírně tlačte bradu dolů a zatáhněte ji dozadu, směrem k zadní straně šíje u lebeční spodiny. (Obr. 5-23).

Pociťujte, jak toto zatažení vytváří sílu, která aktivuje lebeční čerpadlo, které pomůže čerpat hustou energii vaječníků. Udržujte chvíli energii v tomto bodě, pociťujte, jak je ukládána a transformována. Vydechněte, a pak dovolte své křížové oblasti, T-11, C-7 a šíji, aby se uvolnily ve své normální poloze. To pomůže, aby se znovu aktivovalo nadledvinkové, křížové a lebeční čerpadlo.

Udržujte energii v lebeční spodině. Opakujte celý tento proces devětkrát.



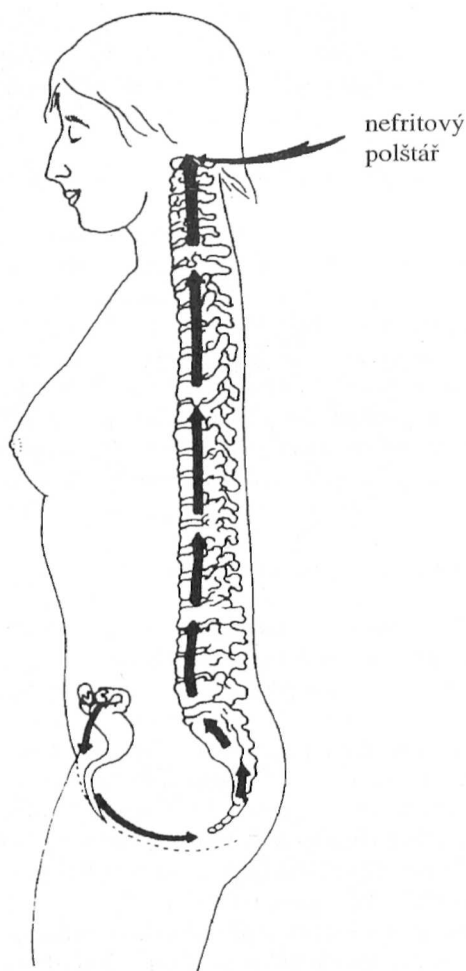
Obr. 5-24
Vedení energie do korunního bodu

3. Uvolnění a užití mysli k vedení energie do mozku

Když energie ukončila svou cestu do vaší hlavy, užijte své oči a ostatní smysly k tomu, aby se energie udržela v hlavě, a držte ji co nejpohodlněji na vrcholu hlavy. Vydechněte, pak uvolněte křížovou

oblast, T-11 a šíji, a nechte je vrátit do jejich normální polohy. Tím pomůžete aktivovat tři čerpadla: křížové, nadledvinkové a lebeční.

Užijte svou mysl, aby vedla energii jednotlivými zastávkami nahoru po páteři až na vrchol hlavy. Zaměřte svou pozornost a své oči na korunní bod. Uvědomte si, že v klidové fázi je energie nejsilněji vedena do mozku. Opakujte tento postup devětkrát.



Obr. 5-23

Vedení energie nahoru clo nefritového polštáře

F. ŠESTÁ ZASTÁVKA: KORUNNÍ BOD, VĚTŠÍ SKLADOVACÍ BOD SEXUÁLNÍ ENERGIE

Vaší další zastávkou je bod, zvaný *paj-chuej*, umístěný na vrcholu hlavy, neboli v koruně, jenž je centrem epifýzy. Je to větší skladovací bod.

1. Hromadění energie v paláci vaječníků

Provádějte stejným způsobem, jen tentokrát naplníte "slámku" až po vrchní okraj. Shromážděte energii vaječníků v paláci vaječníků [*kuan-juan*]. Uzavřete pochvu minimálním pohybem svalů *čchi*, stlačte energii vaječníků do perinea, a procitujte uzavírání pochvy; kontrahujte a stlačte dolů přední část perinea, abyste tam zavedly energii. Zadržte dech a udržujte energii v perineu. Uvědomujte si *t'ing-čchi*, která byla dovedena do tohoto místa. Vydechněte a vraťte se do vaječníků, ale udržujte vnímání perinea, abyste tam udržely energii, kterou jste tam zavedly. Provádějte ovariální dýchání mírným otevíráním a zavíráním pochvy, abyste shromáždily energii v paláci vaječníků.

2. Vedení energie do korunního bodu

Když cítíte, že se shromáždil dostatek energie vaječníků, krátce vdechněte a uzavřete pochvu tlakem dolů, abyste dostaly energii vaječníků do perinea, a pak kontrahujte a zvedněte přední část perinea, abyste dostaly energii do této oblasti.

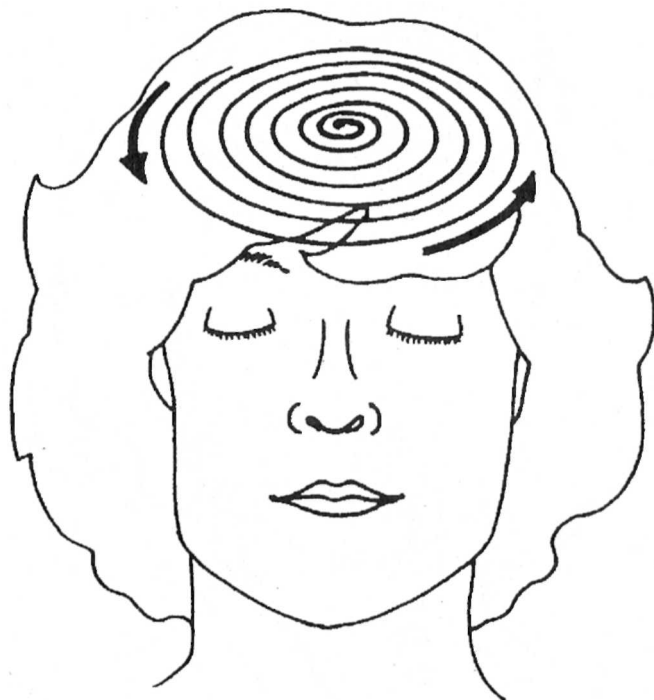
Na chvíli se uvolněte a uvědomujte si energii, která putuje z vaječníků do pochvy, klitorisu a perinea. Vdechněte a tlačte křížovou oblast a T-11 dozadu, abyste trochu narovnaly páteř, a tím pomohly aktivovat dolní křížové čerpadlo. Zároveň tlačte hrudní kost dozadu, směrem k páteři, trochu zatáhněte bradu a zmáčknete zátylek; tím aktivujete horní lebeční čerpadlo. Dál táhněte energii nahoru na vrchol hlavy. (Obr. 5-24).

Stále vdechujte a ved'te energii clo perinea, odtud nahoru do křížové kosti, T-11, C-7, nefritového polštáře [*ju-čen*], a pak obraťte oči a ostatní smysly nahoru, abyste pomohly vést energii až do bodu *paj-chou*, neboli korunního bodu, a do epifýzy.

G. OBĚH ENERGIE V HLAVĚ

1. Naplnění lebeční dutiny tvořivou sexuální energií

Když jste zopakovaly předešlé cvičení devětkrát, a cítíte, jak sexuální energie vaječníků naplňuje hlavu, začněte obíhat energii v hlavě devět, osmnáct nebo šestatřicetkrát proti směru hodinových ručiček. Vznikne velmi výrazný pocit odvíjení směrem ven. (Obr. 5-25a). Když jste dokončily tento oběh, otočte energii zpátky do středu hlavy devíti, osmnácti nebo šestatřiceti otáčkami ve směru hodinových ručiček. (Obr. 5-25b).



Obr. 5-25a

Ved'te energii v hlavě tak, aby obíhala devětkrát, osmnáctkrát nebo šestatřicetkrát proti směru hodinových ručiček (odvíjí se směrem ven)

Měl by to být příjemný, energetizující pocit, který pomůže vyvážit levou a pravou mozkovou hemisféru, oživit mozek tak, že se zlepší paměť a myslíme jasněji, a uvede vás do počátečních stadií schopnosti ovládat sexuální energii a emoční frustrace.

Když lidé stárnou a spotřebují hodně ze své *čchi*, postupně ztrácejí energii mozku a cerebrospinální mok, který vysychá a zanechává po sobě dutinu. Ovariální dýchání přináší tvořivou sexuální energii, která vyplňuje tuto dutinu a tím také revitalizuje mozek. Taoisté považují sexuální energii za podobnou energii mozkové.



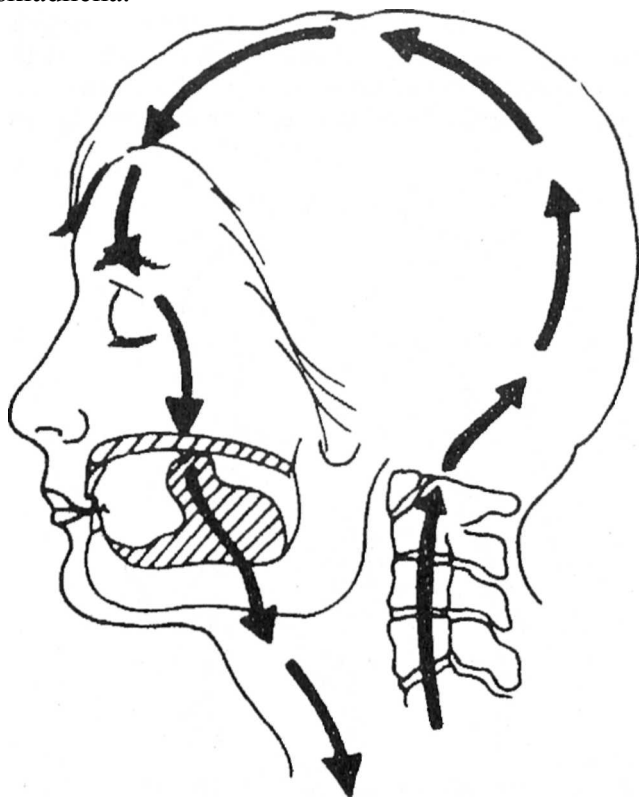
Obr. 5-25b

Když jste ukončily obíhání proti směru hodinových ručiček, obíhejte energii devětkrát, osmnáctkrát nebo šestatřicetkrát ve směru hodinových ručiček (odvíjí se směrem dovnitř).

2. Dotek podnebí jazykem, aby mohla energie proudit do pupku k uskladnění

Přesvědčte se, že jazyk se dotýká podnebí (stačí za předními zuby), takže teplá energie vaječníků může proudit do třetího oka (jin-tchang), dovnitř nosu, a prostřednictvím jazyka je schopná putovat přes hrtan do srdečního centra. (Obr. 5-26).

Zadržte na chvíli energii v srdečním centru [*tchan-čung*], naplňte je energií, až cítíte, že se otevřelo; potěšte se z pocitu lásky, radosti a míru; pak pošlete energii dolů do solárního plexu [*čung-kung*] a do pupku. Shromážděte sexuální energii v pupku, kde může být bezpečně uskladněna.



Obr. 5-26

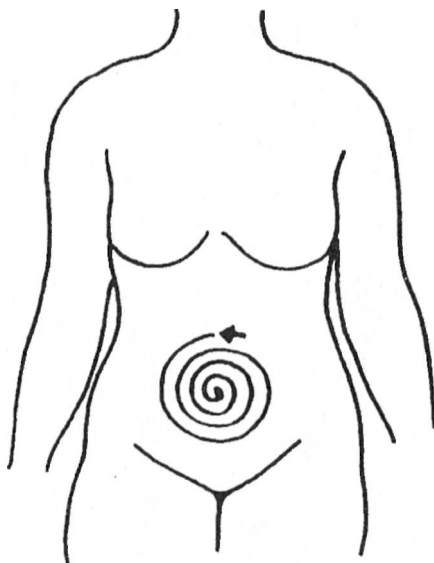
Jazyk se dotýká podnebí, takže energie může proudit dolů

H. HROMADĚNÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE VAJEČNÍKŮ V PUPKU

Je velmi důležité, abyste skončily uskladněním energie v pupku. Většina neblahých důsledků tohoto cvičení je způsobena přebytkem energie v hlavě nebo v srdci. Pupek dokáže bezpečně zacházet se zvýšenou energií, vyrobenou vaječníky.

1. Spirálové vinutí energie kolem vašeho pupečního centra

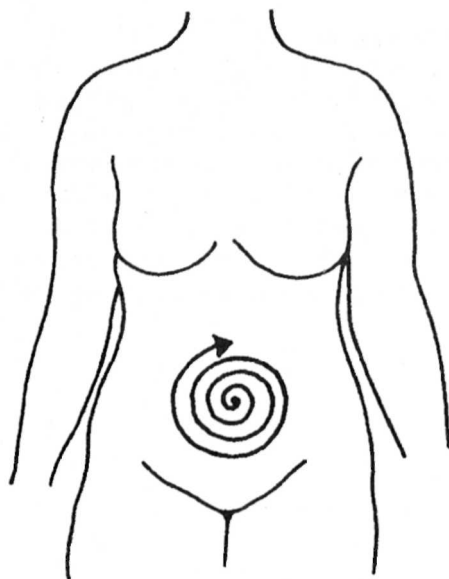
Abyste shromáždily energii vaječníků, soustřeďte se na svou pupeční krajinu, umístěnou asi 3,5 cm uvnitř těla. Užijte svou mysl, oči a jiné smysly k tomu, abyste mentálně pohybovaly energií dovnitř a ven, a šestatřicetkrát jste jí obkroužily kolem pupku. Nepohybujte s energií nad hrudní bránici ani pod stydkou kost. Začněte otáčením proti směru hodinových ručiček směrem ven. (Obr. 5-27a).



Obr. 5-27a Soustředění energie úsměvu v pupku
a) Soustřeďte energii v pupku šestatřiceti
otáčkami proti směru hodinových ručiček

Pak změňte směr otáčení, a přiveďte energii zpátky do pupku čtyřiadvaceti otáčkami ve směru hodinových ručiček. (Obr. 5-27b). Na začátku několikrát použijte k ukazování směru prsty.

Energie je teď bezpečně uložena v pupku, k dispozici kdykoliv a kdekoliv ji bude vaše tělo potřebovat.



Obr. 5-27b

b) a pak čtyřiadvaceti otáčkami ve směru hodinových ručiček

I. SHROMÁŽDĚNÍ ENERGIE V SRDCI

Abyste shromáždily energii vaječníků v srdci, koncentrujte se na své srdeční centrum [*tchan-čung*], umístěné asi 2,5 cm pod spodním výběžkem hrudní kosti, a asi 3,5 cm hluboko uvnitř těla. Měří asi 7,5 cm.

Užijte svou mysl, oči a jiné smysly k tomu, abyste mentálně pohybovaly energií dovnitř a ven, a otáčely šestatřicetkrát kolem vašeho srdečního centra. (Obr. 5-28a). Neotáčejte nad bránicí nebo pod stydkou kostí. Začněte otáčením proti směru hodinových ručiček

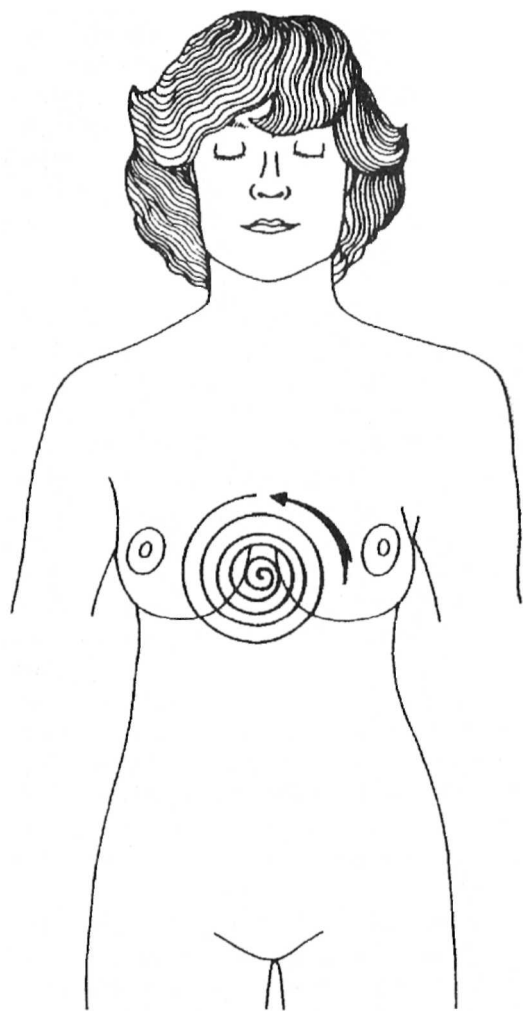
směrem ven. Pak obraťte směr otáčení, a vraťte energii do srdečního centra čtyřiaadvaceti otáčkami, (obr. 5-28b).

Na začátku několikrát použijte k ukazování směru prsty. Energie je teď bezpečně uložena ve vašem srdečním centru, k dispozici kdykoliv a kdekoliv ji bude vaše tělo potřebovat.

J. VEDENÍ ENERGIE DO MOZKU NAJEDNOU

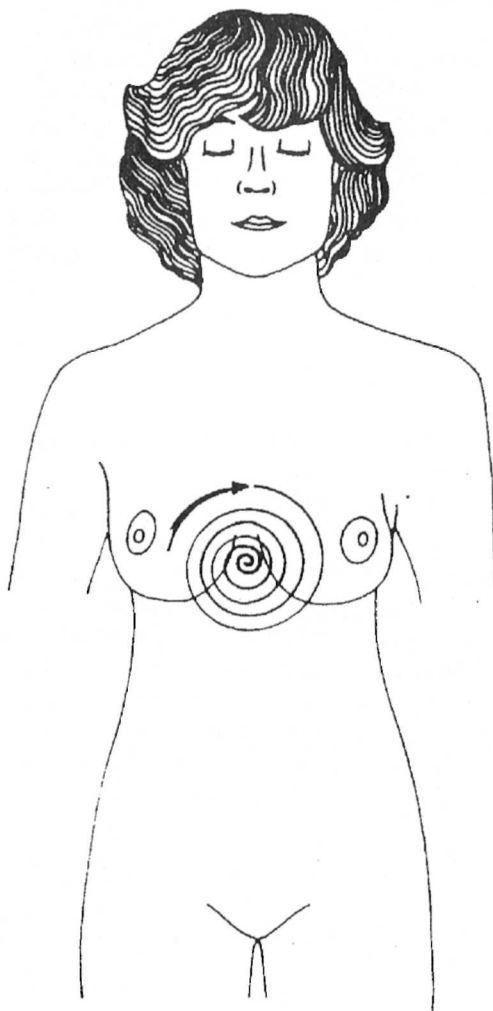
Na začátku postupujte od jedné zastávky ke druhé, dokud necítíte, že zadní neboli řídící kanál je více otevřený. Když jednou zvládnete postup, můžete provádět cvičení ovariálního dýchání a energie bude stoupat do hlavy v jediném sladkém tahu "slámkou", s jediným prostým, čistým nádechem a jedním stahem pochvy. Vydechněte, pak vdechněte a znovu vyved'te energii nahoru.

Proved'te to několikrát. Ale protože energie vaječníků je teplá, přesvědčte se, že máte jazyk opřený o podnebí, a posíláte energii dolů do pupku. Nakonec jediné, co budete potřebovat je koncentrace na oba vaječníky a na vrchol hlavy, abyste mentálně vedly energii z vaječníků celou dráhou až do hlavy jediným krokem.



Obr. 5-28a

Začněte otáčením proti směru hodinových ručiček šestatřicetkrát kolem
vašeho srdečního centra směrem ven



Obr. 5-28b Pak obraťte směr otáčení a vraťte energii zpět do srdečního centra
čtyřiadvaceti otáčkami

K. ÚČINKY ENERGIE VAJEČNÍKŮ

Toto jemné cvičení vás dostane do kontaktu s energií vašich vaječníků. Ženy uvádějí, že cítí, jak se energie pohybuje nahoru páteří; některé říkají, že je to pocit šířky, hustoty jako med, a pomalosti. Většina žen, které při tom vůbec cítí teplotní změn, říká, že je to pocit tepla. Některé ženy to napřed pocítují jako chlad, ale po krátké době uvádějí, že se to mění v teplo. Některé uvádějí pocity v pohlavních orgánech nebo ve stehnech, obvykle je popisují jako teplo až horko. Mnoho žen popisuje energii jako teplejší, širší, těžší nebo hustější, než je orgánová **čchi**, obíhající po mikrokosmické oběžné dráze. Je to proto, že energie vaječníků je těžší a hustší.

Není neobvyklé, že energie je pocíťována jako studená, když probíhá nějaké léčení, například u žen s menstruačními problémy. Pocity se mohou po čase měnit. Důležité je vědět, že pokud pocítujete energii jako teplou, musí obíhat, a nesmí zůstat v hlavě.

Jedno sezení ovariálního dýchání by mělo trvat asi deset minut. Když je ženy prováděly čtyři až sedmkrát týdně, uváděly znatelné změny menstruačního cyklu, například slabší krvácení, menší křeče a zmenšení bolestivosti prsou. S pokračující praxí menstruace ustává. Takto uchovaná energie se stává součástí životní energie těla, a zvyšuje zásobu energie pro transformaci do vyšší formy. Existují také historické důkazy o tom, že ženy, které provádějí ovariální kung-fu, a rozhodnou se mít děti, přivedou na svět velmi zdravé, dobře vyvážené děti.

Některé ženy provádějí ovariální dýchání, a pak hned přikročí k mikrokosmické oběžné dráze. Cvičení lze provádět kdykoliv a doslova kdekoliv, pokud jste jednou zvládly přímou cestu z vaječníků do hlavy. Pokud se ocitnete v situaci, že máte nevyplněný čas, například čekáte v řadě, dojíždíte do práce, sedíte u stolu, díváte se na televizi, v posteli atd., můžete provést několik sérií kontrakcí, na kolik vám uvedený čas stačí. Nejdůležitější při tom je, aby byla záda rovná, hrudník uvolněný a pochva chráněná před průvanem.

Musíte si také dát pozor, aby se po třech nebo čtyřech cvičeních jazyk dotýkal podnebí.

Nechte si čas na to, abyste při cvičení opravdu pocítily teplo. Neuspěchejte je a stále udržujte vdechováním a vydechováním v činnosti čerpadla. Při cvičení užívejte víc mentální, než fyzický tah. Nechte se vést pocitem tepla. Vždy pamatujte na to, abyste po několika dechových cyklech poslaly energii dolů do pupku, protože pupek je prostorné a bezpečné místo k uskladnění této teplé životní energie.

Je velmi žádoucí používat ovariální dýchání k tonizaci pánevní bránice. Pokaždé, když se pánevní bránice stáhne, je hluboce masírován celý podbříšek.

Periodickými dechovými vlnami proudí do celé oblasti životní síla, která stimuluje žlázy a životně důležité orgány.

Ovariální dýchání má ohromný účinek na schopnost ženy ovládat svůj reprodukční systém. Není dostatek důkazů pro tvrzení, že ženy mohou touto metodou ovládat svoji plodnost. Z dějin však máme zprávy, že když žena provádí orgasmický zdvih, může velmi dobře ovládat svůj děložní krček a močovou trubici, může stáhnout močovou trubici (před děložním krčkem) tak pevně, že mužské sperma nemůže vstoupit do krčku, aby se spojilo s jejím vajíčkem.

Máme příliš málo důkazů, abychom mohli dojít k nějakému závěru o účinnosti či reverzibilitě této metody, pokud je použita ke kontrole porodnosti. Nicméně některé ženy s touto metodou experimentují a věří, že je reverzibilní ["vratná", tj. umožňující návrat k původnímu stavu], stačí jen na několik měsíců s cvičením přestat. Tyto ženy cítí, že je v pořádku, když jsou samy sobě laboratoří, protože metoda sama je jemná a zdá se být pod kontrolou. Tolik žen už ze zoufalství nad neschopností ovládat svou reprodukční soustavu přijalo experimenty s nebezpečnými metodami kontroly porodnosti, údajně důvěryhodnými způsoby, jako například IUD (nitroděložní tělísko), DES, pilulkami morning-after (po souloži), pilulkami postupné kontroly porodnosti a nucenou sterilizací.

4. Praktické kroky

Následuje průvodce technikou krok za krokem.

a. Sed'te vzpřímeně na židli, s chodidly na podlaze, vzdálenými od sebe asi na šířku ramen. Přesvědčte se, že se cítíte velmi uvolněná. Pokud jste v napětí, udělejte si nějaké protahovací cviky, provádějte v napnuté oblasti vnitřní úsměv anebo se projděte, abyste rozptýlila napětí.

b. Najděte palác vaječníků tak, že oba palce položíte na pupek a oběma ukazováčky utvoříte trojúhelník. Roztáhněte malíčky; na místě, na kterém spočinou, jsou vaše vaječníky. Uvědomte si je. Třete vaječníky, dokud se neohřejí. Koncentrujte se, aby se ve vaječnících a ve vajíčkách vytvořilo víc energie. Užijte svou mysl a velmi jemný tlak na sval PC, abyste uzavřela a otevřela svou pochvu. Když cítíte, že se vytvořil dostatek energie, krátce vdechněte a vpusťte energii do paláce vaječníků
[kuan-juan].

c. Znovu krátce vdechněte a tlačte energii vaječníků dolů do perinea stažením malých a velkých pysků pochvy. Pak kontrahujte a zvedněte přední část perinea, takže tam může putovat energie. Na chvíli udržujte pozornost v přední části perinea.

d. Vydechněte a dýchejte normálně. Uvolněte se a veďte pocit tepla z vaječníků do perinea, nechte téct energii do perinea přes

dělohu, dolů děložním krčkem a podél zadní poševní stěny. Zároveň pociťujte, jak proudí energie do perinea, zaměřte svou mysl do perinea a udržujte tam svou pozornost. Několikrát vdechněte a vydechněte z vaječníků, abyste vytvořila více energie. Zadržení sexuální energie vaječníků (*t'ing-čchi*) v perineu je velmi důležité, protože pokud uvolníte svou pozornost, teplá energie unikne.

e. Začněte v paláci vaječníků a použijte ovariální dýchání, vdechujte a vydechujte, dokud necítíte, že energie je připravená. Krátce vdechujte a ved'te teplou energii ze svých vaječníků do perinea, pak zvedněte střední a zadní část perinea, ved'te energii do své kostrče na samém dolním konci páteře. Sakrální hiát [křížová skulina], oblast sestávající převážně z kosti a umístěná těsně nad dolním koncem páteře v křížové oblasti, je otvor, kterým musí energie projít.

Když jste stáhly teplou energii vaječníků dolů do perinea, stáhněte přední část perinea, poté zvedněte střední a zadní část perinea, a pak zvedněte křížovou oblast. Mírně vykleňte dolní část zad ven a tlačte dolní část křížové kosti, jako byste stály zády ke zdi, a tlačily na ni. Pak sklopte křížovou kost směrem dolů a držte ji v této poloze, abyste aktivovaly křížové čerpadlo, což ještě zvýrazníte mírným zatažením brady a vyrovnáním zadní části šíje a hlavy. Chvilí udržujte energii v křížové oblasti, pak vydechněte, ale stále udržujte svou pozornost v křížové oblasti. Opakujte celý postup devětkrát.

f. Když jste dokázaly převést svou energii přes kostrč a sakrální hiát, věnujte se další týden vedení teplé energie do jedenáctého hradního obrátle (T-11) uprostřed zad, naproti solárního plexu [energetické centrum *t'i-čung*]. Provádějte stejným způsobem: krátce vdechujte a zároveň táhněte a ved'te energii z perinea po páteři do křížové kosti, a pak do T-11. Vytáhněte energii do T-11 a udržujte ji tam, potáhněte dozadu, a pociťujte, jak se bod plní energií a otevírá se, když energie sama od sebe stoupá vzhůru.

T-11 [*t'i-čung*] je energetické centrum nadledvinek [nadledviny, párová žláza s vnitřní sekrecí], umístěných nad každou z ledvin. V taoistické praxi považujeme nadledvinky za miničerpadla. Když se ohýbáte, vytváříte v nich vakuum, které tlačí energii výš.

g. Vaše další zastávka je na začátku krku, a nazývá se sedmý krční obratel neboli C-7. Provádějte to stejně, jako jsme popsali výše: krátce vdechujte a čerpejte energii z vaječníků dolů do perinea a odtud nahoru do křížové kosti a T-11. Mírně tlačte energii z hrudní kosti, abyste jí dostaly k C-7, a pak ji táhněte a ved'te ji tam. Opakujte tento postup devětkrát.

h. Vaší další zastávkou je nefritový polštář [*ju-čen*]. Nachází se v týle, mezi prvním krčním obratlem neboli C-1 a lebeční spodinou. Provádějte stejně, jako uvedeno výše; krátce vdechujte, a přitom čerpejte energii vaječníků do perinea a nahoru do křížové kosti, T-11, C-7 a nefritového polštáře. V této oblasti je malé skladovací místo, kde můžete skladovat energii vaječníků pro další použití, i když největším skladovacím prostorem pro energii je horní část hlavy. Opakujte postup devětkrát.

i. Vaší další zastávkou a velkým skladovacím místem pro energii je *paj-chuej* [*Ni-wan-kung*], který se nachází na vrcholu hlavy. Provádějte stejným způsobem, jen tentokrát naplňte "slámku" až po vrch. Zatlačte křížovou kost dozadu, abyste trochu narovnali zakřivení páteře směrem ven; to pomůže aktivovat dolní čerpadlo. Zároveň tlačte hrudní kost směrem k C-7, mírně zatáhněte bradu a mačkejte si týl hlavy. Tím aktivujete horní lebeční čerpadlo. Táhněte energii dál, až k bodu na vrcholu hlavy. Opakujte devětkrát.

j. Dotkněte se jazykem podnebí, abyste umožnily energii proudit do třetího oka (*jin-tchang*), dovnitř nosu, jazykem a pak dolů do srdečního centra [*tchan-čung*]. Na chvíli se zastavte v srdečním centru a pociťujte, jak energie naplňuje a otevírá toto centrum, když se transformuje v energii lásky. Pak ved'te energii dolů do pupku k uskladnění. Zde energii otáčejte šestatřicetkrát proti směru hodinových ručiček a směrem ven, a pak otočte směr, a otáčejte čtyřiašestkrát dovnitř.

Když dokončíte poslední z devíti sérií, a cítíte, jak sexuální energie vaječníků naplňuje hlavu, začněte energii otáčet v lebce proti směru hodinových ručiček devětkrát, osmnáctkrát nebo čtyřiašestkrát, a pak změňte směr a zase otáčejte devětkrát, osmnáctkrát nebo čtyřiašestkrát. Užijte na pomoc svou mysl, oči a

smysly. Uvolněte se a mentálně ved'te energii z paláce vaječníků [kuan-juan] na vrchol hlavy.

Shrnutí ovariálního dýchání

a. Přesuňte svou pozornost do vaječníků a dýchejte do nich.

b. Ved'te svou pozornost do paláce vaječníků [kuan-juan], ležícího mezi vaječníky.

c. Mírně stáhněte pochvu, táhněte energii vaječníků k perineu [chuej-jin], pak stáhněte a vytáhněte nahoru přední část perinea, abyste tam přivedly energii, a zároveň krátce vdechněte. Uvolněte se, zároveň zadržte dech, a pociťujte tok energie z paláce vaječníků do pochvy, klitorisu a perinea. Vydechněte, a mentálně udržujte energii v těchto místech. Opakujte tento postup devětkrát.

d. Stále zadržujte energii vaječníků v perineu [chuej-jin], a zároveň se částečně vraťte pozorností do vaječníků a do paláce vaječníků [kuan-juan]. Soustřed'te tam energii a poté, zároveň s krátkými nádechy, velmi jemně stáhněte pochvu a přední část perinea, pak střední a zadní část perinea, a vdechněte energii vaječníků do kostrče [čehang-čehiang] a nahoru do křížové kosti. Vydechněte. pakujte devětkrát.

e. Udržujte energii vaječníků v křížové oblasti, přeneste svou pozornost nazpět do vaječníků a přiveďte energii do paláce vaječníků. Krátce vdechněte, mírně uzavírejte pochvu a zároveň kontrahujte přední část perinea. Přiveďte čchi do perinea, na chvíli se uvolněte a vdechněte. Zvedněte střední a pak zadní stranu konečníku. Vytáhněte energii ke kostrči a ke křížové kosti. Uvolněte se, vdechněte a vytlačte křížovou kost dozadu, jakoby jste ji tlačily proti zdi, aby se otevřel hiát a čchi mohla vstoupit do míchy. Ved'te energii do T-11. Vydechněte. Opakujte devětkrát.

f. Udržujte energii vaječníků v T-11, a přeneste svou pozornost nazpět k vaječníkům a paláci vaječníků. Krátce vdechujte, mírně uzavírejte pochvu, zatímco kontrahujete přední, střední a zadní část perinea. Ved'te energii z vaječníků do perinea, křížové oblasti, T-11 a C-7. Udržujte ji tam. Vydechněte. Opakujte devětkrát.

g. Udržujte energii vaječníků v C-7, a přeneste svou pozornost nazpět k vaječníkům a paláci vaječníků. Krátce vdechujte, mírně uzavřete pochvu, zatímco kontrahujete přední, střední a zadní část perinea. Ved'te energii z vaječníků do perinea, křížové oblasti, T-11, C-7 a nefritového polštáře. Vydechněte. Opakujte devětkrát.

h. Udržujte energii vaječníků v nefritovém polštáři [bod *ju-čen*], a přeneste svou pozornost nazpět do vaječníků a opakujte celý postup od vaječníků po vrchol hlavy. Opakujte devětkrát. Když energie naplnila lebku, dovolte jí zakroužit v lebce devětkrát, osmnáctkrát nebo šestatřicetkrát proti směru hodinových ručiček, a pak opačným směrem. Položte jazyk na podnebí, a dovolte energii proudit dolů do třetího oka [*jín-tchang*], jazyka, hrtanu a do srdce. V srdci se na chvíli uvolněte, a pociťujte, jak se sexuální (tvořivá) energie mění v energii lásky, a pak postupuje dolů do solárního plexu a do pupku. Uskladněte energii v pupku.

PAMATUJTE SI! ENERGIE VAJEČNÍKŮ V OVARIÁLNÍM DÝCHÁNÍ JE TEPLÁ. PŘESVĚDČTE SE, ŽE JSTE JI POSUNULY DOLŮ, KDYŽ JSTE SE ČTYŘIKRÁT NADECHLY.

B. STLAČOVÁNÍ VAJEČNÍKŮ A POCHVY

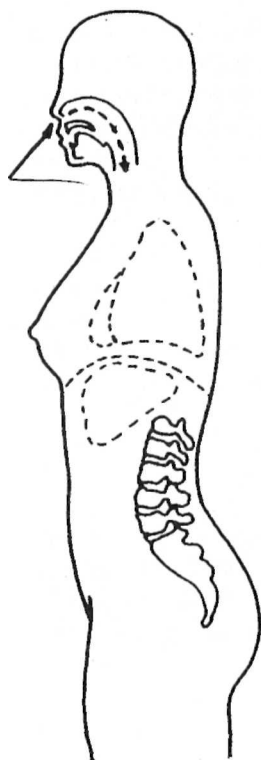
1. Stlačování vzduchu ve vaječnicích zvyšuje sexuální sílu

Mnohé příznivé účinky ovariálního dýchání se zvětšují, pokud je ovariální dýchání prováděno ve spojení se stlačováním vaječníků a pochvy. Toto cvičení zmenšuje mentální problémy, posiluje vaječníky a děložní krček, a zvyšuje sílu poševního svalstva. Pomáhá vám vědomě vést energii do a z pánevní oblasti. Buduje vaši dynamickou sexuální sílu využitím životní *čchi* z horní části, která byla vytlačena stlačeným vzduchem a naplněna jeho nábojem do vašich vaječníků, aby zvýšila jejich energii.

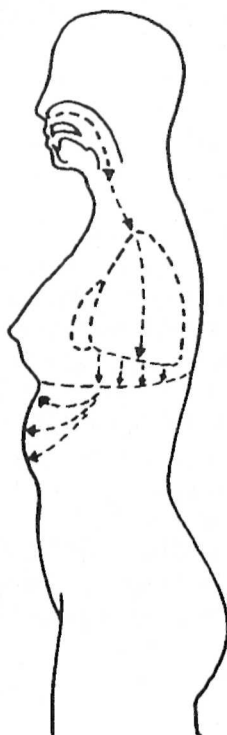
Naplněním svých vaječníků a pochvy *čchi* zahříváte oblast pohlavních orgánů, takže můžete být sexuálně aktivnější, snadněji se vzrušíte a snadněji dosahujete orgasmu. Když má oblast pohlavních orgánů méně *čchi*, ochladí se a obtížně se vzruší. Můžeme to

přirovnat k pokusům ohřát ledovou vodu a vodu o pokojové teplotě; je třeba mnohem víc tepla, abychom ohřáli ledovou vodu.

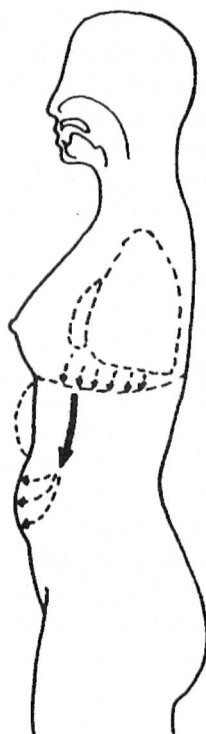
Ze tří navržených poloh je nejlepší sed nebo stoj. Vdechněte dost velké množství vzduchu do hrtanu a polkněte vzduch. Polykání žene vzduch do solárního plexu. Ze solárního plexu je vzduch stahován do pánevní oblasti. Odtud je veden do obou částí pochvy, aby zde byl stlačen. (Obr. 5-29). Provádíme to stahováním břišních svalů dolů v pomalé vlně. Pochva se jakoby rozšiřuje, pociťujete nával horka a po krátkém čase síla, kterou jste tam přivedly, stoupá podél páteře do hlavy, která se také velmi ohřeje.



a) Vdechujte
nosem do
hrtanu

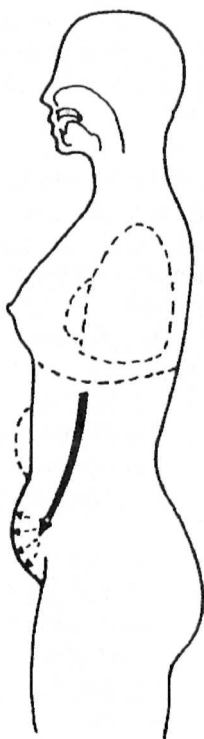


b) Polykejte
vzduch do
solárního
plexu

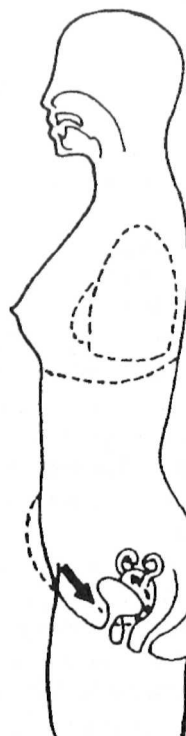


c) Tlačte
vzduch
dolů do
pupku

Obr. 5-29
Stlačování vaječníků a pochvy



d) Potom tlačte
vzduch dolů
do podbříšku



e) Pak do pohl

2. Cvičení stlačování vaječníků a pochvy krok za krokem

a. Sedíte na kraji židle s chodidly na podlaze na šířku ramen od sebe. Pociťujte, jak chodidla přebírají část váhy; nezatěžujte kyčelní kosti celou vahou. Mějte na sobě volný oděv, aby bylo snadné shromáždit *čchi*.

b. Vdechněte nosem do hrtanu. Odtud polkněte vzduch do solárního plexu, oblasti nacházející se mezi srdcem a pupkem. Nezastavujte se v srdečním centru. Představujte si vzduch jako míč.

c. Napřed sedí míč za solárním plexem. Odtud jej kutálejte dolů do pupku, pak do pánve, a roztáhněte jej do obou vaječníků. Zároveň

s tím kontrahujte břišní svaly směrem dolů v pomalé vlně. Pociťujte, jak vzrůstá tlak *čchi* kolem vaječníků, obaluje a stlačuje vaječníky, aby je energetizovala, a postupně obaluje děložní krček. Pevně stiskněte malé i velké pysky pochvy, a tlačte do pochvy, jakoby jste nafukovaly míč, dokud necítíte, jakoby se pochva roztahovala.

d. Silou zatlačte vzduch do vaječníků na tak dlouho, jak vydržíte. Když vstoupil vzduch do vaječníků, pocítíte nával horka. Po chvíli energie svedená do vaječníků proudí páteří nahoru do hlavy, která se také velmi ohřeje.

Minimální trvání každého stlačení by mělo být 30-40 sekund. Pomalu se propracujte až k jedné minutě. Každé jedno stlačení vaječníků vhání do pochvy obrovskou energii. Cvičení dosáhne svého plného účinku, když stlačení trvá celou minutu. Svěrač konečníku a svaly perinea musí být během celého cvičení pevně stažené, abyste předešly úniku energie.

e. Když jste skončily stlačení, vydechněte a úplně se uvolněte. Během stlačení se v ústech nahromadí sliny; polkněte je předtím, než vydechnete.

f. Po úplném výdechu několikrát rychle a krátce nadechněte a vydechněte, abyste opět chytily svůj dech. Prudce vydechněte a vydechněte vzduch z nosních dírek, abyste rychle obnovily kapacitu pro další stlačování. Uvědomujte si, že musíte dýchat nosem a nevdechujte zbytečně velké množství vzduchu. Tento postup se nazývá "měchy", protože musíte rychle pumpovat podbříškem dovnitř a ven, abyste to dokázaly.

Toto cvičení rychle nabíjí celé tělo. Pokud se cítíte nemocná nebo rozladěná, několik stlačení vaječníků obnoví vaši dobrou formu. Provádějte cvičení v tomto pořadí:

1. Napřed proved'te jedno stlačení vaječníků.
2. Poté rotujte trupem s rukama na úrovni ramen.
3. Na chvíli se uvolněte a opakujte cvičení.

Pamatujte si, že při stlačování vzduchu musíte mít jazyk přitisknutý k podnebí. Na začátku provádějte dvě nebo tři stlačení, postupně zvyšujte počet na pět.

Až zesílíte, můžete provádět pět stlačení po sobě, pak se uvolněte a rotujte trup v pase. Začněte druhou sérii pěti stlačení. Dýchání mezi stlačováním je krátké a mělké, takže neukládáte energii vysoko v těle.

Provádějte ovariální dýchání a stlačování vaječníků a pochvy dvakrát denně po dobu asi patnácti minut ráno a patnácti minut večer. Pravidelné provádění těchto dechových technik přináší další příznivé účinky kromě těch, o kterých jsme již mluvili, například ústup nespavosti a nervozity, a celkové zlepšení energie.

Cvičení začne účinkovat za tři dny po jeho zahájení. Vaječníky budou teplé a mohou svědit anebo budete cítit chvění; je to známka toho, že vaječníky obdržely nezvykle velké množství životní síly. Tyto známky se objevují jen tehdy, je-li cvičení prováděno správně. Měsíc nebo dva cvičení povede k podstatnému zvýšení síly a dobrého pocitu.

3. Shrnutí stlačování vaječníků a pochvy

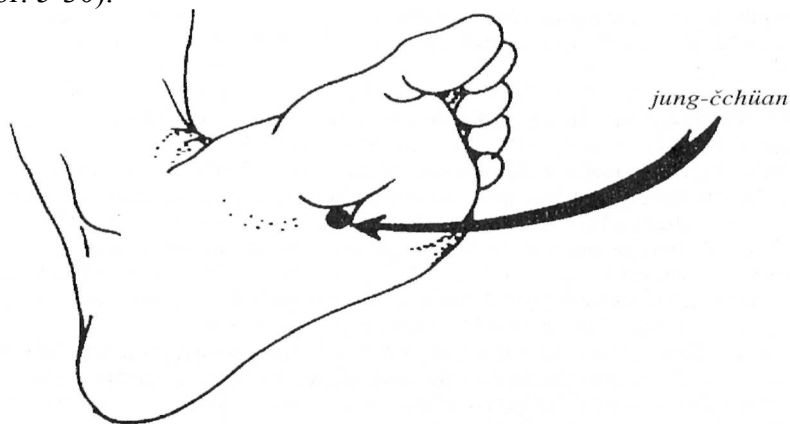
- a. Vyberte si svou oblíbenou polohu.
- b. Vdechujte velmi pomalu nosem, koncentrujte se na hrtan. Stlačte vzduch v hrtanu, až už nemůžete víc vdechnout.
- c. Polykejte silně do solárního plexu, a držte vzduch v něm, jako by to byl míč.
- d. Tlačte vzduchový míč dolů do oblasti pupku.
- e. Z pupku tlačte míč vzduchu do pánevní oblasti.
- f. Tlačte míč silně a soustavně do vaječníků, až už nemůžete zadržovat vzduch. Až budete na konci s dechem, mohutně polkněte sliny.
- g. Uvolněte se, a dýchejte rychle a povrchně nosem.
- h. Uvolněte se několikrát rotací v pase.
- i. Začněte pěti opakováními a pomalu zvyšujte na šestatřicet v jednom sezení,
- j. Držte jazyk na podnebí.

C. ZPRŮCHODŇOVACÍ CVIČENÍ PRO VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Některé ženy s vysokým krevním tlakem, provádějící stlačování vaječníků dva až šest týdnů, zjišťují silný přítok energie *čchi* do hlavy. Cítí v hlavě napětí, protože krev následovala životní sílu v jejím toku nahoru. Je to jako mírný příznak "syndromu kundalíní", ve kterém uvolněná energie obíhá nekontrolovatelně v těle.

Pokud trpíte vysokým krevním tlakem a neprováděly jste meditaci k otevření mikrokosmické oběžné dráhy, která rozděluje energii rovnoměrně do všech okruhů v těle, můžete kontemplovat dva body, abyste uvolnily nadbytečný tlak. Je to bod *ming-men* neboli brána života, ležící na páteři přímo naproti pupku (mezi 2. a 3. bederním obratlem), a bod ledvin [*jung-čchüan*] na chodidlech (bod K-1).

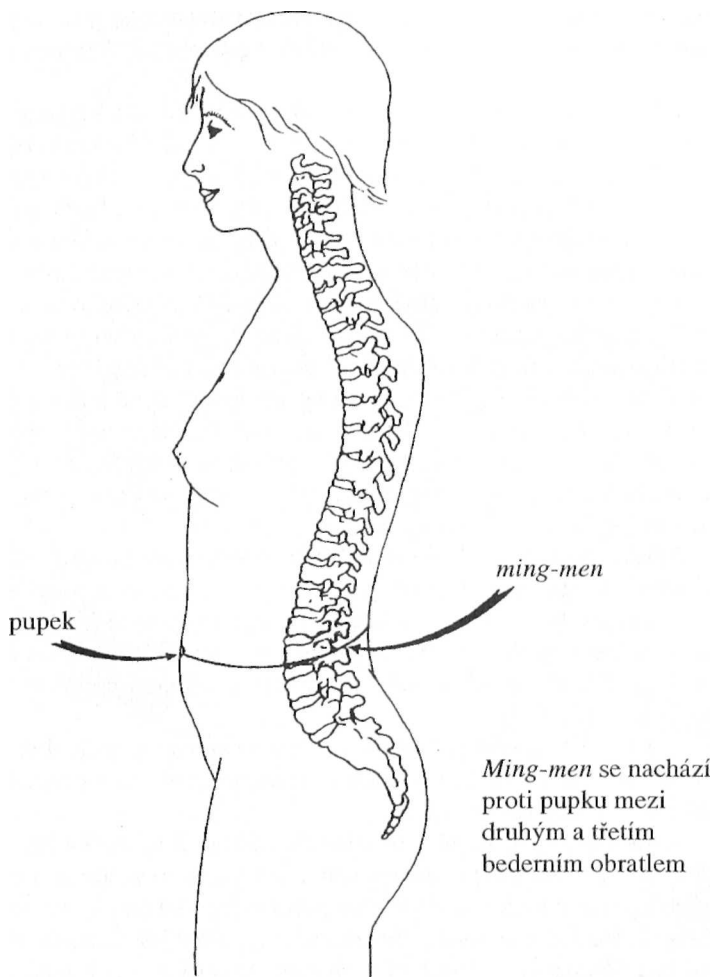
Bod *jung-čchüan* bývá nazýván "bublajícím vřídlem", jelikož přímo souvisí s krevním tlakem, jenž lze jeho stimulací snížit. Když napnete prsty na nohou, je to nejhlubší střední bod na plosce nohy. (Obr. 5-30).



Obr. 5-30
Bod *jung-čchüan* (K-1)

K lokalizaci bodu *ming-men* otočte kolem pasu provázek. Musí být v dokonale vodorovné poloze, a musí procházet pupkem. Bod

ming-men leží v místě, kde se provázek dotkne páteře. Když se ohnete v pase dozadu, cítíte tento bod jako otvor v páteři. (Obr. 5-31).



Obr. 5-31

Bod *ming-men*: K tomu, abyste svedly nadbytečnou energii v hlavě dolů do přední části těla použijte mikrokosmickou oběžnou dráhu. Provádí se to tak, že levou dlaň položíte přímo na *ming-men*, a pravou dlaň položíte na vrchol hlavy. Mentálně ved'te přebytečnou energii dolů do *ming-menu*. Tím tam přivedete *čchi* a krev. Při

vedení proudu *čchi* si můžete pomáhat rukou. Pravá ruka jako házeč v baseballu posílá energii; levá ruka jako chytač energii zachytává. Tímto způsobem dostanete energii dolů mnohem snáze.

Bod *jung-čchuan*: Tento bod je bodem, jímž do těla vstupuje energie *jin*. Taoisté považují plosky chodidel za kořeny těla, a kořen je důležitý jako základna pro činnost duchovního těla. Když najdete body na obou chodidlech, přilepte na ně malé pichlavé kuličky, například obal z kaštanu. Postavte se oběma chodidly na zem, a pevně zatlačte na pichlavé kuličky, a zároveň se koncentrujte na bod K-1 (také zvaný "bublající pramen/vřídlo").

Vedení energie do chodidel můžete usnadnit, když položíte levou dlaň na křížovou oblast a pravou dlaň na vrchol hlavy; ved'te energii z vrcholu hlavy do *ming-menu*, odtud do křížové oblasti, do zadní strany kolen, a nakonec po zadní straně nohou do plosek chodidel. Po krátké době praxe pocítíte přítok energie do *ming-menu*. Ved'te ji páteří a po zadní straně nohou do *jung-čchuanu*. Pevně zatlačte na bříska prstů, takže velmi zřetelně cílíte plosky chodidel. Může trvat měsíc až dva, než dostanete energii do *ming-menu* a odtud ji přivedete do *jung-čchuanu*.

Pokud přitéká krev do hlavy během stlačení anebo po stlačování příliš silně, uvolněte energii prováděním cvičení pro *ming-men* a *jung-čchuan* hned po stlačování. Nevyvážená energie bude plynout tělem přes tyto dva body. Po těchto cvičení mnoho adeptek otevírá mikrokosmickou oběžnou dráhu, takže jejich energie plyne stálým tokem, a proto nebudou potřebovat vést energii přes záda do chodidel.

Můžete ji také vést přední částí těla přes srdce a pupek, dolů do perinea a přes zadní stranu kolen do chodidel. Samotným tímto cvičením se často odstranil vysoký krevní tlak.

Mnohé příznivé účinky ovariálního dýchání se zvětší při současném provádění cvičení stlačování vaječníků. Pokud jsou vaječníky příliš studené, dojde k poklesu touhy po sexu. Stlačování vaječníků tím, že ohřívá vaječníky, ohřívá i vaše srdce. Pomůže vám zklidnit se, pokud jste sexuálně předrážděná, protože vás naučí vědomě vést energii dovnitř a ven z pánevní oblasti. Dynamicky

buduje vaši sexuální energii, protože používá životní *čchi*, zachycenou ze vzduchu, a mění její náboj ve vaši *t'ing-čchi*.

Kapitola 6 [kterou začíná II. svazek naší publikace, jenž vyjde v dohledné době] obsahuje více bezpečnostních doporučení a rad pro provádění cvičení obsažených v této kapitole.



OBSAH

Poděkování Upozornění

**O Mistrovi Mantak Chia a Maneewan Chia Autorova
poznámka**

1. Taoistický pohled na ženskou energii Čchi

A. Jak používáme energii

B. Prvotní energie - t'ing

C. Výdej emocí

"Zbavování se" negativních emocí.

D. Životní energie (Čchi)

1. Přeměna negativní energie na životní energii (*Čchi*)

2. Získání další *Čchi* při milování

3. *Čchi* - klíč k získání dobrého zdraví

E. Tvořivá síla - sexuální energie

1. Pozitivní energie zvyšuje sexuální tvořivou energii

2. Ctnost - srdce léčivého Tao

3. Rozkoš, při které se energie ztrácí, a rozkoš, při které se energie získává

4. "Superorgasmus"

F. Co je to ovariální kung-fu?

G. Ženská sexuální energie

1. Vaječníky obsahují životní energii

2. Energie vaječníků rozvíjí vyšší vědomí

3. Energie vaječníků - nejlepší kosmetika

4. Trvání sexuálního života ženy

5. Orgánový orgasmus - skutečný orgasmus

- a. Vnější orgasmus
- b. Vnitřní orgasmus
- 6. Kdo odpovídá za váš orgasmus?

H. Dobrý sexuální vztah - tři úrovně sexuální energie

- 1. Fyzická úroveň
- 2. Emoční úroveň
- 3. Duchovní úroveň

1. Cíl taoistické meditace

- 1. Objevení *Čchi*
- 2. Tělo se skládá ze tří částí
- 3. Rozvoj fyzického těla
- 4. Zrod já, duševního těla

2. Sexuální anatomie ženy

- A. Venušin pahorek
- B. Malé pysky
- C. Klitoris
- D. Močová trubice a pochva
- E. Bod G
- F. Ženská ejakulace
- G. První lubrikativní tekutina pochvy
- H. Sval P-C a sval Čchi
- I. Perineální duté těleso
- J. Perineum

3. Cyklus sexuální reakce

- A. Klitoridní a vaginální orgasmus
- B. Vyčerpání sexuální energie
- C. Ovariální kung-fu

4. Mikrokosmická oběžná dráha

- A. Naučte se vést svou Čchi po mikrokosmické oběžné dráze**
- B. Objevování mikrokosmické oběžné dráhy**
- C. Dvě hlavní energetické dráhy mikrokosmické oběžné dráhy - koncepční a řídící**
- D. Sexuální energie**
 - 1. Prvotní energie
 - 2. Mohutná, univerzální energie
- E. Uzavření energie v těle**
- F. Otevření mikrokosmické energetické dráhy**
- 5. Pěstování ovariální energie**

I. AKTIVACE A OVLÁDÁNÍ OVARIÁLNÍ ENERGIE

- A. Význam cvičení pohlavních orgánů**

Lidé, žijící v celibátu
- B. Ovariální dýchání rozvíjí energii vaječníků**
 - 1. Menstruační cyklus ženy
 - 2. Jangová energie a menstruační cyklus
- C. Bránice**
 - 1. Pánevní bránice
 - 2. Urogenitální bránice
- D. Bederní a lebeční čerpadlo pohání Čchi vzhůru páteří**
 - 1. Bederní čerpadlo
 - 2. Lebeční čerpadlo
- E. Sval Čchi pomáhá řídit tok Čchi**
 - 1. Síla perinea
 - 2. Konečník souvisí s energií orgánů
 - 3. Oblast konečníku je rozdělena na pět úseků
 - a. Prostřední část
 - b. Přední část
 - c. Zadní část
 - d. Levá část
 - e. Pravá část
- F. Jangová energie vaječníků - léčivá a tvořivá síla**

II. CVIČENÍ BEZ PARTNERA: OVARIÁLNÍ DÝCHÁNÍ,

STAČOVANÍ VAJEČNÍKŮ A POCHVY

A. Ovariální dýchání

1. Přehled cvičení

2. Polohy

- a. Vsedě
- b. Ve stoje
- c. Vleže

3. Průvodce cvičením krok za krokem

a. VEDENÍ ENERGIE DO PALÁCE VAJEČNÍKŮ A DO PERINEA

- 1. Vedení energie do paláce vaječníků
- 2. První zastávka: perineum
- 3. Zadržování sexuální energie v perineálním bodu
- 4. Návrat do paláce vaječníků

b. VEDENÍ ENERGIE VZHŮRU PO PÁTEŘI DO DRUHÉ ZASTÁVKY

- 1. Vedení energie do křížové kosti
- 2. Aktivace křížového čerpadla
- 3. Otevření křížového hiátu
- 4. Uvolnění, abychom cítili, jak se energie sama pohybuje
- 5. Cvičení na otevření křížové kosti
- 6. Křížová kost pomáhá přeměnit limbou sexuální energii v životní energii

c. TŘETÍ ZASTÁVKA: T-1 1, BOD PŘEMĚNY SEXUÁLNÍ ENERGIE

- 1. Hromadění energie v paláci vaječníků
- 2. Vedení energie do T-11
- 3. Ohýbání bodu T-1 1 pomáhá aktivovat křížové a lebeční čerpadlo a adrenální miničerpadlo

d. ČTVRTÁ ZASTÁVKA: C-7, BOD PŘEMĚNY SEXUÁLNÍ ENERGIE

- 1. Hromadění energie v paláci vaječníků
- 2. Vedení energie do C-7

e. PÁTÁ ZASTÁVKA: NEFRITOVÝ POLŠTÁŘ,
SKLADOVACÍ

A TRANSFORMAČNÍ MINIBOD SEXUÁLNÍ ENERGIE

1. Hromadění energie v paláci vaječníků

2. Vedení energie do nefritového polštáře

f. ŠESTÁ ZASTÁVKA: KORUNNÍ BOD, VĚTŠÍ
SKLADOVACÍ

BOD SEXUÁLNÍ ENERGIE

1. Hromadění energie v paláci vaječníků

2. Vedení energie do korunního bodu

3. Uvolnění a užití mysli k vedení energie do mozku

g. OBĚH ENERGIE V HLAVĚ

1. Naplnění lebeční dutiny tvořivou sexuální energií

2. Dotek podnebí jazykem, aby mohla energie proudit do
pupku k uskladnění

h. HROMADĚNÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE VAJEČNÍKŮ V
PUPKU

Spirálové vinutí energie kolem vašeho pupečního centra

i. SHROMÁŽDĚNÍ ENERGIE V SRDCI

Spirálové vinutí energie kolem vašeho srdečního centra j.

VEDENÍ ENERGIE DO MOZKU k. ÚČINKY ENERGIE
VAJEČNÍKŮ

4. Praktické kroky

5. Shrnutí ovariálního dýchání

B. Stlačování vaječníků a pochvy

1. Stlačování vzduchu ve vaječnících zvyšuje sexuální sílu

2. Cvičení stlačování vaječníků a pochvy krok za krokem

3. Shrnutí stlačování vaječníků a pochvy

C. Zprůchodňovací cvičení pro vysoký krevní tlak

Z anglického originálu *Healing Love Through the Tao. Cultivating Female Sexual Energy* (vyd. Healing Tao Books, Huntington, 1986) přeložil PhDr. Antonín Konečný. Ilustrace Juan Li.

Copyright © 1986 Mantak and Maneewan Chia (The
International Healing Tao
Center, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, Thailand). Czech
Edition © RI-EL / CAD Press, Bratislava 1996.

Digi: vitarian

Vydání první. Náklad 3000 výtisků.

Vydalo nakladatelství

C A D PRESS

Box 5, BRATISLAVA 42 SR-844 44

ISBN 85349-61-2