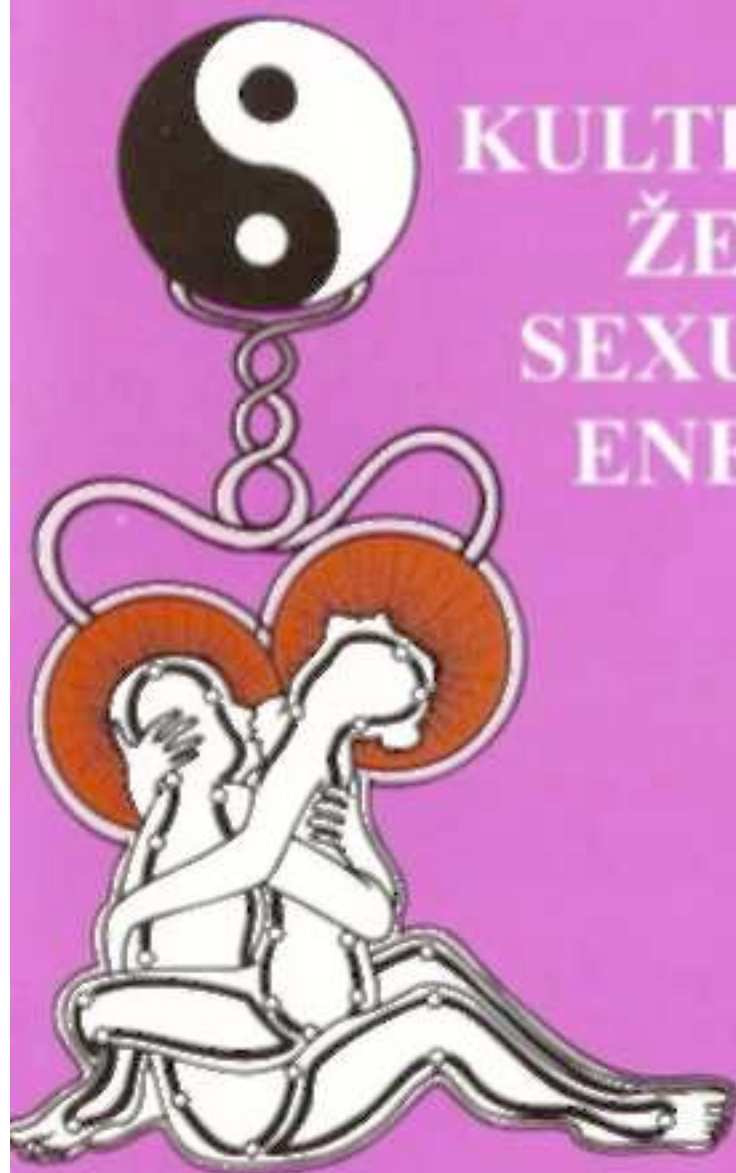


LÉČIVÁ LÁSKA

KULTIVACE
ŽENSKÉ
SEXUÁLNÍ
ENERGIE

II





Mantak Chia a Maneewan Chia

MANTAK CHIA & MANEEWAN CHIA

LÉČIVÁ LÁSKA

KULTIVACE ŽENSKÉ SEXUÁLNÍ ENERGIE

II.

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.

Vydání první. Náklad 3000 výtisků.

Vydalo nakladatelství

**C A D
PRESS**

Box 5, BRATISLAVA 42

ISBN 85349-62-0

OBSAH

6. Orgasmický zdvih	11
A. Sexuální energie muže a ženy	11
B. Ovariální dýchání a orgasmický zdvih	12
INDIVIDUÁLNÍ A PÁROVÁ PRAXE	13
C. Přehled orgasmického zdvihu	15
1. ČTYŘI ÚROVNĚ PRAKTIKOVÁNÍ ORGASMICKÉHO ZDVIHU	16
2. VÝKLAD POSTUPU16 I). Orgasmický zdvih, aneb jak transformovat vybuzenou sexuální energii do totálního tělesného orgasmu	
/. <i>Praxe v nevzrušeném stavu</i>	17
A. PŘÍPRAVNÉ CVIČENÍ	17
B. VZTAH PATRA K ORGÁNŮM	19
C. AKTIVACE PUMP	20
1) Aktivace lebeční pumpy	20
2) Aktivace svalové pumpy	22
3) Spojení kroků	25
	2. Provádění ve stavu vzrušení
A. PŘEHLED	26
B. VÝZNAM ENERGIE CTNOSTI	27
C. MASÁŽ PRSŮ ZVÝŠÍ ČCHI ORGÁNŮ A ŽLÁZ	27
1. Vybuzení čchi žláz	28
2. Vybuzení čchi orgánů	32
3. Technika masáže prsů	38
4. Postup při orgasmickém zdvihu: zvedání vybuzené42 orgánové a žlázov	
5. Naučte se používat svou mysl k řízení vybuzené46 orgánové a žlázové č	
6. Orgánový orgasmus	47

A. Úvod do párové praxe	85
1. Otevření energetické dráhy léčivé lásky	85
2. Pohlavní orgány jsou kořeny života	86
3. Energetizace všech orgánů a žláz	86
4. Výměna energie s vaším partnerem	86
5. Údolní orgasmus a jak k němu dospět	87
6. Polohy při cvičení pohlavních orgánů	88
7. Polohy rukou spojují meridiány prstů na rukou i na nohou s odpovídajícími orgány	90
B. Popis poloh při milování a poloh rukou pro léčivou lásku	93
1. Polohy při milování	93
2. Tradiční polohy při souloži a léčení	98
3. Základní polohy rukou k energetizaci těla	109
C. Postup krok za krokem při cvičení na rovnováhu a harmonizaci celého systému	121
D. Údolní orgasmus	129
1. NÁRŮST SEXUÁLNÍ ENERGIE POMOCÍ NĚKOLIKA ZDVIHŮ	130
2. PÁROVÝ ÚDOLNÍ ORGASMUS	132
3. PŘEMĚNA SEXUÁLNÍ ENERGIE V DUCHOVNÍ LÁSKU: ROZVÍJENÍ VRCHOLNÉHO ORGASMU	134
4. ÚDOLNÍ ORGASMUS KROK ZA KROKEM	136
5. ROZVÍJENÍ ÚDOLNÍHO ORGASMU	154
A. Rozvíjení tří <i>tan-tchienů</i>	154
B. Rozvíjení hluboké relaxace	158
C. Rozvoj silné nervové soustavy	158
D. Mentální pohyb energie	158
6. SOUHRN ÚDOLNÍHO ORGASMU	

E. Užitečné rady	161
1. Pro lesbické páry	161
2. Jak učit svého muže	161
9. Rozhovor se ženou, praktikující ovariální KUNG-FU	164
Bibliografie	174
Systém léčivého tao	175
Popis kurzů systému léčivého tao	177

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, zvláště u ovariál-ního dýchání. Pokud trpí nějakým onemocněním, měli by se poradit s lékařem.

[Tento svazek přímo navazuje na díl 1., bez něhož je nepoužitelný. *Údaje v hranatých závorkách byly vloženy do textu editorem českého vydání!*]



6. ORGASMICKÝ ZDVIH

A. SEXUÁLNÍ ENERGIE MUŽE A ŽENY

V dávných dobách taoisté viděli v mužích a ženách rovnocenné partnery a protiklady. Jejich sexuální spojení odráželo jednotu *jin* a *jang* na kosmické úrovni. Jejich odlišné přístupy k životu a k řešení problémů přinášely na Zem harmonii.

Taoisté vidí v muži oheň a v ženě vodu. Když vypukne požár, rozhoří se velice rychle a netrvá dlouho. Jak jsme již napsali dříve, voda potřebuje k dosažení bodu varu jistý čas, stejně jako jej potřebuje žena k dosažení svého bodu varu. Jakmile jednou tento bod dosáhne, setrvá v něm delší dobu.

Taoisté psali o ženách, že jsou sexuálně nadřazené mužům, ale dnes vidíme, že mnoho žen je sexuálně nešťastných. Protože reakční časy mužů a žen jsou rozdílné, sexuální styk se často uskutečňuje bez plného vzrušení ženy. Poševní křeče, které nastávají na této úrovni vzrušení, jsou mylně považovány za totální orgasmus. A protože žena dosáhla pouze polovinu svého orgasmického potenciálu, stěžuje si pak na pokles nálady, frustraci, odcizení, zlost, neklid a izolaci.

Aby žena prožila mnohé úrovně úplného orgasmu, musí si uvědomit, že pro to musí udělat mnoho kroků, z nichž každý energetizuje určité části těla. Úplný orgasmus je žádoucí, protože energetizuje a přináší rozkoš celému tělu. Opačně, opakované přerušování orgasmu na nižších úrovních vytváří nerovnováhu energie, protože jsou stimulovány pouze některé orgány a žlázy, nikoliv celé tělo. Pokud by dokázal muž prodloužit svou erekci, mohl by jednoduchými pohyby dopomoci ženě dostat se na vyšší úroveň, a pár by mohl dosáhnout té nejvyšší harmonie, které může dosáhnout při milování.

Technika orgasmického zdvihu vzhůru (pro zjednodušení v celém dalším textu pouze orgasmický zdvih), které zde učíme, je cestou, jak zvýšit sexuální potenciál ženy včasným zahřátím jejích sexuálních partií, aby se zabránilo tomuto deprimujícímu řetězu událostí.

Ve všech hlavních studiích o sexualitě se našly mnohé paralely mezi mužským a ženským orgasmem, zvláště v tom, co se nazývá rytmickým pulzováním trvajícím osm desetin sekundy. Výzkum také zjistil, že pokud se pohlavní orgány ženy chápou jako jeden celek, je celkové množství erektivní tkáně stejné, jako u muže. Proto tedy neexistuje důvod, proč věřit, že orgasmy ženy jsou slabší nebo méně mohutné, než u muže.

Taoističtí mudrci poznali, že ženy, které používají stejnou metodu jako muži, aby nasměrovaly svou probuzenou sexuální energii dovnitř a nahoru, mohou touto vnitřní alchymií transformovat tuto energii v energii vyplňující určité rezervoáry v těle, která jim nakonec umožní dosažení konečné duchovní realizace. Orgasmický zdvih je přípravou pro duchovní praxi *kchan* a *li*, spočívající ve schopnosti uskladněné sexuální energie (*ting*) proměnit se v novou životní energii (*čehi*), a v její další proměně v duchovní energii (*šen*).

Ženy mají schopnost doslova nevyčerpatelné sexuální rozkoše, mnohem větší, než je schopnost mužů. I když ženy neuvolňují při souloži příliš mnoho energie v důsledku orgasmu, i toto malé množství sexuální energie se množí, a čím déle orgasmus trvá, tím více sexuální energie se může vytvořit. Pokud bychom to mohli měřit v nějakých jednotkách, žena může množství 10 jednotek znásobit 100, 1000 nebo až 100 000 krát. Pokud je však tohoto malého množství energie zbavena, nemá ji potom k dispozici, a nebude tak mít příležitost transformovat ji do vyšší energetické hladiny.

Na každodenní úrovni se tato zásobárna energie projevuje jako hojnost milující a léčivé energie - každá žena jí má dostatek nejen k tomu, aby milovala a léčila sebe samu tělesně i duševně, ale také, aby tuto lásku a léčení rozšířila do mnoha vztahů ve svém životě a do mnoha závazků ke svému společenství a k celému světu. Není náhoda, že se ženy věnují povoláním, jako je zdravotní sestra a ošetrovatelka, které si vyžadují nahromadění obrovského množství láskyplné, pečující a léčivé energie.

Kromě toho, že je orgasmický zdvih vzrušujícím zážitkem, je také technikou, která přináší takové blahodárné účinky, jako je omlazení orgánů a žláz. Pokaždé, když je vybuzená sexuální energie vedena k mozku, zlepšuje se paměť, vyživují se buňky, a celé tělo od vrcholu hlavy po špičky prstů nohou se noří do nádherného pocitu.

B. OVARIÁLNÍ DÝCHÁNÍ A ORGASMICKÝ ZDVIH

Doposud jste se naučily ovariálnímu dýchání jako prostředku, jímž čerpáte pokojnou sexuální energii, vytvořenou ve vaječnících, do mozku. Orgasmický zdvih vás naučí, jak vést mnohem hustší "vybuzenou" sexuální energii vzhůru. Prostředkem, kterým to zpočátku dosáhnete, je svalová síla. Použijete ji nejen k tomu, abyste zastavily vnější pohyb orgasmu, ale také abyste ve skutečnosti změnily směřování energie dovnitř a nahoru. Nakonec se kontrola stane mnohem niternější, začnou se rozvíjet svaly pánevní bránice, a vy

budete ovládat orgasmický zdvih svou myslí.

Teplota sexuální energie je druhým hlavním rozdílem mezi ovariálním dýcháním a orgasmickým zdvihem. Vybuzená sexuální energie, pěstovaná v orgasmickém zdvihu je studenější než biologická, reprodukční (či sexuální) energie, která je vytvářena vaječníky a využívána v procesu ovariálního dýchání. Je také studenější než vybuzená sexuální energie u mužů, jež je považována za horkou energii *jang*. Chladná kvalita této energie umožňuje její ukládání v mozku k dalšímu použití.

Stejně jako v ovariálním dýchání hraje sval *čehi* velkou roli v nasměrování energie. Připomeňme krátce: stažení přední části konečníku (části perineální oblasti) vede energii z vaječníků (paláce vaječníků) do bodu perinea. Zvedání střední části a stažení zadní části konečníku (oblasti perinea) vede energii z perinea do kostrče. Tento manévr je užitečný pokud jste stále na základní úrovni praxe. Když vaše praxe pokračuje, ovládání se stává automatickým a vnitřním.

INDIVIDUÁLNÍ A PÁROVÁ PRAXE

1 když většina lidí si vytvoří určitý vzorec, jaký by chtěli mít sex, a lpí na tomto vzorci, neznamená to, že by netoužili po jiných způsobech uspokojení, pokud by jim byly nabídnuty bezpečným a ohleduplným způsobem. Žena může obohatit svůj život fyzicky i duchovně, když si osvojí orgasmický zdvih dvěma způsoby, které zde učíme: individuálním i párovým. Oba způsoby se v žádném případě navzájem nevylučují. Individuální způsob obvykle praktikují ženy, které nemají sexuálního partnera, anebo jejichž sexuální partner nepraktikuje velký zdvih (mužskou obdobu orgasmického zdvihu). Mnoho žen, které praktikují párovou praxi, tj. s partnerem, jenž praktikuje velký zdvih, se domnívá, že cesta individuální praxe (tj. ovariální dýchání, orgasmický zdvih a meditace, stejně jako *čehi-kung* drátěné košile a *tchaj-ti*) se nedá přeskočit.

Žena praktikující sama začne pocítovat prostor ve svém nitru, splývání svého těla s vesmírem a zvýšenou vnímavost vůči lidem kolem sebe. Někdy jsou tyto prožitky pouhými záblesky, ale s pokračující praxí se mohou stát součástí její živé skutečnosti.

Žena praktikující se svým partnerem se může naučit, jak s ním sdílet energii, a může se začít přibližovat prožitku stavu "úrodného orgasmu" nebo "mimo orgasmu", prožitku prohloubeného vědomí pro oba partnery. Když se spojují dvě rozdílné duše nebo dva duchové (*Jin* a *jang*), dochází k alchymickému

smíšení energie, které umožní zrod nového vědomí pro oba partnery. Když dosáhnou bodu "mimo orgasmus", když otevřeli svou mikrokosmickou oběžnou dráhu, dráhu vnikání a pásovou dráhu, pocítí oba, jak sexuální energie vystřelí z jejich srdcí do vrcholů hlavy.

A. Individuální praxe

Význam individuální praxe, zvláště na začátku, nelze docenit. Díky individuální praxi budete schopná se naladit na své vlastní reakce, a tím získáte i větší kontrolu nad svojí sexuální energií. Mezi okamžikem, ve kterém začnete pociťovat sexuální vzrušení a okamžikem, v němž se uskuteční orgasmus je interval, v němž můžete experimentovat. Pokud začnete s orgasmickým zdvihem, když jste jen lehce vzrušená, nebudete mít mnoho pocitů. Pokud vyčkáte do okamžiku, kdy z vás prýští energie ven, nemusíte ji zachytit a zabránit jí, aby opustila tělo. Vaše individuální praxe je neocenitelná v tom, že vám umožní vnímat tyto rozdíly a změnit je v reflexy.

Pokud jste praktikovala, a cítíte, že jste se dobře naučila orgasmickému zdvihu, můžete jej vyzkoušet s partnerem; ale musí to být partner, jenž má zájem o tyto techniky anebo si uvědomuje, že chcete recyklovat svou sexuální energii. Je důležité, abyste byla ke svému partnerovi dokonale otevřená, takže oba víte, co se děje.

B. Praxe s partnerem

Pokud máte partnera, který také praktikuje velký zdvih a testikulární dýchání, patříte mezi ty šťastnější. Dostanete možnost prožít výměnu energie s vaším partnerem a vstoupit do už zmíněného stavu "mimo orgasmus". Pokud jste však zvládla techniky léčivé lásky, a váš mužský partner tyto techniky tao-istického tajemství lásky neprovádí, budete mnohem dál, než on. Jestliže byste potom na něm použila orgasmický zdvih, vysajete z něj jeho životní energii, což by mu mohlo způsobit velkou škodu a ve vás by to vytvořilo negativní síly.

Slovo tao znamená "cesta", a jak jsme již napsali, ti, kdo touží po sjednocení s *tao* se snaží nalézt "cestu" vesmíru, z níž vychází veškerá příroda. K pouti touto "cestou" je mnoho stezek, a mnozí našli stezku, na níž je sex chápán jako duchovně nežádoucí. Tito lidé se odchylují od taoistické dvojí praxe, a ty, kteří ji praktikují, označují jako jdoucí "stezkou levé ruky" (na

rozdíl od "stezky pravé ruky" s celibátem). Správné prováděná dvojí praxe je bezpečnou stezkou, přinášející blahodárné účinky tělu, mysli i duchu.

C. PŘEHLED ORGASMICKÉHO ZDVÍHU

V praxi ovariálního dýchání jste vedly teplou reprodukivní sexuální energii (energii vaječníků neboli *t'ing-čchi*), nacházející se ve vaječnících v jangovém stavu, nahoru do hlavy a pak dolů do těla. Technika stlačování vaječníků nutila energii *čchi*, vznikající v životně důležitých orgánech a žlázách - srdci, plicích, slezině, brzlíku atd. - sestoupit dolů a smísit se s teplotou *t'ing-čchi*, sídlící a ohřívající tuto oblast. Pak jste vzniklou teplotou energii vedly nahoru a nechaly ji obíhat.

V orgasmickém zdvihu se vzrušíte až k orgasmu, shromáždíte všechnu energii orgánů a žláz, aby se smísila se sexuální energií, nasměrujete tento orgasmický pocit dovnitř, prodloužíte jej a dostanete do vyššího centra. Pak jej nasměrujete do orgánů, žláz a nakonec do nervové soustavy, takže orgasmus zasáhne každou buňku v těle. V důsledku toho prožijete nový druh orgasmu, jenž jste doposud nikdy nezažila. Chladná jinová sexuální energie, uložená ve vaječnících je vám k dispozici. Můžete ji rychle shromáždit a vzápětí přivést k vrcholu, nasměrovat ji dovnitř a tím libovolně prodloužit orgasmus, anebo ji můžete uložit k delšímu a nádhernějšímu prožitku. Nakonec povede erekce klitoris a vnitřní pocity plnosti a rozpínání k rytmickému uvolněnému prýštění. Když jednou zvládnete tuto taoistickou techniku, zjistíte, že nejsnadněji plynoucí proud v těle proudí přímo do mozku a do vyšších center v těle. Praxe je nevyhnutná, protože napřed se musíte naučit kontrolovat sval *čchi* v konečníku a vůli neovladatelný sval pánevní bránice, abyste změnila rytmické prýštění energie ven na zdvih energie dovnitř a nahoru, a abyste pomohla vytlačit sexuální energii nahoru po páteři do horní části těla.

1. ČTYŘI ÚROVNĚ PRAKTIKOVÁNÍ ORGASMICKÉHO ZDVIHU

A. Úroveň začátečníka

Použijete svalstvo pěstí, čelistí, šije, chodidel, perinea, hýždí a břicha k aktivaci křížové a lebeční pumpy, odkloníte energii vaječníků a orgasmický pocit, a ve stavu vzrušení potlačíte energii nahoru do orgánu a žláz.

B. Střední úroveň

Užijete menší svalové napětí zápěstí, čelistí a chodidel, zvýšíte svůj tlak na sval *čehi* perinea, pánevní bránice a svěrače, a použijete křížovou a lebeční pumpu k pohybu sexuální energie vzhůru.

C. Pokročilá úroveň

Bude nutné menší svalové napětí svalu *čehi* perinea a větší využití křížové a lebeční pumpy k vytvoření větší síly mysli, aby přesunula *ting-čchi* clo lebeč-ního centra. Koncentrací síly v horní části hlavy přivedete energii z nižšího centra do vyššího.

D. Nejpokročilejší úroveň

Použijete čistě kontrolu mysli; nebude nutno použít svaly. Síla mysli přikáže sexuální energii vaječníků, aby vystoupila nahoru a dolu do orgánu, žláz a nervové soustavy, a obklopila, obalila a revitalizovala je podle vaší vůle.

2. VÝKLAD POSTUPU

Při tomto cvičení budete potřebovat vzrušit se na 95-99% orgasmu. Když postupně zvládnete orgasmický zdvih, můžete své tělo jemně naladit a postupně je vycvičit, aby dosáhlo 100-200%, nebo dokonce až 1000% vzrušení. K počátečnímu dosažení vzrušení si budete masírovat prsy. Jakmile pocítíte, že se orgasmus blíží, přestanete, a třikrát až devětkrát v jednom sezení prove-

dete metodu orgasmického zdvihu, anebo až se orgasmus nasměruje dovnitř, vplyne do mikrokosmické oběžné dráhy a vstoupí do orgánů a žláz, zatímco vzrušení z nižších center opadne. To je jedno cvičení. Budete tento postup opakovat: vzrušíte se, a pak provedete orgasmický zdvih, dokud vzrušení ne-opadne a orgasmický pocit nezačne vystupovat vzhůru.

Praxí se zdokonalíte. Jakmile jednou získáte úplnou kontrolu nad svými pohlavními orgány a energií, zapojenou do individuální praxe, přirozeně získáte plnou kontrolu nad pohlavním stykem. Můžete mít dál sex a praktikovat na úrovni, které jste dosáhly. Některé z vás získají zručnost mnohem rychleji než ostatní, pokud trénovaly svou mysl jógou, meditací či jinými mentálními technikami. Pokud denně necvičíte, proveďte před orgasmickým zdvihem nějaká cvičení na rozehrání a protažení. Dýchání *drátěné košile* přímo pomáhá při provádění orgasmického zdvihu. Tato cvičení ionizují energii ve vašich orgánech, usnadňují vám pocíťování vašich vnitřních energií *čehi*, a tím také urychlují ovládnutí vaší sexuální energie.

Lidé, kteří strávili celá léta získáváním doktorátu medicíny nebo vyšší vědecké hodnosti v některé technické vědě, věch, jak je toto poznání důležité pro tento světský život. Lidé se však také musí naučit složité technice ovládání sebe sama, zahrnující energetické a duchovní tělo, a musí získat doktorát v přípravě na příští život. Všechny energetické praktiky v tomto životě lze přenést do vašeho příštího života, pokud začnete praktikovat, když máte ještě dostatek této energie. Vědomé přenesete identifikaci na duchovní tělo. Vyplatí se tedy strávit čas praktikováním k získání tohoto nejvyššího akademického stupně v technice člověka.

D. ORGASMICKÝ ZDVIH, ANEB JAK TRANSFORMOVAT VYBUZENOU SEXUÁLNÍ ENERGII DO TOTÁLNÍHO TĚLESNÉHO ORGASMU

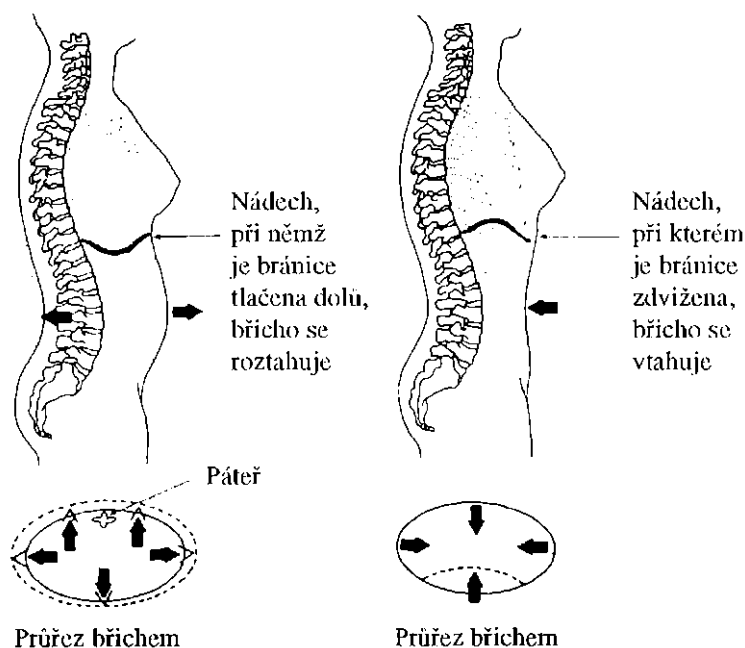
I. PRAXE V NEVZRUŠENÉM STAVU

A. PŘÍPRAVNÉ CVIČENÍ

Pokud se učíte technice, praktikujte v nevzrušeném stavu.

1) PODBŘÍŠKOVÉ DÝCHÁNÍ

Z vaší praxe mikrokosmické oběžné dráhy muže vyplynout, že dýcháte normálně do podbříšku, s minimálním nebo žádným pohybem hrudi a ramen. Podbříškové dýchání je způsob, jakým dýcháme, dokud jsme malé děti a v dospělosti, když spíme anebo jsme v hluboké relaxaci. Mnozí z nás se musí znovu učit, jak dýchat do podbříšku, když jsme probuzení a bdělí. Podbříškové dýchání způsobuje, že bránice při vdechu klesá, čímž se prodlužují plíce, a větší prostor se může naplnit vzduchem. Přes den někdy náhodně vyzkoušejte, kterou oblastí dýcháte. Podbříškové dýchání můžete praktikovat kdykoliv. Kromě zvýšené kapacity plic posiluje břišní dýchání velmi svaly podbříšku, což vám pomůže ovládat energii podbříšku. (Obr. 6-1).



Obr. 6-1

Při podbříškovém dýchání dýcháme do knihu, rozpínají se všechny strany, nejen krajina žaludku

1) BRÁNICE

Sed'te nebo st'jte v pohodlné poloze. Vydechněte, zploštěte břicho a vydechnete ještě jednou, nechte bránici klesnout dolů, aby mohla tlačit proti orgánům, /vlášť proti nadledvinkám (umístěným na vrcholu každé ledviny). Uvolnění bránice ve výdechové poloze si vyžaduje cvik. Vaše mysl vám může pomoci vést bránici, a můžete použít vnitřní úsměv, abyste se na ni usmáli. Bránice může uvíznout v hrudním koši, pokud je příliš ztuhlá, takže se bude pohybovat obtížně nahoru a dolů. Můžete jejím pohybům napomáhat třením spodní části hrudníku, dokud ztuhlost a bolest nezmizí. Tím se bránice natáhne, a vy pocítíte, jak se prohlubuje váš dech, takže pro vás bude břišní dýchání snazší.

3) ENERGETICKÁ KOULE

Teď nadechněte, aniž byste roztáhla břicho. Měla byste cítit tlak v podbříšku, který slouží k tomu, aby se orgány stáhly blíž k sobě. To vám pomůže soustředit energii v nižším centru; soustřed'te a zhustete energii do koule, již nazýváme "křišťálovou". Vydechněte a uvolněte se. Tato zhuštěná energie vám bude velmi užitečná v pozdější, vyšší praxi taoistického systému, když vytváříte energetické a duchovní tělo, z nichž se rodí duše a duch.

II. VZTAH PATRA K ORGÁNŮM

Patro a jazyk mají úzký vztah k orgánům a žlázám. Když budete vědět, jak aktivovat patro, dno lebeční pumpy, umožní vám to spouštět činnost této pumpy, čímž napomáháte proudění *čchi*.

1) PŘEDNÍ ČÁST PATRA

Přední část patra poblíž zubů a vnitřní části rtů mají vztah a jsou reflexním bodem srdce a tenkého střeva.

2) STŘEDNÍ ČÁST PATRA

Střední část patra před měkkým patrem má vztah a je reflexním bodem jater a žlučníku.

3) ZADNÍ ČÁST PATRA

Měkké patro, umístěné proti ústům, má vztah a je reflexním bodem ledvin a močového měchýře.

4) PŘEDNÍ ČÁST ÚST

Bod na přední straně úst mezi horními a spodními zuby má vztah a je reflexním bodem plic a tlustého střeva.

5) LINIE ČELISTI

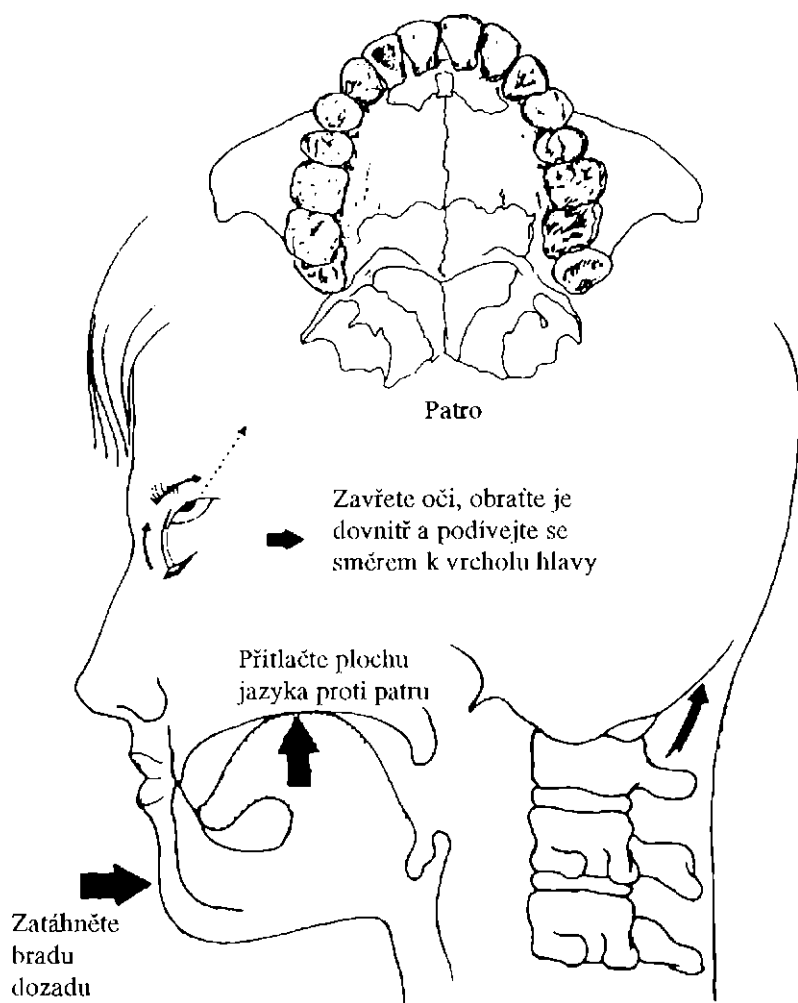
Linie čelisti mezi spodními zuby a rty má vztah a je reflexním bodem sleziny, žaludku a slinivky.

C. AKTIVACE PUMP

Při tomto cvičení kombinujeme podbřiškové dýchání se svalovými zámky. **1)**

Aktivace lebeční pumpy (Obr. 6-2)

Svalový zámek, aktivující lebeční pumpu, provádíme tak, že přitlačíme svaly jazyka proti patru a zubům, a zároveň stlačujeme svaly v týle a spodině lebeční, čímž aktivujeme lebeční pumpu, jakož i všechny pumpy v těle.

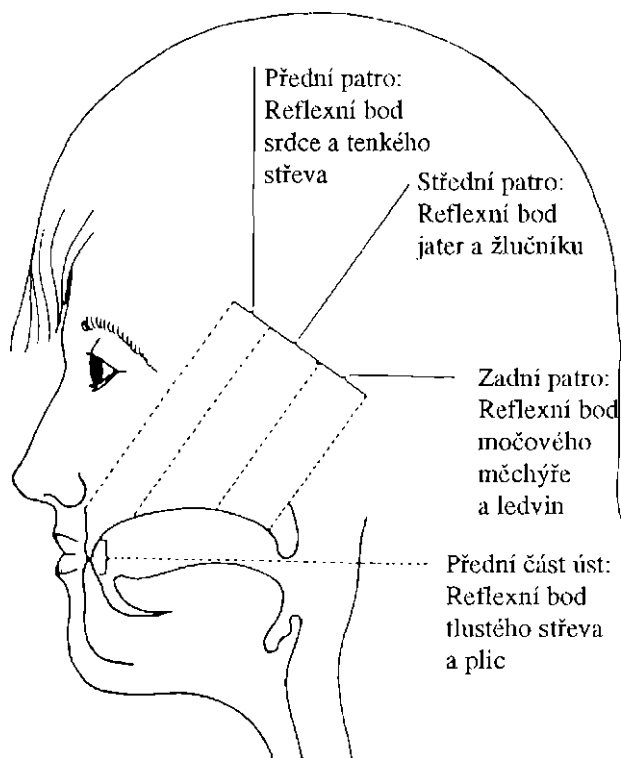


Obr. 6-2 Aktivace lebeční pumpy

2) Aktivace svalové pumpy

Aktivace svalové pumpy způsobí pumpování, které povede sexuální energii nahoru. Taoističtí mistři objevili, že když vytvoříte další svalové zámky přitlačením různých svalů ke kostem různých částí těla a jejich následným uvolněním, posílíte tím pumpování tělesných tekutin. Když ve své praxi pokročíte natolik, že toto přitlačení svalů provádí mysl, pumpování v těle se tím velmi zlepší.

Často cítíme, že naše dlaně a chodidla jsou první částí našeho těla, které ochladnou. Protože ruce a nohy jsou končetiny těla, postupem času v nich slábne oběh tělesných tekutin, což vede k nahromadění mnoha toxinů v těchto oblastech.



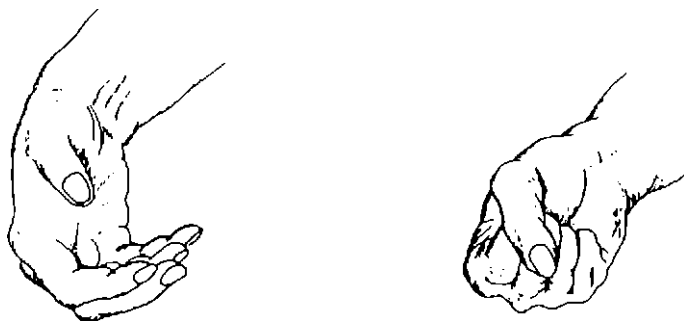
Obr. 6-3

Vztahy mezi patrem a vnitřními orgány

A) RUCE

K aktivaci pumpování rukama napřed zatnête pěsti a sevřete čtyři prsty každé niky (kromě palce) pevně do dlaní. Když ucítíte tlak, sviňte prsty, jako byste svinovaly papír. Přitlačte palce pevně k prstům. (Obr. 6-4). Vdechněte a přitiskněte svaly dolní části ruky k loketní a vřetení kosti (dvě kosti předloktí). Chvilí je držte a pak uvolněte. Postupně ucítíte, jak začne silné pumpování. Postupně zesilujte přitisknutí svalů až na nadloktí tím, že stisknete svaly kolem ramenní kosti (kostí nadloktí). Provádějte to tak dlouho, dokud (o nezvládnete, a pak přejděte k dalšímu kroku. Tyto pohyby vám pomohou vést sexuální energii nahoru.

Sevřete pěsti, abyste
aktivovaly pumpování
rukama

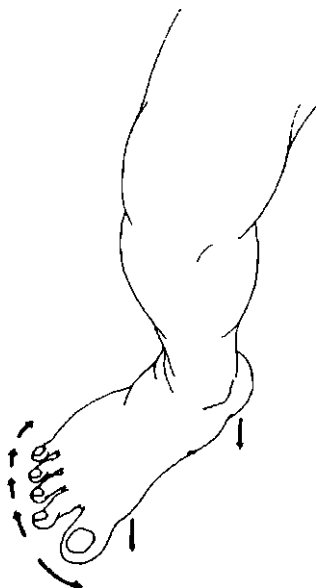


Obr. 6-4
Pumpování rukama

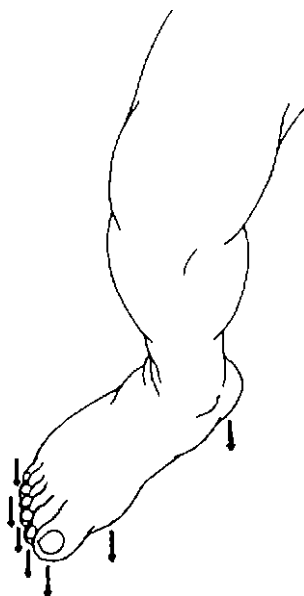
13) NOHY

Abyste aktivovaly pumpování v nohou, musíte začít tím, že pevně přitlačíte paty k podlaze a roztáhnete prsty na nohou. Začněte malíčkem, pokračujte čtvrtým, třetím, druhým prstem a nakonec palcem. (Obr. 6-5a). Toto roztažení velmi zaktivuje svaly a šlachy nohou, které vytváří pumpování. Protože chodidla mají velmi hustou síť šlach, pevné přitlačení prstů na nohou k zemi

pocítíte jako chňapnutí. Ted' stočte stále roztažené prsty dolů, paty se pořád dotýkají podlahy. (Obr. 6-5b). Pociťujte, jako byste nadechovaly svými chodidly, a přitlačte svaly nohou k holenní a lýtkové kosti (kosti dolní části nohou). Na chvíli je držte stlačené, a pak povolte. Postupně jděte až ke stehenním kostem, přitlačte svaly pevně ke kostem a uvolněte je, abyste posílily pumpování. Tyto pohyby pomáhají vést sexuální energii nahoru při provádění orgasmického zdvihu.



a) Stlačte prsty nohou dolů a roztáhněte je, abyste tak aktivovaly svaly a šlachy nohou



b) Stočte prsty nohou dolů a udržujte je v plném kontaktu se zemí

Obr. 6-5 Pumpování
nohama

C) HÝŽDĚ

Hýždě sestávají z mnoha velkých svalů a jsou hlavním faktorem napomáhajícím proudění nahoru. Aktivujte tyto svaly tak, že nadechnete jakoby oběma hýžděmi, které zvednete a přitisknete je ke konečníku. Fyzicky budete cítit zvedání ze židle, na níž sedíte. Pokračujte ve zvedání, které přejde do pánevních kostí. Na chvíli držte, a pak je uvolněte. Provádějte několikrát, dokud to nezvládnete.

Ikdyž popisované stlačování vypadá jako víc navzájem oddělených činností, takové postupné zvládnání vám umožní, že je nakonec spojíte takovým způsobem, až se budou jevit jako jeden krok.

3) Spojení kroků

- a) Sed'te na kraji židle anebo stůjte s nohama od sebe a mírně pokrčenými koleny. Snažte se cítit uvolněná a usmívejte se sama na sebe. Pak tělo napněte a znovu uvolněte. Tato aktivita navodí silnější uvolnění.
- b) Začněte s břišním dýcháním, osmnáctkrát nebo třicetšestkrát. Vydechněte, zploštěte břicho a vydechněte, aniž byste vystrčila břicho.
- c) Zatněte zuby. Přitlačte špičku jazyka proti dolnímu přednímu úhlu čelistí a zubů a ploché části podnebí, a bradu vtáhněte dozadu. Stiskněte pěsti a svaly rukou, roztáhněte prsty nohou, přitlačte prsty nohou a chodidla k zemi, a stiskněte svaly na obou nohou. Na několik okamžiků zadržte.

Opět, i když se tyto kroky při individuální praxi zdají být oddělené, když je všechny zvládnete a pak zkombinujete, stanou se jediným snadno prováděným krokem.

- d) Vydechněte a uvolněte se.
- e) Ted' nadechněte, zadržte dech a napněte chodidla, pěsti, perineum a hýždě. Vydechněte a uvolněte se.
- f) Ted' opět zadržte dech a napněte zuby, pěsti, chodidla, perineum a hýždě; zatlačte křížovou kost dozadu a mírně ohněte záda, aby do nich snadněji proudila energie. Vydechněte a uvolněte se.
- g) Ted' přidejte pohyb očí směrem vzhůru; pohled nahoru pomůže nasměrovat energii k mozku. Opět praktikujte: nadechněte, zadržte dech, všechno napněte a dívejte se vzhůru. Vydechněte a uvolněte se.
- h) Ted' je čas přidat poslední krok, který vytlačí energii do mozku. Proved'te

všechna napnutí a přidejte sérii devíti silných stahů perinea. Tyto stahy jsou nevyhnutné k udržení orgasmu v těle a k jeho vytlačení směrem vzhůru.

2. PROVÁDĚNÍ VE STAVU VZRUŠENÍ A.

Přehled

Když jste provedla všechna napnutí, jste připravena zkusit orgasmický zdvih ve stavu vzrušení. K dosažení stavu vzrušení si budete masírovat prsa a stimulovat klitoris v takové poloze, na jakou jste zvyklá. Když se budete blížit k tomu, co považujete za vysoké stadium vzrušení, nechte si dost času před tím, než budete vědět, že spějete k vyvrcholení. Tehdy všechno stáhněte, a zatímco zadržujete dech, proveďte devět silných stahů. Později, až úplně popíšeme orgasmický zdvih, podrobněji pojednáme i o tom, jak vést sexuální energii nahoru.

Zjistíte, že po vašem prvním orgasmickém zdvihu dojde k pohybu vzrušené energie nahoru, napřed podél páteře k vrcholu hlavy a k hypofýze (řídícím kanálem), a pak dolů (konceptuální kanálem), když energie probíhá mikrokosmickou oběžnou dráhou. Když pocítíte, že energie plní oběžnou dráhu, začnete posílat vzrušenou energii orgasmu do vaječníků, pak do levé a pravé ledviny, do jater, sleziny a plic, a nakonec do levé a do pravé poloviny mozku, čímž dokonáte to, co nazýváme "orgánový a žlázo- vý orgasmus". Další stimulace opět zvýší úroveň sexuálního vzrušení, a budete schopná provést další orgasmický zdvih.

Pokud si přejete, budete moci pokračovat a dokončit sérii tří až šesti zdvihů. Jednou nebo dvakrát denně provádějte tři až šest opakování, a brzy se zjemní vaše schopnost provádět orgasmický zdvih. Provádějte jej dokud nedokázete plně ovládat způsob převádění orgasmu nahoru, a používat vaši mysl k obíhání orgasmu mikrokosmickou oběžnou dráhou ke všem žlázám a orgánům, čímž se zvýší množství energie, plynoucí do mozku. Zjistíte, že když postupně přechází ovládání orgasmického zdvihu dovnitř, proces si bude vyžadovat stále méně tělesné námahy. Nakonec po šesti měsících až roce praxe se kontrola přesune plně dovnitř.

B. Význam energie ctnosti

Zvedání orgánové a žlázové *čehi* ke zvýšení sexuální energie vaječníků je jedním z nejdůležitějších způsobů omlazení orgánů a žláz a počátkem návratu mladistvých pocitů. Nejvíce omlazující energie, energie ctnosti vzniká v orgánech:

1) Jemnost v ledvinách a močovém měchýři; 2) Laskavost z jater a žluč-níku; 3) Čest, úcta, radost a štěstí ze srdce a tenkého střeva; 4) Poctivost ze sleziny; 5) Spravedlnost z plic a tlustého střeva.

Pohlavní orgány souvisí se všemi hlavními vnitřními orgány a žlázami. Jak tvrdí taoističtí klasici, vhodnou stimulací přispěje energie žláz a orgánů k plné sexuálně vzrušené energii, a všechna energie ctností, která z nich vychází, se spojí do nejlepší energie, kterou známe: energie soucitu. Když dokážete vést energii soucitu zpátky k orgánům, maximálně je nabijete, a pro negativní energii nezbude žádné místo. Pokud máte v orgánech příliš mnoho negativní energie, a nesnažíte se ji odstranit, když začnete násobit svou sexuální energii, začne narůstat negativní energie a také vaše negativní emoce.

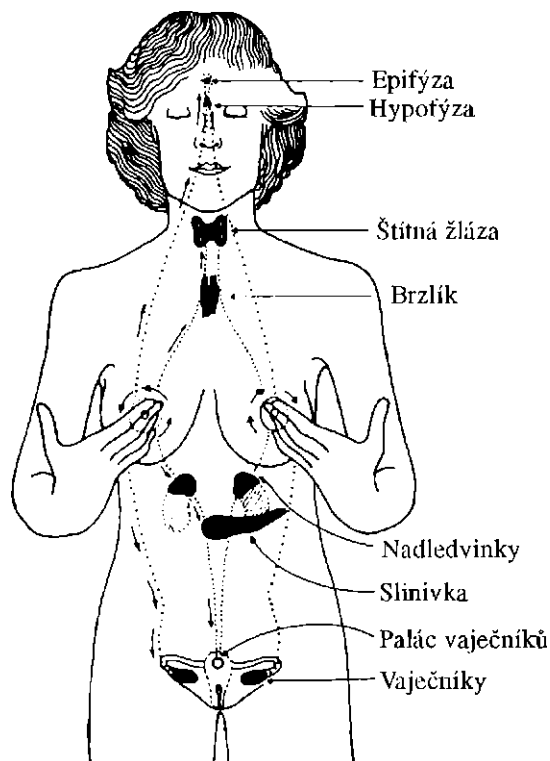
Meditace mikrokosmické oběžné dráhy, vnitřní úsměv, šest léčivých zvuků a praktiky léčivé lásky společně pomáhají přeměnit negativní emoční energii v energii ctností. Intenzivnější praxe přeměny negativní energie ve ctnost a smíšení všech energií s energií soucitu objasníme při další praxi léčivého tao, zvané splynutí pěti prvků. Když jste plně sexuálně vzrušené, budou také maximálně trénované žlázy, orgány a nervová soustava.

C. Masáž prsů zvýší čehi orgánů a žláz

Pokud si masírujete prsy nebo klitoris, uvědomujte si energii *čehi*, kterou aktivujete, když masírujete množství nervů v této oblasti. Tyto nervy jsou spojeny se všemi hlavními orgány a žlázami v těle, počínaje epifýzou na vrcholu hlavy. Od tohoto bodu začnete vnímat stimulaci všech žláz a orgánů jako pocit sestupující a plynoucí celým tělem. Použijte svou mysl, abyste vedla proud žlázové a orgánové *čehi* do prsů, aby se jejich energie smísily a vytvořily tu nejlepší *čehi* žláz a orgánů. Tato speciální směs orgánové a žlázové *čehi* může mít velmi silný tvořivý a léčivý účinek.

1. VYBUZENÍ ČCHI ŽLÁZ

Když jsou některé žlázy stimulovány, aby vylučovaly své hormony (obr. 6-6), aktivují se orgány, s nimiž jsou spojeny, a v důsledku toho je aktivována každá buňka v těle. Stimulace prsů se zvláště dotýká epifyzy, hypofýzy a štítné žlázy.

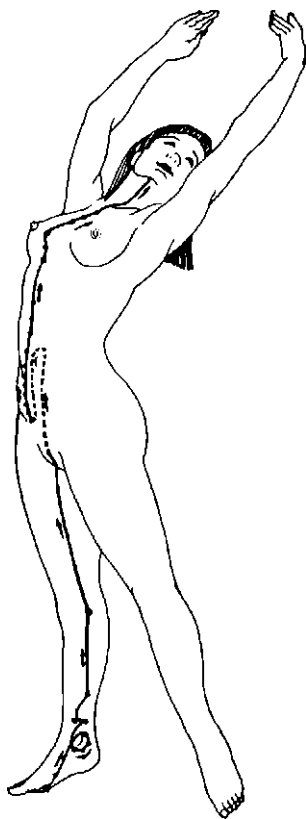


Aktivujte endokrinní žlázy masírováním oblasti asi 1,5 palce (asi 3 cm) kolem bradavek pomocí tří prstů

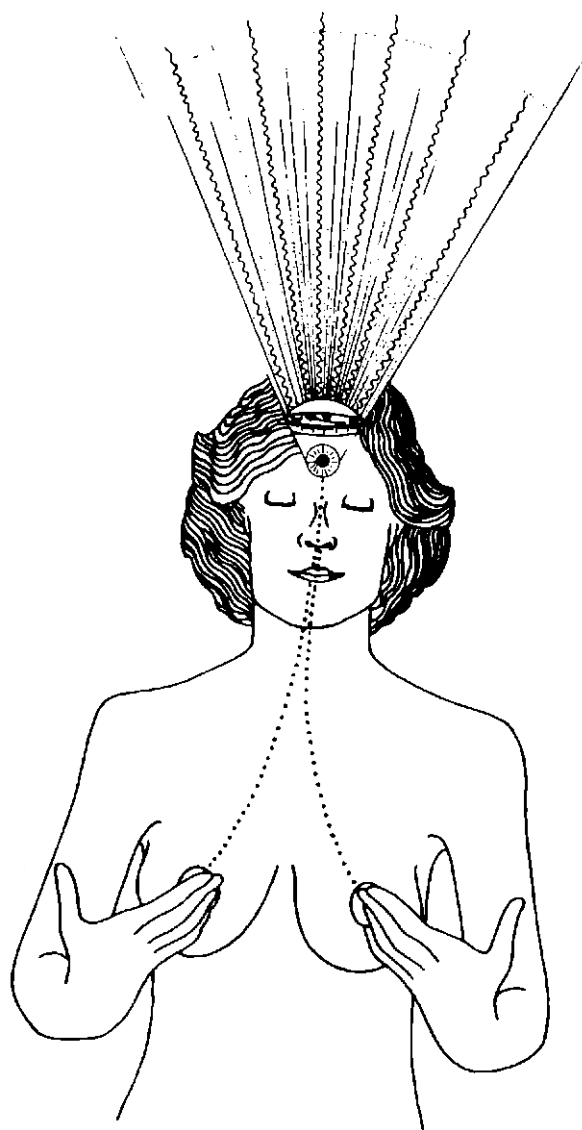
Obr. 6-6 Aktivace endokrinních žláz

A) ČCHI EPIFÝZY

Meridián ledvin prochází prsy (obr. 6-7), a když si jemně masírujete bradavky prsty, jejich stimulace aktivuje také ledviny a močový měchýř, což dále pomáhá aktivovat pohlavní žlázy. Klitoris, který má přímý vztah k epifýze v korunním energetickém bodu na vrcholu hlavy, nejvyššímu bodu hormonální dráhy, reaguje a přivádí pocity do tohoto bodu. Epifýza je hodinami a kompasem těla, a při další praxi nabývá schopnosti odrážet světlo. Když je plně vyvinutá, může nahlížet pravé světlo stvoření a povede ducha zpět na místo jeho počátků (obr. 6-8).



Obr. 6-7 Průběh meridiánu ledvin



Když je epifyza plně rozvinutá, stává se kompasem,
vedoucím ducha k prapůvodnímu tao

B) ČCHI HYPOFÝZY

Od epifýzy sestupuje pocit do další žlázy na dráze hormonů, hypofýze, umístěné v zadní části energetického centra třetího oka. Tato žláza má široký rozsah působení na růst, metabolismus a další tělesné funkce. Taoisté věří, že hypofýza ovládá inteligenci, myšlení a paměť. Hypofýza je hlavní žlázou, z níž jsou aktivovány další žlázy.

C) ČCHI ŠTÍTNÉ ŽLÁZY A PŘÍŠTÍTNÝCH TĚLÍSEK

Když energie sestupuje po dráze hormonů, aktivují se štítná žláza a příštítná tělíska. Štítná žláza je umístěna po obou stranách průdušnice, poblíž hrtanu, a vzniká se stejné tkáně a téměř na stejném místě, jako zadní část hypofýzy. Štítná žláza leží naproti bodu C-7 a odpovídá energetickému centru C-7. Je to žláza, která je životně důležitá pro růst. U ženy je těžší, než u muže, a zvětšuje se při sexuálním vzrušení, menstruaci a v těhotenství. Podle taoistů je to energetická žláza, regulující metabolismus tělesných buněk, a je jedním z nejdůležitějších center, protože ovládá růst a rozvoj těla a myslí. Je také považována za velkou spojnicí mezi mozkem a reprodukčními orgány.

D) ČCHI BRZLÍKU

Další na dráze hormonů je brzlík neboli omlazovací žláza, umístěná v srdečním energetickém centru, vychází a překrývá horní část srdce. Je to lymfoidní orgán (má vztah k lymfatickým žlázám), dosahuje své největší velikosti na počátku puberty a postupem času se zmenšuje jeho velikost i aktivita. Podle taoistů je to žláza, která pokiťd je správně aktivována a harmonizována s energií z energetického centra hypofýzy a s tvořivou silou pohlavních orgánů, může zvrátit proces stárnutí.

E) ČCHI SLINIVKY

Energie pak sestupuje do slinivky, umístěné v dolní části žaludku mezi játry a slezinou. Slinivka je žláza, která ovládá trávení, tělesnou teplotu a hladinu krevního cukru.

F) ČCHI NADLEDVIN (NADLEDVÍNEK)

Dále následují nadledviny, umístěné na vrcholu ledvin v energetickém centru nadledvin neboli T-11. Funkcí nadledvin neboli energetických žláz je podporovat ledviny, ale jsou to také největší výrobci adrenalinu v těle. Adrenalin je hormon, který stimuluje srdce, štítnou žlázu, játra, slezinu a slinivku. Kromě toho nadledviny podporují funkci ledvin, míchy a nervové soustavy, mozků, kostí a kostní dřeně. Stimulace nadledvin dodává sílu a bdělost tělesné i mentální činnosti.

G) ČCHI POHLAVNÍCH ŽLÁZ

Stimulace ledvin nastává tehdy, když je masírován meridián ledvin, probíhající prsy. Postupně jsou stimulovány všechny ostatní žlázy, až nakonec jsou energizovány pohlavní orgány, poslední na dráze hormonů. Hormonální sekrece z pohlavních žláz je odpovědná za sexuální reakce, sexuální energii a reprodukci. Pohlavní žlázy zahrnují pochvu, dělohu a prsy, ale sídlem centra ženské sexuální energie je palác vaječníků [*kuan-jüan*]. Všechna ostatní energie je teď vybuzená.

Vyvažování a zvyšování hladiny energie žláz v těle je důležitou součástí taoistického způsobu rozvíjení, léčení a posilování fyzického těla. Je to životně důležité pro vyšší úroveň praxe, na nichž všechny žlázy dodávají výživu pro vznik duchovního těla.

2. VYBUZENÍ ČCHI ORGÁNŮ

V těle je možné cítit reakci na aktivaci žláz. Tato reakce má tělesné a mentální projevy, jež lze popsat následujícím způsobem:

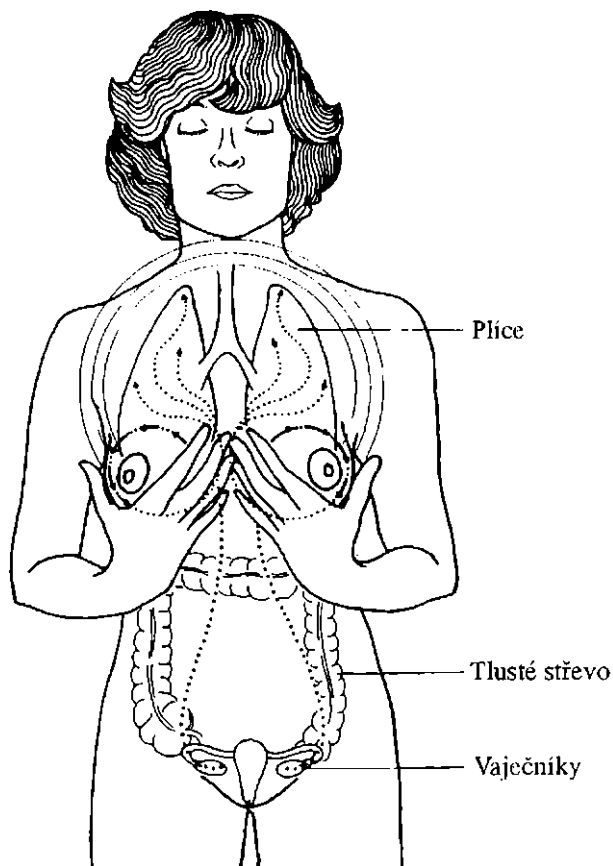
A) ČCHI PLIC A TLUSTÉHO STŘEVA (Obr. 6-9)

První *čchi*, již lze pocítit, je *čchi* plic a jejich přiřazeného orgánu, tlustého střeva. Vlastností plic je suchost a chlad; jejich energií ctnosti je odvaha a spravedlnost. Pocit spravedlnosti může být u každého člověka jiný. Může to být pocit přímosti nebo výšky, nebo jako jasná bílá barva, čistá, svěží

a osvěžující. Pociťujte, jak se tato energie vytváří v plicích.

Negativní emoce plic jsou smutek a žal. Tyto pocity lze vnímat jako ploché, jako vypuštěný míč; mohou být šedé, zatuchlé, chladné a nízké, bez síly; ušlápnuté. Protože se nerada takto cítíte, pěstujte dobré ctnosti a napojte se na dobré pocity plic, které jsme uvedli dříve: čisté, čerstvé, osvěžující. Přiveďte tyto dobré pocity do prsů.

Připravenost *čehi* plic se fyzicky projevuje jako rychlé dýchání a hojnost slin, které musíte rychle polykat. Tyto známky svědčí o tom, že *čehi* plic je připravena stoupat.

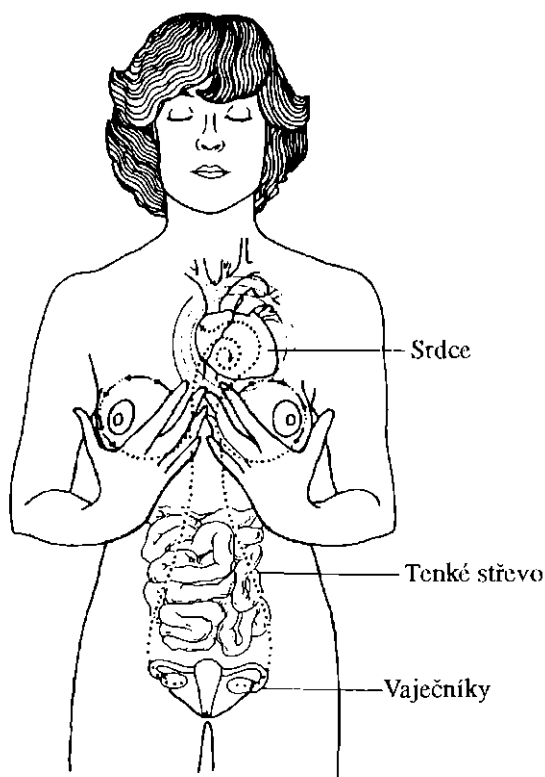


Obr. 6-9 *Cchi* plic a tlustého
střeva

B) ČCHI SRDCE A TENKÉHO STŘEVA (Obr. 6-10)

Následuje *čchi* srdce; orgánem přiřazeným k srdci je tenké střevo. Srdce obsahuje horkou energii. Jeho ctnostmi jsou cest, úcta, radost a štěstí. Tyto ctnosti se projevují v pocitech přímosti a otevřenosti; jsou jasně rudé, teplé, plné, pohodlné, bezpečné a uspokojující. Negativními projevy *čchi* srdce a tenkého střeva jsou netrpělivost, chvat a krutost. Mohou být pociťovány jako bodavé nebo ostré, kalné, spálené, hlučné, nepravidelné a dráždivé, všechno pocity, které nemáte ráda ve svém systému.

Tělesné projevy energie srdce se zjevují jako pohyblivý jazyk, nadbytek slin a vrčivý zvuk, vycházející z hrtanu. To jsou známky, že *čchi* srdce je připravené.



Obr. 6-10
Čchi srdce a tenkého střeva

C) ČCHI SLEZINY, ŽALUDKU A SLINIVKY (Obr. 6-11)

Třetí *čehi* pociťujeme ze sleziny a jejích přiřazených orgánů, žaludku a slinivky. Vlažná, harmonická energie je vlastností sleziny. Čestnost je její dobrou ctností, a pociťovat se může jako široce rozevřená hrud', čistota, měkkost a vyváženost, až hladkost. Negativní emoce neklidu je pociťována jako nepravidelnost; mlhavost, vlhkost, nejistota a nepřiměřenost.

Tělesný projev této orgánové energie můžeme pozorovat, když mají vaše ruce nutkání uchopit a mačkat prsy. To znamená, že energie sleziny je připravená.

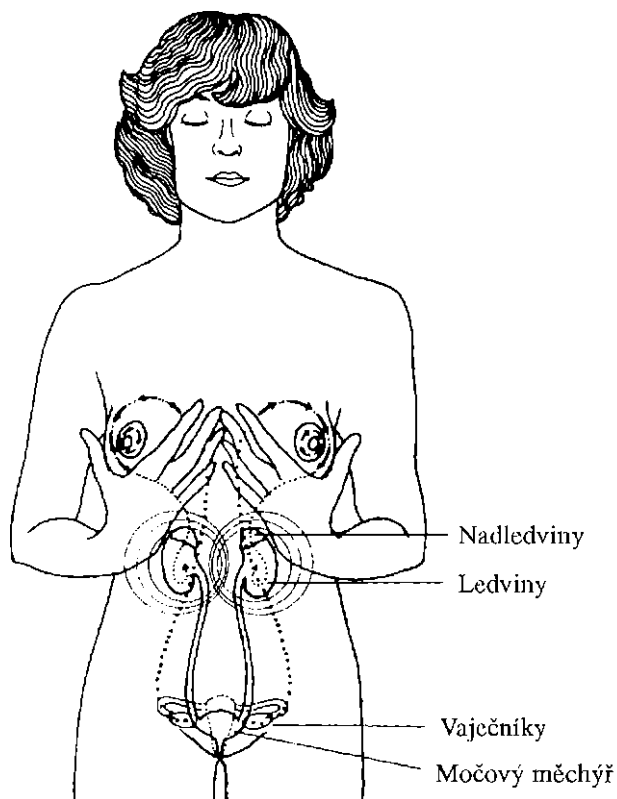


Obr. 6-11 Čehi sleziny, žaludku a slinivky

D) ČCHI LEDVIN A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Následuje *čchi* ledvin a jejich přiřazeného orgánu, močového měchýře. Jejich vlastností je studená energie a jejich ctnostmi jsou šlechtnost, bdělost a klid. Mohou být pocíťovány jako kulaté, plné, expanzivní, tmavomodré, čerstvé, chladné a pohodlné, lahodící uchu; vlažné a chutnající po medu. Negativními pocity jsou strach; stres, mrazení, trapnost, slabost, tlak, tmavost, šedivost, mlha vos t, mrazení, těsnost nebo uzavřenost a osamocení.

Tělesné projevy této orgánové *čchi* můžeme pozorovat, když se cítíte, jako byste se topila v poševním sekretu. To znamená, že *čchi* ledvin je připravená.



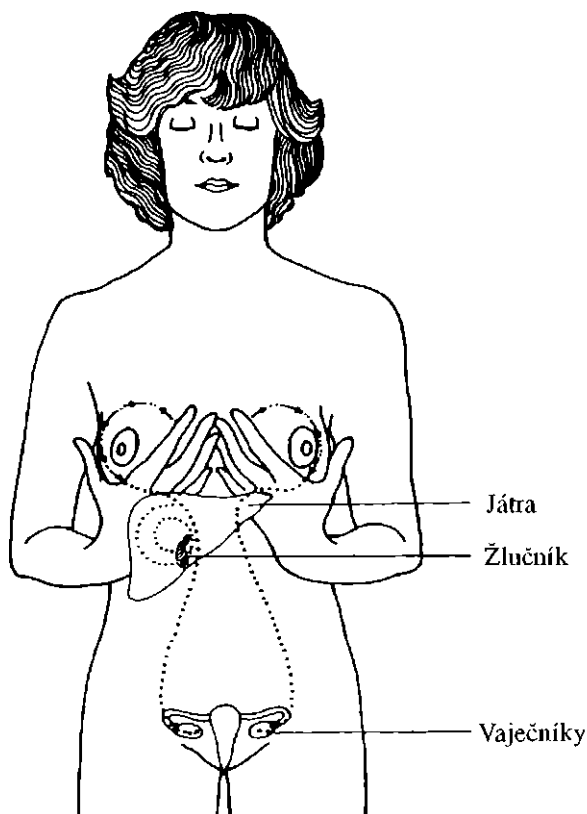
Obr. 6-12

Čchi nadledvin, ledvin a močového měchýře

E) ČCHI JATER A ŽLUČNÍKU (Obr. 6-13)

Dále budeme pociťovat *čehi* jater. Přirazeným orgánem jater je žlučník. Ctnosti jsou laskavost a rozvoj. Pociťovat je lze jako kulaté, hladké, měkké a příjemné, pečující, a jakoby se mírně rozpínaly. Negativními emocemi jsou hněv, agrese, arogance, a pociťovány mohou být jako zahrocené nebo ostré, mlhavé, horké a výbušné, hlasité, bolestivé, tuhé, hrubé a hořké.

Tělesné projevy *čehi* těchto orgánů můžeme pozorovat, když se oči stanou vodnatými. To je známka, že *čehi* jater je připravená.



Obr. 6-13 *Čehi*
jater a žlučníku

F) ČCHI KOSTÍ

Další *čehi*, kterou pociťujeme, je *čehi* kostí. Když máte pocit, jako byste sály jazyk, *čehi* z kostí je připravená.

G) ČCHI ŠLACH A ÚPONŮ

Čehi šlach a úponů je připravená a projeví se, když máte pocit, jako byste zvedaly nohy.

H) ČCHI KRVE

Čehi krve je připravená, když máte nutkání dotknout se své pochvy a klitorisu.

I) ČCHI MASA

Nakonec ucítíte *čehi* masa. Pocítíte, že tato *čehi* je připravená, když budete mít potřebu masírovat bradavky, pochvu a klitoris.

3. TECHNIKA MASÁŽE PRSŮ

Začněte masáží prsů, abyste aktivovaly sexuální energii vaječníků, která pak zaktivuje energii žláz a orgánů. Toto cvičení můžete provádět v sedě na židli nebo na kraji postele.

A. ZAČÁTEK VSEDĚ

Sed'te. Stejně jako při ovariálním dýchání, budete potřebovat stálý a poměrně silný tlak na poševní otvor, zvláště na klitoris. Sed'te na dosti tvrdém, kulatém předmětu, např. míči nebo srolovaném ručníku. Můžete okamžitě pociťovat příjemný pocit, díky stimulaci genitální oblasti. Pokud máte dobrou praxi v *drátěné košili* a mikrokosmické oběžné dráze, nebudete potřebovat žádný předmět.

B. VEĎTE ČCHI PO PÁTEŘI NAHORU

V této fázi praxe byste měla být schopná zvednout střední a zadní část konečníku, čímž povedete *čehi* nahom po páteři, a pak úplně nahoru až do epifyzy. Udržte ji tam na chvíli. Pak zvedněte levou a pravou stranu konečníku, a pošlete *čehi* do levé a pravé bradavky.

C. ZAHŘEJTE SI RUCE

Nadechněte a silně si třete ruce. Tím vytvoříte v rukou teplo, protože pošlete energii svého těla do svých dlaní a prstů. Položte si ruce na prsy, abyste cítila, jak horko z vašich dlaní vchází do kůže.

D. MASÍRUJTE ŽLÁZY

- 1) Opřete jazyk o podnebí.
- 2) Udržujte stálý kontakt s kůží a velice lehce masírujte své prsy s použitím špičky ukazováčku, prostředníku a prsteníku obou rukou. Pravou nikou pohybujte ve směru a levou rukou proti směru hodinových ručiček, jemně tiskněte prsy proti hrudnímu koši, a velmi pomalu směřujte dolů do oblasti mečovitého výběžku pod základnou hrudní kosti. Přesuňte tam svou pozornost.
- 3) Abyste aktivovala své žlázy, přitiskněte tři prsty na bod ledvin, umístěný asi 1,5 palce (asi 4 cm) od bradavky. Tento bod určíte, když vezmete druhý článek prostředníku každé ruky a položíte jej přímo na bradavku, s dlaněmi tlačícími proti bokům. Prsty se automaticky umístí tak, že jejich špičky spočinou na tomto bodu ledvin. Stejnými třemi prsty masírujte knihovými pohyby směrem do středu (pravá ruka ve směni, levá ruka proti směru hodinových ručiček). Tímto kruhovým pohybem se dotknete meridiánů ledvin, jater, osrdečníku a sleziny.
- 4) Dál masírujte své prsy jemnými doteky špiček prstů a mírným kroužením. Masírujte velmi pomalu kruhovými pohyby, směřujícími ven (pravá ruka po směru, levá ruka proti směni hodinových ručiček). Přeneste sem svou pozornost.
- 5) Když cítíte, že klitoris je aktivován, sexuální energie bude stoupat do hlavy a aktivovat epifyzu. Můžete cítit tlak v hlavě, když energie začne vyzařovat jako světelný paprsek z majáku do hypofýzy.

- 7) Dál masírujte a přeneste svou pozornost k hypofýze, pociťujte silný tlak v čele, když vyzařuje modré světlo.
- 8) Dovolte, aby aktivovaná energie sestoupila do štítné žlázy a příštítných tělísek. Pociťujte rozpínání těchto dvou žláz, když se aktivují *čehi* z pohlavních žláz, epifýzy a hypofýzy, a pak pociťujte, jak vyzařují energii ven. Smíchejte jejich *čehi* dohromady s *čehi* obou vyšších žláz. Nechte tuto zvláštní směs žlázové *čehi* plynout do brzlíku.
- 9) Dál jemně masírujte prsy a zaměřte svou mysl na brzlík a aktivujte tuto žlázu. Pociťujte, jak se zvětšuje a rozkvétá jako květina. Smíchejte všechnu *čehi*, kterou jste doposud nahromadila, a dovolte, aby jejich energie vyzařovala do prsů. Použijte svou mysl k tomu, aby smíchala jejich *čehi* v prsech.
- 10) Nechte zvláštní směs *čehi* téct dolů do slinivky a pociťujte, jak se slinivka aktivuje. Nechte energii slinivky plynout do prsů.
- 10) Dovolte mysli, aby se soustředila na nadledviny, a nechala touto zvláštní směsí energie, kterou jste vytvořila, aktivovat nadledviny. Když cítíte, jak se aktivují, rozpínejte a uvolňujte tuto zvláštní energii; ved'te tuto energii do prsů, kde se smíchává všechna energie žláz. Tato energie žláz pomůže aktivovat orgánovou *čehi*.

E. MASÍRUJTE ORGÁNY

- 1) Uvědomte si svůj nos a plíce, a stále si pomalu třete prsy, pociťujte, jak *čehi* z brzlíku aktivuje *čehi* prsou a plic. Pociťujte energii spravedlnosti jako přímou, zářivě bílou, čistou a rozpínající se. Naplňte plíce a nasměrujte jejich energii do prsů.
- 2) Uvědomte si svůj jazyk a srdce. Pociťujte *čehi* ze srdce v podobě radosti, štěstí, úcty a cti, a ved'te tuto energii do prsů. Uvažujte o prsou jako o tavícím kotli, v němž se roztaví energie žláz a orgánů, a smísí se ve zvláštní druh hormonální energie a druh soucitu, schopný omladit žlázy, orgány a celý systém.
- 3) Ved'te svou pozornost do úst; pohybujte ústy do kruhu a uvědomte si sexuálně vybuzenou energii, jak aktivuje energii sleziny. Pozvedněte ctnostnou energii poctivosti a pociťujte, jak se projevuje v pocitu širokého rozevření hrudi. Pociťujte *čehi* sleziny a ved'te ji do prsů. Pociťujte, jak ctnosti splývají.
- 4) Teď ved'te sexuální *čehi*, která vyšla z klitorisu a z prsů, do ledvin. Aktivujte *čehi* ledvin a rozpínejte ctnostnou energii šlechtnosti, bdělosti

a klidu, a ved'te ji do prsů. Když si masírujete prsa a aktivujete *čehi* každého orgánu, tato *čehi* bude automaticky vedena do prsů. Pociťujte, jak *čehi* začmá splývat s ctnostmi všech ostatních *čehi*, a vzniká velmi zvláštní *čehi*.

- 5) Ved'te sexuální *čehi* do jater, abyste aktivovala *čehi* jater. Pozvedněte ctnost laskavosti a pocit rozpínání, a také tyto pocity ved'te do prsů. Zároveň byste měla cítit, jak vám vlhne pochva sekrecí z poševních stěn a také výtok žlázového moku. Brzy se vám prokrví a vztyčí klitoris, a ztuhnou vám bradavky. Vnější stydké pysky se zvětší téměř na dvojnásobek své velikosti. I vnitřní stydké pysky se zvětší.
- 6) Pak položte dlaně na kolena, přesuňte svou pozornost do prsů a prožívejte energii v nich. Doposud jste nashromáždila množství energie v prsou, kde se smísila dohromady do *čehi* soucitu. Bradavky ztuhly a vztyčily se a prsy otekly. Nechte energii vtékat do bradavek jako trychtýřem, když cítíte hřejivé teplo pohlavního vzrušení. Vyčkejte několik okamžiků, než se energie prsů nahromadí v bradavkách, a pak s pomocí vaší koncentrace nechte proudit energii jako vodovodem dolů do vaječníků. Vaše "vnitřní oko" vám může pomoci vést tam energii. Uvolněte se a prociťujte nashromážděnou energii prsů a energii vaječníků.
- 7) Uvědomte si svůj dech a soustřed'te svou pozornost do vaječníků, posílejte každý výdech přímo do vaječníků. Koncentrujte se na vaječníky, a použijte svou mysl a některé svaly, abyste zahýbala stydkými pysky, až ucítíte, že otékají. Sval PC bude napnutý, a pak se uvolní a začne pulzovat. Pociťujte zvýšené pulzování pochvy, a pociťujte, jak se otevírá a zavírá jako okvětní lístky květiny. Když tato energie zesílí, nechte pochvu, ať se uzavře a vede energii z obou vaječníků do paláce vaječníků (asi tři palce [asi 7cm] pod pupkem u děložního krčku). Můžete lehce stisknout a zúžit krček, a koncentrovat sexuální energii v tomto bodě. Vstoupila jste do or-gasmické fáze. Pomocí této praxe můžete vést orgasmus dovnitř, a můžete orgasmus prodloužit mnohem víc, než jste kdy snila.

Ted' jste ukončila první fázi orgasmického zdvihu. *Cchi*, která je připravena, se ted' skládá z energie orgánů, žláz, ctností a sexuální energie. Praktikuje tuto fázi s aktivací klitorisu, brzlíku a epifyzy asi týden, než přejdete k orgasmické-mu zdvihu. Budete skutečně cítit *čehi* v těchto oblastech. Pak pokračujte v tomto cvičení dál k plicím, srdci, slezině atd. další týden. Když jednou dokážete provádět dobře celou sekvenci, aktivace a shromáždění žlázové a orgánové *čehi* bude trvat pouze pět až deset minut v každém sezení.

Když budete cítit, že sexuální *čehi* je připravená v paláci vaječníků, můžete začít s orgasmickým zdvihem.

4. POSTUP PŘI ORGASMICKÉM ZDVIHU: ZVEDÁNÍ VYBUZENÉ ORGÁNOVÉ A ŽLÁZOVÉ ČCHI NAHORU KROK ZA KROKEM

A. ZAČÍNÁME MASÁŽÍ PRSŮ

Použijte stejnou polohu vsedě, kterou jste použila předtím pro masáž prsů. Pokud sedíte na židli, mějte chodidla položená naplocho na zemi. Pokud potřebujete trochu více stimulace, použijte už popsáný tvrdý, kulatý předmět, kterým tlačíte na ústí pochvy a dotýkáte se svého klitorisu (viz **3. Technika masáže prsů**). Stimulujte se sama třením prsů, aktivujte orgánovou a žláзовou *čchi*. Smíchejte ji se sexuální energií, aby z ní vznikla energie léčení a soucitu. Veďte sexuální energii z bradavek dolů do vaječníků a nechte ji rozpínat ve vaječnicích a pohlavních orgánech, a nakonec ji soustředte v paláci vaječníků.

B. V OKAMŽIKU ORGASMU PROVEĎTE STAŽENÍ SVALŮ

Hluboce nadechněte nosem, když se blížíte anebo jste uprostřed orgasmu. Sevřete zároveň obě pěsti a prsty nohou, abyste měla pocit, jako byste se přisála k podlaze. Zároveň sevřete čelisti, zpevněte lebeční pumpu na zadní straně šíje, a pevně přitiskněte svůj jazyk k patru.

C. VEĎTE SEXUÁLNÍ ENERGII DOLŮ DO PERINEA (CHUEJ-JIN)

Ještě jednou nadechněte a zvedněte vzhůru celou oblast pohlaví a konečníku, soustředte se na *chuej-jin* (perineum), urogenitální bránici a obzvlášť na přední stranu perinea. Táhněte energii z paláce vaječníků dolů do perinea co nejužším stažením vnějších i vnitřních pysků pochvy, a pociťujte sílu, která stlačuje klitoris. Na chvíli zadržte dech, opět nadechněte, stáhněte a tlačte dolů přední stranu konečníku, a na chvíli zadržte dech. Pociťujte, jak je sexuální energie tažená dolů a soustřeďuje se v perineu. Současně se stažením všech svalů se nadechněte, stáhněte a opakovaně zvedněte svůj palác vaječníků a oblast pohlaví, energii udržujte v přední straně perinea. Provádějte devět těchto silných stahů, nadechněte bez vydechování. Pokaždé táhněte dolů z paláce vaječníků na přední stranu perinea. Zadržení energie v perineu je velmi důležité.

Pokud je perineum uvolněné, sexuální energie sestoupí dolů do pohlavních orgánů anebo unikne pochvou, a vy budete muset začít s cvičením znovu. Udržet energii v určitém bodě znamená, že musíte přesunout svou mysl a soustředit ji v tomto bodě. Když se vám nebude dostávat dechu, vydechněte a uvolněte všechny svaly v tele. Můžete cítit, jak energie proudí nahoru, dolů a kolem oblasti pohlaví, obzvlášť během tohoto uvolnění. Použijte svou mysl, aby vedla energii z paláce vaječníků na přední stranu perinea.

Po praktikování tohoto cvičení po dobu týdne nebo dvou můžete začít cítit, že svalové stahy automaticky vtahují vaši pochvu a stlačují klitoris. Budete cítit, jako byste měla velmi těsně uzavřený konečník. Pamatujte si, že pokud není uvedeno jinak, dýcháme vždy nosem. Celé tělo se musí při výdechu uvolnit. Dovolte, aby všechno napětí z vás vyplulo, jako byste byla v meditaci. Provádějte toto cvičení nejméně týden.

D. ZVEDEJTE SEXUÁLNÍ ENERGII DO KŘÍŽŮ OHNUTÍM KŘÍŽOVÉ OBLASTI A AKTIVACÍ KŘÍŽOVÉ PUMPY

Začněte nabuzením prsů, abyste stimulovala splynutí energie žláz a orgánů se sexuální energií. Při výdechu sevřete pěsti, prsty na nohou, šiji a čelisti. Zvedněte celou oblast pohlaví, urogenitální bránici, konečník a zvlášť pochvu. Stlačte energii pevně ke klitorisu a zvedejte ji k perineu. Na chvíli se uvolněte, opět nadechněte a stiskněte přední stranu konečníku, pak ved'te sexuální energii dolů z vaječníků do perinea. Na chvíli zadržte dech, opět se nadechněte a stlačte střední část konečníku. Zároveň stlačte zadní stranu konečníku a zvedněte ji ke kostrči, trochu výš, než je konec vaší páteře, ved'te sexuální energii přes perineum dál do kostrče. Pociťujte, jak vchází otvorem v křížové kosti.

Aktivujte svoji křížovou pumpu ohnutím křížové oblasti dozadu a ven, čímž ji narovnáte. To pomůže *čehi* stoupat. Udržujte energii v křížové oblasti, stále nadechujte a táhněte sexuální energii z paláce vaječníků a pohlavních orgánů, dokud neucítíte, že se energie ve vašem klitorisu a pochvě nezačne usazovat. Někdy si to vyžádá tři až devět nádechů se stále silicím stahováním svalů. Stažení hýždí vám může pomoci vtlačit sexuální energii (*ting-čchi*) do křížové oblasti. Když se vám nedostává dechu, vydechnete. Pak se uvolněte a nechte křížovou oblast a šiji vrátit se do jejich normální polohy. Toto uvolnění povede k aktivaci křížové a lebeční pumpy. Když se začne otevírat křížová oblast, a začne jí procházet více *čehi*, postupně budete mít pocit, jak vám něco vstupuje do míchy.

Pokud jste dobře prováděly ovariální dýchání, anebo jste už otevřely svou mikrokosmickou oběžnou dráhu, tento krok orgasmického zdvihu bude mnohem snazší. Jinak se přes křížovou oblast obvykle pumpuje energie poněkud obtížněji, protože, jak jsme už uvedli, sexuální energie je hustší než ostatní typy *čehi*, a vybuzená sexuální energie je ještě hustší. Tady vstupuje křížová pampa. Jak jsme už uvedli u cvičení ovariálního dýchání, někteří lidé budou pociťovat bolest, pálení anebo pocity bodání, když sexuální energie vstoupí do křížového hiátu. To vás nesmí znepokojit. Pamatujte, si, že můžete napomoci sexuální energii na její cestě vzhůru přes kostře občasnou jemnou masáží celé oblasti hedvábnou látkou.

E. VEĎTE SEXUÁLNÍ ENERGII DO T-II OHNUTÍM PÁTEŘE SMĚREM VEN

Když zvládnete vedení energie křížovou oblastí, následující týden využijte k náviku vedení energie do T-II (napáteři, naproti vašemu solárnímu plexu). Opakujte stejný postup: vybuzení, napnutí a výdech. Pumpujte energii nahoru do perinea, křížové oblasti, a pak do T-II. Opět, protože sexuální energie je hustší než životní síla (*čehi*), musíte si ji uzpůsobit ohnutím páteře směrem ven, jako byste se opírala o zeď a tlačila proti ní, abyste si narovnala páteř. Tím zvýšíte pumpování a umožníte volnější průchod *ting-čchi*. Udržujte energii v T-II, dokud necítíte, že tento bod je plný energie. Proveďte devět silných stahů. Pokaždé přitom veďte energii z jejího zdroje v paláci vaječníků do T-II; každé se nadechněte bez výdechu. Pak vydechněte a uvolněte každou část svého těla, mentálně veďte *čehi*, aby plynula z paláce vaječníků do T-II.

F. TLAČTE Z HRUDNÍ KOSTI A VEĎTE SEXUÁLNÍ ENERGII DO C-7

Vaší další zastávkou je C-7 (na začátku šíje). Provádějte stejným způsobem, jak jsme popsali výše: dál veďte energii dolů do perinea a nahoru do křížové oblasti (ohněte křížovou oblast), pak dál do T-I 1 (ohněte páteř směrem ven), do C-7, a stlačte vrchol hřidelní kosti dozadu proti C-7 na začátku šíje. Tím pomůžete zvýšit pumpování pomocí páteře, aktivujete brzlík, spojíte hrudní a krční obratle a pomůžete vytlačit sexuální energii nahoru.

G. VYROVNEJTE PÁTEŘ A VEĎTE SEXUÁLNÍ ENERGII DO SPODINY LEBEČNÍ (NEFRITOVÉHO POLŠTÁŘE)

Další zastávkou je váš nefritový polštář (bod *jti-čen* umístěný na zadní straně hlavy mezi C-1 a spodinou lebeční). Provádějte stejným způsobem, jak jsme popisovali dříve: ved'te energii dolů z paláce vaječníků do perinea, vzhůru do křížové oblasti (*jejím* ohnutím), dál nahoru do T-II (olínutím T-II směrem ven), do C-7 (tlakem z hrudní kosti směrem k C-7), čímž vyrovnáte celou páteř. Nadechněte a pozvedněte energii nahoru do nefritového polštáře (*jii-čen*), a pak vtáhněte bradu dovnitř směrem k týlu a spodině lebeční. Tím aktivujete lebeční pumpu. V tomto bodě stiskněte zuby, svaly na zadní straně lebky a přitiskněte jazyk silně k podnebí. Všechny tyto pohyby posílí činnost lebeční pumpy. Lebeční pumpa může silně pulzovat, když se plní energií a začne posunovat energii dál.

H. AKTIVUJTE LEBEČNÍ PUMPU A VEĎTE SEXUÁLNÍ ENERGII NA VRCHOL HLAVY (PAJ-CHUEJ)

Další zastávkou energie je *paj-chuej* (umístěný na vrchole hlavy). Ved'te dvě imaginární přímky od konce nosu a lalůčku každého ucha přímo nahoru na vrchol hlavy. Místo, ve kterém se spojí, je vrchol hlavy neboli koruna. Potlačte okolí tohoto místa a najdete nejcitlivější bod. To je *paj-chuej*. Budete jej moci potvrdit jako správné místo, když pocítíte, jak energie dosáhla tento bod.

Opakujte stejný proces vybudění sexuální energie masáží prsů. Když jste připravená, ved'te energii dolů z paláce vaječníků, nahoru do křížové oblasti, T-I 1 a C-7, vyrovnajte páteř a ved'te energii dál nahoru do nefritového polštáře. Zatáhněte mírně bradu a stlačte lebku, abyste dál aktivovala horní lebeční pumpu. Udržujte horní část páteře rovnou. Obráťte oči a všechny své smysly směrem nahoru ke koruně. Přitiskněte silně svůj jazyk k podnebí, abyste pomohla aktivovat lebeční pumpu, která je zde umístěna. Stále táhněte energii směrem k vrcholu hlavy, dokud neucítíte, že energie z nižších center ustoupila, a všechna energie se přesunula do vyššího centra. Proved'te devět silných stahů a dál nadechněte, pokaždé při tom táhněte energii z paláce vaječníků do ko runy. Použijte svou mysl, oči a všechny své smysly, abyste vedla sexuální energii spirálovým pohybem devětkrát, osmnáctkrát nebo třicetšestkrát, napřed ve směru, a pak proti směru hodinových ručiček. Někteří lidé cítí, že energie se začne pohybovat napřed proti směru hodinových ručiček. Pokud je tomu tak i u vás, nechte ji prostě proudit. Když přestane spirálový pohyb, na chvíli se

uvolněte, a uvědomujte si skvělý pocit, když energie vchází do mozku. Nechte přebytečnou energii proudit dolů přední neboli koncepční dráhou, ke třetímu oku, nosu, hrtanu, srdečnímu centru, solárnímu plexu a nakonec k pupku, kde může tato nadbytečná energie být uskladněna.

Když nakonec energie vystoupí do vaší hlavy, způsobí velmi výrazný pocit tepla a mravenčení. Obvyklou okamžitou reakcí je dobrý a neobyčejně osvěžující pocit. Někteří lidé tvrdí, že mohou myslet jasněji a jsou tvořivější. Je to možné tehdy, když dosáhli stadia, že mohou snadno automaticky přeměnit *t'ing-čchi* v rozšířené vědomí. Jak jsme zdůraznili dříve, tato sexuální energie je později přeměněna v původní *čehi*, čistou životní sílu, v duchovních stádiích taoistické praxe.

Pamatujte, že v důsledku této masáže jsou aktivovány všechny orgány a žlázy.

5. NAUČTE SE POUŽÍVAT SVOU MYSL K ŘÍZENÍ VYBUZENÉ ORGÁNOVÉ A ŽLÁZOVÉ ČCHI

Provádějte orgasmický zdvih dokud nedokážete táhnout sexuální energii nahoru z vaječníků do epifyzy najeden "záběr". Na začátku se prostě pohybujte z jedné stanice ke druhé. Později budete cítit, že vaše zadní neboli řídicí dráha je víc otevřená. Nakonec dokážete zaměřit svou mysl na vaječníky a epifyzu na vrchole hlavy, a vést sexuální energii z vaječníků nahoru clo mozku pouze za pomoci síly mysli a všech smyslů. Až potud jste do své praxe zahrnovala pomoc svalové síly, která vedla sexuální energii nahoru. Na této úrovni se cvičením svaly dobře rozvinuly a reagují automaticky. To vám umožňuje používat nakonec jen sílu vaší mysli a smyslů k tomu, abyste vedla vybuzenou orgánovou a žláзовou *čehi* nahoru.

Musíte si nechat čas k tomu, abyste při cvičení sexuální energii opravdu cítila. Nepospíchejte, a stále udržujte pumpování po cvičení, když nadechujete a vydechujete. Postupně používejte při cvičení víc svou mysl a méně své tělo. Nechte se vést citěním energie.

A. ZLATÝ NEKTAR

Protože tato sexuální energie je ve srovnání s ostatní sexuální energií chladnější a tvořivější, nemůže vám uškodit, pokud zůstane v hlavě. Pokud cítíte, že tato energie naplnila váš mozek, ucítíte jakoby proud medu, tekoucí z hy-

pofýzy dolů do nosu, podnebí a jazyka. Chuť se bude u různých lidí a v různé době lišit. Nazývá se "Zlatý nektar" [Zlatý elixír] a může chutnat jemně, jako šampaňské, med, kokosové mléko anebo někdy mírně kovové. Můžete jej cítit jako teplé mravenčení na jazyku. U některých lidí plyne energie z mozku do hypofýzy, dolů do nosu, podnebí a do úst, do hrtanu, srdce, solárního plexu a nakonec do pupku. Jak postupuje vaše praxe, energie vaječníků bude plynout hustší; nakonec budete cítit, jako by med tekł ze džbánu (mozek) do kotle (pupek).

B. OBĚH ENERGIE PŘI MILOVÁNÍ

Při milování potřebujeme, aby energie obíhala po kruhové dráze, a ne se jen uchovávala v mozku, abychom mohli vést přebytečnou energii k revitalizaci orgánů a žláz. Tomuto oběhu napomáhá vnitřní tlak, který vytváříte při orgas-mickém zdvihu, když stisknete perineum a hýždě. Když stlačujete energii dolní části trupu do páteře a nahoru po ní, tlačte energii v dolní části vašeho těla dolů, a udržujte stažení tak dlouho, jak můžete. Když úplně vydechnete, uvolněte celé tělo. Přirozený směr *čchi* je oběh kruhovou dráhou po zadní straně těla nahoru a pak po přední straně do pupku.

Pokračujte v cyklickém oběhu sexuální energie tímto způsobem, dokud váš orgasmus putuje nahoru do orgánů, žláz a vyššího centra. Na začátku můžete potřebovat tři až devět takových cyklů, ale po určité době praxe bude úplně stačit jeden okruh.

6. ORGÁNOVÝ ORGASMUS A.

Vlastnosti každého orgánu

V taoistickém systému věříme, že orgány a žlázy jsou místa, kde se vytvářejí a uchovávají pozitivní a negativní emoce našeho života. Každý orgán a žláza uchovává a hromadí jiný druh emoční energie. Když je orgán vyčerpaný a slabý, snadno se v něm usazují negativní emoce, anebo je orgán ovlivňován jinými orgány v těle. Pokud si uvědomíme zdroj nežádoucí energie, najdeme způsob, jak to napravit. Vlastnosti každého orgánu (tj. související orgán, prvek atd.) jsou následující:

1) PLÍCE

Související orgán: tlusté střevo. Prvek: kov. Roční období: podzim - suchost. Negativní emoce: smutek, žal, lítost. Pozitivní emoce: spravedlnost, odevzdání, schopnost nechat věcem volný průběh, prázdnota. Části těla: hrudník, vnitřní strana paží, palce. Smysly: nos - zápach, sliznice, kůže, dotek.

2) LEDVINY

Související orgán: močový měchýř. Prvek: voda. Roční období: zima. Negativní emoce: strach. Pozitivní emoce: šlechtnost, bdělost, klid. Části těla: nožní klenba, vnitřní strana lýtek, hrudník. Smysly: uši - sluch, kosti.

3) JÁTRA

Související orgán: žlučník. Prvek: dřevo. Roční období: jaro. Negativní emoce: hněv, agrese. Pozitivní emoce: laskavost, rozvoj, identita. Části těla: vnitřní strana lýtek, třísla, bránice, žebra. Smysly: oči - zrak, slzy.

4) SRDCE

Související orgán: tenké střevo. Prvek: oheň. Roční období: léto. Negativní emoce: netrpělivost, drzost, uspěchanost, krutost, násilnost. Pozitivní emoce: radost, čest, upřímnost, tvořivost, nadšení, duch, vyzařování, světlo. Části těla: podpaží, vnitřní strana paží. Smysly: jazyk - chuť, řeč.

5) SLEZINA

Související orgán: slinivka, žaludek. Prvek: země. Roční období: babí léto [teplý přelom zří a října]. Negativní emoce: starosti, lítost, sympatie. Pozitivní emoce: pravdivost, soucit, soustředění, hudebnost. Části těla: šije. Smysly: ústa - chuť, chuť k jídlu.

6) TROJÍ OHŘÍVAČ (OBĚHOVÝ SEX)

S trojím ohříváčem se nespojuje žádný prvek, roční období ani emoce. Troji ohříváč souvisí se třemi energetickými centry v těle:

Horní úroveň: mozek, srdce, plíce. Vlastnosti: horkost.

Střední úroveň: játra, ledviny, žaludek, slinivka, slezina. Vlastnosti: teplo.

Spodní úroveň: tlusté a tenké střevo, močový měchýř, pohlavní orgány. Vlastnosti: chlad.

Hlavním cílem orgánového orgasmu je posilovat, uspokojovat a obnovovat orgány v jejich přirozeném stavu, aby hromadily dobré ctnosti a léčivou sílu pro sebe a pro jiné.

B. Praxe orgánového orgasmu krok za krokem

Když jste praktikovala uvedené kroky, a úspěšné jste přemísťovala vybuzenou *čehi* po mikrokosmické oběžné dráze, můžete začít přemísťovat tuto energii orgasmu do orgánů. Pamatuje si, že když provádíte níže uvedené kroky, vždy musíte přemístit *čehi* na mikrokosmické oběžné dráze dřív, než přejdete k dalšímu kroku.

1) Když je vybuzená sexuální energie, nadechněte se a vytáhněte levou a pravou polovinu konečníku, abyste uvedla energii do levého a pravého vaječnicku. Nechte obíhat energii po mikrokosmické oběžné dráze, a pak nechte vtékat sexuální energii do vaječnicků.

2) Když začnete pociťovat sexuální energii ve vaječnících, ved'te ji do levé a pravé ledviny. Obalte tuto energii, nyní vysoce pročištěnou všemi orgány a žlázami, všemi ctnostmi těchto orgánů do energie soucitu. Pociťujte, jak se ledviny koupou v této léčivé, tvořivé a znovuoživující energii. Skutečný pocit orgánového orgasmu se liší od všeho ostatního. Tak, jak přivádíte energii soucitu do každého orgánu, každý z nich bude mít rozdílný pocit orgasmu, který nelze popsat slovy. Je to víc, než jste kdykoliv zažila. Orgánové orgasmy mají déletrvající orgasmický pocit, přinášející dobré zdraví, naplnění, radost a štěstí. Tento druh radosti a naplnění pochází pouze ze sexuálních, tvořivých a plodi-vých kvalit energie soucitu, která naplňuje orgány.

Pokaždé, když posíláte orgasmickou energii na mikrokosmickou oběžnou dráhu, vytáhněte ji nahoru do vaječnicků, pak do levé a do pravé ledviny, a pak ved'te energii do:

3) sleziny (vlevo) a jater (vpravo);

- 4) levé a pravé plíce; a
- 5) levé a pravé poloviny mozku.
- 6) Když jste se zdokonalila v mikrokosmické oběžné dráze a přivedla energii do levých a pravých orgánů, stáhněte střední část konečniku, abyste uvedla sexuální energii do děložního krčku;
- 7) aorty a duté žíly;
- 8) slinivky; a
- 9) srdce. Při vedení energie do srdce buďte velmi opatrná, protože zde mohou vzniknout problémy. Dávejte pozor, abyste na začátku nevedla příliš mnoho sexuální *čehi* do srdce.
- 10) Teď veďte energii do brzlíku. To je pro ženy velmi důležité, protože když je toto centrum omlazené, sexuální energie se bude moci do velké míry zvýšit pomocí této žlázy, čímž se také zvýší pomoc ostatních žláz.
- 11) Dále veďte energii do štítné žlázy a do příštítných tělísek;
- 12) pak do hypofýzy;
- 13) do epifýzy a
- 14) nahoru do koruny.
- 15) Nakonec si zapamatujte detail, že kontrakce dolní části těla není soustředěná v žaludku nebo oblasti břicha. Nesmíte během orgasmického zdvihu stahovat svaly kolem žaludku, protože to by vedlo *čehi* pryč z mikrokosmické oběžné dráhy. Musíte se soustředit na přední část dolní poloviny trupu, tj. na pochvu, perineum a na urogenitální bránici. Naším cílem je vycvičit tyto svaly tak, abychom jejich použitím mohly zaplavit tělo obnovující energií. Vedení energie z dolní části trupu ke středu těla zaplavuje energií oblast pupku. Protože energie vaječníků a vajíčka, podobně jako energie krve, má tendenci následovat energii *čehi*, pupek ve skutečnosti uchopí energii vaječníků a vajíčka, a táhne ji po páteři do těla. Takže když stáhnete urogenitální bránici, jako kdybyste měla plný měchýř nebo močila, uzamknete průchody tak silně, že žádný vnitřní impuls nemůže proniknout svalovým zámkem. Přesvědčte se, že v močových cestách není infekce, která by mohla zapříčinit infekci močového měchýře, když zastavíte moč.

C. Každodenní praxe

Nic nepřijde samo. Musíte věnovat praxi dostatečný čas, abyste dosáhla blahodárných účinků. Unce praxe má stejnou cenu, jako tuna teorie. Zdá se, jakoby současný život nedovoloval nic jiného, než nabývání a spotřebu. Musíte být předem rozhodnuta obětovat nějaký čas. Praxe se musí stát součástí vašeho

denního režimu. Pokročíte dál, když budete provádět cvičení častěji. Pokud budete cvičit pravidelně, jako při vstávání z postele, pokrok bude rychlý, *čehi* se začne tvořit v horní části vašeho těla, a budete ji schopna uchovávat v pupku.

Když jednou zvládnete tuto techniku, budete potřebovat pouze několik minut denně k tomu, abyste poslala sexuální *čehi* do všech orgánů a žláz pouhými několika orgasmickými zdvihy. Když po určité době provedete orgasmický zdvih několikrát, budete najednou cítit, jak sexuální energie rychle plní orgány a žlázy.

Pokud můžete, provádějte šest nebo devět úplných kontrakcí orgasmického zdvihu, přičemž každý cyklus sestává z devíti silných stahů. Pokud můžete, praktikujte ráno i večer, a budete rychle postupovat. Když jednou zvládnete techniku, ani osm až třicet šest opakování každé ráno i večer nebudou pro vás příliš namáhavé. Pokud se mimořádně vzrušíte, proveďte méně opakování. Při takovéto intenzitě nácviku snadno dosáhnete požadovaný svalový tonus během jednoho až dvou měsíců. Není důležité, jak rychle budete postupovat; podstatné je, abyste postupovala plynule. Absolutní minimum by mělo být jedno kolo denně, čistě proto, abyste si udržela praxi.

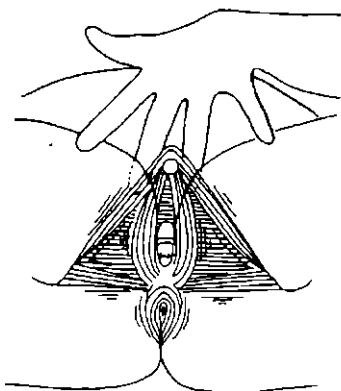
Nejvhodnější čas pro tato cvičení je mezi 11. a 13. hod., a mezi 23. a 1. hod. noční. V tomto období se příliv jinové energie mění v jangovou a naopak. V této době plyne energie velmi dobře. Pokud nemůžete cvičit v těchto hodinách, nedejte se odradit, protože pokud cvičíte denně, určitě pokročíte.

D. Masáž

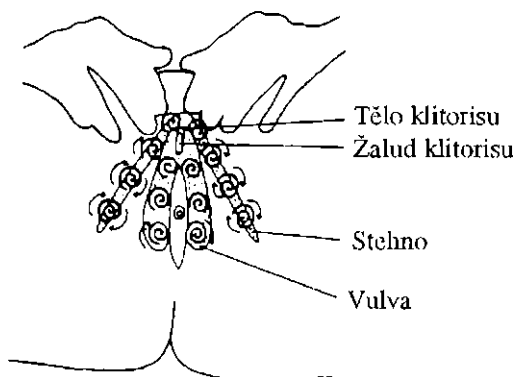
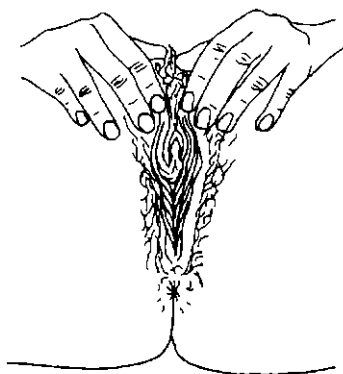
Po každém cvičení orgasmického zdvihu si namasírujte prsy a pohlavní orgány. Tím rozptýlíte všechnu energii, která se nedostala nahoru, a odstraníte jakýkoliv pocit měštnání nebo tlaku.

Užijte nice nebo hedvábný či taftový šátek. Rychle si třete své prsy kruhovými pohyby, a tlačte je proti žebrům. Pak si masírujte Venušin pahorek a vnější stydké pysky, perineum a křížovou oblast. Tuto aktivní masáž provádějte dokud nepocítíte čistotu v prsou a pohlavních orgánech (obr. 6-14).

Jedna žena sdělila, že přestala s masáží, protože ji nepovažovala za důležitou, a pak cítila zvýšené měštnání v prsech těsně před menstruací. Když znovu začala s masáží, přestaly u ní jakékoliv premenstruační potíže.



Akupresurní masáž svalstva
pohlavních orgánů



Akupresurní masáž klitorisu,
vulvy a svalstva

E. Bezpečnostní opatření při ovariálním dýchání, stlačování vaječníků a orgasmickém zdvihu

1. Nikdy při těchto cvičeních neležte naplocho na zádech. Energie *čehi* může zůstat vězet ve vašem hrudníku, a způsobit značné podráždění a nežádoucí tlak na srdci.

2. Nikdy při cvičení neležte na levém boku. I to namáhá srdce a přeplňuje jej energií.

3. Nikdy si nedávejte nic pod sebe, když ležíte. Ohýbá se tím energetická dráha, a může to způsobit bolesti v zádech.

Pokud vznikne nějaký z problémů, uvedených v bodech 1-3, bezpečně uvolněte energii s použitím uvolňovacích cvičení, popsanych v kapitole 5. Jakákoliv bolest nebo nepohodlí by měly zmizet během týdne po začátku uvolňovacích cvičení.

4. Kdykoliv je to možné, cvičte s prázdným, ale ne vyhladovělým žaludkem. Vždy vyčkejte nejméně hodinu po jídle.

5. Oblékejte si volný oděv anebo se zabalte při tomto cvičení do lehké deky. Pokud provádíte cvičení správně, budete se potit, a pokud nebudete zakryté, můžete nastydnout. Po cvičení se převlékněte, takže se zbavíte vlhkosti. V místnosti by měl být jemný proud čistého vzduchu. Vyhněte se jakémukoliv průvanu nebo větru. Vítr může energii *čehi* odvádět pryč. Může způsobit, že vaše energie se snadno ochladí.

6. Když pokročíte, můžou se vám na čele tvořit krůpěje potu. Vetřete si tento pot do kůže - má žádoucí vlastnosti, které by se měly vrátit zpět tělu.

7. Při těchto cvičeních nedýchejte ústy. Proud vzduchu se kontroluje snadněji, když dýcháte nosem. Nádech nosem nabíjí vzduch energií a posiluje mozek.

8. Nedělejte si starosti, pokud v prvních dnech nebo týdnech cvičení necítíte účinek. Každá žena potřebuje jiný čas k tomu, aby začalo proudit teplo z jejích vaječníků.

9. Musíte vyvinout velkou koncentraci. Chraňte svou mysl před touláním. Nechte myšlenky a obrazy odejít, aniž byste je následovala. Vyprázdněte nádobu myslí od myšlenek, a do prázdnoty začne proudit mocná energie. Vaše schopnost koncentrace se bude velmi rozvíjet, když při této disciplíně vytrváte. Naučte se meditaci mikrokosmické oběžné dráhy, a provádějte ji bezprostředně po cvičení orgasmického zdvihu.

10. V klidové fázi zavřete oči a sledujte dráhu energie. Mysl by neměla unikat do myšlenek a fantazií, ale měla by plout s proudem energie. To může znít jako velmi obtížné. Budete překvapena, jak rychle se stanete vnímavou

k vlastní energii. Když zažijete tyto energie v sobě, budete přesně vědět, co máme na mysli. Protože energie plyne přirozenými cestami, vede vaši mysl stejně, jako vaše mysl vede energii.

11. Ty, které trpí zácpou, by měly cvičit ráno. Tato cvičení velmi pomohou při odstranění problému.

12. Pokud jste nakažena venerickou nemocí, důkladně se vyléčte, než začnete s tímto cvičením. Jinak budete trpět dost velkou bolestí, když povedete tolik krve a energie do genitálií.

F. Očistné vedlejší účinky

I když se můžou zdát snadná, jsou cvičení v této a v minulé kapitole vysoce složité techniky ke zvyšování životní síly. Jsou jako ostrý meč, jehož je třeba užívat velmi opatrně, aby fungoval bez toho, že by vás zranil. Pokud se budete přesně řídit pokyny, nebudete trpět žádnými znepokojujícími vedlejšími účinky. Studujte tyto metody seriózně, osvojte si každý řádek textu, a vytrvejte, dokud neuspějete.

1. Máme zkušenost, že mnohé studentky této metody začnou mít brzy nezvykle snadnou stolicí. Některé budou po určitou dobu mít mimořádně mnoho plynů a dvě až tři stolice denně. Tímto způsobem tělo důkladně využije své nové zdroje, aby se úplně přirozeně vyčistilo. Nezvyklé množství stolice a plynů se během jednoho či dvou měsíců sníží.

2. Po této průjmové detoxikaci bude následovat pravidelná stolice a hluboký pocit tělesné čistoty a síly. Sliny se stanou lehčími a sladšími. Zlepšení střevní funkce je důsledek zvýšeného přílivu vitální energie do vnitřností. Tím jsou energetizovány hladké svaly a mohou snadno fungovat. Můžete také pozorovat zvýšené říhání, což je zdravý výdech nečistot a škodlivých plynů z těla. Říhání také po čase zmizí, a tělo bude mnohem svěžejší.

3. Orgasmický zdvih je výborný pro zlepšení hemeroidů. Hemeroidy (hemoroidy) jsou způsobovány sedavým způsobem života, nahromaděním těžkých toxinů, gravitačním městnáním krve, namáhavou střevní peristaltikou a sníženou úrovní *chehi* v *ehuej-jin*. U již existujících hemeroidů může orgasmický zdvih způsobit na dva až čtyři týdny zvýšené krvácení. Pokud není krvácení příliš velké, provádějte cvičení s polovičním nasazením. Postupně se vyléčíte. Cvičení odstraňuje specifické příčiny hemeroidů tím, že odvede stagnující krev z cév konečníku. Když provádíte orgasmický zdvih jako léčbu hemeroidů, můžete použít k urychlení hojivého procesu léky. Přeslička

(*liiuisetum arvensis*) je skvělý lék, užívaný jako čaj nebo na sedací lázně, lidé, kteří mají závažné problémy s hemeroidy, by se však měli poradit s lékařem.

<•. Souhrn cvičení orgasmického zdvihu

1. Sedíte s nohama na podlaze. Pokud je to nutné, použijte stimulace tvrdým předmětem proti pochvě a klitoris. Třete si prsy, abyste se stimulovala. Veďte sexuální energii z bradavek dolů do vaječníků, a nechte ji rozpínat se ve vaječnících a v pohlavních orgánech, a nakonec ji soustředíte v paláci vaječníků.
2. Když se blížíte k orgasmu anebo jste na jeho vrcholu, hluboce se nadechněte, a zároveň zamete pěsti, olinete prsty na nohou, zatnete čelisti, napněte lebeční pumpu na zadní straně šíje, a pevně přitiskněte jazyk k podnebí.
3. Ještě jednou nadechněte, vytáhněte nahoru celou oblast konečnicku a pohlavních orgánů, a zvláště se zaměřte na přední část *chuej-jin* (perineum) a na urogenitální bránici. Táhněte energii z paláce vaječníků dolů do perinea tak, že co nejsilněji tisknete vnější a vnitřní stydké pysky, čímž také stisknete klitoris. Na chvíli zadržte dech, opět se nadechněte, stiskněte a stáhněte dolů přední část konečnicku, a opět zadržte dech. Pociťujte, jak se sexuální energie shromažďuje v perineu. S napnutými svaly se nadechněte bez výdechu, napněte a devětkrát zvedněte svou oblast pohlavních orgánů, a zadržujte energii v přední části perinea. Zadržení energie v tomto místě je velice důležité. Když se vám nedostává dechu, vydechnete a uvolněte všechny svaly v těle. Odpočiňte si. Použijte svou mysl, a veďte její pomocí energii z paláce vaječníků do přední části perinea.
4. Opět podrážděte prsy, a s výdechem zatnete pěsti, chodidla, šíji a čelisti. Zvedněte celou oblast pohlaví, urogenitální bránici, konečník, a obzvláště pochvu, pevně stlačte energii do klitoris a zvedněte ji nahoru do perinea. Na chvíli se uvolněte, opět se nadechněte a stiskněte přední stranu konečnicku a táhněte sexuální energii dolů z vaječníků do perinea. Na chvíli zadržte dech a opět se nadechněte, stáhněte střední a pak zadní část konečnicku, táhněte sexuální energii přes perineum a dál do kostrče, aby vešla přes hiát do křížové oblasti.

Ohněte křížovou oblast dozadu a ven, narovnejte ji, abyste aktivovala křížovou pumpu. Zadržujte tam energii a pak se třikrát až devětkrát nadechněte, táhněte sexuální energii z paláce vaječníků a pohlavních orgánů, pokud je třeba se stále se zvyšujícími silnými stahy, dokud se energie ve

vašem klitorisu a pochvě nevyprázdní. Stažení hýždí může být užitečné. Když se vám nedostává dechu, vydechněte; pak se uvolněte, a nechte svou křížovou oblast a šiji vrátit se do normální polohy, pak si odpočítejte, abyste aktivovala křížovou a lebeční pumpu, když *čehi* vstoupí přes křížovou oblast do míchy.

5. Abyste poslala energii do T-I 1, opakujte stejný postup, jako v bodech 1-4. Ohněte páteř směrem ven a narovnejte ji, abyste nashromáždila hustou sexuální energii a posílila pumpování. Udržujte energii v T-I 1, dokud se tento bod nenaplní energií. Pošlete energii z paláce vaječníků do T-II devíti silnými stahy, pokaždé nadechněte bez výdechu. Vydechněte a uvolněte všechny části těla, ved'te *čehi* mentálně, aby proudila z paláce vaječníků do T-II.
6. Abyste poslala energii do C-7, provádějte stejný postup, jako jsme uvedli výš. Když vedete energii do C-7, vydechněte a zatlačte vrchol hrudní kosti dozadu proti začátku šíje, abyste vyrovnala celou páteř, zvýšila pumpování energie, aktivovala brzlík a spojila hrudní a krční obratle.
7. Abyste poslala energii do nefritového polštáře, provádějte stejný postup, jako jsme uvedli výš. Nadechněte, a zvedejte energii do nefritového polštáře, bradu tlače dozadu, směrem ke spodině lebeční, abyste aktivovala lebeční pumpu. Stiskněte zuby, napněte svaly na zadní straně lebky a jazyk přitiskněte pevně k podnebí, abyste zvýšila pumpování.
8. Potom ved'te energii do *paj-chuej* neboli vrcholu hlavy. Opakujte stejný postup, udržujte si při tom rovnou horní část páteře. Obrát'te oči a všechny vaše smysly k vrcholu hlavy. Přitiskněte pevně jazyk k podnebí, abyste pomohla aktivovat lebeční pumpu. Táhněte energii k vrcholu hlavy, dokud neucítíte, jak vybuzená energie ustupuje z nižšího centra. Proved'te devět silných stallu a dál nadechujte, pokaždé při tom **táhněte** energii z paláce vaječníků na vrchol hlavy. Použijte svou mysl, oči a všechny smysly k tomu, abyste nechala tvořivou sexuální energii obíhat po spirále devětkrát, osmnáctkrát nebo třicet šestkrát, napřed ve směru, pak proti směru hodinových ručiček. Když jste ukončila spirálový pohyb, na chvíli se uvolněte, a prociťujte, jak energie vstupuje do mozku. Když nakonec soustředíte svou mysl do vaječníků a do epifyzy na vrcholu hlavy, povedete sexuální energii z vaječníků do mozku pouze s užitím síly mysli a všech smyslů.
9. Chladnou energii můžete ponechat v mozku, anebo, když cítíte, že mozek je přeplněný, nechte přebytečnou energii (zlatý nektar, elixír) plynout dolů koncepční (přední) drahou do třetího oka, nosu, hrtanu, srdečního centra, solárního plexu a nakonec do pupku, kde může být uskladněna.

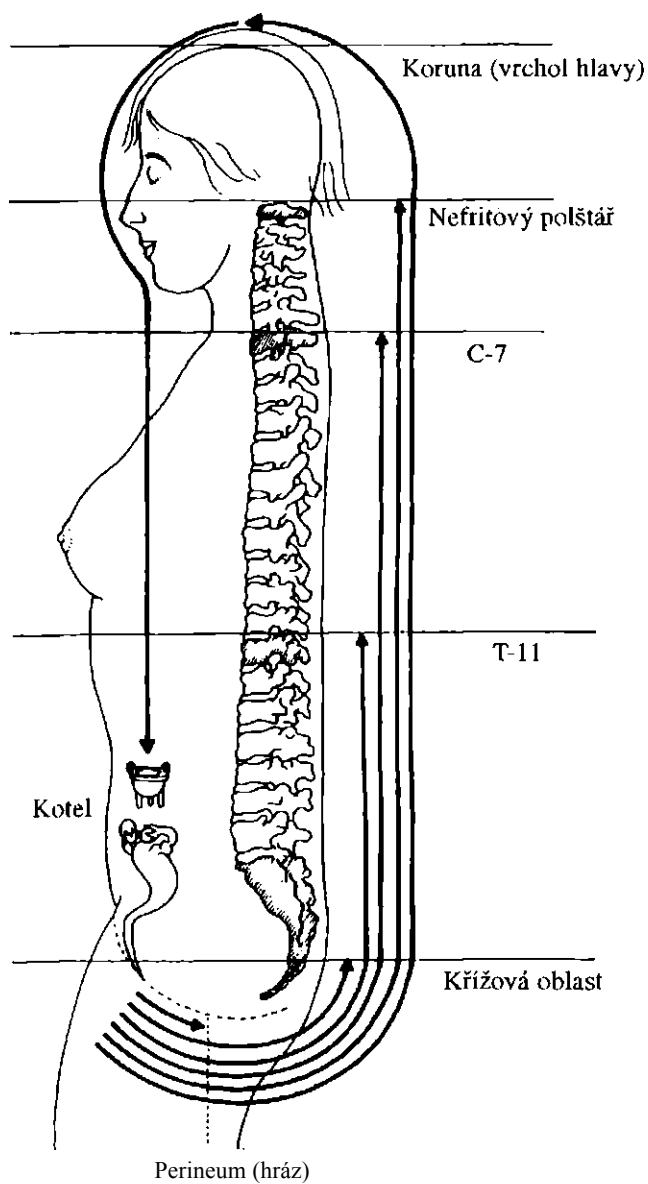
10. Při milování neuchovávejte energii v mozku, ale nechte ji obíhat, aby přebytečná energie revitalizovala orgány a žlázy. Stáhněte hýždě a perineum, a energii dolní části trupu zatlačte do páteře a po páteři nahoru. Zároveň tlačte energii v dolní části vašeho těla směrem dolů, stahy udržujte tak dlouho, jak můžete. Pak úplně vydechněte a uvolněte celé tělo. *Čehi* bude dál obíhat nahoru po zadní straně vašeho těla a dolů po přední straně vašeho těla do pupku. Nechte obíhat svou sexuální energii, dokud váš orgasmus nepoputuje nahoru do orgánů, žláz a vyššího centra.

H. Orgasmický zdvih je základem alchymistického sexu

Abyste úplně využila *ling-čchi*, shromážděnou v pupku, potřebujete studovat taoistické meditační metody. Mírně za nebo pod pupkem je dolní centrum *tan-tchien*, dolní energetické pole, v němž taoisté ukládají *čehi* předtím, než ji pročistí vzadu nahoře. *Čehi* se pohybuje v kruzích mezi dolním, středním a horním *tan-tchienem*. Pokaždé, když ukončí jednu spirálu, je pročistěna do vyšší kvality *čehi*. Procesu očišťování a vyvažování energie se učíme v kurzech mikrokosmické oběžné dráhy, splývání pěti prvků a nižšího osvětlení *kchan* a *li*.

Je to jako byste vzala surový med, smíchaný s voskem, špínou a mrtvými včelami, a metodicky jste jej pročistila na nejsladší nektar. Taoisté považují vaječníky za surový med. Orgasmický zdvih je krok, jenž brání surovému medu vytéct ze starého vědra, a ukládá jej do nového a dobře zapečetěného "džbánu". V tomto "džbánu" nebo "kotli", umístěnému na úrovni pupku ve dvou třetinách cesty zpět k páteři, staří mistři míchali a vařili různé tělesné energie *čehi* v procesu, jenž nazývali "alchymie" - předchůdce moderní chemie (obr. 6-15).

Tajnou alchymistickou látkou, kterou používali, nebylo nic jiného, než obyčejná sexuální "essence", tj. *čehi*. Bez ní by však nefungovala žádná z vyšších úrovní alchymistické meditace. Cvičení sexuálního *kung-fu*, ovariální dýchání, stlačování vaječníků a orgasmický zdvih se mohou zdát snadné a příliš základní, aby ovlivnily duchovní rozvoj, ale jejich správné zvládnutí je nevyhnutné předtím, než můžete přejít k milostnému vztahu s plným ovládnutím svých sexuálních a duchovních sil. Vaše sexuální essence je elixír života a pramen mládí, a vyplatí se pečlivě trénovat její ovládnutí.



Obr. 6-15 Vnitřní alchymie začíná u
kotle

7. CVIČENÍ S VAJÍČKEM A JINÉ TIPY PRO ŽENY, JAK ZVÝŠIT SVOU SEXUÁLNÍ ENERGII

A. ÚVOD DO CVIČENÍ S VAJÍČKEM A ZVEDÁNÍ ZÁVAŽÍ POCHVOU

Použití kamenného vajíčka k posílení pochvy je cvičení, které vzniklo ve starověké Číně. Jak šel čas, tajemství tohoto cvičení zůstávalo v královském paláci, a byly do něj zasvěcovány jediné královny a konkubíny. Mnohé z těch, kdo zvládly tuto techniku, se těšily velmi dobrému zdraví, zůstaly mladé a výkonné a jejich pohlavní orgány byly ve stáří stejně pevné a pružné, jako u mladých, neprovdaných žen. Někteří se domnívají, že královna a konkubíny prováděly tuto techniku proto, aby se zalíbily při milování králi. Původně však byly techniky cvičení s vajíčkem a zvedání závaží pochvou zavedeny proto, aby posílily tělesné i duchovní zdraví, protože tato cvičení dávají víc síly svalu *čehi*, aby zvedal sexuální energii dovnitř a nahoru, kde byla proměněna ve vyšší duchovní energii.

Vajíčko je skvělý způsob, jak posilovat a ovládat sval *čehi*. Je snazší ovládat tento sval s vajíčkem v pochvě, protože když se vajíčko pohybuje, můžete přesně rozpoznat směr, kterým se sval *čehi* pohybuje. Ovládání tohoto příčné pruhovaného svalu znamená také ovládání mnoha hladkých svalů v této oblasti. Takže, když se učíte používat tento sval pochvy a perinea, zároveň posilujete podbříšek. Tím se výrazně zlepší vaše ovariální dýchání, orgasmický zdvih a orgánový orgasmus, a zvýší se i příliv pohlavních hormonů.

Zvedání závaží pochvou je velmi účinné cvičení k posílení urogenitální a pánevní bránice, kromě svalu *čehi*. Síla těchto dvou bránic je velmi důležitá, protože obě slouží jako opora pro pohlavní orgány a všechny životně důležité orgány. Když jsou sval *čehi* a bránice volné, tlak *čehi* bude unikat z orgánů, ležících na sobě, a všechna jejich hmotnost bude spočívat na perineu. Jestliže jsou silné, slouží sval a bránice jako zámky, zabraňující úniku životní síly a sexuálních energií.

1. VÝBĚR VAŠEHO VAJÍČKA

Obchody s nerosty mají obecně velký výběr velikostí a materiálů v různých cenových relacích. Zkoumali a zkoušeli jsme několik různých materiálů, a zjistili jsme, že vulkanický nerost, zvaný obsidián, vybroušený do podoby vajíčka měl vlastnosti, které jsme hledali: obsahoval jangovou sílu sopky, ale pocházel z jinové síly středu Země. Tyto vlastnosti přitahují a soustřeďují jinovou podstatu ženy. Další detaily, stejně jako samotná vajíčka, můžete obdržet z našeho Centra léčivého tao.

Když si prohlížíte vajíčka, budete se muset rozhodnout, jaká velikost asi bude nejvhodnější pro vaši pochvu. Vajíčka se velikostí liší, od křepelčího po obří vajíčka ze supermarketu. Většina žen si vybírá vajíčka prostřední velikosti, čili přibližně o průměru jednoho palce [asi 2,5 cm - pozn. překl.], vyrobená z kamene nebo ze dřeva. Dřevěná vajíčka lze snadno uzpůsobit k zavěšení závaží, a jsou tedy vhodná pro cvičení zvedání závaží pochvou. Dáváme přednost použití kamenných vajíček, např. z obsidiánu, k cvičení vnitřního sání, kvůli jejich neporézní struktuře. Čím menší vajíčko, tím víc se budou namáhat vaše svaly, protože, aby vůbec pohnuly s vajíčkem, budou se muset silněji stáhnout. Vyberte si vajíčko s hladkým povrchem.

2. PÉČE O VAJÍČKO

Patřičná pozornost a péče o hygienu rodidel je naprostou nevyhnutností předtím, než začnete s tímto cvičením. Čistota poševního kanálu a vajíčka jsou stejně důležité. Dřevěná vajíčka je nutno občas vyvařit nebo omýt zředěným roztokem octa (jedna polévková lžíce na čtvrt litru vody), a minimálně hodinu nechat sušit, protože dřevěné vajíčko snadněji pohlcuje poševní vlhkost a může být živnou půdou pro bakterie, pokud jej ponecháme vlhké. Kamenné vajíčko dezinfikujeme tak, že je ohřejeme na bod varu a pak jej necháme vychladnout. Vyvaření kamenného vajíčka je nutné před jeho prvním použitím. Potom jej pouze omyjte horkou vodou po každém použití. Doporučujeme opatrnost při použití mýdla nebo pracího prostředku: mnozí lidé jsou alergičtí na některé chemikálie, obsažené v mýdle a pracích prostředcích, zvláště když se dostanou do kanálu, jehož blány jsou velmi citlivé. Některé ženy jsou také alergické na alkohol (izopropyl anebo alkohol na potírání), aniž by o tom věděly, je tedy nutné vyhnout se jim při čištění.

3. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PŘI CVIČENÍ S VAJÍČKEM

- a) Předtím, než začnete provádět cvičení s vajíčkem, musíte napřed zvládnout ovariální dýchání.
- b) Předtím, než zavedete vajíčko, musíte být plně vzrušené. Pokud od přírody vylučujete příliš málo sekretu, použijte lubrikant.
- c) Vdané ženy by měly užívat menší vajíčko.
- d) Neprovádějte cvičení vleže.
- e) Pokud vznikne problém, a vajíčko zůstane vězet, nepropadejte panice. Lehněte si a uvolněte se, a vajíčko vyjde samo.

4. POUŽITÍ VAJÍČKA A.

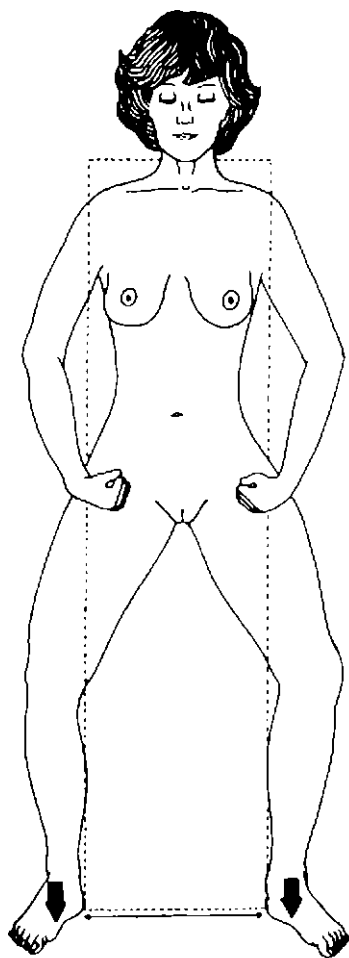
Začátek cvičení

Když používáte vajíčko poprvé, měla byste být maximálně opatrná, dokud si na něj nezvyknete. Pokaždé, když cvičíte s vajíčkem, musíte se rozehrát masáží prsů a přesvědčit se, že pochva je roztažená a zvlhčená. V této kapitole vás seznámíme s jednoduchou masáží prsů na rozehrání. Pokud se rozhodnete cvičit bezprostředně po orgasmickém zdvihu, není nutné zkoušet tuto jednoduchou verzi masáže, protože jste si už masírovala prsy před orgasmickým zdvihem. Když zvládnete cvičení s vajíčkem, budete jej moci provádět ve spojení s orgasmickým zdvihem nebo ovariálním dýcháním, a budete si při těchto cvičeních moci zavést vajíčko do pochvy. Je však důležité, abyste napřed zvládla každé cvičení zvlášť, a teprve později, až v nich budete zkušenější, je můžete spojit.

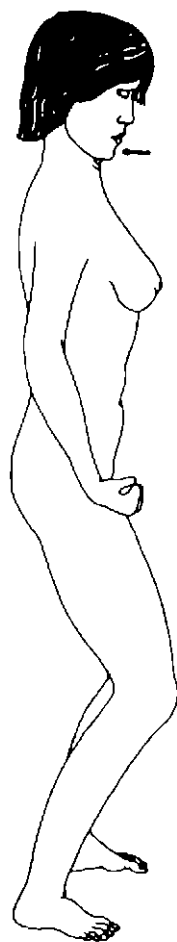
Aby se vám zavádělo vajíčko snadněji, pokud je to nutné, použijte lubrikační gel, jakýkoliv spermicidní gel nebo krém, který není ropným derivátem, jakýkoliv přirozený lubrikační olej, např. surový jedlý olej, o němž víte, že je bezpečný, anebo jakýkoliv lubrikant, který jste použila, a který u vás nezpůsobuje chemickou reakci. Vždy zavádějte vajíčko napřed širším koncem. Když je zavedeno, zaujměte standardní polohu jezdce (chodidla dobře uzemněná, na šířku ramen od sebe; ohnuté kotníky a kolena; ohnuté slabiny, záda a šíje v jedné přímce). Zvedněte a vysuňte ramena před sebe do 45° úhlu, s dlaněmi obrácenými dopředu. Zaujměte polohu se zaťatými pěstmi. Každé cvičení s vajíčkem provádějte v této základní zakotvené poloze. (Obr. 7-1).

Kostrč představuje zadní okraj pochvy. Stažením svalů jako při stolici

vypudíte vajíčko. Na začátku neprovádějte cvičení na betonové podlaze, takže když vajíčko vypadne, nerozbije se. Můžete si dát také pod nohy ručník.



Chodidla na šířku ramen
od sebe, pevně zakotvená

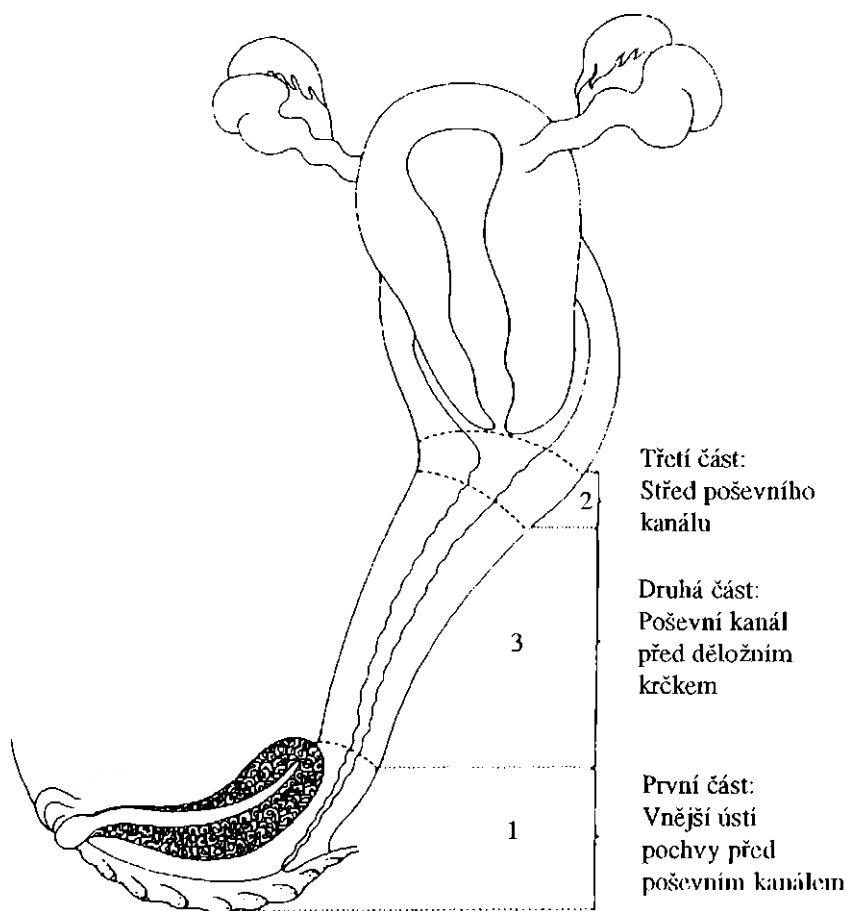


Boční pohled

Obr. 7-1
Poloha jezdce pro cvičení s vajíčkem

B. Tři části poševního kanálu (Obr. 7-2)

Prováděním ovariálního dýchání a orgasmického zdvihu získáte kontrolu nad svým svaem *čehi*. Abychom získali cvičením s vajíčkem další kontrolu, rozdělíme si poševní kanál na tři části.



Obr. 7-2 Tři
části pochvy

1) VNĚJŠÍ POŠEVNÍ ÚSTÍ A PŘEDNÍ ČÁST POŠEVNÍHO KANÁLU

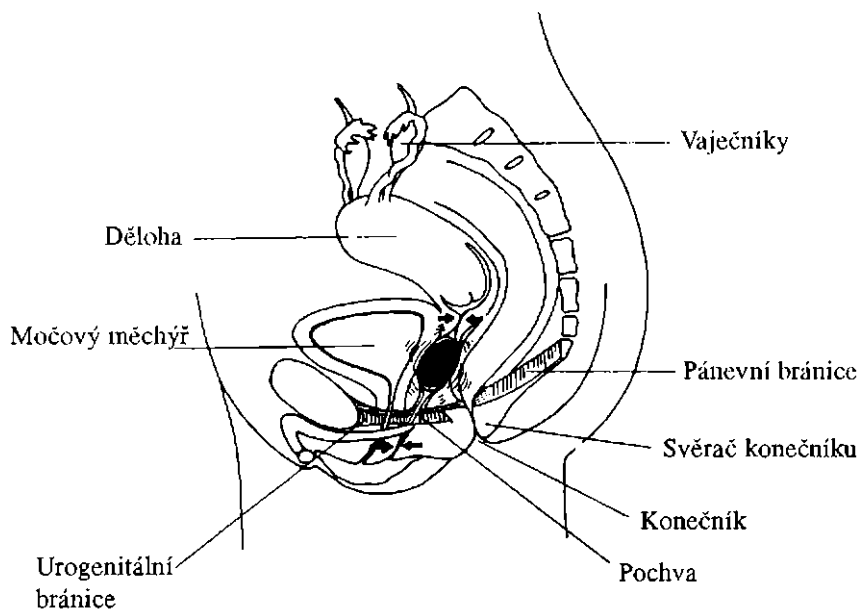
První část zahrnuje svaly vnějšího poševního ústí a přední část poševního kanálu. Když vložíte vajíčko, stáhnete dělohu a pevně uzavřete ústí, takže vajíčko nemůže vypadnout.

2) ZADNÍ ČÁST DĚLOŽNÍHO KRČKU

Druhá stažená část sestává ze svalů poševního kanálu těsně před děložním krčkem.

3) STŘED POŠEVNÍHO KANÁLU

Třetí část zahrnuje svalstvo střední části poševního kanálu. Jsou to svaly, které budou pohybovat vajíčkem nahoru a dolů, doleva a doprava, a posunovat jej různými směry (obr. 7-3).



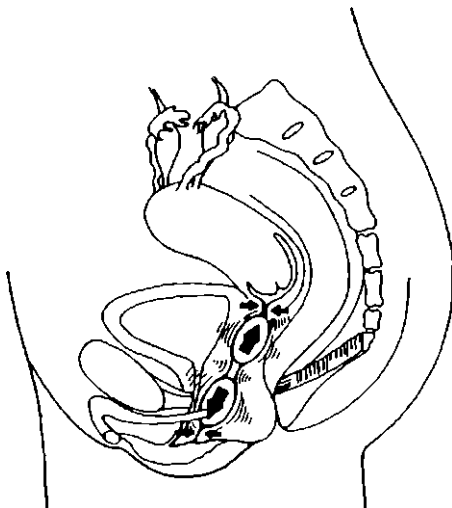
Obr. 7-3
Pohyb vajíčka

Budete cvičit pohyb a použití těchto svalů, dokud nezvládnete jejich pohyb, stejně jako pohyb své niky. Když si budete hrát s různými směry, naučíte se rozlišovat každý pohyb těchto svalů. Pokud máte partnera, brzy pocítíte výsledky tohoto cvičení. Cvičte několik minut v kuse, tak často, jak se vám líbí. Zaveďte si vajíčko před prováděním *tchaj-ti*, "drátěné košile" nebo jiného tělesného cvičení. Postupně prodlužujte čas zavedení vajíčka. Jen si uvědomujte, že jej máte zavedené, protože smích, kýčání nebo kašel mohou způsobit nečekané vypadnutí vajíčka z pochvy.

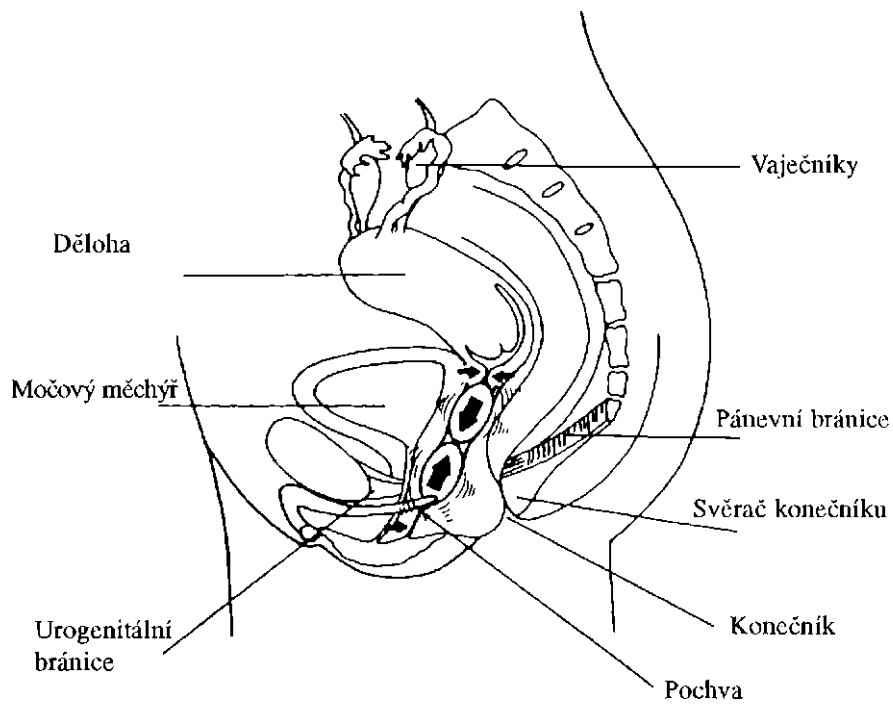
5. TECHNIKA DVOU VAJÍČEK

Můžete zvýšit úroveň cvičení použitím dvou vajíček v pochvě najednou, jejich pohybem nahoru a dolů, anebo je můžete spojit, abyste dosáhly vibrace, která bude stimulovat vnitřní orgány (obr. 7-4). Dvě vajíčka se ovládají složitěji, jako byste kreslila najednou oběma rukama - jednou rukou čtverec a druhou knih. Je důležité, abyste se napřed naučila ovládat jedno vajíčko.

Když budete mít dobře nacvičený a ovládnutý sval *čehi*, můžete se obejít bez vajíček, použijete svou mysl a příslušné svaly, abyste vedla sexuální energii tam, kam si přejete.



Odtlačování dvou vajíčků od sebe Obr.



Přitlačování dvou vajíček k sobě Obr.

B. TECHNIKY MASÁŽE PRSŮ PŘED CVIČENÍM S VAJÍČKEM

Význam masáže před cvičením s vajíčky a před zvedáním závaží pochvou nelze zanedbat. Jejím cílem je stimulace sekrece hormonů z prsů a vaječníků. Když jsou tyto hormony uvolněny ze svého zdroje ve žlázách, je možné je na jejich cestě po dráze orgasmického zdvihu přeměnit na vyšší energii. Provádění masáže hedvábnou nebo taftovou látkou vytváří určité tření, které je příznivější pro stimulaci hormonů, a je tedy výhodnější pro dosažení požadovaných výsledků.

Začněte masírovat jemným, ale pevným tlakem na tukovou tkáň každého prsu proti žebřím mírným kruhovým pohybem dvou nebo tří prstů každé ruky. Začněte ve středu bradavek a pracujte kolem a směrem ven, dokud nepro-masírujete každý prs. Když používáte látku, můžete zároveň masírovat obě strany, pokud je kus látky dostatečně dlouhý (třikrát deset stop [asi 1 x 3 m -pozn. překl.] je dostatečná velikost).

Všímejte si signálů těla, že začal proces sekrece hormonů: vztyčené bradavky a mírná plnost či tvrdost prsů jsou dva pozitivní signály. Masáž prsů zvýší příliv energie do nich, takže pomůže odstranit městnání, které pokud trvá příliš dlouho, může působit na vznik rakoviny.

Rakovina prsů je hlavní formou rakoviny, která je příčinou úmrtí u žen. Pokud je objevena dostatečně brzy, může být vyléčena. V zájmu rozšíření našeho vnímání neustále se měnícího zdravotního stavu těla navrhuje, aby jednou měsíčně, nejlépe po každé menstruaci zavedly ženy do své praxe snadnou techniku samoprohlížení prsů ke včasnému zjištění rakoviny. Pokaždé důkladně prozkoumejte každou změnu, která se mohla objevit na vašich prsech od poslední prohlídky. Postavte se před zrcadlo a seznamte se se vzhledem vašich prsů. Objevil se nějaký neobvyklý dolík nebo svraštění kůže, změna barvy, vřed, zatvrdnutí nebo uzlina? Zvětšily se povrchové cévy anebo se zvýšil jejich počet? Změnila se velikost, tvar nebo obrysy vašich prsů? Poté zvedněte ruce nad hlavu a položte si stejné otázky.

Po ukončení masáže prsů je třeba namasírovat oblast pohlavních orgánů. Použijte stejnou látku a kruhové pohyby konečků prstů, a projděte centimetr po centimetru celou oblast Venušina pahorku a stydkých pysků. Po dostatečné stimulaci klitorisu ukáže teplý, vlhký výtok z pochvy, že tělo je připraveno ke vložení vajíčka. (Pro detailní informace o masáži prsů se vraťte ke kapitole 6).

C. SOUHRN CVIČENÍ S VAJÍČKEM KROK ZA KROKEM

1. Zaved'te vajíčko

Když máte pocit, že jste připravena, zaved'te si vajíčko do pochvy širším koncem napřed.

2. Zaujetí polohy jezdce

Zaujměte svým tělem polohu jezdce, popsanou dříve.

3. Stáhněte přední část pochvy

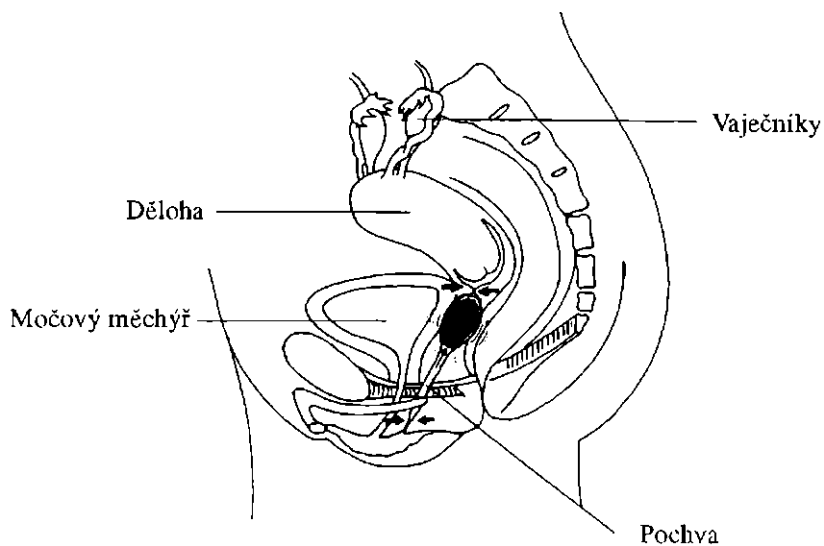
Uvědomte si a stáhněte svalové skupiny, odpovídající za pevné uzavření poševního vchodu. Pomůžte to udržet vajíčko v poševním kanálu.

4. Stáhněte druhou část pochvy

Nadechněte a stáhněte svaly poševního kanálu těsně před děložním krčkem, takže teď máte stažené dvě části najednou. Udržujte obě části uzavřené. Není nutné použít silné stahy svalů. Potřebná síla do velké míry závisí od ovládání těchto svalů, které jste získala prováděním ovariálních cvičení v kapitole 5 a 6.

5. Stáhněte třetí část pochvy

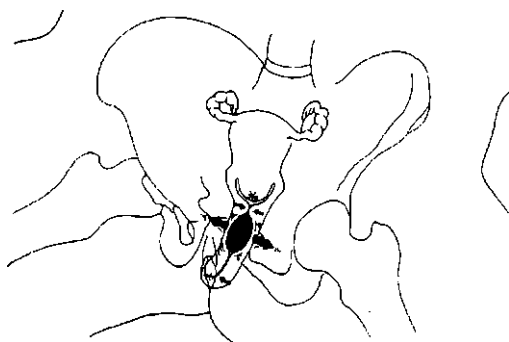
Jemně sevřete vajíčko ve středu poševního kanálu, dokud neucítíte, že jej dobře držíte. Nadechněte, opět stiskněte, a postupně zvyšujte sílu sevření, pak se ještě více nadechněte a stiskněte silněji. (Obr. 7-5). Pokud cítíte, že vajíčko dobře svíráte, pomalu jím pohybuje nahoru a dolů. Začněte pomalými pohyby, a pozvolna zvyšujte rychlost. Když se vám nedostává dech, nadechněte a uvolněte se. Přestávka na uvolnění je velmi důležitá. Právě tehdy začnete pociťovat, jak se v této oblasti hromadí *čehi*. Snažte se zvládnout každý pohyb, než přejdete k dalšímu kroku.



Obr. 7-5 Pohyb vajíčka nahoru

6. Použijte druhé části pochvy k pohybu vajíčka doleva a doprava

Dále pohybujte vajíčkem doleva a doprava pomocí nejvyšší neboli druhé části pochvy. Cvičte, dokud tento pohyb nezvládnete. (Obr. 7-6).



Obr. 7-6

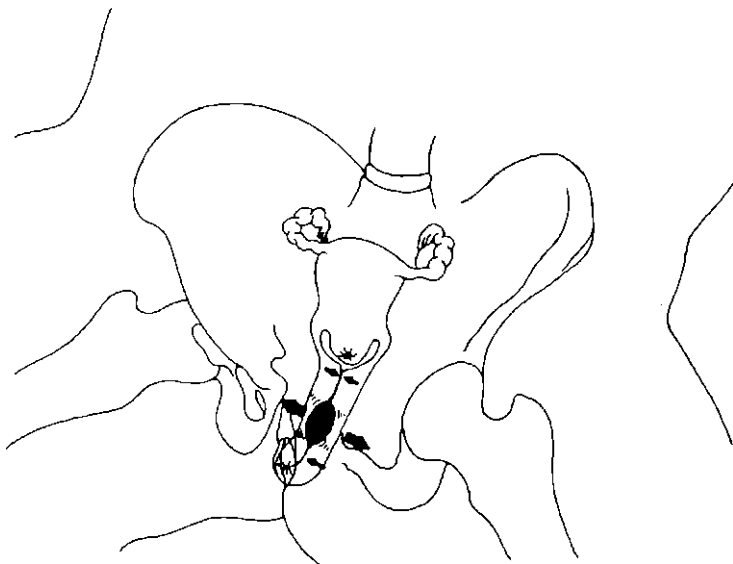
Použití druhé části pochvy k pohybu vajíčkem do stran

7. Použijte první částí pochvy k pohybu vajíčkem doleva a doprava

Ted' pohybujete vajíčkem doleva a doprava z nejnižší neboli první části pochvy. Je důležité, abyste použily svou mysl a některé svalové pohyby, protože nemůžete pohybovat vajíčkem pouze pomocí silných stahů svalstva. V poševním kanálu je mnoho hladkých svalů, které pomáhá rozhybávat mysl a sval *čehi*.

8. Použijte obou částí pochvy k pohybu vajíčka doleva a doprava

Ted' pohybujete vajíčkem doleva a doprava podle vašeho přání, a přidržujte jej horními i spodními svaly. Nacvičte si tento krok dřív, než přejdete k dalšímu cvičení. (Obr. 7-7).



Obr. 7-7

Použití obou částí pochvy k pohybu vajíčka do stran

9. Použijte obou částí pochvy k posunování vajíčka

Ted' posunujte vajíčko nahoru a dolů, zhora i zdola. Nacvičte si tento krok.

10. Kombinujte všechny pohyby

Spojte dohromady všechny tyto pohyby, pohybujte vajíčkem doleva i doprava, posouvejte je nahoru a dolů, tak daleko, aby se dotklo až děložního krčku, a pak zpátky dolů k poševnímu vchodu. Uvolněte se. Po celé trvání cvičení s vajíčkem musí tahy poševního kanálu v oblasti před děložním krčkem a v poševním vchodu zůstat rovnoměrné, dokud nepřestanete pohybovat vajíčkem.

Toto speciální cvičení s vajíčkem byste měla praktikovat dva až třikrát týdně. Můžete a měla byste provádět stejné cvičení každý den bez vložení vajíčka, stejným způsobem s použitím kontrakční síly poševních svalů, které vsají imaginární vajíčko a pohybují s ním nahoní, dolů, doleva a doprava.

Abyste uspořádala svůj postup, měla byste začít s menším vajíčkem. Později můžete užít větší vajíčka, abyste zaznamenala pokrok ve svých schopnostech "sání". Nakonec zvládnete nasávání vajíčka tak dokonale, že dokážete vsát vajíčko zvenčí do pochvy takovou silou, jako byste měla v pochvě vakuum. Takovéto silné sání zvýrazní některé zážitky ve vašem životě, např. porod a milování. Představte si mocný požitek vašeho milence, když mu předvedete svou sílu a obratnost.

D. CVIČENÍ S VAJÍČKEM PŘI OVARIÁLNÍM DÝCHÁNÍ A ORGASMICKÉM ZDVIHU

Když zvládnete výše popsané cvičení s vajíčkem, můžete jej kombinovat s ovariálním dýcháním a orgasmickým zdvihem. Tato cvičení se navzájem posilují.

1. Připravte se masáží prsů

Připravte se masáží prsů, až sama cítíte, že jste připravená, a vsuňte si vajíčko do pochvy.

2. Zaujměte postoj jezdce

Nechte své tělo zaujmout základní postavení jezdce, popsané dříve.

3. Uzavřete vnější poševní vchod

Uvědomte si a stáhněte jednotlivé svalové skupiny, které odpovídají za těsné uzavření vnějšího poševního vchodu.

4. Shromážděte energii v paláci vaječníků

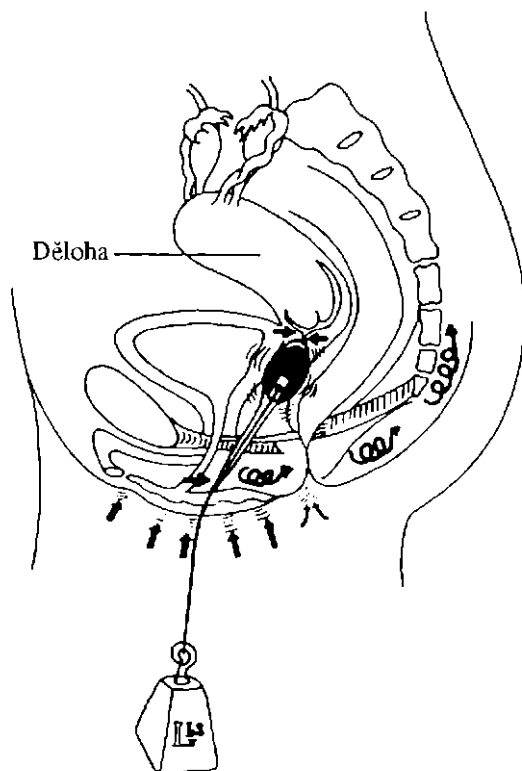
Shromážděte energii z vaječníků a prsů v paláci vaječníků. Pomalu a hluboce nadechněte. Veďte sexuální energii dolů přes dělohu do klitorisu a držte ji tam.

5. Uchopte vajíčko a pohybujte jím

Stáhněte postupně dolní, pak střední a horní svaly pochvy, a pociťujte, jak uchopují vajíčko. Pak tlačte vajíčko vysoko nahoru do poševního kanálu. Pohybujte jím nahoru a dolů a pociťujte sílicí sexuální energii.

6. Začněte ovariální dýchání a orgasmický zdvih

Když cítíte, že v poševním kanále se shromažďuje víc energie, provádějte ovariální dýchání a orgasmický zdvih. Táhněte energii do přední části perinea, do křížové oblasti, T-11, C-7, C-1, nefritového polštáře a vrcholu hlavy. Nechte obíhat energii v mozku a veďte ji dolů přední drahou do třetího oka, jazyka, hrtanu, srdečního centra, solárního plexu a pupku. Shromážděte energii v pupku. Prosím, prostudujte si znovu detaily provádění ovariálního dýchání a orgasmického zdvihu v kapitolách 5 a 6.



Obr. 7-8 Zvedání závaží
pochvou

E. ZVEDÁNÍ ZÁVAŽÍ POCHVOU (Obr. 7-8)

Jediný rozdíl mezi cvičením s vajíčkem a zvedáním závaží pochvou spočívá v zavěšení závaží na speciálně provrtané vajíčko. Jak jsme se zmínili dříve, při zvedání závaží používáme dřevěné vajíčko. Obvykle zvolíme vajíčko o průměru asi jednoho palce [asi 2,5 cm - pozn. prckl.]. Ve vajíčku jsou provrtány díry, jimiž je možno provléct vlákno k zavěšení závaží. Použijte pevné vlákno, které dokáže udržet váhu nejméně deseti až dvaceti liber [asi 5-10 kg - pozn. překl.], anebo použijte vlákno o třech pramenech. Začněte

s váhou 0,5 libry [asi 0,25 kg - pozn. překl.]. Můžete si koupit čtvrtkilové závaží s dirkou, kterou můžete provléct vlákno a upevnit jej, anebo použijte malý bavlněný či plastický pytlík, do nějž vložíte závaží, a snadno jej upevníte na vlákno, visící z vajíčka.

Zavěšení závaží na vajíčko je nejúčinnější způsob, jak posílit pánevní a urogenitální bránici a poševní svalstvo. Je to také skvělé cvičení pro děložní krček, vaječníky, a ostatní orgány a žlázy. Při zvyšování hmotnosti sama pochva nemá dost síly, aby zvedla závaží, takže se musí spojit všechny vnitřní orgány a žlázy, aby se síla zvýšila.

Čím těžší závaží, tím víc protitlaku musí vyvinout pochva, děložní krček, vaječníky, bránice, orgány a žlázy. Toto zvýšené úsilí povede k vyššímu tlaku *čehi* a k větší tvorbě hormonů. Přesvědčte se, že dobře zvládnete hmotnost závaží, než ji zvyšíte.

Následuje přesné pořadí kroků, jak jsme je popsali výše u cvičení s vajíčkem. Tentokrát však nepohybujeme vajíčkem nahoru a dolů. Držte jej napínáním a stahováním vnější a střední části poševního kanálu kolem vajíčka, a vytahováním vajíčka nahoru. Nepouštějte je. Toto cvičení provádíme pouze jednou, dva nebo třikrát týdně, s postupným zvyšováním hmotnosti závaží o půl libry [asi 0,25 kg - pozn. překl.], a nepřekračujeme pět liber [asi 2,5 kg].

PRAXE CVIČENÍ KROK ZA KROKEM

A. Vsuňte vajíčko a držte vlákno a závaží

Postavte před sebe židli, a položte na ni závaží. Pokud ještě nejste připravená, začněte masáží prsů, pokračujte masáží Venušina pahorku, perinea a kostrče. Pokud cítíte, že *čehi* je připravená, vsuňte dřevěné vajíčko se zavěšeným vláknem do pochvy, a pokaždé se přitom snažte zesílit sání. Druhou rukou si přidržujte vlákno se závažím.

B. Zaujměte postoj jezdce

Nechte své tělo zaujmout základní postoj jezdce, popsáný výše.

C. Uchopte vajíčko pomocí poševních svalů a pusťte vlákno a závaží

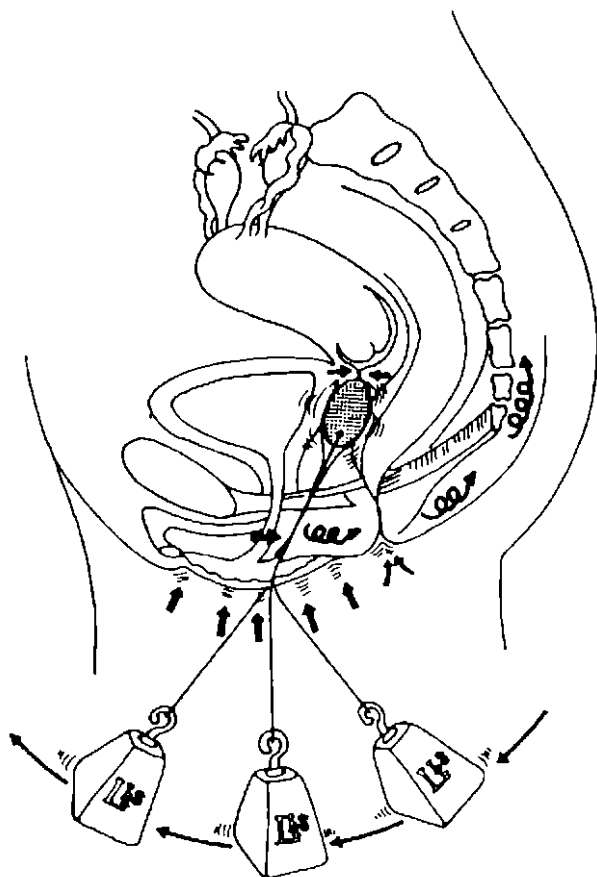
Nadechněte, a pevně uzavřete vnější i vnitřní pochvu. Zároveň stáhněte dělohu tak, že poševní kanál je na obou koncích uzavřený. Nadechněte, pevně sevřete vajíčko a vytáhněte je nahoru, dokud neucítíte, že jej pevně svíráte, a pak pomalu pusťte vlákno se zavěšeným závažím. Nepouštějte je z ruky, pokud jste nesevřela vajíčko dost pevně. Pokud by vajíčko se zavěšeným závažím vypadlo, mohlo by vás poranit.

D. Pomocí děložního krčku zvedejte závaží

Zadržte dech a pevněji sevřete svaly. Vydechněte a začněte táhnout z děložního krčku, a pociťujte sílu krčku, která vám pomáhá zvednout závaží. Když cítíte, že držíte vajíčko se závažím pevně, začněte komíhat pánví, a tím i závažím 30-60x (obr. 7-9). Tím vzniká obrovská energie. Když cítíte, že se energie vytváří, pomalu a hluboce nadechněte do vaječníků, a shromážděte svou sexuální energii, a ved'te ji přes dělohu dolů do klitorisu. Držte ji tam.

E. Zapojte všechny svaly poševního kanálu

Stáhněte a držte stažené svaly dolní, pak střední a nakonec horní části pochvy, takže vajíčko je vtahováno hluboko do poševního kanálu, a závaží vajíčko nevytáhne ven.



Obr. 7-9
Komiňání závaží dopředu a dozadu

F. Ved'te energii do hlavy

Ted' ved'te všechnu energii, kterou jste právě nahromadila, po páteři nahoru do hlavy, zatímco vajíčko držíte hluboko v sobě.

G. Dál ved'te energii do mozku

Stále zadržujte dech a shromažďujte a táhněte sexuální energii nahoru do hlavy, kde se teď může mozek koupat v této zázračné výživě.

H. Držte energii v mozku

Udržujte tuto energii v mozku, napřed jen 30-45 sekund, a postupně tento interval prodlužujte.

I. Ved'te energii do pupku

Nakonec přitiskněte jazyk na podnebí, vydechněte, ved'te energii dolů, a shromážděte ji v bodu pupku.

J. Položte závaží na židli a vytlačte vajíčko

Uchopte vlákno se závažím, a položte závaží na židli. Nechte vajíčko vyjít, a k jeho vypuzení využijte sílu poševního svalstva.

K. Vaječníky táhnou a zvedají vajíčko a závaží nahoru

Když cítíte, že můžete dobře táhnout z děložního krčku, začněte využívat sílu vaječníků. Napřed zkuste jen levý, pak pravý vaječník, a nakonec obě strany najednou. Když cítíte, že už můžete bezpečně udržet vajíčko v poševním kanále, s pomocí své mysli začněte stahovat levý vaječník, obalte jej *čehi*, a pak táhněte z levého vaječníků k děložnímu krčku a poševnímu kanálu, takže táhnete vajíčko a zavěšené závaží nahoru. Totéž udělejte napravo, a pak oběma stranami současně.

L. Ledviny táhnou vajíčko a závaží

Dál přejděte k ledvinám a nadledvinám, uloženým na vrcholu ledvin. Provádějte silou každé ledviny zvlášť, napřed jen proto, abyste si uvědomila

pocit. Nadechněte a použijte stažení obou ledvin ke zvednutí závaží. Pak začněte levou ledvinou. Když se přesvědčíte, že cítíte sílu, která z ní vychází, použijte svou mysl a stáhněte svaly kolem levé ledviny ještě víc, a obalte ji *čehi*. Pak opět táhněte levou ledvinu dolů, směrem k levému vaječníku a k močovému měchýři. Vaječník zase povytáhne děložní krček, děložní krček povy táhne poševní kanál, poševní kanál po vy táhne vajíčko, a vajíčko po-vytáhne závaží. Jinými slovy, jakmile jste zajistila vajíčko v poševním kanále, povytáhnete vyšší orgány a žlázy, které zase povytáhnou nižší orgány a žlázy, a ty zase povytáhnou vajíčko a závaží. Totéž provádějte s pravou ledvinou. Když zvládnete levou a pravou ledvinu, provádějte cvičení s oběma ledvinami. Tím získáte velkou vnitřní sílu, takže budete moci vytáhnout těžší závaží.

M. Slezina a játra táhnou vajíčko a závaží

Pak přejděte ke slezině a játrům. Opět začněte na levé straně, stáhněte svaly kolem sleziny, umístěné na spodní části levé strany hrudníku. Stáhněte a obalte slezinu *čehi*. Táhněte slezinu k levé ledvině, táhněte ledvinu k močovému měchýři a k levému vaječníku, levý vaječník k děložnímu krčku, děložní krček k poševnímu kanálu, a poševní kanál k vajíčku a k závaží. Totéž provádějte s játry, které leží na spodní části levé strany hrudníku. Obalte játra a táhněte je nahoru a k pravé ledvině, k močovému měchýři a k pravému vaječníku, k děložnímu krčku, k poševnímu kanálu a k vajíčku a závaží.

N. Dále zapojíme plíce

Když přejdeme k plicím, začneme napřed s levými plicemi. Stáhněte levou plíci a obalte ji *čehi*, až skutečně cítíte, jak se plíce stahují. Když jste opět zajistily vajíčko v pochvě, začněte silněji stahovat plíci, a táhněte z plíce do sleziny, pak do ledviny, močového měchýře a levého vaječníku, děložního krčku, poševního kanálu, vajíčka a závaží. Stejně postupujte na pravé straně, a začněte u pravé plíce.

O. Budte opatrná, když srdce táhne vajíčko a závaží

Když přecházíte na další orgán, srdce, buďte opatrná, přesvědčte se předtím, že velmi dobře ovládáte ostatní orgány. V srdci a v plicích se velmi snadno

městná energie, a způsobuje bolesti na hrudníku a dýchací potíže. Pokud máte tento problém, poklepejte na oblast kolem srdce a provádějte léčivý zvuk srdce (jak je popsáno v knize *Taoistické způsoby proměny stresu ve vitalitu*). Provádějte to, dokud nedokážete ovládat stahy srdečního svalu a obalte *čehi* kolem srdce. Opět zajistěte vajíčko v poševním kanále, **stáhněte** srdce a plíce a táhněte nahoru ke slezině, játrům, nadledvinám a ledvinám, močovému měchýři a vaječníkům, děložnímu krčku, poševnímu kanálu, vajíčku a závaží.

P. Brzlík se obtížně stahuje

Brzlík se kvůli svému umístění pod hrudní kosti stahuje obtížně. Jediným způsob je nechat klesnout hrudník a hrudní kost dolů, zatlačit hrudní kost dozadu a stáhnout ji a obalit *čehi*. Zvládnutí tohoto stažení a obalení srdce a plic v *čehi* velmi pomůže při stažení brzlíku. Opět zajistěte vajíčko v poševním kanále, vtáhněte hrudní kost dovnitř a stáhněte plíce, napřed levou, pak pravou k brzlíku pod hrudní kosti, a pak stáhněte srdce k brzlíku, který je velice blízko. Tlak na srdce a jeho stažení velmi zvýší sílu brzlíku. Pociťujte, jak všechny tři orgány a žláza vytvářejí sílu, která táhne slezinu, játra, ledviny, močový měchýř, vaječníky, děložní krček, poševní kanál, vajíčko a závaží.

Q. Tah z hypofýzy a epifýzy do mozku

Hypofýza a epifýza se zvládají nejněsněji. Pokud však zvládnete všeelmy ostatní orgány, snadněji se naučíte ovládat tyto žlázy. Jazyk a oči jsou hlavním nástrojem působení na tyto dvě žlázy. Cvičte napřed s jazykem přitlačeným na podnebí a s očima obrácenými vzhůru. Stáhněte oční svaly směrem ke středu mozku, k hypofýze. Stáhněte lebeční svaly a stlačte mozek do středu k hypofýze. Soustředte se a stáhněte střední část konečnicku, a táhněte odsud až do mozku. Stáhněte plíce, srdce a brzlík, a tlačte vzhůru směrem do středu hlavy. Teď zajistěte vajíčko v poševním kanále, přitlačte špičku jazyka pevně na podnebí, aby se dotýkala dolní čelisti za zuby, a střed jazyka aby se dotýkal středu podnebí. Obraťte oči ke středu hlavy, a stáhněte svaly lebky směrem ke střednímu mozku. Stáhněte plíce, srdce a brzlík, a tlačte je vzhůru ke středu hlavy. Hypofýza spolu s ostatními orgány a žlázami vytáhne slezinu, játra, ledviny, močový měchýř, vaječníky, děložní krček, poševní kanál, vajíčko a závaží. Opakujte postup, a soustředte se tentokrát na epifýzu.

Když skončíte všechny tyto kroky, přesvědčte se, že necháváte několikrát

oběhnout energii v mikrokosmické oběžné dráze, a nakonec ji shromážděte v pupku. Protože všechny kroky tohoto cvičení jsou velmi důležité a mimořádně silné, musíte být opatrná. Postupně budete cítit, jak se všechny orgány a žlázy podílejí na vnitřní síle, která bude zvedat závaží. Pokud jste už zvládla orgánový orgasmus, budete toto cvičení provádět snadno.

R. Důkladně vajíčko omyjte

Protože slizniční sekrety na vajíčku jsou ideální živnou půdou pro růst bakterií, přesvědčte se, že jste vajíčko po každém použití důkladně omyla.

S. Namasírujte se

Namasírujte bod *chuej-jin* v perineu. Namasírujte si také Venušin pahorek a kostrč. Tato masáž po každém cvičení je velmi důležitá. Pomůže vám pročistit zbylou energii, takže ji tělo může snadno absorbovat.

T. Ved'te energii do mikrokosmické oběžné dráhy

Lehce poklepejte na podbříško prsty, abyste odvedla přebytečnou energii z vaječníků, pochvy a klitorisu. Klidně se posaďte a odved'te přebytečnou energii do mikrokosmické oběžné dráhy, takže z toho budou mít prospěch všechny vaše orgány.

F. BYLINY PRO POSÍLENÍ VAŠICH VAJEČNÍKŮ

-MANEEWANINY SPECIÁLNÍ RECEPTY PRO ŽENY

Ženy, které pociťují jakoukoliv slabost ve svých pohlavních orgánech zjistí, že je velmi dobré, když vyzkoušejí dva jednoduché a chutné recepty Manee-wan Chia.

1. Manecwanino tonikum na posílení vaječníků

Abyste postupně zvýšila průtok energie ve vašich vaječnících, vyzkoušejte tuto směs:

1 sklenice whisky

1 sklenice medu

1 sklenice citrónové šťávy. Směs dobře promíchejte, až se

med rozpustí. Uchovejte v předem sterilizované nádobě. Dobře promíchejte před každým použitím. Pijte denně jednu nebo dvě polévkové lžíce.

Varování: Pokud zažijete velmi silné menstruační krvácení, vynechejte tuto směs na několik dnů, dokud se všechno nevrátí do normy. Tato směs je trvanlivá několik měsíců, a čím je starší, tím je lepší. Uchovávejte ji na chladném a suchém místě.

2. Kuřecí vývar s ton-čchii (Don Quai)

Jako bylina s mnoha cennými vlastnostmi by se měla ton-čchii (Don Quai) stát stálým prvkem péče o zdraví ženy.

Tato bylina, plná kvalitní výživy pro vaječníky a stimulující hormony je základní potřebou pro ženské tělo po celý život. Je zvlášť dobrá jako krevní tonikum, protože je velmi bohatá na železo a dobrá na odstranění mnoha menstruačních potíží. Ton-čchii (Don Quai) se bere jen jednou nebo dvakrát měsíčně, pouze po skončení menstruace, nikdy v jejím průběhu.

Tuto bylinu můžete dostat v čínských bylinkových lékárnách v každé čínské čtvrti. Mnohé z těchto obchodů mají zásilkovou službu.

Stačí vložit jednu nebo dvě okvěti byliny [každé asi velikosti jednoho palce = asi 2,5 cm - pozn. překl.] do kuřecího vývaru nebo polévky, a okořenit podle chuti. Vařte pomalu přibližně 3-5 hodin.

Vegetariánky mohou připravit ton-čchúaj stejným způsobem při pomalejším varem s bezmasým vývarem.

Po pravidelném jedno až dvouměsíčním užívání ton-čchúaj zjistíte rozhodně značné posílení.

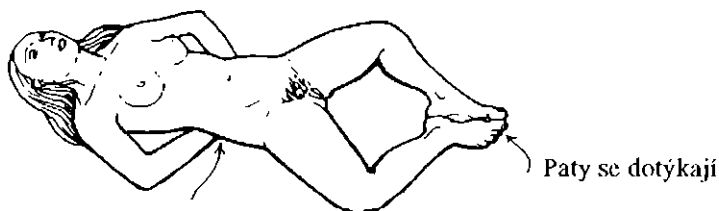
G. SLUNĚNÍ (Obr. 7-10)

Pokud máte to štěstí, že máte k dispozici chráněné slunné místo, asi se vám bude toto cvičení líbit.

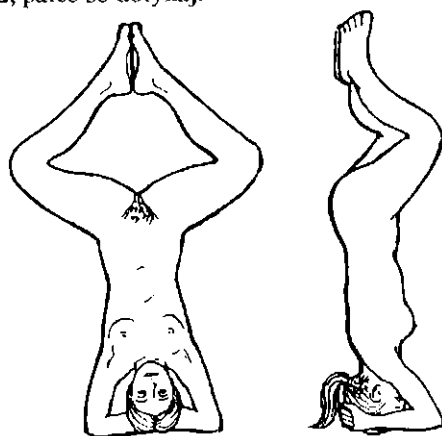
Sluneční energie je pro pohlavní orgány velmi léčivá a hojivá a vaječníky ji mohou absorbovat přes pohlavní orgány. Nejlepší denní doba je brzy ráno (7-9 hod.) a později odpoledne (15-17 hod.). Slunění by na počátku nemělo trvat déle než 5 minut, a postupně byste se měly dostat na maximum 10 minut.

Masírujte si oblast Venušina pahorku a podél velkých pysků. Otevřete pysky Slunci, a pomocí své mysli veďte sluneční energii do vaječnicků. Nechte tuto energii smísit se s vaší vlastní energií při obíhání v mikrokosmické oběžné dráze.

Tato poloha doplňuje oběh energie dlaněmi a chodidly



Dlaněmi dolů, palce se dotýkají



Obr. 7-10

Slunění - absorbování energie *jang*



JÍ. PÁROVÁ PRAXE

A. ÚVOD DO PÁROVÉ PRAXE

1. Otevření energetické dráhy léčivé lásky

Většina lidí bude souhlasit s tvrzením, že sex působí radost. V této knize se naučíte, jak využít normální sexuální energii, kterou vytváříte, a jak ji znásobit. Od této chvíle si musíte uvědomovat, že pokud netransformujete sexuální energii, kterou vytváříte, ale necháte ji uniknout, snižujete svou vitalitu. Je to provázáno příznaky stále většího psychologického vyčerpání, jako je únava nebo deprese, anebo skutečným tělesným utrpením, jako jsou bolesti v zádech nebo ledvinách. Pokud se budete dále vyčerpávat, nakonec vysajete vitalitu ze všech orgánů a žláz, a vaše tělo zeslábně, onemocní a zestárne.

Jak ukázaly předešlé kapitoly, abyste transformovala sexuální energii, musíte ji vést nahoru do vyššího energetického centra. To si vyžaduje nasměrování toku této energie. Zdůrazňovali jsme potřebu a důležitost otevření kanálů mikrokosmické oběžné dráhy, hlavní cesty, jíž začne energie putovat.

V dávných dobách se způsoby rozvíjení toku *čchi* považovaly za přísně tajné, obzvlášť způsob jak nasměrovat sexuální léčivou energii. Sexuální energie je velice silný prostředek k dosažení omlazení a vyšší duchovní energie. Existují texty, např. *Kniha ženy z plání*, spis o sexuologu, jenž napsal neznámý autor před mnoha tisíci lety ve staré Číně, v níž jsou ilustrovány různé tradiční polohy pro soulož a zlepšení zdraví. Ale tyto texty neukazují, jak směřovat energii. V době, kdy byla tato kniha zpřístupněna, nebyl taoistický systém směřování energie ještě přístupný veřejnosti, ale byl tajemstvím, které se pouze ústně odevzdávalo císaři a několika dalším lidem, jimž nebylo dovoleno je zapsat.

Dnes cítíme, že přišla správná doba, abychom učili lidi, jak těžit z této transformované energie léčivé lásky, protože mnoho lidí zneužívá svou sexuální energii, čímž ubližuje sobě i jiným. Naším cílem při psaní této knihy bylo pomoci lidem těžit ze směřování této energie.

2. Pohlavní orgány jsou kořeny života

Taoistický systém považuje pohlavní orgány za kořeny života, spojené se všemi ostatními orgány a žlázami. Když jednou začnete praktikovat metody, jimž učíme v této knize, začnete pociťovat blízké vztahy žláz a orgánů, zvlášť epifyzy a hypofýzy, ledvin, jater, plic a srdce.

3. Energetizace všech orgánů a žláz

Vaječníky mají blízký vztah k pohlavním orgánům, a správným nasměrováním jejich energie za pomoci jistých poloh při souloži a poloh rukou se můžeme naučit používat svou sexuální léčivou energii k oživení celého našeho systému. Těchto poloh existují celé stovky. Smyslem takové polohy je reflexně stimulovat a energetizovat všechny vnitřní orgány. Tyto polohy pomáhají pouze tehdy, pokud je energetická dráha, jíž pohybujete energii nahoru, otevřená. Jinak nebudou mít polohy při souloži a polohy rukou velký smysl.

Cvičení popsaná v této knize jsou součástí praxe léčivé lásky; do jisté míry však mohou být použity izolovaně jako vodítka vaší vlastní sexuální praxe. Zvlášť cvičení svalů konečnickového *čehi* a masáž prsů vám pomohou dostat se do kontaktu s energií vašich orgánů a žláz.

4. Výměna energie s vaším partnerem

Mnohé páry použily techniky, které zde popisujeme; nejsou víc tajemstvím a nejsou víc majetkem taoistických mistrů. Tyto techniky mohou zvýšit možnost, že zažijete svrchovaný orgasmus (údobí orgasmus) kdykoliv si to budete přát. To je jedním z cílů této knihy.

Synchronizace svého dechu s partnerovým a následná harmonizace dýchání se mnoha lidem zdá přirozená. Když budete ležet tak, aby vaše nosy byly blízko sebe, začnete cítit, jak se dvojitý dech stává jedním. Společné nadechování a vydechování je hlavní způsob, jak posílit *čehi* ve vás i ve vašem partnerovi. Toto posílení *čehi* může být uvolňující, ale i vzrušující, podle vašich úmyslů.

Není pochyb, že vy i váš partner toužíte po společném užívání vaší sexuální slasti. Použijte tuto knihu jako nástroj, a naučte se, jak provádět a používat orgasmický zdvih, abyste zvýšili počet vašich orgasmů a dostali se oba k údolnímu orgasmu. Když provádíte orgasmický zdvih, váš partner

provádí velký zdvih, kterému se naučil v analogické knize *Taoistická tajemství lásky: Pěstování mužské sexuální energie*. Tato cvičení vám přinesou mnoho energie, již budete moci sdílet. Tuto energii si budete moci vyměňovat navzájem se svým partnerem prostřednictvím vašich jazyků či pohlavních orgánů - každý orgán funguje jako přepínač, který přenáší energii mezi dvěma kanály, které doplňují vzájemně vaše mikrokosmické oběžné dráhy. S přibývajícím praxí si dokážete vyměňovat energii mnoha způsoby, včetně výměny na dálku. Někteří lidé budou cítit, jak energie obíhá v jejich vlastní mikrokosmické oběžné dráze, a pocítí, jak se tato energie přenáší do jejich partnera. Některé páry popsaly pocit energie jako kokou, který je obklopuje, a některé pocítí energii mezi sebou nebo nad sebou.

5. Údolní orgasmus a jak k němu dospět

Těžko se to popisuje slovy, člověk musí dosáhnout určité úrovně při milování, aby pochopil, co se myslí pojmem údolní orgasmus. Hlavním pocitem je atmosféra mezi vámi a vaším milencem. Pokud jste oba špatně naladěni, anebo je jeden z vás ve spodní části energetického cyklu, bude těžké dosáhnout tohoto bodu. Meditovat, abyste posunuli energii na mikrokosmické oběžné dráze, vám pomůže, abyste se oba dostali na stejnou energetickou úroveň, a pro úvod do sexuální rozkoše je to nejdůležitější. Čím víc budete vy i váš partner meditovat a provádět spolu orgasmický a velký zdvih, tím spíš se oba harmonicky naladíte jeden na druhého.

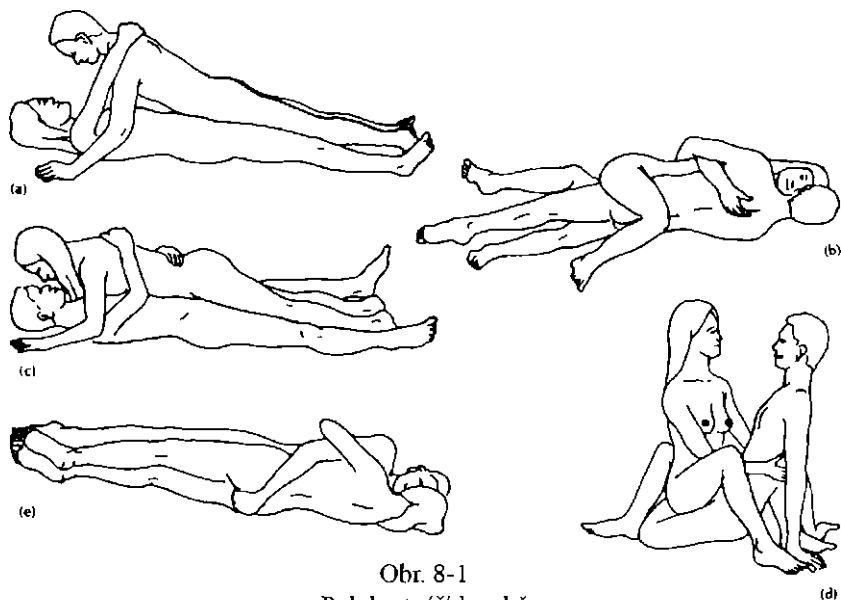
Provádění takových technik, jako je jazykové *kung-fu*, popsané v knize *Taoistická tajemství lásky*, velmi přispěje k predeliře a k sexuálnímu vzrušení. Pokud cítíte, že jste připravena k milování a dostatečně sexuálně vzrušena, můžete začít používat orgasmický zdvih, zatímco váš partner používá velký zdvih. Po každém orgasmickém nebo velkém zdvihu se mezi vámi začne pohybovat energie, a nechá vás splynout v energetickém nebo meditativním stavu, ve kterém se oba budete cítit spojeni a zároveň prožijete kosmický klid. Snad chápete, jak těžké je popsat tento stav; je to podobné, jako popisovat pocit v meditaci. Musíte to sami prožít. Abyste vy i váš partner zažili energii, musíte začít se základním výcvikem, popsaným v této kapitole; na začátku můžete použít nějakou vnější pomůcku (např. dechové techniky, svalové zámky, polohy rukou atd.), které vás dovedou ke vnitřní praxi (kontrola mysli). Budeme pracovat podrobněji s několika polohami při souloži a několika polohami rukou, abychom vám i vašemu partnerovi pomohli otevřít kanály rychleji, takže výměna údolních orgasmů bude snazší.

6. Polohy při cvičení pohlavních orgánů

Existuje několik základních poloh, které používáme při souloži, a z těchto několika základních poloh jsou odvozeny stovky dalších. Některé pouze obměňují polohy nohou (jedna noha nahoře a druhá dole, anebo obě nohy nahoře atd.). Tyto malé rozdíly tvoří mnoho poloh, ale jak jsme zdůraznili, i když některé polohy vám pomohou dosáhnout určité oblasti pohlavních orgánů, aby byly stimulovány určité reflexy, nejdůležitější je směřování sexuální léčivé energie. Pokud nedokážete směřovat energii, tyto polohy a gesta rukou nemají smysl. Poznáme devět základních poloh:

A. TVÁŘÍ K SOBĚ

- 1) Žena leží na zádech, muž je nahoře (obr. 8-la)
- 2) Žena leží na boku s kyčlemi ohnutými tak, že její pánev směřuje nahoru (obr. 8-lb)
- 3) Muž leží na zádech, žena je nahoře (obr. 8-lc)
- 4) Muž sedí a žena mu také sedí v klíně (obr. 8-ld)
- 5) Muž a žena leží na boku tváří proti sobě (obr. 8-le)

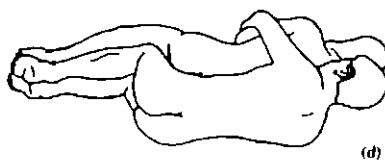
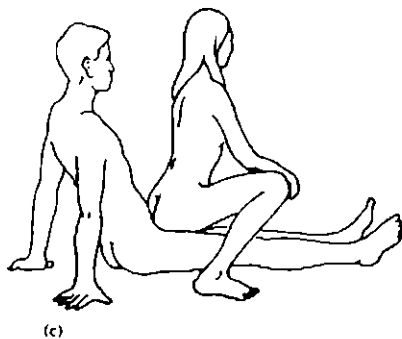
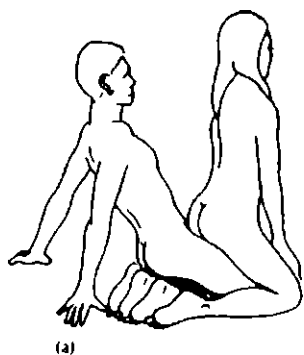


Obr. 8-1
Polohy tváří k sobě

B. ZÁDY K SOBĚ

- 1) Žena se ohne dopředu, podpírá se dlaněmi a koleny, a muž klečí za ní (obr. 8-2a)
- 2) Muž leží na zádech, zatímco žena na něm klečí zády k němu (obr. 8-2b)
- 3) Muž sedí a žena mu sedí v klíně zády k němu (obr. 8-2c)
- 4) Muž a žena leží na boku, žena je otočená k muži zády (obr. 8-2d)

Základní princip spočívá v tom, že ten z partnerů, jenž je v pohybu, léčí druhého partnera, zatímco ten, který není v pohybu, léčení přijímá. Pasivní osoba se může snadněji koncentrovat. Když je mysl klidná, tento partner je schopen pocítit sexuální léčivou energii svého partnera.



Obr. 8-2 Polohy
zády k sobě

7. Polohy rukou spojují meridiány prstů na rukou i na nohou s odpovídajícími orgány

Dlaně a chodidla jsou vnějšími hranicemi těla a jsou spojeny s orgány, žlázami a nervovou soustavou pomocí systému meridiánů neboli energetických drah, jimiž proudí energie orgánů a žláz. Různé polohy prstů se často užívaly v taois-tické rituální praxi, a jsou nejužitečnější, když se chceme napojit na okruh a nasměrovat energii přes meridiány.

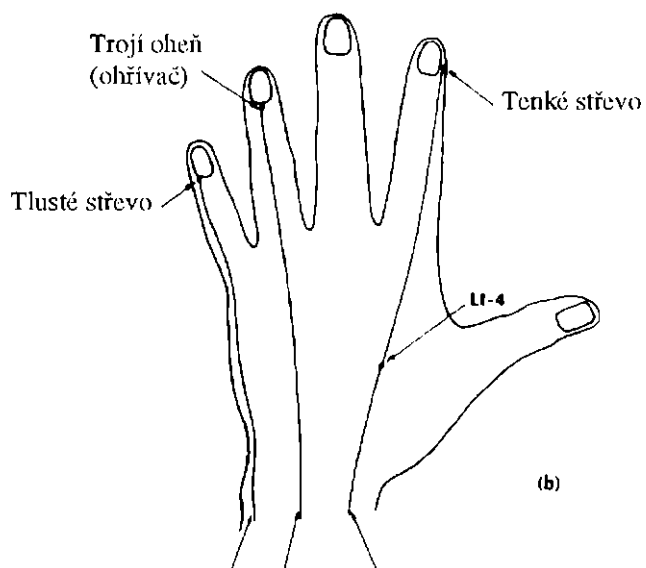
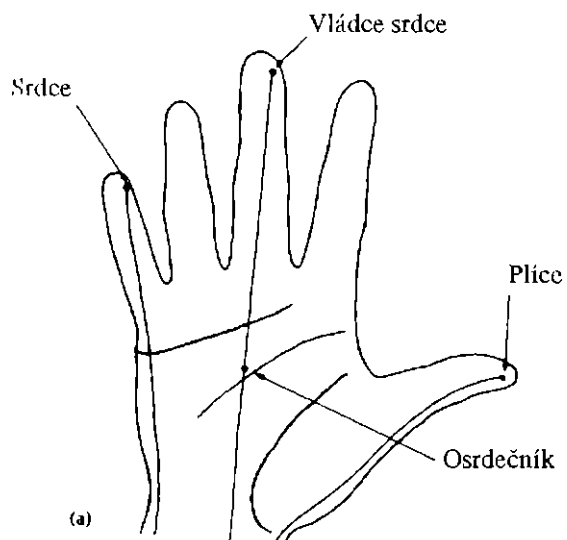
Při milování stimulujeme a zvyšujeme sexuální léčivou energii, aby plynula jemnými kanály meridiánů. Pokud nepřivedeme energii zpět z končetin, může dlaněmi a chodidly uniknout. Znalost meridiánů, příslušejících jednotlivým prstům na rukou i na nohou může pomoci při rozvíjení schopnosti nasměrovat tok energie zpátky přes meridiány do oblasti, kterou si vyberete, místo ven.

Existují stovky poloh rukou, používaných v různých jiných systémech. Pokud nejste vycvičena a seznámena s jejich užitím, nebudete schopná rozpoznat jejich sílu, i když mnoho lidí tvrdí, že má tuto schopnost. Mnoho lidí tráví spoustu času učením mnoha poloh, které ve skutečnosti mají podobné účinky nebo jen jeden jediný. Pokud je studujeme pečlivě, pak nám zůstane jen několik základních poloh, které jsou účinné. Ty nejjednodušší jsou nejužitečnější; nicméně nejdůležitějším faktorem je tok energie, nikoliv jednoduchost.

A. PRSTY NA RUKOU A JEJICH ODPOVÍDÁJÍCÍ ORGÁNY

Prsty na rukou odpovídají určitým orgánům, jak dále popisujeme, a toto spojení ovlivňuje tělesné funkce.

- 1) Palce odpovídají meridiánů plic (obr. 8-3a);
- 2) ukazováčky odpovídají meridiánů tlustého střeva (obr. 8-3b);
- 3) prostředníky odpovídají meridiánů osrdečníku (obr. 8-3b);
- 4) prsteníky odpovídají meridiánů trojiho ohně (obr. 8-3b);
- 5) malíčky odpovídají meridiánů srdce a tenkého střeva (obr. 8-3a a 8-3b).

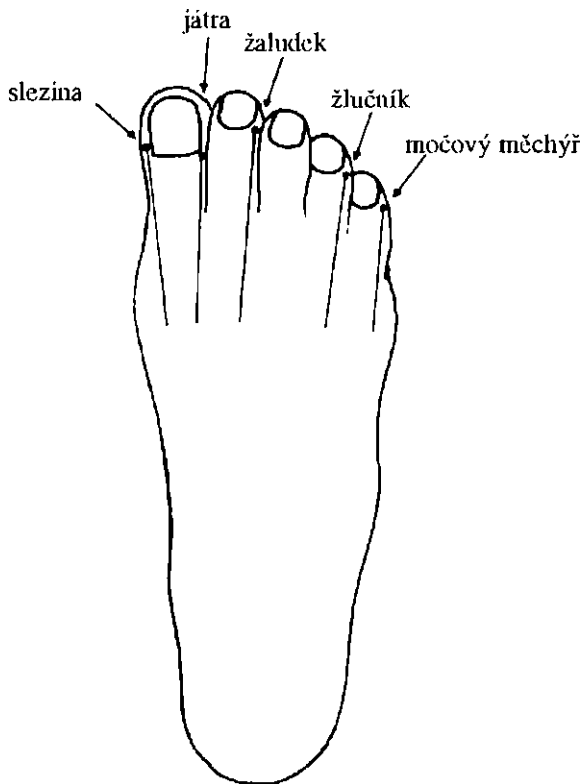


Obr. 8-3
Prsty na rukou a jejich odpovídající orgány

B. PRSTY NA NOHOU ODPOVÍDAJÍ URČITÝM ORGÁNŮM

I prsty na nohou odpovídají specifickým orgánům, čímž ovlivňují tělesné funkce.
(Obr. 8-4)

- 1) Palce na noze odpovídají meridiánu jater a sleziny;
- 2) druhé prsty odpovídají meridiánu žaludku;
- 3) čtvrté prsty odpovídají meridiánu žlučníku; a
- 4) malíčky na noze odpovídají meridiánu močového měchýře.



Obr. 8-4
Energetické meridiány v prstech na nohou

B. POPIS POLOH PŘI MILOVÁNÍ A POLOH RUKOU PRO LÉČIVOU LÁSKU

1. Polohy při milování

Podle *Knihy ženy z plání*, zmíněné dříve (nazývané také *Šu-nu-ting*, neboli *Knihy bílé dámy*), existuje osm léčivých poloh pro muže a sedm pro ženy. Všechny tyto polohy pomáhají při zvyšování požitku z milování, ale jejich nejdůležitější funkcí je léčení použitím energie, která vzniká. Protože *Knihy ženy z. plání* neučí o pohybu energie, procesu, jenž si vyžaduje praxi meditace, všechny polohy, zmiňované v této knize jako léčivé je třeba provádět mnohokrát denně po mnoho dnů, abyste z nich získaly nějaký prospěch. V praxi sexuální léčivé energie, kterou zde popisujeme, začínáme s takovými energetickými cvičeními, jako je ovariální dýchání, orgasmický zdvih, cvičení s vajíčkem, atd., které vám všechny pomohou získat kontrolu nad vaší sexuální energií, a vést ji na místo, které označíte, aniž byste závisely pouze od reflexů a použitých poloh.

Když detailně popíšeme pouze dvě polohy, obě lze použít ku prospěchu obou partnerů. Jak se oba partneři střídají v pohybu, přinášejí také střídavě *ěhi* do oblasti, žlázy nebo orgánu svého partnera nebo partnerky. Uvědomte si, že základní princip spočívá v tom, že ten z partnerů, který se pohybuje, přináší léčení druhému, zatímco ten, který se nehýbe, může snadno zklidnit mysl a koncentrovat se, aby cítil a přijímal partnerovu sexuální léčivou energii.

Když jednou ovládnete energii a můžete ji posílat podle svého přání s použitím mysli a několika svalů, polohy těla a rukou přestanou být důležité.

A. POLOHA MUŽ NAHOŘE (Obr. 8-5)

Toto je nejobvyklejší z poloh při milování. Žena leží na zádech s roztaženými nohama. Může mít pod hýžděmi polštář, aby nadzvedla pánev. Muž leží na-plocho na ženě, anebo se úplně či zčásti nadzvedává pomocí loktů, dlaní anebo kolen. Připomeňte si taoistickou teorii, že muži jsou jako oheň a ženy jako voda. Oheň se snadno zapálí, či rychleji aktivuje, a snadno vyhoří, protože většina mužů bývá na začátku sexuálně aktivní a zdá se být agresivní. Žena jako voda může být na začátku pasivní, a obvykle potřebuje být k milování

vyzvána mužem. Takže na začátku milování je pro ženu vhodné, aby ležela na zádech, a pro muže je vhodné, aby pomocí přede hry přivedl ženu k bodu varu. Jakmile je žena aktivní a vzrušená, měla by hrát aktivní či agresivní úlohu také pomocí líbání, hry s mužovým jazykem a ušima, a držením a masáží jeho penisu. Všechno to vytváří pocit harmonie. Obvykle teprve tehdy přejde pár do základní polohy, a pak bude pokračovat dál jinými polohami, nejčastěji pak skončí opět základní polohou s mužem nahoře.



Obr. 8-5 Poloha
muž nahoře

B. VÝHODY POLOHY MUŽ NAHOŘE

Tato poloha má své následující výhody:

1) Za prvé, celý systém jak ženy, tak i muže je energetizován. *Kniha ženy z pláni* doporučuje provádět tři série devíti mělkých vniknutí a jednoho hlubokého vniknutí třikrát denně po dvacet dnů. (Devět mělkých vniknutí stimuluje nervovou pleteň, obklopující ženin bod G, a jsou nejlepší pro výměnu sexuálních energií, zatímco hluboké vniknutí vytlačí vzduch z pochvy, čímž vytváří v ženě vakuum během následujících devíti mělkých vniknutí. To má na ženu velmi stimulující účinek.) Za mnoho let zkušenosti při vyučování i v praxi jsme zjistili, že oba partneři mohou být energetizováni během jednoho prodlouženého milování, při kterém se dostává sexuální léčivá energie přímo do orgánů a žláz. Zdůrazňujeme význam toho, aby muž zadržel ejakulaci a tím zabránil ztrátě energie. V této pasivnější poloze je pro ženu snadnější shromáždit a vést léčivou energii nahoru po páteři, tak, jak se to naučila v individuální praxi při provádění orgasmického zdvihu, a pak dolů přední drahou. Tímto způsobem dokáže vést sexuální léčivou energii do svých orgánů a pak i prostřednictvím mikrokosmické oběžné dráhy svého partnera do jeho orgánů.

2) Za druhé, poloha tváří proti sobě velmi uspokojuje smysly a emoce. Dovoluje všem pěti smyslovým orgánům obou partnerů, aby se dostaly do kontaktu: jazykům, uším, očím, ústům, nosům, vlasům, chlupům a kůži. Tyto smysly, hlavně jazyky a oči jsou hlavními nosiči životní síly. Zmínili jsme se, že jazyk funguje jako spínač. Když jste prošla celou mikrokosmickou oběžnou drahou s pomocí spojujícího jazyka, *čehi* proudí právě jazykem. Když líbáte svého partnera a pohybujete jazykem, abyste se jej dotkla, anebo se jeho jazyk dotýká vašich smyslových orgánů, můžete cítit, jak jsou tyto smysly stimulovány, což opět stimuluje tok energie z vašich příslušných orgánů.

3) V této poloze je pro ženu i muže snazší navzájem si pomoci otevřít anebo vyčistit své kanály mikrokosmické oběžné dráhy pouhým pohybem ruky k bodu, který si vyžaduje přítok energie.

4) Tato poloha také poskytuje ženě největší stimulaci. Je stimulován její klitoris a muž může dosáhnout jejího bodu G. Váha muže tlačí na ženinu stydkou kost i na její prsa, a tento tlak pomáhá ženě být rychleji stimulovanou.

5) Žena může odpovídat na tlak muže rytmickým kýváním boku, přirážením a kroucením, tak, jak muž tlačí a vniká. Tyto pohyby vytvářejí určitý druh tlaku *čehi* v orgánech a žlázách, zdvojnásobují *čehi* v tělesných dutinách, čímž umožňují energii, aby obíhala mnohem rychleji a vyměňovala se snadněji.

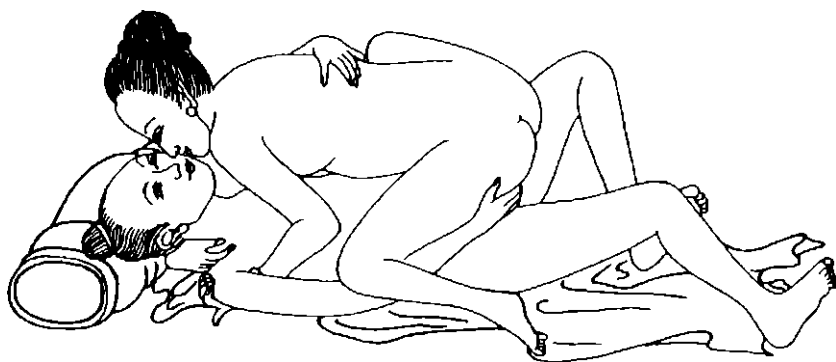
6) V této poloze platí, že čím výš jsou ženiny nohy, tím hlouběji může muž vniknout, což je zvlášť dobrá poloha pro pár, který se pokouší počít dítě.

C. ŽENA NAHOŘE (Obr. 8-6)

Poloha s ženou nahoře, známá jako šestá poloha v *Knize ženy z plání*, pomáhá zlepšit krevní oběh.

V našem moderním životě máme tendenci přejídat se tučnými jídly, které způsobují srážení a usazování krve v určitých částech orgánů. Toto srážení způsobuje zpomalení toku krve a vytváří situaci, v níž teplo nemůže být uvolněno nebo posláno do chladnější části těla, kde by se mohla teplota vyrovnat. Teplota celého těla stoupá, což vede k přehřívání orgánů. Když při milování vytváříme sexuální, orgánovou a žláзовou energii a přetavíme je ve velmi zvláštní druh energie, kterou nazýváme zvláštní energie lásky, dochází k harmonickému splynutí, které pomůže odstranit tuto krevní srážení. V této činnosti hrají hlavní úlohu ledviny a játra.

V této poloze může muž snadněji táhnout sexuální energii do ledvin a do jater. Když je žena nahoře, má větší možnost být aktivní, takže je pro ni snazší řídit stimulaci pochvy a klitorisu a udržovat určitý úhel svých pohlavních orgánů, o kterém jen ona sama ví, že ji stimuluje. Proto tato poloha může pomoci ženě s menstruačními problémy, např. křečemi, z nichž většina je způsobena nedostatečným oběhem krve ve vaječnících a v děložním krčku. Přímou stimulaci pohlavních žláz, klitorisu a bodu G a vedením sexuální léčivé energie přímo do vaječníků a do děložního krčku lze tyto problémy odstranit.



Obr. 8-6 Poloha s ženou nahoře

K dosažení této polohy leží muž na zádech a žena, klečící tváří k němu, sama skloní k jeho vztyčenému penisu. Buď muž nebo žena mohou zavést penis do pochvy. Páry mohou v této poloze začít, nebo k ní dospějí z polohy mužem nahoře anebo z polohy na boku. Začněte s aktivním mužem, aby žena mohla přijímat léčivou energii a dosáhla bodu varu. Obejměte se navzájem a přesvědčte se, že penis není ohnutý nebo nevyklouzl s pochvy.

D). VÝHODY A NEVÝHODY POLOHY S ŽENOU NAHOŘE lato

poloha má svá plus i minus.

1) Když je žena nahoře, prožívá aktivnější úlohu, pocit nadvlády, pocit volnosti pohybu, a pocit, že může dělat co chce. To pomáhá ženě k většímu otevření světu a k lepší schopnosti porozumění mužům. Některé ženy pociťují napětí při pomýšlení, že se muži snaží ovládat svět v každém směru. Nicméně je to přírodní zákon, že *jin* a *jang* musí být vyvážené. V každé situaci hrají ženy stejně důležitou úlohu. V taoismu považujeme správné načasování za velmi důležité. Když je *jang* příliš extrémní, převládne *jin*. Když je *jin* příliš extrémní, převládne *jang*. Podobně na začátku soulože je muž nahoře, aby vzrušil ženu, protože je jako oheň snadněji vzrušitelný, než žena. Když je ale žena vzrušená, převezme místo nahoře, aby vzrušila muže. Tímto způsobem se dají úlohy střídat.

V poloze nahoře může žena zavést penis do své pochvy, a nechat jej v sobě tak dlouho, jak si přeje, aby získala pocit prodloužené genitální citlivosti. Oba pociťují jemnost pomalu se roztahující pochvy, když je penis zaveden.

2) Žena může zavádět penis tak, aby jej co nejcitlivěji stimulovala, když jej zavede jen dva palce hluboko (asi 5 cm - pozn. překl.) do vnější části pochvy. Pro muže je obtížné zůstat jen v této oblasti. Muž má snahu vnikat hlouběji do tužší oblasti, což uspokojuje jeho očekávání, ale což také díky tuhosti způsobuje, že skončí rychleji.

Žena získává sexuální léčivou energii, když umožňuje muži vnikat, a zároveň vede jeho penis do oblasti, kde by chtěla být stimulována. V této poloze mohou muž nebo žena použít ruce ke stimulaci klitorisu, což pomůže ženě dosáhnout rychleji bodu varu.

3) Muž si může užívat stimulace energie jater, když sleduje výraz vzrušené ženy, její tvář a její prsy, a pohlavní orgány v kontaktu, jak se pohybují dovnitř a ven. Když jsou stimulovány oči, muž může vést sexuální energii do jater lehkým stažením pravé části konečníku. Žena může použít svou volnou niku k

tomu, aby dráždila své nebo partnerovy bradavky. Tím velmi stimuluje partnerovy orgány i žlázy.

4) Poloha s ženou nahoře je dobrá poloha pro pozdější měsíce těhotenství, protože jí umožňuje souložit, aniž by jí překáželo její rostoucí břicho. Je také dobrá pro muže s velkým břichem tím, jak zmenšuje tlak, protože při souložích se setkají dříve břicha, než pohlavní orgány. Starším mužům a mužům se srdečními problémy tato poloha také pomáhá, protože muž při ní nevydává příliš mnoho energie. Protože muž může být méně aktivní, může snáze vést energii k posílení srdce.

5) Žena nahoře musí velmi pečlivě dbát na to, aby se nehýbala příliš intenzivně, při čemž by mohla olinout a poranit ztopořený penis. Tento typ poranění se hojí velmi dlouho. Přesvědčte se, že penis je plně vztyčený. Pokud penis změkne anebo při intenzivním zavádění, může úplně nebo napůl vyklouznout z pochvy, a tehdy může být snadno poraněn.

2. Tradiční polohy při souložích a léčení

Následuje několik klasických poloh při souložích a léčivých poloh, převzatých z *Knihy ženy z plání*. Uvádíme tyto polohy pouze pro vaši informaci. Se správně otevřeným energetickým kanálem můžete vést energii k léčení podle vašeho přání, kdykoliv a v jakékoliv poloze, takže není vůbec důležité, kolik poloh užijete. Většinou můžete použít několik naznačených základních poloh, a udělat z nich stovky variant. Chceme, abyste se koncentrovaly na energii, nikoliv na polohy nebo gesta. Praxe vám pomůže porozumět energii. Hodně lidí rádo čte a naslouchá filozofům, ale pokud filozofii neprojektují a nemají s ní zkušenost, těžko ji chápou. Pracovat s energií je nejlepší způsob, jak zažít vyšší duchovní praxi.

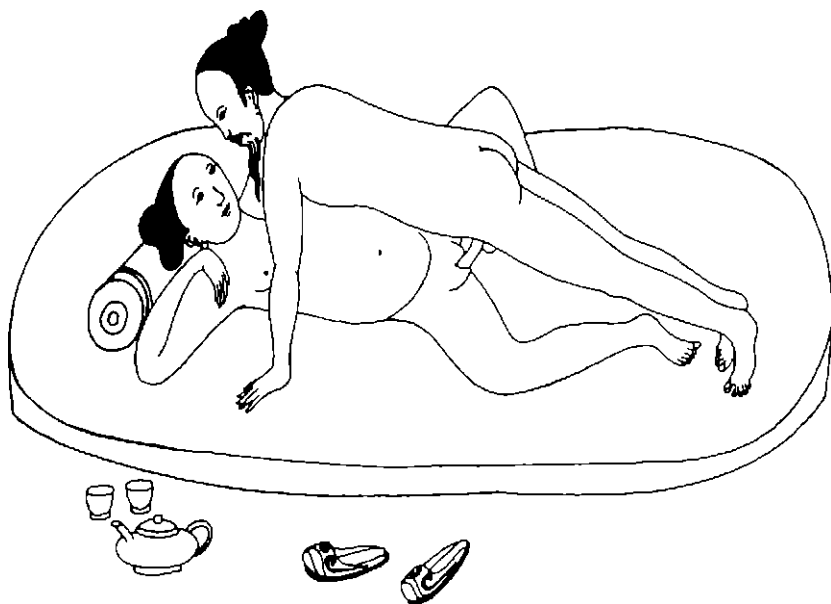
Existuje několik léčebných poloh pro muže a ženy. Uvědomujte si, že pokud je muž aktivnější, léčí. Žena leží v klidu a přijímá léčení, zklidňuje svou mysl, aby cítila energii, a užívala svou koncentraci k vedení energie jen k tomu účelu a na to místo, které potřebuje být léčeno. Když muž klidně leží, léčí žena.

A. PRVNÍ POLOHA SLOUŽÍ K LÉČENÍ (Obr. 8-7)

První poloha slouží léčení, dodává energii ženám, které mají jakýkoliv menstruační problém, např. křeče nebo příliš silné krvácení, ztrátu citlivosti v pochvě nebo jakýkoliv jiný ženský problém. Žena leží na boku nebo na zádech

s široce roztaženými nohama a jejím úkolem je pouze udržet tuto polohu a přijmout léčivou energii muže, který se přizpůsobí její poloze a vstoupí do ní. Provádějte až dvě série po devíti vniknutích v této poloze po patnáct dnů.

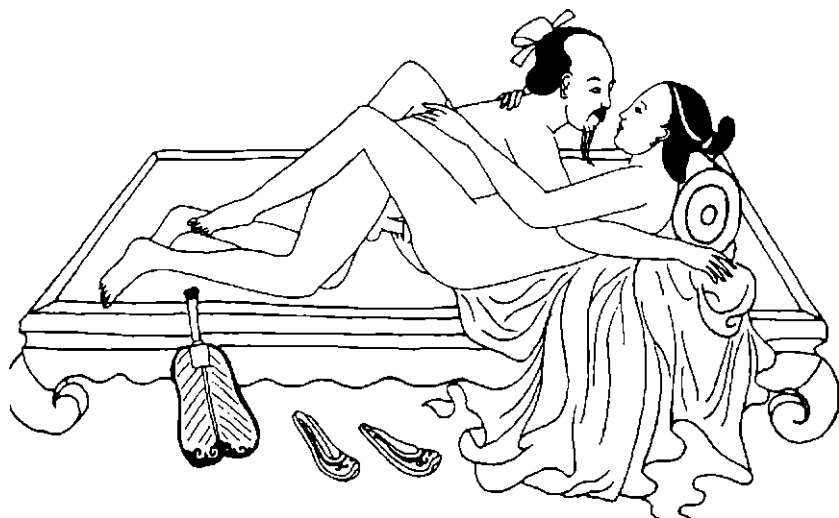
Při menstruačních problémech, ztrátě citlivosti v pochvě a jiných komplikacích v ženských pohlavních orgánech, žena leží na boku s široce roztaženými nohama.



Obr. 8-7 První poloha slouží
léčení

B. DRUHÁ POLOHA SLOUŽÍ K ENERGETIZOVÁNÍ TĚLA A LÉČENÍ POHLAVNÍCH ORGÁNŮ (Obr. 8-8)

Poloha číslo dvě slouží energetizaci těla a je zvlášť užitečná pro ty, kdo trpí slabou úrovní energie. Léčením ženských pohlavních orgánů, hlavního ener-getizujícího orgánu v těle, ustoupí celková slabost a nedostatek energie. K dosažení této polohy leží žena na zádech, hlavu a ramena má podepřené velkým polštářem, a nohy má široce roztažené. Tato poloha předklání hlavu a ohýbá poševní kanál. Muž vstupuje zepředu, vniká ve třech sériích po devíti cyklech třikrát denně po dobu dvaceti dnů.



Obr. 8-8

Druhá poloha slouží energetizaci těla a léčení pohlavních orgánů

C. TŘETÍ POLOHA SLOUŽÍ POSÍLENÍ VŠECH VNITŘNÍCH ORGÁNŮ (Obr. 8-9)

Třetí poloha slouží léčení a posílení všech vnitřních orgánů. Žena leží na boku s oběma nohama u sebe, ohnutými v kolenou. Muž leží před ní, vstupuje zepředu, a provádí čtyři série po devíti vniknutích až čtyřikrát denně po dvacet dnů.

Na posílení ženských orgánů leží oba partneři na boku. Žena ohýbá obě nohy dozadu. Muž leží před ní a rytmicky se pohybuje v sériích po devíti cyklech.



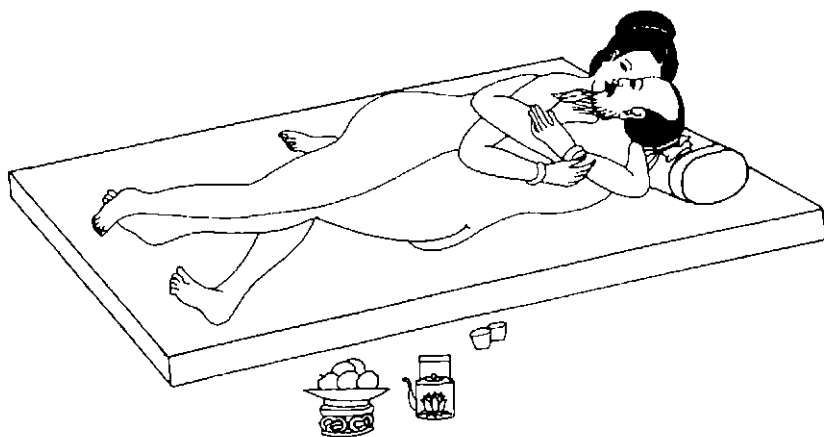
Obr. 8-9

Třetí poloha slouží posílení všech vnitřních orgánů

D. ČTVRTÁ POLOHA SLOUŽÍ LÉČENÍ KOSTNÍCH POTÍŽÍ (Obr. 8-10)

Čtvrtá poloha slouží k léčení jakýchkoliv kostních potíží, např. křehkosti kostí. Kromě toho, že pomáhá urychlit hojení zlomených kostí, ulevuje tato poloha při problémech s oběhem a léčí artritidu. (Jednou z příčin artritidy je podle čínské medicíny špatný oběh). Zvýšením metabolismu a tím i oběhu se také snižuje riziko onemocnění kostní dřeně neboli leukémie. K dosažení této polohy žena leží na levém boku s levou nohou ohnutou dozadu tak daleko, jak je možné, a její pravá noha je natažená a volná. Muž vniká zepředu a provádí pět sérií po devíti vniknutích až pětkrát denně po deset dnů.

Při slabosti kostí a kloubů a oběhových potížích leží žena na levém boku s levou nohou ohnutou maximálně dozadu. Pravá noha musí být rovná. Muž leží na pravém boku tváří k ženě, a jemně vniká v rytmu devíti.



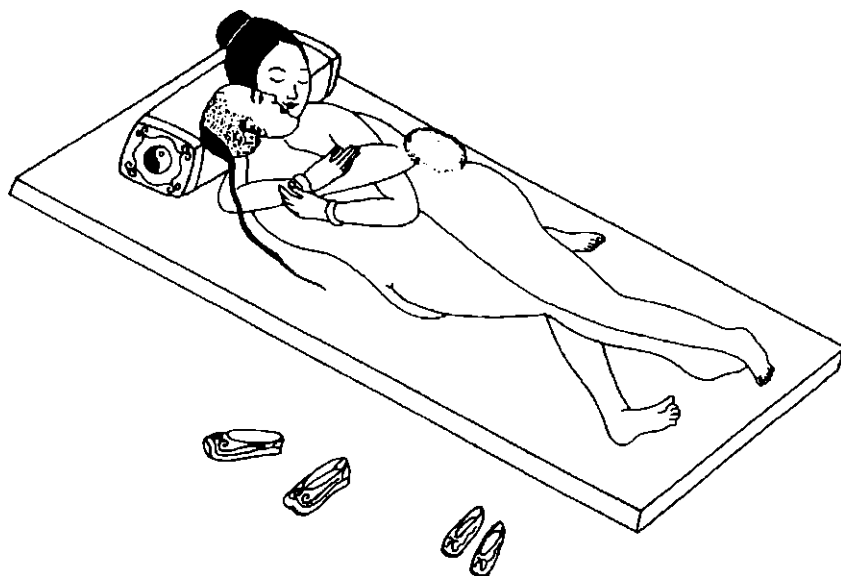
Obr. 8-10

Čtvrtá poloha slouží léčení kostních potíží

E. PÁTÁ POLOHA LÉČÍ CÉVNÍ POTÍŽE (Obr. 8-11)

Pátá poloha slouží k léčení všech druhů potíží s cévami, např. křečových žil, kornatění tepen, vysokého či nízkého krevního tlaku anebo krevních sraženin. Přílišné srážení krve, prakticky neznámé v západní medicíně, je velmi důležitou součástí teorie patologie v čínské medicíně, a je léčeno jako krevní onemocnění. Poloha je stejná, jako u čtvrté polohy, kromě toho, že s provádí s ženou ležící na pravém boku v šesti sériích po devíti vniknutích maximálně šestkrát denně po deset dnů.

Při potížích s cévami, křečových žilách, kornatění tepen a vysokém krevním tlaku leží žena na pravém boku s pravou nohou ohnutou maximálně dozadu. Levá noha je rovná, zatímco muž vniká v rytmu devíti.



Obr. 8-11 Pátá poloha léčí cévní
potíže

F. ŠESTÁ POLOHA ZVYŠUJE MNOŽSTVÍ KRVE (Obr. 8-12)

Tato poloha slouží větší tvorbě krve, zvláště u těch, jimž chybí možnosti tvorby nové krve, např. u ženy, která silně krvácí nebo je anemická. Je také vhodná ke stabilizaci krevního tlaku. Při této poloze je muž na zádech v uvolněné poloze a žena nad ním klečí, tváří k němu. Žena se nehýbe; muž se pohybuje nahoru a dolů pod ní. Žena musí roztáhnout nohy tak, aby byla schopná správně udržet tuto polohu.

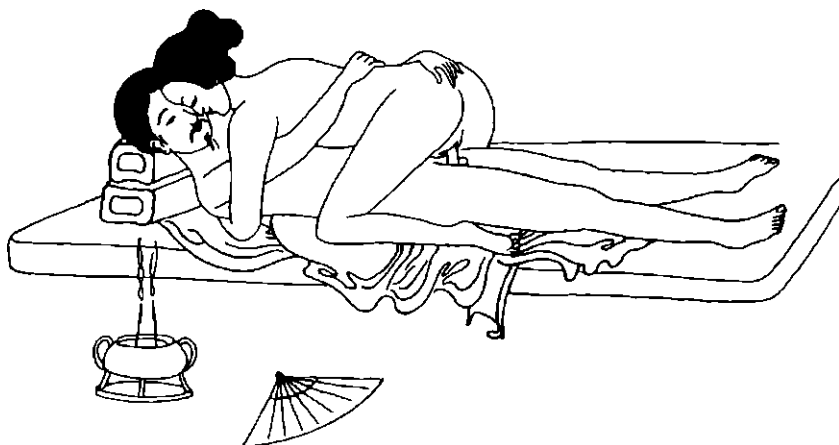


Obr. 8-12 Šestá poloha zvyšuje
množství krve

Na zvýšení krevtvorby, kvůli vysokému krevnímu tlaku anebo jiným problémům s krví leží muž na zádech, zatímco žena sedí nad ním, tváří k němu. Žena zůstává pasivní, zatímco muž se pohybuje.

G. SEDMÁ POLOHA SLOUŽÍ PŘI PROBLÉMECH S LYMFATICKÝM SYSTÉMEM (Obr. 8-13)

Tato poloha zlepšuje funkci lymfatického systému. Muž opět leží uvolněně na zádech, zatímco žena klečí nad ním a opírá se o dlaně a kolena. Muž v této poloze vniká a pohybuje se. Žena se může mírně pohybovat, pokud chce, ale v zásadě je to muž, který léčí.



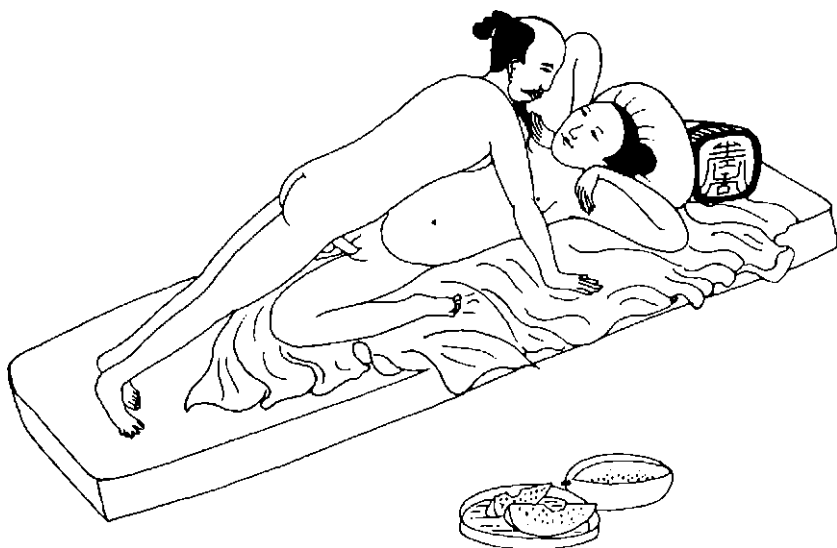
Obr. 8-13

Sedmá poloha slouží při potížích s lymfatickým systémem

Při problémech, souvisejících s lymfatickým systémem leží muž na zádech, žena klečí nad ním. Žena zůstává nehybná, zatímco muž se pohybuje v sériích po devíti.

H. OSMÁ POLOHA TONIZUJE CELÉ TĚLO (Obr. 8-14)

Tato poloha slouží k léčení celého těla. Je to obtížná poloha. Žena klečí, a ohýbá celé tělo maximálně dozadu. Čím víc se dokáže zaklonit a čím víc se přiblíží úplnému ohnutí vzad, tím lépe. Pokud nelze jít příliš daleko, použijte polštář, o který se opřete, a ohněte se maximálně dozadu, aniž byste si ublížila, a roztáhněte nohy dost naširoko, aby mohl muž vniknout zepředu. Většinu pohybu provádí on.

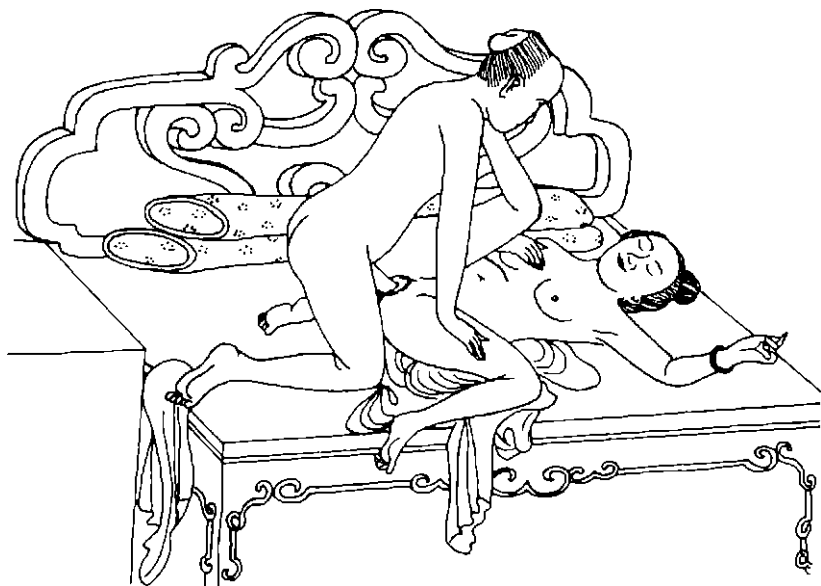


Obr. 8-14 Osmá poloha ionizuje
celé tělo

Při celkovém léčení by měla žena ležet na zádech s nohama ohnutými v kolenou a zády na plochu na posteli. Muž vniká zepředu a pohybuje se v sériích po devíti.

I DEVÁTÁ POLOHA JE PROTI NEDOSTATKU ENERGIE (Obr. 8-15)

Tato poloha je vhodná pro ty, které se celou dobu cítí zesláblé, mají oteklé oči, často a hojně se potí, často omdlévají, pociťují bušení srdce anebo jiné podobné příznaky. Při kontaktu v této poloze se v zásadě pohybuje žena, krouží boky, a ona také léčí. Pokud se muž příliš vzruší a hrozí mu ejakulace, musí se žena na chvíli uvolnit. Muž může provést velký zdvih, aby opět získal kontrolu, anebo se uvolnit, takže nedojde k ejakulaci. Žena leží na zádech a muž se opírá o dlaně, takže na ní neleží plnou vahou; vniká zepředu co nehlouběji. Tun poskytne dostatek prostoru ženě, aby rotovala, napřed devětkrát ve směru hodinových ručiček, pak se uvolní a rotuje devětkrát proti směru hodinových ručiček, poté se opět uvolní. Pokud je to příjemné, může rotovat bez přestávky. Žena je aktivní, a měla by zůstat aktivní, dokud nepocítí, že nashromáždila dostatek energie. Může to provádět devětkrát denně po deset dnů.



Obr. 8-15

Devátá poloha slouží při nedostatku energie

J. DESÁTÁ POLOHA LÉČÍ POHLAVNÍ ŽLÁZY A ORGÁNY, ENDOKRINNÍ ŽLÁZY, SLINIVKU A JÁTRA (Obr. 8-16)

Tato poloha pomáhá a zlepšuje funkci pohlavních žláz, pohlavních orgánů, endokrinních žláz a jater. Je zvlášť dobrá pro diabetiky. Při této poloze leží žena na zádech a obepíná svými nohama mužova bedra, nikoliv hýždě ani záda. Muž vniká mělce, jen do hloubky jeden a půl palce [asi 4 cm - pozn. překl.], pouze žaludem penisu. Žena otáčí svými boky ve směni i proti směru hodinových ručiček devětkrát, a pak se uvolní. Na začátku může otáčet devětkrát jedním směrem a pak se uvolnit, a poté devětkrát v opačném směru a pak se opět uvolnit.



Obr. 8-16

Desátá poloha léčí pohlavní žlázy a orgány, endokrinní žlázy, slinivku a játra.

3. Základní polohy rukou k energetizaci těla (Obr. 8-17)

Jednou z nejdůležitějších pomůcek v taoistické praxi je použití rukou k podpoře oběhu sexuální léčivé energie na mikrokosmické oběžné tiráze k energetizaci systému. Čím více dokážete při milování rozšířit a vést orgasmus nahoru místo ven, tím víc sexuální energie může vzniknout. Musíte přitom provádět orgasmický zdvih, zatímco váš partner provádí velký zdvih, aby přivedl svou vlastní sexuální léčivou energii a zamezil ztrátě semene. Pokud v tomto okamžiku dokážeme přivést tok energie do správných kanálů, účinek bude úžasný.

Mezi našimi různými energetickými centry existují rozdíly, které se rozšiřují tak, jak se rozšiřuje naše vědomí. Když se otevíráme a objevujeme tyto rozdíly, otevíráme se jejich možnostem. Je důležité, abychom si uvědomily, že i když jsme otevřené k rozpoznávání rozdílů, které jsou v nás, jiní mohou rozpoznat další, kterých si nejsme vědomy. Nenechte se omezovat svým egem. Jak se rozšiřuje vaše vědomí, kvalita vašeho zrajičioho vědomí vytváří rozdíly. Pracovat na něčem proto, abychom rozvíjely naše vědomí a byly schopné objevovat rozdíly, je to, co pro nás danou věc otevírá.

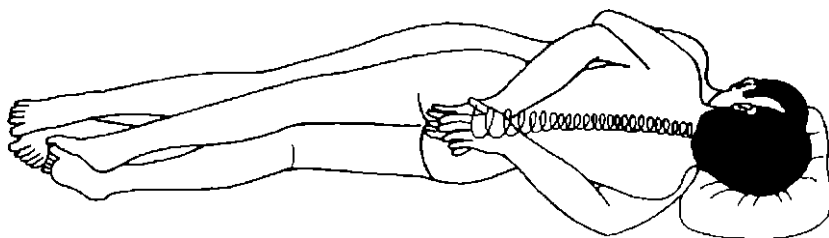
První oblastí, v níž začnete pociťovat energii, jsou sexuální centra, která jsou umístěna různě u mužů i u žen. U mužů se nacházejí u kořene penisu a v oblasti stydké kosti, zatímco u žen jsou v paláci vaječníků. Když není sexuální centrum aktivováno a zůstává "uzavřené", objevuje se mnoho různých sexuálních potíží, stejně jako sebedestruktivní pocity, pocity nenávisti k sobě samému, negativní postoj a orientace k životu, nízká nebo žádná energie nebo nadšení a apatie. Zároveň je přítomna nervozita i lenost. To vše vyvolává agresivní chování. Přeneste svou pozornost do těchto oblastí, a vyzařujte svou sexuální energii jako slunce z vašich orgánů. Když se začne energie pohybovat a sexuální centrum se začne otevírat, máte pocit tvořivé a osobní síly a schopnosti dokonat své záměry. Dokážete ocenit v životě smích a radosti života, a jste vitální.

Otevření oblasti perinea charakterizuje uzemněnost, pevnost a mírumilovnost, vedoucí k vnitřní jistotě a bezpečí a k pocitu bezpečí i v probíhajících změnách. Když je uzavřená, je přítomna paranoia anebo strach ze změn. Pociťujete nejistotu, malátnost, nervozitu, nevolnost nebo osamělost. V procesu vaší praxe, když v tomto místě uvízne energie, můžete cítit třes, křeče nebo mrazení. Vyzařujte svou sexuální energii dolů do perinea a vytvořte si krásnou hvězdu nebo slunce, které tam vyzařuje. Usilujte se cítit uzemněná, pevná, plná míru, jistoty a schopnosti cítit se bezpečně i v probíhajících změnách. Jste teď připravena vést sexuální energii do prvního energetického bodu.

A. ENERGETICKÝ BOD SAKRÁLNÍ (KŘÍŽOVÉ) PUMPY

Když se vy nebo váš partner blížíte k orgasmu, a provádíte každý svůj zdvih, vyměňte si přebytečnou energii *jin* a *jang* a pociťujte, jak se orgasmus pohybuje nahoru. Chvilí klidně ležte, objímejte se a položte obě své dlaně na partnerovy hýždě, s prsty dotýkajícími se rýhy a palci směřujícími ke křížové oblasti (obr. 8-17). Muž by při každém z těchto cvičení měl dělat totéž ženě. Pociťujte, jak sexuální léčivá energie z rukou vašeho partnera přechází do vašich hýždí, a pomáhá vám zvedat vaši vlastní sexuální léčivou energii nahoru po páteři. Zároveň lehce zvedněte pochvu a přední část konečníku, a pak zvedněte střední a zadní část konečníku, abyste vedly sexuální léčivou energii do sakrální pumpy. Když se tento bod otevírá, pociťujete v křížové oblasti teplo a mravenčení či jiné pocity.

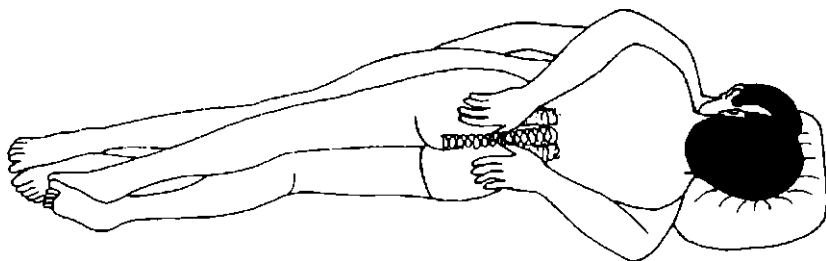
Prožijte si tento okamžik míru. Pociťujte, jak napětí a strach začínají odplouvat v nohou, bocích, pánvi, hrudníku a hlavě, když prozařujete tento bod. Myslete na tento bod jako na místo, obsahující zakořenění v minulosti a v přítomnosti, které přechází do nohou a spojuje se s nervy v této oblasti. Když je tento bod uzavřený, minulost se zdá být vězením, obývaným nevědomými obavami a beznadějí, pocitem, že věci zůstanou tak, jak stále byly, a nikdy se nezlepší. Pociťujte a vyzářujte do tohoto bodu všechny poklady z vaší minulosti, které se stanou vašim zdrojem, a rozkvět všech vašich skrytých možností, když se stanou součástí vašeho každodenního života a budou vás vyvažovat v čase a prostoru. Častý je pocit širokého prostoru, protože energie se probouzí všude. Zde je místo, kde můžeme smísit energii Země, sexuální energii a pročištěnou energii. Tento bod držte otevřený tak dlouho, jak chcete.



Obr. 8-17 Energetický bod sakrální pumpy

B. ENERGETICKÝ BOD LEDVIN

Když pocít v pohlavních orgánech ustoupí, tok energie je slabý a vy můžete pokračovat v milování, abyste se dostala na vrchol sexuální léčivé energie. Znovu proveďte orgasmický a velký zdvih, vyměňte si přebytečnou energii *jin* a *jang*, a opět se v tichosti obejměte. Oba partneři by teď měli položit ruce na partnerův levý a pravý bok, s palci zakrývajícími kyčle a směřujícími k ledvinám a nadledvinám (obr. 8-18). Tyto body jsou klíčovými zdroji energie. Zároveň mírně zvedněte nahoru přední, střední a zadní stranu konečníku, a přiveďte sexuální léčivou energii až k bodu zvanému *brána života* (*ming-men*, nachází se proti pupku mezi 2. a 3. bederním obratlem). Držte energii na chvíli v tomto bodě, pak lehce zvedněte levou a pravou stranu konečníku, a přivádějte víc energie přímo do ledvin. Obalte ledviny sexuální energií jako kokonem, a pak energii uložte do ledvin.



Obr. 8-18 Energetický bod ledvin

Taoistický systém se dívá na ledviny jako na transformátory. Když jsou ledviny silné, jsou plné *čchi*, která jim umožňuje provádět velmi důležitý úkol očišťování od toxinů a odpadových látek, které zůstaly v buňkách. Když se toxiny odstraní, buňky budou energetizovány. Taoisté také pohlíží na ledviny a oblast obklopující ledviny jako na místa, kde se ukládá naše prenatální energie (naše prvotní energie) a sexuální esence. Rafinovaná strava, znečištění životního prostředí, toxiny moderního života atd. postupně oslabují ledviny jako zdroj energie. Únik energie z ledvin, blokáda toku energie anebo uzavření bodu ledvin jsou považovány za hlavní příčinu mnoha poruch, jako např. bolestí zad, nerovnováhy, deprese, pocitu zneužívání a strachu.

PŘÍLIŠNÁ ZTRÁTA SEMENE VYTVÁŘÍ STRACH

Přílišná ztráta semene vyprazdňuje ledviny. Tato ztráta je hlavní příčinou strachu u mužů, způsobuje, že ztrácí důvěru v sex a v život, což není u mužů v dnešním světě neobvyklý stav. Použití sexuálních stimulantů způsobuje rychlou ztrátu mužské sexuální energie, což je podobné polévání starého napůl spáleného dřeva petrolejem: jen zrychlujete a využíváte životní energii, uloženou v těle, která je tak velice potřebná k životu. Pokud váš partner ejakuluje, dotek těchto specifických bodů ledvin je nejdůležitějším způsobem revitalizace, který mu pomůže obnovit ztracenou energii mnohem rychleji, než jakákoliv droga nebo sexuální stimulant.

Držení malíčků vašeho partnera může také pomoci překonat tento strach. Malíčky jsou počátkem a koncem meridiánu srdce a tenkého střeva. Když se v ledvinách nahromadí strach, tento strach napřed poškodí nadledviny, a tyto žlázy stimulují hormony, ovlivňující srdce, čímž se zvýší energie meridiánu, a celý systém se tak může dostat do nerovnováhy. Držení malíčků bude regulovat tok a rovnováhu energie. Tak může váš partner znovu získat svou důvěru, a může vám darovat své srdce. Pamatujte, že milování znamená vzájemnou péči. Pokud partner pečuje o vás, vy musíte pečovat o něj.

Když je bod ledvin otevřený a vyznačuje, máte pocit otevřenosti, štědrosti, hojnosti a rovnováhy. Toto záření prozáří všechn strach.

C. BOD NADLEDVIN NA T-1 1

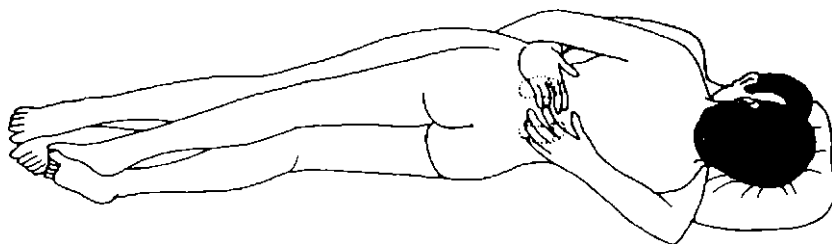
Když cítíte, že sexuální energie je nízká, pokračujte v milování, dokud nedosáhnete vyšší energie. Dále ved'te energii až do centra omlazující energie, neboli 11. hradního obrátle (T-1 1), v místech, kde z páteře vycházejí dva páry nejnižších, volných žeber. Vy a váš partner byste měli položit bříška obou dlaní na každé z těchto nejnižších žeber, a dlaně by se měly dotýkat v oblasti mezi druhým a třetím bederním obratlem (obr. 8-19). Jsou to oblasti, v nichž se nacházejí ledviny, a nad nimi jsou nadledviny. Nadledviny jsou umístěné na prahu svalů, který můžeme cítit podél celých zad v této oblasti. Vylučují určité hormony, které povzbuzují růst a životní sílu miliard tělesných buněk. Nadledviny způsobují, že buňky žijí déle a zůstávají mladé.

Náš současný život je bohatý na obrovský stres. Bojíme se na ulicích, v letadlech, na pracovištích. Zatěžují nás všechny možné druhy vzrušení, např. stimulace televizními nebo rozhlasovými reklamami, které se nám stále snaží prodat víc věcí. Všechn tento stres oslabuje funkci nadledvin, a toto oslabení

uzavírá bod nadledvin a stává se hlavní příčinou vysokého krevního tlaku, slabosti, deprese, smutku, frustrace, nespavosti a snížené výkonnosti.

Abyste dostali sexuální energii do bodu nadledvin, lehce zvednete přední, střední a zadní stranu konečníku, a tím i sval *čehi*. Táhněte sexuální energii až do T-II a pociťujte tam energii. Pak stáhněte levou a pravou stranu konečníku a ved'te víc energie do ledvin a nadledvin. Energii tam obalte a uložte, a pociťujte, jak teplá sexuální energie oživuje žlázy. Pamatujte si, že tato cvičení mohou zároveň provádět oba partneři.

Když je bod nadledvin otevřený, budete se cítit energetizovaní, plní důvěry, pocitu vitality, a budete schopní dokončovat započaté věci.



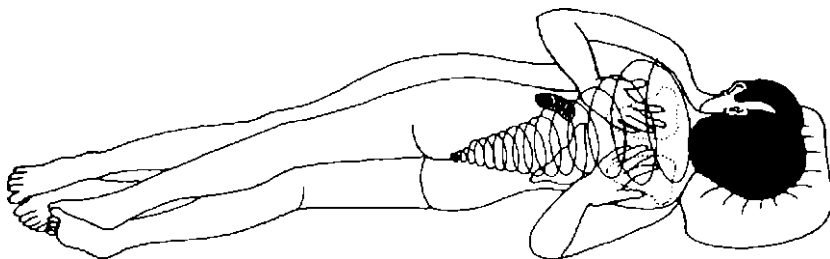
Obr. 8-19 Bod nadledvin
v T-II

D. ENERGETICKÝ BOD JATER A SLEZINY

Čtvrtý energetický bod orgasmického zdvihu (anebo velkého zdvihu u vašeho partnera) je bod jater a sleziny, umístěný na devátém a desátém žebrou a na pruhu svalstva těsně pod lopatkami. Položte prsty na lopatky tak, aby se střed obou dlaní nacházel přímo pod dolním okrajem obou lopatek (obr. 8-20). Když zakryjete tuto oblast, pociťujte, jak vaše energie *čehi* aktivuje partnerovu energii. Lehce stáhněte přední, střední, zadní a pak levou a pravou stranu konečníku, ved'te svou vlastní energii až do jater a sleziny, a pokračujte do bodu mezi lopatkami. Játra jsou hlavní zásobárnou energie a sídlem přirozené krásy. Když je bod jater a sleziny otevřený, poskytuje pocit svobody a schopnosti riskovat pro sebe a pro druhé. Otevření tohoto bodu a jeho prozařování

energií může také pomoci odstranit hněv, paniku, starosti a úzkost, strach z minulosti, bolesti v zádech, uvolňuje napětí bránice, vytváří hlubší dýchání a zlepšuje trávení. Když se váš trávicí systém začne sám čistit, můžete mít zvýšenou plynatost anebo víc zívát. Pociťujete otevřenost vůči přítomnému okamžiku.

Na začátku můžete provádět zdvih jen do jednoho nebo dvou bodů. Když více pokročíte, všechny tyto kontrakce směrem nahoru se stanou více automatickými, a nakonec dokážete energetizovat celou linii bodů najednou. Nepleťte si však body s orgány. Tyto body pouze odpovídají orgánům.



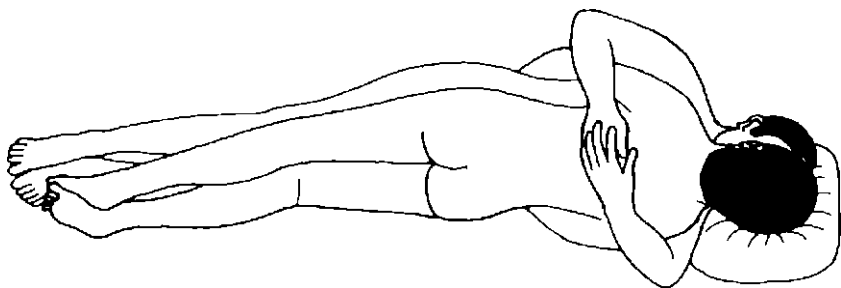
Obr. 8-20 Bod
jater a sleziny

E. BOD SRDCE A PLIC

Pátým bodem orgasmického zdvihu (anebo velkého zdvihu) je energetický bod srdce a plic, umístěný mezi čtvrtým a pátým žebrem. Uvědomte si rýhu mezi lopatkami, a jděte po lopatce dolů do středu mezi oběma lopatkami na páteři, naproti srdečnímu centru. Zakryjte dlaněmi oblast mezi lopatkami a páteří (obr. 8-21). Pociťujte, jak vaše energie přechází do partnera a energie vašeho partnera přechází do vás. Lehce stáhněte přední, střední, zadní, levou a pravou část konečníku, a veďte sexuální energii do plic a do srdce. Buďte velmi opatrní, když vedete energii do srdce a do plic, protože přebytečná energie v těchto bodech může způsobit bolest v hrudi. Provedení mikrokosmické oběžné dráhy je velmi užitečné jako ochrana před takovým městnáním. Léčivé zvuky srdce a plic jsou také velmi užitečné při odstraňování městnání, stejně jako tření hrudníku dlaněmi či poklepávání na hrudník. (O šesti léčivých zvucích viz

kniha *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality* [Taoistické cesty přeměny stresu ve vitalitu]).

Pokud je centrum srdce uzavřené, kromě bolesti v hrudi nám to působí pocit nevědomosti o našem skutečném vztahu k věcem. Můžeme cítit sebelitost, nebo, že nejsme milováni či nejsme schopni lásky. Často se cítíme napadáni. Můžeme se cítit zdrcení, zavalení událostmi, krutí, drzí a osamělí. Obvykle je nejhorším pocitem méněcennost nebo nedostatek pozornosti ze strany druhých. Když je srdeční centrum otevřené, cítíme, jakoby slunce svítilo zevnitř. Máme pocit radosti a lásky, někdy také pocit vznášení se. V každé naší meditaci je důležité naplnit svá srdce milující, usměvavou energií, protože když cítíme lásku, máme skutečně vztah ke všemu. Máme pocit uznání a úcty. Když je tento bod otevřen, pomáhá to také ke zlepšení oběhu a dýchání, což rychle energetizuje celé tělo. Může pomoci odstranit bolest v horní části zad, napětí a bolesti v ramenou, šíji a pažích, a poskytuje možnost regenerace z únavy. Dovolte této energii, aby obíhala celou vaši bytostí a vybudovala pocit vděčnosti, který bude katalyzátorem veškeré vaší duchovní práce a osvícení.

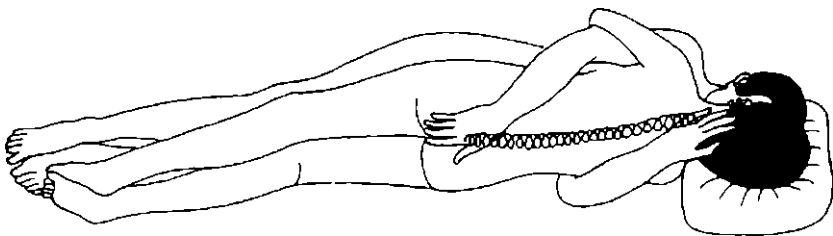


Obr. 8-21 Bod srdce
a plic E. BOD C-7

Šestý energetický bod je bod C-7, největší výstupek na páteři, umístěný na spojnici ramen a šíje. Tento bod ovládá všechny šlachy v těle. Taoisté se na něj dívají jako na velký spojovací bod toku *čehi*, spojující ruce, hlavu a páteř. Otevření a spojení tohoto bodu je velmi důležité pro praktikování *kung-fu* léčivé ruky, *čehi-kungu* drátěné košile a *tehaj-t'i čehi-kungu*. (Popis těchto cvičení lze najít v poslední kapitole knihy nazvané *The Healing Tao System: Courses Given in Various Centers* [Systém léčivého tao: Kurzy v různých cent-

rech]). Položte levou ruku na C-7 a pravou ruku na křížovou oblast. (Obr. 8-22) Stáhněte a přiveďte sexuální energii do tohoto bodu.

Pokud je energetický bod C-7 uzavřený, vyvolává v nás pocit popírání našeho vzájemného propojení, jako bychom stáli jako jednotlivci proti ostatnímu světu. Vytváří také pocit nepřiměřenosti a nevhodnosti, anebo pocit, že nejsem na svém místě. Projevuje se v tvrdohlavých názorech, zatímco jsme zároveň zatíženi svojí nepřiměřeností. Když se bod otevře a vyzařuje energii, máme pocit, jakoby z našich ramenou a šíje spadl plášť, takže můžeme jeden druhého přijmout ve svém lidství, otevřít své názory a svou pružnost, svoji přiměřenost, která se projevuje v pocitu sounáležitosti. Když se tento pocit šíří dolů po rukou až k dlaním, začínáme si víc uvědomovat léčivé schopnosti našich dlaní.



Obr. 8-22
Bod C-7

G. BOD ŠÍJE

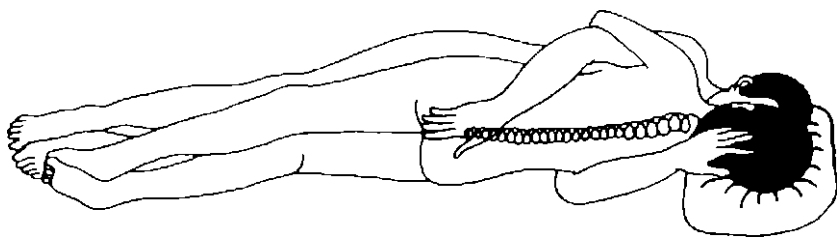
Sedmý energetický bod se nachází uprostřed zadní strany šíje, mezi třetím a čtvrtým krčním obratlem. Levou dlaní zakryjte tento bod a pravou dlaní křížovou oblast, a zároveň jemně stáhněte přední, střední a zadní stranu konečníku (obr. 8-23). (Není nutno stáhnout levou a pravou stranu). Veďte energii do šíje a pociťujte, jak se šíje energetizuje. Šíje je nejzaměstnanější dopravní tepnou v těle. Všechny funkce těla, včetně všech emocí, jsou signalizovány v mozku a procházejí tímto "hrdlem láhve". Když jste ve stresu a v emoční tísní, v šíji se začne hromadit napětí a šíje začne tuhnout.

Šíjí prochází mnoho meridiánů, vedoucích orgánovou energii *čehi* do vyšších center a ven z nich. Prostředkem šíje probíhá řídicí dráha, zatímco na

bocích šíje probíhají meridiány močového měchýře, trojího ohně (ohřívače) a tlustého střeva. Emoce, vytvářené v orgánech (hněv v játrech, strach v ledvinách a v močovém měchýři, vznětlivost v srdci a v tenkém střevu, starost ve slezině, žaludku a slinivce) se hromadí v šíji a způsobují její ztuhnutí.

Často, když váš partner ztratil příliš mnoho sexuální energie, způsobuje to zvýšené napětí, což zase vede k většímu "ucpání" emocí v šíji. V důsledku toho se váš partner snadno rozzlobí, nebo je bázlivý a frustrovaný. Bod šíje je skvělý bod na uvolnění napětí a emocí vašeho partnera. Dotýkejte se jemně tohoto bodu.

Není nutno stahovat konečník, jen objímejte svého partnera a mentálně ved'te sexuální léčivou energii, aby odplavila napětí a emoce pryč. Můžete bod lehce masírovat, abyste pomohly uvolnit napětí. Tím velmi zintenzivníte partnerovo uvolnění.



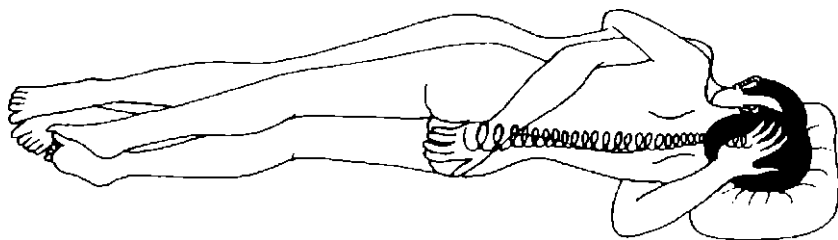
Obr. 8-23
Bod šíje

H. ENERGETICKÝ BOD NEFRITOVÉHO POLŠTÁŘE

Osmý energetický bod, nefritový polštář, se nachází mezi C-1 a spodinou lebeční (týlovou kostí) v malé jamce mezi dvěma svaly a na konci páteře. Obejměte klidně svého partnera a položte levou dlaň na spodinu lebeční do jamky, a pravou dlaň mu položte do křížové krajiny (obr. 8-24). Pociťujte horko, které vzniká, když sexuální léčivá energie vchází do partnera a jeho energie vchází do vás. Není nutno stáhnout konečník. Užijte svou koncentraci k tomu, abyste nasměrovaly svou energii, rozpustily napětí a vyjasnily mysl.

Vyzařování energie do nefritového polštáře vám navodí pocit, že dokážete čerpat inspiraci zevniř. Tento bod je velmi spojen s naším dechem, stejně jako část mozku, která se zde nachází. Pokud je blokován, pociťujete břemeno, které

vás dusí. Když do tohoto bodu vedete sexuální energii, a energie se tam hromadí, můžete tento blok odstranit. Mozek se oživí, mysl se vyjasní, zvýší se vědomí alepší se paměť. Máte pocit bezhraničnosti, jako obloha. Když se bod otevírá, dýchání je lehčí a vyskytuje se pocit inspirace, jako by do nás mohlo vstoupit a našim prostřednictvím působit něco, co je mimo naši představivost. Soustředte svou pozornost na tento bod, zklidněte mysl, a dívejte se do prostoru a záře. Tento bod také ovlivňuje oči, uši, nos a ústa.



Obr. 8-24

Energetický bod spodiny lebeční (nefritový polštář)

I. ENERGETICKÝ BOD VRCHOLU HLAVY (KORUNNÍ BOD)

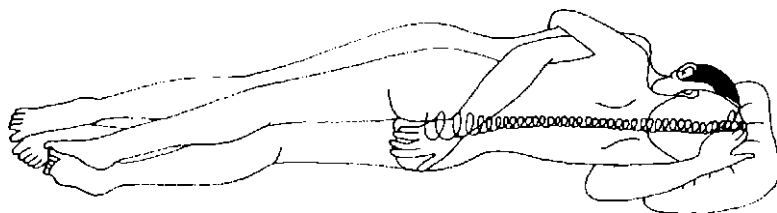
Devátý bod na vrcholu hlavy, nad mezimozkem, je také nazýván korunním bodem (*paj-chuej*, anebo GO-20), a je sídlem epifýzy. Jeho funkce souvisejí s citlivostí a se sexuálním cyklem. Korunní bod řídí sluch, tělesné rytmy, rovnováhu, vnímání světla očima a kůží, a je hlavní protiváhou mozku a míchy. V čínštině se nazývá "spojnice sta bodů".

Když je korunní energetický bod uzavřen, cítíme, že nejsme pány svého života, ale ztrácíme kontrolu a jsme lhostejní. Jsme plni iluzí a pýchy, a prožíváme návaly šílenství a bolesti hlavy. Když je koruna otevřená, jsme vedeni vyššími silami. Vyzařujeme štěstí, kveteme jako květina, rozdávací vůni. Vládeme svému sebevyjádření a zkušenosti.

V další části vyšší taoistické praxe slouží tento bod jako kompas, navádějící duši a ducha člověka do místa, do kterého má nakonec jít. Když je tento bod plně rozvinut, budete vidět jasné, tvořivé světlo, které řídí a podporuje vaše duchovní tělo.

Pokud dosáhnete tuto vyšší úroveň sexuální léčivé energie, velmi jemně zvednete přední, střední a zadní část konečníku a sval *čehi*, a ved'te *čehi* na vrchol hlavy (obr. 8-25). Napomáhejte tomuto pohybu tak, že se budete dívat nahoru a budete se koncentrovat na nejvyšší bod. Na začátku můžete pociťovat tlak nebo pocit rozpínání ve středu hlavy. Je to známka toho, že energie dosáhla tohoto bodu. Použijte svou mysl, své oči a všechny smysly k tomu, abyste vedli energii pohybem ve směni hodinových ručiček devětkrát, osmnáctkrát, čtyřiašestkrát nebo šestatřicetkrát, podle toho, jak se cítíte.

Opět je důležité zdůraznit význam otevření mikrokosmické oběžné dráhy. S otevřenou oběžnou drahou budete snadněji schopni vést sexuální energii nahom do vrcholu hlavy, a když energie vyplní tento bod, přeteče a poteče dolů, doprostřed mezi obočí, kde se nachází hypofýza. Taoisté považují tento bod za "původní jeskyni ducha". Koninní energetický bod je sídlem hlavní endokrinní žlázy, epifyzy, řídící růst, funkci pohlavních žláz, nadledvin a štítné žlázy.



Obr. 8-25
Energetický bod vrcholu hlavy (koninní bod)

J. BOD TŘETÍHO OKA

Bod třetího oka [*jin-tchang*], nacházející se mezi očima uprostřed čela, září jako slunce nebo otevřená květina, když sexuální energie proudí dolů do této oblasti z vrcholu hlavy. Když je čelo otevřené, je přítomen pocit smyslu, přímé a prosté poznání, intuitivní moudrost a pocit, že život má směr. Vynořuje se pocit vašeho osobního bytí. Když se tady hromadí a dozrává pozitivní energie, cítíte vůně, ochutnáváte nektar, stékající na jazyk, anebo vidíte nádhernou modrou perlu. Když je čelo uzavřené, cítíte, že vaše mysl se toulá, jste nerozhodní, těkaví a často rozrušení. Neustále probíhá vnitřní dialog sebekri-

tiky a znevažování. Když je toto centrum uzavřené, cítíte, že nemáte přímé poznání nebo vnímání.

K. KRČNÍ CENTRUM

Z bodu třetího oka pokračuje tok energie dolů do nosu, patra, jazyka, krčního centra [*suan-t'i*]. Krční centrum se nachází v záhybu u počátku krku a nad hrud-ní kostí. Je to místo komunikace a výměny. Když je otevřené, naše verbální i neverbální komunikace plyne. Tento bod má sílu slova: co řeknete a oč požádáte, to se stane. Otevření tohoto centra podporuje řeč, takže to, co říkáme, i prožíváme.

Otevřené krční centrum také vnáší jasnost do snu, do komunikace mezi našimi dušemi a naším druhým já. Když je toto centrum uzavřené, můžete mít pocit, že se dusíte, např. vinou, a můžete mít potíže při polykání, jako byste měli ucpaný hrtan. Můžete také pociťovat neochotu ke změně. Pociťujte energii, vyzařující do hrtanu, jako byste jej vystavili Slunci. Zbavte se všech věcí a všech vzpomínek na tento pocit uzavřenosti. Pociťujte, jak se hrdlo otevírá a rozkvétá silou řeči. Uvědomujte si jasnost vašich snů a pružnost, která se projevuje ve vaší schopnosti sebevyjádření.

Energie dál proudí dolů, napřed znovu do srdečního centra [*tchan-čung*], uprostřed hrudi, jeden palec (asi 2,5 cm - pozn. překl.) od dolního okraje hrud-ní kosti. Tento bod srdečního centra je velmi důležitým bodem v praxi ženy. Je to sídlo transformace energie, a tím i sídlo léčivé a milující energie ženy. Z bodu srdce poplyne energie dolů do solárního plexu, a pak dál dolů do pupku.

L. PUPEČNÍ CENTRUM

Když se otevírá pupeční centrum, máme pocit rovnováhy, klidu a zacentro-vání, pocit, že si můžeme dovolit být takoví, jací jsme, a všemu ostatnímu dovolíme být takové, jaké to je, což nevyžaduje žádnou námahu. Je to prožitek bdělosti. Otevřené pupeční centrum nám dovoluje nechat věci být, vážit si všeho a pociťovat opravdovou hojnost. Když je uzavřené, chybí nám rovnováha a centrování. Pupeční centrum je skladištěm přebytečné energie, takže je i skladištěm energie naší práce. Když dál dodáváme energii do pupečního

centra, pupek se přirozeně centruje a otevírá. Když cítíte, jak se hromadí energie v pupku, zjistíte, že je to hodnotné místo, původní spojení, které jste měli se svou matkou, a místo obživy, když jste přišli na svět. Zde cítíme přirozenou hojnost všeho.

Zkuste praktikovat tak, že se dotýkáte jednoho bodu, a pak projdete postupně všemi dalšími. Na začátku nepracujte se všemi body během jednoho sezení. Když cítíte, že všechny kanály vašeho partnera jsou otevřené, můžete si vybrat vhodné body, které v tom čase použijete. Sud'íte podle potřeb vašeho partnera. Promluvte si předem se svým partnerem o polohách rukou, popište mu, co byste rády dělaly a podělte se s ním o poznatky z celé knihy, takže může porozumět cvičení. Vaše vzájemné porozumění a společná práce při cvičeních, popsanych zde vyústí v harmonii.

Když jste otevřely pomocí svých rukou zadní dráhu vašeho partnera, můžete použít ruce k urychlení toku sexuální energie.

C. POSTUP KROK ZA KROKEM PŘI CVIČENÍ NA ROVNOVÁHU A HARMONIZACI CELÉHO SYSTÉMU

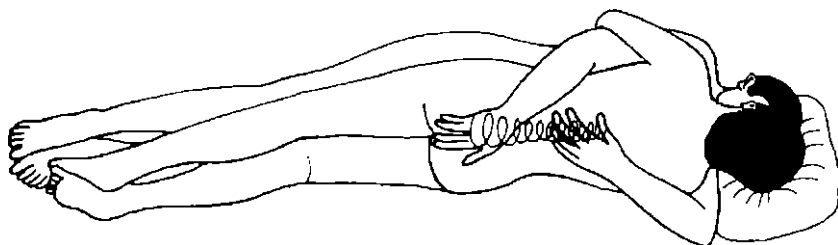
Zatímco jsou vaše pohlavní orgány v kontaktu s vaším partnerem, jste s ním spojeny přední, koncepční drahou. Na energii, plynoucí koncepční drahou každého z vás, se napojíte mnohem snadněji, když jste sexuálně vzrušeni. Tehdy se v orgánech a žlázách vytváří množství energie, která všechna plyne dolů do oblasti pohlaví. Uvědomte si, že když tuto energii opět neobráte, aby plynula směrem nahoru, většina životní síly, kterou vytváří vaše tělo, se ztratí ve vesmíru a nebudete z ní mít žádný užitek, pokud nemáte v úmyslu porodit dítě.

Ved'te vybuzenou sexuální energii nahoru po páteři

Začněte vedením vybuzené sexuální léčivé energie nahoru po páteři k bodům, které uvádíme dále. Postupujte bod po bodu a pomáhejte si rukama. Když vaše praxe pokročí, můžete pokládat ruce na různé body, takže energie poplyne rychleji.

A. BOD LEDVIN

Začněte s předehtou, abyste dostaly svého partnera anebo on vás do bodu varu. Pamatujte si, že pokud orgánová, žlázová a sexuální energie nejsou připraveny, když se začnete milovat, pak zbude méně energie k výměně. Tím můžete uškodit orgánům, žlázám a pohlavním orgánům. Když cítíte, že sexuální léčivá energie je aktivována, na chvíli se obejměte. Pak můžete začít používat své nice zároveň anebo se můžete střídavě dotýkat jeden druhého, podle vaší chuti. Položte pravou ruku na partnerovu křížovou oblast tak, aby se prostředník dotýkal špičky kostrče a palec pokrýval křížovou oblast, zvlášť otvor křížového hiátu (obr. 8-26). Pociťujte, jak mícha pohlcuje horko, což pomáhá aktivovat sakrální pumpu, ženoucí energii nahoru. Položte levou ruku na bránu života, naproti pupku mezi 2. a 3. bederním obratlem. Pociťujte, jak se sexuální e-nergie pohybuje nahoni z oblasti pohlavních orgánů, prochází křížovou oblast a dosahuje bodu ledvin. Použijte svalstvo konečníku, abyste udržovaly a vedly energii nahoru, pokud je to nutné. Přitom se můžete nadechnout, abyste uchopila a obalila sexuální léčivou energii, a vykoupala ledviny v léčivé, tvořivé a plodivé emergii.



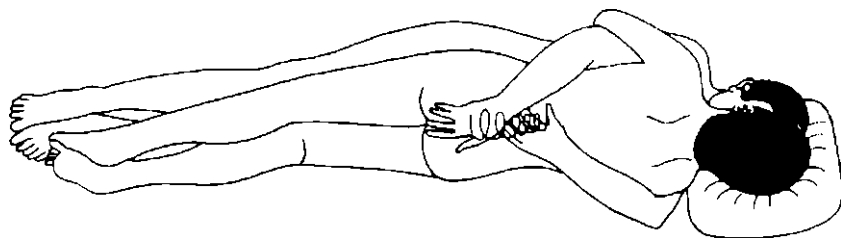
Obr. 8-26

Ved'te energii do bodu ledvin

B. BOD T-11

Když cítíte, že úroveň sexuální energie je nízká, váš partner nebo vy byste měli provést sérii vniknutí, buď tři mělké a jedno hluboké, šest mělkých a jedno hluboké nebo devět mělkých a jedno hluboké. Taoističtí mistři objevili bod G před již před tisíci lety. Ve všech svých příníchách o sexu vždy radili mělká vniknutí, protože žalud mužova penisu podráždí klitoris ženy a dostane se

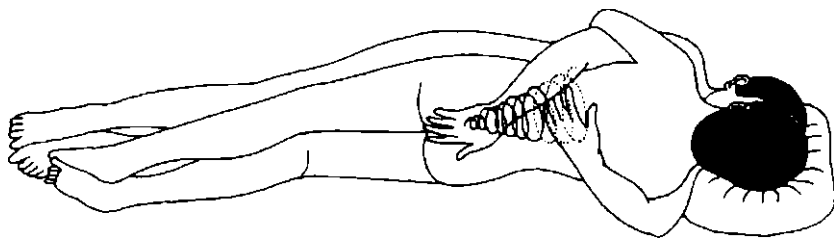
přesně za pánevní kost, kde je bod G. Shromážděte tolik energie, abyste si mohli oba energii vyměnit. Na chvíli se tiše obejměte, zatímco pravá ruka se stále dotýká křížové oblasti, a levou ruku položte na T-11, bod nadledvin (obr. 8-27). Udržujte tuto polohu, dokud oba nepocítíte, že energie se pohybuje.



Obr. 8-27 Ved'te energii k
bodu T-11

C. BOD JATER A SLEZINY

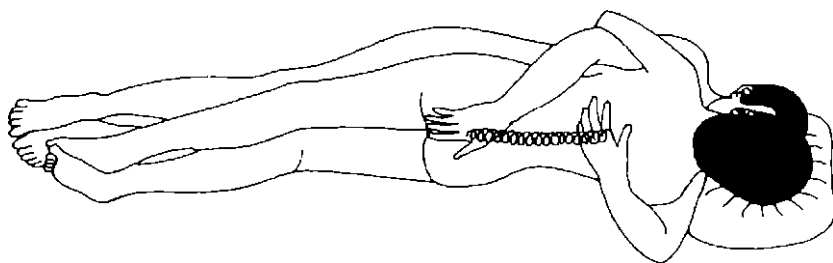
Opakujte předešlý krok, ale tentokrát jděte levou rukou k bodu jater a sleziny vašeho partnera, pod a mezi lopatkami (obr. 8-28).



Obr. 8-28 Ved'te energii do bodu jater a
sleziny

D. BOD SRDCE

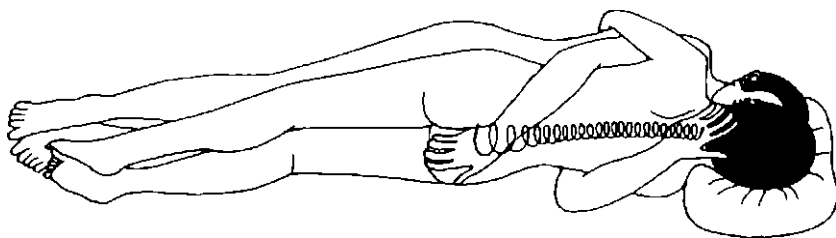
Opakujte znovu krok b). Poté, co jste oba dosáhli vrcholu sexuální léčivé e-nergie, znovu se obejměte. Pravá nika zůstává na křížové oblasti, a levá ruka jde k bodu srdce, naproti srdečnímu centra a mezi čtvrtým a pátým žebrem (obr. 8-29).



Obr. 8-29 Ved'te energii do bodu srdce

E. BOD C-7

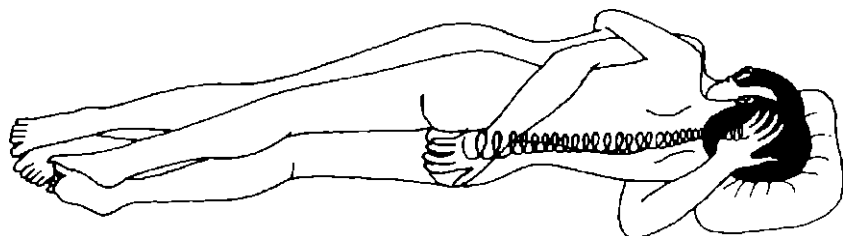
Opět přiveďte sexuální energii k jejímu vrcholu a obejměte se. Pravou ruku udržujte v původní poloze, a levou rukou přejděte k bodu C-7 na začátku šíje (obr. 8-30). Pociťujte, jak je sexuální energie vedena nahoru, aktivována dlaněmi vašeho partnera, konečnickovým svalem *čehi* a koncentrací očí a mysli.



Obr. 8-30 Ved'te energii do bodu C-7

F. BOD NEFRITOVÉHO POLŠTÁŘE

Vytvořte sexuální energii a obejměte se. Pravá ruka zůstává na křížové oblasti. Levá ruka se pohybuje ke spodině lebeční (Obr. 8-31). Když spojíte tento bod se sakrální pumpou, aktivujete sakrální a lebeční pumpu, takže budete intenzivně pociťovat tok sexuální energie. Neustále rostoucí aktivita těchto pump je velice důležitá pro vaše zdraví a mentální a duchovní praxi.

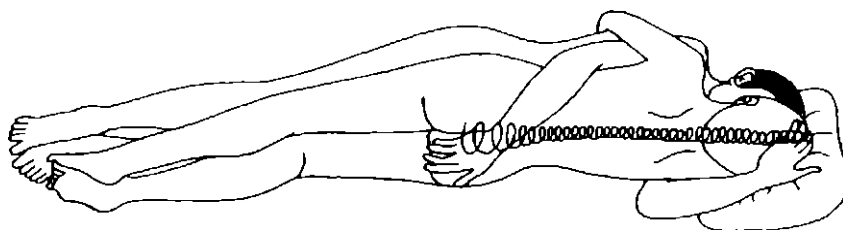


Obr. 8-31

Ved'te energii do bodu nefritového polštáře

G. KORUNNÍ BOD

Dostaňte se na nejvyšší bod vybuzení sexuální energie a obejměte se, s pravou rukou stále na křížové oblasti. Levou rukou přejděte na vrchol hlavy (obr. 8-32). Pokud jsou dráhy dobře otevřené, postupně budete cítit tok energie jako vodotrysk mládí na vrcholu hlavy, a prýštění energie v mozku. Když naplní energie mozek, bude proudit dolů po přední dráze do jazyka, srdce a pak dolů do pupku.



Obr. 8-32 Ved'te energii do korunního
bodu

H. VÝMĚNA ENERGIE OČIMA, NOSEM A JAZYKEM

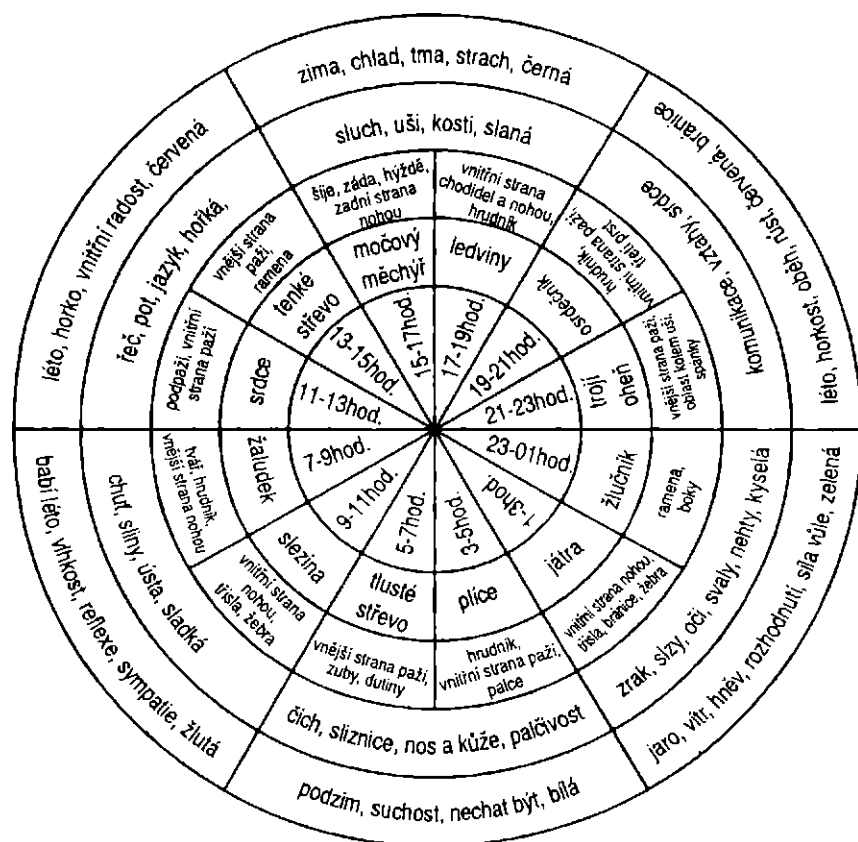
Ted' se dívejte partnerovi do očí. V tomto okamžiku je v očích množství energie, kterou si můžete vyměnit. Můžete cítit, že nahlížíte do partnerovy duše. Jeho a vaše oči se jako magnety navzájem odpuzují i přitahují. V tomto okamžiku je výměna energie očima a jazykem velmi hluboká.

Třete si svůj nos o nos partnerův. Pociťujte, jak mezi vámi přeskakuje energetická jiskra. Vložte svůj jazyk do partnerových úst. Dotkněte se jeho jazyka a masírujte jej svým jazykem. Pociťujte, jak přeskakuje energetická jiskra z vašeho jazyka do jazyka vašeho partnera. Vůně energie, plynoucí z úst do úst, z podnebí na podnebí, se nedá popsat slovy.

Oči, nos a jazyk každého z vás pomáhají napojit a podpořit tok sexuální energie dolů přední drahou. Pokud máte teď vy i váš partner množství slin, přesvědčte se, že jste oba zdravotně v pořádku, než je polknete.

I. URČITÉ DENNÍ DOBY POSILUJÍ LÉČIVÝ ÚČINEK (Obr. 8-33)

Taoisté věří, že tělesné orgány a jejich odpovídající meridiány jsou aktivovány a stimulovány v určitých denních dobách. Protože dobré zdraví existuje jen tehdy, pokud je dokonale vyvážená energie v tělesných orgánech a meridiánech, vhodná sexuální aktivita může stimulovat a energetizovat, ale pokud je prováděna v období nízké energie, může dále oslabit tělo, trpící energetickou nerovnováhou. Protože pohlavní akt zanechává člověka otevřeného a zranitelného vůči vesmírným energiím, je moudré zvolit si takový čas, kdy bude vesmírná energie užitečná.

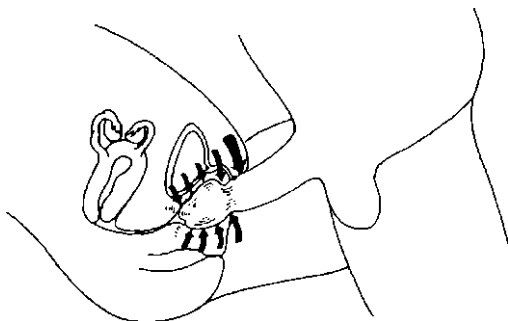


Obr. 8-33 Schéma tělesných hodin

Nejlepší doba pro sex je brzy ráno, když je vaše tělo dobře odpočaté. Obzvlášť špatná doba pro sex je pozdě večer, zvlášť když jste unavení nebo v emočním stresu, protože orgánová energie není dost silná, aby zvládla sexuální energii. Zdřímnutí nebo odpočinek před sexem jsou vhodné, pokud je to pro vás jediná vhodná doba.

Polohy rukou popisované v této kapitole se užívají ve většině poloh, které jsme popsali předtím. Tyto polohy mohou pomoci vám i vašemu partnerovi navzájem se stimulovat v určité oblasti pohlavních orgánů, aby došlo k většímu reflexu orgánů. Ale nejdůležitější částí praxe je otevření drah, takže sexuální energie může hojně proudit přímo do orgánů a žláz a také je stimulovat. Když zvládnete otevření drali, můžete vést svou sexuální energii více za pomoci mysli a méně za pomoci rukou, anebo bez použití rukou vůbec.

Snažte se provádět jen jednu polohu najednou, abyste se přesvědčili, že oba pociťujete otevření kanálů. Pokud jste si dost jistá, že jste otevřená, přesvědčte se, že partner je také otevřený. Pokud nedokážete otevřít partnerovu dráhu, můžete mu poslat trochu víc sexuální energie, anebo pokud nedokážete otevřít svou dráhu, může vám váš partner poslat svou sexuální energii. Když žena v tomto okamžiku posílá svou sexuální energii, stejně jako během výměny energie, zintenzivňuje milování a pomáhá svému partnerovi pevným sevřením jeho penisu. Napřed se musí přesvědčit, že partner je v bezpečném stadiu vzrušení, aby neejakuloval. Sevřete a chvíli držte, pak povolte (obr. 8-34). Vydechněte a mentálně pošlete sexuální energii do bodu, kde váš partner potřebuje pomoc. Tento bod přikryjte dlaněmi. S postupující praxí budete cítit, jak energie snadněji prochází vašimi rukama, aby dosáhla bodu, který potřebujete. Budete e-nergií cítit, ba přímo chutnat.



Obr. 8-34

Aby žena pomohla muži oddálit nebo zastavit ejakulaci, sevře pevně pochvou žalud a tělo penisu

D. ÚDOLNÍ ORGASMUS

Údolní orgasmus je prostředek, jak dosáhnout víc rozkoše, víc léčivé energie, a víc energie, která může být transformována na vyšší duchovní energii. Údolní orgasmus u muže nastává tehdy, když je těsně pod hranicí ejakulace. Tehdy vyjde z pochvy a provede velký zdvih, aby vysál ze své prostaty všechno semeno, a místo, aby je vypustil ven, pošle jej dovnitř a nahoru, kde může být energie transformována. Uvolní se a dovolí svým pohlavním orgánům klesnout zhruba na úroveň 60% vzrušení a pak začne znovu sériemi devíti mělkých a jednoho hlubokého vniknutí, aby se opět dostal těsně pod hranici ejakulace. Opět provede velký zdvih, výměnu, a pak se uvolní, trochu klesne, a poté se znovu dostane nahoru. Pokaždé, když se stáhne a posílá energii nahoru, zdvojnásobuje až ztrojnásobuje svou sexuální energii. Může pokračovat tímto způsobem a vést energii k vyšším centrům, pokud nenechá svou sexuální energii uniknout. Sexuální energie je jediná energie, kterou lze nekonečně násobit a stále stoupá. Pokaždé bude pocit orgasmu vyšší, než předtím; každé se prostřednictvím mikrokosmické oběžné dráhy dostává ke všem orgánům a žlázám. Tento druh orgánového a žlázového orgasmu ve vyšším centru se velice liší od nižšího orgasmu, který je omezený na pohlavní orgány, velice krátký a vede ke ztrátě životní energie.

Nepleťte si orgasmus s ejakulací; to jsou dvě úplně odlišné věci. Orgasmus může trvat tak dlouho, jak chcete, a může putovat tak vysoko, jak chcete. Když však muž jednou ejakuluje, orgasmus je pryč. Největším požitkem je vrchol orgasmu těsně před ejakulací. Hodně lidí chce však jít za tento bod, a pokud se nedokázali naučit kontrolovat jej, okamžik za ejakulací bude znamenat konec orgasmu, a tedy i konec tvoření sexuální energie v tom okamžiku.

Údolní orgasmus u žen je mnohem intenzivnější, než u mužů. Ženy mohou dosáhnout téměř tak vysoký orgasmus, jaký si přejí, a mohou svůj orgasmus víc a víc prohlubovat. V jedné z dřívějších kapitol jsme tvrdili, že ženy neztrácí mnoho energie v normálním sexu, a většina jejich energie se ztrácí při menstruaci. I když ženy mohou mít při pohlavním styku ejakulací, stejně jako muži, ztrácejí pouze tekutinu a ne vajíčko. Muži při ejakulaci ztrácejí kolem 200 milionů spermií. Ženy mohou dosáhnout bodu těsně před orgasmem, provést orgasmický zdvih, aby dostaly energii výš na mikrokosmické oběžné dráze, vymění si energii s orgány, odpočinou si, a mohou opět dosáhnout vyšší orgasmus. Pokaždé, když ji žena zadrží, sexuální energie se zdvojnásobuje a ztrojnásobuje, a stále roste, když žena zadrží a posílá energii nahoru a dovnitř.

Ve srovnání s muži se ženy učí mnohem snáze cvičení sexuálního zdvihu, protože ženy nemusí kontrolovat ejakulaci. Stejně tak emoční vazba, která poutá muže k jejich ejakulaci neplatí pro ženy a jejich periody. Snižování menstruačního napětí u většiny žen neohrožuje jejich vnímání sebe sama jako ženy.

1. NÁRŮST SEXUÁLNÍ ENERGIE POMOCÍ NĚKOLIKA ZDVIHŮ

Jak jsme již popsali, při vrcholném orgasmu užíváme několika zdvihů, aby bylo možné dostat energii dovnitř a nahoru. Zdá se, že čím víc energie je vedeno nahoru, tím víc energie opět vzniká v nevyčerpatelném množství, za předpokladu, že energie není vypouštěna ven. Tento zdvih nebo zádrž sestává z toho, že partneři se přivedou těsně na hranici orgasmu, zvednou sexuální energii nahoru a dovolí svým pohlavním orgánům vrátit se na úroveň 60% orgasmu. Pokaždé, když provedete zdvih, značně zvýšíte vnitřní energii, která se bude víc a víc zvnitřňovat. Místo toho, abyste všechnu tuto energii ztratila, jako je tomu v běžném sexu, a potom se cítila depresivní a vyčerpaná, po zdvihu budete mít víc energie, než předtím, a budete se cítit svěží a plná léčivé energie.

Vněkterých případech mají lidé v sobě tolik napětí a hněvu, že když dovolí své sexuální energii, aby se uvolnila ven, mají pocit, že uvolnili i své napětí. Ve skutečnosti se však napětí vytvoří znovu, a oni teď nemají žádný jiný způsob, jak je uvolnit. Jediný způsob, jak se tohoto napětí zbavit, je vylít ven svoji životní sílu, a smísit svou sexuální energii s hněvem a jinými negativními emocemi.

Starý taoistický systém detailně popisoval blahodárné účinky těchto metod následujícím způsobem:

A. PRVNÍ ZDVIH

Pokud jste vy anebo váš partner dosáhli bod těsně před orgasmem, a užili jste orgasmický nebo velký zdvih k tomu, abyste vedli sexuální energii nahoru, tato sexuální energie zvýší energii celého těla.

B. DRUHÝ ZDVIH

Druhý zdvih posílí smysly a omladí celé tělo.

C. TŘETÍ ZDVIH

Při třetím zdvihu tělo posílí imunitní systém, aby odolávalo potížím, nemocem, chřipkám a nachlazení. Mnoho mých studentů používalo tento systém, aby lépe překonali chřipku nebo nachlazení.

D. ČTVRTÝ ZDVIH

Čtvrtý zdvih pomůže stabilizovat a vyvážit vnitřní orgány. Mnoho lidí se rodí se špatně umístěnými nebo nestabilizovanými orgány. Uši jednoho člověka jsou níž, zatímco u druhého člověka jsou výš anebo mají jiný tvar. Totéž, co platí pro vnější anatomii, platí i pro vnitřní. U některých lidí mohou být ledviny příliš daleko vzadu, zatímco u jiných příliš daleko vpředu. Žaludek může být pokleslý, slinivka příliš vysoko, anebo plíce příliš vysoko, příliš nízko, příliš velké nebo příliš malé. Tyto nestabilizované orgány nám mohou způsobit všechny možné druhy tělesných potíží. Špatným uložením orgánů mohou být způsobeny chronické potíže, aniž by si toho postižená osoba byla vědoma. Pokleslý žaludek nebo děloha mohou být napraveny silou sexuální energie. Pokud dokážete zvýšit vnitřní tlak *čehi*, začnou se orgány stabilizovat.

E. PÁTÝ ZDVIH

Pátý zdvih zlepšuje problémy z cévami anebo s vysokým krevním tlakem, a u anémií zvyšuje krvetvorbu.

F. ŠESTÝ ZDVIH

Šestý zdvih může pomoci zlepšit potíže s dolní částí zad.

G. SEDMÝ ZDVIH

Sedmý zdvih posiluje končetiny, kosti a kostní dřeň.

H. OSMÝ ZDVIH

Osmý zdvih může pomoci posílit slezinu a tělesnou aum. To vám pomůže chránit se před špatnými emocemi, které jsou na vás vrhány zvenčí.

I. DEVÁTÝ ZDVIH

Devátý zdvih vám pomůže vybudovat a posílit duchovní tělo, a slouží jako duchovní potrava.

J. DESÁTÝ ZDVIH

Desátý zdvih je dokonale duchovní či psychický stav, neomezený časem ani prostorem.

2. PÁROVÝ ÚDOLNÍ ORGASMUS

A. INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ JAKO PŘÍPRAVA

Na počátku je orgasmický zdvih psychicky náročný. Při individuálním cvičení se však orgasmus mnohem pružněji pohybuje z oblasti pohlavních orgánů do mozku pomocí vnitřní kontroly, a nakonec je řízen pouze myslí. Je důležité provádět hodně individuálních cvičení, než to zkusíme s partnerem, hlavně abychom předešly zklamání. Podle Shere Hite, autorky *Hite Report*, většina žen, které masturbují, dosahuje orgasmu během několika minut. S partnerem však může žena prodloužit období vzrušování a často je výrazně víc vzrušena. Přesnost a načasování orgasmického a velkého zdvihu se zlepší praxí. Se spolupracujícím partnerem můžete zkoumat celý nový svět.

B. VÝMĚNA ENERGIE

Když se blížíte orgasmu a provedete orgasmický zdvih, vybuzená energie va-ječníků stoupá do mozku. Když ji pumpujete nahoru, tato chladná energie se hromadí v hlavě. Pokud jste prováděly mikrokosmickou oběžnou dráhu, tak víte, že jazyk funguje ve vašem těle jako přepínač, spojující dva meridiány, které dohromady tvoří oběžnou dráhu. Pohlavní orgány jsou také přepínač, takže bez ohledu na polohu, energie, která byla vytvořena, může plnit mikrokosmickou oběžnou dráhu vašeho partnera, a naopak.

Energie může putovat mnoha cestami. Jedna cesta může vycházet z vašeho jazyka do jazyka partnerova, dolů po partnerově koncepční dráze do pupku, pak dál dolů do jeho pohlaví, a tam se přepne do vašich pohlavních orgánů, nahoru po páteři a tak pořád dokola. Může proudit oběma mikrokosmickými oběžnými dráhami najednou anebo můžete oba vnímat energii mimo vašich těl, jako kokon kolem vás, nebo jako nějaký pocit nad vašimi hlavami a pod. Protože ženina vybuzená energie není tak horká, jako mužova, váš partner může cítit chladnou energii z vás, anebo vy můžete vnímat, jak jeho teplá energie vstupuje do vašeho těla.

Každá žena může mít jiný pocit. Některé mohou pociťovat studenou energii jako průvan táhnoucí jejich hlavou. Některé ženy mají pocit, jako by dovolily pulzování vyjít ven, a pak jej vtáhnou dovnitř a vedou nahoru.

C. SEXUÁLNÍ UPÍRSTVÍ

Problém jednoho z partnerů, vysávajícího sexuální (životní) energii druhého partnera, je v taoistických kruzích velmi starý problém. Traduje se, že starci v Číně vyhledávají mladé ženy, které ještě neměly děti - čili ženy, které podle představ starců mají maximum energie *jin*. Potom, aniž by ženy věděly, co dělají, když je jejich penis v pochvě, provedou velký zdvih, a vysají ženskou energii *jin*, takže na účet ženy zvýší svou vlastní energii. Žena, která zvládne tento systém, může být silnější, než muž. Žena může vysát mužovu energii mnohem rychleji, než muž ženinu. Je mnoho příběhů o lidech, kteří využili tento systém špatným způsobem a se špatným úmyslem, a kteří se tímto špatným způsobem stali velmi mocnými. Použití systému sobeckým způsobem vede ke špatné energii, která nakonec svého uživatele zničí. Stejná sexuální energie užitá správně vám však může pomoci dosáhnout dobré zdraví a vyšší duchovní pokrok.

Podle taoistů může k vysátí partnerovy energie dojít nevědomky i bez špat-

ného úmyslu, zvláště tehdy, když jen jeden z partnerů ovládá cvičení. Odíranou proti tomu je oběh energie těla obou partnerů. Tato výměna energie odstraňuje možnost, že by jeden z partnerů energii získal, zatímco druhý ji ztrácí.

3. PŘEMĚNA SEXUÁLNÍ ENERGIE V DUCHOVNÍ LÁSKU: ROZVÍJENÍ VRCHOLNÉHO ORGASMU

A. VÝMĚNA JIN A JANG

"Jang může fungovat pouze ve spolupráci s jin, jin může růst jen za přítomnosti jang" - Sexuální poradkyně Žlutého císaře.

Náš vesmír se neustále mění díky věčnému toku energií *jin* a *jang*. Pra-podstatou výměny *jin* a *jang* je pravidelné střídání dne a noci. Díky tomuto střídavému toku energie neboli dýchání nebes mohou růst živé bytosti. Kdyby byl jen den a žádná noc, všechno by shořelo; kdyby byla jen noc a žádný den, nic by nemělo sílu k růstu. Jako živé bytosti jsou i lidé podrobeni zákonu změny *jin* a *jang*.

Lidská bytost může šťastně žít jen tehdy, když je v harmonii s principy života. Pokud někdo poruší zákon změny *jin* a *jang* tím, že zamezí sexuálnímu spojení energie *jin* a *jang*, energie v těle nebude proudit. Životní síla bude pomalu stagnovat a vyprchá. Ze života se stane dlouhý pád do deprese, prokládaný křečemi zotročení vášněmi.

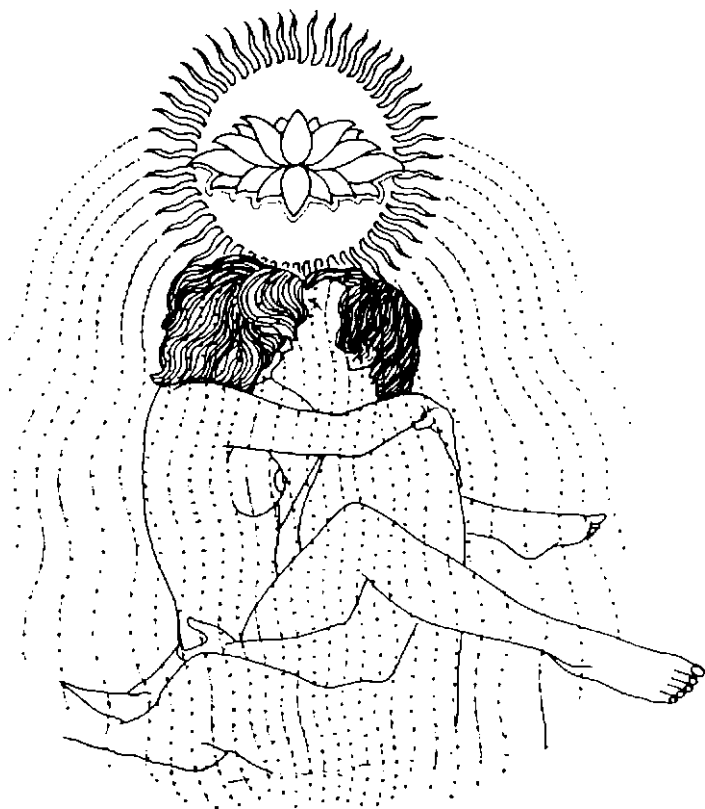
Když jste se naučila, jak zvýšit svůj orgasmus orgasmickým zdvihem, jste na prahu nové zkušenosti. Tato zkušenost změní vaše vnímání vašeho vlastního těla a myslí. Změní způsob, jakým se díváte na svého partnera a změní vaše chápání sexu a lásky.

"Vedení nektaru do zlatého květu" není úplně bez střídání energie *jin* a *jang* (obr. 8-35). Zlatý květ je světlo na vrcholu hlavy. Orgasmický zdvih posílá nahoru a uchovává váš nektar neboli sexuální esenci. To, co ji proměňuje, je výměna vaší *ťing* s *ťing* vašeho milence, a v procesu vám poskytuje prožitek sexu, jenž je hluboce sdílen jako láska. Váš orgasmus bude úplně jiný, než ten, který poznáte jako obyčejný, omezený, navenek proudící a krátký orgasmus.

Když se nějakou dobu milujete, rozkoš se šíří, naplňuje mikrokosmickou oběžnou dráhu a celé tělo. Na rozdíl od obyčejného rychlého orgasmu, ane-

bo vrcholového orgasmu, jehož vzrušující okamžik je omezený především na oblast pohlavních orgánů, tento orgasmus vám přinese pocit rovnováhy, který zůstane uložen ve vašem těle dlouho poté, co se rozkoš stane jen prchavou vzpomínkou.

Taoisté považují údolní orgasmus za neustálé spirálovité šíření orgasmu v celém těle, prodlužující vnitřní orgasmus na půl hodiny, hodinu, dvě hodiny anebo déle, s postupně, ale nakonec úžasně prohloubenou extází. Můžete se těšit z této formy sexuální lásky nekonečně, aniž byste museli za svou rozkoš platit svojí životní silou.



Obr. 8-35 Vedení nektaru do zlatého
květu

Při údolním orgasmu se mohou partneři uvolnit a mají všechnen čas světa k tomu, aby sdíleli svou něhu. Není tady úžasný výbuch, jen vlna za vlnou vyšších jemných energií, v níž se koupou spojení muž a žena. Údolní orgasmus není technika, ale spíš určitý druh prožitku, který k sobě partneři nechají přijít, povzbuzeni vyzkoušeným postupem.

Údolní orgasmus sestává z metod, které jste se doposud učili: orgasmického zdvihu u žen, velkého zdvihu u mužů, léčivých poloh, energetizujících poloh nikou a sexuální energie, zvýšené zdvihem. Celá tato kombinace tvoří ten nejlepší orgasmus, který můžete mít. Výměna *jin* a *jang* je jednou z hlavních částí údolního orgasmu.

4. ÚDOLNÍ ORGASMUS KROK ZA KROKEM

A. První zdvih

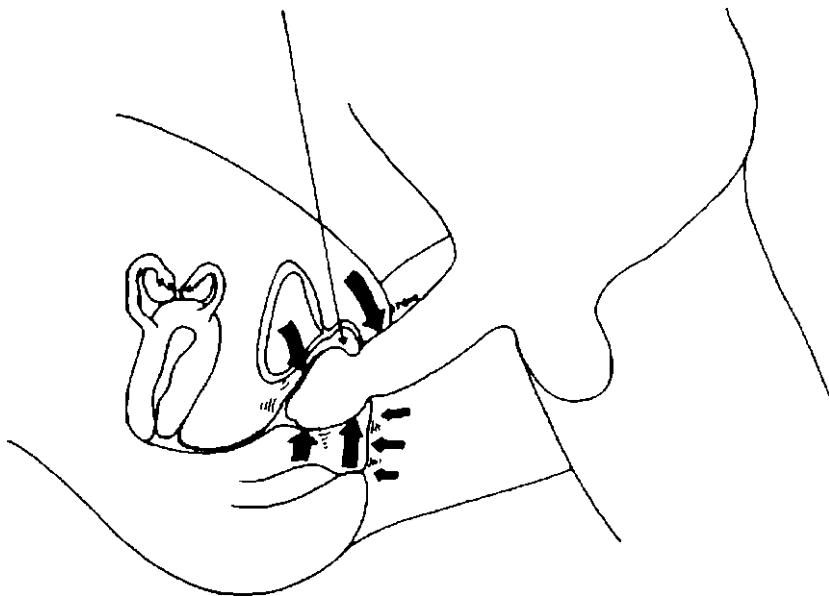
1) ČAS

Myslete na to, že když je žena aktivní, může ovládat sérii devíti mělkých a jednoho hlubokého vniknutí, aby stimulovala klitoris a bod G, protože mělká vniknutí vstupují pouze asi dva palce [5 cm - pozn. překl.] do poševního vchodu, takže se dotýkají bodu G. Když jste stimulovaná, začněte zvyšovat orgasmus na vyšší, intenzivnější pocit. Užíjte techniky ovariálního dýchání, jemně otevřete a zavřete pochvu, a mírně povytáhněte nahoní sval *čehi*, abyste dostala orgasmus výš. Když dosáhnete orgasmu, uvolněte se, přičemž žalud penisu vašeho partnera se dotýká bodu G. Pokud je na správném místě, budete mít pocit, že vyplňuje otvor. Uvolněte se a vyměňte si sexuální energii.

Musíte dávat pozor, aby váš partner nedosáhl bodu, z něž by se nemohl vrátit. Když se blíží ejakulaci, vytáhněte jeho penis k bodu G, kde si lze vyměnit energii. V tomto bodě se uvolněte. Pokud dokážete dobře pomoci svému partnerovi zastavit anebo ovládnout ejakulaci, můžete mu stisknout spodní, nikoliv přední část žaludu, což zastaví nutkání k ejakulaci (obr. 8-36). Existuje nebezpečí špatného načasování, takže když nezvládáte techniku tohoto tuhého uchopení penisu, váš partner může ztratit semeno. To znamená, že jej musíte uchopit pevně dřív, než nastane nutkání k ejakulaci, a ne až v okamžiku ejakulace. Pevné uchopení je základem úspěchu této techniky. Důležité pro rozvoj tohoto pevného uchopení jsou orgasmický zdvih a cvičení s vajíčkem a se zdvíháním břemena pochvou.

Oddálení ejakulace také pomůže vašemu partnerovi udržet erekci, což vám oběma pomůže přejít rychleji k následující výměně (obr. 8-37). Další informace o oddálení ejakulace u mužů najdete v kapitole, nazvané "Tajemství udržení semene" v mé knize *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* [Taoistická tajemství lásky: Pěstování mužské sexuální energie. Ale též v připravované knize dr. Yanga *Tajemství mládí*, CAD Press 1997 - pozn.edit.].

Bod G



Obr. 8-36

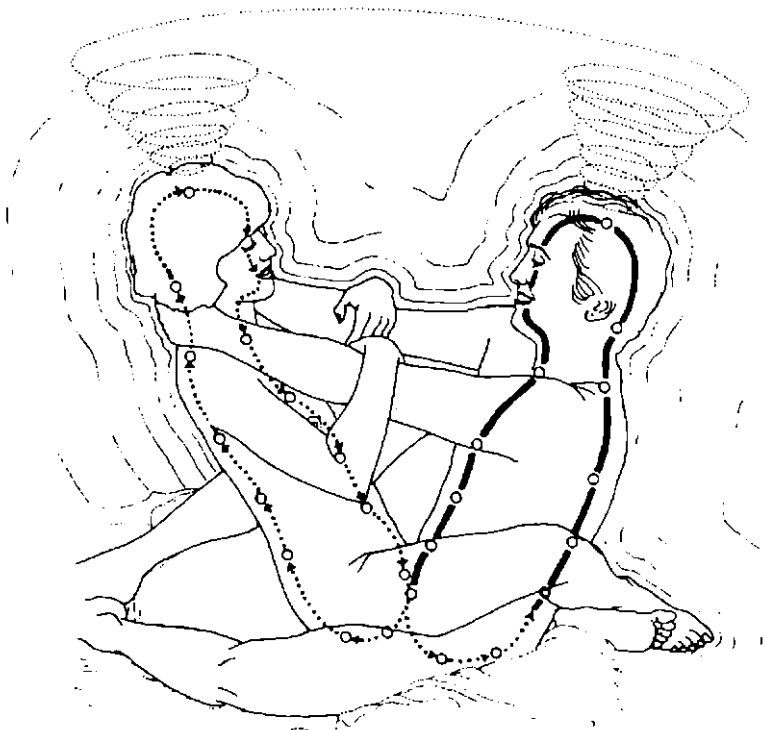
Žena pevně svírá žalud v oblasti bodu G. Tlakem svalů masíruje penis.



Obr. 8-37

Žena tlačí na penis, aby zabránila ztrátě erekce

Uvolněte se a vyměňte si energii. V tomto okamžiku je pro vašeho partnera dobré, když provede napřed silné stahy velkého zdvihu, dokud nedokáže poslat svou jangovou sexuální energii nahoru a získat nad ní kontrolu. Když se to naučí a zvládne to, nebudete muset svírat jeho penis, abyste mu pomáhala při této kontrole. Pociťujte, jak jeho horká, mužská jangová energie začíná přecházet na vás. Tato horká energie není jako vaše energie. Když ji pociťte, nadečlňte a proveďte teď váš orgasmický zdvih, a ved'te svou jinovou sexuální energii a jeho jangovou sexuální energii do vyššího centra. Napřed dovolte energii vplynout do vaší mikrokosmické oběžné dráhy. Pak vydechněte a nechte chladnou, ženskou jinovou energii plynout do vašeho partnera (obr. 8-38). V tomto okamžiku může váš partner užít jemnosti testikulárního dýchání (jak popisujeme dále v této kapitole), aby vstřebal chladnou jinovou energii varlat do svého systému.



Obr. 8-38

Vydechněte, a nechte svou chladnou, ženskou jinovou energii
vtékat do svého partnera

Pamatujte si, že nemůžete dostat jeho sílu, aniž byste mu dala dostatek své. Výměna léčí oba partnery. Muž potřebuje jemné, pasivní energie, které dodává žena, aby dosáhl dokonalé rovnováhy. Stejně tak žena potřebuje agresivní mužské energie, aby dosáhla své vyšší harmonie. Toto je skutečný přirozený důvod vzájemné přitažlivosti mezi pohlavími.

Pokud byl muž pasivní, provede teď vniknutí. Když se blíží k orgasmu, opět by měl povytáhnout penis do oblasti bodu G a provést silné stahy velkého zdvihu, dokud opět nezíská kontrolu, a vydechnout svou přebytečnou jango-

vou energii do vás. Vy budete následovat s orgasmickým zdvihem, abyste vytáhla svou i jeho energii výš, a pošlete mu svou přebytečnou jinovou energii.

2) OBJETÍ PO MILOVÁNÍ

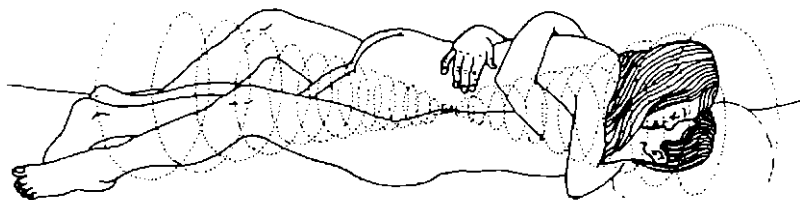
Když skončíte s aktivním milováním, začněte se objímat v jakékoliv příjemné poloze. Pokud je muž těžký, žena je obvykle nahoře. Pokud je žena silnější, než muž, obvykle je dole, takže on může mnohem spíše vytáhnout energii. Pokud je žena slabá, může být nahoře, kde může snadněji táhnout. V každém případě se přesvědčte, že je to poloha, v níž můžete setrvat delší dobu. Měli byste mít dva polštáře připravené na tuto příležitost.

3) ZESOULAŇTE SVÉ DÝCHÁNÍ S DÝCHÁNÍM SVÉHO PARTNERA

Pamatujte si, že *čehi* znamená v čínštině "vzduch" nebo "dech". Život je dech. Všechno živé má vlastnosti nádechu, výdechu nebo nějaké jejich kombinace. Proto čínská filosofie všechno rozděluje na *jin* (výdech) a *jang* (nádech) ve větší nebo menší míře. Milování je v podstatě dýchání. Dýcháte svou *ťing* do těla i duše vašeho partnera. Vdechujete tuto životní energii tím, že ji vedete do hlavy, a vydechujete ji tím, že ji vpouštíte do svého partnera.

Když jste si oba vyměnili svou sexuální energii a objali se, zesouladíte svůj dech. V poloze proti sobě přiloží každý své ucho k partnerově nosu. V této poloze můžete snadno sledovat dýchání toho druhého. Při milování dýchací cykly stimulují a harmonizují všeelmy procesy života. Společné fyzické dýchání spojuje oba partnery a zaměřuje rytmus všech jejich energií tak, že se mohou společně dotknout zdroje jejich vlastního proudu života. Měli byste se stát tak citlivými na dýchání svého partnera, že každý hluboký, silný dech je tak silný, jako pocit, že váš partner zavádí svůj penis do vaší pochvy.

Abyste zesouladili svůj dech, napřed hluboce vydechněte a pociťujte, jak jinová podstata dechu proniká do vašeho partnera. Počkejte, až váš partner vydechne, a vstřebejte tuto jinovou esenci, a pak vydechněte, a pošlete jangovou podstatu jeho dechu k němu (obr. 8-39). Pokračujte v zesouladění dechu, dokud oba necítíte, že jste v rovnováze.



Obr. 8-39 Vstřebejte po milování *jin* a
jang

4) VDECHNĚTE ENERGII NAHORU PO PÁTEŘI DO HLAVY; VYDECHNĚTE PŘES BOD G A PENIS

Jakmile spolu chvilku dýcháte, postupně ved'tena vrchol hlavy. Při výdechu si muž mentálně vybavuje jinovou energii, přecházející z pochvy do penisu; žena užije svou mysl, aby přivedla jangovou energii z penisu do bodu G a do klitorisu. Oba táhnou energii zpátky do perinea neboli *chuej-jinu*, a do kos-trče, neboli *čchang-čchiangu*, a vedou ji nahoru do bodů T-11, C-7, C-1, do nefritového polštáře [*jii-čen*] a ještě dál nahoru do vrcholu hlavy neboli *paj-chuej*. Odtud putuje energie přes jazyk, který by měl být při celém cvičení zvednutý k patru. Cílem není použití svalové síly, jako při orgasmickém nebo velkém zdvihu, ale pouze použití síly myšlení k vedení sexuální energie. "Myslete" energii nahoru až do vrcholu hlavy. I když se tento pokyn zdá ze začátku nesrozumitelný, ti, kdo začali provádět sexuální *kung-fu* začnou cítit energii, a intuitivně pochopí, co máme na mysli. Energie vystoupí do hlavy, když se vaše mysl naučí, jak nasměrovat svou vlastní energii *čehi* ke spojení mysli a těla.

Na začátku můžete urychlit výměnu energie *jin* a *jang* pomocí energeti-zujících bodů niky a dlouhých, silných stahů svalstva. Když cítíte rozpínání a horko z penisu vašeho partnera, a vaše pochva se naplní tekutinou, pomalu a hluboce nadechněte nosem. Zatímco nadechujete, stáhněte pochvu, perineum, konečník a hýždě, a když lehce posílíte tento stah, "myslete" energii do klitorisu a do bodu G, potom s ní přejděte přes *chuej-jin* do *čchang-čchiangu* a nahoni po páteři na vrchol hlavy. Když jste ukončily nádech, zadržte dech a stažené svaly tak dlouho, jak dokážete. Dál ved'te energii do hlavy, dokud dokážete mít zadržený dech.

Když váš partner uvolní svůj dech, a vědomě vám odevzdá svou přebytečnou horkou, jangovou energii, musíte hluboce vydechnout, abyste mu propůjčila svou vlastní jinovou energii. Uvolněte všechno napětí tím, že uvolníte hlavu, krk, hrudník, břicho a pánev. Nechte se uvolnění šířit tělem shora dolů ve vlnách. Když jemná vlna dosáhne pánevní oblast, vyšlete do svého partnera přes klitoris a bod G jinovou energii. Toto stažení a uvolnění provádějte opatrně, vytvářejte pocit pulzace, putující mezi jeho a vašín tělem.

Láskyplně mu nabídněte svou základní energii. Toto odevzdání musí v sobě obsahovat všechny city lásky a oddanosti. To není sentimentalita. Bude jej to inspirovat k tomu, aby odevzdal svou životodárnou jangovou podstatu a úplně pohltil *jin* v *jangu*. To je podstata naplnění ženy. Pokud se pokusíte zadržet svou energii, pocítí vědomé nebo nevědomé váš pocit oddělenosti, i když to nemusí být nic jiného, než překážka v toku energie (obvykle v srdci). Dovolte mu, aby přijal tolik jinové energie, kolik potřebuje, když odevzdáváte přebytek. **Jan**-gová energie zaplaví celé vaše tělo, zatímco **jutová** energie zaplaví jeho.

Pokud teprve začínáte s cvičením, můžete být tak zaplavená pocitem pohlavní lásky, že se vám bude zdát nemožné odlišit jeho jangovou energii od vaší jinové. Všechno se vám může zdát horké a výbušné, a jakoby složené z jediné energie. Když cvičíte pomocí léčivých a meditačních technik svou nervovou soustavu, aby zvládala silnější náboje energie, výměna energie *jin* a *jang* postupně přeroste ve vědomí. Pokud hromadíte energii postupně v určitých místech v těle, vy i váš partner budete mít k dispozici silnější schopnost výměny. Začněte vedením energie do *chuej-jin*, neboli perinea, a meditujte zde.

Vtointo prvním zdvihu údolního orgasmu, pokud máte oba otevřenou mi-krokosmickou oběžnou dráhu, a dokážete nechat obíhat léčivou a energetizující sexuální energii po ní, se oběžné dráhy naplní energií a nechají ji projít všemi orgány a žlázami, čímž pomohou energetizovat celý tělesný systém.

5) POMOZTE SVÉMU PARTNEROVI OČISTIT A OTEVŘÍT BLOK

Pokud máte víc energie, než váš partner, pomozte mu teď otevřít jeho centra nasměrováním vaší energie do jeho neotevřených center. Oba se musíte koncentrovat na tyto body. *Čehi* bude plynout do kteréhokoliv místa, na které se zaměří mysl. Pracujte najednou jen s jedním bodem. Oba můžete použít energetizaci dlaněmi a koncentraci, abyste pomohli otevřít blok.

Uvědomte si, že nemůžete otevřít při jednom pohlavním styku všechny body. K otevření jednoho bodu bude třeba mnoho výměn *jin* a *jang*. Pokud bude váš partner ejakulovat, nedojde k výměně energie, protože většina energie se ztratí, a k transformaci jí zůstane příliš málo.

Období klidu jsou nejdůležitější, protože tehdy můžete skutečně pociťovat výměnu energie. V těchto okamžicích si se svým partnerem můžete navzájem pomáhat při čištění bloků, anebo mu můžete pomoci otevřít jeho mikrokos-mickou oběžnou dráhu.

a) Obejměte se a pak položte svou pravou ruku na křížovou oblast svého partnera tak, aby se prostředník dotýkal špičky kostrče a dlaň pokrývala křížovou oblast, hlavně otvor hiátu. Pociťujte, jak je horko pohlcováno do páteře, a jak pomáhá aktivovat sakrální (křížovou) pumpu, která je nástrojem pohybu energie nahoru. Položte levou dlaň na jeho bránu života, naproti pupku mezi 2. a 3. bederním obratlem. To pomůže vašemu partnerovi dostat sexuální energii až do oblasti ledvin. Váš partner dělá totéž vám. Když v tom získáte praxi, a cítíte, jak se bod otevírá, přejděte k dalšímu bodu.

b) Přejděte levou rukou k T-II, bodu nadledvin, přičemž pravá ruka zůstává v křížové oblasti.

c) Dál přejděte levou rukou k bodu jater a sleziny, pod a mezi lopatkami, zatímco pravá nika stále zůstává v křížové oblasti.

d) Následující bod je bod srdce a plic mezi čtvrtým a pátým žebrem, naproti srdečnímu centru. Opět položte levou ruku na tento bod, a pravou ruku nechte v křížové oblasti.

e) Přejděte výš ke zbývajícím bodům: C-7 uprostřed nejspodnější části šíje, nefritovému polštáři poblíž spodiny lebeční a k vrcholu hlavy. Přejíždějte ke každému bodu postupně, abyste se přesvědčili, že je otevřený. Další detaily o energetizujících bodech rukou najdete v předchozích kapitolách této knihy.

Je také možné přeskočit některý bod, pokud cítíte, že potřebujete v jiném okamžiku víc energie. Pokud jste oba dost otevření, můžete oba pouze položit své pravé nice na křížovou oblast, a své levé ruce na spodinu lebeční anebo vrchol hlavy svého partnera.

6) NÁVRAT K MILOVÁNÍ

Rozhodněte se, kdo bude aktivní, a vraťte se k milování. Po další sérii 81 mělkých a 9 hlubokých vniknutí, když se opět blížíte k orgasmu anebo váš partner k ejakulaci, postupně pociťte, jak se orgasmus mímě pohybuje po páteři nahoru. Může se rozšířit do celých zad, anebo vystoupit výš, než normální orgasmy, které jste měla předtím. Při prvním údolním orgasmu pociťte, jak orgasmus vystupuje nahoru a blíží se k orgánům. Uvolněte se, sestupte opět do údolí, a tentokrát se vyšplhejte výš. Opět se uvolněte, sestupte do dalšího údolí, a opět se vyšplhejte výš. Zjistíte, že v každém údolí budete mít jiný pocit orgasmu, a ne vždy se vrátíte do stejného starého údolí.

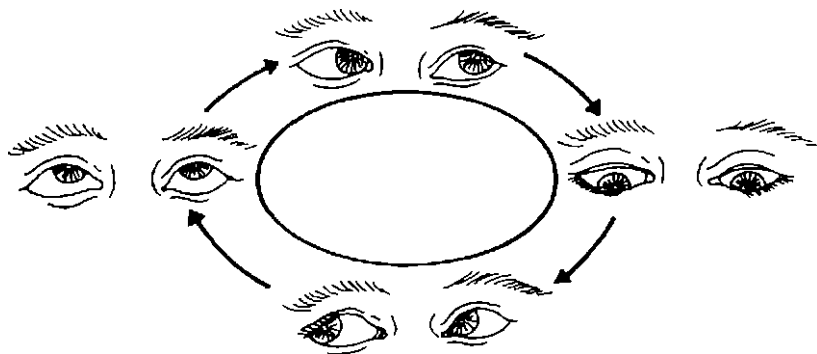
B. Druhý zdvih

Vraťte se k milování a vybuďte sexuální energii na úroveň, kterou snesete. Uvolněte se s penisem, dotýkajícím se bodu G. Dovolte svému partnerovi provést druhý velký zdvih, aby zabránil ejakulaci, a orgasmus mohl vystoupit výš. Když váš partner uvolní svou jangovou energii, můžete provést orgasmický zdvih, přivést energii postupně až do hlavy a ke smyslům za pomoci křížové oblasti a páteře. Tento zdvih pomáhá posílit smysly.

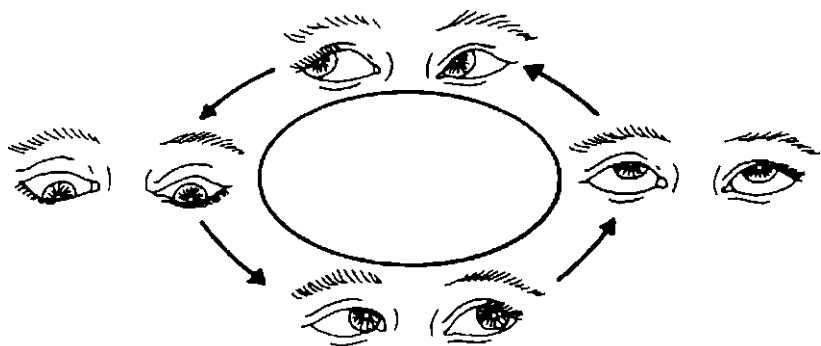
Použití jemných stahů a tlaku svalu *čehi* je velmi důležité pro vedení energie ke smyslům.

1) PŘIVEĎTE SEXUÁLNÍ ENERGII DO OBOU OČÍ

Zvedněte levou a pravou stranu perinea, abyste přivedli sexuální energii do obou očí. Když cítíte v očích buď horkou nebo studenou energii, kroužte jimi napřed ve směru hodinových mčiček (obr. 8-40a) a pak proti směru, abyste vstřebali energii dovnitř (obr. 8-40b).



a) Pomocí mysli a očí kroužte energii devětkrát po směru hodinových mčiček,



b) a proti směru hodinových ručiček také devětkrát

Obr. 8-40

2) PŘIVEĎTE LÉČIVOU ENERGII DO OBOU UŠÍ

Přiveďte léčivou energii do obou uší zvednutím levé a pravé strany perinea, a kroužením uší, pokud možno. Pokud to nejde, mentálně pohybujte energii kolem uší.

3) PŘIVEĎTE LÉČIVOU ENERGII DO JAZYKA

Stáhněte a vytáhněte nahoru střední část perinea, a přiveďte léčivou energii do jazyka. Krujte jazykem.

4) PŘIVEĎTE ENERGII DO NOSU

Stáhněte a zvedněte přední část perinea, a přiveďte energii k nosu. Když jste skončila, vyměňte si energii s vaším partnerem.

C. Třetí zdvih

Přejít ke třetímu zdvihu si od vás vyžaduje praxi, abyste dokázala dost dobře ovládat svou sexuální energii. Postupujte opatrně a když chcete přejít k dalšímu kroku, přesvědčte se, že máte napřed pevně pod kontrolou svou sexuální energii. I váš partner hraje důležitou roli, protože i on musí ovládat svou sexuální energii.

1) VEĎTE ENERGII PO PÁTEŘI DO VRCHOLU HLAVY

Vraťte se k milování, a vytvořte tolik sexuální energie, kolik dokážete snést. Nechte penis na bodu G. Ať váš partner potřetí provede velký zdvih, aby zabránil ejakulaci, takže orgasmus může vystoupit výš. Když váš partner uvolní svou jangovou energii, můžete provést orgasmický zdvih a vést energii přes křížovou oblast po celé páteři až na vrchol hlavy. Pamatujte si, že třetí zdvih pomáhá zlepšit odolnost imunitního systému proti nemocem. Žlázy, zvláště brzlík, a kostní dřeň hrají podstatnou roli ve zdravém imunitním systému.

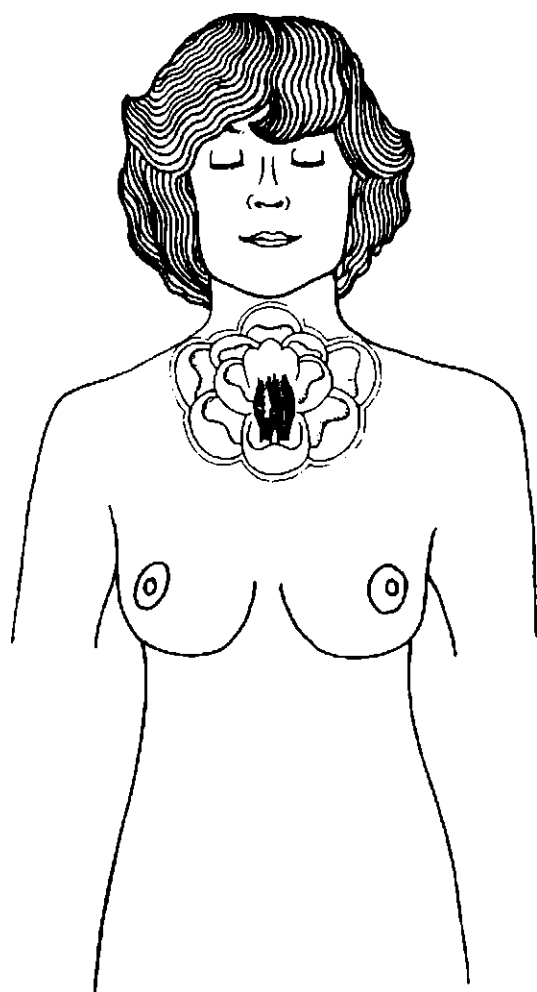
2) UŽIJTE SVÉ OČI A SVOU MYSL K POHYBU ENERGIE

Když energie dosáhne mozku, otočte oči, uši a jazyk nahoru k epifyze a hy-pofýze, a pomocí pohybu očí a mysli pohybujte plodivou sexuální energií, aby oživila žlázy.

3) TOK NEKTARU DO BRZLÍKU

Když se epifyza a hypofýza naplní sexuální energií, vytvoří určitý druh tekutiny, který jsme popsali jako nektar (elixír). Tento nektar je směsí sexuální energie a hormonu, které uvolňují žlázy. Vlastností tohoto velmi zvláštního druhu hormonů je zvláštní oživující a léčivá energie. Poteče dolů po podnebí, do krku a do brzlíku. Tvořivá sexuální energie má velice blízkou souvislost s brzlíkem, vzájemně se podporují. Když dojde k velké ztrátě sexuální či ova-riální energie, první jsou postiženy epifyza, hypofýza a brzlík.

Když do brzlíku vtékají tekutina i energie, postupně ucítíte, že žláza kvete jako květ (obr. 8-41). Projeví se to v pocitu plnosti pod hnidní kostí. Brzlík považují taoisté za sídlo vyššího osvícení, sídlo lásky a životní energie neboli *chei*.



Obr. 8-41
Rozkvet brzlíku

4) ŽEBRA POHLTÍ PŘEBYTEK NEKTARU

Když nektar naplní brzlík, přebytek energie pohltí žebra, což pomáhá zlepšit kostní dřeň, ve které se vytvářejí bílé krvinky, pomáhající chránit tělo proti cizím látkám a infekcím. Plochá hrudní kost je hlavním výrobcem bílých krvinek.

D. Čtvrtý zdvih pomůže stabilizovat vnitřní orgány

Když dokážete zvládnout třetí zdvih a naplnila jste žlázy energií, můžete začít vést energii do orgánů. Opět využijete svalu *čehi* v oblasti perinea jako důležité pomůcky. Budete jej jemně stahovat a mírně vytahovat nahoru. Když dosáhnete tuto úroveň praxe, vaše tělo začne lépe ovládat sexuální energii. Ted'budete přivádět sexuální energii přímo do orgánů, aby ji transformovaly na vyšší energii, jinak se systém stane alergickým na svou vlastní limbou sexuální energii.

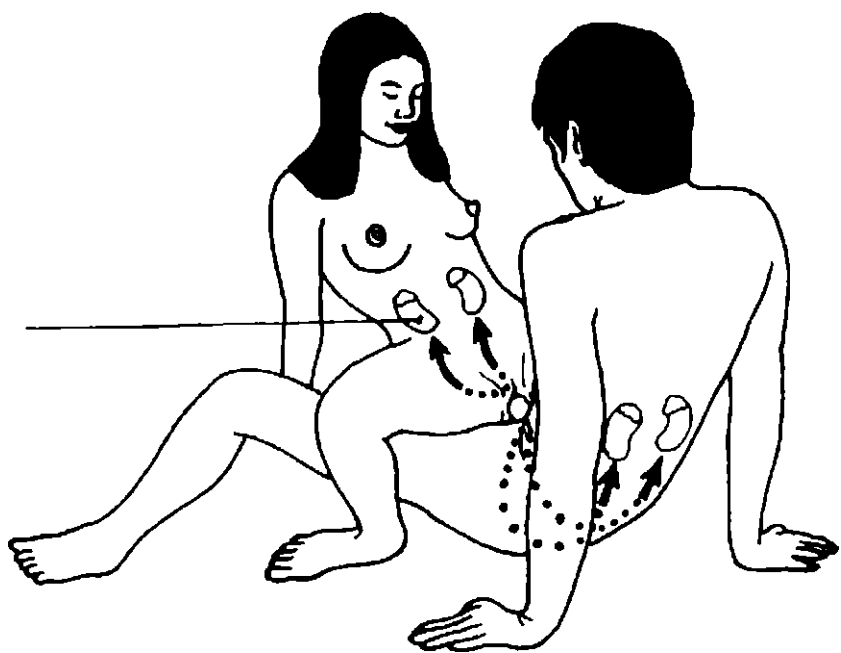
Taoističtí mistři zjistili, že všechny energetizující body na páteři (křížová oblast, T-II, C-7, C-I, nefritový polštář atd.) mohou pomoci transformovat hrubou sexuální energii na to, co se stane prvním stadiem životní energie.

1) VEĎTE SEXUÁLNÍ ENERGII A ORGASMICKOU VIBRACI DO VAJEČNÍKŮ A LEDVIN (Obr. 8-42)

Postupujte jako předtím, přiblížte se k vrcholu orgasmu, uvolněte se a vyměňte si energii. Po výměně začněte vést energii do vaječníků a pak do ledvin. Použijte jemné stahy a mírné zdvihy levé a pravé strany svalu *čehi*, a s jejich pomocí přiveďte sexuální energii a vibraci orgasmu do vaječníků. Začněte napřed s levou stranou, a obalte energii levý vaječník. Pak přiveďte vibrace orgasmu a sexuální energii do levé ledviny, a obalte ji. Postupně ucítíte, jak energie začíná oživovat žlázy a orgány. Tato orgasmická vibrace, pociťovaná ve vaječnících a v ledvině je úplně jiný pocit, než genitální orgasmus. Cítíte ji jako jemnou, chladnou a čistou, naplňující vás realizací pravého orgasmu. Každý orgán a žláza vytvoří jiný druh orgasmu, než ostatní, ale všechny budou odlišné a více naplňující, než genitální orgasmus. Když zvládnete přivedení sexuální energie a orgasmické vibrace do levého vaječnicku a ledviny, začnete přivádět energii na pravou stranu. Když cítíte naplnění na pravé straně, přiveďte toto naplnění najednou do obou stran. Postupně budete

pocíťovat oblast ledvin a vaječníků jako silnější, teplejší a naplněnou životní silou.

Měla byste zvládnout každý orgán, a pak teprve přejít k dalšímu a pracovat najednou jen s jedním.



Obr. 8-42 Vedení sexuální energie do
ledvin

2) VEĎTE SEXUÁLNÍ ENERGII A ORGASMICKOU VIBRACI DO SLEZINY A JATER

Další orgány, do nichž vedete energii, jsou slezina a játra. Pomocí jemných stahů a mírného zvedání levé a pravé strany svalu *čehi* ved'te sexuální energii a její orgasmickou vibraci do levého vaječníku. Na chvilku se uvolněte. Přiveďte ji do levé ledviny, uvolněte se a obalte energii a orgasmus kolem této ledviny, nadechněte se a ved'te ji nahoru do levého boku pod žebra ke slezině. Obalte sexuální energii a orgasmickou vibraci kolem sleziny za neustálého zvyšování orgasmického pocitu, který bude opět velmi odlišný od orgasmu jiných orgánů, a mnohem víc naplňující, než genitální orgasmus. Dál ved'te energii a orgasmus do pravého boku a pravého vaječníku, pravé ledviny a pak do jater. Játra poskytují mnohem intenzivnější orgasmus, než kterýkoliv jiný orgán, mohou vytvářet pocit tepla, rozpínání, energie, laskyplnosti, laskavosti, a velmi euforický a uspokojující pocit.

3) PŘIVEĎTE ORGASMUS A SEXUÁLNÍ ENERGI DO PLIC

Ted' ved'te orgasmus a sexuální energii do levé plic, napřed přes levý vaječník, levou ledvinu, slezinu a nakonec do plic. Když zvládnete levou stranu, začněte vést energii na pravou stranu, a pak do obou stran najednou. Každý člověk může mít jiný orgasmický pocit.

E. Pátý zdvih zvyšuje množství krvinek a zlepšuje oběh

1) OBALTE A ENERGETIZUJTE DĚLOŽNÍ KRČEK SEXUÁLNÍ ENERGIÍ

Po páté výměně energie zvedněte střední část svalu *čehi* na perineu ke krčku, jímž protéká množství krve. Pokud je silný, velmi pomůže zvýšit oběh krve, když je obalen a energetizován orgasmickým pocitem.

2) ZVEDNĚTE ENERGII NAHORU DO AORTY A DO DUTÉ ŽÍLY

Ted' zvedněte energii do aorty a do duté žíly, dvou hlavních tepen a žil, ve-

doucích ze srdce a do srdce. Když jsou silné, zvýší se průtok krve. Přivedení orgasmické vibrace a sexuální energie do těchto cév pomůže zvýšit průtok krve srdcem. V pokročilé praxi vyšších stupňů léčivého *tao* se užívá mysl k posílení orgasmických vibrací v těchto cévách, aby byl průtok krve ještě větší.

3) VEĎTE SEXUÁLNÍ ENERGII DO SRDCE

Ted' ved'te sexuální energii do srdce, orgánu, odpovědného za čerpání krve. Obalte a energetizujte srdce, přiveďte do něj orgasmickou vibraci, a pociťujte, jak se srdce rozevírá jako pučící květ.

Pamatujte si, že když se snažíte přivést energii do srdce, musíte být velmi opatrná, protože srdce může být velice snadno přeplněné přebytečnou energií, což způsobuje bolesti a dýchací potíže. Jak jsme uvedli předtím, pokud pociťujete tyto potíže, provádějte léčivý zvuk srdce, jemně poklepejte na hrudník kolem srdce a třete si hrudník rukama směrem dolů, abyste se pokusily dostat přebytečnou energii z této oblasti. Potom neprovádějte po několik dnů srdeční zdvih. Místo toho se vraťte ke čtvrtému zdvihu, dokud jej nezvládnete.

F. Šestý zdvih, fáze plato: nechte svoji mikrokosmickou oběžnou dráhu obíhat v oběžné dráze svého partnera

Podle úrovně životní energie a duchovního vývoje jednotlivých milenců si pár po čase vyzkouší nová "otevření", k nimž dojde při milování. To znamená, že si najednou uvědomíte, že jste udělali skok ve svém vědomí a vnímání. Obvykle k tomu dochází ve fázi **plato** výměny *jin* a *jang*. Fáze milování, ve které vášnivě nevnikáte nebo nenecháváte do sebe vnikat se nazývá fází "**plato**", na rozdíl od "vrcholů", okamžiků před orgasmem, jemuž jste zabránili orgasmickým nebo velkým zdvihem. **Plato** je fyzicky pasivní výměna energie, k níž dochází mezi vrcholy.

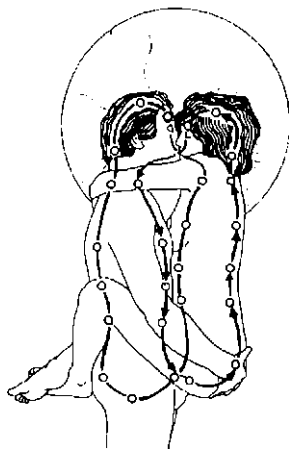
Jemné energie ve vašich odpočívajících tělech nejsou vůbec pasivní, ale dynamicky se pohybují mezi partnery a vytvářejí novou úroveň sexuálně-elek-tromagnetického napětí. Je to vytváření vnitřní vlny energie, podobné vlně v oceánu, která se dává do pohybu a rozbíjí se, a vzápětí je nahrazována novou vlnou. Poté, co byla sexuální energie vybudena do velké intenzity vníkaním a jejím vedením nahoru po páteři po cestě mikrokosmické oběžné dráhy orgasmickým a velkým zdvihem, může začít výměna *jin* a *jang*, která probíhá mnoha různými způsoby.

G. Spojení dvou mikrokosmických oběžných drah

Na začátku se může výměna energie mezi dvěma milenci zdát chaotická, a může probíhat mezi libovolnými dvěma body tělesného dotyku. Když si víc zvyknete na energii získanou zastavením mužské ejakulace, začnete rozeznávat jasně určené kanály mikrokosmické oběžné dráhy, vystupující nahoru po páteři a sestupující po přední straně těla. Během fáze plato můžete cítit teplý proud, probíhající mezi vaší pochvou a jeho penisem a mezi vašimi rty.

Jsou to dvě individuální mikrokosmické oběžné dráhy, spojené do jednoho většího proudu, probíhajícího mezi dvěma těly (obr. 8-43). Tento prožitek velmi zvýší rovnováhu energie u obou milenců a prohloubí pouto lásky v jejich životě. Proud *čchi* je zvýšený v takovém rozsahu, že můžete dokonce cítit, jak mezi vámi prochází teplý elektrický proud. Tento efekt se často vyskytuje u zdravých partnerů, kteří prováděli orgasmický a velký zdvih již po několika milováních.

Mikrokosmické oběžné dráhy muže a ženy lze spojit mnoha způsoby. Nejběžnějším je spojení jejich obou kruhových oběžných drah v ústech a v pohlavních orgánech, které vytváří podobu osmičky. Osmička může vzniknout, když mikrokosmická energie, vedená mužem po jeho páteři nahoru, vstupuje do ženy jeho jazykem, který funguje jako elektrický přepínač. Mužská energie pak vstoupí do její mikrokosmické oběžné dráhy a putuje dolů její přední nebo koncepční drahou, a přes její pochvu do jeho penisu a zpátky nahoru po jeho páteři.



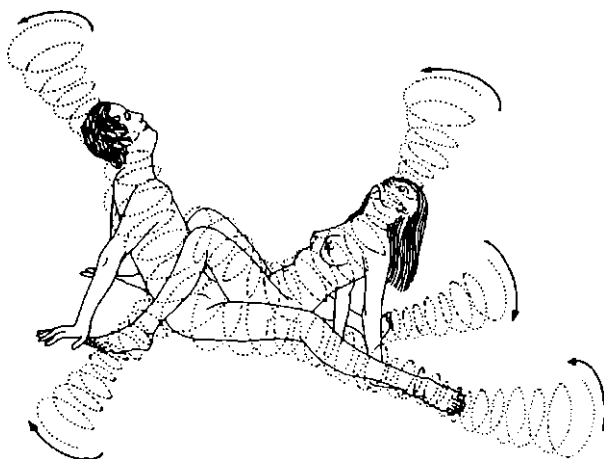
Obr. 8-43

Spojení mikrokosmických oběžných drah

Žena nechá obíhat svou oběžnou dráhu podobným způsobem, nahoru svou zadní drahou a dolů svojí přední drahou, dřív, než opět vstoupí do jejího těla v pochvě a postupuje zpátky do jejího perinea a zad. To je nejjednodušší cesta, jak řídit tuto úroveň výměny energie *jin* a *jang*.

Každý pár si může pohrávat s jiným osmičkovým vzorem výměny. Na začátku můžete verbálně říci svému partnerovi, nač se koncentrujete. Později, když se stanete vnímavější ke své vlastní energii i k energii svého partnera, samotná výměna *čehi* se stane němou, zvýrazňovat ji bude rozkoš z posílání chvějivého teplého proudu do svého partnera. Osmička se může křížit jen ve vašich ústech anebo ve vašich pohlavních orgánech. Může se ovíjet kolem vašich řídicích drah, nahoni po vaší páteři a dolů po jeho, nebo naopak.

Na této úrovni mnoho párů prožívá spontánní otevření některých z osmi speciálních psychických kanálů, o nichž učí meditace pěti prvků v léčivém *tao* (obr. 8-44). Tyto kanály zahrnují pozitivní a negativní dráhy ruky a nohy, pásové dráhy, ovíjející se kolem těla, a cestu vnikání do středu těla. Nenechte se vystrašit, pokud se vaše energie začne pohybovat po cestách, na něž nejste zvyklí. Mnoho partnerů má zážitek sloupu energie, vystupujícího uprostřed jejich těl. Pokud je to i váš zážitek, pouze se uvolněte a těšte se ze liry těchto jemných energií. Některé páry udávají, že *čehi* vyrazila z vrcholů jejich hlav a stříkala jako fontána "nektaru". Jiní cítí, jako by byli se svým partnerem zabalení do kokonu, jako by je omotávaly vlákna neviditelné energie.



Obr. 8-44 Spontánní otevření cest devíti pásů
během vyšších stavů vybuzení energie

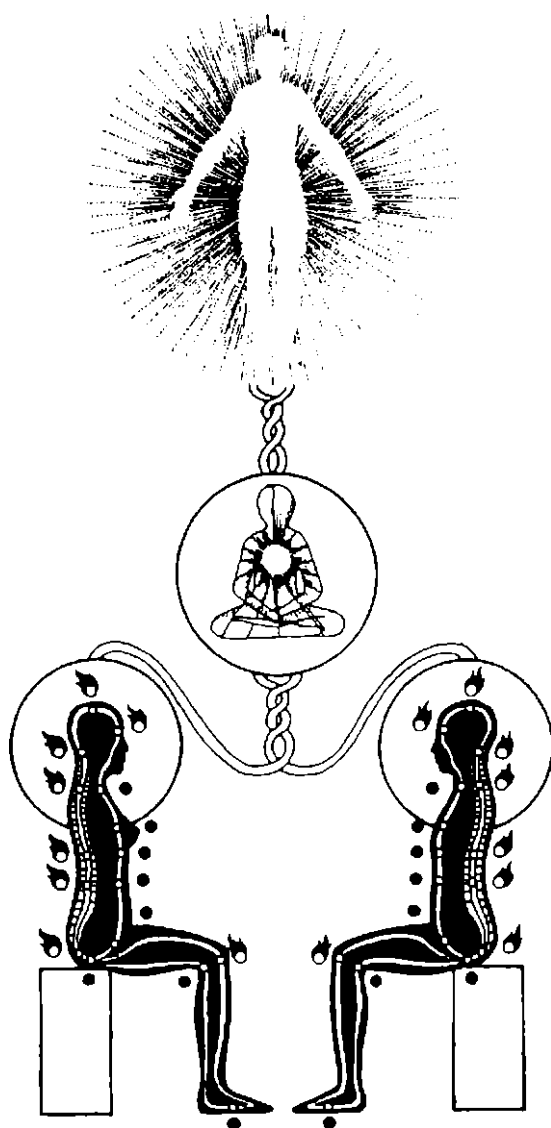
Když jste otevřely všechny své psychické dráhy a víte, co je možné při výměně energie, budete mít možnost zvolit si cestu vyjádření své lásky. Je zajímavé, že partneři, kteří nevědí nic o těchto ezoterických metodách, mívají někdy podobné prožitky při normálním sexu. I když si nedovedou vědomě vyměnit energii, znají tento pocit z první ruky ze spontánního otevření svých jemných energetických drah. Taoistické metody léčivého *tao* směřují k tomu, aby obrátily vaši pozornost na nekonečné možnosti, které máte v sobě. Tato koncentrovaná pozornost je to, co spontánně podnítl tyto zážitky výměny božské energie. V tomto smyslu je láska univerzální cestou k největší svobodě; takže čím víc se dělíte se svým partnerem, tím víc možností se vám otevře.

5. ROZVÍJENÍ ÚDOLNÍHO ORGASMU

Údolní orgasmus je skutečným splynutím bytostí dvou partnerů, sdíleným intenzivním a vyváženým způsobem. Jako mnohem vyšší zážitek výměny *jin* a *jang*, přesahující mikrokosmos, může spontánně nastat u kteréhokoliv páni, který si přeje rozšířit svou lásku a duchovní vědomí. Žádná technika vám nezaničí, že nastane, ale metody, jímž zde učíme, značně zvyšují pravděpodobnost, že pár zažije při milování skutečný údolní orgasmus. Je to stav prodlouženého orgasmu, rovnováhy *jin* a *jang*, funkce protikladů, splynutí. Nebuďte však zklamaní, pokud se naučíte blokovat ejakulaci a zvládnete orgasmický a velký zdvih, ale nedosáhnete brzy údolního orgasmu. To se často stává a lze to očekávat, zvláště ve stresujícím městském prostředí, kde je tolik sil, odvádějících pozornost a pracujících proti neustálé rovnováze jemných energií.

A. Rozvíjení tří tan-tchienů

Při údolním orgasmu prožívají partneři současné otevření specifického energetického centra. Tím se uvolňuje úžasná energie, která skutečně vibruje, když vyzařuje a plní každou buňku ve vašem těle a spojuje vás s vaším partnerem. Indové nazývají tato centra "čakry". Taoisté o nich hovoří jako o spodním, středním a vrchním *tan-tchien*u, a umísťují je do břicha, srdce a hlavy (obr. 8-45).



Obr. 8-45

Taoistická praxe léčivého *tao* otevírá cestu k prožitku absolutní svobody

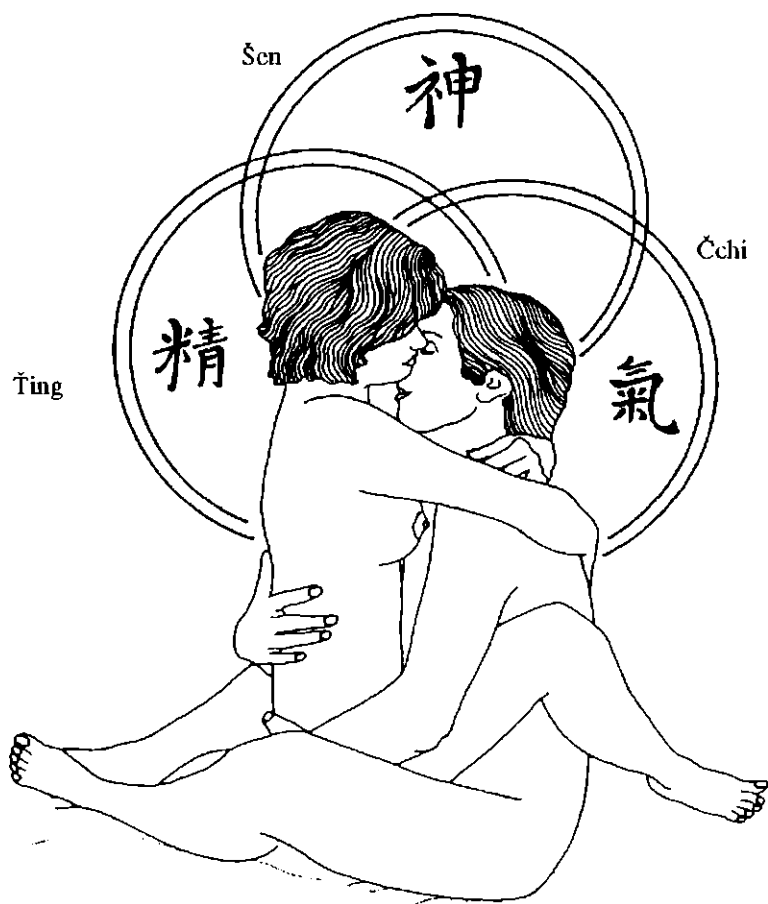
Ve skutečnosti je celé tělo jediný *tan-tchien*, neboli energetické centrum, ale v praxi je snazší učit se na menších vírech energie, dokud nedokážete zacházet se silnější energií. Pořadí jejich otevření obvykle začíná s nejnižším centrem a postupuje se nahoru. Pokud se vyšší centra otevřou dříve, než nižší, energie může být nestabilní a krátkodobá. V tomto případě by měli partneři posílat svou vyšší energii do nižších center, aby vytvořili lépe uzemněnou polaritu. Naplnění nižšího těla vyššími energiemi propůjčí pocitu důvěrnosti větší plnost a stvoří lepší základy pro další zkoumání duchovního světa obou partnerů.

Otevřením těchto energetických center proměňujete svou sexuální esenci v ducha. Údolní orgasmus je ve skutečnosti splynutím *t'ing*, *čehi* a *šeng* (sexuální, životní a duchovní energie) ve dvou partnerech (obr. 8-46). Všechny tři energie se normálně vyskytují u každého, ale v odděleném a oslabeném stavu.



Obr. 8-46

Spontánní otevření tří *tan-tchienů* ve vyšších stádiích vzrušení



Obr. 8-47

Údolní orgasmus je ve skutečnosti splynutím *ťing* (základní energie), *šeng* (ducha) a *čehi* (životní energie)

Oba partneři mohou dodat jeden druhému chybějící energie, a odvést přebytečné energie pouhou přítomností protikladné jemné polaritní energie. Když otevřete nové energetické centrum, vaše mysl udělá skok ve vědomí a spojí tyto tři energie ve spontánním alchymickém procesu. Váš vlastní duch je očištěn a je o jeden krok blíže k tomu, aby byl centrován ve vašem těle. Je důležité vědět, že tato centra nelze otevřít násilím, stejně jako dítě nelze najednou přinutit k tomu, aby rostlo. Jsou to přirozená stadia. Proto se musíte uvolnit, abyste umožnili *tan-tehienům* otevřít se; pak prožijete údolní orgasmus jako spontánní dar, jako zářící klenot, jímž vás obdařilo *tao*. Tento stav byl popisován jako stav hluboké jasnosti a pokoje, ale ani tyto pojmy nedovedou popsat jeho hlubokou krásu a pravdivost.

B. Rozvíjení hluboké relaxace

Čím hlouběji se naučíte relaxovat při výměně *jin* a *jang*, tím hlouběji se dovedete odevzdat svému partnerovi, tím spíše dosáhnete rovnováhy polárních sil, potřebných k otevření každého centra. Tento proces se uděje ve zlomku sekundy, ale také může trvat měsíce nebo roky jemného ladění energie mezi partnery. Proto je obvykle nutné k dosažení vyšších stavů párového cvičení jisté odříkání - vyžaduje si to dlouhý čas, pochopit liru jemných sil a zjemnit vaše hrubší fyzické a emoční energie.

C. Rozvoj silné nervové soustavy

Vaše nervová soustava musí být také silná, aby zvládla zvýšený příliv *čehi* během údolního orgasmu. Jakákoliv očistná meditativní práce, například *tchaj-ti*, jóga, *čehi-kung* a pod., jsou nepostradatelné při rozvoji tohoto druhu síly, protože urychlují a pročišťují proces.

D. Mentální pohyb energie

Údolní orgasmus se může uskutečnit, když oba partneři zharmonizovali svou vůli a svůj dech při výměně *jin* a *jang*. Energie plyne mezi mužem a ženou, když se spolu soustředí na každé centrum. Pomáhá při tom, když mentálně vedou energii ve spirálovém pohybu, o průměru knihu asi 3 palce [asi 7-8 cm - pozn. překl.] (muž po směru, žena proti směru hodinových ručiček) kolem

bodů asi tři palce uvnitř těla poblíž každého centra. Měli byste experimentovat s umístěním každého bodu, na nějž se soustředíte, protože někteří lidé zjišťují, že energie je silnější blíž k páteři.

Energie *čehi* se ráda pohybuje ve spirále; mentálním pohybem po spirále kolem klíčových bodů můžete tedy spustit začátek mnohem silnějšího údolního orgasmu. Tento spirálový pohyb samé *čehi* je způsoben vzájemným působením mužských a ženských energií. Geometricky to lze znázornit symbolem ženy - kruhem, a symbolem muže - přímkou, zakončenou šipkou. Spojením těchto dvou symbolů je spirála: knihová energie, obsahující lineární energii, pohybující se do středu knihu. Když se muž a žena milují, stane se totéž: jangová *čehi* vstupuje do knihu jinové *čehi*. *Cehi* splývají a kruh energie se rozšiřuje a stoupá po spirále přes obě těla. Energie bude přirozeným způsobem putovat postupně jednotlivými centry.

1) PUPEČNÍ CENTRUM NEBOLI DOLNÍ TAN-TCHIEN

Mnoho drah v těle se setkává v pupečním centru neboli dolním *tan-tehienu*. Když je pupek otevřený, všechny dráhy v těle jsou spojeny. Znovu získáte něco z úžasné vitality novorozeného dítěte, protože jej matka zásobovala energií přes pupek.

2) SOLÁRNÍ PLEXUS

Solární plexus ovládá trávicí soustavu, žaludek, slezinu a játra. Tím se velmi posílí vaše zdraví a vůle. V solárním plexu je energie mnohem silnější, čistější a širší. Nicméně napřed musíte otevřít pupek, aby energie plynula nahoru.

3) SRDEČNÍ CENTRUM NEBOLI STŘEDNÍ TAN-TCHIEN

Pro posílení vašeho srdce, plic a brzlíku a pro posílení vaší energie lásky, sympatie a omlazení je důležité vaše srdeční centrum. Je to střed prostředního *tan-tehienu*, a zasahuje do oblastí bezprostředně nad ním a pod ním.

4) KRK

Krční energetické centrum je štítná žláza, a je to brána energie mezi člověkem a nebesy. Protože ovládá řeč, je také známo jako centrum tvořivosti.

5) JIN-TCHANG NEBOLI TŘETÍ OKO

Jin-tchang neboli třetí oko se nachází mezi obočími a ovládá nervovou soustavu a duši. Jeho rozvoj člověka uklidňuje a zmenšuje vliv stresu a strachu.

6) PAJ-CHUEJ (KORUNA) NEBOLI VRCHNÍ TAN-TCHIEN

Nakonec ved'te energii do *paj-chuej*, koruny, centra duchovního poznání a brány k vyššímu duchovnímu rozvoji.

6. SOUHRN ÚDOLNÍHO ORGASMU

- a. Napřed se aktivně milujte, v rytmu tří nebo šesti mělkých vniknutí na jedno hluboké, anebo devíti mělkých na jedno hluboké.
- b. Přestaňte vnikat, když cítíte, že se blížíte k orgasmu. Použijte orgasmický zdvih, a váš partner velký zdvih, abyste vedli energii do *paj-chuej* (koruny, vrcholu hlavy).
- c. Obejměte se a zesynchronizujte dech. Uložte se do pohodlné polohy bez zbytečného napětí v končetinách.
- d. Otevřete mikrokosmickou oběžnou dráhu tak, že povedete svou *čehi* po okruhu silou myšlení.
- e. Vyměňte si energii tím, že ji necháte obíhat ve vašich spojených tělech a kolem nich pomocí meditace. Zaměřte svou pozornost na polární rovnováhu energie ve vašem spodním *tan-tehienu*. Když se vytvoří energie, pohybujte jí ve vlnách nahoru do vašeho středního a vrchního *tan-tchienu*.
- f. Když byla vaše energie transformována nahoru, anebo pociťujete-li ztrátu 50% vašeho vzrušení, začněte vnikat znovu, pokud si to přejete, a vytvořte víc energie. Nechte urogenitální bránici zavřenou, a zastavte se před ejakulací.
- g. Vyměňte si několikrát energii. Pokaždé se snažte dostat energii do mnohem vyšších center, a meditujte na každý *tan-tchien* tak dlouho, jak je vám příjemné.

Výměna je mentální a duchovní činnost. Vyšší energie ženy je odlišná, než u muže, což je otázka, zasluhující si důkladný výzkum, a proto je jí věnován další svazek.

E. UŽITEČNÉ RADY

Mnohé ženy, které mají partnery, se s nimi chtějí podělit o techniky, které se zde naučily, aby zvýšily svůj vzájemný prožitek. Následuje několik užitečných rad, které se mohou hodit v praxi.

1. Pro lesbické páry

Ženy, které tyto techniky sdílejí se svými partnerkami, zjistí, že se jim informace odevzdávají snadno, protože obě partnerky provádějí stejné cvičení. Jedna oblast, kterou považují taoisté za důležitou, je polarita *jin* a *jang*. Taoisté tvrdí, že polarita *jin* a *jang* pracuje k syntéze jejich opačných kvalit. Pokud jsou oba partneři ženy, čili jinové podstaty, nemusí mít k dispozici dostatek napětí či magnetické energie, aby "zvedala". Jednou z možností, jak zvýšit polaritu u jednoho partnera, je získání víc jangové energie. Protože největším zdrojem *jang* v našem životním prostředí je Slunce, jedna z partnerek se může víc slunit, čímž zvýší svou jangovou energii. Pokud možno, měla by přijímat sluneční energii do svých vaječníků přes své pohlavní orgány, pokud má k tomu dostatek soukromí. Jinak také může sedět na slunci, a "myslet", neboli mentálně vést energii do svých vaječníků.

2. Jak učit svého muže

Když žena zvládne tyto techniky, může se mnohem snadněji podělit o tyto informace se svým partnerem. Nejlepší způsob pro něj bude pečlivé přečtení pokynů v knize ze stejné série, *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* [Taoistická tajemství lásky: Pěstování sexuální energie muže]. Žena by však měla vědět, že pokud učí muže, existují jisté zásadní rozdíly, jež je třeba vzít v úvahu.

A. TESTIKULÁRNÍ DÝCHÁNÍ (DÝCHÁNÍ DO VARLAT)

Testikulární dýchání se provádí podobně, jako ovariální dýchání. Muž opravdu zvedá svá varlata stahem pubokokcygeálního svalu (svalu PC). Z hlediska teploty je mužská energie chladná či studená (vzpomeňte si, energie vaječníků při ovariálním dýchání je teplá). Proto není nutné zdůrazňovat stažení této energie dolů do pupku - chladná energie v jeho hlavě neuškodí mozku. Je však samozřejmě vítáno, když stalme energii dolů do pupku a nechá ji obíhat v mikrokosmické oběžné dráze.

B. VELKÝ ZDVIH PRO MUŽE

Pokud máte partnera, který považuje za přijatelnou myšlenku zadržení ejakulace, překonala jste velkou překážku. Vůle zkusit tuto metodu je už krokem ve správném směru, a brzy budete mít partnera, s nímž budete moci cvičit a zvýšit potěšení ze sexuálního styku. Naučit muže velkému zdvihu je velká věc, protože muži mají potíže s ovládnutím ejakulace. Především si to bude vyžadovat hodně individuálního cvičení, než se muž bude cítit schopen snadno ovládat svou ejakulaci. S vámi jako s dalším zdrojem vzrušení to bude ještě obtížnější ovládat. Role trenéra, který jej chce vést přes všechny kroky velkého zdvihu, vám oběma nejlépe poslouží.

Dostali jsme různé zprávy od žen, které pomohly rozvíjet praxi svým partnerům. Jedna z nich popisovala svou zkušenost jako sportovní událost, která jej vedla k zakořenění a jí pomohla cítit účast na jeho velkém zdvihu, a také mohla něco udělat, protože byla připravena. Jiná žena se cítila zanedbávaná, vnímala, že všechnen důraz je na jeho velkém zdvihu. V jejím workshopu se zdůrazňovalo, že žena má být po jistou dobu trpělivá, aby muži pomohla. Takže správný postoj hraje velkou roli při vašem úspěchu.

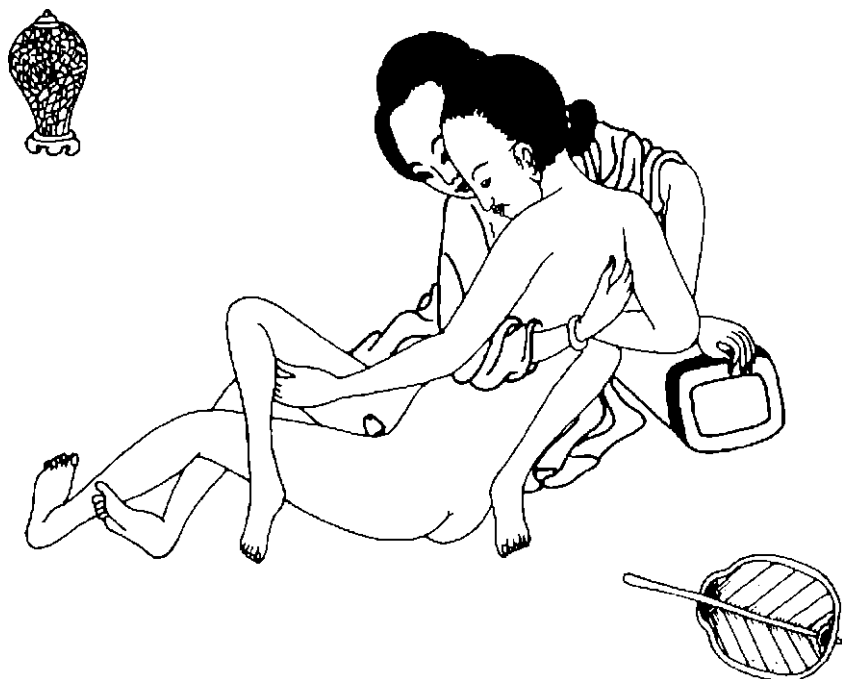
C. ZASTAVENÍ EJAKULACE

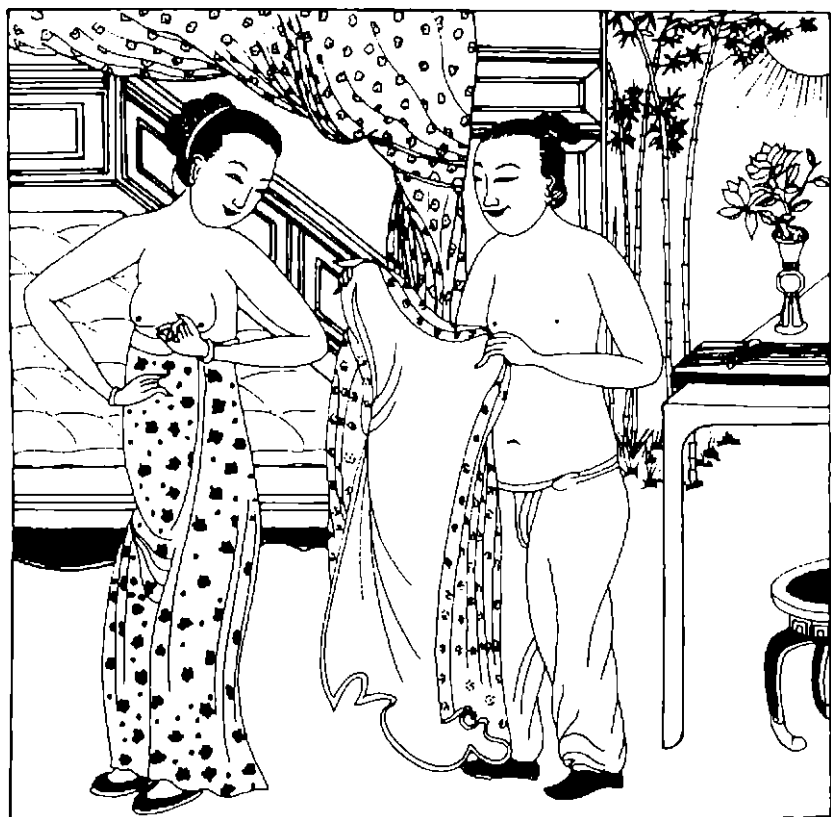
Brauer a spol. ve své knize *ESO: Extended Sexual Orgasm* [Prodloužený sexuální orgasmus] nabízejí různé techniky k oddálení ejakulace a orgasmu. Jednou jednoduchou metodou pro muže i pro ženy je zatlačit, jako byste měli stolicí, a cítit, jak se vyboulí pohlavní orgány. Tento manévr doprovází přirozená zádrž dechu. Zdá se však, že působí velmi krátce: když tlačíte dolů, sexuální pocity neexistují, ale když se nadechnete a uvolníte, jste téměř tam, kde jste začali. Je to však šance přepnout na jiný druh stimulace.

Jinou technikou k oddálení ejakulace, popsanou v uvedené knize, je "vytažení šourku". Její účinek je založen na skutečnosti, že k ejakulaci nedojde, když jsou varlata níž, místo aby byla tlačena k tělu. Oba partneři se jí mohou naučit. Brauer a spol. učí muže "uchopit šourek mezi varlaty palcem a ukazováčkem levé ruky. Když se blížíte k orgasmu, pevně táhněte dolů".

Kniha pro muže, *Taoistická tajemství lásky: Pěstování mužské sexuální energie*, popisuje jiné užitečné techniky k oddálení ejakulace u mužů. Jednou z metod je "Namočení ve studené vodě". Mějte po ruce u postele misku studené vody, do níž muž ponoří svůj penis, když si chce udělat přestávku, aby získal větší kontrolu nad sebou. Jinou technikou je "Počítání století", což je velmi pomalé počítání do sta.

Sdílení technik praxe léčivé lásky poskytuje laskavost, porozumění, nesobeckost, rozkoš a štěstí vám i vašemu partnerovi, a rozhodně stojí za čas, věnovaný učení.





9. ROZHOVOR SE ŽENOU, PRAKTIKUJÍCÍ OVARIÁLNÍ KUNG-FU

Následující interview se třiačtyřicetiletou ženou, praktikující ovariální *kung-fu* a učitelkou našeho hnutí, vedl taoistický učitel Michael Winn [šéfredaktor *Encyklopedie taoistické esoterické jógy*]:

Otázka: Jak dlouho jste praktikovala ovariální *kung-fu*? *Odpověď:*

Tři roky.

Otázka: Učila jste se technikám obtížně?

Odpověď: Učila jsem se jim snadno, zvlášť když od samého začátku byly jejich blahodárné účinky zjevné. Byla jsem ke cvičení motivována, ale určitý čas si vyžádalo zvládnout techniky a učinit je součástí svého života.

Otázka: Učila jste se jim sama nebo s partnerem?

Odpověď: Na počátku jsem praktikovala sama, protože jsem právě ukončila vztah. Okamžitě jsem zjistila, že mi dávají kontrolu nad svou sexuální energií, a znovu jsem objevila sexualitu jako zdroj práce na sobě.

Otázka: Co máte na mysli, když říkáte "zdroj"?

Odpověď: V tom smyslu, v jakém taoisté mluví o pěstování vlastní podstaty, pročišťování energie pro osobní a duchovní rozvoj. Sexuální energie je jen surovinou, s níž se při pročišťování pracuje. Měla jsem opravdu zkušenost, že jsem schopna vést svou sexuální energii uvnitř těla, a mohla jsem sledovat, jak proměňuje mé tělo a mé emoce.

Otázka: Měla jste pocit sexuální energie jako zdroje, než jste začala s taois-tickými praktikami?

Odpověď: Ne, ne zvlášť jako zdroje. Byla jsem zmatena, protože jsem vyrostla v západní kultuře, která neustále pokračuje v oddělování těla a ducha. Jsem od přírody velmi smyslná a úplně se oddávám fyzické stránce sexu. Vždy jsem měla pocit, že v sexuálním a emocionálně blízkém vztahu jsou možné mystické kvality anebo duchovní společenství. Toužila jsem po vnitřní jednotě a věděla jsem, že budu chtít zažít tuto jednotu v sobě, než ji dokážu prožít s partnerem. Tato touha pohaněla mé duchovní hledání, vedla mne k meditaci a nakonec k taoistickým sexuálním praktikám.

Nauka sexuálních taoistických praktik mi pomohla uzemnit mé meditace ve vlastním těle a v mých běžných vztazích. Přitahovalo mne to k nim, protože kladly velký důraz na harmonizaci nebes a země, ducha a těla. Sexuální energie se pro mne stala hodnotnou zásobárnou paliva pro mou duchovní cestu.

Objevila jsem, že se mohu těšit ze sexu a zároveň jej transformovat v duchovní energii. Sexuální slast se ve skutečnosti stala mnohem silnější a vybranější. Slast se stala extází a z extáze vyrostla blaženost.

Otázka: Znamená to, že sex je teď něco, co můžete mít sama se sebou?

Odpověď: Ano. Téměř něco jako 24-hodinový prožitek své živé bytosti jako bytosti sexuální. Tato energie je teď tady a stále je mi k dispozici. Předtím jsem uvízla v polaritě: Buď jsem blokovala sexuální energii, pokud jsem nebyla ve vztahu, ve kterém jsem ji mohla projevit, anebo jsem cítila nutkání jít do vztahu, abych ji mohla prožít. Teď se cítím víc sexuálně vybuzená a živá. Cítím, že moje energie je ve svém nejplnějším potenciálu, a neustále víc mne přitahuje život. Necítím teď, že bych měla stále být ve vztahu s mužem, abych ji vyjádřila. Protože moje sexuální energie plyne čistějšími drahami, mohu snášet vyšší úroveň energie, aniž bych cítila potřebu vybití ji.

Otázka: Co se děje se sexuální energií, když nejste ve vztahu a nemilujete se?

Odpověď: Když jsem začala provádět ovariální dýchání, okamžitě jsem zjistila, že mohu snadno pohybovat svou sexuální energií z pohlavních orgánů do celého těla. Je to velmi jednoduché, ale velmi silné. Mohu zvýšit svou schopnost být zapojená a přítomná v životě. Po čase jsem ji dokázala tak zjemnit, že se mohu dělit o energii s jinými lidmi ve své práci a v běžných vztazích. Neobjevuje se nutně jako čistě sexuální energie, ale já vím, že je to moje sexuální energie, kterou jsem přetvořila v léčivou a milující energii.

Otázka: Myslíte si, že jsou k vám muži teď víc přitahováni, když praktikujete ovariální cvičení?

Odpověď: Vypadají tak.

Otázka: Změnil se druh mužů, které přitahujete?

Odpověď: Řekla bych, že se zdám být víc přitažlivou pro lidi obecně. I když se zdá, že jsem přitažlivější pro muže, podle toho, jakou dostávám odezvu, přitahuji způsobem, jenž se zdá být příjemný. Necítím, že by po mně muži dychtili. Předtím jsem cítila, že kdykoliv jsem byla silněji v kontaktu se svou sexuální energií v její plné síle, jako bych vysílala silnější sexuální signály, které vyvolávaly druh odpovědi, po kterém jsem ve skutečnosti netoužila. Teď cítím, že lidi zajímám jako celistvá osobnost.

Otázka: Nazvala byste to osobním magnetismem?

Odpověď: Ano. Osobní magnetismus.

Otázka: Prováděla jste někdy ovariální kung-fu s mužem?

Odpověď: Ano. Praktikovala jsem sama asi tři měsíce, a pak jsem měla to štěstí, že jsem zaujala muže, který jistou dobu prováděl taoistické sexuální praktiky.

Otázka: Pozorovala jste během těch prvních tří měsíců nějaké změny ve své menstruaci anebo nějaké jiné tělesné změny?

Odpověď: Mé menstruace byly zdravé a bezproblémové, takže jsem si opravdu nevšimla žádné změny. Ale přítelkyně, které začaly praktikovat a měly předtím nějaké potíže, zažily dramatické zlepšení ve smyslu úlevy při menstruačních křečích, kratšího krvácení a menšího množství premenstruačních příznaků.

Otázka: A co emoce? Má se za to, že sexualita je spojená s emocemi mnoha různými způsoby. Když jste začala s těmito cvičeními, změnila jste vztah ke svým emocím?

Odpověď: Ano. Protože v době, kdy jsem začala s ovariálním *kung-fu*, jsem už prováděla jiné taoistické praktiky, je těžké rozlišit, co mělo vliv na mé emoce. Víím, že splynutí pěti prvků, část I, mělo hluboký vliv na můj emoční stav, protože zahrnuje recyklaci negativních emocí do čistější formy energie. V kombinaci s taoistickými sexuálními praktikami jsem získala obrovský pocit osobní odpovědnosti, ovládnutí a schopnosti řídit svou sexuální i emoční energii.

Otázka: Máte pocit, že splynutí a praxe ovariálního *kung-fu* se snášejí?

Odpověď: Ano. Je skvělé provádět taoistické sexuální praktiky s partnerem, ale velmi pomáhá provádění splynutí, protože udržuje emoční energii velice čistou. Posouvá to vztah na úplně jinou rovinu bez běžného emočního zmatku, který často vstupuje do vztahu muže a ženy.

Otázka: Máte pocit, že může být pro někoho nebezpečné provádět pouze sexuální praktiky, pokud není vyrovnán pročištěním všech negativních emocí?

Odpověď: Řekla bych, že to opravdu závisí od člověka. Pokud jsou oba lidé velice odpovědní ve svých emocích, jsou schopni je rozeznat a nechat je probíhat, pak si patrně budou počínat dobře i pouze se sexuálními praktikami. Ale také jim pomůže, když budou provádět i ostatní meditační praktiky. U párů, které mají nějaký emoční zmatek, bych řekla, že je důležité provádět splynutí zároveň s běžnými sexuálními praktikami.

Otázka: Víte o někom, kdo provádí tyto praktiky a měl s nimi potíže?

Odpověď: Ne, nevím. Každý, o kom víím, že je prováděl, byl dost nadšený blahodárnými účinky.

Otázka: A nejsou tu nějaké vedlejší účinky?

Odpověď: Nevím o žádném muži nebo ženě, kteří by měli nějaké vedlejší účinky. Tato praxe umožňuje, aby byla sexuální energie přeměněna, a ne pouze uchována. Pročišťuje ji a rozvádí po celém těle, oživuje mysl a ducha a celé tělo. Takže sama praxe odstraňuje negativní vedlejší účinky pohlavní touhy, které se u většiny lidí objevují jako sexuální frustrace. Sexuální frustrace je prostě blokováná sexuální energie.

Otázka: Když jste navázala vztah se svým partnerem, zjistila jste velký rozdíl ve srovnání s ostatními vašimi partnery, kteří tyto praktiky neprováděli?

Odpověď: Ano. Bylo to dost dramatické a nádherně jiné. Tento vztah, který šťastně pokračuje, má všechny prvky, které byly skvělé v jiných mých vztazích ve smyslu blízkosti a radosti, ale jde mnohem dál, než cokoliv, co jsem prožila kdy předtím. Celá kvalita vztahu je velmi čistá.

Prožíváme velmi jasnou komunikaci, plynulost a skutečné provázání mnoha, mnoha úrovní, které jsem nikdy předtím neprožila. Jsme emočně, mentálně a psychicky spojeni, a jsme často schopni vědět, co si ten druhý myslí. Máme pocit, že se dokážeme milovat i na velkou vzdálenost. Máme pocit duchovního spojení, které je velmi, velmi uspokojující.

Otázka: A co ženy, které se naučily těmto praktikám, ale nedokázaly najít muže, který je provádí? Máte nějaké takové přítelkyně?

Odpověď: Myslím, že každá z mých známých, která se těmto praktikám učila, si chtěla najít partnera. Je pro mne zajímavé, že lidé, s nimiž jsem mluvila o blahodárných účincích těchto praktik, jsou na začátku cyničti a podezřívaví. Většina z nás prožívá hodně ze svých největších životních radostí v sexu, takže nechceme vyměnit známé za neznámé. Protože tato praxe má duchovní blahodárné účinky, většina lidí si myslí, že se pak nebudou cítit tak dobře na tělesné úrovni. Lidé na začátku často trochu váhají. Ale všechny, které znám, když se naučily těmto praktikám, chtěly najít partnera, s nímž by praktikovaly, protože zjistily, že kvalita jejich sexuální zkušenosti byla mnohem příjemnější a uspokojivější, a chtěly najít někoho, s kým by ji mohly sdílet.

Otázka: Jaké problémy má žena, která provádí tuto praxi, zatímco její partner ji neprovádí?

Odpověď: Kvalita těchto vztahů je patrně lepší, než byly předešlé vztahy. Něco z pročištěné sexuální energie se přelije, a partner ji patrně přijme na nevědomé úrovni.

Otázka: Myslíte si, že je zde nebezpečí zneužití, že někdo vysaje energii z jiné osoby, něco jako "sexuální upírství"?

Odpověď: Každá metoda může být vždy zneužita. Pro každého, kdo plánuje provádět tyto praktiky s partnerem, je důležité, aby měli jasnou dohodu, že je provádějí jedině proto, aby si navzájem pomohli v duchovním růstu.

Otázka: Můžete popsat svůj prožitek orgasmu se svým partnerem?

Odpověď: Tento orgasmus je spíš údolní než vrcholový. Cítíuji, jak ve mně pomalu narůstá vlna energie. Tato aktivní fáze stimulace narůstá do dlouhého vrcholu vzrušení, a pak na nějakou dobu hluboce relaxuji v "údolí".

Opakuji tento cyklus dvakrát, třikrát i vícekrát. Každý následující vrchol vzrušení je vyšší a v každém údolí relaxuji hlouběji, takže víc a víc z celého mého těla - mysli - ducha je zároveň vybuzeno a hluboce se odevzdává.

Údolní orgasmus nastává spontánně ve stavu hluboké relaxace, a je to velmi silný prožitek, který pociťuji v každé buňce, každé částice své bytosti jako skvělé, extatické splnutí. Pocit spojení s mým partnerem je hluboký. Obě naše bytosti spolu splývají, jako jeden proud, který nezná hranic.

Někdy se naše vědomí rozšíří tak, že zahrne celý vesmír, a pak mám úžasný pocit všudypřítomnosti a bytí částí všeho. Někdy pociťuji orgasmus jako zároveň probíhající nukleární štěpení i splývání, jako bych se zároveň nekonečně rozpínala a přitom se smršťovala do bodu nicoty. Pokaždé jsem zažila úžasné spektrum pocitů. Na začátku jsme někdy strávili celý den milováním a meditací s energií, kterou jsme vytvořili. Jsem si stále vědomá úžasné síly, sídlící v muži a ženě. Jsme blíž k tomu, být bohy a bohyněmi, než si myslíme.

Otázka: Během obíhání a sdílení jste schopná rozlišit svou energii od jeho?

Odpověď: Určité mohu rozpoznat jeho energii a také mohu cítit kvalitu splývání. Prováděla jsem meditaci mikrokosmické oběžné dráhy asi rok, než jsem začala provádět sexuální praktiky, a samostatné cvičení ovariálního *kung-fu* jsem prováděla několik měsíců předtím, než jsem se seznámila se svým partnerem. Protože můj partner měl také zkušenost v této praxi, naše splnutí bylo opravdu spontánní, bez jakékoliv potřeby kontrolovat je. Od našeho prvního setkání jsem mohla cítit, jak se energie přirozeně pohybuje do mikrokosmické, pásové a průrazné (vnikající dráhy). Pokud v těchto drahách meditujete denně, energie vašeho milování do nich bude plynout bez námahy.

Otázka: Jak dlouho se během této praxe milujete?

Odpověď: Několik hodin. Někdy dvě hodiny, někdy tři nebo čtyři. Dost často prožíváme vrcholy a údolí celou noc, ale během některých údolí si zdímneme. Říká se, že láska nezná pojem času. To je při taoistickém milování skutečně pravda. Máte pocit veškerého času na světě, věčného bytí, pocit, že máte k dispozici víc a víc energie. Teď, když jsme stvořili tolik spojení, nemusíme opravdu trávit milováním tolik času. Jednou jsme se milovali pouze 30 sekund, než jsme prožili údolní orgasmus, ale polarita mezi námi je tak silná, že údolní orgasmus trval několik hodin. Teď jsme mnohem víc navzájem naladěni, a cítíme, že se milujeme stále.

Otázka: Jsou tyto cykly vrcholů a údolí podmíněné mužovou erekcí?'

Odpověď: Řekla bych, že cykly vrcholů a údolí jsou podmíněny oběma. Oba partneři směřují k vyššímu a vyššímu vzrušení, a když jeden partner dlí, že se blíží k bodu, z něhož není návratu, pak oba partneři zatlačí energii na

horu, aby se smísila a aby ji oba mohli sdílet v klidné údolní fázi. Vždy se nám zdálo spontánní, když začal nový vrchol a nová vlna, která nás do sebe oba vtahovala.

Otázka: Existuje zde riziko, že si nebudete vědomá této energie, když během této klidové fáze, až dosáhnete vrchol stimulace a dovolíte energii *chei* vystoupit nahoru po těle, až celé tělo cítí mravenčení, teplo a vibraci?

Odpověď: Pokud jsem extrémně unavená, mám větší sklon, nebýt si jí vědomá. Moje obecná zkušenost je taková, že přecházím do úplně změněného stavu, najdu bod splynutí se svým partnerem, v němž jsem velmi bdělá, ale zároveň velmi uvolněná. Tehdy můžu meditovat a dál zjemňovat naše milování.

Otázka: Technika údolního orgasmu tak, jak je popisována od vás, vyžaduje meditovat na různých úrovních, nebo *tan-tchieneeh*. Byla jste schopná meditovat ve specifických centrech s touto energií?

Odpověď: Je velmi těžké zevšeobecňovat, protože každý prožitek je jedinečný. Zjistila jsem na začátku, že energie šla napřed do mikrokosmické oběžné dráhy, ale také jsem začala zjišťovat, že prochází celým tělem. Při každém údolí prochází jiným centrem. V údolích mohou být momenty, kdy cítíte jakoby tryskání, někdy víc uprostřed nebo vzadu, zatímco jindy to může být jako raketa, prudce vzlétající nahoru.

Otázka: Trvá tento pocit po milování?

Odpověď: Je zde pocit, že každý z nás ve svém těle je jedinečným mužem a ženou, a zároveň každý z nás představuje všecelný muže a všeelmy ženy, každý je bohem a bohyní. Jasně jsem to prožívala předtím v jiných sexuálních vztazích, ale v tomto vztahu to existuje stále.

Otázka: Po téměř tříletém praktikování v tomto vztahu, jak se změnila praxe?

Odpověď: Řekla bych, že jedním z aspektů všech taoistických praktik je pocit aktivního vědomí přímého čerpání energie z hvězd, Slunce, země a ze svého sexuálního partnera. Cítím, že jsem dokázala vstřebat, být sycena a vnést do svého vlastního života něco z opravdu mužských, jangových kvalit mého partnera. S partnerovou jangovou energií jako rezervou, která je mi k dispozici, jsem dokázala být asertivnější, tvořivější a otevřenější. Výměna podstaty celé bytosti s mým partnerem mi umožnila doplnit svou vlastní osobnost a zahrnout jeho kvality.

Otázka: Jak ovlivnila mužská energie, kterou jste absorbovala, vaše každodenní meditace?

Odpověď: Chci být víc integrována, včetně integrace mužských a ženských energií ve mně. Větší integrovanost a větší vyváženost je jedním z pozitivních

účinků této praxe. Schopnost výměny mezi mnou a mým partnerem opravdu urychlila můj duchovní růst.

Stejná energie, kterou jsem mohla někdy ztratit v emočním zmatku nebo nedorozumění, se stala energetickou rezervou pro můj vlastní růst. Je zde jasnost, osvětlující můj emoční a duchovní život. Mám i víc pročištěné energie. Energie mého partnera je teď k dispozici pro můj duchovní růst, a moje energie je k dispozici jemu.

Otázka: Jaká je podle vašeho názoru nejvyšší úroveň této praxe?

Odpověď: Zjemnění našich vlastních sexuálních, emočních a mentálních energií v jemnou duchovní energii a v duchovní tělo, žijící ve fyzickém těle, ale schopné pohybovat se kamkoliv v čase a v prostoru je nejvyšší úroveň. Sexuální praxe uchovává a pročišťuje palivo, ale skutečná alchymie nastává v meditacích *kchan* a *li*. Podstatou praxe *kchan* a *li* je tvořivé sjednocení ohně a vody, mužských a ženských energií v každém z *tan-tchienů* neboli center v těle.

Spojením *kchan* a *li* se necháváme prostoupit, živíme plod, a nakonec dáváme život duchovnímu dítěti, žijícímu uvnitř. Další výzvou je živit duchovní dítě silnou, pročištěnou energií a ctností ve vrcholech a pádech každodenního života. A jak do toho zapadá můj partner? Já posiluji jeho samoplození, když mi on pomáhá s mým.

Otázka: Můžete být zároveň matkou i otcem tohoto duchovního dítěte, když vám navíc pomáhá mužská energie zvenčí?

Odpověď: Ano. Co se mi tak líbí na taoistických praktikách je to, že pěstováním své vlastní podstaty dosahujeme našeho nejplnějšího rozkvětu a rodíme se znovu. Když praktikujeme s partnerem v páru, samozřejmě, že kromě radosti a rozkoše je také víc energie a vzájemné podpory. Vím také, že mohu sama pěstovat svou vlastní sexuální energii, a tvořivě ji využívat.

Otázka: Máte pocit, že praxe kultivace sexu je důležitá pro váš duchovní růst?

Odpověď: Ano, ale není podstatné mít partnera. Tyto praktiky může provádět i žena, která se zavázala k celibátu jako cestě využití své sexuální energie k vlastnímu duchovnímu růstu a k nasměrování své proměněné sexuální energie ke službě dnihým. Pro ženu, která chce mít partnera znamená individuální praxe možnost dát si čas k tomu, aby si vybrala partnera dobře, aniž by pospíchala do vztahu čistě proto, aby uspokojila sexuální potřeby. Takže bych řekla, že individuální praxe je základ. Praxe v páru je cenná, ale není nutná.

Je ještě něco důležitého, protože jsme hovořili o blahodárných účincích. Od počátku byly tyto praktiky velmi proměňující, zvýšily můj pocit kontroly vlastní energie a mého vlastního osudu. Stala jsem se odpovědnější a schopnou užít své energie tvořivě.

Otázka: Znamená *tao* jen kontrolu vašich emocí a energií? Jak se to srovnává s bytím bez úsilí a volným plynutím?

Odpověď: Život cítím jako řeku. Předtím, než jsem praktikovala splynutí a ovariální *kung-fu*, cítila jsem se ve svém emočním a sexuálním životě jako lísteček v proudu, a byl to proud okolností, který mě někdy unášel. Teď, když znám tyto taoistické praktiky, mám pocit, že jsem spíš jako vor, a mohu užít proud k tomu, abych plula s řekou. Když se dívám na svou minulost a na všechno utrpení, kterým jsem prošla v některých svých emočních a sexuálních vztazích, a když se teď dívám na přátele, cítím, že taoistické praktiky nám umožňují pohybovat se v řece harmonickým způsobem, a plout, aniž bychom byli vrženi na skály. Kormidlujeme my.

Otázka: Pohovořme si trochu o psychologii vztahů. Jak myslíte, že tato praxe mění psychologii války pohlaví?

Odpověď: Myslím, že pro oba partnery je podstatné, aby do vztahu vstoupili s úmyslem pozvednout energii nahoru a plně se o ni podělit, protože to je výměna energie sloužící tomu, aby byla znovu nasměrována k růstu. Tento růst jde přirozeně svým vlastním směrem, emočně i duchovně. Když energie při praxi stoupá nahoru, stará se o sebe sama. Všechno ostatní díky tomu poplyne přirozeným způsobem. Zápas energií má snahu rozplynout se. Když nastanou věci, které je nutno vyjasnit, nástroje jsou po ruce. Zdá se, že jsou zde harmonie a proud, které opravdu daleko přesahují sexuální akt. Je zde i další úžasný blahodárný účinek, kterým je pocit, že jsme naladěni na druhého člověka, ať je kdekoliv.

Otázka: Proč myslíte, že se to stává?

Odpověď: Mám zkušenost, že když se energie posouvá nahoru, vytvoří se svazky na úrovni srdce a na mentální a duchovní úrovni, a tyto svazky jsou velmi hluboké.

Otázka: Mám několik specifických otázek, týkajících se samotné techniky. Opravdu cítíte, že energie plyne nahoru po páteři ve velmi přímých drahách? Zdá se, že když se milujete, tak se všechny tyto energie navzájem smísí. Je to trochu matoucí.

Odpověď: Myslím, že je tady zajímavý rozdíl mezi individuální praxí, když se stimulují sama, a mezi tím, když se moje celá bytost zabývá jiným člověkem. Více z mé celé bytosti je vybuzeno, když jsem se svým partnerem. Takže když se energie pohybují nahoru, mnohem spíše se rozšíří do prostoru a vyplní celé mé tělo. Když jsem sama, mám jasnější vjem energie, stoupající po mé páteři nahoru. Když jsem se svým partnerem, mám pocit, jako by se energie pohybovala nahoru celým mým tělem. Někdy mám pocit, jako by se nejen moje vlastní energie, ale i jeho pohybovala nahom jako jediný sloup nebo vlna.

Otázka: Objevila jste nějaké další praktiky na pomoc této sexuální praxi?

Odpověď: Můj partner a já jsme objevili některé věci spontánně. Od mužů si provádění této praxe vyžaduje mnohem víc disciplíny, než od žen. U žen je to opravdu jen ovládní svalstva pánevního dna.

Vše, co opravdu potřebuji, je stáhnout svaly pánevního dna ve směru ko-strče a mírně zvednout pánev, a energie se začne pohybovat nahoru. Někdy tří rukou směrem nahoru partnerova záda, anebo on tři má záda, když začínáme přecházet do klidové fáze. To nám oběma dává jasné vědomí, že směníjeme energii nahoru. Někdy se navzájem dotkneme vrcholu hlavy, a to pomáhá koncentrovat energii do tohoto místa. Energie pak začne stékat dolů. Jednou z nejlahodnějších a nejskvělejších kvalit údolního orgasmu je to, že energie prochází celým tělem a vrcholem hlavy, někdy se dostává mimo tělo, a pak stéká dolů jako nevýslovně lahodný nektar, stékající dolů všemi buňkami a všemi atomy těla.

Otázka: Zjistila jste, že praxe snížila nebo zvýšila vaši sexuální touhu?

Odpověď: Moje sexuální touha je zhruba stejná, ale cítím se mnohem víc uspokojená. Také se nadále rozšiřuje moje chápání sexu a sexuálních vztahů. Mám pocit, že se velmi pomalu blížím ke svému cíli, být totálně živá, a milovat se v každém pohybu s celým vesmírem. Mám pocit nesmírné vděčnosti za to, že mám partnera, se kterým mohu praktikovat milování.

Cítíme, že jsme stále spolu, a ať už jsme fyzicky spolu nebo každý jinde, můžeme se milovat a vyměňovat si své energie. Naše přeměněné sexuální a emoční energie napájejí našeho ducha a sdílíme je s ostatními jako lásku.

BIBLIOGRAFIE

- Anatomie Atlas of Chinese Acupuncture Points*. Shandong Medical College Cooperative Group. Jinan 1982. Barbach, Lonnie: *For Yourself, Fulfilment of Female Sexuality*. New York 1975. Brauer, Alan P. et al.: *Extended Sexual Orgasm: How You and Your Lover Can Give Each Other Hours of Extended Sexual Orgasm*. New York 1983. Britton, Bryce: *The Love Muscle: Everywoman's Guide to Intensifying Sexual Pleasure*. New York 1983. Chia, Mantak: *Awaken Healing Energy through the Tao*. Aurora Press, New York 1983.
- Chia, Mantak: *Chi SelfMessage: The Taoist Way of Rejuvenation*. Healing Tao Books, New York 1986. Chia, Mantak: *Iron Shirt Chi Kung I*. Healing Tao Books, New York 1986. Chia, Mantak: *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*. Healing Tao Books, New York 1983. Chia, Mantak: New York 1985. De Smidt, Marc: *Chinese Eroticism*. New York 1981. Devi Kamala: *The Eastern Way of Love: Tantric Sex and Erotic Mysticism*. New York 1977. Diagram Group: *Sex: A Users Manual*. New York 1981. Evans, Tom a Evans, Mary Anne: *Shunga: The Art of Love in Japan*. New York 1975.
- Federation of Feminist Women's Health Centers: *A New View of a Woman's Body*. New York 1981. Grant, J.C. Boileau: *An Atlas of Anatomy*. New York 1972. Gray, Henry: *Anatomy of Human Body*. Philadelphia 1954. Hite, Shere: *The Hite Report*. Humana, Charles a Wu, Wang: *The Chinese Way of Love*. Hong Kong 1982. Masters, W.J. a Johnson, Virginia: *Human Sexual Response*. Boston 1966. Nik, Douglas a Slinger, Penny: *The Pillow Book*. New York 1981. Nik, Douglas a Slinger, Penny: *Sexual Secrets*. New York 1979. Omura, Yoshiaki: *Acupuncture Medicine: Its Historical and Clinical Background*. Tokyo 1982. Shanshai College of Traditional Medicine: *Acupuncture: A Comprehensive Text*. Chicago 1981. Tortora, Gerard a Anagnostakos, Nicholas: *Principles of Anatomy and Physiology*. New York 1981.

SYSTÉM LÉČIVÉHO TAO

CÍL TAOISTICKÉ PRAXE

Léčivé tao je praktický systém vlastního rozvoje, který umožňuje jednotlivci dokonat harmonický rozvoj fyzické, mentální a duchovní úrovně.

V sérii starých čínských meditativních cvičení a cvičení s vnitřní energií se praktikující učí zvýšit fyzickou energii, uvolnit napětí, zlepšit zdraví, naučit se sebeobraně a získat schopnost léčit sebe a jiné. V procesu vytváření pevných základů zdraví a blaha ve fyzickém těle se také vytváří základ pro rozvoj vlastního duchovního potenciálu. Zatímco se učíme dotknout se přirozených energií Slunce, Měsíce, Země a hvězd, dosahujeme úroveň vědomí, v níž se rozvíjí a napájí pevné duchovní tělo.

Konečným cílem taoistické praxe je transcendence fyzických omezení prostřednictvím rozvoje duše a ducha v člověku.

NABÍDKY MEZINÁRODNÍCH KURZŮ LÉČIVÉHO TAO

V současnosti existuje už víc než tucet Center léčivého tao v USA, Kanadě, Anglii, Německu a Francii, nabízejících individuální výuku různých praktik včetně mikrokosmické oběžné dráhy, meditace léčivé energie, *tchaj-t'i čehi-kungu*, *tchaj-t'i-čehuan*, *pa-kua*, *sing-i* a *čehi-kungu*.

Meditace teplého proudu léčivého *tao*, jak se tyto praktiky také nazývají, probouzí, obíhá, směřuje a uchovává plodivou životní sílu, zvanou *čehi*, v hlavních akupunkturálních meridiánech těla. Pravidelná praxe těchto starých ezoterických systémů odstraňuje stres a nervové napětí, masíruje vnitřní orgány a vrací zdraví poškozeným tkáním.

PŘEHLED CELÉHO SYSTÉMU LÉČIVÉHO TAO

ZAČÁTEČNICKÁ ÚROVEŇ I: Probuzení léčivé energie prostřednictvím lao

Kurzi:

- A. Otevření mikrokosmické dráhy
- B. Vnitřní úsměv
- C. Šest léčivých zvuků
- D. Omlazení - samomasáž *čehi*

ZAČÁTEČNICKÁ ÚROVEŇ II: Rozvoj vnitřní energie

Kurz 2: Taoistická tajemství lásky: Semenné a ovariální *kung-fu*

Kurz 3: Splynutí pěti prvků, čištění orgánů a otevření šesti speciálních drah.

Praxe splynutí je rozdělena do tří workshopů: Splynutí I, II a III. *Kurz 4:* *Cchi-kung* drátěné košile; Orgánová cvičení a předběžný princip zakořenění. Praxe drátěné košile je rozdělena do tří workshopů: Drátěná košile I, II a III.

Kurz 5: *Tchaj-ti čchi-kung*; základy *tchaj-ti-čchuanu*. Praxe *tchaj-ti* je rozdělena do sedmi workshopů: 1) Původní forma třinácti pohybů (pět směrů, osm pohybů); 2) Rychlá forma uvolnění energie; 3) Dlouhá forma (108 pohybů); 4) *Tchaj-ti* s mečem; 5) *Tchaj-ti* s nožem; 6) *Tchaj-ti* s krátkou a s dlouhou holí; 7) Použití při sebeobraně a práce na zemi.

Kurz 6: Taoistická výživa pěti prvků; Taoistická léčebná výživa.

ZAČÁTEČNICKÁ ÚROVEŇ III: Cesta zářícího zdraví

Kurz 7: *Kung-fu* léčivých rukou; Probouzení léčivé ruky - *kung-fu* pěti prstů. *Kurz 8:* *Cchi-lej-čung*; Masáž transformace orgánové *čchi*. Tato praxe je

rozdělena do tří workshopů: *Cchi-lej-čung* I, II a III. *Kurz 9:* Prostorová dynamika; Taoistické umění umísťování energie.

STŘEDNÍ ÚROVEŇ: Základy duchovní praxe

Kurz 10: *Kchan* a *li* menšího osvětlení: Otevření dvanácti drah; pozvedání duše a rozvíjení energetického těla. *Kurz 11:* *Kchan* a *li* většího osvětlení: Pozvedání ducha a rozvíjení duchovního těla.

Kurz 12: Největší osvětlení: Pěstování ducha a duše; cesta prostorem.

POKROČILÁ ÚROVEŇ: Sféra duše a ducha

Kurz 13: Zapečetění pěti smyslů *Kurz 14:*

Setkání nebes a země *Kurz 15:* Sjednocení nebes a člověka

Popis kurzů systému léčivého tao

ZAČÁTEČNICKÁ ÚROVEŇ I: Probuzení léčivé energie prostřednictvím tao

Kuní:

A. Otevření mikrokosmické oběžné dráhy je první technikou v meditaci teplého proudu léčivého tao. Jedinečnými technikami relaxace a koncentrace tato praxe probouzí, obíhá, směřuje a uchovává plodivou životní sílu, zvanou *čehi* v prvních dvou hlavních akupunkturních drahách (či meridiánech) těla: v koncepční dráze, probíhající dolů po hrudníku, a řídicí dráze, která sestupuje středem zad.

Pravidelná praxe těchto starých ezoterických metod odstraňuje stres a nervové napětí, masíruje vnitřní orgány, obnovuje zdraví v poškozených tkáních, posiluje vědomí, že žijete, a vytváří pocit blaha. Mistr Chia a diplomovaní instruktoři pomohou studentům otevřít mikrokosmickou oběžnou dráhu tím, že nechají svými rukama přejít energii do studentových energetických drah.

B. Vnitřní úsměv je silná relaxační technika, užívající rozpínající energii štěstí jako jazyka ke komunikaci s vnitřními orgány těla. Když se naučíte vnitřně usmívat na orgány a žlázy, celé tělo se bude cítit milováno a ceněno. Zabrání to stresu a napětí a zvýší se tok *čehi*. Cítíte, že energie stéká po celé délce těla jako vodopád. Vnitřní úsměv pomůže studentovi bojovat proti stresu a pomůže mu i nasměrovat a zvýšit tok *čehi*.

C. Šest léčivých zvuků je základní relaxační technika, používající jednoduché pohyby rukou a zvláštní zvuky k docílení ochlazujícího účinku na vnitřní orgány. Tyto speciální zvuky vibrují specifické orgány, a pohyby nikou, kombinované s polohou těla vedou horko a tlak ven z těla. Výsledkem je zlepšené trávení, snížený vnitřní stres, potlačení nespavosti a bolestí hlavy, a větší vitalita, protože se zvýší průtok *čehi* různými orgány.

Metoda šesti léčivých zvuků je vhodná pro každého, kdo praktikuje různé formy meditace, bojových umění nebo sportů, v nichž je sklon k tvorbě přílišného horka v těle.

D. Taoistické omlazování - samomasáž *čehi* je metoda samoléčení nika-ma, využívající vaši vlastní vnitřní energii neboli *čehi* k posílení a omlazení smyslových orgánů (očí, uší, nosu, jazyka), zubů, kůže a vnitřních orgánů. Pomocí vnitřní energie (*čehi*) a jemné stimulace zvenčí umožňuje lalo jedu oduchá, ale velmi účinná technika samomasáže rozpustit některé energetické bloky a stresové body, odpovědné za nemoc a za proces stárnutí. Taoistické omlazování známe už 5000 let z klasického spisu, např. *Vnitřní knihy /hučím císaře [Chuang-ti nej-t'ing, cca 2697-2597 př.Kr.j.*

Zvládnutí technik mikrokosmické oběžné dráhy, vnitřního úsměvu, šesti léčivých zvuků a taoistického omlazování je předpokladem pro každého studenta, který zamýšlí studovat začátečnickou úroveň II praxe léčivého tao.

ZAČÁTEČNICKÁ ÚROVEŇ II: Rozvoj vnitřní energie

Kurz 2: Taoistická tajemství lásky: Semenné a ovariální *kung-fu*; Transformace sexuální energie do vyšších center a umění harmonických vztahů.

Po víc než 2000 let čínských dějin "metoda žádného úniku" k udržení semenné tekutiny během sexuálního spojení zůstávala dobře střeženým tajemstvím. Napřed ji praktikoval pouze císař a jeho nejužší okruh. Poté přecházela z otce pouze na vybraného syna, s vyloučením všech ženských členů rodiny. Praxe semenného a ovariálního *kung-fu* učí ženy a muže jak přeměnit sexuální energii a vést ji v mikrokosmické oběžné dráze. Místo odmítání sexuálního styku se taoističtí jogíni učili, jak užít sexuální energii jako prostředek posílení své vnitřní praxe.

Uchování a přeměna sexuální energie při souložích působí jako oživující prvek v tělesném a duchovním vývoji žen i mužů. Vrácení a obíhání plodivých sil z pohlavních orgánů do vyšších energetických center těla posiluje a omlazuje všechny vitální funkce. Zvládnutí této praxe vede k hlubokému pocitu úcty ke všem formám života.

Při běžném sexuálním styku partneři obvykle prožívají typ orgasmu, který je omezen na oblast pohlavních orgánů. Díky speciálním taoistickým technikám se muži a ženy učí prožívat orgasmus celého těla bez bezuzdné ztráty životní energie. Uchování a přeměna sexuální energie je nevyhnutná pro práci, vyžadovanou při pokročilých taoistických praktikách.

Semenné a ovariální *kung-fu* je jednou z pěti hlavních odnoží taoistické ezoterické jógy.

Kurz. 3: Splnutí pěti prvků, čištění orgánů a otevření šesti speciálních drah.

Splnutí pěti prvků a čištění orgánů I, II a III je druhou formulí meditace vnitřní alchymie taoistické jógy. Na této úrovni se učíte jak navzájem působí pět prvků (země, kov, oheň, dřevo a voda) a jejich odpovídající orgány (sle-zina, plíce, srdce, játra a ledviny) třemi různými způsoby: vytváření, kombinace a posílení. Praxe splývání kombinuje energii pěti prvků a jim odpovídající emoce do harmonického celku.

Splnutí pěti prvků I: V této praxi vnitřní alchymie se student učí přeměnit negativní emoce hněvu, smutku, krutosti, zlosti a strachu na čistou energii. Tento proces se provádí identifikací zdroje negativních emocí v pěti orgánech těla. Když se přebytečná emoční energie odvede z orgánu, obnoví se v těle stav psychofyzické rovnováhy. Čistá energie pěti orgánů, zbavená negativních emocí krystalizuje v zářící perlu anebo krystalickou kouli. Perla hraje hlavní roli v rozvoji a posílení duše neboli energetického těla. Energetické tělo je živeno výlučně čistou energií pěti orgánů (ctnostmi).

Splynutí pěti prvků II: Druhá úroveň praxe splynutí učí, jak obíhat čistou energii pěti orgánů, když jsou zbaveny negativních emocí. Když je pět orgánů očištěno, vznikají pozitivní emoce laskavosti, šlechetnosti, úcty, poctivosti, spravedlnosti a soucitu, jako přirozený výraz vnitřní rovnováhy. Praktikující je schopen sledovat svůj stav rovnováhy pozorováním kvality emocí, objevujících se spontánně v něm.

Energie pozitivních emocí se používá k otevření tří drah, vedoucích z perinea, u kořene pohlavních orgánů, k vrcholu hlavy. Tyto dráhy jsou dohromady nazývány průrazné dráhy [*čchung-maj*] nebo cesty. Kromě toho se otevírá série devíti pásových drah [*taj-maj*], obklopujících devět hlavních energetických center v těle.

Splynutí pěti prvků III: Tato třetí úroveň praxe splynutí završuje čištění energetických drah v těle otevřením pozitivních a negativních drah nohou a rukou. Otevření mikrokosmické oběžné dráhy, průrazné (vnikající) cesty, pásových drah a pozitivních a negativních drah nohy a ruky činí tělo nesmírně prostupným pro oběh životní energie. Nerušený oběh energie je základem dokonalého tělesného a emočního zdraví.

Praxe splynutí je jedním z největších výtvorů starých taoistických mistrů, protože poskytuje člověku cestu k osvobození těla od negativních emocí, a zároveň umožňuje zazářit čistým ctnostem.

Kurz 4: Čchi-kung drátěné košile; Orgánová cvičení a předběžný princip zakořenění. Praxe drátěné košile je rozdělena do tří workshopů: Drátěná košile I, II a III.

Fyzickou integritu těla udržuje a chrání nahromadění a oběh vnitřní síly (*čchi*) v životně důležitých orgánech. Energie *čchi*, která začala volně obíhat prostřednictvím mikrokosmické oběžné dráhy a praxe splynutí, může být ukládána ve fasciích stejně jako v životně důležitých orgánech. Fascie jsou vrstvy pojivové tkáně, pokrývající, chránící nebo spojující orgány a svaly.

Účelem ukládání *čchi* v orgánech a ve svalích je stvoření ochranné vrstvy vnitřní energie, umožňující tělu odolávat nečekaným zraněním. Praxe drátěné košile zakořeňuje tělo v zemi, posiluje životně důležité orgány, regeneruje šlachy, čistí kostní dřeň a vytváří rezervu čisté energie *čchi*.

Čchi-kung drátěné košile je jednou ze základních duchovních praktik, protože poskytuje pevné zakořenění pro výstup duchovního těla. Čím výš vystupuje duch, tím pevnější musí být jeho zakořenění v zemi.

Čchi-kung drátěné košile I - Cvičení pojivové tkáně a orgánů: Na páté úrovni drátěné košile se za pomoci určitých poloh vestoje, svalových zámek a dechových technik *čchi-kungu* drátěné košile učíte, jak /vi-drnmí i i i i /mi ze země a vést ji. Poloha vestoje učí, jak spojit vnitřní *simkim* (*kn-li*, -> ly, šlachy a fascie) se zemí, takže se vytvoří euerv.ir /akoicieni l >ci lniiv/mi technikami je vnitřní energie vedena k orgánům, dvanácti .l,n l n u m u i m i, u e a k fasciím.

Drátěná košile postupně posiluje životně důležité orgány, stejně jako šlachy, svaly, kosti a kostní dřeň. Když je vnitřní struktura posílena vrstvami energie *čehi*, napravují se potíže s vadným držením těla a s oběhem energie. Praktikující se učí, jaký význam má fyzické a psychologické zakořenění v zemi, tento základní prvek pokročilejších stadií taoistické praxe.

Čchi-kung drátěné košile III - Čištění kostní dřevě: Na třetí úrovni drátěné košile se učíte, jak čistit a nechat růst kostní dřeň, jak regenerovat pohlavní hormony, a ukládat je ve fasciích, šlachách a kostní dřevě, a jak vést vnitřní energii do vyšších energetických center.

Tato úroveň drátěné košile působí přímo na orgány, kosti a šlachy tak, aby posilovala celý systém víc, než je jeho běžná kapacita. Mimořádně účinná metoda vibrace vnitřních orgánů umožňuje praktikujícímu vytrást jedovaté usazeniny z vnitřních struktur každého orgánu posílením oběhu *čehi*. Tato kdysi přísně tajná metoda pokročilé drátěné košile, zvaná také systém zlatého zvonu, vede energii, vytvořenou v pohlavních orgánech do vyšších energetických center, aby snesly pokročilé taoistické praktiky.

Cchi-kung drátěné košile je jedním z pěti základních odvětví taoistické ezoterické praxe. Předcházející studium *čehi-kungu* drátěné košile I a taoistických tajemství lásky jsou předpokladem k tomuto kurzu.

Kurz 5: Tchaj-ti čchi-kung; základy tchaj-ti-čchuanu.

Praxe *tchaj-ti* je rozdělena do sedmi workshopů: 1) Původní forma třinácti pohybů (pět směrů, osm pohybů); 2) Rychlá forma uvolnění energie; 3) Dlouhá forma (108 pohybů); 4) *Tchaj-ti* s mečem; 5) *Tchaj-ti* s nožem; 6) *Tchaj-ti* s krátkou a s dlouhou holí; 7) Použití při sebeobraně a práce na zemi.

Prostřednictvím *tchaj-ti-čchuanu* se praktikující učí pohybovat tělem jako jedinou jednotkou, a využívat spíše energie *čehi*, než svalové síly. Bez oběhu *čehi* v drahách, svazech a šlachách jsou cvičení *tchaj-ti-čchuanu* pouhým tělesným cvičením, bez účinku na vnitřní struktury těla.

V praxi *tchaj-ti čehi-kungu* je zvýšený příliv energie, rozvíjený praxí mikrokosmické oběžné dráhy, spiynutím a praxí drátěné košile integrován do běžného pohybu, takže tělo se učí účinnějším způsobům využití energie v pohybu. Nesprávný pohyb těla omezuje průtok energie, způsobuje energetické bloky, špatné držení těla, a v některých případech vážné onemocnění. Dost často jsou důsledkem nesprávného držení těla, nahromaděného napětí, oslabené struktury kostí a psychologického stresu bolesti v zádech.

Pomocí *tchaj-ti* se učíme, jak využít svou vlastní hmotnost jako sílu, působící současně s gravitační energií, místo proti ní. Výsledkem zvýšeného vědomí těla prostřednictvím pohybu je zvýšené vědomí svého vlastního životního prostředí a potenciálů, které obsahuje. Praktikující *tchaj-ti* může využít integrovaného pohybu těla jako prostředku sebeobranu v negativních situacích. Protože *tchaj-ti* je jemný způsob cvičení a udržování těla v kondici, může být dobře prováděn i v pokročilém věku, protože pohyby nenamáhají tělesnou kapacitu, tak jako některá aerobická cvičení.

Před započítím studia formy *tchaj-t'i-čchüanu* musí student absolvovat: 1) Otevření mikrokosmické oběžné dráhy, 2) Semenné a ovariální *kung-fu*, 3) *Čchi-kung* drátěné košile I a 4) *Tchaj-t'i čchi-kung*.

Tchaj-t'i čchi-kung se dělí do sedmi úrovní.

Tchaj-t'i čchi-kung I sestává ze 4 částí:

a. Mysl: 1) Jak užít vlastní hmotnosti spolu s gravitační silou; 2) jak užít strukturu kostí k tomu, abychom hýbali celým tělem s malou svalovou námahou; a 3) naučit se a zvládnout třináct pohybů, takže mysl se může koncentrovat na nasměrování energie *čchi*.

b. Mysl a *čchi*: Užijte mysl k vedení toku *čchi*.

c. Mysl, *čchi* a zemská energie: Jak integrovat tyto tři síly do jedné jednotky, která se bez překážek pohybuje kostní strukturou.

d. Naučit se použití *tchaj-t'i* pro sebeobranu.

Tchaj-t'i čchi-kung II - Rychlý způsob uvolnění energie:

a. Naučit se, jak se rychle pohybovat v pěti směrech.

b. Naučit se, jak pohybovat celou strukturou těla jako jedním celkem.

c. Uvolnit energii Země prostřednictvím struktury těla.

Tchaj-t'i čchi-kung III - dlouhá forma *tchaj-t'i-čchüanu*:

a. Naučit se formu 108 pohybů.

b. Naučit se, jak přivést *čchi* do každého pohybu.

c. Naučit se druhé úrovni sebeobrany.

d. Vypěstovat si "oči *čchi*".

Tchaj-t'i čchi-kung IV - *tchaj-t'i* meče

Tchaj-t'i čchi-kung V - *tchaj-t'i* nože

Tchaj-t'i čchi-kung VI - *tchaj-t'i* krátké a dlouhé hole *Tchaj-t'i čchi-kung*

VII - použití v sebeobraně a práce na zemi

Tchaj-t'i-čchüan je jednou z pěti hlavních odnoží taoistické praxe.

Kurz 6: Taoistická výživa pěti prvků; Taoistická léčebná výživa.

Správná výživa v souladu s potřebami vlastního těla a vědomí ročních období a podnebí, ve kterém žijeme, jsou integrální součástí léčivého *tao*. Nestačí jen jíst zdravé potraviny, zbavené chemických nečistot, abychom měli dobré zdraví. Musíme se naučit správným kombinacím jídel podle teorie pěti chutí a pěti prvků. Když známe svůj převládající prvek, můžeme se naučit, jak předcházet nevyváženostem, vlastním naší povaze. Stejně tak, když se střídají roční období, mění se i dietní potřeby, a musíme se naučit, jak je přizpůsobit, aby vyhovovaly naší úrovni aktivity. Správná výživa se může stát nástrojem udržení zdraví a pěstování vyšších úrovní vědomí.

ZAČÁTEČNICKÁ ÚROVEŇ III: Cesta zářícího zdraví

Kurz 7: Kung-fu léčivých rukou; Probouzení léčivé ruky - kung-fu pěti prstů.

Schopnost léčit sebe i druhé je jedním z pěti hlavních odvětví praxe léčivého *tao*. *Kung-fu* pěti prstů integruje statické i dynamické formy cvičení, aby byla pěstována a živena *čehi*, která se hromadí v orgánech, proniká fas-ciemí, šlachami a svaly, a nakonec je přenášena ven dlaněmi a prsty. Ti, kdo praktikují terapie, soustředěné na tělo a různá léčebná umění, získají z této techniky užitek. Praxe *kung-fu* pěti prstů vás naučí, jak rozšířit svou dechovou kapacitu, abyste dál posilovali své vnitřní orgány, tonizovali a protahovali svaly dolní části zad a břišní svaly, regulovali svou hmotnost a spojili se s léčivou energií otce nebe a matky země; naučíte se také, jak rozvíjet schopnost koncentrace pro samoléčení.

Kurz 8: Cchi-lej-čung; Masáž transformace orgánové čehi. Tato praxe je rozdělena do tří úrovní: Čehi-lej-čung I, II a III.

Čehi-lej-čung, neboli masáž **transformace** orgánové *čehi*, je celý systém čínského hloubkového léčení, který pracuje s tokem energie pěti hlavních tělesných systémů: vaskulárního systému, lymfatického systému, nervového systému, systému šlach a svalů a systému akupunkturních meridiánů.

V praxi *čehi-lej-čung* se naučíte zvyšovat tok energie do určitých orgánů pomocí masáže série bodů v pupeční oblasti. V taoistické praxi věříme, že všechna energie *čehi* a orgány, žlázy, mozek a nervový systém se spojují v piipku; proto se energetické bloky v pupeční oblasti často projevují jako příznaky v jiných částech těla. Břišní dutina obsahuje tlusté střevo, tenké střevo, játra, žlučník, žaludek, slezinu, slinivku, močový měchýř a pohlavní orgány, stejně jako mnoho lymfatických uzlin. Aorta a dutá žíla se v pupeční oblasti dělí na dvě větve, sestupující do nohou.

Čehi-lej-čung působí ira energetické bloky v pupku a pak následuje energii do jiných částí těla. *Cchi-lej-čung* je velice hluboká léčitelská nauka, kterou do USA přinesl mistr Mantak Chia.

Kurz 9: Prostorová dynamika; Taoistické umění umísťování energie.

Čínský lid i císaři používali umění *feng-šuej* pět tisíciletí. Kombinuje starou čínskou geomancii, taoistickou metafyziku, dynamickou psychologii a moderní geomagnetiku k diagnostikování energie, síly a jevů v přírodě, lidech a budovách. Student získá větší vědomí své současné situace a najde víc možností svobody a růstu prostřednictvím interakce pěti prvků.

Kurz 10: kchan a /; menšího osvícení: Otevření dvanácti drah; pozvedání duše a rozvíjení energetického těla.

Nižší osvícení *kchan* a (Smíšený *jin* a *jang*): Tato technika se v čínštině nazývá *siao-kchan-li* a zahrnuje doslovně přetavení sexuální energie (*t'ing* neboli tvořivé) v životní energii (*čehi*), aby živila duši neboli energetické tělo. Můžeme říci, že přenos síly sexuální energie do celého těla a mozku začíná praxí *kchan* a *li*. Nejvyšším tajemstvím této techniky je záměna běžných sídel *jin* a *jang*, čímž dojde k uvolnění sexuální energie.

Tato technika zahrnuje rozvíjení kořenového (*chuej-jin*) a srdečního centra, a přeměnu sexuální energie v čistou *čehi* v pupku. Tato záměna umísťuje horkost tělesného ohně nad chladnost tělesné vody. Dokud nedojde k této záměně, oheň prostě putuje nahoru a tělo spálí. Voda (sexuální tekutina) má tendenci téci dolů a ven. Když vyschne, je konec. Tato technika obrátí normální plýtvání energií vysoce vspělou metodou umístění vody v uzavřené nádobě (kotli) v těle, a pak vaření spermatu (sexuální energie) s ohněm vespod. Pokud není voda (sexuální energie) uzavřená, poteče přímo do ohně a uhasí jej anebo bude sama strávena.

Tato technika uchovává integritu obou prvků, takže umožňuje, aby vaření trvalo dlouho. Zásadou je nikdy nenechat oheň stoupat, aniž by nad ním byla voda k zahřátí, a nikdy nenechat vodu vylít se do ohně. Vzniká tak teplá, vlhká pára, obsahující obrovskou energii a blahodárné účinky na zdraví, k regeneraci všech žláz, nervového a lymfatického systému, a ke zvýšení pulzu.

Technika sestává z:

1. Smíšení vody (*jin*) a ohně (*jang*), neboli muže a ženy, aby se zrodila duše;
2. Přeměnění sexuální energie (tvořivé síly) na životní energii (*čehi*), shromáždění a pročištění mikrokosmického vnějšího alchymického prvku;
3. Otevření dvanácti hlavních drah;
4. Obíhání energie ve sluneční (vesmírné) oběžné dráze;
5. Obrácení proudu plodivé síly zpět k posílení těla a mozku a obnovení jejich normálního stavu před pubertou;
6. Regenerace brzlíku a lymfatického systému;
7. Sublimace těla a duše: soulož se sebou samým. Zrod nesmrtelné duše (energetického těla).

Kurz 11: kchan a /; většího osvícení: Pozvedání ducha a rozvíjení duchovního těla.

Tato technika zahrnuje taoistickou praxi *ta-kchan-li*. Využívá stejný energetický vztah výměny *jin* a *jang*, ale mimořádně zvyšuje množství energie, kterou lze vést do těla. Na této úrovni dochází k míšení, přeměně a harmonizaci energie v solárním plexu. Zvýšený rozsah energie je dán skutečností, že tato technika nejen, že odvádí energii *jin* a *jang* z těla, ale také přivádí energii přímo z nebes a země či půdy (*jin* a *jang*), a přidává energie prvků k energiím vlastního těla. Ve skutečnosti lze vést energii z kteréhokoli zdroje, např. z Měsíce, dřeva, Země, květin, zvířat, světla atd.

Technika sestává z:

1. Přestěhování pece a výměny kotle;
2. Většího smíšení vody a ohně (soulože se sebou samým);
3. Větší přeměny sexuální energie na vyšší úroveň;
4. Shromáždění vnějších a vnitřních alchymických prvků k obnovení plodivé síly a k posílení mozku;
5. Rozvíjení těla a duše;
6. Počátku pročišťování sexuální energie (plodivé síly, životní síly, *ting-čchi*);
7. Vstřebání síly matky země (*jin*) a otce nebe (*jang*). Smíchání s energií semene a vaječníků (těla) a duše;
8. Pozvednutí duše;
9. Udržení pozitivní plodivé (tvořivé) síly a její ochrana před únikem ven;
10. Postupné odbourání potravy a život ze soběstačnosti a z univerzální energie;
11. Zrod ducha, přeměna dobrých ctností a energetických drah *čchi* v duchovní tělo;
12. Cvičení v překonání smrti;
13. Otevření vrcholu hlavy;
14. Cestování prostorem.

Kurz 12: Největší osvícení

Tato technika je míšení energií *jin* a *jang* ve vyšších energetických centrech. Pomáhá zvrátit proces stárnutí obnovením brzlíku a zvýšením přirozené imunity. To znamená, že léčivá energie je vyzařována z mnohem silnějšího bodu, což poskytuje větší blahodárné účinky pro fyzické a éterické tělo.

Technika sestává z:

1. Přestěhování pece a výměny kotle do vyšších center;
2. Vstřebání sluneční a měsíční síly;
3. Maximální míšení, přeměna, odpařování a pročištění sexuální energie (plodivě síly), duše, matky země, otce nebe, sluneční a měsíční energie ke shromáždění mikrokosmického vnitřního alchymického prvku;
4. Smíchání vizuální energie s životní silou;
5. Smíchání (sublimace) těla, duše a ducha.

POKROČILÁ ÚROVEŇ: Sféra duše a ducha

Kurz 13: Zapečetění pěti smyslů

Tato vysoce pokročilá technika způsobuje doslovnou transmutaci teplého proudu *čchi* v mentální energii či energii duše. K tomu je třeba zapečetit pět smyslů, protože každý z nich je otevřenou branou ztráty energie. Jinými slovy, energie uniká z každého ze smyslových orgánů, pokud nedojde k ezo-terickému zapečetění těchto bran pohybu energie. Musí uvolnit energii pouze tehdy, když jsou k tomu speciálně vyzvány, aby přenesly informaci.

Zneužívání smyslů vede k mnohem větší ztrátě a úpadku energie, než si lidé běžně uvědomují. Příklady zneužívání smyslů jsou následující: pokud se příliš díváte, poškozuje se semenná tekutina; pokud příliš nasloucháte, poškozuje se mysl; pokud příliš mluvíte, poškozuje se slinné žlázy; pokud příliš pláčete, poškozuje se krev; pokud máte příliš často pohlavní styk, poškozuje se kostní dřeň atd.

Každý z prvků má svůj odpovídající smysl, jehož prostřednictvím lze energii tohoto prvku shromažďovat nebo ztrácet. Oko odpovídá ohni; jazyk vodě; levé ucho kov; pravé ucho dřevo; nos země.

Technika spočívá v:

1. Uvěznění pěti zlodějů: uší, očí, nosu, jazyka a těla;
2. Ovládání srdce a pěti emocí (rozkoše, hněvu, smutku, radosti, lásky, nenávisti a touhy);
3. Sjednocení a přeměnu vnitřního alchymického prvku ve skutečnou vitalitu, uchovávací život;
4. Pročištění ducha;
5. Pozvednutí a cvičení ducha; zastavení toulání ducha a vyhledávání smyslových vjemů;
6. Odstranění zkažené potravy, žití z nezkažené potravy; univerzální energie žije skutečně jen z dechu.

Kurz 14: Setkání nebes a země

Tato technika se těžko popisuje slovy. Zahrnuje inkamaci mužské a ženské bytosti v **tele** adepta. Tyto dvě bytosti mají v těle pohlavní styk. Zahrnuje míšení energií *jin* a *jang* ve vrcholu hlavy a nad ním, úplnému otevření a přijímání energie shora a regeneraci epifyzy k maximálnímu výkonu. Když se rozvine epifyza ke svému nejpřijemnějšímu potenciálu, bude nám sloužit jako kompas, který nám říká, kde můžeme najít své touhy. Taoistická ezoterika je metodou ovládnutí ducha, jak ji popisuje taoistická jóga. Bez těla nelze dosáhnout *tao*, ale v těle nelze dosáhnout pravdy. Taoista by měl ochraňovat své fyzické tělo se stejnou péčí, jako vzácný diamant, protože jej lze použít jako prostředek k dosažení nesmrtelnosti. Když jej však po dosažení svého cíle neopustíte, nedosáhnete pravdy.

Tato technika sestává z:

1. Smíchání (sjednocení) těla, duše, ducha a vesmíru (kosmická oběžná dráha);
2. Plného rozvinutí pozitivního k úplnému vyhlazení negativního;
3. Duch se vrací do nicoty.

Kurz 15: Sjednocení nebes a člověka

Tělo přirovnáváme k lodi a duši k motoru a k lodnímu šroubu. Tato loď veze velice vzácný a velký diamant, jenž je určen k dopravě do vzdálených krajín. Pokud je vaše loď poškozená (nemocné a slabé tělo), bez ohledu na to, jak dobrý je motor, nedojdete velmi daleko, a můžete se také potopit. Proto nedoporučujeme duchovní cvičení, dokud nebyly všechny dráhy v těle správně otevřeny a připraveny k přijetí 10.000 nebo 100.000 voltů vysokého napětí, které po nich bude proudit.

Taoistický přístup, který nám byl tradován víc než 5000 let, sestává z mnoha tisíců metod. Metody a praktiky, které popisujeme v těchto knihách, jsou založeny na tomto utajovaném poznání a na autorově vlastní zkušenosti za víc než dvacet let studia a následného vyučování tisíců studentů.

Hlavní cíl taoistů:

1. Tato úroveň - překonání reinkarnace a strachu ze smrti osvícením;
2. Vyšší úroveň - nesmrtelný duch a život po smrti;
3. Nejvyšší úroveň - nesmrtelný duch a nesmrtelné tělo. Toto tělo funguje jako pohyblivá schránka pro ducha a duši, když procházejí jemnými úrovněmi, a umožňuje jim větší schopnost projevení.

KURZY SE KONAJÍ V RŮZNÝCH NAŠICH CENTRECH. VŠECHNY
PÍSEMNÉ DOTAZY POSÍLEJTE NA NAŠI ÚSTŘEDNÍ ADRESU, ANEBO
VOLEJTE:

THE INTERNATIONAL HEALING TAO CENTER 274
Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, CHIANG MAI, 50220 T H
A I L A N D

Telefon: 006653-495 596, 495 597, 495 599 Fax:
006653-495 852