



Obsah

Předmluva: Mantak Chia	7
Předmluva: Michael Winn	9
Poděkování	13
Úvod	17
Zásady sebekultivace	21
Praktické poznámky a upozornění	21
Posloupnost praxí	23
1. Dějiny: Zrození božské ženskosti	31
Saphismus a sesterství	32
Ženské kořeny taoistické sexuální praxe	34
Ženské a mužské poklady: Tanec jinu a jangu	41
Ženské archetypy	46
Stadia ženství	51
2. Taoistické pojetí energie: Základní praxe	74
Tři poklady: Ťing, čchi a šen	75
Začátek praxe: Stanovení záměru a zahřívání čchi	80
Přechod do meditace	84
Vytváření emoční harmonie	87
Otevírání kanálů	110
Taoistická tantra jóga: Ztělesňování šamanské síly zvířat	129
Vaše tělo je váš chrám	135

3. Srdce a léčení	148
Srdce: Palác duše	148
Tři ohně transformace	154
Transformování minulosti a budoucnosti: Léčení vlivů předků	158
Léčení sexuálních traumat	161
Léčení lůna	166
4. Zvony lásky: Kultivace prsou	171
Základy masáže prsou: Praxe sebelásky	172
Hlubková masáž prsou	179
Masáž prsou jako energetický lék	190
5. Nefritový pramen: Kultivace jóni	193
Lůno: Palác kreativní síly	196
Sexuální reflexologie	196
Tři brány jóni: Multiorgasmus	198
Cvičení na posílení jóni	204
Kultivace sexuální energie: Vytrysknutí nefritového pramene	212
6. Cvičení s nefritovým vajíčkem	223
Volba nefritového vajíčka	225
Sebeléčba pomocí nefritového vajíčka	227
Hrajte si s nefritovým vajíčkem	228
Taoistická jóni jóga	232
Pohybování pánví: Vnitřní tanec	239
Tři kanály: Střídavé dýchání	248
Blažená koupel	259
Zvedání zátěže pomocí čchi	265
7. Taoistický tantra čchi-kung: Šamanská síla	275
Posilování sexuální vitality	277
Šamanské sexuální praktiky	280
8. Kultivace čchi: Zkoumání zdrojů vitality	300
Spojení s přírodou	300
Posilování ledvin: Pokladnice ťingu	309
Směrování životní energie	320
Posilování kostí: Nej-kung kostní dřevě	324

9. Alchymie lásky: Vědomé milování	336
Sexuální energie je posvátná	336
Vnášejte do života víc lásky	337
Sexuální masáže	346
Harmonické předávání energie	350
Multiorgasmický potenciál: Taoistická sexuální alchymie	361
Vývoj božských pokladů člověka	367
Dodatek: Podněty ke každodenní praxi	370
Každodenní praxe	370
Zdroje	374
Doporučená literatura	375
Rejstřík	376