

OBSAH

Poděkování	11
Upozornění	12
O Mistrovi Mantak Chia a Maneewan Chia	13
Autorova poznámka	15

1. Taoistický pohled na ženskou energii Čchi

A. Jak používáme energii	17
B. Prvotní energie - ťing	17
C. Výdej emocí	20
“Zbavování se” negativních emocí.	20
D. Životní energie (Čchi)	21
1. Přeměna negativní energie na životní energii (Čchi)	21
2. Získání další Čchi při milování	21
3. Čchi - klíč k získání dobrého zdraví	22
E. Tvořivá síla - sexuální energie	22
1. Pozitivní energie zvyšuje sexuální tvořivou energii	23
2. Ctnost - srdce léčivého Tao	23
3. Rozkoš, při které se energie ztrácí, a rozkoš, při které se energie získává	24
4. “Superorgasmus”	25
F. Co je to ovariální kung-fu?	26
G. Ženská sexuální energie	27
1. Vaječníky obsahují životní energii	27
2. Energie vaječníků rozvíjí vyšší vědomí	28
3. Energie vaječníků - nejlepší kosmetika	28
4. Trvání sexuálního života ženy	28
5. Orgánový orgasmus - skutečný orgasmus	29
a. Vnější orgasmus	
b. Vnitřní orgasmus	
6. Kdo odpovídá za váš orgasmus?	29
H. Dobrý sexuální vztah - tři úrovně sexuální energie	30
1. Fyzická úroveň	
2. Emoční úroveň	

3. Duchovní úroveň	31
I. Cíl taoistické meditace	31
1. Objevení Čchi	31
2. Tělo se skládá ze tří částí	32
3. Rozvoj fyzického těla	32
4. Zrod já, duševního těla	34

2. Sexuální anatomie ženy

A. Venušin pahorek	36
B. Malé pysky	37
C. Klitoris	37
D. Močová trubice a pochva	37
E. Bod G	40
F. Ženská ejakulace	43
G. První lubrikativní tekutina pochvy	43
H. Sval P-C a sval Čchi	43
I. Perineální duté těleso	46
J. Perineum	46

3. Cyklus sexuální reakce

A. Klitoridní a vaginální orgazmus	51
B. Vyčerpání sexuální energie	51
C. Ovariální kung-fu	52

4. Mikrokosmická oběžná dráha

A. Naučte se vést svou Čchi po mikrokosmické oběžné dráze	55
B. Objevování mikrokosmické oběžné dráhy	57
C. Dvě hlavní energetické dráhy mikrokosmické oběžné dráhy - koncepční a řídící	57
D. Sexuální energie	60

1. Prvotní energie	60
2. Mohutná, univerzální energie	60
E. Uzavření energie v těle	61
F. Otevření mikrokosmické energetické dráhy	61

5. Pěstování ovariální energie

I. AKTIVACE A OVLÁDÁNÍ OVARIÁLNÍ ENERGIE	63
A. Význam cvičení pohlavních orgánů	63
Lidé, žijící v celibátu	63
B. Ovariální dýchání rozvíjí energii vaječníků	64
1. Menstruační cyklus ženy	64
2. Jangová energie a menstruační cyklus	65
C. Bránice	65
1. Pánevní bránice	67
2. Urogenitální bránice	68
D. Bederní a lebeční čerpadlo pohání Čchi vzhůru páteří	72
1. Bederní čerpadlo	72
2. Lebeční čerpadlo	72
E. Sval Čchi pomáhá řídit tok Čchi	73
1. Síla perinea	73
2. Konečník souvisí s energií orgánů	73
3. Oblast konečníku je rozdělena na pět úseků	74
a. Prostřední část	76
b. Přední část	78
c. Zadní část	79
d. Levá část	80
e. Pravá část	81
F. Jangová energie vaječníků - léčivá a tvořivá síla	83
 II. CVIČENÍ BEZ PARTNERA: OVARIÁLNÍ DÝCHÁNÍ, STAČOVANÍ VAJEČNÍKŮ A POCHVY	 84
A. Ovariální dýchání	84
1. Přehled cvičení	84

2. Polohy	85
a. Vsedě	85
b. Ve stoje	88
c. Vleže	88
3. Průvodce cvičením krok za krokem	90
a. VEDENÍ ENERGIE DO PALÁCE VAJEČNÍKŮ A DO PERINEA	90
1. Vedení energie do paláce vaječníků	90
2. První zastávka: perineum	92
3. Zadržování sexuální energie v perineálním bodu	94
4. Návrat do paláce vaječníků	94
b. VEDENÍ ENERGIE VZHŮRU PO PÁTEŘI DO DRUHÉ ZASTÁVKY	95
1. Vedení energie do křížové kosti	95
2. Aktivace křížového čerpadla	95
3. Otevření křížového hiátu	97
4. Uvolnění, abychom cítili, jak se energie sama pohybuje	97
5. Cvičení na otevření křížové kosti	97
6. Křížová kost pomáhá přeměnit hrubou sexuální energii v životní energii	100
c. TŘETÍ ZASTÁVKA: T-11, BOD PŘEMĚNY SEXUÁLNÍ ENERGIE	100
1. Hromadění energie v paláci vaječníků	101
2. Vedení energie do T-11	101
3. Ohýbání bodu T-11 pomáhá aktivovat křížové a lebeční čerpadlo a adrenální miničerpadlo	103
d. ČTVRTÁ ZASTÁVKA: C-7, BOD PŘEMĚNY SEXUÁLNÍ ENERGIE	103
1. Hromadění energie v paláci vaječníků	103
2. Vedení energie do C-7	104
e. PÁTÁ ZASTÁVKA: NEFRITOVÝ POLŠTÁŘ, SKLADOVACÍ A TRANSFORMAČNÍ MINIBOD SEXUÁLNÍ ENERGIE	106
1. Hromadění energie v paláci vaječníků	106
2. Vedení energie do nefritového polštáře	106
f. ŠESTÁ ZASTÁVKA: KORUNNÍ BOD, VĚTŠÍ SKLADOVACÍ BOD SEXUÁLNÍ ENERGIE	108
1. Hromadění energie v paláci vaječníků	108
2. Vedení energie do korunního bodu	108
3. Uvolnění a užití mysli k vedení energie do mozku	110
g. OBĚH ENERGIE V HLAVĚ	111
1. Naplnění lebeční dutiny tvořivou sexuální energií	111
2. Dotek podnebí jazykem, aby mohla energie proudit do pupku k uskladnění	113

h. HROMADĚNÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE VAJEČNÍKŮ V PUPKU	114
Spirálové vinutí energie kolem vašeho pupečního centra	114
i. SHROMÁŽDĚNÍ ENERGIE V SRDCI	116
Spirálové vinutí energie kolem vašeho srdečního centra	116
j. VEDENÍ ENERGIE DO MOZKU	116
k. ÚČINKY ENERGIE VAJEČNÍKŮ	119
4. Praktické kroky	120
5. Shrnutí ovariálního dýchání	123
B. Stlačování vaječníků a pochvy	125
1. Stlačování vzduchu ve vaječnících zvyšuje sexuální sílu	125
2. Cvičení stlačování vaječníků a pochvy krok za krokem	128
3. Shrnutí stlačování vaječníků a pochvy	129
C. Zprůchodňovací cvičení pro vysoký krevní tlak	130