



Obsah

| | |
|--|-----------|
| Poděkování | 9 |
| Léčba tantrou v praxi | 10 |
| 1 Taoistické vnímání ženské energie | 13 |
| Jak využíváme energii | 14 |
| Sexuální energie: tvůrčí síla | 21 |
| Ženská sexuální energie a „vaječnickové kung fu“ | 26 |
| Tři roviny sexuální energie | 30 |
| Cíl taoistické meditace | 32 |
| 2 Ženská pohlavní anatomie | 35 |
| Ženské genitálie | 36 |
| Pánevní pubococcygeus a sval čchi | 42 |
| 3 Cyklus ženské sexuální reakce | 46 |
| Podstata ženského orgasmu | 47 |
| Vyčerpání sexuální energie | 48 |
| Orgasmus orgánů: ten pravý orgasmus | 49 |
| Vaječnickové kung fu | 49 |
| 4 Oběžná dráha mikrokosmu | 52 |
| Učíme se nechat obíhat čchi | |
| po oběžné dráze mikrokosmu | 53 |
| Sexuální energie je prvotní energie | 55 |
| Otevření energetické dráhy mikrokosmu | 57 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | Rozvoj síly vaječníků | 61 |
| | Vaječnickové dýchání rozvíjí sílu vaječníků | 62 |
| | Ženský menstruační cyklus | 63 |
| | Jednoduchá cvičení pro rozvoj | 80 |
| | Přehled cvičení vaječnickového dýchání | 81 |
| | Průvodce krok za krokem k vaječnickovému dýchání | 86 |
| | Přehled cvičení stlačení vaječníků | 112 |
| | Průvodce krok za krokem ke stlačení vaječníků | 114 |
| | Provzdušňovací cvičení pro vysoký krevní tlak | 117 |
| 6 | Orgasmický tah vzhůru | 121 |
| | Způsob, jak zvýšit sexuální potenciál | 121 |
| | Jednoduchá a dvojitá kultivace | 124 |
| | Přehled orgasmického tahu | 127 |
| | Příprava na praxi | 129 |
| | Praxe ve vzrušeném stavu | 138 |
| | Význam energie ctnosti | 139 |
| | Zvýšení čchi orgánů a žláz | 140 |
| | Jak masírovat prsa | 151 |
| | Průvodce krok za krokem k orgasmu orgánů | 155 |
| | Charakteristika orgánů | 163 |
| | Průvodce krok za krokem k orgasmu orgánů | 163 |
| | Bezpečnostní body při vaječnickovém dýchání, vaječnickovém stlačení a orgasmickém tahu | 169 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 7 | Cvičení s vejcem pro obohacení sexuální energie | 178 |
| | Přehled cvičení s vejcem | 179 |
| | Použití vejce | 181 |
| | Průvodce krok za krokem ke cvičení s vejcem | 187 |
| | Využití vejce během vaječnickového dýchání a orgasmického tahu | 191 |
| | Úvod k vaginálnímu vzpírání | 192 |
| | Průvodce krok za krokem k vaginálnímu vzpírání | 193 |
| | Speciální recepty pro tonus vaječníků | 199 |
| | Slunění | 201 |
| 8 | Duální rozvoj | 203 |
| | Údolní orgasmus a jak k němu dospět | 204 |
| | Pozice a gesta rukou pro léčivou lásku | 212 |
| | Krok za krokem k rovnováze a harmonii celého organismu | 242 |
| | Úvod do údolního orgasmu | 249 |
| | Přeměna sexuální energie v duchovní lásku | 256 |
| | Průvodce krok za krokem k údolnímu orgasmu | 258 |
| | Rozvoj údolního orgasmu | 278 |
| | Užitečné tipy | 285 |
| 9 | Rozhovor s praktikující vaječnickového kung fu | 289 |
| | Literatura | 303 |
| | O autorovi | 305 |
| | System a školící centra univerzálního tao | 306 |
| | Rejstřík | 308 |