

OBSAH

O autorovi	12
ÚVOD: Taoistická „dualistická kultivace“ a hledání sexuální lásky	
– Michael Winn	15
Čínské sexuální kung-fu: bude fungovat i na západě?	
– Gunther Weil	21
Souhrn principů taoistické kultivace sexuální energie	27

ČÁST I

ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLAD: SEXUÁLNÍ ENERGIE MŮŽE BÝT TRANSFORMOVÁNA NA DUCHOVNÍ

KAPITOLA 1: MUŽSKÁ SEXUÁLNÍ ENERGIE JE USKLADNĚNA V SEMENI	34
Neobyčejná moc sexuálního elixíru	35
Proč byla duchovní síla sexu udržována v tajnosti?	37
Proč odhalovat tajemství nyní?	39
KAPITOLA 2: CO JE ENERGIE ČCHI?	41
Čchi-elektřina lidského těla	42
Jak „ťing“ neboli „sexuální esence“ funguje v člověku?	44
Hlavní fáze energie čchi	44
Rozdíl mezi hladem a sexuální touhou	46
KAPITOLA 3: BIOLOGIE ESOTERICKÉHO SEXU	50
Objem spermatu promarněného během života	50
Naše tělo má v sobě ukrytou atomovou energii	51
Biologická důležitost sexuálních hormonů pro zdraví	53
Smrt a sex v přirozeném světě	59
KAPITOLA 4: EKONOMIE SEXUALITY	62
Šílenství mladých ze sexuální frustrace	64
Sex a špičkové výkony v atletice	66
Sex, závazky a sňatek	67
Morální důsledky ztráty semene	72
Kontroverzní otázka: Je sex prospěšný pro vaše zdraví?	73
KAPITOLA 5: POJETÍ SEXU V TRADIČNÍCH ESOTERICKÝCH SVĚTOVÝCH UČENÍCH	75
Rozdíl mezi taoismem a tantrou	81
Karezza a koitus reservatus	83

ČÁST II

TAOISTICKÉ PRAKTIKY PRO MISTRNÉ ZVLÁDNUTÍ MILOVÁNÍ

KAPITOLA 6:	TANEC VARLAT: Cvičení pro posílení pánve	88
	Pánevní dno a urogenitální přepážka	89
	Šourkem je chladná energie čerpána nahoru	91
	Sakrální pumpa a lebeční pumpa	93
	Tři pozice pro varlatové dýchání	94
	Varlatové dýchání: jednotlivé kroky	96
	Zlatý nektar	100
	Stlačování vzduchu do šourku zvyšuje sexuální sílu	100
	Cvičení šourkové komprese: jednotlivé kroky	101
	Ventilační cvičení pro uvolnění energie při vysokém krevním tlaku	103
	Cvičení uzamčení síly pro zabránění unikání semenné tekutiny	104
	Čtyři úrovně cvičení uzamknutí síly	105
	Cvičení uzamknutí síly: jednotlivé kroky	107
	Čeho je třeba dbát při varlatovém dýchání, šourkové kompresi a uzamknutí síly	111
	Pročistující vedlejší účinky	113
	Shrnutí varlatového dýchání	113
	Shrnutí šourkové komprese	114
	Uzamknutí síly je základem pro alchymický sex	114
KAPITOLA 7:	POLARITA JE KLÍČEM K PŘEMĚNĚ SEXUÁLNÍ ENERGIE	116
	Jin a jang – souboj pohlaví	117
	Vyšší orgasmus je lahodná rovnováha opačných energií	119
	Jinovou esenci připravujte něžně	122
	Umění vášně: kdy a jak často	123
	Poloha při sexu ovlivňuje tok energie	123
	Studená koupel bez plavek pro zbavení se předčasné ejakulace	124
	Budujte svou trvalou sílu počítáním do sta	125
	Čtyři stupně, jichž musí nefritový bodec dosáhnout	126
	Metoda devět mělkých a jedno hluboké proniknutí	127
KAPITOLA 8:	TAJEMSTVÍ ZADRŽENÍ SEMENE	130
	Naučte se nechat obíhat svou čchi na mikrokosmické dráze	131
	Důležitost mikrokosmické dráhy	133
	Vnější uzamknutí – metoda tří prstů	135
	Kdy a jak mnoho cvičit a na co dbát	138
	Jako další masírujte hráz	139

Budte si vědomi velikosti generované síly	140
Rotace sexuální energie k hlavě	141
Shrnutí metody vnějšího uzamknutí	142
Vnější uzamknutí: vytahování nektaru do zlaté květiny	143
Tajný postup pro zablokování ejakulace při velkém tahu	144
Velký tah pro ženy	149
Velký tah a masturbace	149
Erekce ráno má mocnou čchi	150
Je nutné uvolnit intenzivní energii v hlavě	151
Automatická kontrola ejakulace myslí.....	151

ČÁST III

TRANSFORMACE SEXUÁLNÍ ENERGIE DO DUCHOVNÍ LÁSKY

KAPITOLA 9: VÝMĚNA JIN A JANG: ROZVÍJENÍ ÚDOLÍ

ORGASMU	156
Shrnutí údolí orgasmu	167
Velký tah jako antikoncepční prostředek	168
Ženin pohled na kultivaci sexuální energie ve dvojici	169

KAPITOLA 10: SEDM DUCHOVNÍCH STUPŇŮ KULTIVACE

SEXUÁLNÍ ENERGIE	173
Kultivace ve dvojici, levá cesta	175
Levá cesta	176
Kultivace pravé cesty	178
Taoistická cesta beze směru	178
Sedm duchovních stupňů taoistického rozvíjení sexuální energie	181

KAPITOLA 11: ORGASMUS A WU WEI – Michael Winn

Zachovávání polarity: Co to znamená být jang? – Michael Winn	192
---	-----

KAPITOLA 12: OBVYKLE KLADENÉ OTÁZKY

K ZADRŽOVÁNÍ SEMENE	198
---------------------------	-----

KAPITOLA 13: ZKUŠENOSTI STUDENTŮ S TAOISTICKOU

KULTIVACÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE	211
Zkušenost právníka, věk 29 let	215
Zkušenost obchodníka, věk 45 let	217
Zkušenost učitele, věk 37 let	217
Zkušenosti elektrikáře, věk 27 let	218
Zážitky zaměstnance chemické čistírny, věk 67 let	219
Zkušenosti kuchaře, věk 30	220
Zkušenosti vlastníka továrny na oděvy, věk 38.....	221
Zkušenosti řídicího pracovníka, věk 38 let	222

KAPITOLA 14:	PRAKTICKÉ POKYNY PRO UDRŽENÍ ZÁŘÍČÍHO A ZDRAVÉHO SEXU	224
	1. Naladte se již 48 hodin před milováním na energii vašeho partnera	224
	2. Předehra začíná v uvolněné atmosféře	225
	3. Nemilujte se po velkém jídle	225
	4. Vyhněte se pohlavnímu styku, nacházíte-li se v jakémkoli extrémním stavu	225
	5. Nemilujte se, pokud jste pod značným vlivem alkoholu	226
	6. Vyprázdněte močový měchýř 20 minut před tím, než se chystáte k pohlavnímu styku	226
	7. Milování se za extrémního počasí může být nezdravé	227
	8. Vyhněte se namáhavé fyzické práci před a po sexu	227
	9. Nespoléhejte se na umělé sexuální pomůcky	227
	10. Nekoupejte se a nesprchujte se ihned po sexu	227
	11. Nevcházejte do ženy s příliš velkou silou	228
	12. Vaše sexuální síla je největší v období jara	228
	13. Při nemoci provádějte pasivní milován.....	228
	14. Přestaňte se milovat, jestliže se to stalo všední domácí povinností	229
	15. Nespoléhejte na sexuální fantazii, abyste se vzrušili	229
	16. Mějte u sebe po ruce několik polštářů	230
KAPITOLA 15:	CVIČENÍ KE ZVÝŠENÍ MUŽSKÉ POTENCE	231
	Jak léčit impotenci	231
	Jak se vyhnout vlhkým snům	232
	Ohřívání kamen.....	233
	Masáž pole pilulek (nižší tchan tien).....	234
	Harmonizace šlach, kostní dřeně a kostí.....	234
	Tajná taoistická metoda močení	235
	Šest cvičení pro ledviny a záda	235
	Jak zvětšit a prodloužit váš penis.....	237
	Jak snížit citlivost penisu	238
	Posilte svou erekci	238
	Reflexní masáže penisu	238
	Indiánská ohnivá masáž provazem	240
	Čtyři cesty ke zvýšení množství spermi	240
	Masáž prostaty	241
	Cvičení mačkání anální pumpy	241
	Kung-fu jazyka	242

	Použití horkých a chladných koupelí pro zdravý sexuální život	245
	Harmonická energie pro homosexuály	246
	Jak vstřebávat sexuální energii ze slunce	248
KAPITOLA 16:	AKUPUNKTURA, POŽEHOVÁNÍ A BYLINY MOHOU VYLÉČIT OSLABENOU SEXUÁLNÍ ENERGII	251
KAPITOLA 17:	FAKTA Z BIOLOGIE, KTERÉ BY MĚL KAŽDÝ MUŽ O ŽENĚ ZNÁT	260
	Děloha	260
	Ovulace	260
	Plodný hlen	261
	Neplodný hlen	262
	Menstruace	262
	Periody	262
	Změny v emocích	263
	Sexuální anatomie žen	263
	Malé stydké pysky	264
	Tělo klitorisu	264
	Žalud	264
	Umístění bodu g	265
	Sěny pochvy	265
	Hrdlo děložní	266
	Sal lásky	266
	Sexuální cyklusS	266
KAPITOLA 18:	SHRNUTÍ SEDMI STÁDIÍ TAOISTICKÉ ESOTERICKÉ JÓGY Malý nebeský okruh (mikrokosmická dráha)	268
	Jazyk je spínačem okruhu	269
	Sedm předpisů sedmi knih tao	
	První předpis: Splynutí pěti prvků	270
	Druhý předpis: Nižší osvícení kchan a li (smíšení jin a jang)	270
	Třetí předpis: Vyšší osvícení kchan a li (vyšší jin a jang smíšeny i)	271
	Čtvrtý předpis : Nejvyšší osvícení kchan a li (tchaj kchan li) (nejvyšší jin a jang smíšeny i) ii	272
	Pátý předpis: Utěsnění pěti smyslových orgánů	273
	Šestý předpis: Setkání nebeské a zemské nesmrtelnosti	273
	Sedmý předpis: Opětovné spojení člověka a nebepravý nesmrtelný člověk	274