

SEXUÁLNÍ REFLEXOLOGIE

v praxi

Mantak Chia a W. U. Wei



Reflexní body a akupresura
Taoistická sexuální cvičení

FONTÁNA

SEXUÁLNÍ REFLEXOLOGIE v praxi

Mantak Chia a W. U. Wei



Reflexní body a akupresura
Taoistická sexuální cvičení

FONTÁNA



Sexuální reflexologie

Tao lásky a sexu
Rádce milenců

Mantak Chia a W.U. Wei

Sexuální reflexologie je knihou o nejzákladnější a nejmocnější energii v člověku, o sexuální energii. Bez této energie by tu nikdo z nás nebyl. Tuto knihu by neměl kdo napsat a nebyl by nikdo, kdo by ji mohl číst. Sexuální energie představuje prvopočáteční jednotu sil jin a jang, pohání vesmír – a přesto k ní někteří lidé přistupují bez pochopení. Přináší extázi a hlubokou radost, umí naše tělo léčit, ale díky nedostatku správných znalostí přináší také hlubokou bolest a zármutek, slabost, zmatek a nemoc.

Jaké informace odhaluje vaše tělo o vaší sexualitě

Sexuální reflexologie pomáhá mužům i ženám objevit potenciál jejich sexuální energie a poznat jejich fyzickou kompatibilitu. Posouzením a propojením fyzického vzhledu a tělesných rysů dává partnerům možnost zhodnotit hladinu osobní vnitřní energie i velikost a tvar sexuálních orgánů. Tak dokáže určit souladnost vnitřní energie páru a pomoci partnerům objevit vlastnosti a dispozice, jež určují povahu jejich vztahu.

Praktické techniky pro milence

Ať žije člověk sám, nebo s tím koho miluje, jedinečná „Sexercises“ – sexuální cvičení, která jsou zde prezentována, mohou pomoci komukoli ponořit se hlouběji do tajemství milostného vztahu. Umění po staletí rozvíjené taoistickými mudrci a mistry můžeme dnes uvést do života a rozvíjet tak léčivou sílu, kterou milující se pár aktivuje formou extatické akupresury.

Objednávky na adrese:

FONTÁNA

Horní nám. č. 5, 772 00 Olomouc, telefon: 585 221 400

NOVÁ PRODEJNA V PRAZE A OSTRAVĚ

Korunní 12, Praha 2 - Vinohrady, telefon: 224 252 447

Československá 9, Ostrava 7, telefon: 596 120 595, 777 844 234

www.fontana.ws

www.fontana-esotera.cz



Mantak Chia a W. U. Wei

Sexuální reflexologie v praxi

! Poznejte přednosti nákupu přes internet: www.fontana-esotera.cz !

Sazba: Amos studio, spol. s r. o

Obálka: Juráš & Janda

Odpovědný redaktor: Daiana Krhutová

Náklad: 1 500

Vydalo nakladatelství ing. Jiří Švarc, FONTÁNA, 1. Máje 29, Olomouc

Tisk: EPAVA, Chválkovická 5, Olomouc

Distribuce:

Čechy – tel.: 233 901 159

Morava – tel.: 596 623 695, 596 617 371

Translation: Daiana Krhutová

© Sexual Reflexology: The Tao of Love and Sex

Copyright © 2002 North Star Trust

First Published in 2002 by Universal Tao Publications

© Fontána, 2005

ISBN 80-7336-254-6

O autorech



Mantak Chia

Mistr Mantak Chia je tvůrcem uceleného taoistického systému univerzálního taa. Je ředitelem taoistického léčebného, rekreačního a výcvikového centra v překrásné venkovské krajině severního Thajska. S taoistickým pohledem na život přišel do styku již v dětství. Své suverénní znalosti starobylých taoistických učení neustále zdokonaloval studiem souvisejících oborů, až nakonec z desítek a stovek fragmentů vytvořil unikátní univerzální systém taoistického učení, který se dnes vyučuje po celém světě.

Mantak Chia se narodil čínským rodičům v roce 1944 v Thajsku. Když mu bylo šest let, učil se od buddhistických mnichů „sedět a ztišovat mysl“. Na základní škole se naučil tradiční

thajský box; později poznal mistra Lu, který ho seznámil s uměním tchaj-ti-čchüan a brzy ho zasvětil i do aikido, jógy a vyšších úrovní tchaj-ti.

O několik let později při studiu v Hongkongu vynikl také ve sportovních disciplínách na závodní dráze i na hřišti. Starší spolužák Čcheng Süe-Süe ho představil jeho budoucímu prvnímu učiteli, taoistickému mistru jménem I Eng. Od této chvíle začal mistr Chia poznávat taoistický způsob života doopravdy. Učil se, jak proudí energie v mikrokosmickém okruhu, studoval a praktikoval nauku o jednotě pěti prvků a poznal, jak otevřít dalších šest speciálních kanálů. Studoval vnitřní alchymii, postupně poznával vyšší taoistické meditace kchan a li, dovídal se o osvícení, uzamykání pěti smyslů, o mystickém spojení nebes a země a nebes a člověka. A byl to také mistr I Eng, od něhož nakonec mistr Chia dostal souhlas a oprávnění vyučovat a léčit.

Nebylo mu ještě dvacet let, když Mantak Chia začal v Singapuru u mistra Meugiho studovat učení o kundaliní, taoistickou jógu a kosmický čchi-kung – dlaň Buddhy. Brzy byl schopen pročistit a uvolnit bloky energetického toku ve vlastním těle. Naučil se, jak nechat protékat energii životní síly svými rukama, takže za čas mohl léčit také pacienty mistra Meugiho.

O nějakou dobu později začal studovat tradiční šaolinskou nauku o vnitřní síle. Jeho učitelem byl mistr Čcheng Jao-Lun. Naučil ho přísně střeženému tajemství orgánů, žláz a kostní dřeně, cvičením známým jako nej-kung kostní dřeně, a cvičením na posilování a obnovu šlach. Ve výcvikovém systému mistra Čcheng Jao-Luna byla nauka účelně spojena s thajským boxem a kung-fu. V téže době studoval mistr Chia také u mistra Pan Jü, jehož systém spojoval taoistická, buddhistická a zenová

učení. Ten ho také naučil, jak se vyměňuje jinová a jangová síla mezi mužem a ženou a jak lze vytvořit „ocelové tělo“.

Aby lépe pochopil mechanismy stojící za léčebnou energií, zabýval se mistr Chia dva roky západní anatomii a medicínou. Při svých studiích pracoval současně jako manažer společnosti Gestetner zabývající se výrobou kancelářského zařízení a techniky a získal při tom podrobné vědomosti o kopírkách a o technologii ofsetového tisku.

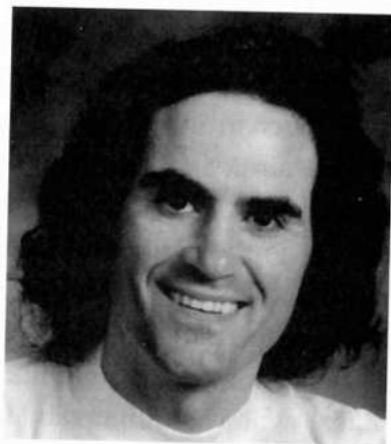
Své znalosti z taoismu a dalších disciplín spojil mistr Chia v unikátní celek. Začal vyučovat univerzální taoistický systém. Vyškolicil v průběhu let instruktory, kteří jeho rozsáhlé vědomosti zprostředkovávali veřejnosti, a založil v Thajsku Centrum přírodního léčení. O pět let později se rozhodl přesídlit do New Yorku, kde v roce 1979 otevřel Centrum univerzálního taa. Také během svého pobytu v Americe prohluboval své znalosti dalším studiem.

V té době už učil desítky tisíc studentů po celém světě. Na mnoha místech v Severní a Jižní Americe, v Evropě, Asii i Australii otevřel centra taoistického učení.

Mistr Chia je vřelý, přátelský a ochotný člověk, který sám sebe vidí především jako učitele. Otevřeným, jasným a praktickým způsobem představuje univerzální systém taoistického učení a při tom stále rozšiřuje své znalosti a zdokonaluje metody výuky.

V červnu 1990 byl mistr Chia oceněn na Mezinárodním kongresu čínské medicíny a čchi-kungu a byl jmenován mistrem čchi-kung pro onen rok. Stal se prvním, kdo obdržel takovéto výroční ocenění.

V roce 1994 se mistr Chia přestěhoval zpět do Thajska, kde začal budovat Centrum pro výuku univerzálního taa a Zahradu taa. Výstavba byla dokončena v prosinci 2000.



William U. Wei

Vyrůstal na středozápadě Spojených států. V mládí se mu dostalo katolického vzdělání. Začal u mistra Chia studovat tao počátkem osmdesátých let a na konci osmdesátých let se stal vedoucím instruktorem univerzálního taa. Počátkem devadesátých let se jako starší instruktor přestěhoval do Thajska a asistoval mistru Chiovi při budování taoistického centra a zahrad. Šest let cestoval a vyučoval po boku mistra Chia ve více než třiceti zemích světa. Po dokončení výstavby thajského taoistického centra v prosinci 2000 se stal projektovým manažerem pro veškerou produkci Universal Tao Publications (koordinuje kompletaci 35 titulů zahrnujících ucelený systém taoistického učení). Koncem devadesátých let byly zakoupeny pozemky se čtyřmi vodopády v horské oblasti jižního Oregonu v USA a William U. Wei zde realizuje dostavbu taoistické horské svatyně a rezervace, která má sloužit osobní kultivaci a rozvoji a vyšším úrovním praktik duchovního růstu.

W. U. Wei je autorem knihy „Living in the Tao“ (Život v tau),

určené především začátečníkům, a taoistické poezie, vyjadřující esenci a ticho taa. Je spoluvůrcem karet s pravidly univerzálního taa (čtyři sady s více než 140 formulemi), které jsou podepsány pseudonymem „Profesor – Master of Nothingness“ (Mistr Prázdnoty). Kromě toho pracuje na dalších dvanácti titulech taoistické prózy a poezie. Tato taoistická série má být dokončena do roku 2010.

Upozornění

Praktiky popsané v této knize používali taoisté úspěšně po tisíce let, řídíce se speciálními individuálními instrukcemi svých mistrů. Čtenáři by neměli tyto postupy praktikovat bez osobního výkladu školených instruktorů univerzálního tao, protože některé z nich, jestliže nejsou správně provedeny, jim mohou způsobit újmu nebo vyústit ve zdravotní problémy. Tato kniha by měla být chápána jako doplněk individuálního výcviku univerzálního tao a měla by se používat jako referenční vodítko či průvodce těmito praktikami. Praxe pouze a jen na základě této knihy budiž prováděna na vlastní riziko.

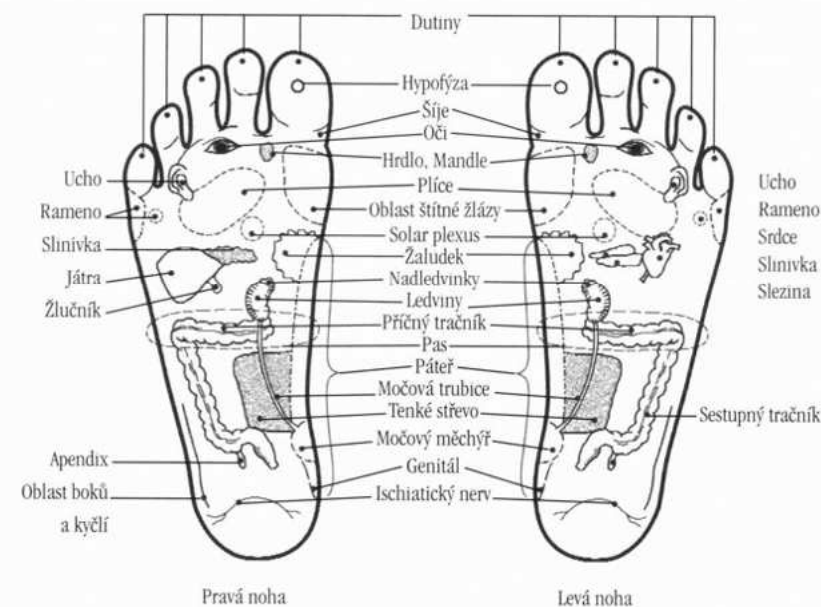
Meditace, praktiky a techniky zde popisované si nekladou za cíl suplovat profesionální lékařské ošetření a péči a nelze je tudíž ani chápat jako jejich alternativu či úplnou náhradu. Jestliže je čtenář nemocný a trpí chorobou spočívající v mentální nebo emocionální poruše, měl by vyhledat odpovídající profesionální zdravotní péči praktického lékaře. Tyto problémy je třeba před započítím výcviku odstranit.

Ani univerzální tao, ani jeho tým a instruktoři nemohou nést zodpovědnost za následky individuálního praktikování či chybného použití informací obsažených v této knize. Prováděli čtenář nějaké cvičení, aniž by striktně dodržoval instrukce, poznámky a upozornění, zodpovědnost nese výhradně sám.

Tato kniha se nesnaží předkládat lékařské diagnózy, ordinovat léčbu a předepisovat léčebná doporučení k nemocem člověka, jeho zdravotním problémům nebo fyzické kondici.

Úvod do sexuální reflexologie

Většině lidí se při pojmu reflexologie vybaví masáž chodidel. Na Západě je zcela obvyklé vídat obrázky, jako je tento (obr. 1), které podrobně znázorňují, jak se jednotlivé oblasti těla odrážejí na ploskách chodidel.

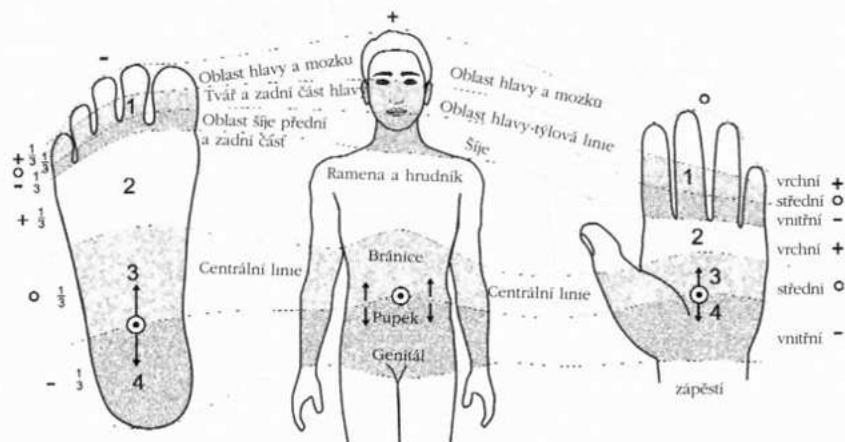


Obr. 1 Reflexní zóny na chodidlech

Podobné obrázky dávají smysl z toho důvodu, že lidské tělo je tvořeno na počátku jednou jedinou buňkou, do níž je vtištěn projekt celého těla. Tělo roste, probíhají jím energetické meridiány a klíčové části těla jsou mapovány stále znovu a znovu na základě prvotního plánu. Podobně jako hologram, trojrozměrný obrázek, v němž každá část obsahuje celek, obsahuje i každá část těla mapu celku. Energetické mapy těla

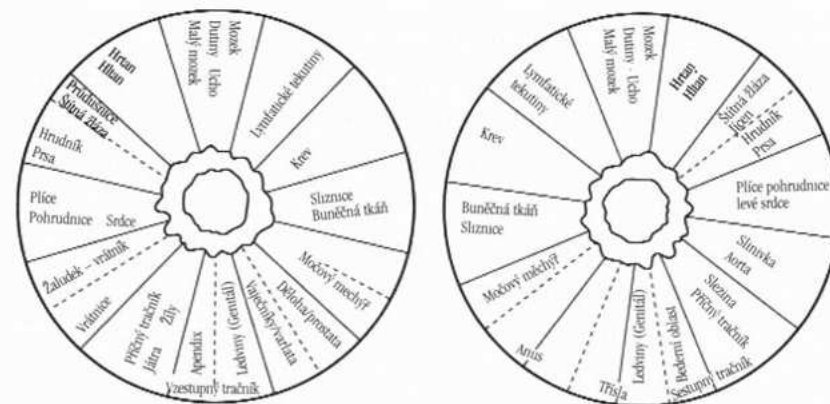
se v orientální medicíně používají běžně a pomalu je začíná přijímat také Západ.

Kromě chodidel se jako častá energetická mapa používají dlaně, oči, tvář, ucho, jazyk, zápěstí a břicho. Diagramy těchto reflexních zón jsou znázorněny na obrázcích 2 – 6.

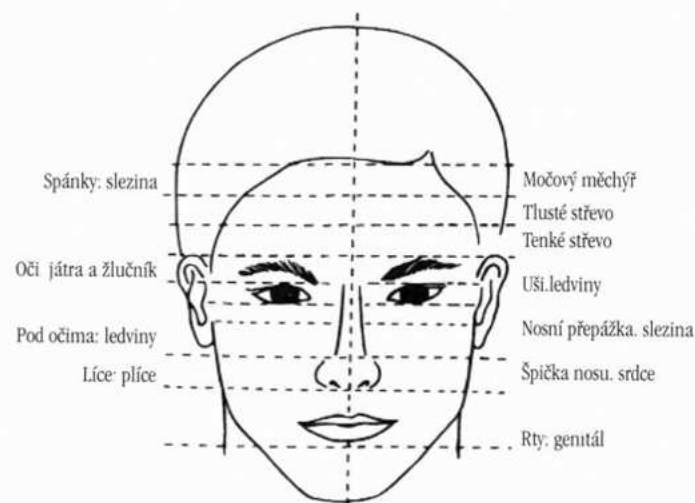


Obr. 2: Reflexní zóny chodidla a ruky

Reflexologie je založena na předpokladu, že všechny naše orgány mají své reflexní body na dalších částech těla. Odpovídající body lze najít rozdělením těla na různé zóny. Orgány v dané zóně mohou být stimulovány prací na reflexích v odpovídající zóně reflexního bodu. Také meridiány používané v tradiční orientální medicíně, akupunktura a akupresura zobrazují mapy energetických drah v těle.

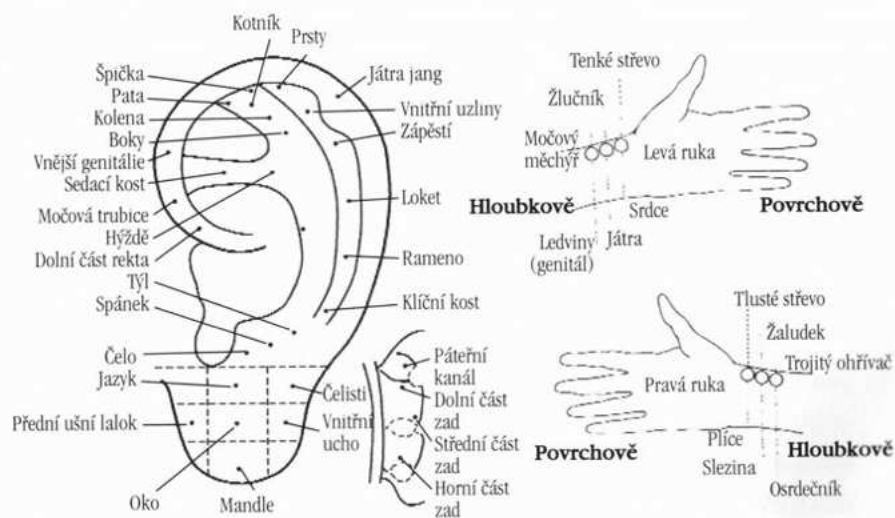


Obr. 3: Reflexologie očí



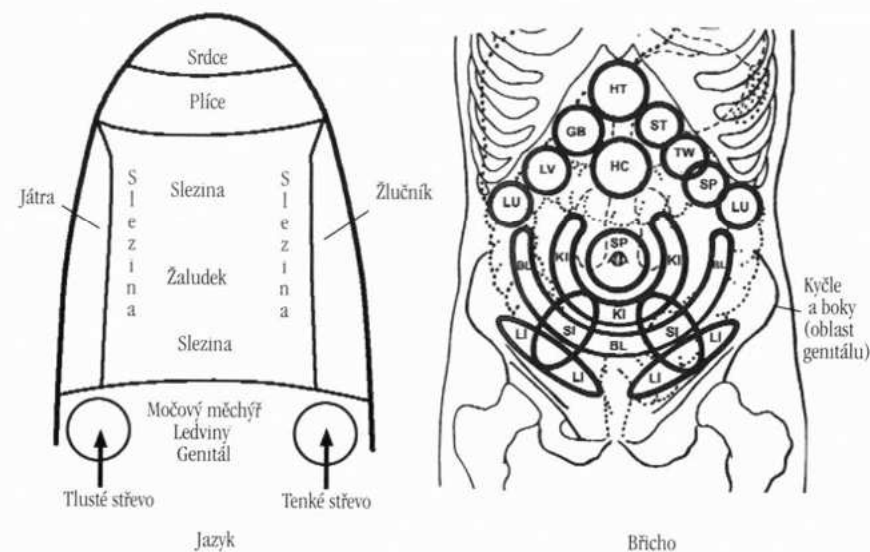
Obr. 4: Reflexologie tváře

Taoisté dávno pochopili energetický soulad a souměrnosti v těle a využívají jich v taoistickém léčitelském umění. Kromě již zmíněných reflexních zón zahrnuje taoistická literatura také reflexe sexuálních orgánů mužů a žen. Sexuální reflexní zóny mužského a ženského těla jsou základem této knihy. Právě tak jako kniha o reflexních zónách chodidel popisuje metody masáže reflexních bodů na chodidlech, tak také sexuální reflexologie uvádí použití sexuálních reflexních bodů při milostném aktu. Sexuální akt – pokud páry či jednotlivci toto učení pochopí – může být praktikován jako akt léčení.



Obr. 5 Reflexologie ucha a zápěstí

Sexuální akt se takto stane formou extatické akupresury. Sexuální orgány jsou nejsilnějšími reflexními zónami na těle. Celé tělo poskytuje sexuálním orgánům energii a celé tělo (orgány a žlázy) je zpětně stimulováno, jsou-li stimulovány pohlavní orgány. Díky hlubokým léčebným účinkům nazývají taoisté sexuální akt „milováním, které léčí“.



*LU (plíce), LV (játra), GB (žlučník), HT (srdce), ST (žaludek), TW (trojitý ohříváč), SP (slezina), HC (perikard), BL (močový měchýř), KI (ledviny), SI (tenké střevo), LI (tlusté střevo) – pozn. překl

Obr. 6: Reflexní zóny jazyka a břicha

Kniha Sexuální reflexologie zahrnuje rovněž kapitulu „sexuální cvičení“, jsou to taoistická cvičení, která zlepšují stav sexu-

ální energie a sexuální funkce a rovněž stav orgánů a smyslů, ke kterým se vztahují. Tato cvičení mají velký význam pro plnější milostný život člověka. Kromě toho pomáhá sexuální reflexologie určit podle tělesných znaků partnerů jejich sexuální kompatibilitu.

Abychom porozuměli sexuální energii, musíme mít představu o tom, jak veškerá energie v těle proudí. Je velmi přínosné, ovládá-li student taoistické meditace, jako jsou mikrokosmický okruh, vnitřní úsměv a šest léčivých zvuků, protože znalost těchto technik je zásadním předpokladem pro další práci s energií. Tyto taoistické praktiky jsou v knihách Mantaka Chia probírány velmi důkladně.

Sexuální reflexologie je kniha, v níž jsou klasické taoistické texty spojeny s moderní teorií reflexologie. Stane se pomocníkem každého, kdo chce v zájmu zdraví a pocitu pohody lépe porozumět své sexuální energii a naučit se ji kultivovat. Významně doplňuje dřívější publikace Mantaka Chia o mužské a ženské sexuální energii.

Jim Wolfe – 4. leden 2002
student univerzálního taa

Vstup

Sexuální impuls může být nesmírně silný a nepřekonatelný; lidé jsou schopni riskovat všechno, co mají, včetně pověsti a svobody, aby tento pud projeví a uspokojí. Je-li tato síla namířena pozitivním směrem, lze ji proměnit ve velmi mocný kreativní nástroj v jakékoli oblasti života, ať už v umění, ve vaší profesní kariéře, v milostném vztahu nebo při budování silné, magneticky přitažlivé osobnosti.

Člověk je živočich, který má schopnost zacílit sexuální energii ve své představě, kdykoli po tom zatouží. Jedinou otázkou je, jak ji zacílit správně. Někdo tuto energii používá vulgárním a negativním způsobem, někdo jí jen prostě nadměrně plýtvá, bezmyšlenkovitě a bez výběru ji rozptyluje. Existuje mnoho způsobů, kterými ji můžeme vyjádřit, jak pozitivně, tak negativně. Při správném vedení se může sexuální energie stát studnicí radosti, štěstí a vášně. Může být nástrojem k vytvoření a ovládnutí optimálního zdraví a vitality, nástrojem přeměňujícím průměrný lidský život v život génia, či nešťastný, stresem naplněný život v život plný pohody a úspěchů. Jednoduše díky síle, kterou v sobě skrývá.

Vibrace mysli jsou aktivovány a zesilovány mnoha různými stimuly. Mysl snadno reaguje na lásku, na hluboké přátelství či hudbu, a stejně snadno reaguje i na strach, žárlivost, drogy, alkohol a podobné věci. Avšak nejintenzivnějším stimulem je a vždy byla touha projevit sexuální energii. Pokud je tato energie spojena s láskou, je nejmocnějším nástrojem ze všech. Ctností se však stává jen tehdy, když je používána moudře, se soucitem a porozuměním. Spolu s porozuměním se dostaví i zodpovědnost za použití mocné energie, již získáváme láskou a pozitivitou. Tak lze vytvořit bohatý, šťastím naplněný život.

Vytvoření harmonických vztahů ve všech ohledech a aspektech života je cílem taoistické praxe. Vesmír, příroda a svět, ve kterém žijeme, fungují prostřednictvím vztahů, kontaktů a společenské interakce. Cesta taa je procesem budování harmonických, vyvážených vztahů, neboť tao znamená rovnováhu všech zjevných protikladů, mužského a ženského, světla a tmy, odpočinku a aktivity, elektřiny a magnetismu.



Jin a Jang - ženský a mužský princip

Tuto rovnováhu a harmonii vyjadřuje taoistický symbol monády, jin a jang. Mužská a ženská energie v přírodě vždy směřují k rovnováze. Taoisté vyznívali, že způsob, jakým funguje příroda, je interaktivní, plný životadárné sexuální energie. Déšť proniká do půdy a z ní se rodí stromy a květiny, řeky hladí skály, oceán se noří do písku a sluneční svit je vtahován do lůna Země. Společně dávají vzniknout životu. Sexuální energie je kreativní síla, která se šíří vesmírem. Život vzniká z ustavičného vyrovnávání mužské a ženské energie, ze spojení jinu a jangu. Tytéž principy existují v lidských vztazích. Sexuální reflexologie vám pomůže odhalit rovnováhu a harmonii ve vašem nitru i ve vašich vztazích.

Přípravná cvičení a meditace

Cílem taoistické praxe je sladit člověka s řádem a strukturou vesmíru. Prvním krokem ke spojení s univerzem je navození harmonického prostředí uvnitř nás samých, v našem nitru. To je cílem univerzálního taa. K harmonizaci všech našich zdánlivě oddělených částí, emocí, myšlenek, fyzického těla a duchovních aspirací slouží celá škála taoistických technik.

Taoisté dosahují poznání sebe sama vnitřní cestou meditace. Univerzální tao je systém sebero-zvíjení a duchovní kultivace. Přípravná cvičení a meditace kultivují vnitřní sílu a harmonii, které jsou nepostradatelnými předpoklady pro naplněný vztah s druhou osobou.

Vnitřní úsměv a šest léčivých zvuků

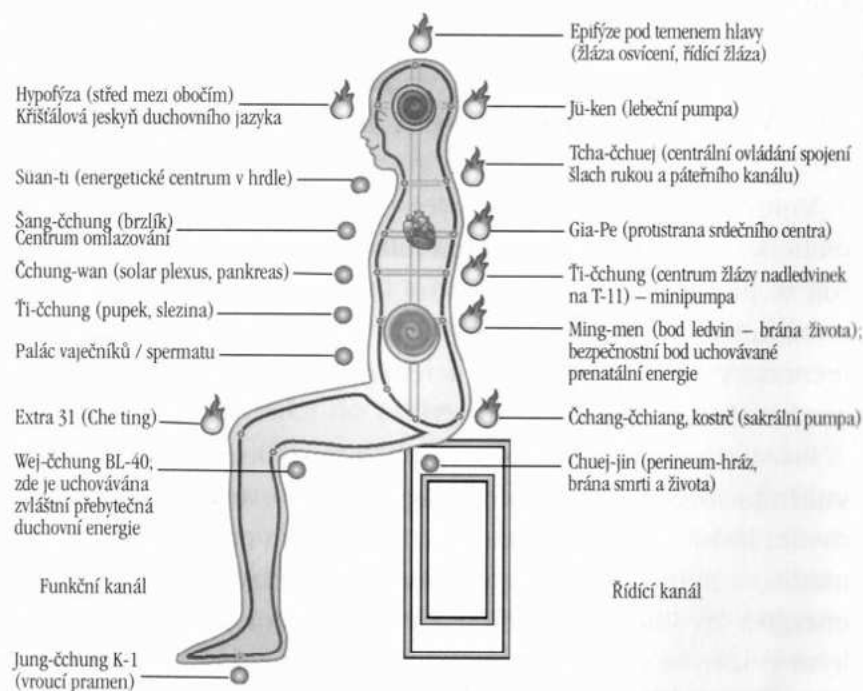
Vnitřní úsměv a šest léčivých zvuků jsou dvě meditační techniky, které naplňují energií mikrokosmický okruh. Zaměřují se především na vyrovnávání kvality naší vnitřní energie, mění negativní nebo neproduktivní energii na pozitivní a užitečnou. Vnitřní úsměv a šest léčivých zvuků uvolňují mysl a odstraňují emocionální napětí.

Prostřednictvím těchto technik komunikujeme se svými vnitřními orgány. Je to proces spojení s vesmírem a nasměrování lásky a láskyplné energie k orgánům našeho těla. Tyto meditace jednoduchým způsobem harmonizují a vyrovnávají energii v životně důležitých orgánech. Vnitřní úsměv je magickým cvičením rozvíjení sebe sama. Úsměvem namířeným do nitra vyjadřujeme vděk a ocenění práci, kterou pro nás naše

tělo dělá. Usmíváme-li se dovnitř, začne naše tělo pracovat s větší efektivitou.

V taoistické praxi uznáváme, že orgány jsou rezervoáry energie a informací a místem, kde může být čchi zpracována, uložena a absorbována pro potřeby celého těla. Taoisté zastávají názor, že vědomí sídlí nejen v mozku, ale zrovna tak v životně důležitých orgánech. Vnitřním úsměvem a šesti léčivými zvuky zahajujeme trvalý proces naslouchání tělu a rozvíjení vnitřní senzitivity. Jsou to cesty, které člověka učí rozvíjet jednotu a celistvost uvnitř sebe sama.

Mikrokosmický okruh



Kosmický okruh

Prvním krokem v práci s vnitřní energií je meditace na mikrokosmický okruh. Tato meditace učí člověka vnímat, řídit a kultivovat energii. Je stěžejní technikou všech dalších praktik univerzálního tao. Mikrokosmický okruh je hlavní energetický okruh, vyživující všechny kanály a meridiány v těle. Energie cirkulující tímto kanálem odstraňuje bloky a aktivuje větší množství čchi potřebné k revitalizaci těla. Touto praktikou se naučíte rozlišovat, jak vnímáte čchi, když se pohybuje řídícím meridiánem (stoupajícím nahoru po zádech), a jak ji vnímáte, když prochází funkčním neboli koncepčním meridiánem (sestupujícím po přední straně těla). Meditace na mikrokosmický okruh velmi výrazně zvyšuje množství vnitřní energie.



Extatická akupresura

Léčivá láska

Praktiky léčivé lásky v univerzálním tau jsou spojeny s kultivací sexuální energie. Sexuální reflexologie hraje v praxi léčivé lásky důležitou roli. Léčivé milování využívá sexuální energii pro nastolení zdraví těla, mysli a duše. Existují praktiky pro kultivaci energie jednotlivce (praktiky, které provádí on sám) a praktiky pro kultivaci energie ve dvojici (prováděné s partnerem). V této knize ukážeme a probereme různé formy léčivého milování, které do vašeho života a vztahů vnesou zdraví a vitalitu.

Speciální poznámka pro ženy

Při četbě této knihy mějte na paměti dvě věci:

1. Praktiky zde popisované mají původ ve společnosti zcela odlišné od moderní společnosti dnešních dnů. Čína byla společnost, ve které dominovali muži; měli politickou, občanskou i finanční moc. V této společnosti žena měla malou, nebo vůbec žádnou možnost nezávislého jednání nebo existence.
2. Tuto knihu napsali muži, a proto se vám možná bude zdát, že pohlíží na sexualitu z mužského hlediska.

Tato kniha byla napsána s nelíčenou snahou pomoci čtenářům odstranit mnohá nedorozumění, která právě mystičnost ženské povahy může do vztahů vnášet. Chce pomoci párům dosáhnout hlubšího porozumění fyzickým a duchovním potřebám partnera.

Kapitola I

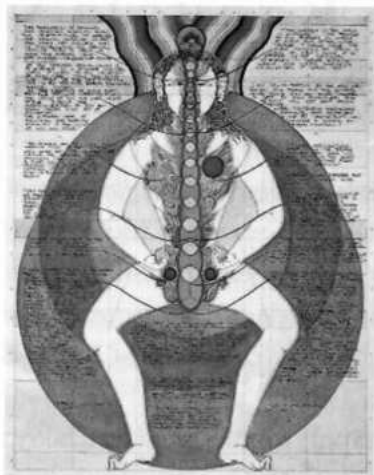
Mužská a ženská energie

„Její obočí je jako kytice květin; její pas je jako rulička bedvábí. S něžnou vášní se potají otevírá a dívá se nesměle na vlastní tělo. Pak oba milenci hnětou a masírují svá ohebná těla, od hlavy až k patě se laskají navzájem.“

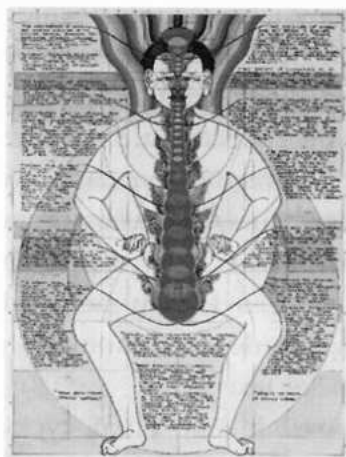
Po Hsing-Chien (Erotická esej, 9. st.)

Je důležité chápat rozdíl mezi mužskou sexuální energií (jang) a ženskou sexuální energií (jin). Taoisté vnímají muže a ženu jako dvě stránky rovnováhy. Jsou tu proto, aby se vzájemně vyvažovali jako dvě opačné poloviny univerzální jednoty. Je tedy potřeba, aby respektovali své rozdílnosti, a chápali, že je přirozené cítit se jiní a být jiní. Pokud si toho nejsou vědomi, dostávají se muži a ženy často do vzájemné rozepře. K mnoha bojům ve vztazích dochází proto, že očekáváme, že ten druhý bude stejný jako my. Stěžujeme si, že náš partner se nedívá na věci stejně jako my, nebo je nedělá tak jako my. Je velmi důležité, abychom spolu nebojovali, abychom nevedli marné bitvy s naší rozdílností, ale abychom ji využili v náš prospěch a vytvořili rovnováhu a harmonii. Jestliže na tuto pravdu budeme zapomínat, bude nás druhé pohlaví rozčilovat a frustrovat. Budeme-li však rozdíly respektovat, láska rozkvetne jako zahrada, o kterou pečuje dobrý zahradník. Sexuální reflexologie vede k harmonizaci mužské a ženské povahy na energetické úrovni.

Sexuálně vzato, muž je jako oheň, rychle vzplane, rychle vybuchne. Žena je oproti tomu jako voda, zahřívá se pomalu a déle hřeje. K sexuálnímu uspokojení ženy používají taoisté



Obr. 1.1: Žena transformující krev na čchi



Obr.1.2: Muž měnící semeno na čchi

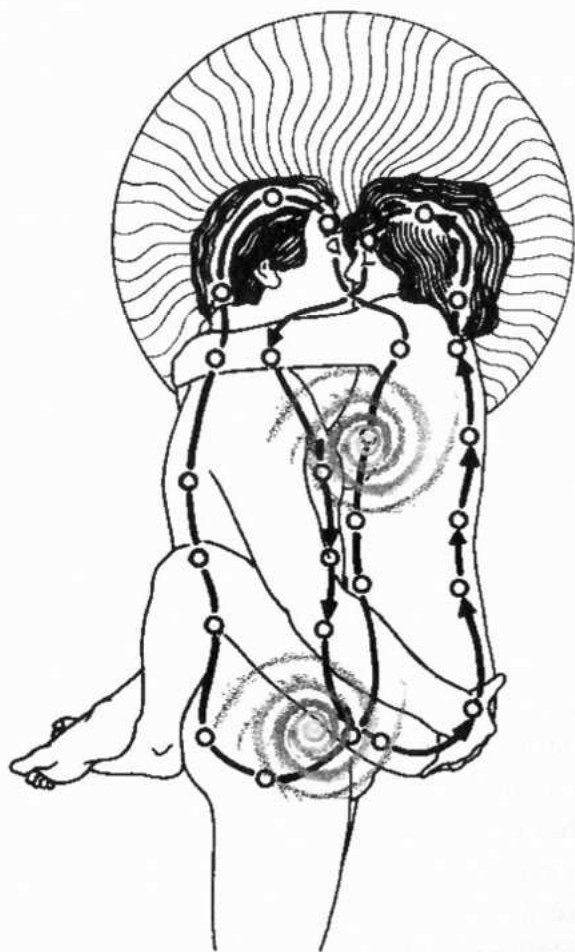
různé techniky. Žena potřebuje předehtu, potřebuje něžné mazlení a vášnivá objetí. Takto začne voda, ženská sexuální energie, vřít a energie mezi partnery se může vyměnit. Taoisté říkají: „Nikdy neposílej svůj člun do skalisté řeky.“ Mínil tím, že žena potřebuje být před sexuálním stykem probuzena – vzrušená a vlhká.

Při kultivaci sexuální energie se muži učí řídit ejakulaci a dosahují nikoli pouhého genitálního orgasmu, ale plného tělesného orgasmu. Tím, že se naučí proměnit sperma v čchi, stávají se lepšími milenci, jsou více vzrušující, pulzují životem s mladistvým ohněm a jsou schopni aktivovat v srdci energii soucitu. Pro ženy je kultivace sexuální energie cestou, jak transformovat krev na čchi. Transformace sexuální energie má přímou vazbu na menstruační cyklus. Tato přeměna přináší díky taoistickým cvičením mužům i ženám velké množství energie, vyvážené emoce a vnitřní sílu. Detailní popis těchto technik je obsažen v knihách „Multiorgasmický muž“ a „Kultivace ženské sexuální energie“.

Z pohledu emocionality jsou naopak ženy jako oheň a muži jako voda. Pro ženu je velmi snadné vyjádřit své emoce, vzrušit se, plakat a cítit. Pro muže je těžší být ve styku se svým srdečním centrem. To ukazuje, jak muži a ženy vytvářejí emocionální a sexuální rovnováhu. Ženy otevírají a zahřívají emocionální centrum neboli srdeční centrum v muži a muži pomáhají otevírat a vnášet oheň do sexuálního centra ženy. Vytvořit takovouto harmonickou a proudící výměnu energie je cílem taoistických praktik.

Na fyzické úrovni se to projevuje tak, že muž vyzařuje ze svého sexuálního centra (z penisu) a žena ze svého srdečního centra (prsou). Výsledkem této projekce je jangová, neboli ohnivá kvalita energie. To dokazuje, že ženy jsou jang emo-

cionálně a muži jsou jang sexuálně. Tyto fyzické znaky odhalují energetickou a emocionální povahu mužů a žen.



Obr. 1.3: Spojení mikrokosmických okruhů a sexuálního a srdečního centra

Jin a jang

Traktor (jang) a jezero (jin). To je energetický terén muže a ženy. Hovoříme o protikladech. Když je muž horký, je žena chladná. Když je žena horká, je chladný muž. Takže zde máme skutečný komunikační problém. Když je vaše teplota velmi vysoká, je osoba, s níž se pokoušíte komunikovat, studená. Muži a ženy mají zcela odlišný typ energie. Je velmi těžké vzájemně na sebe působit a reagovat, pokud zřetelně nerozumíte svému vlastnímu energetickému poli a tomu, jak reaguje na lidi okolo vás, zvláště na energetické pole opačného pohlaví. Jakmile tomuto rozdílu porozumíte, otevře se komunikace, která je klíčem ke každému vztahu.

Traktor a jezero jsou příkladem tohoto rozdílu. Když vjedete traktorem do jezera, uvíznete v něm. A co se stane, když se traktor pokouší s jezerem bojovat? Zaboří se hlouběji. Kdo je silnější? Traktor nebo jezero? Evidentně je silnější jezero. Nejenže má svou vlastní energii, ale také absorbovalo veškerou energii, kterou vynaložil traktor. Traktor je aktivní energie a jezero je pasivní. Jezero je energie jin, neboli ženská energie, traktor je jang, neboli mužská energie. Žena je na daleko vyšší úrovni než muž, a to v každém aspektu: fyzicky, emocionálně, psychicky i duchovně. Fyzicky od pasu dolů je na tom lépe a muže předčí. Žije déle a má více síly. Překoná muže i v trpělivosti a schopnosti snášet utrpení bolesti a fyzického strádání. Svou stavbou její tělo daleko převyšuje tělo muže. Emocionálně pracuje s větším množstvím citů a její emocionální centrum má větší kapacitu.

Psychicky se umí telepatii a jasnozřením vyladit na své vnitřní já. Stavba její psychiky jí umožňuje navázat toto spojení snadněji, než je schopen muž. Díky vnitřnímu spojení se

svým nitrem a díky svému vnímání a napojení na energii země a přírody je také více duchovně založená než muž.

Klíčové poselství „traktoru a jezera“ spočívá ve schopnosti jezera poddat se, podvolit se traktoru. Cesta taa je stejná, protože tao je ženské povahy. Zjistíte to v každém jeho aspektu. Pamatujte si: pokaždé, když chcete něco překonat, musíte se oné energii poddat a využít ji ke svému prospěchu a blahu.

Když se narodí děti, obě pohlaví, jak chlapec, tak děvčátko, musí čurat. Chlapeček má všechno své vybavení dole a všechno může vidět. Může vidět, jak je to zařízeno, může vidět, jak čurá. Jeho životní postoj a náhled na život je externí, protože ohnisko jeho pozornosti je externí. Ale když čurá holčička, hledá, odkud to pramení. Nahlíží se do sebe, protože dole nevidí nic. Je zvědavá na to, co je uvnitř ní. Mnohonásobným opakováním a díky stálé záhadě v jedné a téže otázce, začíná vidět a cítit to, co je uvnitř.

Muž pokračuje dál stále stejně, jde životem a na všechno pohlíží zvenku. Je to v pořádku. Ovládá svou genitální oblast. Stává se jejím pánem. Rozumí jí a vstupuje s ní do kontaktu. Žena na druhé straně nepřichází do kontaktu se svým genitálním ústrojím, protože ono tam venku není. Je uvnitř jejího těla. Protože je uvnitř, nutí ji to dívat se dovnitř svého těla. Jak dívka dospívá a přichází do puberty, zvýrazňují se její nadra a ona se začíná dostávat do kontaktu se svou hrudí – a tím do kontaktu se svým srdečním centrem, centrem emocí a citů. Začíná pracovat s emocemi a city přímo. Toto ovlivňuje pohled obou pohlaví na život: žena zvnitřňuje, zosobňuje, dívá se na věci osobně; muž externalizuje, zevšeobecňuje, hovoří obecně. A vidíte, jak významný to má dopad na to, jak žijí a jak spolu vzájemně komunikují – a také snad již chápete, proč to tak často vede ke zmatkům a nedorozumění.

Muž se zřídka dotýká sám sebe v oblasti prsou. Nepřichází tak do styku se svým srdečním centrem. Nepřichází tak do styku se svými city nebo emocemi. Žena se stává mistrem emocí a muž se stává mistrem sexuální energie, neboli energie ledvin. Avšak oba si navzájem mohou pomáhat. Krásným příkladem toho je, jak já říkám, „vaření vajíček“.

Položte dvě vejce do rendlíku s horkou vodou a dejte je na oheň vařit. Muž má erekci, neboli může zapálit oheň. Ale ženě to nějakou dobu potrvá, než se prohřeje, zrovna tak jako to trvá, než se prohřejí vejce v rendlíku. Žena potřebuje předehtu. Potřebuje se nechat laskat, mazlit. Potřebuje, aby se její vaječníky prohřály. Vajíčka v jejím těle, její energie ledvin, se aktivizují pomalu a pomalu přicházejí k varu. Mužská sexuální energie umí za normálních okolností vzplát a pohasnout rychle. Ale jakmile muž jednou pochopí, jak funguje ženská energie, a jakmile se naučí techniky univerzálního taa (třeba techniku mělkého pronikání do ženina těla), pak snadno svůj oheň ovládne – stáhne ho na nižší teplotu, takže žena může pomalu dojít k vyvrcholení. Vejce začnou po nějaké době vařit, žena dosahuje orgasmu; avšak z vrcholu potřebuje také pomalu sestoupit. Proto mají ženy rády dlouhé mazlení, chtějí zůstat se svým partnerem mnoho hodin po sexuálním spojení, potřebují pomalu vychladnout.

Nejveselejší věc na celém tomto scénáři je, že totéž potřebuje srdeční energie, ale funguje to naopak. Žena umí nechat vzplát a ochladnout své emoce stejně rychle, jako muž dokáže zapálit a nechat vyhasnout svou energii ledvin (sexuální energii). Žena má přece tolik zkušeností s city ve svém srdečním centru! Umí tedy pomoci i muži, aby se dotkl svých citů a dostal se s nimi a se svým srdečním centrem do hlubšího kontaktu. A proto ho žena na oplátku musí laskat svou emo-

cionální předehtou, probouzet ho a vést, aby se mohl svým citům přiblížit. Když se muž dostane do kontaktu se svými city, potřebuje dolů sestoupit stejně pomalu jako žena s energií ledvin, aby zchladil vejce v rendlíku – ochladil srdce na takovou teplotu, že s ním může zůstat ve spojení. Takže pro obě pohlaví platí totéž: jakmile porozumí vlastnímu energetickému poli a tomu, jak na sebe jejich pole vzájemně působí, mohou jeden ve druhém i v sobě samotných rozvinout překrásnou harmonii.

Klíčem ke vzájemnému vztahu mezi oběma pohlavími je komunikace; a to znamená spojení s energií srdce. Taoisté skutečně nepovažují sex nebo používání sexuální energie za pouhou otázku morálky. Pro ně je to více otázka zdraví. Pokud jedenkrát porozumíte své energii, tomu, jaká skutečně je a jak se chová, budete mnohem zdravěji chápat, jak s ní nakládat a jak ji používat ve vztazích k lidem okolo vás, především ve vztazích k druhému pohlaví. Nejlepším způsobem, jak se to naučit, je kultivace této energie v páru. Taoistické praktiky se nejlépe hodí pro monogamní vztah; je to jako když hrajete v tenise čtyřhru. Ve svém týmu máte svého partnera. Znáte jeho formu, víte, jak reaguje. Vybudování dobrého vztahu trvá mnoho let, trvá dlouho, než bezpečně porozumíte pohybům partnera. Totéž se děje při vzájemném působení sexuální energie. Celá léta jste se svým partnerem prohlubovali vzájemný soulad. Jakmile dospějete k dokonalosti, nebudete přece svého partnera měnit, stejně jako nechcete měnit partnera v tenisové čtyřhře, protože s novým partnerem byste se museli znovu učit všechny ty rozličné pohyby a techniky. Tentýž postoj zaujímá k partnerským vztahům tao.

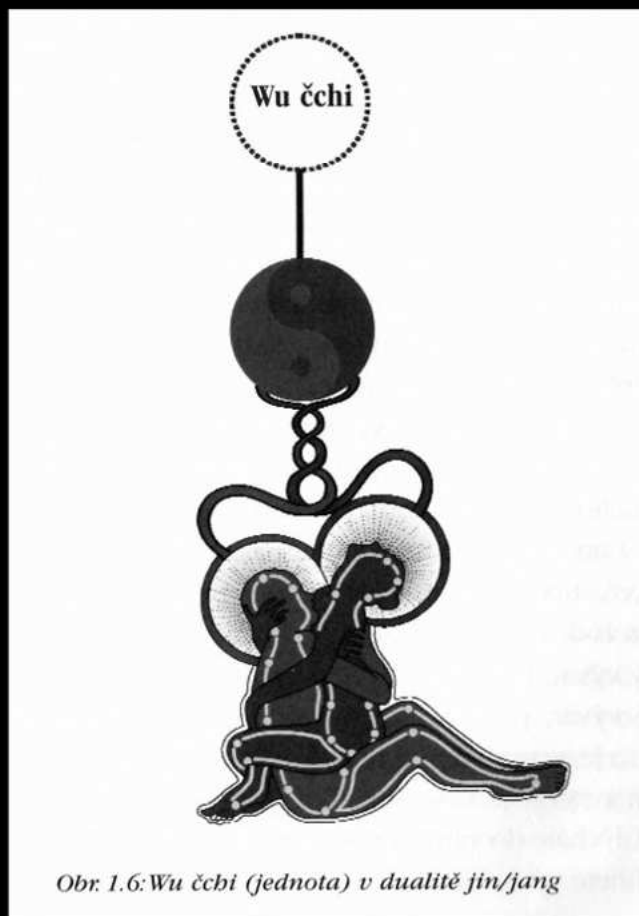
Stejně jako když hrajete tenis a sami si procvičujete podání a forehand, abyste pak byli užiteční svému partnerovi ve dvojici, tak také v sexuálních technikách začnete zdokonalovat jednotlivé prvky nejprve sami u sebe, abyste byli připraveni rozvíjet je v páru. Podle univerzálního taa potřebujete nejprve znásobit svou energii dýcháním do varlat a vaječníků, svíráním pohlavních orgánů a tažením energie vzhůru. Jakmile se naučíte tyto techniky – a tím vyrovnáte energii uvnitř těla na chemické úrovni – začnete přitahovat také energeticky vyváženější partnery. Měli byste se primárně zaměřit na práci se srdeční energií, abyste se vnitřně vyrovnali s láskou, soucitem a trpělivostí a abyste v sobě nastolili mír a harmonii. Klíčem k harmonickým vztahům je komunikace, vždyť jazyk je spojen se srdcem. Musíte umět vysvětlit, jak se cítíte, kdo jste a kam chcete jít. Touto otevřenou a poctivou komunikací zjistíte, zda jste schopni sdílet své záměry s druhým člověkem a být jeden druhému nápomocni na duchovní cestě.

Taoisté říkají: „Se sexem to je, jako když vás něco pálí. Udělá vám dobře, když se zchladíte, ale lepe vám je, když vás nic nepálí.“ Musíte si vypěstovat rovnováhu. Když to dokážete, jste připraveni přitáhnout osobu, která může být vaším potenciálním duchovním a životním partnerem.

Podstatu taoistických sexuálních praktik pochopíte na „slepíci polévce“. Když připravujete slepičí polévku, dáte slepici do hrnce s vodou a vaříte ji. Za dvě hodiny slepici vytáhnete a máte hotový vývar. Co si dáte raději – slepici nebo vývar? Pravděpodobně vývar, protože má v sobě veškeré esence ze slepice. Stejně to je se sexuálními praktikami; slepice jsou vaše pohlavní orgány a vývar je vaše sexuální esence. Když slepici (genitál) vaříte (dýcháte do varlat a vaječníků a vytahujete energii vzhůru) a vytáhnete vývar (esenci) páteří až k mozku, prožijete namísto

genitálního orgasmu orgasmus v mozku. Mozek je propojen se všemi částmi těla – a tudíž zažíváte orgasmus v celém těle. Dáte přednost genitálnímu orgasmu (slepici), nebo orgasmu v celém těle – esenci (vývaru)? Přemýšlejte o tom. Slepice nebo vývar?

Další programy univerzálního taa (jako je například „lčivá láska“, rozvíjení párové praxe, při níž se partneři navzájem dívají jeden druhému do očí a jako magnety si vyměňují lčivou kosmickou energii) pak pracují s takovýmto orgasmem a dále ho rozvíjejí.



Obr. 1.6: Wu čchi (jednota) v dualitě jin/jang

Existuje jeden velmi významný fakt, který musíte pochopit a který se týká toho, jak na sebe obě pohlaví vzájemně reagují. Když je muž sexuálně vzrušený, je horký (hořící oheň), ale když je žena sexuálně vzrušená, je ledově chladná (mrazivý oheň). Když muž není sexuálně probuzený, je chladný (uvolněný), ale když není probuzená žena, je hřejivá (srdečná a příjemná). Jsou opačnými póly. Muži vnímají ten horký vzrušivý pocit docela snadno. Ženy také mají horké pocity, ale je to jiný typ horkosti, je to jako pálivý pocit na kůži, když po ní přejíždíte kostkou ledu – paralyzuje kůži a nechává ženu s jejími pocity bezradnou. Proto je žena velmi bezbranná a v tomto vzrušeném, probuzeném stavu snadno podléhá, protože nad sebou ztrácí kontrolu; zrovna tak muž ztrácí kontrolu nad svými city, když otevře srdeční centrum.

Tento základní rozdíl mezi pohlavími se projevuje na všech úrovních vědomí. Proto se zdá velmi obtížné přecházet se navzájem a porozumět si. Muž a žena neuvažují stejně; muž uvažuje logicky a žena uvažuje citem. Muži myslí metodicky; jedna a jedna jsou dvě, nikoli jedenáct. Jsou velmi konstruktivní a předvídaví; nakonec se však stávají vězni své vlastní mysli. Ve skutečnosti uvažují správně ženy, pracují s pocitem, který vysílá srdce; tak by měl člověk uvažovat v tau. Když však míchají dohromady své pocity s nestabilními a nevyváženými emocemi, dostávají se do potíží a snadno míjejí cíl. Mezi city a emocemi je velký rozdíl; cit je řízen ze srdečního centra (Bůh) a emoce je pocit plynoucí z nedostatku harmonie, z nerovnováhy.

Jak vidíte, je až překvapující, jak i se všemi těmito rozdílnostmi jdou spolu muži a ženy stále bok po boku. Je snadné pochopit, že se na této cestě potýkají s tolika problémy. Avšak pokud se spolu vzájemně sladí, mají obrovskou příležitost rozvinout božskou lásku jako duchovní partneři na cestě do Velké prázdnoty.

Kapitola II

Taoistický pohled na sexuální energii

Sexuální energie vyživuje naši bytost jako celek: tělo, mysl i ducha. Je vodou života, zavlažující zahradu lidského chrámu. Cvičení se sexuální energií podle taoistických technik jsou mnohem kultivovanější a důmyslnější a jsou i mnohem cílenější, než jsou mnohá cvičení na Západě. Míří přímo ke zdroji naší sexuality a zdokonalují ji způsobem, který přináší těm, kdo je správně používají, sexuální energii a sílu.

Filosofie a pojetí energie čchi je součástí čínské kultury po tisíceletí. Slovo čchi má mnoho překladů a významů – energie, vzduch, dech, životní síla nebo životní esence. Je to životadárná síla, která je zdrojem činnosti, pohybu a změn a drží pohromadě vesmír. Čchi je tím, co dovoluje planetám, slunci a hvězdám otáčet se a obíhat kolem sebe. Je pohybem atomu ve fyzickém těle. Je silou, která dovolí semenu vyrůst v mocný a silný strom nebo zárodku vyvinout se v dokonalou lidskou bytost. Čchi je aktivujícím prvkem všech živých věcí a podněcuje jednotlivé životní cykly.

Návody na práci s energií nejsou jen nějakou teoretickou koncepcí sloužící jako potrava pro mozek a myšlení; je to konkrétní možnost, jak můžeme ve svém životě posilovat zdraví, štěstí a dosahovat vzrušení. Práce s energií je základem pro náš globální stav štěstí. Energie je pro člověka totéž co voda dávající život zemi. Tam, kde proudí, kvete i život.

Tentýž princip platí pro funkce našeho těla. Jestliže chceme mít zdravé tělo, musí energie cirkulovat ve všech jeho částech. Pokud tomu tak není, vzniká v těle napětí, slabost a nemoc.

Je to jako se stojatou vodou nebo vysušenou zahradou. Bez nepřetržité cirkulace energie se vše překlápí do stavu, který je pro život nepříznivý.

Podle taoistů tudíž sexuální energie není spojena pouze se sexuálním aktem, jak o ní většinou lidé uvažují. Působí na efektivní produkci hormonů a ovlivňuje tak zdraví a stáří těla. Dostatek sexuální energie napravuje hormonální poruchy, snižuje hladinu cholesterolu a výšku krevního tlaku. Když jsou stimulovány sexuální žlázy, zvyšuje se produkce hormonů i u dalších hlavních endokrinních žláz: nadledvinek, brzlíku, štítné žlázy, hypofýzy a epifýzy. Velmi vypovídající je spojení mezi harmonickou sexuální aktivitou a zpomalením stárnutí. Sexuální reflexologie podporuje růst produkce hormonů, o nichž západní medicína odhalila, že zpomalují stárnutí. Z taoistického pohledu by produkce hormonů měla být stimulována přirozeně, prostřednictvím cvičení a masáží, nikoli pomocí medikace. Přítomnost sexuálních hormonů v krvi zpomaluje proces stárnutí.

Taoistické techniky kultivace sexuální energie mají za následek produkci neobyčejně účinných hormonů právě díky tomu, že jsou namířeny přímo na endokrinní žlázy. Sexuální energie není prospěšná pouze tělu, zrovna tak je palivem pro emoce, které mohou buď vzplát a octnout se mimo naši kontrolu, nebo vytvořit v těle teplou příjemnou zářící energii. Sexuální nerovnováha může naši mysl zamlžit pokřivenými myšlenkami a deformovanými tužbami; vyvážená sexuální energie může vést k duchovnímu naplnění, protože je sjednocují silou, která z protikladů utváří celistvost.

Z toho, co bylo řečeno, již můžete snadno odvodit, jak nesmírný má význam se sexuální energií pracovat a využívat ji. Je velmi důležité mít na paměti, že sexuální energii

musíte používat správným způsobem a nesmíte ji potlačovat nebo likvidovat. Potlačovat sexuální energii je jako pokoušet se udržet sto pingpongových míčků pod vodou. Když je stlačujete dolů, vynoří se někde jinde. Místo toho sexuální reflexologie hledá, jak vyjádřit a projevit tuto energii tak, aby pozvedla vaše tělo, mysl i duši. Jinak bude hledat ventil, kterým odejde špatně zužitkovaná a promarněná, nebo dokonce bude potenciálně škodlivá celkovému zdraví. Myšlenky a ideje obsažené v této knize jsou pro sexuální zdraví životně důležité, ať máte partnera, nebo nikoli. Mistři nám je předali, abychom žili v harmonii se sebou samými i s druhými lidmi.

Sestavili jsme celou paletu technik, které zásadním způsobem zvyšují sexuální energii těch, kdo s nimi začnou pracovat. Tyto praktiky mají nesmírný účinek i na ostatní složky vašeho života právě díky tomu, že sexualita je jeho neodmyslitelnou součástí.

Za sexualitou se skrývá tolik síly, že nedostatek náležitých vědomostí o tom, jak s ní zacházet a jak ji řídit, nás nevyhnutelně dostane na scestí. Avšak se správnými znalostmi a při dosažení a zachování rovnováhy vnese sexuální energie štěstí a radost do všech aspektů života. Je čas, abychom jako lidské bytosti pronikli ke zdroji své vnitřní energie, začali žít nadšený a intenzivní život a stali se skutečně tím, pro co jsme byli stvořeni.

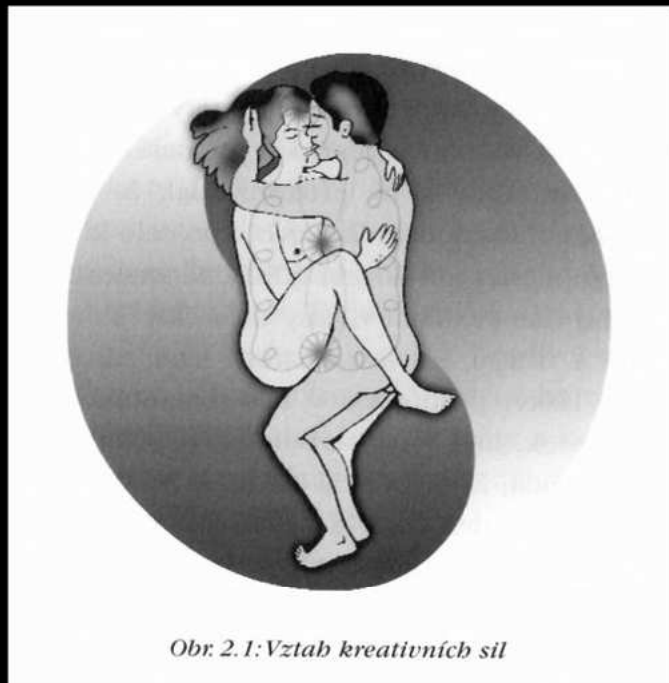
Sexualita, energie a vztahy

Podstatu vztahů mezi mužem a ženou se filosofové, myslitelé a vědci snaží odhalit už celá staletí. Sexualita je tanec,

který se klene v širokém oblouku nad všemi stránkami historie všech společností. Je to rituál, který poutá pozornost lidstva po celou věčnost, a přesto je pro naši společnost stálým dilematem. Člověk by předpokládal, že o sexualitě, která je součástí každodenního života po celé lidské dějiny, by už lidstvo mohlo mít docela důkladné znalosti. Nicméně do dnešního dne sexuální vztahy duši člověka stále dokonale mámí a matou. Na jedné straně jsou zdrojem vášně, naplnění a lásky, probouzejí v nás romantiku a přinášejí radost a požitek, umí v nás zažehnout plamen touhy, díky které máme pocit, že život stojí za to žít. Na druhé straně je sexualita zdrojem destrukce a negativity, která je příčinou myriád společenských problémů.

Sex je kreativní síla, která stoupá tělem, živí emoce a myšlenky a vytváří impuls touhy. Je to rozkoš sama ve svém syrovém, ryzím, nezjemněném stavu. Jestliže tato energie není správně chápána a používána, způsobuje v životě nespokojenost, destrukci a neštěstí všeobecně. Stejně jako dualita muže a ženy nebo dne a noci, může i sexuální energie být zdrojem bolesti i radosti.

Sexualita je jako síla ohně. Když je používána rozumně, nesmírně obohatí náš život. Oheň dokáže proteplit naše domovy, uvařit potravu a dát světlo temným místnostem. Ale když ho neumíme používat, například když ho vznítíme na střeše místo na ohništi, nevyhnutelně vyhoří celý náš dům. Samotný oheň není zlý nebo špatný, je to prostě síla, kterou je potřeba vést pozitivním směrem. Totéž platí o sexualitě; když ji používáme správně, přináší neuvěřitelný požitek, necháme-li však tuto energii nevázaně běžet bez vedení a porozumění, může potenciálně zničit náš fyzický a emocionální život.



Obr. 2.1: Vztaž kreativních sil

Nejenom že v našich každodenních vztazích existuje všeobecná nespokojenost se sexem, ale setkáváme se navíc se zákeřnými činy, jako je znásilňování, zneužívání a jiné hrubé násilí. Množství problémů ve společnosti, které se týkají tématu sexuality, je obrovské. Po celém světě by se měl ozvěnou konečně rozeznít jasný návod, jak využívat sexualitu pozitivním způsobem. *Sexuální reflexologie* je jednou z celé série knih objasňujících taoistický pohled na sexuální energii. Taoisté o tomto tématu píší a učí více než pět tisíc let. Kniha byla napsána se záměrem předat veřejnosti některé z jejich drahocenných informací a vnést trochu světla do otázky, jak v našem životě vytvářet pozitivně naplněné vztahy.

V tradici taoismu se na sex pohlíželo ve zcela odlišném

kontextu než na Západě. Spíše než za hřích byl považován za cestu ke zdraví a vitalitě a za způsob důvěrného spojení s božstvím, za stav celistvosti a úplnosti, který je vnitřně obsažen v nás všech. Ve východní tradici zastupují muž a žena dvě opačné poloviny univerzálního celku. Jsou pozemským vyjádřením dvou kosmických kreativních sil, jejichž propojení stojí u zrodu veškeré existence. Když se muž s ženou spojí v sexuální aktu, spojí se nebe se zemí.

První část této knihy popisuje diagnostické techniky, odhalující sílu, slabá místa a nerovnováhu v člověku, jež jsou patrné z externích rysů těla. Tyto rysy naznačují také kompatibilitu muže a ženy jako partnerů. Další části popisují speciální cvičení (sexuální cvičení), která naše slabá místa posilují a která vyvažují sexuální nerovnováhu. Uvedené pozice a postoje těla přinesou těm, kdo je začnou praktikovat, zdraví, vitalitu a velké množství energie.

Historie sexuální reflexologie

Po tisíce let zkoumali taoisté lidský potenciál ve vztahu k sexualitě. Svými znalostmi pomáhali pozvednout na vyšší úroveň vztahy, sexuální energii, těhotenství, porod, vitalitu a zdraví těla, mysli a ducha. Legendární Žlutý císař (2.st.př.n l.) zapsal rozmluvy s taoistickým rádcem, které zachycují celou řadu témat. Díla „Tajemná panna“ a „Rady prosté dívky“ jsou záznamem rozhovorů na téma sexuality. Podávají velké množství informací o používání sexuální energie k dosažení dlouhověkosti a života pulzujícího zdravím. Sexuální reflexologie zprostředkovává řadu z těchto moudrostí dnešnímu čtenáři.

Následující informace, které napomáhají odhalit sexuální sklony, kapacitu, výkonnost a sexuální fungování člověka, mají v taoistické sexuologii specifický význam. Za dávných časů, a v Číně až donedávna, bývala řada sňatků předem sjednávána rodiči. S velkou péčí a láskou byly zvažovány a posuzovány informace vypovídající o souladnosti a vhodnosti obou partnerů pro společný život a výsledkem byl velmi často šťastný a plný manželský vztah. Ačkoliv ženy v Číně mají už nejméně tisíc let právo rozvést se se svým mužem, je to velmi ojedinělý jev – možná právě proto, že všechno se velmi pečlivě zvažovalo předem. Informace používané pro výběr vhodného manželského partnera byly poměrně kompletní, včetně vnitřních faktorů jako je osobnost, fyzická kompatibilita, rodinné poměry, osobní inteligence, vzdělání a společenské postavení. Využívalo se při tom čínské astrologie a reflexologie.

Fakt, že byla shoda potenciálních manželů prověřována s takovou péčí a uvažovalo se s tolika detaily, vedl k daleko větší kompatibilitě v partnerství. Díky tomuto zodpovědnému přístupu byla významně povýšena síla, láska a jednota rodiny. Když zvážíme nadmíru vysokou rozvodovost v dnešní západní společnosti, ukáže se, jak hodnotné informace nám může takovýto přístup poskytnout. Neštěstí a emocionální problémy, které prožívají oba partneři a děti z rozpadlého manželství, je nezměřitelné – a lze mu předejít..

Téměř každá pomoc, která by zlepšila tuto situaci, je užitečná, a taoistický, léty prověřený systém by se neměl při výběru vhodného spojení muže a ženy přehlížet. Pokud si muž a žena budou schopni na základě taoistického přístupu vybrat vhodného sexuálního partnera a výsledkem tohoto výběru bude šťastný a harmonický svazek, pak naše informace

posloužily svému účelu. Předkládáme vám je se vší vážností a úctou pro posvátnost manželství a jednoty mezi mužem a ženou.



Obr. 2.2: Sexuální kompatibilita

Kapitola III

Reflexologie

„Vědomosti starých čínských taoistů o milostném umění daleko převyšují tradiční znalosti o účincích potravy, bylin a dokonce i erotických technik ... vědomým manévrováním čchi, životní energie v lidském těle, zvýšili sexuální vzrušení, ovládli a zintenzívnili orgasmus muže i ženy.“

Valentin Čchu; Motýl jinu a jangu

Reflexologie je tradičně spojována s masážemi a stlačováním reflexních bodů na rukách a chodidlech. Tyto techniky se bezesporu osvědčily jako účinné metody léčení. Avšak reflexní masáž má mnohem rozsáhlejší použití. Reflexologie souvisí s reflexí, odrazem, zrcadlovým obrazem. Taoističtí mudrci nás učí všimnout si vnějších fyzických rysů, neboť nás mohou poučit o vnitřní energii, o zdraví orgánů a osobnosti. Učí, že vitální energie, neboli životní síla cirkuluje mezi orgány a veškerou živou tkáň v těle. Sexuální reflexologie využívá starověkou taoistickou moudrost k tomu, aby prací se sexuální energií uvolnila v těle jedinečný zdroj vitality. Je založena na principu, že sexuální zdraví je nepostradatelným aspektem plného života. Odhalení pramene sexuálního potenciálu v sobě samém je cestou, jak můžeme uvnitř vlastního těla uvolnit velké množství energie.

Různými diagnostickými metodami dokázala tradiční čínská taoistická medicína rozpoznat fyzické propojení mezi vnějším vzhledem (fyziognomií) člověka – konkrétně podle viditelných rysů na rukách a tváři – a velikostí, tvarem a stavem jeho vnitřních orgánů. Věřící se, že různé části naší fyzické anatomie

jsou v přímých proporcích k velikosti a tvaru jiných částí. Existuje vztah mezi velikostí a tvarem externích znaků a existuje také odpovídající proporcionalita mezi stavem interních orgánů a všech tělesných rysů. Tento princip je považován za základní anatomický zákon, za vědu i umění. Taoističtí lékaři ho dobře znají a používají ve své léčebné praxi. Dnes se všeobecně označuje pojmem reflexologie.

Všimněte si, jak se následující externí rysy dají využít k diagnóze zdraví vnitřních orgánů. Oči odrážejí játra: jsou jasné, nebo zamlžené, jsou v nich okluze nebo nějaké tečky? Zdravá játra se budou zrcadlit v jasných, hluboce zbarvených očích bez teček, jizev a šráků, zastřených plošek atd. Rty jsou zrcadlem sleziny, nos odráží plíce, uši ledviny a špička nosu a vzhled jazyka zrcadlí srdce. Zbarvení, textura povrchu, čistota a tak dále, to je obraz vnějších rysů, který přímo odráží stav a zdraví vnitřních orgánů, s nimiž je povrch těla spojen meridiány, neboli energetickými drahami, směřujícími z orgánů až do nejzazších konečků těla.

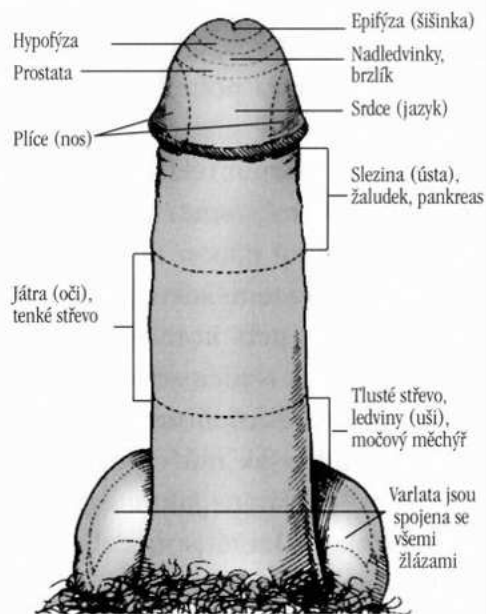
Zatímco jednotlivé vnější rysy jsou obrazem sexuálního orgánu (větší palec značí větší penis), jejich kombinace odkrývá skutečný sexuální potenciál jedince. Naučit se těmto diagnostickým technikám vyžaduje umění a zkušenost a stojí to mnoho let praxe. Použití těchto technik však může velmi užitečně přispět k odhalování našich sil a slabin. Jakmile je poznáme, můžeme začít vyrovnávat oblasti, které jsou slabé a potřebují dodatečnou energii. Takto vytváříme zdravější, úplnější a celistvější lidskou bytost. Taoisté vždy doporučovali, aby člověk odhaloval a zdokonaloval svá slabá místa, a tím podpořil nastolení celkové rovnováhy.

Kompatibilita penisu a vagíny

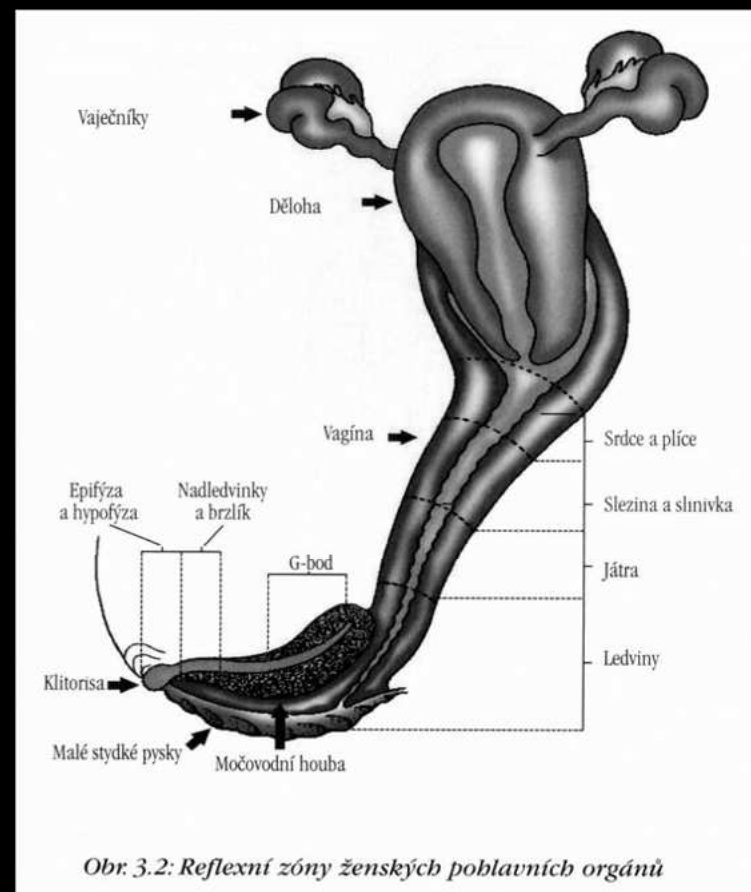
„Muž a žena by měli při pohlavním styku společně zažívat příliv a odliv jako vlny a proudy moře. Takto mohou pokračovat v milostném aktu po celou noc a neustále podněcovat a udržovat svou drahocennou vitální esenci, která léčí všechny zdravotní problémy a dává člověku dlouhý život.“

Sun Nu Ching (*The Classics of the Plain Girl*)

Taoističtí sexuologové učí, že pohlavní styk je formou extatické akupresury. Koncové oblasti těla jsou bohatým zdrojem akupresurních a reflexních bodů. Proto se na reflexologii pohlíží hlavně jako na stlačování chodidel, rukou, tváře a uší. Avšak nejintenzivnější a nejúčinnější reflexní zóny na těle jsou samotné sexuální orgány. Sexuální energie pochází z nejlepší energie v těle. Celé tělo zásobuje sexuální centrum energií – je v něm tedy zhuštěná energie celého těla. Z toho důvodu je zdravý sexuálního centra zásadní pro naše duševní, emocionální a fyzické zdraví.

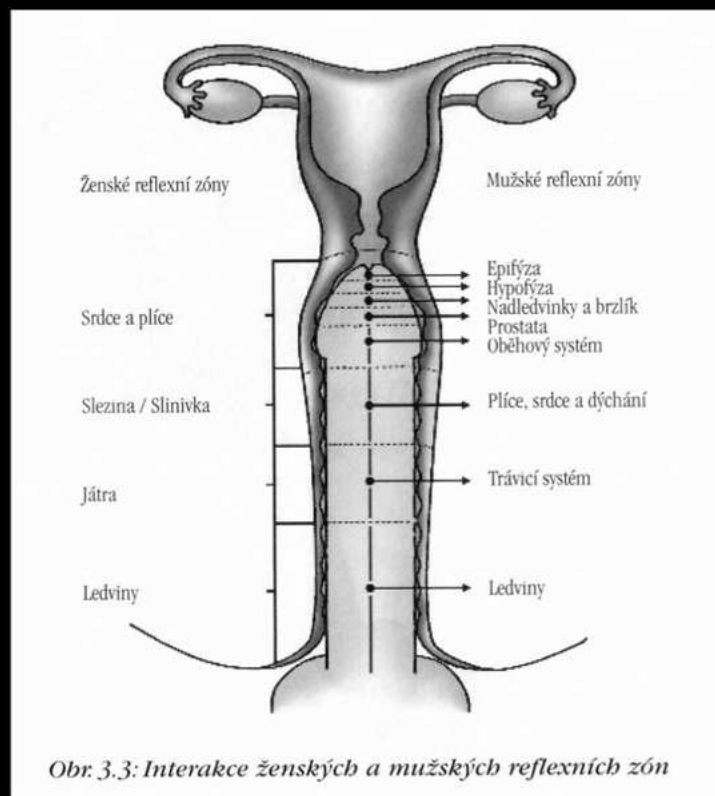


Obr. 3.1: Reflexní zóny mužského pohlavního orgánu



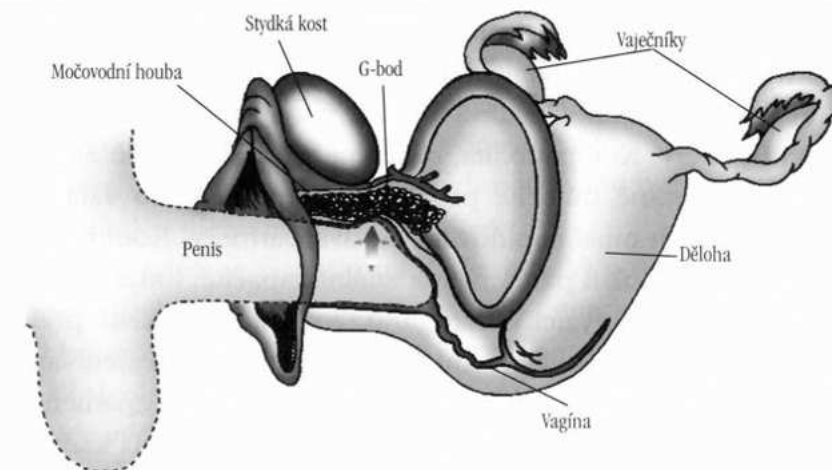
Obr. 3.2: Reflexní zóny ženských pohlavních orgánů

Je třeba vzít v úvahu, že aby byly mužské vnitřní orgány plně stimulovány, musí být stimulován penis po celé délce, tak aby byly aktivovány všechny jeho reflexní zóny. Když se někdo bude zaměřovat pouze na sexuální stimulaci vrcholku penisu, budou ve výsledku stimulovány pouze srdce a plíce, zatímco ledviny, játra a slezina zůstanou opomenuty. V tom okamžiku dojde k nerovnováze – srdce a plíce budou aktivovány přemírou a játra, slezina a ledviny budou aktivovány minimálně.

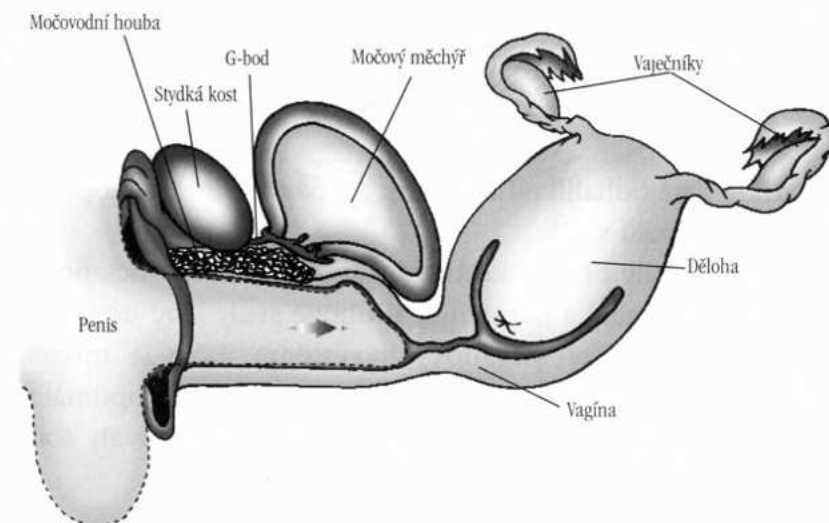


K podobné situaci dochází u vaginálního kanálu. Taoistická sexuologie zjistila, že flexibilita nebo elasticita ženské vagíny pokud jde o její délku, je relativně malá, avšak je mnohem poddajnější do šířky, což demonstruje fakt, že vaginální kanál se při porodu rozšíří na velikost dítěte. Vidíme tedy, že kompatibilita v délce je mnohem důležitější než v kompatibilita v šířce. Výsledný požitek z této souladnosti vede k sexuálnímu naplnění obou partnerů.

Když se sexuální orgány muže a ženy spojí, zažívají partneři v celém těle úžasnou stimulaci energie. Sexuální styk je extatickou akupresurní terapií. Taoisté nazývají pohlavní akt vzhledem k jeho výrazným a hluboce léčivým schopnostem „léčivým



Obr. 3.4: Mělký průnik masíruje oblast G-bodu



Obr. 3.5: Hluboký průnik masíruje hlubší oblasti vagíny průchodem přes G-bod

milováním“, „léčivou láskou“. Tradiční staří taoističtí lékaři dokonce předepisovali párům určité sexuální polohy, aby specifickým způsobem stimulovali určité sexuální reflexní body.

Sexuální reflexologie dává návod, jak zjistit kompatibilitu mezi partnery. Kompatibilita, sexuální touha a fyzické znaky těla jsou životně důležité pro vznik harmonického vztahu. Sexuální vztah musí naplňovat oba dva partnery. Kompatibilita znamená soulad partnerů v sexuální kapacitě, touze a velikosti samotných fyzických orgánů. Existují například podstatné rozdíly ve velikosti mužského genitálu. To není ani pozitivní, ani negativní aspekt, ale jednoduše to jen znamená, že muž musí odpovídat svým penisem vaginálnímu kanálu partnerky, pokud ji má kompletně uspokojit. Je-li jeho penis mnohem delší než vagina partnerky, může jí během pohlavního styku zranit nebo jí ublížit. Analogicky to platí o délce a velikosti vaginálního kanálu ženy.

Kruhové svaly

Staří taoisté odhalili rafinovanou a složitou sílu a schopnost kruhových svalů v těle.

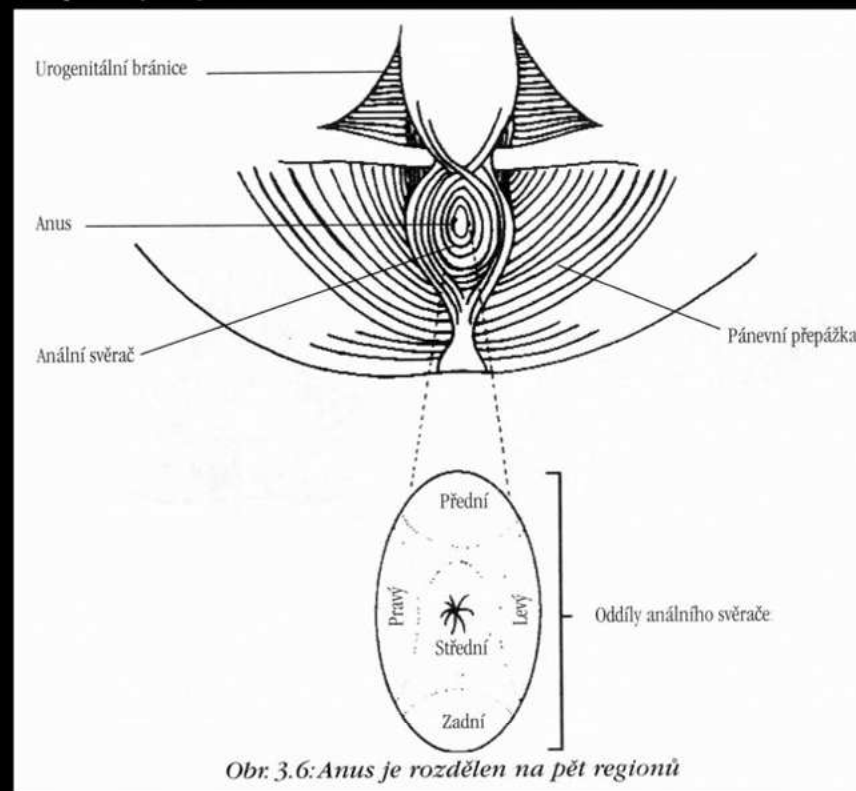
Kruhové svaly přísluší kruhovým svěračům: ústa, oči, nosní dírky, anus, genitál a perineum. Kruhové svaly jsou umístěny na konci důležitých orgánových systémů, jako je trávicí, dechový a urogenitální trakt. Aby si tělo udrželo optimální zdraví, je velmi důležité, aby se kruhové svaly stahovaly současně, navazující na vnitřní rytmus a strukturu těla.

Taoisté objevili tajemství kruhových svalů pozorováním kojenců a dětí. Jedním z cílů taoistických praktik je pulzovat životem a zůstat stejně mladý, jako dítě. Pomocí speci-

fických cvičení vracejí kruhové svaly naše tělo zpět do harmonie tao.

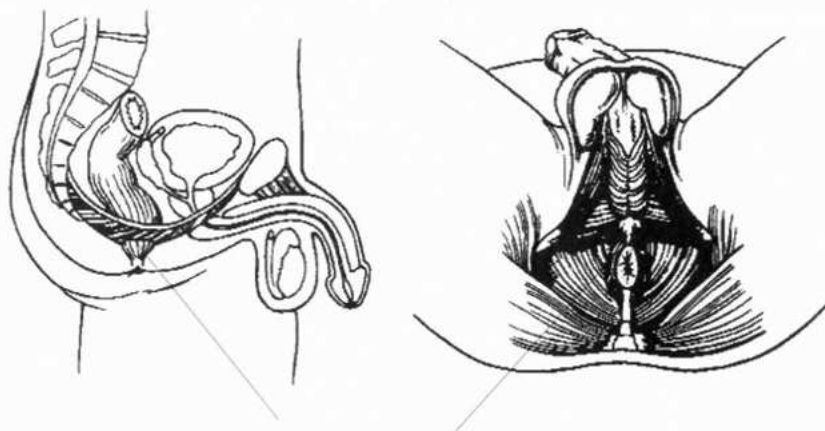
Pozorujte novorozence při kojení: jeho ústa rytmicky sají, oči se unisono přivírají, anus a močový trakt se stahují a povolují harmonicky s ústy a ruce se otevírají a zavírají v synchronním pohybu se sáním úst. Tento synchronizovaný pohyb pumpuje energii do celého těla.

A tak když se dospělý naučí harmonicky stahovat a uvolňovat kruhové svaly, tělo bude plné energie a bude se těšit dobrému zdraví. Když je tento rytmus vyveden z rovnováhy v důsledku stresu, slabosti nebo tenze, tělesná energie se naopak vyčerpává.



Obr. 3.6: Anus je rozdělen na pět regionů

Všechny kruhové svaly v těle se vzájemně odrážejí jeden ve druhém. Sexuální reflexologie zobrazuje důvěrné propojení mezi všemi kruhovými svaly v těle. Kruhové svaly ve tváři zrcadlí kruhové svaly v urogenitálním traktu, řiť i hráz. Pokud existuje nerovnováha v sexuální energii, odhalí ji externí charakteristiky v tváři. Kruhové svaly také přímo ovlivňují zdraví vnitřních orgánů. Když jsou kruhové svaly ve vzájemné nerovnováze, orgány se vyčerpávají. Vyčerpanost orgánů se odráží v sexuálním centru, protože orgány zásobují sexuální centrum energií. Veškerá tato vnitřní dynamika se odráží ve tváři, na rukách, na vlasech a na vnějších rysech těla obecně.



Svaly kosti stydké a kostrče – pubokokcygeální (P-C) sval

Obr. 3.7: Pubokokcygeální sval

Cvičení kruhových svalů

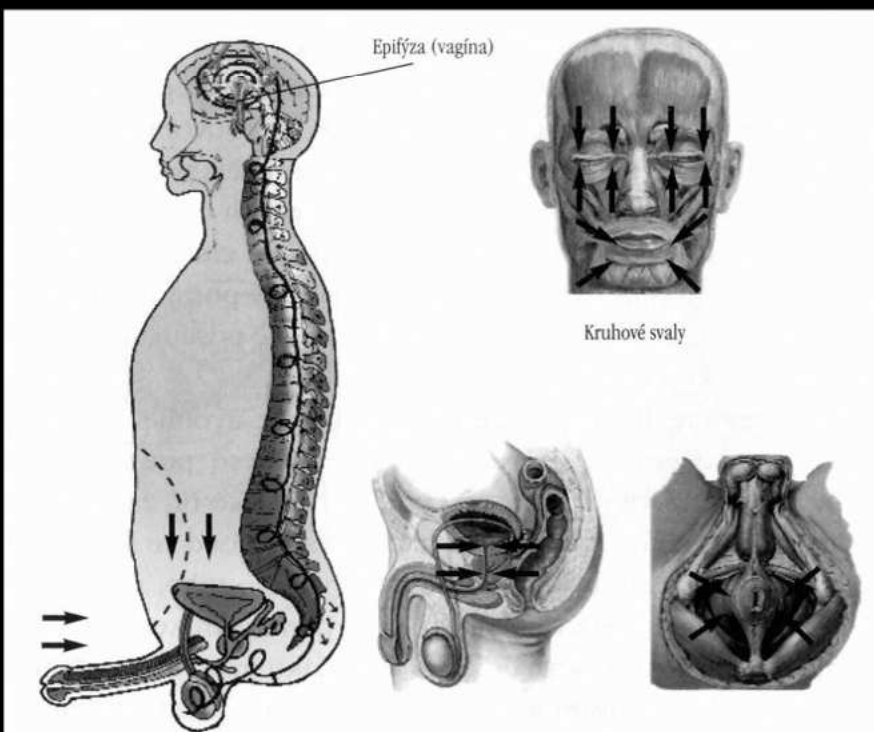
Kontrakce úst: Nasávejte – vtahujte líce dovnitř úst vytvořením podtlaku v dutině ústní. Je to velmi podobné, jako když chcete udělat „rybí grimasu“. Střídejte kontrakci a uvolnění devětkrát až šestatřicetkrát. Vnímejte propojení mezi ústy a zbytkem těla. Všimněte si spojení mezi ústy a dolními kruhovými svaly řitě a perinea – u mužů na základně penisu a u žen v dolní části vagíny. Mrkejte očima. Rychle mrkejte a dívejte se kolem sebe po místnosti. Cvičení kruhových svalů kolem očí zlepšuje zrak a udržuje oči vlhké. Je to také velmi dobré cvičení na probuzení těla, protože stimuluje nervy. Mrkejte očima nejméně třicet sekund až minutu. Stimulace svalů v okolí očí pomáhá otevírat urogenitální přepážku.

Kontrakce análního svěrače: Smršťujte a uvolňujte řitní otvor. Vnímejte, jak se energie ze spodní části těla prudce hrne do celého těla. Existuje velká řada taoistických cvičení, která využívají sílu análního svěrače k povzbuzení cirkulace energie. Taoisté zastávají názor, že jeho síla je nepostradatelným aspektem zdraví všeobecně. Kontrakcemi řitě posilujeme spojení všech kruhových svalů v těle.

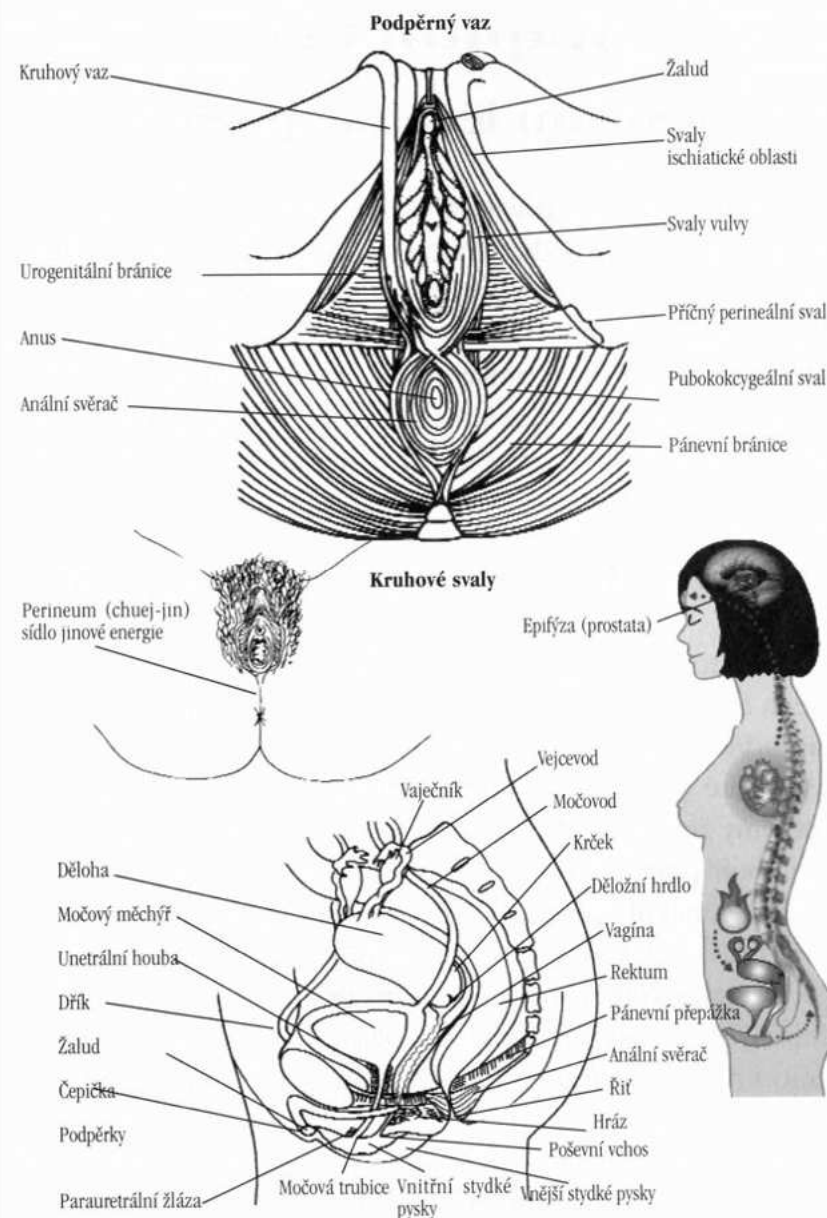
Kontrakce hráze a vagíny: Stahujte a uvolňujte svaly perinea a vagíny. Jsou to tytéž svaly, které používáme, chceme-li zastavit proud moči. Tvoří, stejně jako řiť, základnu sexuálního centra. Posilováním hráze a vagíny budete schopni si sexuální energii uchránit a podržet namísto toho, abyste ji nechali vyvěrat z těla ven. Síla hráze je prvním krokem k řadě dalších taoistických sexuálních praktik, jako například vedení orgasmu tělem vzhůru a „silový zámek“. Můžete střídat kontrakce a relaxace hráze, vagíny a řitě současně, abyste posílili urogenitální bránicí.

Kontrakce celého těla: Stahujte a uvolňujte všechny kruhové svaly současně. Provádějte tuto kontrakci tak, že pevně zavřete a stisknete oči, budete sát ústy, stáhnete řiť a přitáhnete perineum, vše najednou. Potom uvolněte. Provádějte tento cvik devětkrát až šestatřicetkrát. Velmi posílí celé vaše tělo. Mějte na paměti, že když všechny kruhové svaly pracují ve vzájemné harmonii, tělo pulzuje a plní se životní silou.

Kontrakcí očí, úst, řitě a předstojné žlázy se aktivuje mozkové centrum. Když provádíte kontrakci předstojné žlázy, aktivuje se epifýza. Prostata má s epifýzou velmi úzké spojení, epifýza se považuje za druhý pohlavní orgán.



Obr. 3.8: Pánvní orgány muže, prostata, základna penisu a perinea



Obr. 3.9: Ženské pohlavní orgány: sval čchi zabírá urogenitální bránicí, pánevní bránicí, sval análního svěrače a pubokokygeální (P - C, sval)

Kapitola IV

Sexuální léčebné pozice

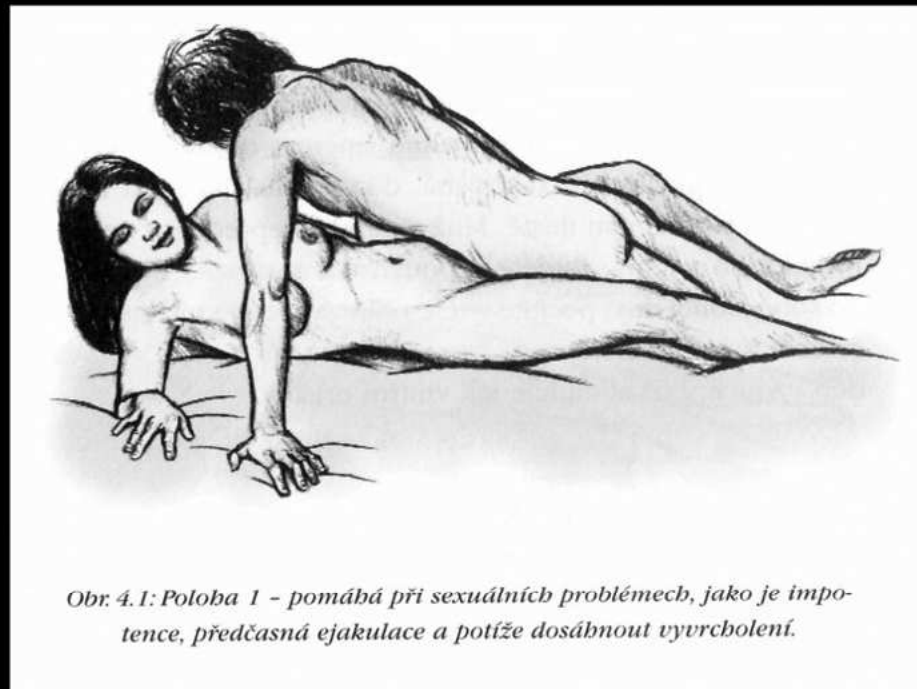
Léčebné pozice využívají přesných reflexních ploch penisu a vagíny. Každá sexuální léčebná pozice vyvíjí tlak na různé části pohlavních orgánů podle toho, kterou část těla je potřeba léčit. Stimulací určitých oblastí na penisu a ve vagíně jsou zároveň stimulovány a omlazovány příslušné orgány, do kterých je takto vedena orgasmická energie. Tyto pradávné techniky byly prověřovány a testovány po celá tisíciletí.

Osm sexuálních léčivých pozic pro muže

U těchto specifických léčebných poloh je aktivní muž a žena funguje jako partner umožňující jeho léčení. Pro muže mají jednotlivé polohy speciální léčebný účinek, ale užitek přinášejí také ženě. Všechny znázorněné pozice pomáhají řešit problémy ženských pohlavních orgánů, protože stimulují produkci pohlavních hormonů a pomáhají korigovat menstruační potíže. Pohlavní spojení by měl v těchto pozicích muž udržovat tak dlouho, dokud je mu to příjemné. Měl by zabránit ejakulaci kontrakcí análních kruhových svalů a používat dýchání do varlat. (Ovládání ejakulace, jak vysvětlujeme dále v této knize, nesmírně zvyšuje účinek těchto cvičení.)

Žena se položí na stranu a boky vytočí tak, aby pánev byla otočena nahoru. Muž je nad ní a vstupuje penisem zepředu. Tato poloha zlepšuje všechny sexuální problémy včetně impotence. Může trvat nějaký čas, než získáte sebedůvěru. Nejprve

prostě jen vsunujte penis a vystupujte ven podle svého vlastního tempa. Téměř všichni muži jsou sexuálně způsobilí a úplná impotence by tedy byla velmi neobvyklá. Většinou ke ztrátě erekce dochází na půli cesty před vstupem do vagíny nebo během sexuálního aktu. Neschopnost dosáhnout vyvrcholení je často způsobena tím, že muž není plně přítomen. Jeho mysl se toulá a nechává se unášet světem fantazií. Protože tato poloha je pro muže trochu nešikovná, musí se soustředit na to, co dělá. A díky tomu se nebude jeho mysl toulat nebo fantazírovat.



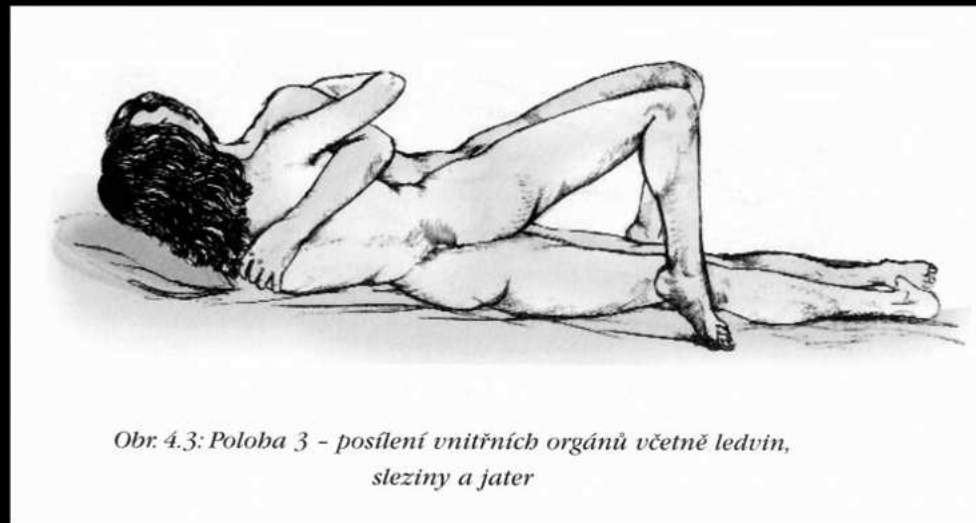
Obr. 4.1: Poloha 1 - pomáhá při sexuálních problémech, jako je impotence, předčasná ejakulace a potíže dosáhnout vyvrcholení.



Obr. 4.2: Poloha 2 - energetizuje tělo

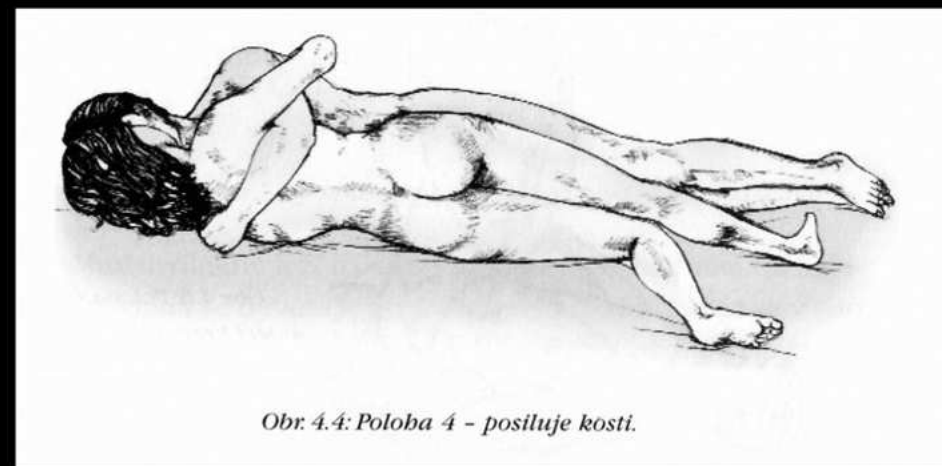
Žena leží na zádech. Hlavu a ramena má podepřeny vysokým polštářem. Pak se v šíji ohne směrem dopředu. V této pozici je vagína lehce zakřivená, díky čemuž je penis masírován na potřebném místě. Muž vstupuje zepředu a penisem proniká do vagíny. Budete-li používat tuto pozici dva až tři po sobě jdoucí dny, pocítíte v těle příliv svěžesti a vitality. Toto cvičení má přínos také pro ženu, protože do vagíny je přiváděn vzduch, což stimuluje její vnitřní orgány.

Oba partneři leží na boku tváří v tvář (poloha 3). Žena má spodní nohu nataženou a horní nohu ohne dozadu. Muž zavede penis do maximální možné hloubky. Používejte tuto polohu čtyřikrát denně po dobu dvaceti dnů.

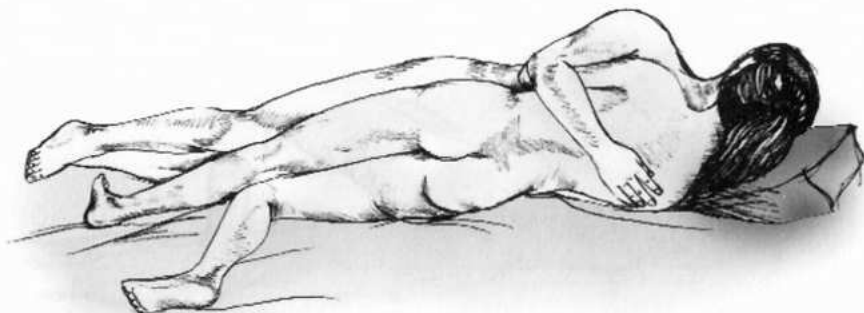


Obr. 4.3: Poloha 3 - posílení vnitřních orgánů včetně ledvin, sleziny a jater

Žena se položí na levý bok (poloha 4). Levou stranou se vysune co možná nejvíc směrem dozadu. Její pravá noha zůstává natažená. Tváří k ní najde muž úhel, pod kterým může vstoupit do vagíny. Může být trochu nad ní, nebo tváří v bezprostřední blízkosti její tváře. Provádějte tuto polohu nejvýše pětikrát denně po dobu deseti dnů. Je vynikající pro léčení artritidy, leukémie a onemocnění kostní dřeně. Navíc dokáže urychlit léčení zlomenin.



Obr. 4.4: Poloha 4 - posiluje kosti.



Obr. 4.5: Poloha 5 - pomáhá při cévních problémech.

Tato poloha je stejná jako poloha 4, žena však při ní leží na pravém boku a nataženou má levou nohu. Muž vstupuje stejným způsobem, tváří v tvář, ale trochu výše. Milujte se v této pozici dvacet dnů maximálně šestkrát denně.

Je vhodná pro všechny typy cévních problémů, včetně křečových žil a arteriosklerózy. Zlepšuje jak vysoký, tak nízký krevní tlak.



Obr. 4.6: Poloha 6 -
léčí krevní problémy,
včetně problémů
s krevním tlakem.

Muž si uvolněn lehne na záda. Žena klečína kolenou tváří k němu (poloha 6). Muž do ní vstoupí, ale žena se nesmí pohybovat. Pohybuje se on, od podložky nahoru a dolů. Tuto polohu byste měli cvičit deset dnů sedmkrát denně. Zlepšuje všechny projevy krevních potíží včetně anémie, nízkého krevního tlaku, špatné kvality krve a krevních sraženin.



Obr. 4.7: Poloha 7 - pomáhá při problémech lymfatického systému.

Muž uvolněně leží na zádech. Žena klečí nad ním na kolenou a opírá se o ruce. Její tvář je nad jeho tváří a žena se v této poloze smí lehce pohybovat. Nicméně zásadní pohyb po penetraci provádí hlavně muž. Tuto polohu používejte maximálně osmkrát denně patnáct dní.



Obr. 4.8: Poloha 8 - celkové léčení.

Tato poloha je pro ženu většinou dosti náročná. Klekne si na kolena a celá se zakloní dozadu, až se její hlava i záda položí na podložku; nohy nechává pod sebou. Muž do ní vstupuje zepředu shora. Žena si pod sebe může dát polštář. Tuto polohu používejte maximálně devětkrát denně po dobu deseti dní.

Když je žena v této pozici, tvar její vagíny se změní. Tření při přirážení působí na zcela jiné oblasti penisu. Pomocí reflexních zón ovlivňuje odlišné části těla a stimuluje léčivý proces. Muž se léčí a žena mu to svým přístupem umožňuje. V léčivých pozicích pro ženu, které následují, je tomu naopak.

Sedm sexuálních léčivých pozic pro ženy

Těmito polohami muž pomáhá k uzdravení ženě. Avšak na rozdíl od přínosu, který má žena z léčebných pozic určených pro muže, tyto polohy v případě muže nemají žádný léčebný dopad.

U ženských léčivých poloh je důležité, jak hluboko penis

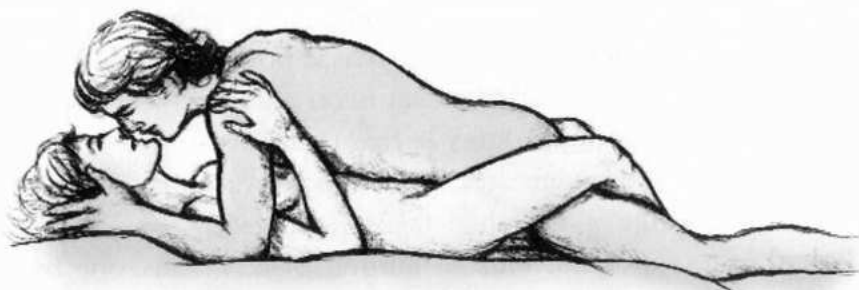
proniká. Je tomu tak proto, že po celé délce vagíny jsou rozmístěny různé reflexní zóny. Takže masáž potřebují různé části vagíny. Penetrace může být mělká nebo hluboká, podle specifického problému, pro který je masáž určena.

Když je penis zaveden do konkrétní polohy, pohybuje žena pánví a masíruje a stimuluje tak reflexní zóny ve vagíně. Pokud je to zapotřebí, muž se mírní a ovládá a zásadně by měl reagovat na tempo partnerky. Ve všech těchto polohách by měl ovládnout ejakulaci. Tyto polohy byste měli provádět až devětkrát denně maximálně po dobu deseti dnů.



Obr. 4.9: Poloha 1 - při únavě doprovázené rozmlženým viděním, silným pocením, slabostí, mdlobou, zrychleným srdečním tepem či nevýrazným, plytkým a zrychleným dýcháním.

Žena leží na zádech a muž je nad ní. Vsune penis tak hluboko, jak je možno. Žena pohybuje pánví krouživým pohybem ve směru i proti směru hodinových ručiček. Muž umožní ženě pohyb a setrvá v této pozici, dokud není uspokojena. Orgasmus samozřejmě není předmětem léčivých cvičení a léčivý účinek se dostaví dokonce i bez něj.



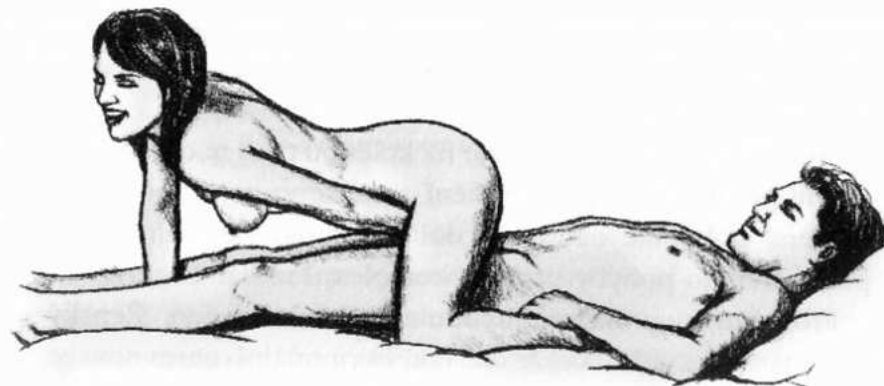
Obr. 4.10: Poloha 2 - stimulace slinivky a jater, pomáhá při diabetes. Také pomáhá při návalech horka, slabosti v kolenou, rozbolavělých chodidlech a bolestech kolen po dlouhém stání.

Žena se položí na záda a obejmě nohama stehna muže, ale nepoloží je přes jeho záda nebo ramena. Muž je nad ní opřen na rukách a kolenou a zavede jen hlavičku penisu v délce jeden až dva a půl, maximálně pět centimetrů. Stejně jako v předešlé poloze krouží žena pánví v obou směrech tak dlouho, dokud je jí to příjemné. Muž díky své pozici na rukách a kolenou do ní vniká jen mělce. To znamená, že penis se ve vagíně dotýká jen zóny plic, slinivky a srdce. Tato poloha je také dobrá na zlepšení stavu veškerých kloubů.



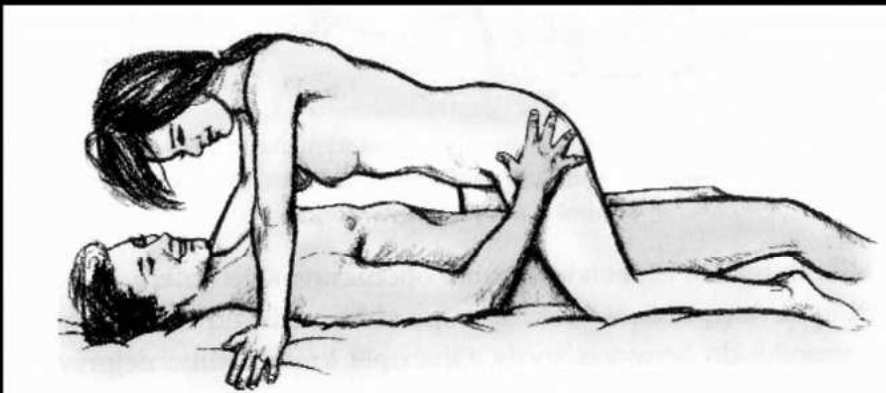
Obr. 4.11: Poloha 3 - pomáhá při problémech žaludku, sleziny, ženských orgánů a léčí poruchy trávení.

Žena leží na zádech a nohama obemkne muže kolem pasu. Obejme ho pažemi. Muž je v pozici na rukách a kolenou a proniká do ženy jen zpola. Ona opět krouží pánví nejprve jedním a pak druhým směrem, dokud je jí to příjemné.



Obr. 4.12: Poloha 4 - pomáhá při zadržování vody v organismu, potíží s ledvinami a močovým měchýřem, chronicky zvýšené teplotě a při problémech s hypofýzou.

Muž leží na zádech. Žena klečí na kolenou tváří obrácena k jeho chodidlům (poloha 4). Muž zavede do vagíny jen žalud penisu. Žena může penis pro lepší ovládání přidržovat. Stejně jako v předešlých cvičeních, pohybuje pánví v kruzích oběma směry, dokud se cítí pohodlně.



Obr. 4.13: Poloha 5 - pomáhá při poruchách nervového systému, problémech jater, vředových chorobách a na zlepšení zraku.

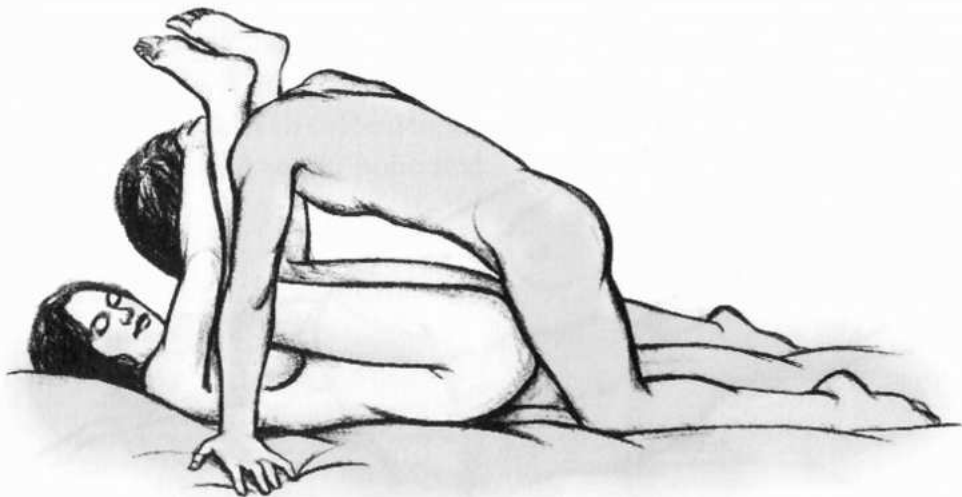
Muž leží na zádech a žena je na kolenou tváří nad ním. Pronikání penisu do vagíny se mění z mělkého na hluboké, jak se žena pohybuje nahoru a dolů. Při tom zároveň krouží pánví. Těmito pohyby provádí komplexní masáž vagíny.

Problémy nervového původu trápí mnoho žen. Ženský menstruační cyklus může vést k hormonální nerovnováze a ovlivňovat nervový systém. Porod dítěte se rovněž podepíše na hormonální nerovnováze, jak mnoho žen potvrdí. Toto je velmi dobrá pozice pro harmonizaci ženského nervového systému.



Obr. 4.14: Poloha 6 - proti energetickým blokádam na meridiánech, proti bolestem hlavy, nedostatečné cirkulaci a proti menstruačním potížím.

Muž leží uvolněně na zádech a žena je na kolenou, opírajíc se o jeden loket. Je spíše těžištěm trochu přesunuta k partnerově pravé nebo levé straně. Volnou rukou uchopí jeho penis, druhou rukou obejmě muže pod hlavou. Penis může proniknout jen napolovic, ale žena ho po celou dobu drží. Znovu i v této pozici krouží pánví, dokud je to příjemné. (Penetrace v této pozici není snadná. Proto žena musí penis držet.)



Obr. 4.15: Poloha 7 - vbočná při anémii, špatné cirkulaci krve a při
bledé, suché kůži.

Tato poloha není na rozdíl od některých jiných tak obtížná. Žena leží na zádech. Kolena má na hrudníku a chodidla jsou ve vzduchu. Muž je nad ní, podpírá se koleny a vstoupí do ženy velmi hluboko. Žena krouží pánví a muž zůstává v klidu. Tato pozice zužuje vagínu, což umožňuje muži proniknout velmi hluboko. Jestliže má muž velmi dlouhý penis, může ho u kořene obalit kapesníkem, aby zabránil příliš hluboké penetraci.

(To by měl udělat vždy, je-li jeho penis delší než vaginální kanál jeho partnerky.) Navíc kapesník penis zpevní a pomáhá udržovat erekci. Stažení kapesníku zablokuje krevní cévy, takže krev se nemůže z penisu tak snadno vrátit zpátky.

Výměna energie jako sexuální léčivá modlitba

Co je to skutečná láska? Opravdová láska je spojena s pravdou. Zatímco slovo „láska“ má mnoho různých významů a výkladů, opravdová láska znamená, že se spojila dvě srdce a není mezi nimi žádný prázdný prostor, žádný odstup. Není to družná, přátelská láska. Láska mezi mužem a ženou je jiná než láska k příteli. Dokonce i mezi srdci nejbližších přátel existuje odstup.

Ani jedno pohlaví nemůže žít osamoceno. Nikoli ve smyslu skutečně sdíleného životního prostoru, ale z pohledu sexuálních vztahů. Muž i žena potřebují navzájem jeden druhého – pro své potěšení, pro radost a uspokojení a také proto, aby léčili, vyrovnávali a regulovali fyzické tělo toho druhého. Z taoismu víme, že každá část těla je posvátná.

Abychom jako lidské bytosti prožívali plný život, musíme porozumět své sexualitě. Když se to stane, je to jako když dosáhneme božství. Utrpení nemá mezi bohy místo, utrpení není božské. Když lidé dosáhnou určité úrovně existence, stanou se duchovními bytostmi. Představa, že k duchovnímu životu vede utrpení, je ve skutečnosti jen svazujícím konceptem ega. Lidé nemusí trpět. Mají volbu. Kdyby neměli sílu vůle a volbu, změnili by se ve stroje. V Bibli, když Bůh přikazuje Adamovi, aby nejedl ze stromu poznání, dává mu volbu. („Poznání“ zde znamená náboženství a víru.) Bůh říká Adamovi, že „zemře“, okusí-li ovoce z tohoto stromu. Smrt zde znamená odloučení od Boha. Muž se rozhodne získat poznání. Poté se začne stydět a snaží se zakrývat. Předtím se cítil čistý. Je nutné vrátit se k této čistotě. Jestliže máme být

Bohu pro potěchu, musíme nejprve mít radost sami ze sebe, protože Bůh je v nás. Vedeme-li božský život, jsme již v království božím. Není potřeba splácet Bohu daň. On může učinit cokoli, co uzná za vhodné učinit.

Cílem taa je stát se celistvou bytostí. Protože muž je součástí ženy a žena je součástí muže, máme vynikající příležitost objevovat při společném životě jeden druhého a sami sebe. Prostřednictvím sexuální léčivé modlitby se muž a žena spojují a stávají se jedním, stávají se úplnou osobou.

Během sexuální léčivé modlitby se od muže vyžaduje značná kázeň, která pomáhá zabránit jeho žádostivosti. Muž léčí ženu svým tělem. Sexuální léčivá modlitba umožňuje lidem zahájit a ukončit den v míru, v osvobození od starostí a bojů.

Protože máme tělo, měli bychom ho používat a vycvičit. Je nástrojem umožňujícím zarmoucené myslí následovat duši. Jestliže dovolíme své duši, aby nás vedla, a následujeme-li intuici, vědomí a spojení s Bohem, naše myšlení, emoce a rozhodnutí půjdou s nimi. Samozřejmě je nemožné zbavit se těla. Tělo je nutné v jeho potřebách uspokojit. Sexuální léčivá modlitba umí obojí: uspokojí tělo a současně ho cvičí. Když se modlíme, měli bychom žádat, aby naše tělo naslouchalo naší duši. Rozhodněme se potěšit své božské Já a zažijeme pocit čisté lásky.

Když se spojí dva lidé, lze jejich spojení přirovnat ke čtverci. Pomocí sexuální léčivé modlitby se propojují a proplétají a dospívají k jednomu styčnému bodu. Čtverec se změní na trojúhelník. Žena je úplně otevřená a receptivní. Je plně jin. Muž spočívá ve svém taoistickém orgasmu a plně dává. Je plně jang. Stav totálního jinu a jangu vytváří dokonalou rovnováhu jin-jang, která tvoří kruh, nemající počátek ani konec. V kruhu

nejsou žádné vrcholy ani ostré hrany a mezi mužem a ženou neexistuje jakýkoli stav kritiky a analýzy. Mezi partnery zavládne prostý cit bez posuzování a myšlení. Oči mají zavřené a vnímají jeden druhého. Prožívají dokonalou lásku a dokonalou jednotu zahrnující v sobě jin i jang. Tato jednotu je mikrokosmem a makrokosmem universa, je věčná, je nekonečná.

V té chvíli jsou partneři mimo čas a prostor. Dokonce i když modlitba trvá třeba jen dvě minuty, čas je v ní bez konce. Orgasmus ženy během sexuální léčivé modlitby může trvat od dvou do deseti až dvaceti minut. V té době je v totálním klidu a nemá žádné fyzické tužby. Sexuální léčivá modlitba je formou meditace. Záchvěvy těla a stékání vaginální tekutiny jsou součástí vyvrcholení a může k nim docházet ještě předtím, než se žena plně otevře. Sexuální léčivou modlitbou u muže je okamžik těsně před ejakulací. Jakmile se dostane do tohoto stavu, zůstává v něm a drží ho, vnímaje jenom pocity, žádné myšlenky. Dotýká se stromu života. Pro sexuální léčivou modlitbu je zapotřebí něco víc než jen erekce. Předstojná žláza musí být naběhlá z 98%, aby se zájem muže udržel na patřičné úrovni.

Někdy je pojem meditace špatně chápán a často se směšuje s „myšlením“. Když lidé stojí před problémem, říkávají: „Musím o tom meditovat“. Význam je tady „přemýšlet“. Říše meditace je však spojena s naším božským Já.

Sexuální léčivá modlitba je nejjemnější možnou meditací. Spojuje se v ní komunikace s božským Já spolu s vnitřním cvičením a léčením. Dosahujete při ní úrovně absolutní jednoty, neboli stavu „bez mysli“. Jakmile této úrovně člověk jednou dosáhne, zjistí, že ho naplňuje natolik, že pro touhu po obyčejném lidském sexu už v něm nezbývá místo. Lásky je něčím,

co leží za možnostmi studia a nauk. Její původ tkví v srdci a od svého počátku je ryze duchovní. Láska je dávání.

Během sexuální léčivé modlitby se muž odevzdává své partnerce. Dar ženy spočívá v odevzdání se muži. Stoupají spolu, vyměňují si energii a stav blaženosti. Takto mohou lidé využívat sex k pocítění božského. Sexuální léčivá modlitba poskytuje úplnou lásku automaticky. Není to ovšem obrázek romantických milenců, který mnoha lidem vytane v mysli. Dá se říct, že je to apogee, nejvyšší bod taoistické sexuologie. Den začíná ranní sexuální léčivou modlitbou a je završen večerní sexuální léčivou modlitbou. Zkušenost je nádherná. Lidé zjistí, že uléhají ke spánku relaxovaní a plní míru. A příští ráno, když se probouzejí, jsou znovu připraveni na ranní sexuální léčivou modlitbu.

Musíme pochopit, že naše myšlení formuje náš svět. Mysl vytváří naši základní realitu a k myšlenkovému poznání dochází dlouho před tím, než se cokoli zmaterializuje v hmotném světě. Hmotným věcem, kterých se můžeme dotýkat a které můžeme vidět, dala vznik naše mysl. Pomocí myšlenek může být cokoli materializováno. Takže se pouze potřebujeme koncentrovat na vhodného partnera a vizualizovat v mysli, co si přejeme. Přinese nám to osobu, která pro nás bude ta pravá.

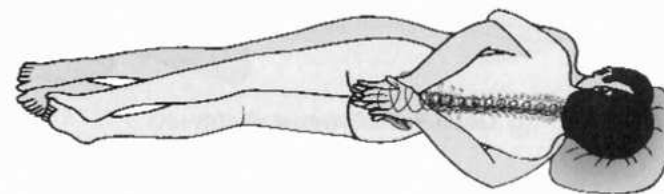
Kapitola V

Energetizující sexuální polohy

Pozice rukou

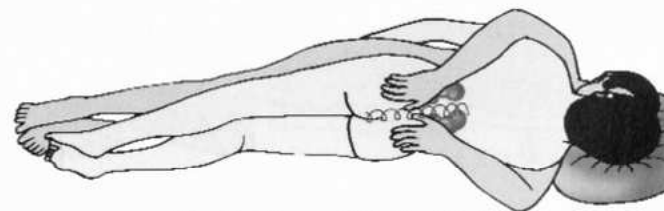
Při léčebném milování existuje několik základních pozic rukou, které energetizují tělo a pomáhají táhnout energii směrem k mozku. Strečinková cvičení a pozice rukou, které vedou energii vzhůru, zvětšují sexuální orgány a velikost mozku (epifýzu) a dodávají mysli (mozku) a tělu (orgánům) sílu.

Tato pozice rukou aktivuje sakrální srdce a tak posiluje semeno a vaječníky.



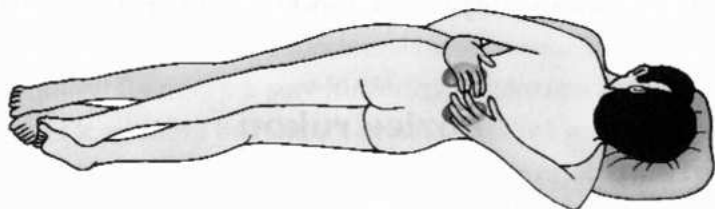
Obr. 5.1: Energetický bod sakrální pumpy

Tato pozice rukou posiluje životní sílu a kostní dřeň aktivizací bodu Ming-men.



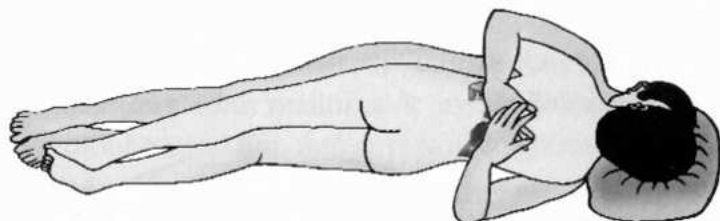
Obr. 5.2: Energetický bod ledvin

Pozice rukou, která posiluje všechny orgány a zvyšuje sexuální přitažlivost aktivizací Brány života.



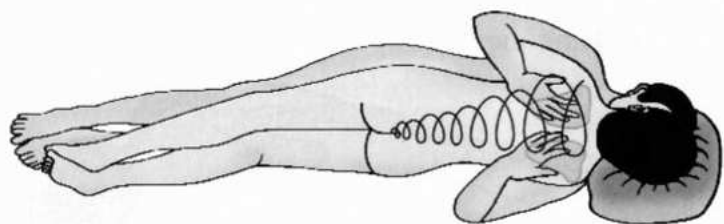
Obr. 5.3: Bod nadledvinek na T-11

Tato pozice rukou posiluje kosti a zlepšuje barvu tváře, očí a úst, dává tváři jasnější, zdravější vzhled aktivací bodu T-11.



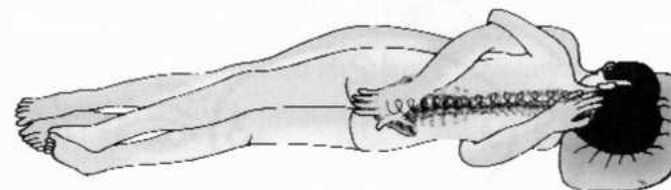
Obr. 5.4: Bod jater a sleziny

Pozice rukou posilující aortu a dutou žílu, zvyšuje tvrdost penisu a vlhkost vagíny aktivací bodů na lopatkách.



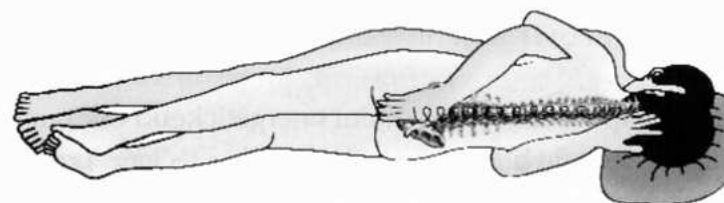
Obr. 5.5: Bod srdce a plic

Tato pozice rukou posiluje játra a slezinu a aktivací bodu C-7 dává smyslnější oči a ústa.



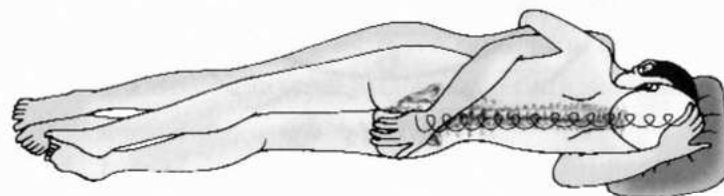
Obr. 5.6: Sakrální bod a bod C-7

Pozice rukou, která posiluje kosti a aktivací sakrální a lebeční pumpy zlepšuje přítok krve do sexuálních orgánů.



Obr. 5.7: Sakrální bod a bod na šíji

Pozice rukou posilující červené a bílé krvinky, zlepšuje erekci a vlhkost, otvírá ženu k většímu orgasmu aktivací korunního bodu.



Obr. 5.8: Sakrální bod a bod koruny

Probuzení smyslů léčivou láskou



Obr. 5.9: Pohyb očí

Pohyb očí při jednotlivých polohách má léčebný efekt.

Abyste napomohli rozproudění energetického oběhu, použijte mysl a pohyb očí. Devětkrát jimi otáčejte po směru a devětkrát proti směru hodinových ručiček.



Obr. 5.10: Pohyb očí

1. Zlepšení zraku: Když pociťujete vysokou hladinu sexuální energie a vysoký orgasmus či blížící se ejakulaci, vydechněte ústy. Zadržte dech, otevřete do široka oči a dívejte se doprava a doleva. Šestkrát nadechněte a vtáhněte spodní část břicha, podbříšek (reverzní dýchání). Srovnejte dech normálním dýcháním a vnímejte, jak orgasmická energie proudí do všech meridiánů.

2. Zlepšení sluchu: Když jste blízko ejakulace a pociťujete vysokou hladinu orgasmické sexuální energie, šestkrát polkněte čchi do dolního tan-tien a v zavřených ústech skřípejte zuby. Nadechněte se, na chvíli zadržte dech a naslouchejte zvuku uvnitř uší. Vydechněte, zploštěte břicho. Nadechněte, nasajte do břicha, zadržte dech a nechte orgasmickou čchi rozlévat se do údů a do celého těla. Toto cvičení udržuje dobrý sluch až do vysokého stáří.

3. Vyvážení orgánů: Zlepšuje trávení a léčí všechny druhy nemocí. Když je sexuální energie velmi vysoká a ejakulace je blízko, roztáhněte břicho a silou mysli naberte orgasmickou energii čchi do břicha. Stáhněte perineum a anus. To napomůže cirkulaci orgasmu ve všech tělesných orgánech a žlázách. Potom použijte schéma pruníků „devět mělkých a jeden hluboký“. Tak naberete orgasmickou čchi a negativní čchi se rozpustí.

4. Posílení erekce: Stoj na hlavě obrací tok sexuální energie k hlavě a do celého těla. To zvyšuje tvrdost penisu a sílu erekce.

5. Navrácení čchi a vyrovnaní jinu a jangu: Když jste blízko ejakulace, devětkrát se nadechněte a silou mysli zadržte

ejakulaci. Levou rukou uchopíte varlata a vnímate, jak se orgasmická čchi mění na sexuální tekutinu.

6. Zadržení semene: Ti, kdo uvolňují semeno jen dvakrát měsíčně neboli čtyřicetkrát do roka, mají potenciál dožít se stovky let s jemnou a citlivou povahou a bez zdravotních potíží.

Léčivá láska a pozice v praktikách univerzálního taa

Pozice v sedě je skvělá pro propojení a oběh energie při meditaci na mikrokosmický okruh.



Obr. 5.11: Propojení mikrokosmického okruhu

Nejprve se partneři musí naučit vést sexuální energii během milování individuálně, každý ve svém vlastním těle. Později se mohou naučit dávat a přijímat sexuální energii s využitím mikrokosmického okruhu.



Obr. 5.12: Cirkulace sexuální energie v mikrokosmickém okruhu

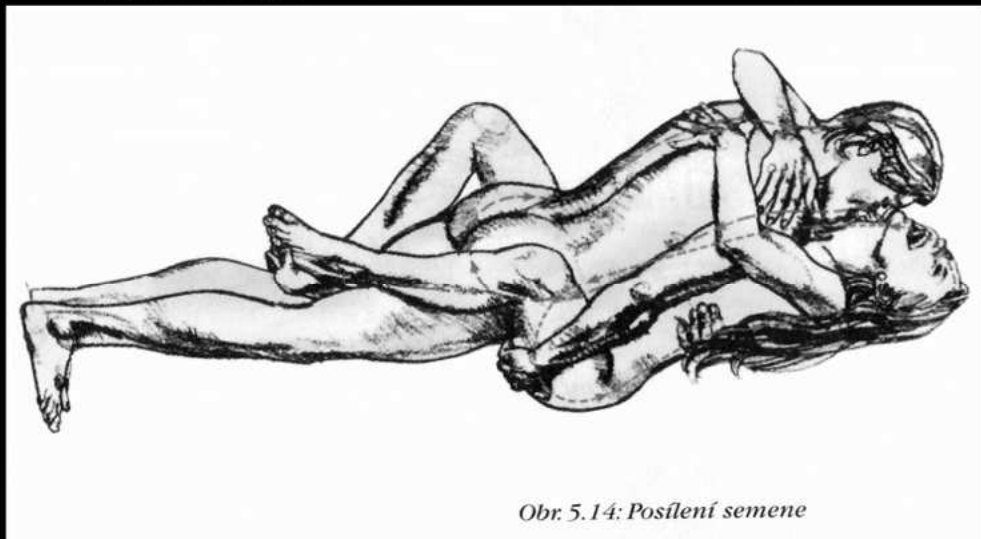


Výměna a pohyb energie dovoluje páru při vzájemném léčení plně dávat a přijímat sexuální energii pomocí meditace malého kosmického okruhu.

Obr. 5.13: Výměna a pohyb léčivé sexuální energie v mikrokosmickém okruhu

Osm léčebných účinků energetizujících poloh

Stimulací sexuálních reflexních bodů můžete posilovat sexuální energii a tím posilovat orgány a smysly. Jakmile budou silnější, stanete se atraktivnějšími a více sexy.

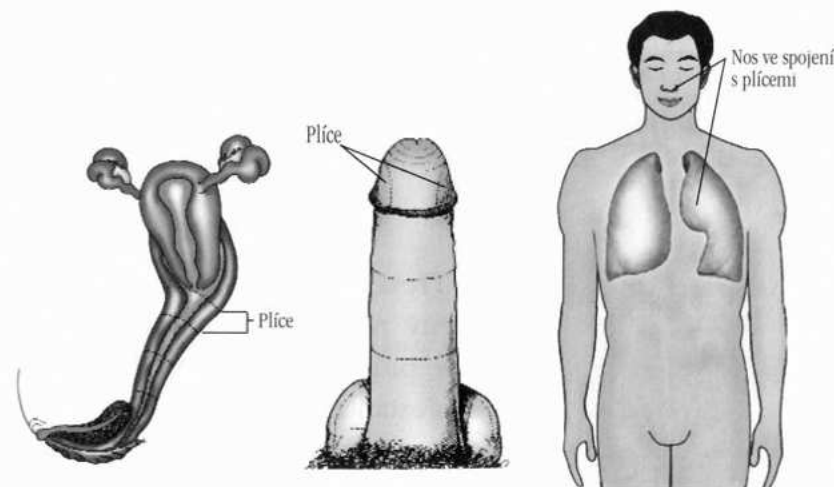


Obr. 5.14: Posílení semene

Prvním účinkem při stimulaci sexuálních reflexních bodů je „posílení semene“. Počítejte dvakrát do devíti (18), odpočiňte si a vedte orgasmickou čchi do koruny; to provedte dvakrát. Když muž dokončí počítání, zastaví; to způsobí zhuštění semene. Aby se u ženy eliminovala ztráta krve při menstruaci, měla by tuto polohu praktikovat patnáct dnů dvakrát denně.



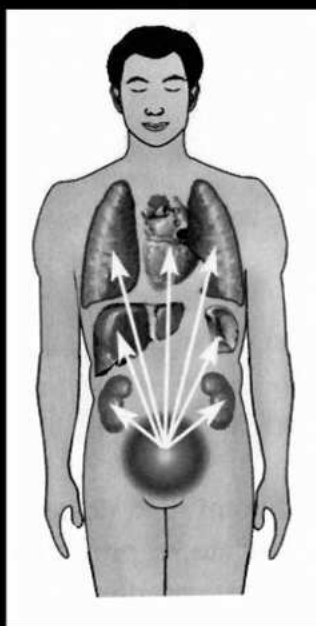
Obr. 5.15: Uklidnění životní síly



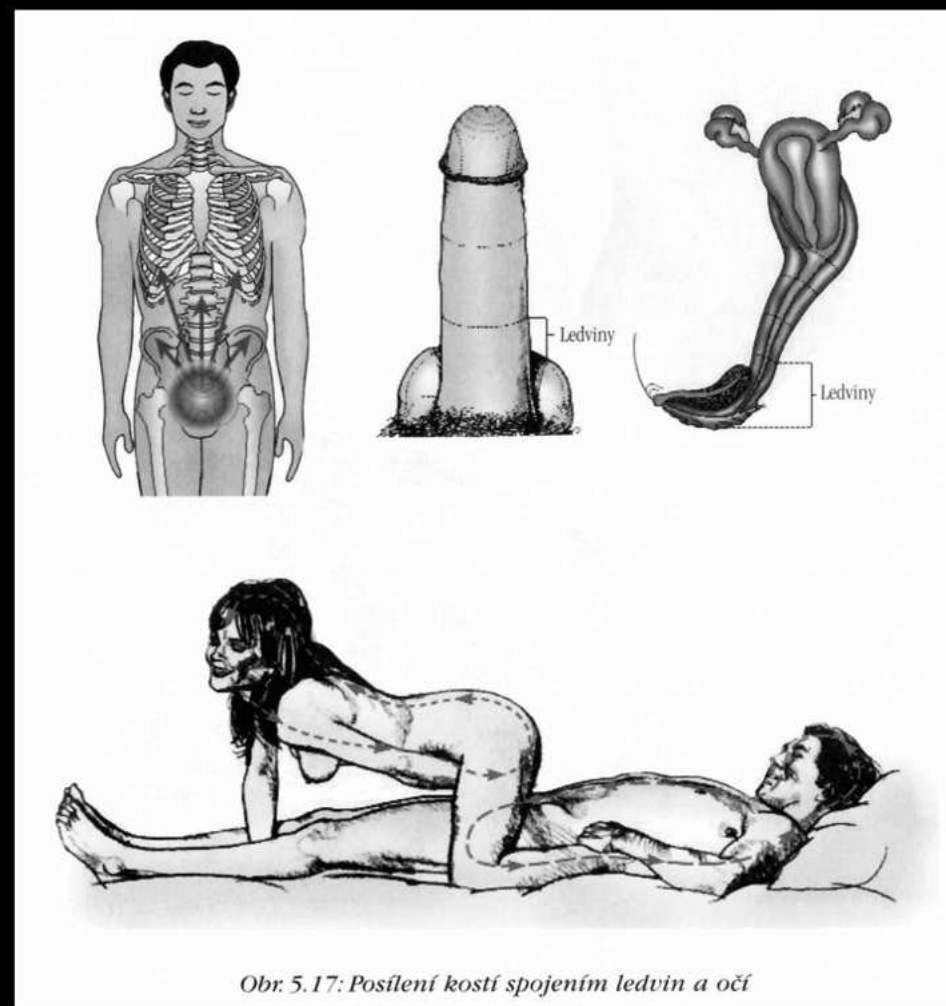
Druhý účinek se nazývá „uklidnění životní síly“, dosahuje se počítáním třikrát do devíti (27). Odpočiňte si, provádějte lehké kontrakce a vedte čchi do plic; to provedte třikrát, dosáhnete harmonizace životní síly.



Obr. 5.16: Blahodárný poklad posiluje všechny smysly

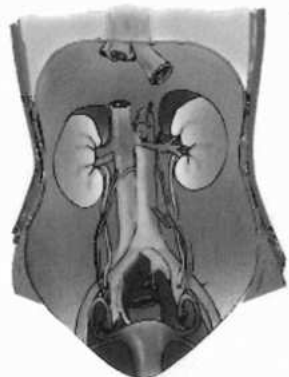


Třetí účinek se nazývá „blahodárný poklad“. Při milování počítejte průniky čtyřikrát po devíti (36) a přestaňte, až počítání dokončíte. Odpočívejte a vedte čchi do orgánů; proveďte čtyři sady. Díky tomuto cvičení se životní síla partnerů harmonizuje; pomáhá při chladu ženiny brány.



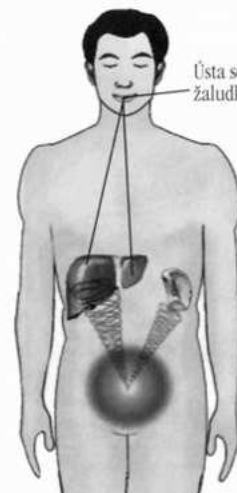
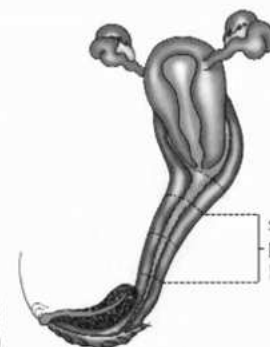
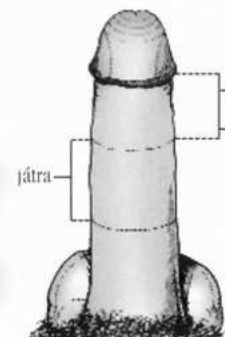
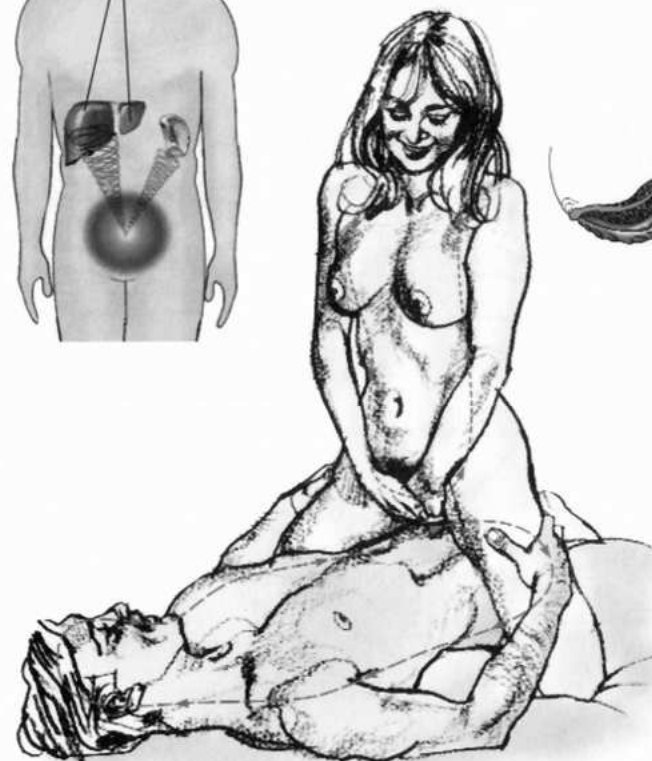
Obr. 5.17: Posílení kostí spojením ledvin a očí

Čtvrtým přínosem je „posílení kostí“. Budete počítat pětkrát do devíti (45). Pak si odpočínáte a vedte orgasmickou čchi do kostí a do páteře, hrudní dutiny a kyčlí. Opakujte pětkrát. U mužů se tím dosahuje zlepšení kloubů a u žen to pomůže odstranit zadržování krve.

Vedení čchi do aorty
a duté žíly

Obr. 5.18: Spojený kanál

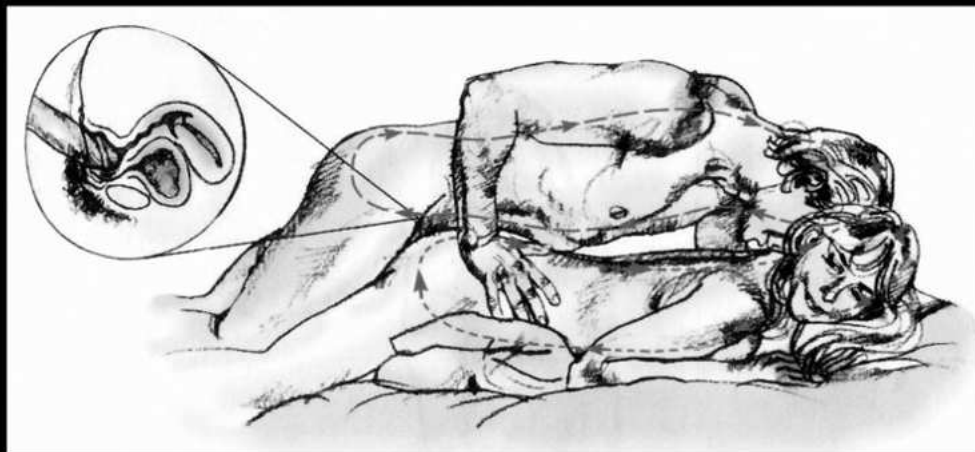
Pátý účinek, „prolnutí kanálů“, se dostaví počítáním šestkrát do devíti (54); přestanete opět, až počítání dokončíte. Odpočívajte a vedte čchi do aorty a duté žíly. Opakujte šestkrát.

Ústa se spojí se slezinou,
žaludkem, slinivkouslezina,
pankreas,
játraslezina,
žaludek
pankreas

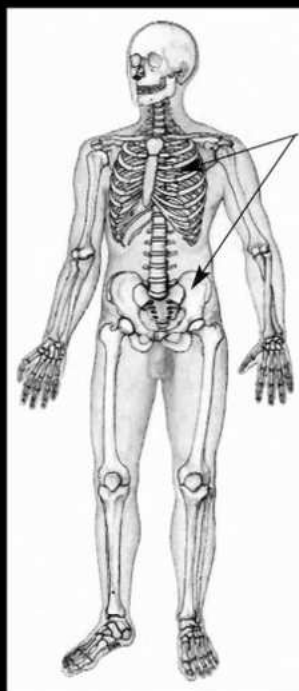
játra

Obr. 5.19: Posílení krve

Šestým přínosem je „posílení krve“. Muž vsouvá svůj nefritový prut hluboko do vagíny. Počítá průniky sedmkrát do devíti (63) a přestane, teprve až počítání dokončí. Poté odpočívá a vede orgasmickou čchi do sleziny a jater. Provedte sedm sad. Výsledkem je posílení mužské síly a vitality. Dále cvičení pomáhá při poruše ženského menstruačního cyklu.

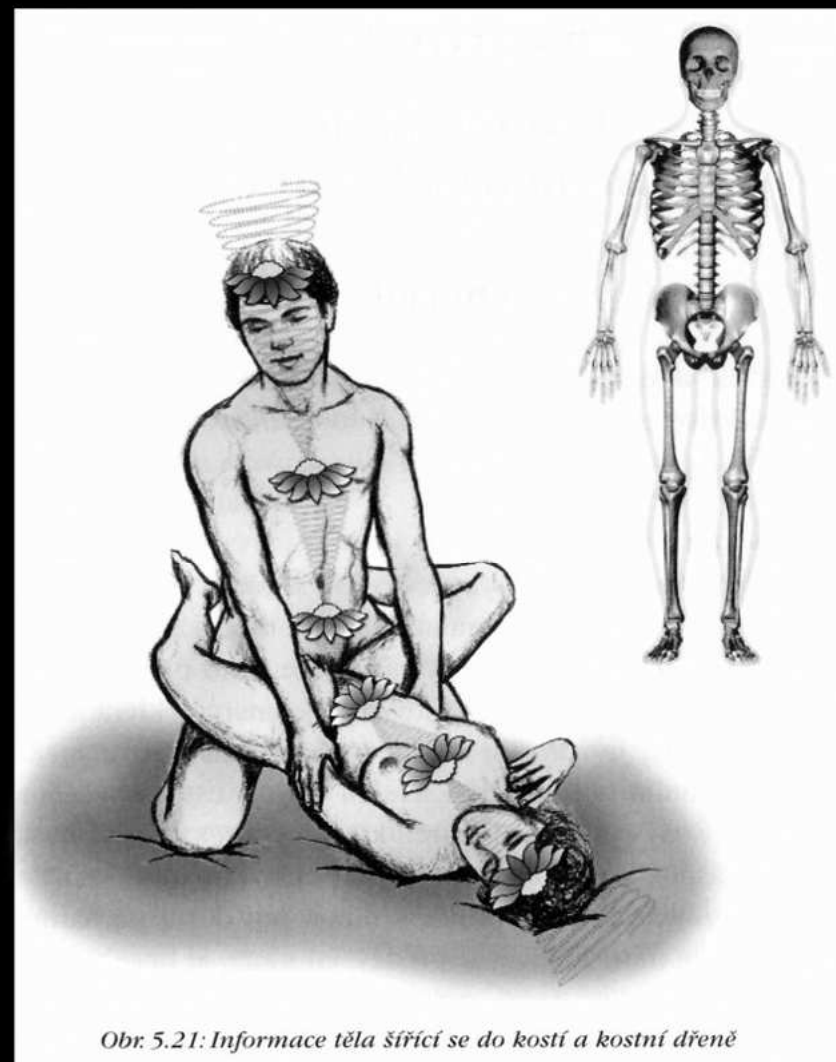


Obr. 5.20: Získávání tekutiny propojením ledvin a očí



Vedte orgasmickou čchi do kostní dřeně

Sedmým přínosem při stimulaci sexuálních reflexních bodů je „získávání tekutiny“. Muž nalehne na ženu zezadu, počítá vstupy osmkrát po devíti (72) a odpočívá opět až po dokončení každého cyklu. Vede orgasmickou čchi do kostní dřeně v kyčlích a hrudním koši.



Obr. 5.21: Informace těla šířící se do kostí a kostní dřeně

Osmým přínosem je „informace těla“. Muž počítá průniky devětkrát po devíti (81) a přestane, když dokončí cyklus. Odpočívá a pak vede orgasmickou čchi do kostí a kostní dřeně. Proveďte devět sad. Tento cvik naplní kosti muže energií.

Kapitola VI

Řízení ejakulace a menstruačního cyklu

Řízení ejakulace

Jestliže muž uvolňuje semeno jen dvakrát měsíčně, neboli čtyřicetkrát do roka, a jestliže současně věnuje pozornost vhodné stravě a cvičení, přinese mu to zdraví a dlouhověkost.

Dr. Sun Ssu-mo

Správné stravovací návyky, cvičení a sexuální kázeň, to jsou tři pilíře taoistického programu zdraví a dlouhověkosti. Tyto taoistické principy platí stejně pro muže, jako pro ženy. Pro obě pohlaví platí, že semenná esence je energie, která je jádrem sexuality. Je zdrojem fyzické způsobilosti k sexu, stejně jako sexuálního zájmu a emocionální náklonnosti k opačnému pohlaví. Ženy neuvolňují sekret, který by odtékal, když dosahují orgasmu, a proto neztrácejí po pohlavním aktu sexuální náboj a zájem. Protože principy nutné pro dosažení harmonie jin-jang musí kultivovat především muži, je tato kapitola určena hlavně jim. Avšak stojí za to, aby tyto informace prostudovaly a pochopily také ženy, které žijí s muži praktikujícími tao.

Podle západní medicíny muži přirozeným způsobem nahrazují semeno ztracené ejakulací a jeho zdroje jsou prakticky neomezené. Toto zevšeobecnění je velmi zavádějící. Ejakulaci lze srovnat s dárcovstvím krve. Po darování krve se lidé cítí den dva slabí a unavení, dokud není ztracená krev nahrazena.

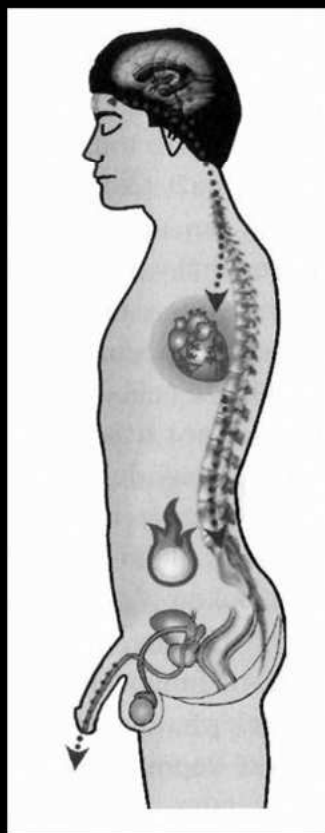
Krevní kliniky doporučují, aby lidé dávali krev jen několikrát do roka, aby se vyhnuli chronické únavě, snížené odolnosti a nadměrnému vypětí oběhového systému. Čínská medicína se drží stejných zásad, pokud jde o semeno, s výjimkou toho, že ztráta semene se nahrazuje dokonce obtížněji než krev. Je potřeba velké množství esence a energie, aby se plně nahradily zásoby semene a aby se po ejakulaci znovu nastolila hormonální rovnováha.

Pokud frekvence ejakulací předčí schopnost těla kompletně nahrazovat zásoby semene, stane se, že muži pocítují chronickou únavu, snížení odolnosti, podrážděnost a další příznaky vyčerpání esence a energie. Navíc ztrácejí sexuální zájem o své partnerky, které však touží po dalším milování. Jestliže pubescenti a mladí muži okolo dvaceti let nahrazují semeno velmi rychle, což jim umožňuje častou ejakulaci, názor, že tato schopnost se udrží v nezmenšené míře v dospělosti, je absurdní. Je to spíše žena, nikoli muž, jejíž sexuální síla a schopnosti jsou prakticky neomezené.

Nicméně mějte na paměti, že celibát tento problém neřeší, protože připravuje muže o přínos ze sexuální stimulace. Řešením je tedy řízení ejakulace. Pravidelný pohlavní styk s nízkou frekvencí ejakulací udržuje mužův sexuální zájem a schopnost pokračovat v sexuálním aktu tak dlouho, dokud svou partnerku plně neuspokojí. Častá ejakulace způsobuje chronickou ztrátu životní tekutiny, kterou mozek a páteř potřebují k tomu, aby správně fungovaly. Výsledný deficit této důležité tekutiny může vést k předčasné senilitě, neschopnosti se koncentrovat, k chronické depresi, ztrátě sexuálního náboje a četným vedlejším symptomům.

Kromě toho moderní vědecké statistiky se shodují na tom, že každá ejakulace znamená výraznou ztrátu zinku. Zinek je

vzácný, ale extrémně důležitý stopový prvek. Příliš častá ejakulace tudíž vede k chronické ztrátě zinku. Mezi symptomy způsobené nedostatkem zinku patří ztráta paměti, chaotičnost, paranoia a přecitlivělost na slunce. Je zajímavé, jak tato vědecká fakta potvrzují staré babské povídačky, které tvrdí, že příliš častá masturbace zatemňuje mysl, oslabuje páteř a způsobuje slepotu.



Obr. 6.1: Ejakulací se ztrácí zinek, jebož nedostatek vede k ochabnutí paměti, chaotičnosti a paranoi.

Regulace četnosti ejakulace

Všechny taoistické školy věří, že zadržování semene a jeho správná regulace patří mezi zásadní dovednosti muže, který je na cestě k osvícení. Každý z těch, kdo byl ve staré Číně považován za mudrce, pro nás zanechal návod týkající se četnosti ejakulace. Když dohromady vyhodnotíte jejich různá doporučení a spojíte je s vašimi osobními požadavky a zkušenostmi, snadno určíte vlastní rozvrh, který vyhovuje vašim osobním potřebám.

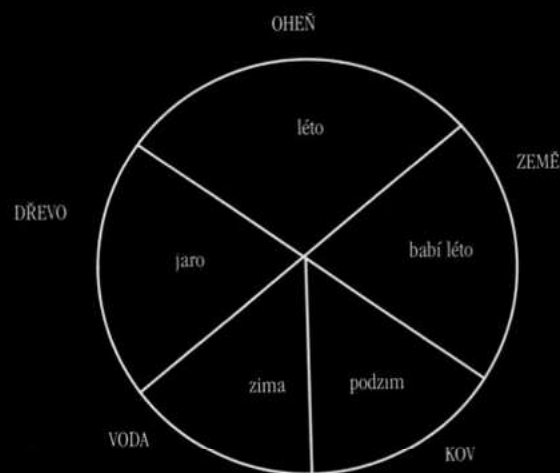
Než začnete, pouvažujte nad tím, co na toto téma říká tajemná dívka Žlutému císaři. Jsa poněkud zmaten poznámkou o „šetření životní esencí“ a „regulování úniku“, vyjádřil Žlutý císař své pochybnosti tajemné dívce. Tohle mu odpověděla: Někteří muži jsou silní, jiní slabí. Někteří muži jsou staří, zatímco jiní jsou mladí. Každý člověk musí žít podle své vlastní životní síly, a to se týká i radostí sexu. Vynucené radosti jsou škodlivé.

- 1) Zdravý dvacetiletý muž může mít ejakulaci dvakrát denně, ale starý muž by neměl dělat totéž více než jednou denně.
- 2) Třicetiletý muž může mít ejakulaci jedenkrát denně, ale nemá-li dost sil, pak jen každý druhý den.
- 3) Čtyřicetiletý muž může vydávat semeno jedenkrát za tři dny, ale jestliže mu chybí síly, může si to dovolit jedenkrát za čtyři dny.
- 4) Plnokrevný padesátiletý muž může mít ejakulaci každých pět dnů, ale jen jedenkrát za deset dnů, jestliže ztrácí sílu.
- 5) Zdravý šedesátiletý muž může mít ejakulaci každých deset dnů, ale jen jedenkrát za dvacet dnů, jestliže se netěší dobremu zdraví.

6) Statný sedmdesátiletý muž může vydávat semeno jedenkrát za měsíc, ale pokud ztrácí síly, neměl by tak činit vůbec.

Za vlády dynastie Tchang lékař Lee Thung-hsuan doporučoval použít jako měřítko spíše četnost pohlavního styku než počty dnů. Například když má pohlavní styk se ženou, měl by muž uvolňovat semeno jen dvakrát až třikrát na deset souloží. Velký znalec a odborník dynastie Chan, mistr Liou Čching, jemuž archivní materiály připisují věk 300 let, dával přednost regulovat výdej semene podle univerzálních cyklů – podle změn ročních období.

Roční období mají vliv na to, jak často si muž může dovolit ejakulaci. Na jaře je přiměřená jednou za tři dny, ale v létě a na podzim jen dvakrát za měsíc. A když je studená zima, neměl by ejakulaci dopustit vůbec. Akumulace jangové esence v zimě je „cestou nebes“. Ti, kdo budou následovat tuto radu, prožijí dlouhý a zdravý život. Jediná ejakulace v zimě je stokrát škodlivější než ejakulace na jaře.



Obr. 6.2: Ejakulace podle ročních období

Nejlepší rada na téma zadržování ejakulace pochází od stoletého lékaře Sun Ssu-mo. Tento taoista dynastie Tchang přežil tři císaře tím, že dodržoval své vlastní zásady. Pravidlo, které doporučoval, jste četli v úvodu této kapitoly. On sám však ve skutečné praxi uvolňoval semeno s četností jedenkrát na sto souloží. Dr. Sun se dožil věku sto jedna let.

Sun Ssu-mo tvrdil, že muž by se měl do svých třiceti let seznámit s taoismem a do čtyřiceti načerpat kompletní znalosti v praxi. Do čtyřiceti let jsou muži extrémně potentní a energičtí. Ve věku kolem čtyřicítky bohužel postřehnou, že se jejich potence snižuje. V době, kdy potence klesá, začínají se objevovat četné zdravotní problémy. Dr. Sun opakovaně varoval své mužské pacienty před nebezpečím spojeným s nadměrnou ejakulací. Uváděl analogii s prskáním olejové lampy, která předtím, než je olej stráven, náhle vzplane a zhasne. Kdykoli se muž ovládne a udrží semeno, je to jako by do lampy přilil nový olej, který už už dochází. Ale když muž při každém sexuálním styku ejakuluje, je to by odebíral olej z lampy, která už téměř dohořívá. Sun Ssu-mo říká: „Když muž plýtvá semenem, umírá brzy. To je nejdůležitější pravidlo, které by si měl muž zapamatovat, pokud jde o sex.“

Zrovna tak – a v souhlasu s tajemnou dívkou – Dr. Sun nedoporučuje totální abstinenci. Muž, který nemá sexuální styk se ženou, má sklon k netrpělivosti a touží po ženské společnosti. Potlačování přirozené potřeby výronu semene vyžaduje velké úsilí a ve skutečnosti vede ke snadnější ztrátě semene v noci během spánku při poluci, čili když má muž tzv. „mokrý sny“; takováto jediná ejakulace se vyrovná stovce ejakulací při párovém pohlavním styku. Sun Ssu-mo doporučuje regulaci ejakulace podle věku takto:

- 1) Kolem třiceti muž začíná ztrácet vitalitu a měl by přestat lehkomyšlně plýtvat semenem. Měl by upustit od masturbace a měl by poznat tao, jednotu jin-jang.
- 2) Kolem čtyřicítky dosahuje muž klíčového bodu ve svém životě. Aby zabránil rychlému pádu dolů rovnou do hrobu, ke kterému vede v tomto životním období nedisciplinovaný sex, ovládnutí ejakulace by se pro něj mělo stát normálním zvykem.
- 3) Kolem padesátky by měl snížit ejakulace na maximálně jednu za dvacet dnů.
- 4) V šedesáti většina mužů redukuje ejakulaci (ale ne pohlavní styk). Velmi zdravý muž se silným libidem však může pokračovat v ejakulaci jednou za měsíc a nebo ještě lépe jednou na každých sto souloží.
- 5) Takto může pokračovat až do sedmdesátky. Řízení ejakulace je stejně důležité pro silné a zdravé muže, jako pro muže starší nebo ne tak silné. Zahájení tohoto programu v mládí pomáhá vyhnout se nejhorším problémům ve stáří, včetně ztráty vitality.

Úplný celibát je pro většinu mužů stejně škodlivý jako nadměrná ztráta semene. Vytváří silnou touhu po sexu, což způsobuje nerovnováhu mezi esencí, energií a duchem. Navíc v konečném důsledku způsobuje dokonce větší ztráty sexuální esence a energie díky nekontrolované intenzivní emisi semene během „vlhkých snů“. Muž, který si chce určit svůj vlastní harmonogram vydávání semene, musí nejprve zvládnout metody zadržování semene popsané dále. Potom podle předchozího vodítka odhadne svou vlastní vitalitu. Muž by se měl po ejakulaci cítit tak lehký a osvěžený, jako žena po orgasmu. Neměl by být vyčerpaný a ztratit zájem o další sex. Ejakulaci tohoto

druhu lze zažít jen tehdy, když zásoba semene je „plná a kvetoucí“. Jestliže je po výronu semene muž unavený a ochablý, měl by zařadit mezi ejakulace větší interval.

Pokud se rozhodne pro ejakulaci, může redukovat ztrátu esence a energie při výronu semene tím, že bude cvičit doporučené techniky. Místo toho, aby chvatně a o překot spěchal k vrcholu, měl by postupovat pomalu a jemně a těšit se z nádherných pocitů uvolnění. Před tím, než ejakulaci dovrší, by měl záměrně sevřít a přiškrtit urogenitální kanál silnou kontrakcí análního svěrače a penisu. Tím uchrání 20-30% semene a při tom stále ještě prožívá ejakulaci. Bezprostředně po ejakulaci by měl jednu až dvě minuty rytmicky svírat urogenitální bránci uzavíráním řitního svěrače. Tím zpevní pánevní dno, které je po ejakulaci ochablé. Touto praktikou se vyhne postkoitálním ztrátám čchi přes perineum, řiť a urogenitální kanál. Tato praktika je velmi užitečná také pro ženy, protože předem zamezuje ztrátám čchi přes vagínu a podněcuje sexuální energii k tomu, aby stoupala páteřním kanálem do mozku.

Mnoho mužů je skeptických vůči tomuto disciplinovanému a nekonvenčnímu přístupu k sexuálním vztahům. Musí se tedy přesvědčit osobní zkušeností, že je to životní nutnost. Několik následujících snadných pokusů, které může vyzkoušet každý muž, lehce potvrdí pravdivost taoistického přístupu k sexu.

- 1) Pokuste se o prudký a intenzivní pohlavní styk krátce před nějakým sportovním závodem nebo vystoupením na veřejnosti. Udělejte to jednou s ejakulací a jednou bez a porovnejte výsledky svého následného výkonu. Rozdíl je ohromující.

- 2) Mějte pohlavní styk pozdě v noci jednou s ejakulací a jednou bez. Potom srovnajte množství spánku, který jste potřebovali, a také to, jak jste se pak cítili ráno, když jste vstávali.
- 3) Ještě více vás překvapí rozdíl energie pociťované během dne poté, co jste měli pohlavní styk ráno po probuzení. Provedte ho jeden den s ejakulací a druhý den bez ejakulace. Existuje hodně faktorů, jejichž vliv můžete spolu s tím prověřit – jak na vás následně působilo počasí, jakou jste měli náladu a fyzickou kondici.
- 4) Všimněte si nakonec obrovského rozdílu v tom, jak se cítíte, když máte sex s ejakulací a bez ejakulace v extrémně chladném počasí uprostřed zimy. Jasně pak pochopíte, proč Pcheng-Tce říká, že jedna ejakulace v zimě je stokrát škodlivější než jedna ejakulace na jaře.
- 5) Muži, kteří podstatně zredukovali četnost ejakulací v zimě, aniž by snížili počet pohlavních styků, jsou daleko méně náchylní k nachlazení, chřipce, prochladnutí, zimním melancholickým či pochmurným náladám a dalším projevům, které chladné počasí doprovázejí.
- 6) Navíc, cítíte-li se už na dně, ejakulace vás dostane ještě hlouběji do deprese. Jestliže si dopřejete milování bez výronu semene, je to úžasný způsob, jak se dostat zase nahoru.
- 7) Totéž platí o fyzickém stavu. Když je muž zesláblý, ztrácí semene jen zhorší jeho stav a oloupí ho o největší zdroj síly a odolnosti v době, kdy ji nejvíce potřebuje. Na druhé straně ukázněný pohlavní styk zmírňuje mnoho chronických nemocí, zvláště těch, které jsou ovlivněny hladinou hormonů.

Miles Davis a Mohammad Ali dospěli ke stejným závěrům naprosto stejnou cestou – cestou pokusů a omylů. Můžete zkusit totéž.

Každý muž musí určit svůj vlastní optimální poměr ejakulace. Je důležité, aby poznal, zda je v dané situaci ejakulace vhodná, nebo nikoli. K rozhodování mu může pomoci třeba kalendář. Jedna věc je však jasná. Jestliže je muž opilý, přeplněný jídlem nebo oslabený, je nejlepší vzdát se krátkodobého křečovitého požitku a energii si raději udržet. Taoistické texty varují před ejakulací a dokonce ji přísně zakazují muži, který je opilý a přejedený. Výron semene v tuto dobu ho poškozuje mnohem více než za normálních okolností, a navíc může přivodit závratě a nepříjemné bolesti.

Ovládnutí technik kontroly ejakulace

Všechny taoistické zdravotní režimy včetně řízení ejakulace zohledňují „tři poklady“ – esenci (tělo), energii (dýchání) a ducha (mysl). Spojují je ve snaze dosáhnout jednotného cíle. Ve spisech Žlutého císaře se říká, že duch řídí energii a energie ovládá esenci. Význam toho spočívá v tom, že muž, který ovládá tao, používá svou mysl ke kontrole dechu, dech k ovládání krve, krev k ovládání semene. Tak je to proto, že když se zastaví krev, musí se nutně zastavit i semeno. Ejakulaci vždy předchází zrychlený tlukot srdce. To naznačuje, že je důležité udržet puls během pohlavního styku v normálu. Protože tlukot srdce ovlivňujeme dechem, primárním cvičením na ovládnutí technik ejakulace je hluboké, rytmické břišní dýchání, které se provádí stejným způsobem jako při decho-

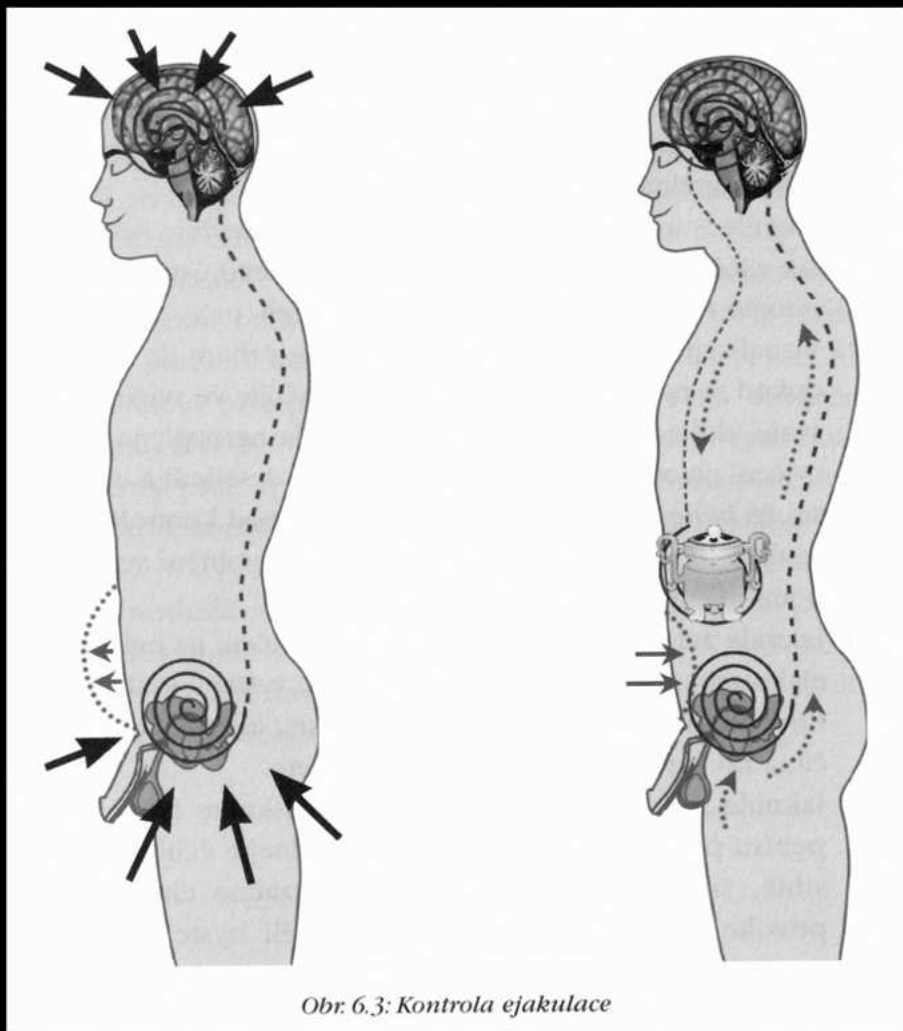
vých cvičeních. Při sexuálním aktu nemusíte používat břišní a krční uzávěr při každém dechu. Avšak anální uzávěr byste měli používat často. Každým uzávěrem análního svěrače působíte proti výronu semene.

Když vybočíte z rytmu svého dechu, zvýší se aktivita srdce, což vás posune blíže k ejakulaci. K tomu, abyste při sexu získali úplnou volní kontrolu nad tělem, dechem a myslí, potřebujete několik let praxe. Existuje však několik chytrých triků, které vymysleli staří taoisté s cílem pomoci svým kolegům a následovníkům znovu nabýt vládu nad svým semenem, octnou-li se na pokraji ejakulace. Nejdůležitější je zádrž dechu a uzamčení celé sakrální oblasti pevnými kontrakcemi urogenitální bránice. Cvičením sexuálních orgánů budete stimlovat reflexní body sexuálních žláz a orgánů, což povede k jejich posílení. Když muž cítí, že se blíží ejakulace, měl by ji ovládnout přinejmenším do té doby, než žena dosáhne orgasmu. Měl by v takovém případě poněkud povytáhnout „nefritový prut“ (penis) a vložit ho mezi „loutnovou strunu“ (uzdičku klitorisu) a „pšeničný klas“ (malé stydké pysky). Jak poetické názvy staří mistři používali! Muž by měl dále zavřít oči, soustředit se na svou mysl, stlačit jazyk proti patru v ústech, ohnout ho směrem vzad a napnout krk. Potom široce rozevře nozdry, zavře ústa a velmi zhluboka nabere dech. Když to udělá včas, pozdrží tím ejakulaci.

Praktiky ovládání ejakulace

- 1) Jakmile pocítí blížícího se orgasmu je již velmi silný, sevřete sval čchi, jak nejpevněji můžete, a hluboce dýchejte ústy. (Sval čchi zahrnuje urogenitální bránici, pánevní bránici, sval análního svěrače a pubokocygeální (P-C) sval, tedy svaly spodní části trupu – pozn. překl.)
- 2) Vizualizujte, jak semeno vtlačujete zpátky do těla, a přitom svírejte sval čchi stále pevněji a pevněji. Provádějte to znovu a masírujte penis, dokud neucítíte, že ejakulace je nevyhnutelná.
- 3) Jakmile jste si jisti, že stoupáte k vrcholu, sevřete čchi sval tak silně, jak dokážete, a zhluboka dýchejte ústy. Plynule svírejte P-C sval, abyste ejakulaci zadrželi.
- 4) Vizualizujte znovu, jak semeno stahujete vzhůru do mozku, dokud se naléhavá touha neutiší. Pokračujte ve svírání čchi svalu, dokud se potřeba ejakulace zcela nerozplyne. Toto cvičení na ovládnutí ejakulace proveďte desetkrát a ujistěte se, že během cvičení už máte ejakulaci pod kontrolou.
- 5) Jestliže se vám to nepovedlo a došlo k uvolnění semene, potřebujete výrazně posílit čchi sval.
- 6) Jakmile zvládnete deset až dvacet sad cvičení na ovládnutí ejakulace, provádějte ho až do úplného vysílení svalu čchi. Přivodte si erekci znovu a ještě několikrát zatněte čchi sval, čímž ho zároveň masírujete a zpevňujete.
- 7) Jakmile jste dosáhli pevné erekce, stiskněte lehce tělo penisu přímo pod žaludem. Nyní napínejte čchi sval tak silně, jak jen můžete, dokud se nezačne chvět, pak povolte. Když napínáte čchi sval, měli byste cítit, jak penis tepe.

- 8) Provádějte to znovu a znovu, dokud erekce nezeslábné. Přivodíte další erekci a cvičení opakujte podle pokynů stále znovu.



Obr. 6.3: Kontrola ejakulace

Tato cvičení byste měli provádět každý den, nejméně však čtyřikrát týdně. Když je budete dělat denně, nejen že tím vytvoříte lepší návyk, ale také se budete cítit více svěží a potentní. Znovu zdůrazňujeme, že cvičení čchi svalu jsou nejdůležitější cvičení, která můžete dělat pro dobrou kondici penisu a zvětšení jeho síly. Silný sval čchi vám umožní prožívat při milování s vaší partnerkou zcela novou úroveň extáze. Představte si, že jste schopni mít skutečně silnou erekci a udržet ejakulaci jednoduše napínáním čchi svalu natolik, že uzavře ejakulační kanál. Chcete-li být schopni každé ráno vstávat s tvrdou erekcí a zvyšovat svou schopnost vydržet při pohlavním styku, jak dlouho chcete, potom pracujte na svém čchi svalu. Vtahování sexuální energie kosmickým okruhem do mozku zvyšuje hladinu sexuálních hormonů a revitalizuje mozek.

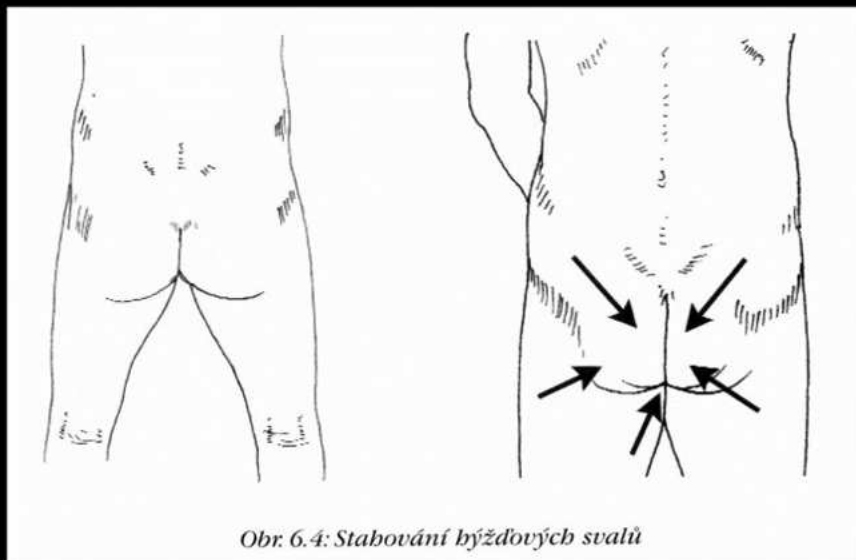
Dechová cvičení

- 1) Vyprázdněte obsah mysli, zapomeňte na všechny starosti, problémy, práci, školu, potíže ve vztazích, na všechno.
- 2) Nadechněte nosem tak zhluboka, jak je možné. Když máte dojem, že jste dosáhli maximální kapacity plic, zkuste ještě trochu vdechnout, až to už opravdu více nejde.
- 3) Zadržte na několik sekund dech a pomalu vydechnete ústy, mělo by to trvat tak tři čtyři sekundy, až dosáhnete plného výdechu.
- 4) Provádějte to tak dlouho, jak jste schopni, dělejte to po celý den, při řízení auta, při práci, při hře, kdekoli. Budete se cítit mnohem bdělejší. Všimněte si, zda toto cvičení provádíte alespoň dvacet minut denně.

Cvičení hýždí

Když se s partnerkou milujete, devadesát procent vaší síly při přirážení přichází z vašich hýždí. Toto jednoduché cvičení posílí, napne a vytvaruje hýždě a pomůže vám k maximálnímu sexuálnímu výkonu, nemluvě o lepším vzhledu vašeho zadku. Můžete ho provádět kdekoli.

- 1) Postavte se s chodidly směřujícími rovně dopředu ve vzdálenosti na šířku ramen.
- 2) Zvedněte, protáhněte a napněte hýždě s svaly tak pevně, jak dokážete. Vydržte deset sekund a uvolněte. Proveďte to pětkrát jako zahřívací cvičení. V hýždě s vlnách byste měli cítit mírné pálení, a to je dobře.



Obr. 6.4: Stahování hýždě s svalů

- 3) Nyní si lehněte na záda podlahu. S rukama podél těla stahujte hýždě s svaly tak pevně, jak můžete, a vydržte třicet

sekund. Jakmile je uvolníte, zatněte je prudce znovu a nepovolte, dokud nepocítíte totální vyčerpání a už je nejste schopni udržet déle zatnuté.

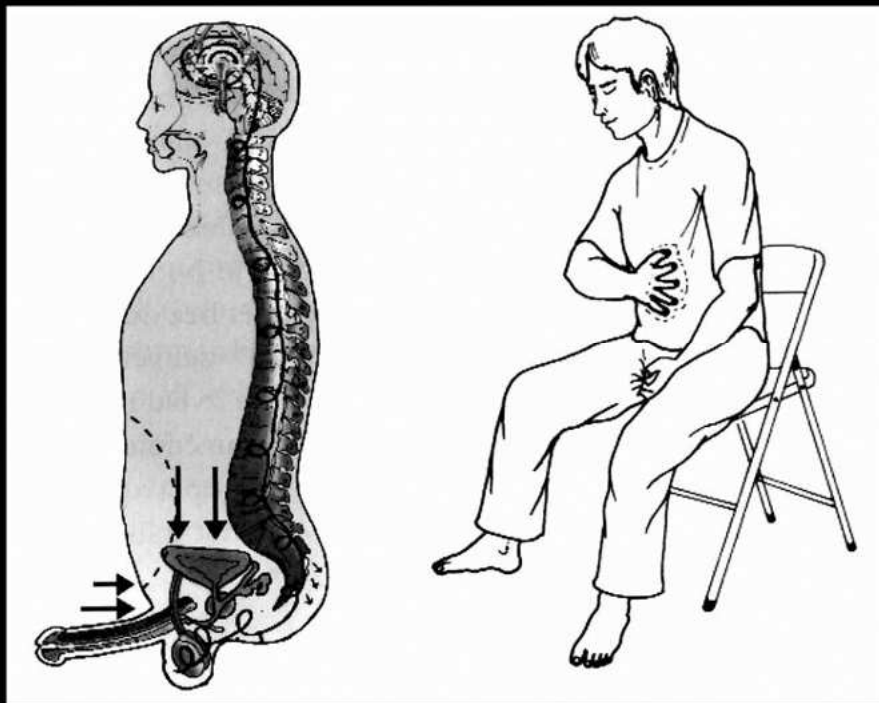
- 4) Měli byste cítit, jak vás hýždě pálí, a to je právě to, čeho chceme dosáhnout. Třicet sekund odpočívajte a zopakujte si to ještě pětkrát.
- 5) Nyní jsou vaše hýždě s svaly pravděpodobně totálně vyčerpané, váš trénink však ještě neskončil. Stáhněte je tak tvrdě, jak jen dokážete, a držte. Dívejte se na hodinky, dívejte se a vydržte to jednu minutu, nezáleží na tom, jak pevně svíráte hýždě. Právě toto cvičení je bude tvarovat a posilovat. Po uplynutí jedné minuty opět bez odpočinku znovu napínejte a povolujte hýždě, vždy v sekvencích po jedné minutě, dokud vydržíte. Měli byste zvládnout čtyři cykly. Poprvé udělejte, jen kolik můžete, a uvědomte si přitom, kolik jste schopni vydržet, než jste opravdu úplně vyčerpání. Během měsíce zvládnete čtyřikrát tolik, než se vám podařilo dnes.

Prohřívání zlatých kamen (pro muže)

Této metodě zvyšování sexuální potence se někdy říká jelení cvik, a to díky velkému množství sexuální energie, kterou jelen má.

- 1) Postavte se do širokého stoje rozkročného nebo se posadte na hranu židle.
- 2) Třete dlaně o sebe, až v nich pocítíte teplo.
- 3) Do jedné dlaně vezměte šourek, druhou rukou třete dolní část břicha ve směru i proti směru hodinových ručiček.

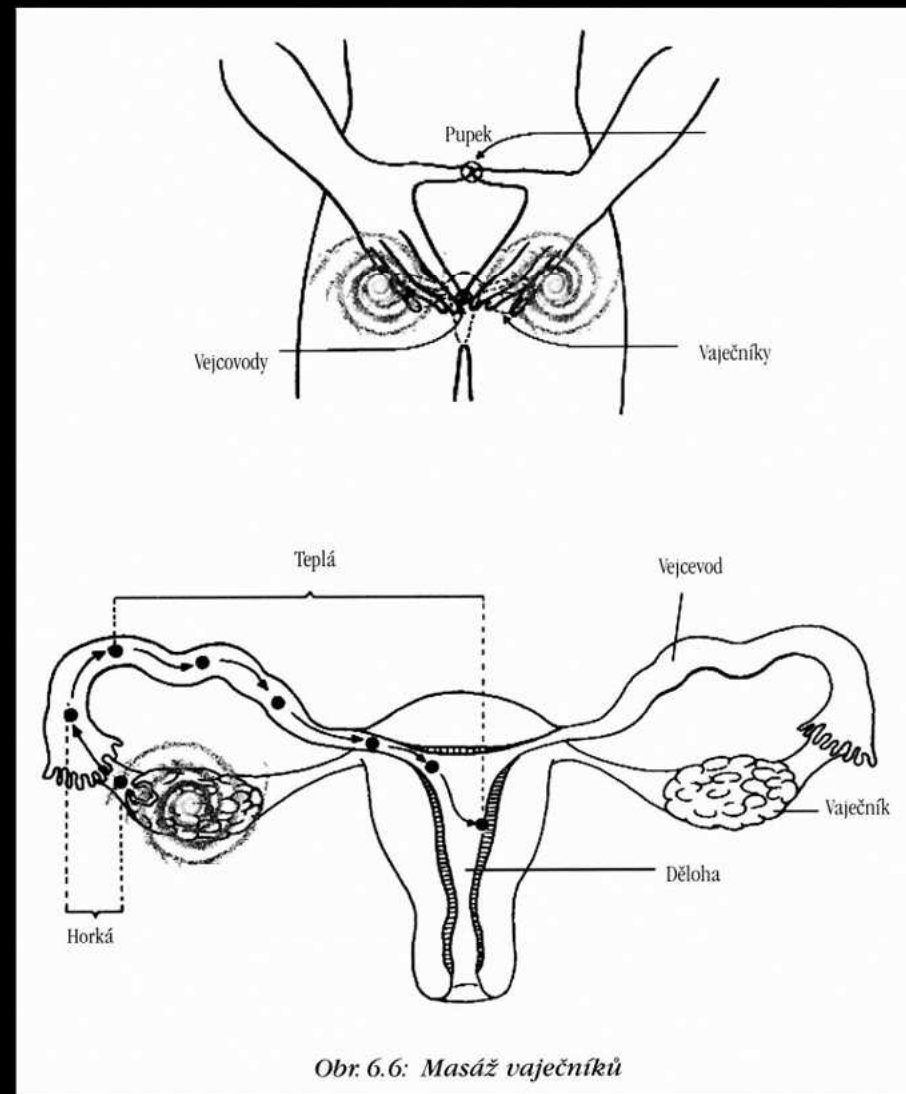
- 4) Abyste dosáhli optimálního výsledku, měli byste to provést sto až třistakrát. Když se čchi dá do pohybu, začnou někteří lidé říhat nebo uvolňovat plyny.



Obr. 6.5: Probrívání zlatých kamen

Masáž vaječníků

Masáž vaječníků je prvním způsobem, jak transformovat menstruační cyklus na životní sílu. Je to významná metoda, jíž žena rozvádí do celého těla sexuální energii. Reguluje také menstruační cyklus a vyrovnává hladinu hormonů.



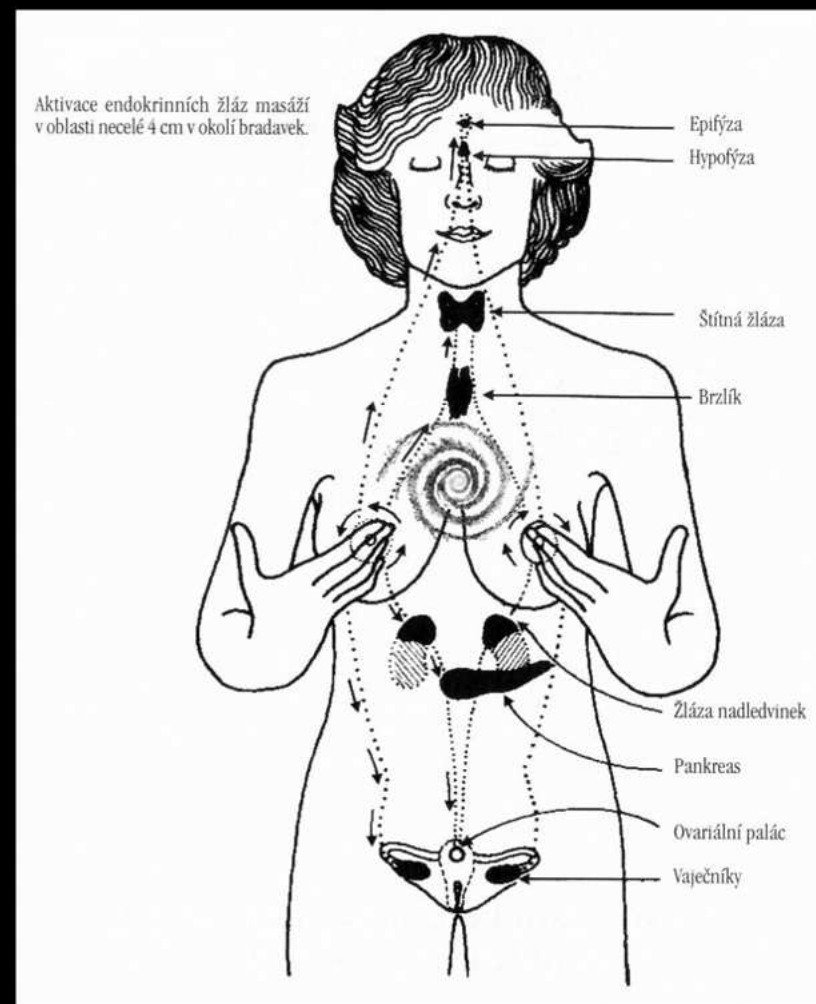
Obr. 6.6: Masáž vaječníků

- 1) Zpříma se postavte nebo si sedněte a prohřejte se několika minutovým břišním dechem. Energicky si masírujte ruce, dokud nejsou teplé.
- 2) Položte ruce odděleně na vaječníky a začněte masírovat oblast okolo vaječníků kruhovým pohybem přibližně třicet šestkrát ve směru hodinových ručiček.
- 3) Změňte směr. Pak už jen nechte ruce odpočívat na vaječnících a procítujte teplo, které prostupuje do pokožky a energetizuje celou oblast.
- 4) Ukončete několika kontrakcemi čchi svalu a nejméně minutou hlubokého dýchání. Toto cvičení provádějte dvakrát až třikrát denně, abyste stimulovaly cirkulaci a práci léčivé energie v této oblasti.

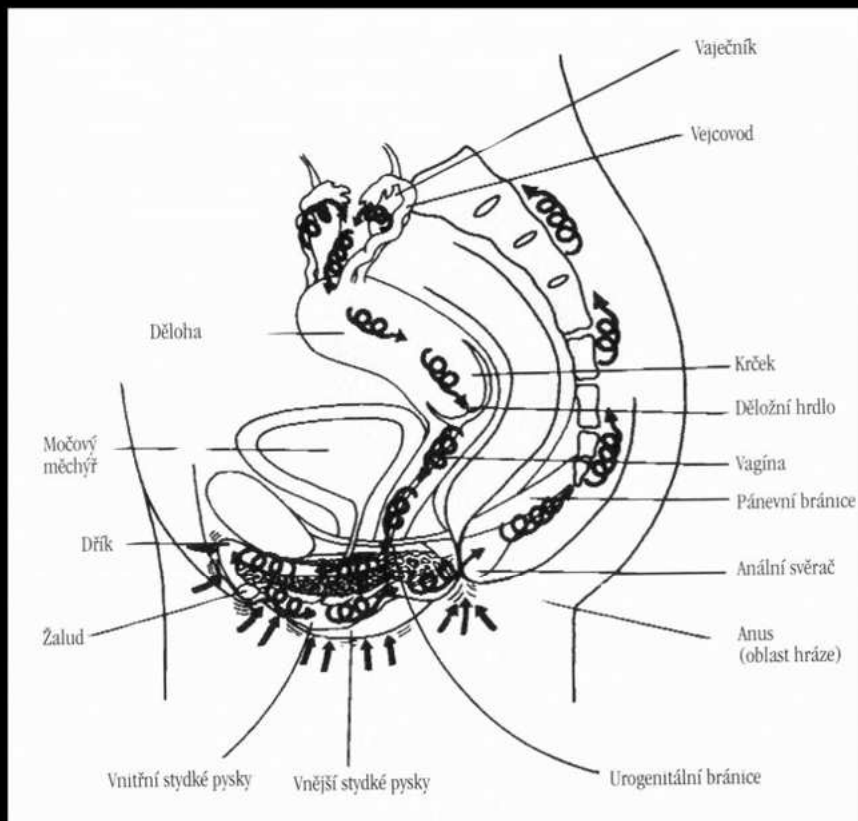
Masáž prsou

- 1) Pohodlně se posadte, záda vzpřímená, nebo se postavte s chodidly ve vzdálenosti na šířku ramen.
- 2) Třete dlaně, dokud nebudou teplé, střed dlaní pevně umístěte na bradavky a pomalým, krouživým pohybem je masírujte třicet šestkrát oběma směry.
- 3) Jakmile masáž přenesete vaši pozornost do oblasti srdce, soustředte se na teplo dlaní vyzářující do srdce.

Toto cvičení je extrémně přínosné při frigiditě nebo nízkém libidu, protože stimuluje celý endokrinní systém. Masáž prsou by se měla provádět denně k vyvážení hormonů a vyrovnaní menstruačního cyklu. Je to dobré cvičení na prevenci cyst, tumorů a nádorů na prsou.



Obr. 6.7: Masáž prsou - transformace krve na čchi



Obr. 6.8: Dýchání do vaječníků

Cvičení s vajíčkem a zvedání závaží vaginálním svalstvem

Používání kamenného vajíčka k posílení vagíny je praktika, která vznikla ve staré Číně. Tajemství tohoto cvičení zůstávalo střeženo v císařském paláci a učily se ho jen krá-

lovny a konkubíny. Mnohé z těch, které tuto techniku zvládly, se těšily velmi dobrému zdraví, zůstávaly mladé a vstřícné a jejich sexuální orgány byly ve stáří tak pevné a pružné jako orgány mladých svobodných dívek. Někteří lidé se domnívají, že královny a konkubíny praktikovaly tyto techniky, aby potěšily vladaře při milování. Původně však bylo cvičení s vajíčkem a zvedání závaží určeno pro zlepšení zdraví, jak fyzického, tak duchovního, protože tato cvičení posilují čchi sval, který vtahuje sexuální energii dovnitř a zvedá ji nahoru, kde se transformuje na vyšší duchovní energii.

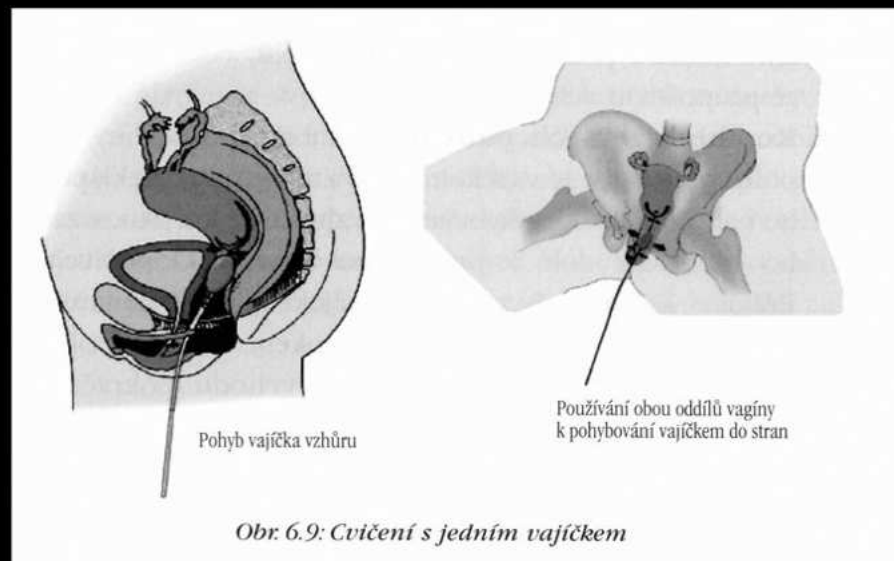
Cvičení s vajíčkem je nádherný a úžasný způsob, jak posílit a ovládat sval čchi. S vajíčkem ve vagíně je snadnější provádět kontrolu tohoto svalu, protože podle toho, jak se vajíčko pohybuje, můžete vnímat směr pohybu čchi mnohem zřetelněji. Ovládat tento volný sval znamená ovládat stejně tak dobře řadu bezděčných pohybů jiných svalů v této oblasti. A když ovládáte svaly vagíny a perinea, posilujete současně spodní část břicha. Takže když provádíte dýchání do vaječníků, velmi tím zlepšíte vytahování orgasmu vzhůru a posílíte organický orgasmus a tok sexuálních hormonů.

Zvedání závaží vagínou je velmi silné cvičení; kromě čchi svalu posiluje též urogenitální a pánevní bránici. Jejich síla je velmi důležitá, neboť tyto svaly tvoří základnu pánve a podepírají sexuální orgány a všechny další životně důležité orgány. Když jsou oba brániční svaly a sval čchi uvolněné, tlak energie čchi způsobuje, že čchi uniká z těchto orgánů ven, protože jsou navrstveny jeden na druhém a působí vši svou tíhou na perineum. Když jsou silné, zabrání svaly a bránice odlivu životní síly a sexuální energie.

Cvičení s vajíčkem

- 1) **Vložení vajíčka:** Když jste připraveny, vložte vajíčko do vagíny tlustším koncem nahoru.
- 2) **Pozice jezdce:** Zaujměte pozici jezdce*.
- 3) **Kontrakce první sekce vagíny:** Izolujte a pevně svírejte svalové skupiny odpovídající za uzavírání poševního vchodu. Tím udržujete vajíčko ve vagíně.
- 4) **Kontrakce druhé sekce vagíny:** Nadechněte se a stáhněte svaly vaginálního kanálu těsně pod čípkem, takže nyní svíráte dva oddíly vagíny současně. Držte obě části staženy. Nepotřebujete k tomu velké svalové kontrakce. Síla, kterou k tomu potřebujete, závisí velkou měrou na práci svalů, které jste se naučily ovládat při cvičení s vaječníky.
- 5) **Stlačení třetí sekce:** Lehce tiskněte vajíčko uprostřed vaginálního kanálu, tak abyste měly pocit, že jste ho z obou stran dobře uchopily. Nadechněte se a opět sevřete svaly, stisk postupně zvyšujte a pak se nadechněte ještě víc a stiskněte pevněji. Jakmile máte vajíčko bezpečně pod kontrolou, pomalu jím začněte pohybovat nahoru a dolů. Začněte pomalým pohybem a postupně zvyšujte jeho rychlost. Když jste u konce s dechem, úplně vydechněte a odpočívejte. Tento odpočinek je velmi důležitý. Právě tehdy totiž ucítíte čchi, která se zde vytvořila. Než budete pokračovat ve cvičení, pokuste se vnímat každý její jemný pohyb.

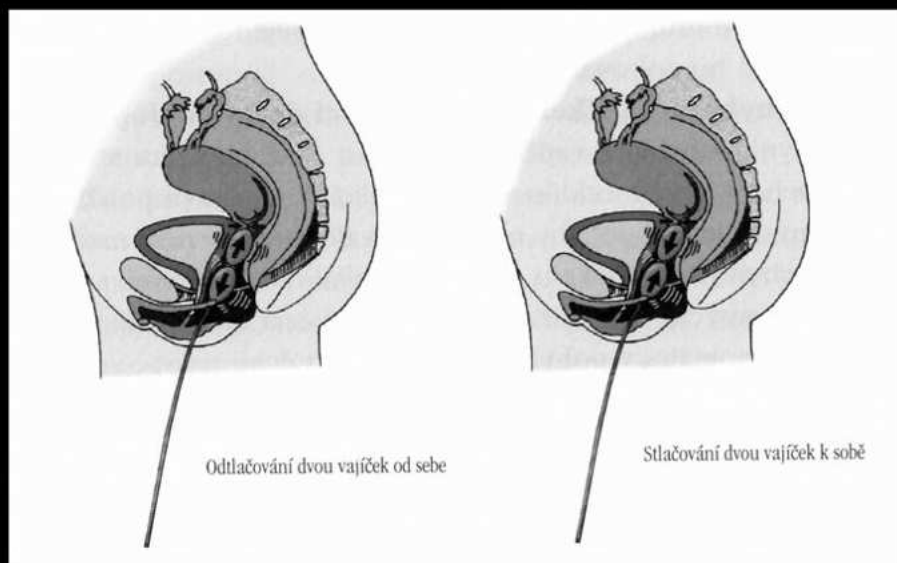
* Nohy mírně rozkročené na šíři ramen, stehna mírně rozevřená, kolena lehce odpružená, váha spočívá na vlastní pánvi, pánev podsazena, nesmí zatěžovat kříž. Nohy jsou zakořeněné v zemi. Tento postoj uzemňuje a kotví vaše tělo, dává mu stabilitu, propojí ho se silou země. Na tomto postoji staví i další praktiky jako čchi-kung a tchaj-ťi. Pozn.překl..



- 6) **Pohybujte vajíčkem v druhé sekci doleva a doprava:** Potom pohybuje vajíčkem doleva a doprava buď v horním nebo ve druhém oddílu vagíny. Prováděje toto cvičení, až dokud ho dokonale nezvládnete.
- 7) **Pohybujte vajíčkem v první sekci doleva a doprava:** Nyní pohybuje vajíčkem do stran buď hned na spodu nebo v prvním oddílu vagíny. Důležité je přitom používat mysl a jemné pohyby některých svalů, protože není možné pohybovat vajíčkem pouze tvrdými kontrakcemi svalů samotných. Ve vaginálním kanálu je celá řada svalů, kterým pomáhá v pohybu hlavně mysl a čchi.
- 8) **Využívejte k pohybu vajíčkem doleva a doprava obě sekce:** Nyní pohybuje vajíčkem doleva a doprava podle svého přání, držíce ho svaly v horní části vagíny nebo blízko vchodu. Než budete pokračovat dál, měly byste tuto část dokonale zvládnout.
- 9) **Používejte obě sekce a vajíčko v nich překlápějte:**

Nyní vajíčko překlápějte nahoru a dolů, odshora vagíny až po poševní vchod.

- 10) **Kombinace všech pohybů:** Kombinujte všechny tyto pohyby, pohybujte vajíčkem doleva a doprava, překlápějte ho nahoru a dolů, pohybujte jím vzhůru, až k čípku, a zase ho spouštějte dolů k poševnímu vchodu. Odpočívejte. Během každé sady cvičení s vajíčkem musí kontrakce vaginálního kanálu v oblasti před čípkem, která je spojená s epifýzou, i v oblasti poševního vchodu pokračovat nepřetržitě až do chvíle, kdy vajíčko vyjmete. Toto speciální cvičení praktikujte dvakrát až třikrát týdně. Totéž cvičení můžete provádět denně bez vajíčka. Můžete ve stejné posloupnosti smršťovat a stahovat vaginální svaly, vytahovat imaginární vajíčko vzhůru a také jím pohybovat ze strany na stranu.



Obr. 6.10: Cvičení se dvěma vajíčky

Když s tímto cvičením začínáte, vyberte si menší vajíčko, později, abyste ve svých schopnostech pokročily, můžete pracovat s větším. Nakonec cvičení s vajíčky zvládnete natolik, že budete schopny vtáhnout vajíčko do vagíny podtlakově. Takovouto silnou schopnost vtahování oceníte třeba při těhotenství nebo při milování. Představte si radostné překvapení vašeho partnera při milostném aktu, když zjistí, že máte tajnou „třetí ruku“.

Zvedání závaží pomocí čchi

Upevněte k závaží provázek: Nejprve protáhněte provázek vajíčkem a zajistěte ho na tlustším konci vajíčka uzlíkem a pak přivažte závaží (nejprve lehoučké). Závaží můžete vložit také do látkového pytlíčku, ke kterému přivážete provázek. Buď se postavte před židli a závaží nechte na ní, nebo položte závaží na podlahu a dřepněte si, abyste usnadnili vložení vajíčka. (Závaží držte v ruce).

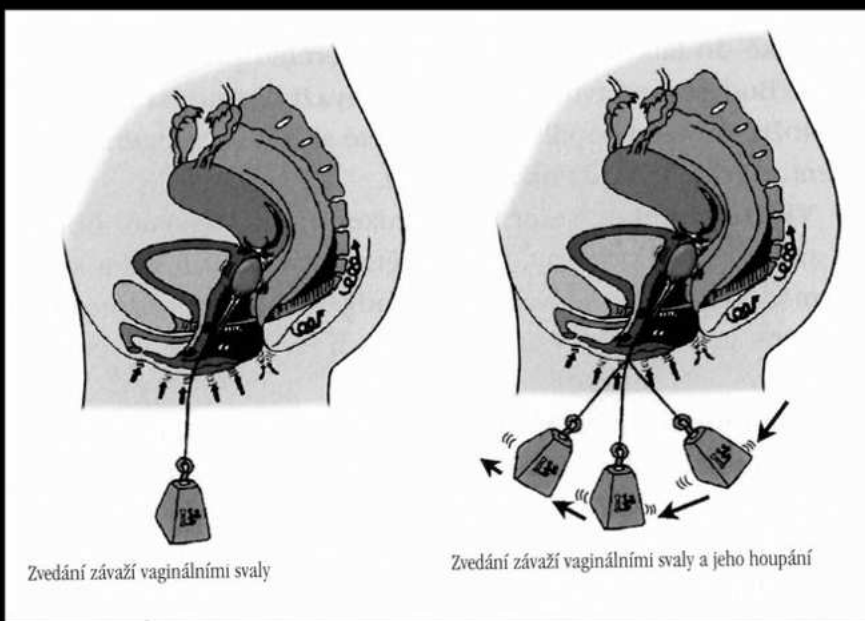
Vložte vajíčko: Nejprve masírujte prsa a vaginální oblast a až budete připraveny, poklekněte k závaží a tlustším koncem vložte vajíčko do vagíny (pokud je to nutné, použijte lubrikační gel). Stahováním vaginálních svalů vajíčko pevně uchopte.

Rozhoupání závaží: Tím, že závaží rozhoupete, získáte kontrolu nad velikostí tahu v tříslech, to je také důvod, proč se doporučuje lehčí závaží. K udržení závaží se využívá čchi z oblasti mezi perineem a ledvinami. Zpočátku houpejte závažím velmi jemně, abyste přesně odhadly velikost tlaku pro vás přijatelnou.

Současné s kontrakcí perinea a řitě se nadechněte. Houpejte

závažím šestatřicetkrát až devětačtyřicetkrát. S houpáním synchronizujte i svůj dech. Vdechujte, když se závaží pohybuje dozadu, a vydechujte, když se pohybuje dopředu. S každým zhoupnutím dopředu vnitřně závaží přitáhněte a vtahujte energii do kostrče, sakrální oblasti a nakonec až k epifyze. Zhoupnutí vpřed a vzad by dohromady mělo trvat asi sekundu.

Za týden zkuste houpat závaží šedesátkrát. Výsledkem protisíly, kterou vynakládá sval čchi, když houpete těžší závaží, je větší tlak. Je však moudřejší zvyšovat tlak tak, že lehčímu závaží udělíte větší rázovou rychlost. Měly byste lehčí závaží využít až na jeho maximální potenciál, čímž posílíte čchi sval a produkci hormonů.



Obr. 6.11: Zvedání závaží pomocí čchi

Sexuální fyzická cvičení

Tělesná sexuální cvičení se od běžných cvičení liší. Většina z nich by se pro místní fitness centra a tělocvičny určitě nehodila. Jsou zaměřena především na sexuální orgány a pánev. Časem, stejně jako je tomu i u jiných cvičení, vaše síla a schopnosti v těchto orgánech výrazně vzrostou. Mají přínos pro celé vaše tělo i pro emoce, protože sexuální zdraví povznáší celou osobnost jednotlivce.

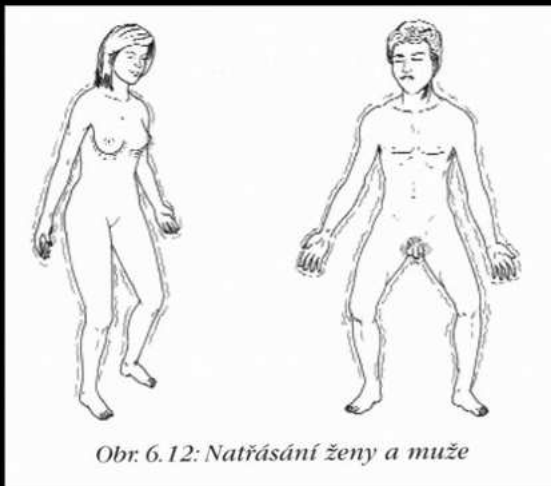
Protřepávání varlat a prsou

Protřepávání těla fantastickým způsobem otvírá meridiány. Protřepávání jednotlivých částí těla povzbuzuje cirkulaci a uvolňuje tenze. Toto cvičení byste měli provádět nazí nebo ve volném úboru.

- 1) Chodidla by měla být od sebe vzdálena více než na šíři ramen.
- 2) Začněte zlehka poskakovat nahoru a dolů, tak lehce, jako by uvnitř vprostřed vašeho břicha byl velký míč naplněný čchi. Musíte cítit, jak se natřásáním uvolňují všechny vaše klouby: zápěstí, lokty, ramena, kyčle i páteř.
- 3) U mužů poskakují nahoru a dolů také penis a varlata. Měli by vnímat jejich volnost a nespoutanost.
- 4) U žen hopsání rozpohybuje ňadra.

Prociťujte, jak se všechny vaše sexuální orgány uvolňují.

Cvičení provádějte zpočátku nejméně dvě minuty a později déle. U mužů toto cvičení silně stimuluje varlata, penis a prostatu. U žen stimuluje vaječníky a zlepšuje cirkulaci krve v sexuálních centrech.



Obr. 6.12: Natřásání ženy a muže

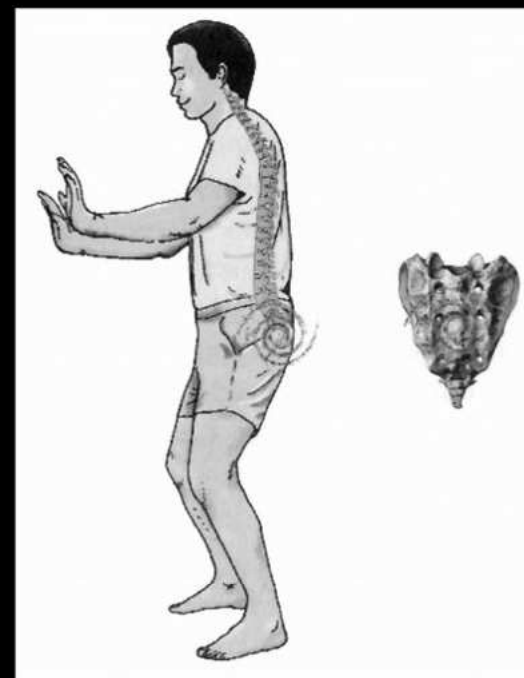
Spirálovitý pohyb kyčlí, kříží a kostrče (pro muže i ženy)

Tento cvik se provádí v širokém stoji rozkročném, ruce jsou položeny na bocích. Dech je plný a hluboký bez konkrétní vazby na pohyb.

1) Spirálovitě otáčejte kříži, kostrčí a sakrální oblastí nezávisle na kyčlích a bocích ve směru hodinových ručiček a přitom protahujte boky a kyčle co nejdál dopředu a dozadu.

2) Změňte směr a otáčejte proti směru hodinových ručiček. Pohyb musí být uvolněný a nevynucený, měli byste vnímat, jak se klouby kyčlí uvolňují a napínají.

Toto cvičení uvolňuje a posiluje kříž a kostrč, kyčle a dolní část zad. Křížová oblast získává větší pohyblivost a zvyšuje se cirkulace čchi v sexuálních centrech. Spirálovité otáčení koncové části páteře stimuluje a napíná nervová vlákna v křížové oblasti, aktivizuje hormony varlat i vaječníků, prostatu, dělohu a ostatní žlázy v sakrální oblasti. Spirálovitým pohybem kyčlí se tato oblast otevírá, odemykají se pohlavní orgány.



Obr. 6.13: Spirálovitý pohyb kostrče a křížové oblasti

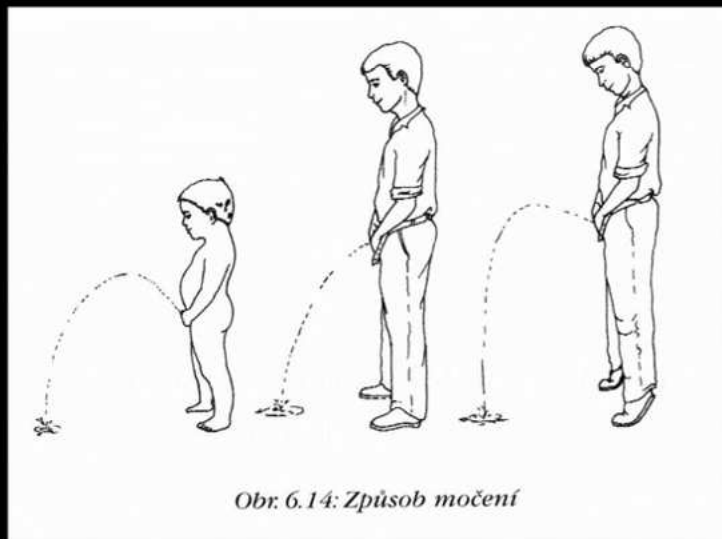
Tajný taoistický způsob močení (pro muže i ženy)

Další cvičení, které výrazně posiluje čchi sval, je nácvik správného močení. Záměrem této praktiky je zároveň posílit ledviny, orgán, který podle čínské medicíny řídí sexuální funkce. Pro zvýšení sexuálního potenciálu je posílení ledvin velmi důležité. Tento cvik, pokud se praktikuje delší dobu, léčí i předčasnou ejakulaci a impotenci. Je to jednoduché cvičení, které spočívá v zastavení proudu moči kontrakcí P-C svalu.

1) Když máte plný močový měchýř, začněte normálně

s vyprazdňováním a potom kontrakcí svalů čchi zastavte proud moči.

- 2) Vydechněte, stahujte přitom podbřišek a vnímejte tlak na močový měchýř. Pak začněte močit a stáhněte znovu čchi sval.
- 3) Držte ho asi tři sekundy sevřený a zase pokračujte ve vyprazdňování. Když provádíte cvičení, třikrát až pětkrát během močení klesejte a zvedejte se na špičkách.
- 4) Budete-li toto cvičení provádět několikrát denně, výrazně posílíte urogenitální bránici, všechny šlachy v těle a sexuální energii.



Obr. 6.14: Způsob močení

Sluneční cvičení (pro muže a ženy)

Ležet nahý na slunci je nádherný způsob znovunabytí energie v celém těle. Taoističtí mistři věděli, že naše tělo umí absorbovat energii z přírody. Proto se cítíme vždy tak svěží

na mořské pláži, v lese nebo u jezera. Kde vy sami nejraději trávíte prázdniny a dovolenou? Pravděpodobně je to venku, někde v přírodě nebo alespoň v její blízkosti, právě kvůli velkému množství energie, kterou tam získáváte.

Velmi intenzivní taoistické cvičení je absorpce slunečních paprsků pohlavními orgány. Najděte si místo někde v klidu, nebo místnost, kde můžete slunce nechat vstoupit otevřeným oknem. Pohodlně si sedněte, lehněte nebo se postavte a dovolte slunečním paprskům, aby laskaly vaše pohlavní orgány. Vnímejte, jak vám jejich teplo dodává energii a uvolňuje oblast pánve. Zhluboka nadechněte do spodní části břicha. Dávejte přednost rannímu slunci nebo slunci až později odpoledne než polednímu. Slunce je kolem poledne (od jedenácti hodin do jedné) příliš silné. Celé vám to zabere jen pět deset minut, ne o mnoho více, neboť kdybyste se spálili na místech, kam se slunce normálně nedostane, nebylo by vám příliš do smíchu.



Obr. 6.15: Sluneční lázeň

Kapitola VII

Sexuální reflexologie a tělesné znaky

Studium sexuální reflexologie a tělesných znaků vám pomůže určit sexuální potenciál a souladnost jiné osoby vůči vám nebo někomu jinému. Sexuální reflexologie umožní vyhodnotit vnitřní energetickou úroveň člověka i velikost a tvar jeho sexuálních orgánů jednoduše podle externích charakteristik, počínaje fyzickým vzezřením tváře a pokračuje přes další tělesné znaky, jako jsou vlasy, krk, prsty a ruce, zbarvení pokožky a stavba těla. Následující kapitola vám pomůže objevit silné stránky, schopnosti a slabiny člověka a kompatibilitu dvou partnerů.

Při určování sexuální souladnosti partnerů i vnitřní energie vás samotných můžete využít všechny externí rysy těla. Nicméně je důležité mít na paměti, že to je jenom vodítko a že abyste skutečně poznali a pochopili schopnosti a kapacitu jiné osoby, musíte vzít v úvahu řadu dalších faktorů. S rostoucí praxí však budete stále zkušeněji rozpoznávat sexuální záliby, sklony a výkonnost jiných osob. Pro začátek použijte jako vodítko informace v této knize.

Tělesné znaky

Taoisté používali velmi poetické fráze a sousloví k vyjádření krásy a tajných aspektů těla a sexuálních orgánů. Výrazy, které používáme zde, demonstrují úctu a vážnost, které se těšily sexuální orgány a lidské tělo samotné. Na Západě se sexua-

lita často objevuje v řeči v hanlivém a opovržlivém smyslu, jakoby sexuální orgány byly něčím špinavým a degradovaným. Tento přístup vede k široké škále emocionálních problémů spojených se sexualitou a vztahy všeobecně. Jestliže však začneme vidět naši sexuální energii a sexuální orgány jako posvátné, jako zdroj životní energie, dovolí nám tento pohled prožívat velké uspokojení s druhými i se sebou samotným.

Následující seznam taoistických pojmů používaných pro sexuální orgány ilustruje vztah taoistů k opačnému pohlaví a k sexu:

Vagína	Tajný palác
	Údolí samoty
	Nebeský palác
	Cesta jinu
	Rumělková jeskyně
	Nachová jeskyně
Ňadra	Milostné zvonky
Penis	Nefritová flétna
	Štít jangu
	Ambasador
Varlata	Dračí perly
Pohlavní styk	Mračna a déšť
Klitoris	Drahocenná perla
	Jinové zrno
	Nefritová terasa
Orální stimulace ženy	Doušky nekonečného pramene
Orální stimulace muže	Hra na flétnu
Orgasmus	Nejvyšší vlna

Rysy tváře

Rty

Pro řadu mužů jsou ženské rty jedním z nejatraktivnějších fyzických znaků. Říká se, že když žena získá náklonnost svého milence očima, je tato láska spíše rozumová, racionální. Ale když získává jeho náklonnost díky svým rtům, je tento vztah záležitostí vášně. Oči tedy svědčí spíše o intelektuální orientaci, zatímco rty ukazují na emocionální orientaci. Ačkoliv se obecně dá říci, že ke svádění partnera se používají hlavně oči, jsou to rty, které přesně určí povahu vztahu.

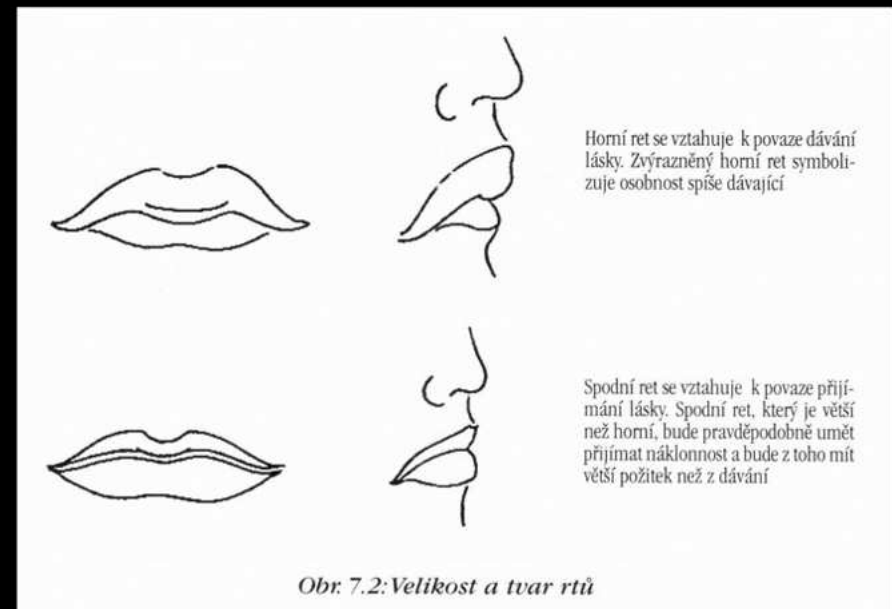


Úzké a malé rty jsou známkou malého penisu

Široké a silné rty jsou znakem velkého penisu

Obr. 7.1: Tvar rtů

Tvar rtů odhaluje zdraví těla. Některé rty jsou plné, ani velké ani malé, se symetricky zvlněnou siluetou, která není svěšená ani ochablá. To odhaluje silné a zdravé orgány a sexuální energii. Když je horní ret vyklenutý dopředu a spodní ret je ohnutý dolů a pod dolním rtem je lehce vpadlé místo, dolinka, naznačuje to harmonii mezi kruhovými svaly a vnitřními orgány.

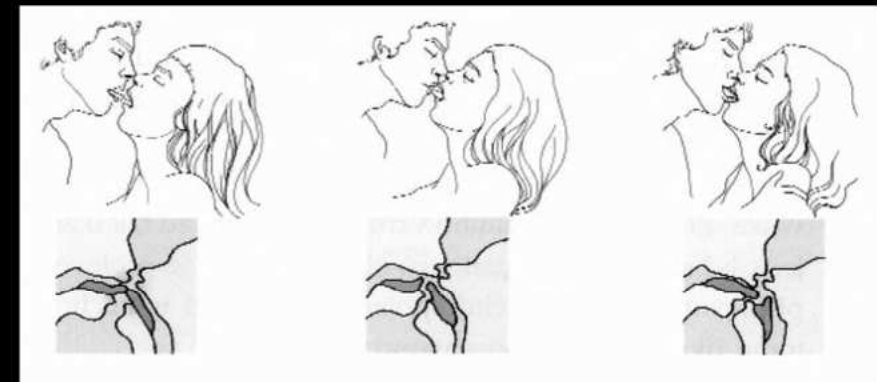


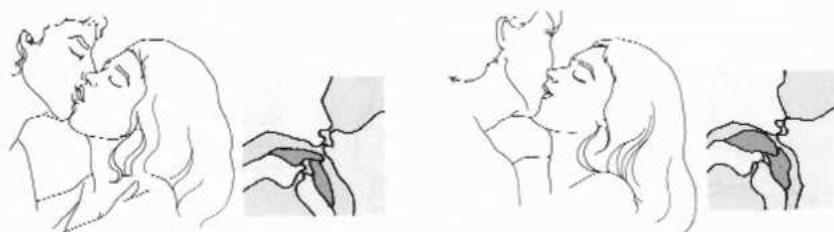
Horní ret se vztahuje k povaze dávání lásky. Zvýrazněný horní ret symbolizuje osobnost spíše dávající

Spodní ret se vztahuje k povaze přijímání lásky. Spodní ret, který je větší než horní, bude pravděpodobně umět přijímat náklonnost a bude z toho mít větší požitek než z dávání

Obr. 7.2: Velikost a tvar rtů

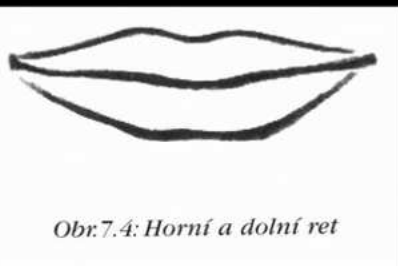
Erotické polibky, kterých se účastní rty i jazyk, jsou součástí milostné hry. Když se pár líbá jazykem, čemuž se říká „polibek duše“ nebo „francouzský polibek“, jazyk přímo zrcadlí a spojuje jejich srdce, zatímco rty dávají a přijímají vzájemnou lásku a náklonnost. Když se partneri líbají, jazyk a rty spojují také řídicí a funkční kanál obou partnerů a uzavírají úplný energetický okruh.





Obr. 7.3: Francouzské líbání

- (1) Má se za to, že horní ret se vztahuje k povaze dávání lásky, zatímco spodní ret se vztahuje k povaze přijímání lásky. Osoba s výraznějším horním rtem obvykle víc dává nebo agresivněji projevuje svou náklonnost, zatímco osobu se plnějším a vystouplejším dolním rtem pravděpodobněji více těší projevy lásky přijímat, než dávat.



Obr. 7.4: Horní a dolní ret

- (2) Žena nebo muž, jejichž spodní ret je citlivější na dotek, se obvykle spíše zamilovávají jako první a těší se ze sexu, než že by vstupovali do rozumového vztahu.
- (3) Abyste partnera polibkem účinně stimulovali, rty musí být vlhké. Známkou sexuálního vzrušení jak u mužů tak u žen je, když si kterýkoli z partnerů olizuje rty, což je projevem připravenosti na sexuální spojení. Ve starých textech se tomu říkalo „pole je připraveno k orbě“.

Krátký a úzký vaginální kanál



Malá ústa s tenkými rty a ve spojení s krátkými prsty naznačují krátký a úzký vaginální kanál

Obr. 7.5: Velikost a tvar pochvy



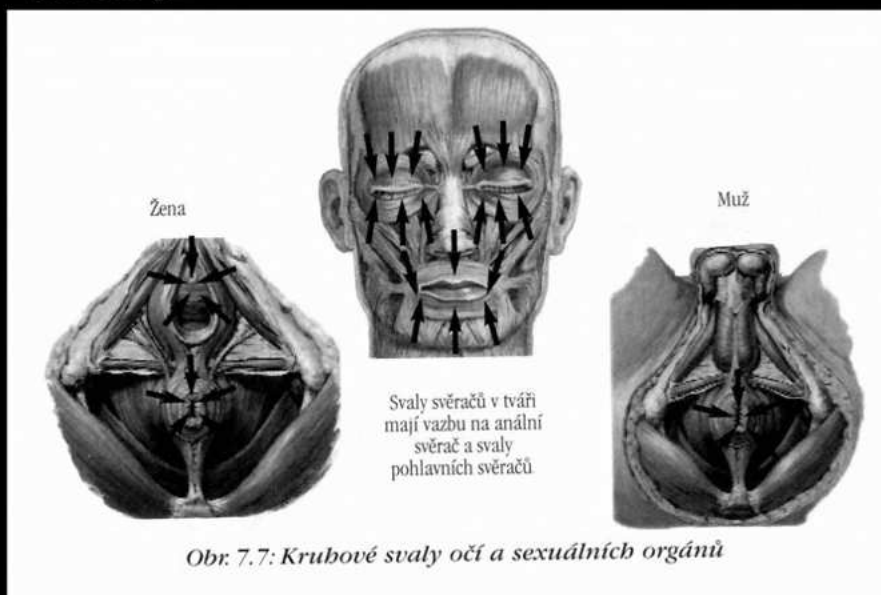
Velká ústa s plnými rty naznačují velký, dlouhý vaginální kanál a široký vchod.

Obr. 7.6: Dlouhá pochva

- (4) Ústa a genitálie jsou považovány za opačné póly těla a jako takové jeden se odráží ve druhém. Tudíž když osoba neustále hovoří, je to známka její sexuální frustrace a energie odchází spíše prostřednictvím mluvení než sexem.
- (5) Velká ústa jsou známkou toho, že osoba má tendenci během orgasmu nahlas křičet a má velkou sexuální kapacitu.

Oči

Mezi očima a sexuálním centrem existuje silné spojení. Kruhovité svaly očí jsou v korelaci s kruhovými svaly urogenitální bránice. Když na sebe partneři například mrkají, působí tím na kruhové svaly v okolí sexuálních orgánů; odtud pramení erotický význam mrknutí. Mrkání jemně aktivuje sexuální energii.



V čínské medicíně se považují oči za okno do duše člověka a fyziologicky jsou spojeny s játry. Používají se k diagnostice vnitřních poruch, ale jejich prostřednictvím můžete odhalit lásku a sexuální potenciál. Také některé signály sexuálního chování vyzařují z očí. Podle čínské analýzy

- (1) tmavé zornice naznačují velmi vášnivou osobu;
 - (2) míruplný výraz očí u žen spolu s lehce narudlou barvou bělma (spíše mírně narůžovělou, nikoli podlitou krví) naznačuje vášnivou osobu s velkým množstvím sexuální energie, dobrou krevní cirkulací a zdravými vnitřními orgány. Navíc vagina ženy bude vlivem její vášně a sexuální touhy teplá.
 - (3) Podle čínské sexuologie je osoba s velkýma očima lepším milencem. Protože oči jsou orgánem výrazu a vyjádření, mohou přehrávat city a komunikovat lépe než řeč. Malé oči naznačují racionální mysl.
- (a) Jestliže muž má velké oči, je podle Číňanů odborníkem v milostných záležitostech a v sexu je více emocionálně angažovaný. Na druhé straně muž, který má malé oči, je pokud jde o otázky sexu a žen spíše racionální a intelektuální.
 - (b) Žena s velkýma očima je obvykle vstřícnější, vnímavější, přístupnější názorům a nezaujatá. To ji činí přístupnější mužským návrhům. Čínské přísloví říká: „Žena s velkýma očima nemůže být nikdy špatnou sexuální partnerkou.“ Protože oči jsou oknem do duše, velké oči jsou známkou lásky k životu, vášně a schopnosti jednat.

Obočí

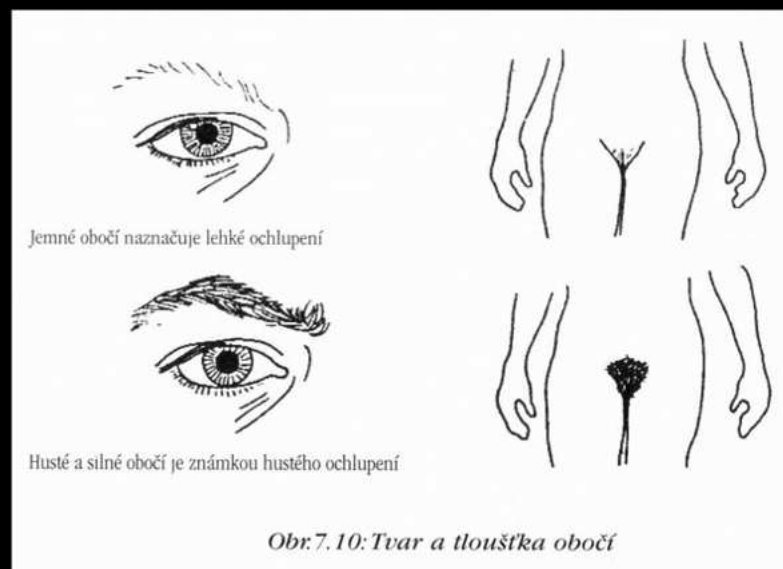
Obočí v souladu s čínskou taoistickou sexualitou vyjadřuje vnitřní milostné city, vnitřní osobnost a vnitřní sexualitu. Obočí je plné výrazu, zvláště u žen; obvykle odhaluje emocionální stav.

Pozorujte obočí v různých situacích: úlek, zděšení, překvapení a tak dále. Všimněte si, jak ukazuje stav emocí, které osoba pociťuje: například roztažení obočí ukazuje lítost nebo starost. „Poletující a tančící obočí“ je známkou radosti a vzrušení. Malé, stažené obočí je známkou lítosti a smutku.

Jako se na Západě říká „dělat na někoho oči“, v Orientu se podobně používá výraz „dělat na někoho oči a obočí“. Pokud jste se někdy dívali na obrázky postav z čínského nebo japonského divadla (např. divadlo Kabuki), jistě jste si všimli, jaká pozornost je věnována tváři: make-up je komplikovaný, zpracovaný, zdůrazňuje zvláště oči a obočí. Moderní žena také používá make-up očí a obočí a mnohé ženy si obočí vytrhávají, aby dosáhly jeho čistého tvaru. Kosmetický průmysl nabízí široký sortiment očních líčidel: oční linky, oční stíny, tužky na obočí, řasenky a mnoho dalších výrobků. Je k dostání každá představitelná barva, třept a lesk. To jen pro ilustraci toho, že oči a obočí dnes, stejně jako v minulosti, vyjadřují lásku, přitažlivost a kouzlo.



Pro ženy na Východě i na Západě jsou oči muže jedním z nejvýraznějších ukazatelů toho, zda s ním chtějí být. „Má usměvavé oči“, má „smyslné oči“ nebo „oči, jejichž pohled mnou projde skrz naskrz“ jsou docela běžné výrazy pro vyjádření sexuální přitažlivosti. Jestliže má muž obočí výrazně klenuté jako ubývající luna, je orientovaný více sexuálně než intelektuálně.

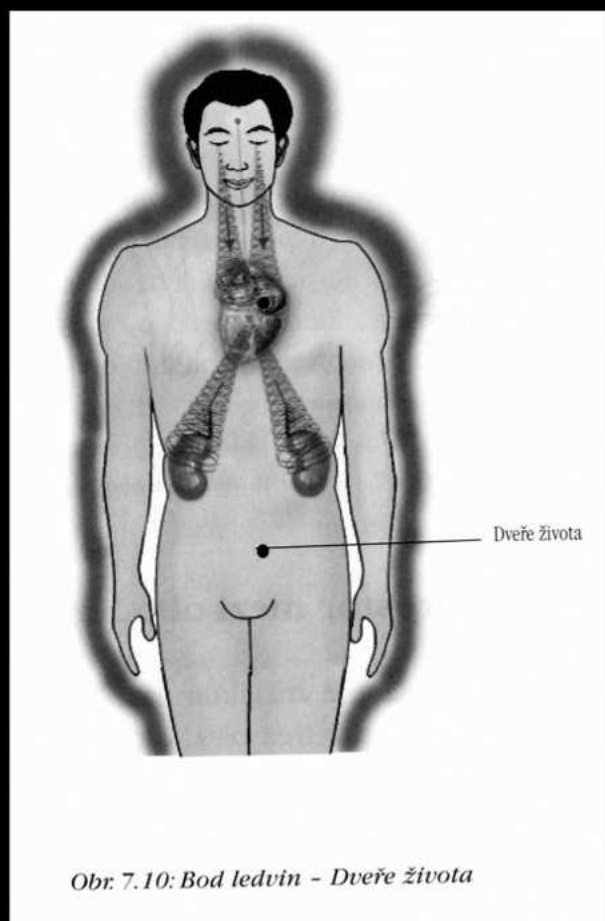


Prostor mezi obočím

Prostor mezi obočím je známkou úrovně vědomí. Měl by být dostatečně široký pro třetí oko. Jak člověk stárne, tento prostor se rozšiřuje, jako by se tam skutečně usídlilo další oko, naznačující, že se člověk stává moudřejší a tolerantnější. Prostor mezi obočím korespondující s centrem třetího oka (neboli centrem, ve kterém se promítá žláza hypofýza) koresponduje

také se sexuálními orgány. Průměrný prostor mezi obočím má šířku jedna a půl až dvě šířky ukazováčku. Když je prostor mezi obočím širší než dvě šířky prstu, naznačuje to u obou pohlaví velmi silný sexuální náboj. U žen je to také známkou, že i vagína je široká

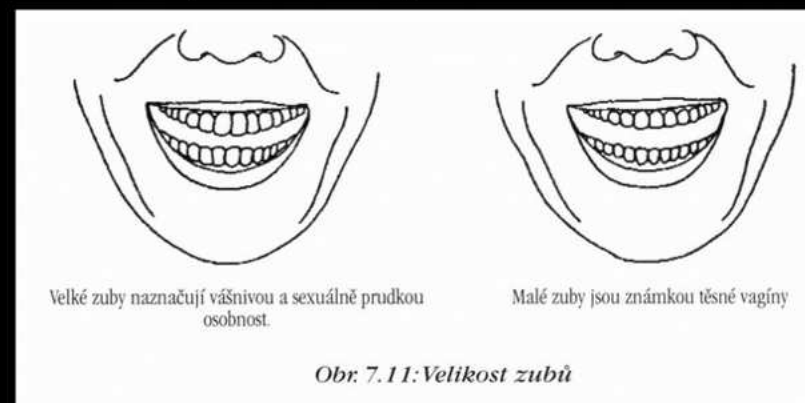
Zuby



Podle starých taoistických lékařů začíná proces stárnutí ochabnutím energie ledvin a sexuálních orgánů, což se projevuje zhoršováním zraku, vypadáváním zubů, zhoršováním stavu dásní, zhoršenou pohyblivostí páteře a nakonec úpadkem sexuálních schopností člověka.

V čínské medicíně panuje názor, že řezáky nebo „frontální kosti“ přináležejí ledvinám. Poněvadž ledviny zodpovídají za sexuální sílu a schopnosti, vyplývá z toho, že řezáky udávají váš sexuální potenciál. Také meridián žaludku se odráží v horních řezácích. To je velmi podstatné, protože žaludek spolu se slezinou jsou nazývány „oceánem potravy“, z něhož všechny orgány a nakonec celé tělo čerpají výživu.

Z pohledu sexuologie stojí za povšimnutí řezáky, špičáky a stoličky. Velikost těchto zubů je důležitá při posuzování sexuálního potenciálu osoby.



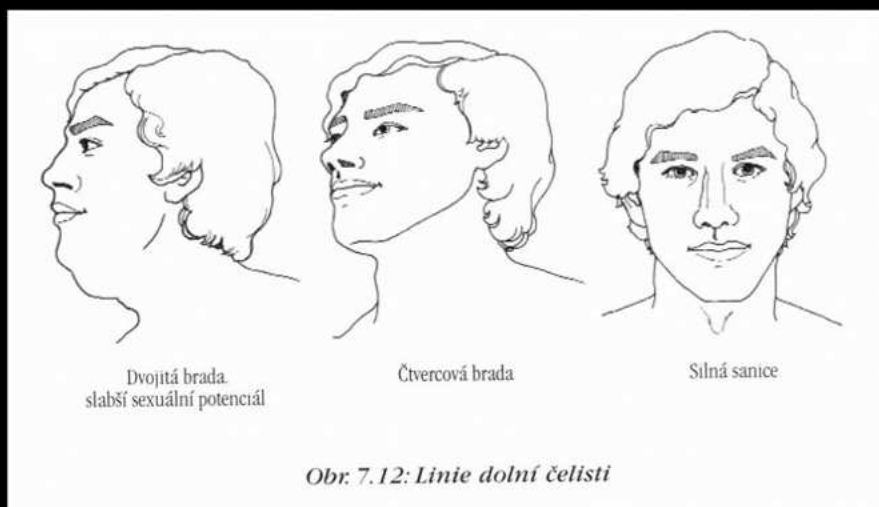
- (1) Osoba s velkými zuby mívá hrubé vlasy na hlavě i hrubší tělesné ochlupení.
- (2) Žena s drobnými, krásně ustavenými zuby má velmi silné

a krásně ustrojené genitální orgány a její partner ji po sexuální stránce jistě ocení.

- (3) Má-li muž dobré zuby, má obvykle silné ledviny, a tudíž silnou sexuální energii.
- (4) Velké zuby naznačují vášnivou a sexuálně prudkou osobnost. Malé zuby jsou známkou těsné vagíny.

Linie dolní čelisti

Silná čelist s jasně ohraničenou křivkou udává u obou pohlaví silný sexuální potenciál. Pokud muž nemá silnou linii čelisti (má například dvojitou nebo trojitou bradu) nebo nemá žádnou čelistní linii nebo je nevýrazná, má malý sexuální potenciál.



Tváře

U ženy jsou po rtech na druhém místě co do výpovědi o její sexualitě tváře. V čínské fyziognomii odrážejí tváře ledviny. Když jsou její líce ve spodní části tváře plné, široké a svalnaté (to znamená pevné, nikoli uvolněné), má žena silnou sexuální energii.

Uši

Uši jsou symbolicky sexuálním příslušenstvím, zvláště pro ženu. Prostudováním ženského ucha je muž schopen určit nejen stav její vagíny, ale také její velikost a tvar, a současně s tím i aspekty její vnitřní osobnosti. Žena na druhé straně dokáže z mužova ucha určit, zda je silný, statný a zdravý. Bude také schopna říci, zda má potenciál žít dlouhý a bohatý život, to vše pozorováním tvaru a zbarvení jeho uší.



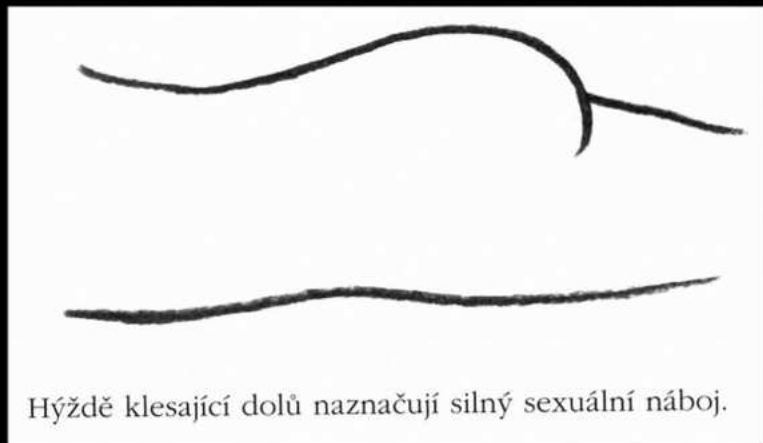
Ideální je ucho tlusté a masité po celém svém obvodu. Barva zdravého ucha je růžová, lehce transparentní. To je

známkou dobrého zdraví a silného sexuálního potenciálu. Je-li žena stydlivá a její uši často zrudnou, je to opět signál dobrého zdraví. Pokud její uši jsou jakoby lehce průsvitné, symbolizuje to dobré zdraví, hřejivou povahu a dobrý sexuální potenciál, zvláště jestliže červenají víc než její pleť, je-li v rozpacích nebo je-li sexuálně vzrušená.

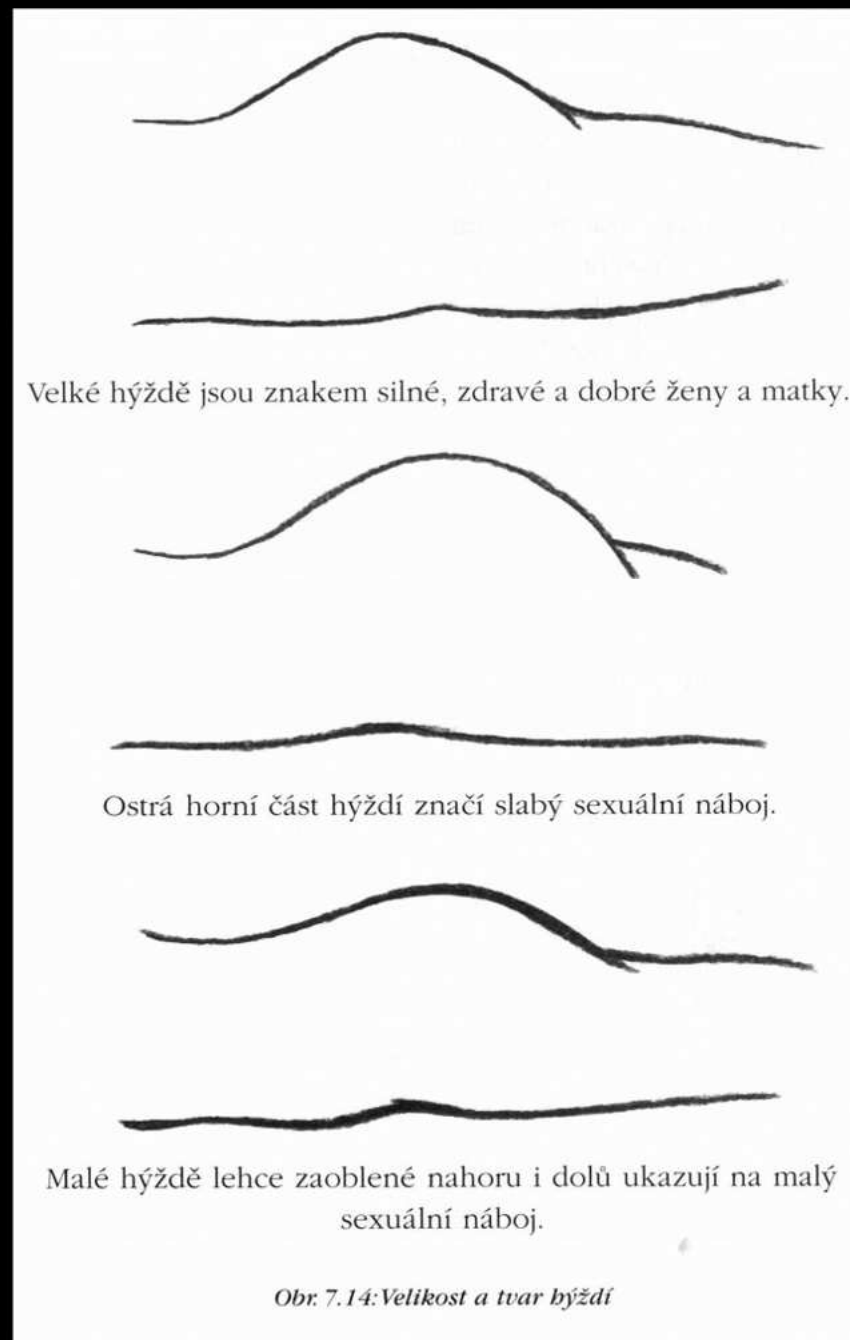
Jsou-li uši muže červenější než jeho tvář, je to známka silného sexuálního potenciálu. Velké odstávající uši s masitým lalůčkem rovněž značí dobrý sexuální potenciál a značí také silné ledviny a silnou tělesnou konstrukci. Tento muž bude mít dostatečně velkou zásobu čchi ledvin.

Osoba s tenkýma a malýma ušima bude mít nedostatek energie ledvin a slabší sexuální potenciál.

Hýždě



Hýždě klesající dolů naznačují silný sexuální náboj.



Velké hýždě jsou znakem silné, zdravé a dobré ženy a matky.

Ostrá horní část hýždí značí slabý sexuální náboj.

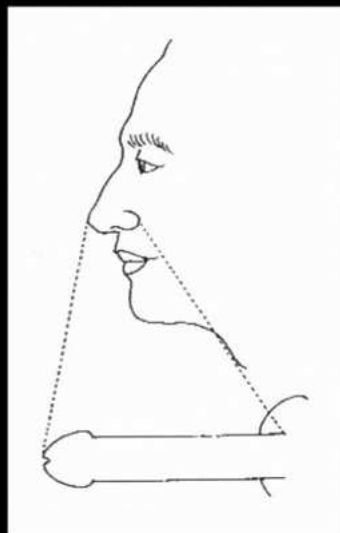
Malé hýždě lehce zaoblené nahoru i dolů ukazují na malý sexuální náboj.

Obr. 7.14: Velikost a tvar hýždí

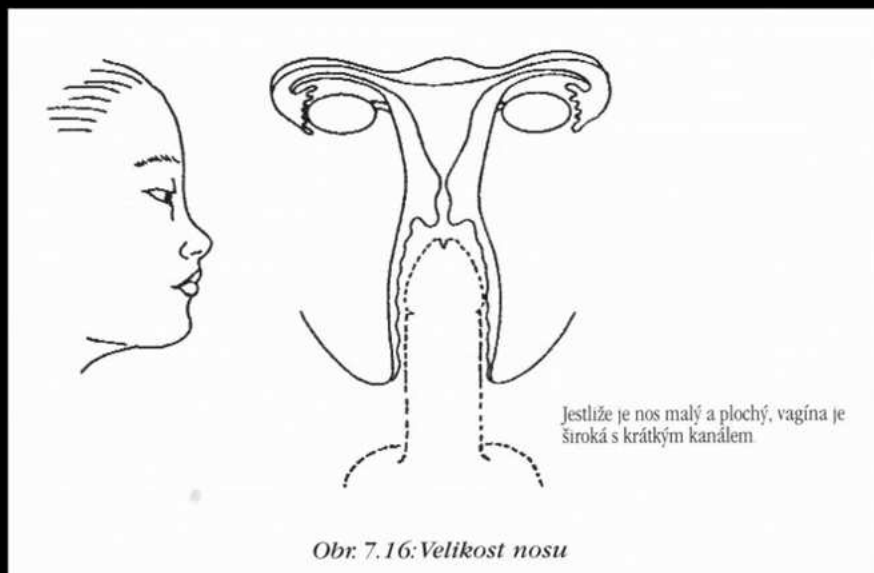
Nos

Funkce nosu jako nástroje dýchání je pro zdravé a pulzující tělo zcela zásadní. Nosní dírky aktivují všechny svěrače (kruhové svaly) těla. Když je například zdravý člověk vzrušený, nosní dírky se v souladu s dýcháním široce otevřou. To aktivuje energii v celém těle.

Obr. 7.15: Dlouhý nos signalizuje dlouhý penis

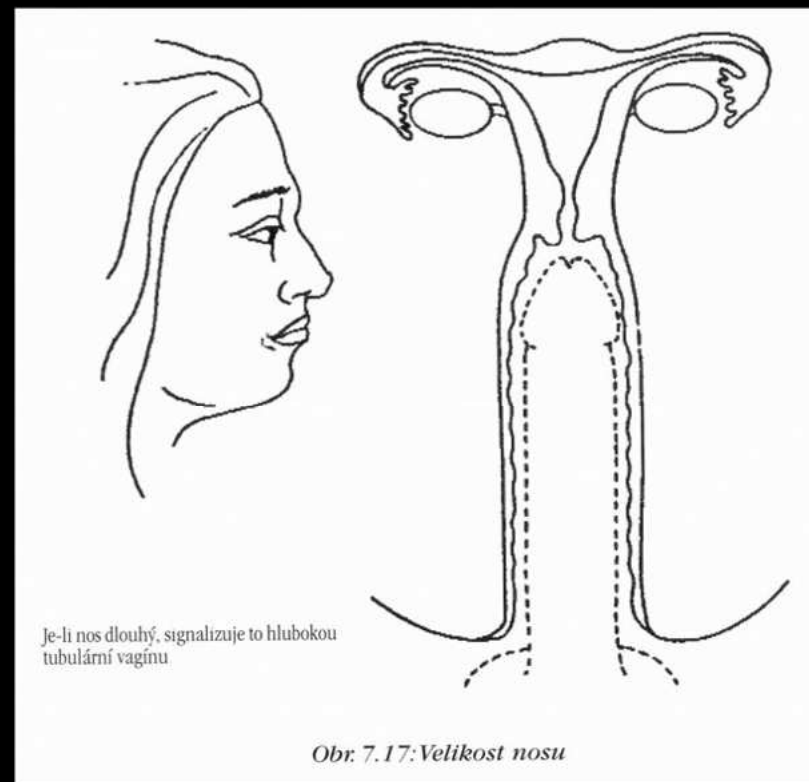


- 1) Žena s malým nosem je vřelá a teoreticky má také sklon mít mnoho sexuálních partnerů.



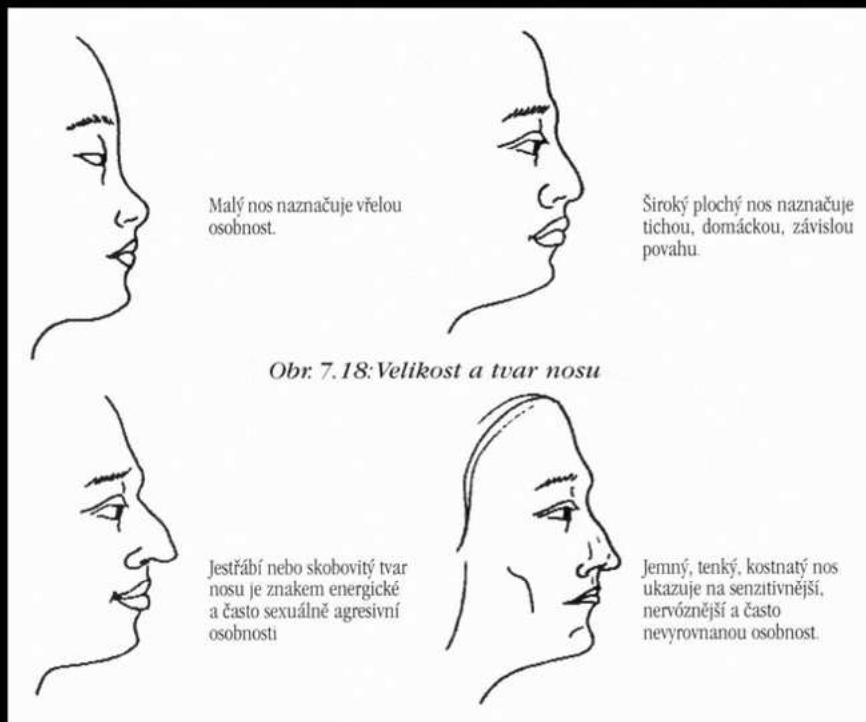
Obr. 7.16: Velikost nosu

- 2) Žena s jemným, tenkým, hubeným nosem s ostrou linií a ostrou špičkou bývá nervózní, přecitlivělá, snadno ztrácí náladu a má nevyrovnanou povahu.



Obr. 7.17: Velikost nosu

- 3) Žena s širokým plochým nosem bude pravděpodobně tišší, domáctější a závislá na muži.
- 4) Žena s jestřábím nebo skobovitým tvarem nosu je plná energie, sexuálně agresivní a možná bude urputné, prudké povahy.
- 5) Žena se stlačeným kořenem nebo základnou nosu je velmi agresivní a emocionální.



Obr. 7.18: Velikost a tvar nosu

Souhrn: rysy tváře u muže

- 1) Široké a masité rty jsou známkou většího penisu.
- 2) Tenké malé rty indikují menší penis.
- 3) Tlustý plochý nos naznačuje silný penis.
- 4) Dlouhý nos naznačuje dlouhý penis.
- 5) Hluboké oči s jemnými víčky jsou známkou dlouhého penisu.
- 6) Plné, dlouhé obočí je rovněž známkou silného, dlouhého penisu.
- 7) Je-li ušní ulita hluboko posazená, je to známka silného penisu dobré velikosti.
- 8) Velký silný krk indikuje u muže velmi dlouhý a tlustý penis.

Souhrn: rysy tváře u ženy

„Vstupujeme do tohoto světa portálem nefritové brány, a jakmile se jednou narodíme, stále se ohlížíme, kde je cesta zpátky. Tato věčná pravda nám přináší poselství, že radost a síla muže přichází ze stejného místa jako jeho stvoření.“

Dynastie Ming, anonymní báseň

- 1) Jsou-li ústa ženy krátká, s tenkými rty, je její vaginální kanál krátký a úzký. Naopak žena s velkými, širokými ústy má velkou, dlouhou a širokou vagínu.
- 2) Má-li žena masité rty, je její vagína dlouhá a vchod široký.
- 3) Vystupují-li její rty dopředu, její vagína je elastická, může se roztáhnout a pojmout i větší penis; je pohyblivá a bohatě lubrikovaná.
- 4) Žena s drobnými, krásně ustavenými zuby má velmi silné a krásně ustrojené genitální orgány. Její vagína přijme penis perfektně a těsně, nezůstává žádný prázdný prostor, a to poskytuje maximální kontakt a tření, a tím maximální rozkoš.
- 5) Je-li její nos malý a plochý, její vagína je široká, ale kanál krátký.
- 6) Je-li její nos dlouhý, vagína je dlouhá.
- 7) Má-li žena silnou bradu, žádný podbradek a je-li celkově svalnatého vzhledu, odráží to silný genitální systém, krásně uspořádanou a těsnou, svalnatou vagínu. Pamatujte si, že proporcionalita a síla těla signalizuje velikost a tvar genitálu.
- 8) Žena se štíhlou tváří a svalnatou dolní lícní částí má vaginální stěnu silnou a svalnatou.
- 9) Důlky v tváři jsou známkou krátké a malé vagíny se schopností se roztáhnout. Tento typ vagíny může přijmout i větší penis.

- 10) Vystoupilé oči signalizují krátký vaginální kanál.
- 11) Jestliže je žena od narození krátkozraká, je to známkou krátkého vaginálního kanálu.
- 12) Jsou-li její oči hluboko posazené, její vaginální kanál je hluboký.
- 13) Jestliže jsou její oči vlhké nebo jiskrné, je její vagína hojně lubrikovaná. Jsou-li její oči suché, znamená to, že žena má méně vaginální lubrikace, její vagína je spíše suchá.
- 14) Plné, dlouhé, zaoblené obočí odhaluje zdravou, silnou, protáhlou vagínu. Když má žena periodu, její obočí se jakoby naježí více než jindy.
- 15) Řídké obočí ženy signalizuje slabé ochlupení intimních partií. Má-li husté obočí, její ochlupení je rovněž bohatší.
- 16) Široký prostor mezi obočím u ženy značí širokou vagínu. Když je sexuálně probuzená, tento prostor se může jevit širší než obvykle.
- 17) Tvar ulity ženina ucha (v prostoru ušního boltce) koresponduje s tvarem a velikostí její vagíny. Hluboko posazený zvukovod značí zdravou a silnou vagínu.

Masáž tváře

Masáž tváře může být velmi uvolňující a svůdná. Otevřením energie ve tváři se aktivizují sexuální centra. Pamatuje si, že tvář a sexuální centra jsou spojeny kruhovými svaly; když stimulujete jedno, stimuluje se tím druhé. Všimněte si výrazu tváře, která je sexuálně vzrušená! Stimulací sexuálních center se výraz tváře změní a odráží vzrušení. A tak to platí i opačně. Stimulace tváře může být velmi erotická a stimuluje sexuální centra. Nechte partnera, aby se položil mezi vaše nohy, tak aby jeho tvář bylo

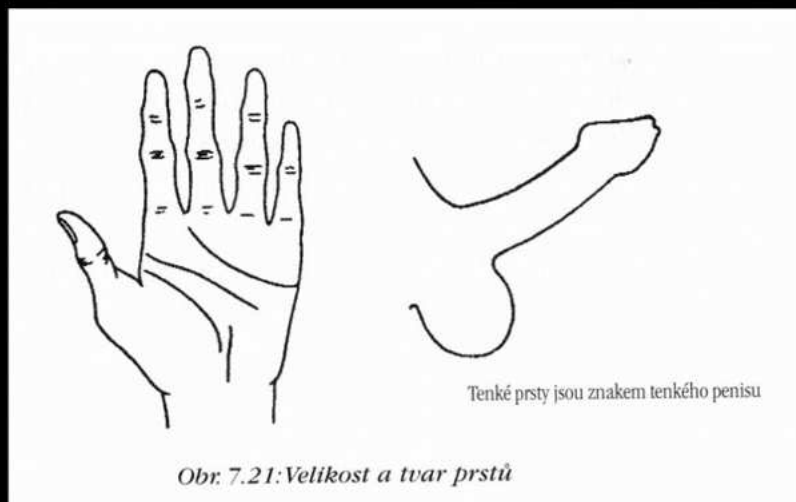
možné snadno masírovat. Nevyžaduje se žádná formální technika, jen dobrý úmysl a jemný dotek. Začněte tvář vašeho partnera procházet jemnými a lehkými pohyby. Masírujte ho kolem očí, podél čela, na tvářích a okolo rtů. Polibky na tvář jsou dalším způsobem, jak otevřít spojení mezi tváří a sexuálním centrem. Jemně líbejte jeho líce, čelo, oči a nos; je to velmi smyslné a stimulující.



Obr. 7.20: Masáž obličeje

Ruce a prsty

V čínské sexuologii se u mužů považuje za nejdůležitější prostředníček, zatímco ženské sexualitě nejvíce odpovídá malíček. Platí názor, že muž s dlouhým prostředníčkem je silně sexuálně založený a u ženy zase existuje úzký vztah mezi jejím malíčkem a sexuální energií. Je-li její malíček dlouhý, disponuje velkou sexuální silou, její energie je bohatá a žena je vysoce oduševnělá. Malíček je spojen s meridiánem srdce a je v silném energetickém spojení s emocemi a sexuálním centrem. Prostředníček muže je spojen s perikardem, neboli cirkulací v sexuálním meridiánu, a je přiřazen jangovému aspektu srdce.

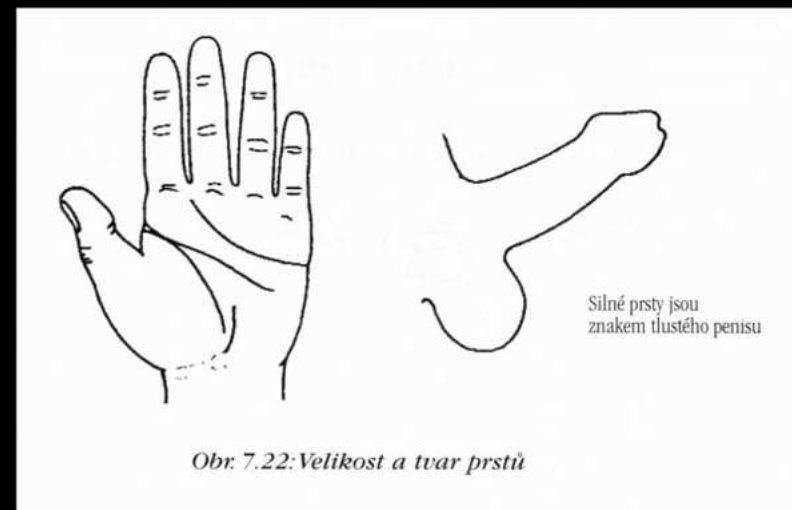


Má-li žena často chladné ruce, je to známkou nedostatku jangu; a obráceně teplé ruce signalizují hojnost jangové energie. Žena pociťuje nedostatek jangové energie prostřednictvím svého těla, v to počítaje i vagínu. Je-li vagína chladná, snižuje to její vzrušivost. Takže žena, která mívá chladné ruce, pravděpodobně nebude tak vášnivá jako žena s teplými rukama. Když má nadbytek jinové energie, bude mít zřejmě dostatečnou lubrikaci, ale relativně malou roztažnost vagíny.

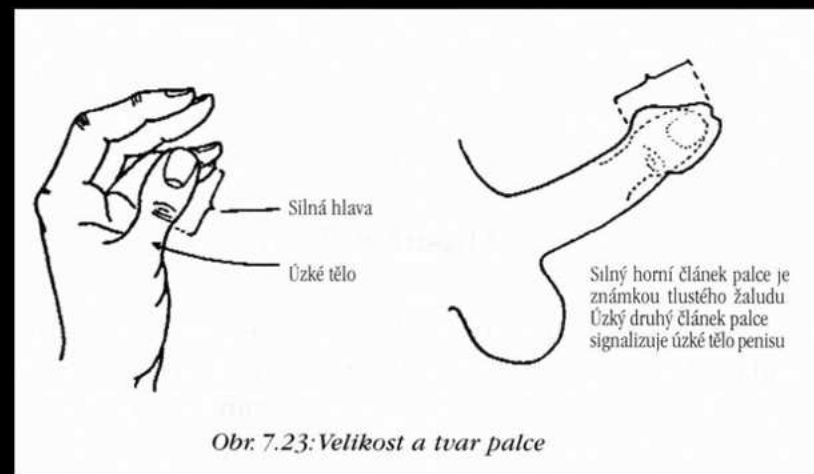
Prsty muže

Velikost mužských prstů a palce odráží velikost a tvar jeho penisu. Když se zde bavíme o velikosti a tvaru, je důležité mít na paměti, že žádná velikost nebo tvar není lepší nebo horší. Důležité je, aby velikost a tvar byly v harmonii s partnerkou. Nejdůležitějším faktorem v sexualitě je kvalita vnitřní energie.

1) Jestliže jsou všechny jeho prsty masité, široké nebo tlusté, je to znak tlustého či silného penisu.

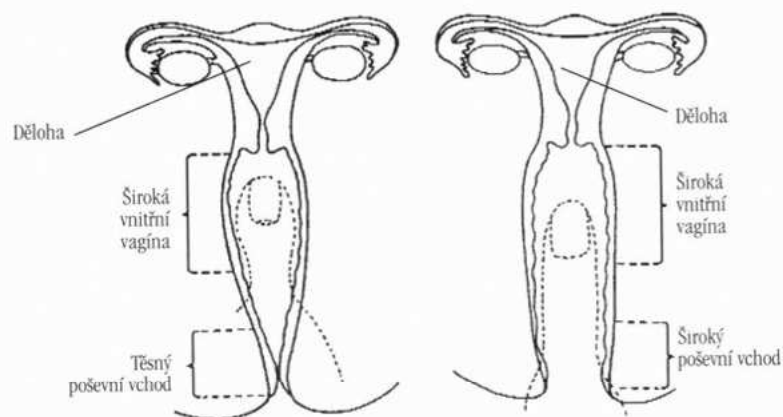


- 2) Jsou-li všechny jeho prsty tenké, značí tenčí penis.
- 3) Dlouhé prsty, zvláště ukazováček, naznačují dlouhý penis.
- 4) Dobře tvarovaný palec u muže se silnou špičkou a s malým kořenem signalizuje, že jeho penis má tlustší žalud a tenčí tělo. Díky tomuto tvaru se mu říká „hřibovitý penis“ a je nejlepší pro maximální stimulaci vagíny.



Prsty ženy

Velikost a tvar palce ženy odráží velikost a tvar její vagíny.



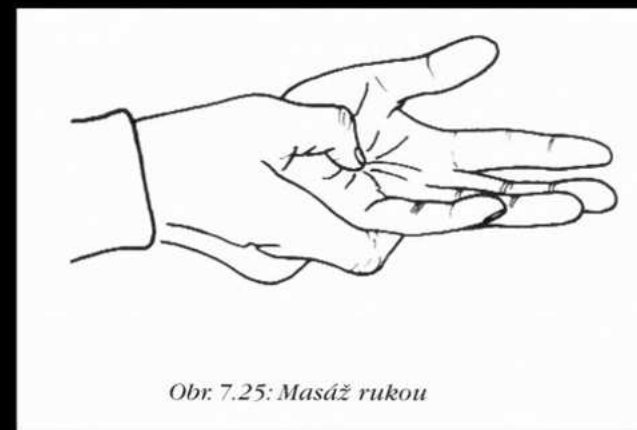
Obr. 7.24: Velikost a tvar ženského palce

- 1) Silný horní článek palce s úzkým kořenem odpovídá těsnému poševnímu vchodu a uvnitř širšímu vaginálnímu kanálu. Tento tvar je ideální pro penis hříbovitého tvaru.
- 2) Palec, který u nehtu (ve špičce) není tlustý, ale spíše má válcovitý tvar, signalizuje také vagínu válcovitého tvaru.
- 3) Krátké prsty jsou znakem krátká, úzké vagíny.

Masáž rukou

Masáží rukou můžete uvolnit celé tělo. Stimulací bodů na rukou aktivujete a vyrovnáváte sexuální energii. Pro partnery může být velmi erotické, když jeden druhému masírují ruce, objevující své prsty a dlaně a jejich linie. Ruce jsou jako mapa

prozrazující jedinečné zkušenosti a prožitky člověka. Vysílejte rukama svou láskyplnou energii. Masírujte partnera mezi prsty, podél kloubů a v celé dlani. Velmi stimulující je lízat, sát a líbat prsty partnera. Vyvolává to velmi silný proud sexuální energie v celém těle.



Obr. 7.25: Masáž rukou

Vlasy

Podle taoistické medicíny se vlasy, obočí a veškeré ochlupení na těle vztahují k lidské sexualitě. U žen podporuje vlasy a tělesné ochlupení jinová energie ledvin, zatímco u mužů to má na starosti jangová energie ledvin. Vlasy na hlavě se přímo vztahují k ledvinám. Je to způsobeno faktem, že meridián močového měchýře prochází vrcholem hlavy. Ztráta vlasů a předčasné šedivění jsou prvními projevy nižší funkce ledvin a následné ztráty ledvinové čchi. Ledviny, jejichž esence vyživuje tělo, už nepracují tak efektivně jako dřív a výsledkem je začátek stárnutí. Plešatost u mužů je zaviněna také vrozenou slabostí, špatnou hygienou nebo neadekvátní dietou, a samozřejmě jeho zděděnými geny.

Bohaté vlasy jsou v taoistické medicíně tudíž znamením silné sexuality a dostatku sexuální energie.

Muž, který má bohatý tělesný porost, má silné sexuální schopnosti a sílu, dokonce i když je plešatý nebo je plešatý na vrcholku hlavy. Jeho tělesné ochlupení je pravděpodobně tvořeno nadměrnou energií krve a je řízeno přes plíce, které ovládají pokožku; energie se ukládá na povrchu těla v bohatém ochlupení. Vousy na tváři jsou dalším znakem velké sexuální síly muže. Takže plnovous nebo hustý knír signalizuje silný sexuální potenciál.

Podle nej-čingů, jestliže má muž na obou tvářích pěkné, dlouhé vousy, pak energie a krev v horním jangovém meridiánu žaludku je silná a je jí dostatek. Jestliže energie a krev je bohatá v dolním regionu jangového meridiánu žaludku, pak má muž dlouhé a pěkné tělesné ochlupení na hrudi.

Číňané věří, že muž s bohatě zarostlou hrudí má výrazné sexuální schopnosti, a žena, která má bohaté jemné ochlupení na těle, má rovněž silnou sexualitu. Vlasy a ochlupení muže by měly být jangoého typu, pevné s silné, zatímco vlasy ženy by měly mít jinový charakter, měly by být jemné a hladké.

Vlasů a chlupů na těle je podle hrubého odhadu pět milionů. Na první pohled bychom řekli, že většina našich vlasů je umístěna na hlavě, v podpaží a na pohlavních orgánech. Avšak jemné chloupky porůstají celé naše tělo v podobné hustotě jako na místech, kde jsou nejvíce patrné. Chloupky jsou většinou krátké a jemné, takže unikají pozornosti, ale jsou přítomny téměř všude. A navíc kromě milionů chlupků na povrchu těla jsou jich další miliony uvnitř našeho těla, například v uších, v potních žlázách a v ústrojí trávicího traktu. Odhad pět milionů vlasů a chlupků na povrchu těla je založen na informacích a výpočtech vědců Tortory a Grabowského z roku 2000.

Krk

Krku přináleží v čínské sexuologii speciální místo. Například jednou z metod stimulace velikosti ňader je masáž štítné žlázy na krku. Podle čínské medicíny stimulace sexuálních orgánů stimuluje štítnou žlázu a naopak, protože štítná žláza a sexuální orgány jsou v úzkém vzájemném vztahu. Když je žena sexuálně aktivní, její hrdlo se prodlouží a rozšíří. Masáž nebo líbání ženského krku, a tudíž nepřímo štítné žlázy, bude také stimulovat její sexuální touhu.

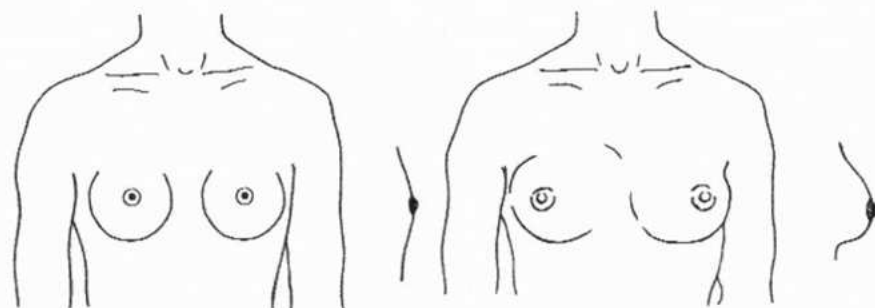
Dlouhý silný krk muže je známkou silného sexuálního potenciálu.

Ňadra

Podle tradiční čínské medicíny odrážejí sexualitu ženy čtyři části ženského těla: její tvář (oči a ústa), prsa, hýždě a vagína. Tradiční čínští sexuologové nazývali ženská ňadra „zvonky lásky“.

Velikost ňader je jen jedním prvkem v popisu ženské sexuální způsobilosti a potenciálu. Dalším faktorem jsou podpůrné svaly ňader. Důvodem k tomu je, že svaly, které podpírají prsa a dávají jim tvar, přímo odrážejí genitálie, protože meridián žaludku prochází celou oblastí prsou, plic a také genitálií. Prostřednictvím tohoto meridiánu jeden orgán dává život druhému; z toho vyplývá, že jsou-li svaly, které formují prsní tkáň, pevné a mají dobrý tonus, budou pevné také vaginální svaly. A obdobně povolené hrudní svalstvo je známkou uvolněného vaginálního sevření.

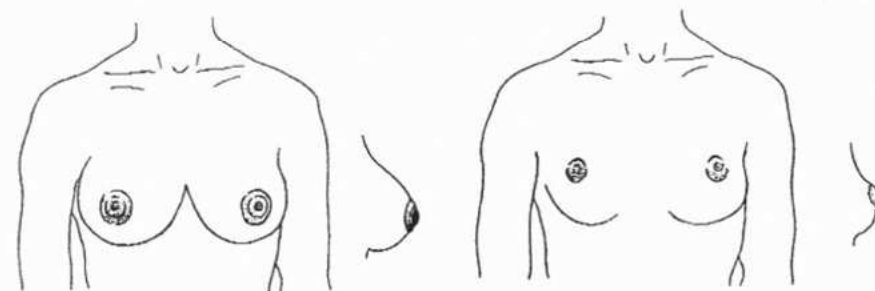
Číňané rozdělili ženská ňadra do skupin podle sexuálního potenciálu.



Plochá, talířovitá prsa naznačují relativně nízkou sexuální energii.

Ňadra ve tvaru misky naznačují zdravý sexuální náboj

Obr. 7.26: Ženská Ňadra



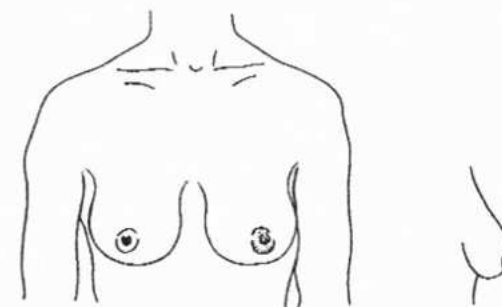
Prsa ve tvaru míče s velkými bradavkami a velkým dvorcem naznačují velmi výraznou a silnou osobnost.

Ňadra typu horský vrcholek jsou tvarovaná do kužele s bradavkami směřovanými vzhůru. To signalizuje ženu velmi vstřícnou a vášnivou

Obr. 7.27: Typy ženských prsou

- 1) Plochá, talířovitá prsa naznačují relativně nízkou sexuální energii.
- 2) Druhým typem jsou Ňadra ve tvaru misky, symetrická a dobře vyvážená. Jsou podepřena pevnými napnutými svaly. Tato žena má vysoký sexuální náboj a sexuálně je nejvíce žádoucí.

- 3) Prsa ve tvaru míče jsou větší než miskovitá Ňadra. Tato žena má dokonce ještě větší sexuální energii. Má-li také velké bradavky s velkým dvorcem, je sexuálně velmi silná.
- 4) Typ horský vrcholek je tvarován do kužele s bradavkami směrem vzhůru k obloze. Tato žena je velmi vstřícná a vášnivá.
- 5) Prsa typu kyvadla jsou zaoblená jako koule visící na kyvadle. Jestliže svaly, které tato Ňadra podpírají, jsou solidní, sexuální potenciál této ženy je silný. Je-li toto svalstvo ochablé, má žena slabší sexuální náboj. Pokud zde žádné svalstvo není, tato žena má nízkou sexuální energii.



Obr. 7.28: Prsa typu kyvadla: jsou-li podpěrné svaly pevné, je to známka silného sexuálního potenciálu. Pokud jsou ochablé, značí to slabší sexuální náboj.

Ženské tělo

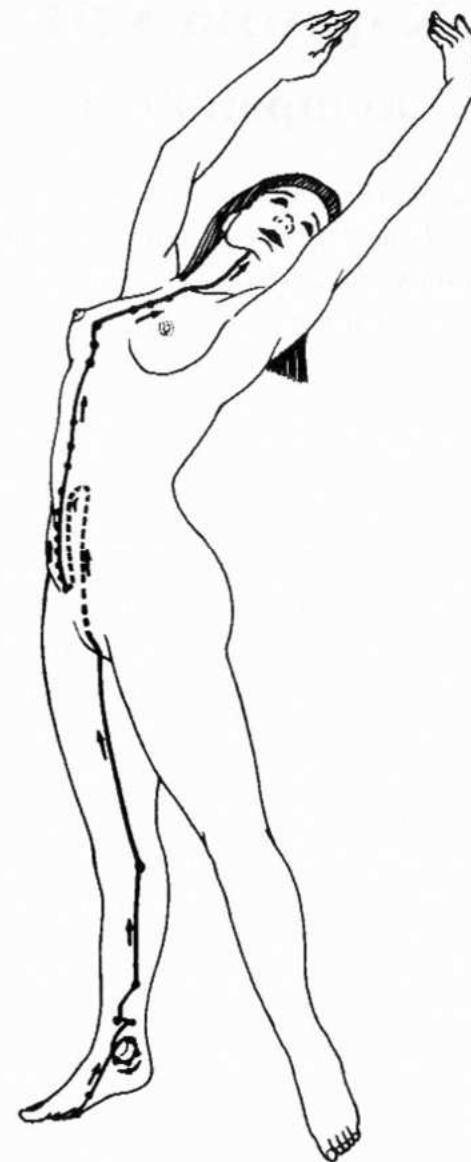
Následující symboly ženské krásy jsou přirozenými ukazateli zdravého sexuálního systému:

- 1) Silné končetiny značí sílu podpírat tělo v období těhotenství.
- 2) Široké boky signalizují velkou pánev, která podepírá břicho během těhotenství a usnadňuje porod.
- 3) Relativně štíhlý pas znamená dobrou bezbolestnou menstruaci a zvýrazňuje náležité rozšíření boků.

Ňadra nápadně vystupující z těla, s pevnou pokožkou, velkými bradavkami a širokým růžovým dvorcem obklopujícím bradavky, na kterém nejsou vidět žádné změny barvy, to vše signalizuje dobrý stav dělohy.

Vznosné držení těla, pružný, energický, rytmický krok, příjemný, svěží dech, zdravé zuby, jasná pleť, příjemný melodický hlas, pěkně tvarovaný krk a zadní část hlavy, červené, plné rty a vyvinutá brada lehce vystupující dopředu, jasné, zářivé, živé oči, to vše jsou nepostradatelné známky dobré sexuality.

Výčet předchozího odstavce se dá stejně tak použít na odhad sexuální síly muže s tím, že přidáme široká ramena, hluboký hrudník a konturu těla, která je nejširší v ramenech a zužuje se směrem k chodidlům.



Obr. 7.29: Ženské tělo

(Poznámka - v proporcionální ženské postavě by měl obvod pasu tvořit dvě pětiny výšky a boky v nejširší části mají v obvodu o 23 cm víc.)

Kapitola VIII

Kompatibilita

„Máte-li stejnou vnitřní povahu jako váš protějšek, přitahuje vás k sobě. Cítí-li v sobě muž nejvnitřnější povahu ženy, je k ní přitahován sexuální silou. Když žena v sobě cítí nejvnitřnější povahu muže, touží, aby v ní byl přítomen fyzicky.“

Rúmi

Souladnost mezi mužem a ženou nám poskytuje vhled do jednoty vesmíru. Sexuální prožitek je jedním z největších darů, kterého se dostalo lidskému pokolení; nabízí relativně dostupnou zkušenost totální rovnováhy a harmonie a je tak symbolem vyššího smyslu života. Tímto vyšším smyslem života je, jak říkají taoističtí mudrci, dosáhnout klidu a harmonie sjednocením protikladů. Podíváte-li se okolo sebe, uvidíte muže a ženu jako jeden z výrazů kosmické duality, téže duality, která tvoří den a noc, zimu a léto, pozitivní a negativní, sever a jih, nebesa a zemi. Spojte je a svět se vybuchne v duchovní extázi, říkají taoističtí učitelé a tvrdí, že sex je přirozený a pro lidské zdraví a dlouhověkost nepostradatelný jako déšť zvlavující pole.

Taoisté se dívají na kompatibilitu z mnoha různých perspektiv. Kompatibilita ukazuje energetickou přitažlivost dvou lidí, zvláště milenců. Existují některé zjevné znaky souladnosti, které mají svůj význam, ale které většina lidí přehlíží. Kompatibilitu dokážeme určit z doteku, vůně, pohledu, chuti, konverzace, zájmů, držení se za ruce, energie.

Kompatibilita by měla být jako dobré červené víno, které se časem stává plnější a bohatší. Proto každý vztah musí mít

pro svůj rozvoj v každém stadiu vývoje dostatek času: dost času pro námluvy a dvoření, dost času na milostné schůzky, dost času na manželství. Pomocí taoistických tajných milostných technik se vztah prohlubuje a čím déle jsou partneři spolu, tím je intenzivnější. To proto, že se taoisté učí, jak energii kultivovat, ne jak ji vyčerpávat. Pokud partneři, kteří jeden vůči druhému cítí hlubokou náklonnost a lásku, vyčerpávají vzájemně svou energii v sexuální naruživosti, emocionálních pádech a vzestupech a ve zbytečných sporech, intenzita a hloubka vztahu se zmenšuje. To je jeden z důvodů tak vysoké rozvodovosti na Západě. S taoistickými technikami láska roste a vzkvétá.

Na Západě je kompatibilita někdy chápána jako jakási chemická záležitost, kdy pár má při dobrém „chemickém nastavení“ také elektrickou a magnetickou energii. Prastará otázka je, jak onen magnetismus, tuto chemii mezi partnery udržet, aby mez nimi přetrvaly po celý dlouhý život. Taoisté toto tajemství odhalili. Spočívá v kultivaci energie. Když je ve vztahu energie, přetrvává zájem, vzrušení a radost.

Kompatibilitu můžete odhalit skrze čich. Vůně je jedním z primárních vjemů přitažlivosti, jak na vědomé, tak na nevědomé úrovni. V některých kulturách je čichání ke krku a tváři stejně erotické jako vášnivé líbání. Pomocí čichu můžete určit souladnost s druhou osobou. Jestliže její vůně je pro vás nepříjemná, možná budete muset vztah přehodnotit. Neznamená to hodnotit vůni partnera po tříhodinovém tréninku, abyste to zjistili; znamená to vůni obecně. Je vám příjemná jeho vůně, když jste v těsné blízkosti, když se líbáte nebo když se k sobě tisknete?

Existuje celá řada způsobů, jak rozpoznat kompatibilitu mezi mužem a ženou. Například když se spolu chytanou za

ruce, měli by postřehnout harmonii nebo disharmonii tohoto uchopení samotného. Jestliže se zdá, že ruce do sebe nezapadají a jestliže je jim nepříjemné, když se kontakt prodlouží, je to jasný náznak toho, že jejich dispozice nebudou harmonické. Jestliže je držení harmonické a jestliže je jim prodloužený kontakt příjemný, pak jejich vzájemné působení je harmonické.

V každém důvěrném svazku odhalují nejdůležitější informace polibky a doteky. Partneri si je musí vyměňovat naprosto svobodně a polibky musejí být dostatečně vášnivé a plné, aby jim poskytly kompletní dojem o chuti. Stejně tak musí vnímat magnetický nebo elektrický účinek pohlazení. Pokud pohlazení působí vysoce blahodárně a polibky jsou stále sladší a příjemnější, je potenciál růstu velký. Jestliže se výsledek nedostaví, polibky začnou být nepříjemné a doteků ubývá nebo obě strany po kompletním a důvěrném spojení zjistí, že láska ve své intenzitě plynule nenarůstá, pak mezi nimi není stav harmonie a veškeré myšlenky na pokračování vztahu zmizí. Přesto oba mohou být velmi dobrými, milujícími přáteli. Takovéto hodnocení byste však neměli dělat narychlo a neuváženě; je nebezpečné vytvářet závěry z chvilkových dojmů. Doporučuji, abyste si dopřáli čas alespoň šesti měsíců, pokud oba bezpečně nezjistíte už v kratší době, že se spolu necítíte příjemně. U několika nejlepších párů, které znám, trvala vzájemná adaptace velmi dlouho, zvláště v těch případech, kdy oba partneři byli mladí a nezkušení a neuměli své emoce svobodně vyjadřovat. Láska, stejně jako cokoli jiného, se potřebuje vyvíjet, a růst zabere nějaký čas.

Když počkáte se sexuální stykem, umožníte srdci, aby zahorelo láskou. Sexuální styk, přijde-li příliš brzy, vyčerpává

energii, zvláště když člověk nemá zkušenosti s taoistickým milostným uměním. Promiskuita brání tomu, aby energie mohla kultivovat srdeční centrum.

Když společně někam jdete, udržujte vzájemně krok a všimněte si, jestli je to snadné a jestli chůze jednoho ladí s chůzí druhého. Chůze je neochvějným ukazatelem povahy a je nemožné, aby se dva lidé, kteří mají velké potíže sladit svůj krok a chůzi nebo kteří jeden druhého vyčerpávají, když spolu jdou, sladili v povaze.

Všimněte si účinku konverzace. Jestliže po dlouhém rozhovoru máte pocit únavy a zjistíte, že se to stává pravidelně, povaha druhé osoby není v harmonii s vaší. Jazyk je základním vyjadřovacím prostředkem a jeho účinek nelze příliš důvěrně pocítit. Jestliže vás však konverzace inspiruje a obvykle se cítíte odpočatí a poučení, pak to je signálem přízné a harmonie. Mnoho párů se do sebe zamiluje nebo si všimne, že se přitahují, právě díky konverzaci.

Některé národnosti mají dobré vědomosti o sexuální alchymii a znají, jak potřebné jsou ještě před sňatkem „testy“ předcházející intimnímu spojení; zvyk „svazování“ u Holanďanů a podobné zvyky u jiných národů mají svůj původ ve snaze alespoň přibližně navázat na prověrky tohoto druhu. Při „svazování“ jsou muž a žena každý zvláště zašiti do pytle tak, že je nemožné mít pohlavní styk, aniž by protrhli pytel a tudíž by byli odhaleni. Za těchto podmínek mohou spát vedle sebe a přitom si uvědomovat, jak to účinkuje na jejich city. Výsledkem této zkoušky může být cokoli. Je nemožné pro dva lidi spát spolu celou řadu nocí, aniž by si byli vědomi vzrůstající náklonnosti a touhy po blízké vzájemnosti, nebo aniž by takovou touhu zcela ztratili. Účinek zvyku takto spolu spát může být shrnut následovně: jestliže

partneři nejsou v harmonii, pak svůj magnetismus zakrátko vyčerpají natolik, že zcela zmizí jejich vzájemná přitažlivost. Jestliže jsou v harmonii, výsledný účinek je nádherný a touha, aby pokračoval dál, po několik měsíců roste. Pak bude kulminovat, v té době nebudou pociťovat, že by se touha výrazně stupňovala, ale budou ji zažívat velmi příjemně. Jsou-li obě strany v dokonalé harmonii, může to tak pokračovat mnoho let; všeobecně však platí, že požitek z kontaktu je mnohem intenzivnější, pokud spolu nespí trvale. Jestliže nejsou v dokonalé harmonii, jejich magnetismus se postupně vytratí. A tudíž, protože jen velmi málo párů je v dokonalé harmonii, je výborné pravidlo mít oddělená lože a spát spolu jen příležitostně, podle touhy a podle toho, kdy je to vhodné. Pokud je harmonie páru nižší, odpovídá postupná ztráta magnetismu a následná neutralizace náklonnosti stupni jejich harmonie.

Období pokusného namlouvání může být tak dlouhé nebo krátké, jak diktuje uvážlivost nebo okolnosti na obou stranách, ale já se domnívám, že šest měsíců až jeden rok není neodůvodněně dlouhá doba, a jsem přesvědčen, že každého rozumného a soudného muže nebo ženu by výsledky takového testu měly absolutně uspokojit.

Milostná energie

„Nevidíš, že ty i já jsme větvemi jednoho stromu? S tvou radostí přichází i můj smích; s tvým smutkem kanou i moje slzy. Lásko, copak by mohl existovat život, kdybys nebyla ty a kdybych nebyl já?“

Tsu-Yeh, dynastie Tsin, 265-316 n.l.

Sedněte si s nohama křížem naproti svého partnera, tváří v tvář. Ruce si položte na kolena, dlaně muže jsou obráceny dolů, dlaně ženy směřují vzhůru. Své dlaně spojte, jejich centra se dotýkají. To je cvičení na vyrovnaní a harmonizaci mužské a ženské energie. Začněte pomalu a zhluboka dýchat, sladte své nádechy a výdechy. Dýchejte společně, nadechněte se a vydechujte unisono. To synchronizuje energii mezi vámi. Vnímejte výměnu energie mezi svými dlaněmi. Tao nazývá toto cvičení energetickým milováním. Vnímejte, jak se energie vlévá do vašeho temene a odtud proudí do celého těla. Vnímejte harmonii sexuální energie vesmíru a vaší vlastní sexuální energie. Dopřejte si takovéto důvěrné spojení mezi sebou, váš partner a vesmír pulzují celou vaší bytostí.



Obr. 8.1: Vtakování nektaru do Zlatého květu

Čínská astrologie

Za uplynulá tisíciletí lidstvo postupně ztratilo svůj cit pro svět jemných vibrací (takových, jako je čchi), protože se začalo více zabývat materiálním rozvojem a protože přírodní a biologické podmínky člověka jsou znečištěny a člověk znečitlivěl. Lidé se však rodí a vyrůstají v prostředí, které je silně ovlivněno proudy energie (čchi a magnetické síly) na zemi a mezi planetami a jinými nebeskými tělesy. Podívejme se nyní na čínskou astrologii.

Pět astrologických živlů

Když jste se narodili, první vzduch, který jste vdechli, vás naplnil energetickými vibracemi pěti živlů. Ohnivý živel je vibrací Slunce, zemský živel je vibrací půdy, živel kovu je vibrací skal nebo hor, živel vody je vibrací řek nebo jezer a živel dřeva je vibrací stromů. První vzorec energie životního prostředí, spolu s nímž jste vdechli všech pět živlů, vás spojil s pěti životními orgány a vytvořil váš vnitřní energetický obtisk. Oheň vás spojil se srdcem, země se slezinou, kov s plíci, voda s ledvinami a dřevo s játry. Pomocí tohoto vnitřního plánu máte možnost měnit a vyvažovat své orgány, protože je ve vás uložen od počátku vašeho biologického života. Toto je jedna z teorií čínské astrologie, která pracuje s účinkem vnějšího prostředí, včetně nebeských těles, na člověka.

Ačkoliv nemůžeme změnit základní energetickou povahu svých jednotlivých orgánů, můžeme docílit jejich větší energetickou harmonii změnou kvality a množství energie, kterou získáváme, a to stravou, meditací a působením energií

z našeho životního prostředí. Jakmile si jednou uvědomíte kvalitu a kvantitu pěti živlů, kterou disponujete, a stav vašich orgánů, máte lepší šanci dosáhnout rovnováhy a harmonie. Můžete si osvojit schopnost utvářet svůj životní styl, tak aby vyhovoval vaší touze a potřebám, které jsou v souladu se zmíněnými atributy. Při narození člověk přebírá energii z okolí a v energetickém pojetí je lidské tělo obrazem vesmíru. Jedna část energie pochází z planet a nebeských těles a v astrologickém horoskopu člověka představuje deset nebeských pramenů. Ostatní části energie pocházejí ze země a tvoří je dvanáct větví. Deset nebeských pramenů, to jsou životní síly pro každý hlavní orgán. Dvanáct větví, to jsou energie, které protékají dvanácti hlavními meridiány, jež ovlivňují orgány.

Spojený účinek pramenů a větví na orgány je vyjádřen v pěti živlech. Jejich analýza explicitně vyhodnotí stav každého orgánu po narození. Deset orgánů je rozděleno na pět skupin. Každý orgán v dané skupině sdílí celkové množství životní síly s druhým orgánem. Pro každou skupinu je žádoucí, aby měla v souhrnu nejméně jednu nebo dvě jednotky životní síly. Všechny části těla jsou propojeny a tvoří celek. Žádná část by neměla být ošetřována individuálně. Všechny orgány by měly harmonicky spolupracovat. Nadbytek nebo nedostatek životní síly ve skupině způsobuje nerovnováhu energie každého z orgánů. Nerovnováha životní síly ve skupině ovlivňuje jinou skupinu prostřednictvím řetězové reakce mezi orgány. Každá skupina má silné spojení se smyslovými orgány. Například smyslovým orgánem skupiny žlučníku a jater jsou oči. Nerovnováha energie v některém orgánu se projeví jako slabost, emoce, změna chuti a zhoršení či poškození příslušného smyslového orgánu. Všechny tyto projevy poukazují na stav hlavních orgánů.

Energetická analýza je založena na hodině, dni, měsíci a roku narození a na osobních živlech a pozitivní (jang) a negativní (jin) úrovni. Symbolizuje energie, emoce a osobnost, s níž jsme se narodili.

Studium pěti živlů nám dává vynikající příležitost odhalit, kdo je s námi kompatibilní na úrovni vnitřního energetického plánu. Je to jedna z metod čínské astrologie, která jde ruku v ruce spolu s dvanácti čínskými zvířaty a devíti hvězdami.

Dvanáct zvířat čínské astrologie

Každé z čínských zvířat má určitou povahu a vlastnosti, které vám pomohou porozumět sami sobě a pochopit, ke komu se hodíte. Taoisté užívají symboliku zvířat, protože zvíře má podobné vzorce energetických vibrací jako člověk.

Dvanáct zvířat čínské astrologie a jejich vlastnosti:

Krysa: svádívá – energická – ví si rady – okouzlující – úzkostlivě pečlivá – společenská – veselá a zábavná – úporně vytrvalá – vtipná – intelektuální – roztomilá – sentimentální – velkorysá – čestná.

Ale může být také: vypočítavá – manipulující – roztěkaná a zneklidňující – hazardující – chtivá – malicherná – podezřívavá – dotěrná – destruktivní – mocichtivá.

Buval: trpělivý – pracovitý – rodinný typ – metodický – samotářský – vůdčí osobnost – hrdý – vyvážený – rezervovaný – precizní – důvěryhodný – výmluvný – obětavý – originální – tichý – trpělivý – silný – houževnatý.

Ale může být také: pomalý – hrubý – svéhlavý – ublíženecký –

autoritativní – konvenční – nepružný a neochotný se měnit – cítit se nedoceněný – rigidní – mstivý – žárlivý.

Tygr: nesmírně velkorysý – zdvořilý – odvážný – sebejistý – vůdčí osobnost – ochránce – čestný – šlechtetný – aktivní – svobodomyšlný – přitažlivý – šťastný – silný – autoritativní – citlivý – hlubokomyšlný – vášnivý – důstojný.

Ale může být také: nedisciplinovaný – nekompromisní – marlivý a domýšlivý – ukvapený – ve stálém ohrožení – neposlušný – uspěchaný – impulsivní – svéhlavý – nerespektující pravidla – nesnášenlivý.

Králík: diskretní – jemný – poctivý – společenský – taktický – umí se ovládat – vnímavý – kamarádský – starostlivý – ctižádostivý – talentovaný – odpouštějící – rozvážný – tradicionalista – pohostinný.

Ale může být také: staromódní – pedantský – nedůtklivý – prohnáný – odměřený – uzavřený – diletantský – bázlivý a malomyšlný – přecitlivělý – hypochondrický.

Drak: zásadový – citový – nadšený – intuitivní – bystrý a mazaný – vytrvalý – zdravý – vlivný – vitální – velkorysý – statečný – okouzlující – umělecky založený – obdivuhodný – šťastný – úspěšný – samostatný.

Ale může být také: umíněný – tvrdohlavý – náročný – popudlivý – chvástavý – nespokojený – nepraktický – neuvážlivý a impulzivní – odsuzující a předpojatý.

Had: moudrý – kultivovaný – racionální – ochotný – intuitivní – atraktivní – zábavný – šťastný – solidární – elegantní – hovoří jemně – dobře vychovaný – soucitný – filosoficky zaměřený – klidný a rozvážný – rozhodný.

Ale může být také: ostentativní – ublíženecký – lakomý – extravagantní – drzý a arogantní – majetnický – mstivý – sebekritický – flegmatický – líný – vrtkavý a nevypočitatelný.

Kůň: přívětivý a laskavý – výřečný – zručný – vyrovnaný a rozvážný – bystrý a chápavý – pohyblivý – zábavný – okouzlující – nezávislý – silný – pracovitý – veselý a srdečný – citový – upřímný a otevřený – citlivý.

Ale může být také: pyšný – slabý – impulzivní – nemilosrdný a bezohledný – vzdorovitý – věcný a praktický – pošetilý – netaktní – netrpělivý – necitelný – dravý a kořistnický.

Ovce: elegantní – kreativní – inteligentní – dobře vychovaná – přirozeně příjemná – vkusná – vynalézavá a nápaditá – prostá a upřímná – vytrvalá – roztomilá – jemná – umělecká – láskyplná – poddajná – altruistická – mírumilovná.

Ale může být také: pesimistická – panikářská – nespokojená – náladová – dotěrná – nedisciplinovaná – závislá – nezodpovědná – nedochvilná a nepřesná – nejistá.

Opice: pronikavě inteligentní – vtipná a duchaplná – vynalézavá – přívětivá – řeší problémy – nezávislá – dovedná v obchodních záležitostech – dosahuje cíle – nadšená – jasně myslící – pohotová, hbitá a čiperná – vášnivá – mladistvá – okouzlující – chytrá.

Ale může být také: prohnaná a taktizující – ješitná – pokrytecká – prospěchářská – rozvláčná a nudná – ne vždy důvěryhodná a spolehlivá – nevěrná – nedospělá – bezzásadová.

Kohout: upřímný a otevřený – živý a temperamentní – odvážný – důvtipný a duchapřítomný – atraktivní – talentovaný – velkorysý – upřímný – nadšený – konzervativní – příčinnivý – moderní – zábavný – hloubavý – podnikavý a dobrodružný – sebejistý.

Ale může být také: rýpal a hnidopich – chvástal – donkichotská povaha – nedůvěřivý – jízlivý – neprozíravý – poučující – okázalý – pedantský – rozhazovačný a marnotratný – bezostyšný.

Pes: ušlechtilý a velkomyslný – odvážný – charakterní – loajální – oddaný – pozorný a všímavý – nezištný – oddaný – skromný – altruistický – úspěšný – přemýšlivý – ohleduplný – diskretní – svědomitý – jasně myslící – inteligentní.

Ale může být také: rezervovaný – uzavřený – zakřiknutý a neprůbojný – kritický – pesimistický – cynický – tvrdohlavý – moralista.

Vepř: ochotný a laskavý – loajální – zásadový – shovívavý – pravdomluvný – nestranný – inteligentní – upřímný – společenský – svědomitý – kultivovaný – citlivý – rozhodný – mírumilovný – milující – hluboký a pronikavý – smyslný.

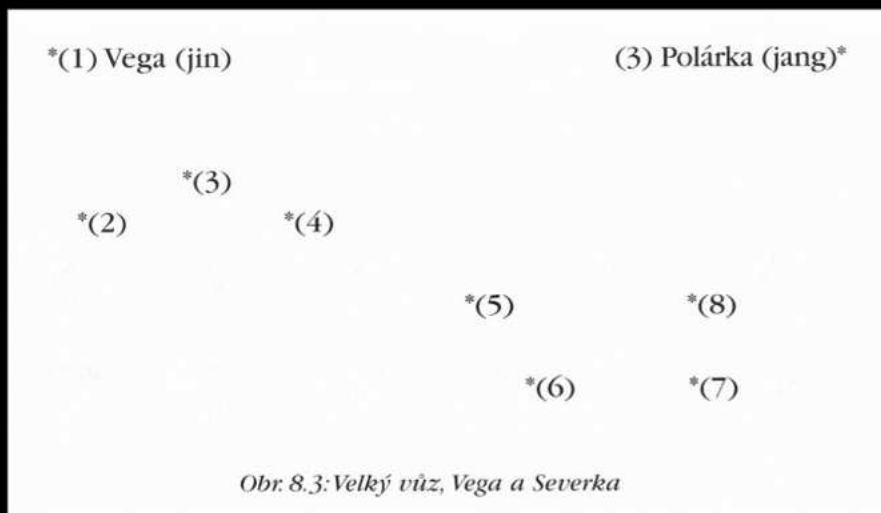
Ale může být také: naivní – bezbranný – nejistý, bez sebedůvěry – zatrpklý – požitkářský – nesoutěživý – umíněný – důvěřivý – světský, smyslný, bez zábran – snadnou kořistí.



Obr. 8.2: Dvanáct čínských zvířat

Devět hvězd taoistické astrologie

Základem Devíti hvězd taoistické astrologie je numerologie Polárky, Vegy a sedmi hvězd Velkého vozu. Devět hvězd taoistické astrologie je esencí všech taoistických praktik; Polárka je jang, Velký vůz tvoří sedm bodů a Vega je jin. Veškerý pohyb a energetické vzorce na Zemi vycházejí z energetického pole těchto devíti hvězd. Každých 26 000 let se dovrší jeden cyklus od Světla (jang) do Tmy (jin) a Polárka (jang) – centrum Galaxie – se posune k hvězdě Vega (jin).



Obr. 8.3: Velký vůz, Vega a Severka

Ačkoliv zemská osa je vychýlená asi o 23° od pólu ekliptiky (od hvězdy Severky v souhvězdí Malého vozu), tato odchylka není konstantní. Dnešní astronomové vědí, že každých přibližně 26 000 let se Země posune do pozice, kde se severní hvězdou stává Vega v souhvězdí Lyr. Tento posun je značně dramatický. Avšak existuje i méně dramatické kolísání

osy naší planety, kolísání, které neustále mění severojižní polaritu Země. To ovlivňuje kanály v těle, pozitivní řídicí kanál a negativně polarizovaný funkční kanál, a to má také vliv na lidské elektromagnetické pole.

Staří mudrcové byli schopni v tomto kolísání pozorovat devět rozlišitelných elektromagnetických fází. Astrologie a astronomie zjistila, že na severní obloze existuje devět hvězd soustředěných kolem severního pólu zemské osy: Severka, Vega a sedm hvězd tvořících souhvězdí Velkého vozu. Tyto hvězdy jsou zodpovědné za jemný elektromagnetický posun, ke kterému dochází. Podle taoistické teorie čchi devíti hvězd je každá hvězda integrální součástí každé jednotlivé elektromagnetické fáze. Když je naše planeta pod vlivem jedné specifické elektromagnetické fáze, zdůrazní se jedna z fází transformace. Existuje tudíž pět roků ohně, pět roků země, pět roků vody, pět roků dřeva a pět roků kovu se všemi fázemi transformace živlů, zastoupenými v rámci jednoho devítiletého cyklu, a každý rok je pozitivní, nebo negativní (jang, nebo jin).

V astrologii Devíti domů není muž či žena jednoduše narozený v konkrétním domě, ale během svého života se mnohokrát posunuje v ročních, měsíčních, denních a hodinových sekvencích. Člověk se tak může stát, a také by se měl stát, dokonale vyváženou bytostí, a to tím, že jsou mu, jako společný efekt vlivu různých domů, předkládány různé zkušenosti, se kterými je konfrontován, které řeší a na kterých roste. Lidé postupují podle odlišných vzorců díky vlivům, které jsou do nich navždy vtištěny jejich konkrétním časem narození. Zákonitosti, které je provázejí všemi těmito cykly, zůstávají neměnné a záleží na osobní moudrosti, jak dobře je každý použije. Různé situace, s nimiž se různí lidé setká-

vají, jsou dány úrovní jejich vývoje v době, kdy znovu vstoupili do tohoto světa. Síla a intenzita problémů nebo štěstí závisí na síle a (kosmické) dospělosti člověka.

Devět domů:

(1) Vodní (kchan-voda)	jang v jinu	(+)
(2) Zemský (kchun)	jin	(-)
(3) Dřevěný (čchen – hrom)	jang	(+)
(4) Dřevěný (Slunce – vítr)	jin	(-)
(5) Země (symbol tchaj -ti)	jin / jang	(+ & -)
(6) Kov (čchien – nebesa)	jang	(+)
(7) Kov (tchuej- jezero)	jin	(-)
(8) Země (kchen – hora)	jang	(+)
(9) Oheň (Li)	jin v jangu	(-)

Tato formace se dá konvertovat do posvátné symetrie použitím magického čtverce:

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Součet všech čísel v každém směru dává číslo 15 a výsledné číslo je $1 + 5 = 6$. Vesmír se podle magického čtverce pohybuje ve spirále od 5 k 6, 7, 8 a 9 a dál od 9 k 1, 2, 3, 4 a 5. Když v devítisměrném pakua vezmete každé číslo s touto spirálovitou progresí a všechna sečtete na jednoduchou číslici 3, 6 nebo 9, dávají dohromady 18 (v každém směru), což je $1 + 8 = 9$ (devět astrologických hvězd).

Magický čtverec popisuje zároveň univerzální horoskop, původně nalezený na želvě Wu Hsi a považovaný za znamení božských sil. Zastupuje vlastnosti, řád a pohyb všech jevů, které jsou vyjádřeny v zákonitosti pěti transformací (fází). Každý z devíti bloků ve čtverci nebo v magickém pakua představuje dům určitých kvalit. Tento čtverec je základním kamenem astrologie devíti hvězd používané v Číně, Tibetu a Japonsku.

Kompatibilita podle čínské astrologie

Když zjišťujeme kompatibilitu mezi dvěma lidmi, zvažujeme dva hlavní faktory: osobnost a sexuální energii. Můžeme je odhalit z energií osobního živlu v cyklu pěti živlů. Jestliže živly dvou lidí jsou v pozitivním neboli kreativním cyklu, dá se všeobecně říci, že jim to dává dobrou kompatibilitu. Jestliže jsou živly v destruktivním cyklu, vytváří to konflikt buď mezi osobnostmi, nebo mezi jejich sexuální energií.

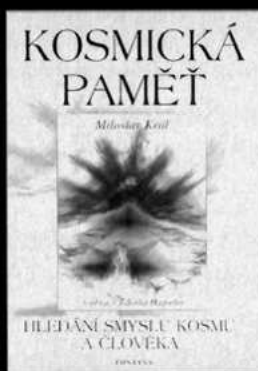
Tento výrok je však velmi všeobecný a někdy v tomto pravidle existují výjimky. Horní povaha osobního živlu reprezentuje osobnost (srdeční centrum). Horní povaha může být v kreativním nebo destruktivním cyklu, záleží na tom, jak člověk vyjadřuje emoce. Dolní povaha osobního živlu reprezentuje vnitřní, neboli sexuální energii (centrum ledvin). Dolní povaha je v kreativním nebo destruktivním cyklu podle toho, jak člověk vyjadřuje sexuální impulsy nebo touhu.

Opět je třeba říci, že tato věda je velmi komplikovaná a složitá, analýzu kompatibility můžete získat od čínského astrologa, který ovládá univerzální tao.

jin země	jang dřevo	jin země	jang jang
戊	甲	己	庚
辰	寅	丑	寅
jin voda	jang krev	jin voda	jang krev
čas	den	měsíc	rok

Obr. 8.4: Čínský astrologický horoskop osmi sil

Vyšlo:

**KOSMICKÁ PAMĚŤ***Miloslav Král*

Autor Miloslav Král seznamuje čtenáře se svým prožitkem při setkání se svým nevědomím. Vědecky dokazuje, že život nekončí smrtí a existuje to, co naše kultura považuje za posmrtný život a Boha.

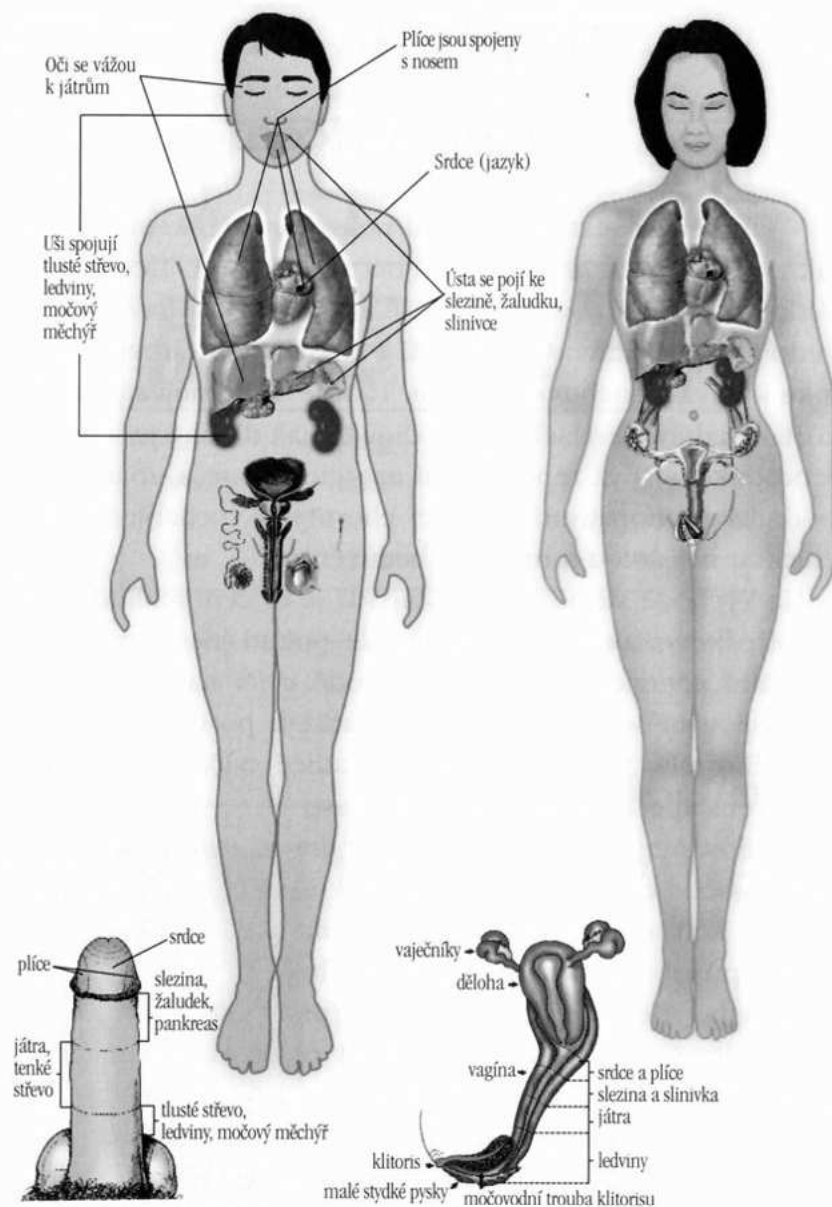
Objednávky: FONTÁNA, Horní náměstí 5, 772 00 Olomouc, ☎ 585 221 400
www.fontana.ws

Kapitola IX**Sexuální cvičení**

V tao nejsou sexuální cvičení pouze prostředkem k tomu, jak zvýšit požitek ze sexu nebo být atraktivnější. Tato cvičení vedou k tomu, aby se člověk těšil z vitálního a zdravého těla, vedou k větší citlivosti na hlubší a intenzivnější úrovni emocí a ke kultivaci duchovní energie. Taoisté se domnívají, že tělo zůstane zdravé a mladistvé tak dlouho, jak dlouho je schopno reprodukce. Když reprodukční energie slábně a upadá, tělo podniká protiopatření a oplácí chorobami, ochablostí, psychickou nejistotou a malou sebedůvěrou.

Na Východě stejně jako na Západě je cvičení rozhodujícím prostředkem, jak zůstat zdravý. Ale pokud jde o zvyšování sexuální energie, učitelé na Východě cvičí na jiné úrovni. K posilování sexuální energie, a tudíž k posilování smyslů a celého těla, vyvinula východní tradice cvičení, která jsou zaměřena speciálně na sexuální oblast.

Posilováním sexuálních orgánů pomocí cvičení a masáží ve skutečnosti působíme na zbytek těla a smysly. Sexuální orgány jsou nejsilnější reflexní zóny na těle a když je správným způsobem stimulujeme, dosahujeme velmi silného léčebného efektu na smysly a vnitřní orgány, díky čemuž jsme zdravější a více sexy. Existují pánevní cvičení, která posilují hlavně reprodukční orgány a celkově všechny šlachy v okolní oblasti. Síla v této tělesné oblasti má velký význam: je pramenem zdraví jak muže, tak ženy. Do pánve vede obrovský počet nervových zakončení, žil a artérií. Jsou zde tkáně, které se dále dorozumívají s každým čtverečním



Obr.9.1: Body sexuálních reflexních zón na těle

centimetrem těla. Všechny hlavní akupunkturní meridiány, které roznášejí energii mezi tělem a vitálními orgány, procházejí touto oblastí. Jestliže je zablokována nebo slabá, energie se vytratí a orgány a mozek na to doplácí. Tato cvičení jsou koncipována tak, aby nabíjela mozek energií, zvyšovala její cirkulaci v těle, stimulovala nervový systém, posílila urogenitální bránci a tonizovala energii sexuálních orgánů. Protože ohniskem pozornosti je síla a energie v sexuální oblasti, nazvali jsme tato cvičení sexuální cvičení.

Podle taoistického pohledu na sexuální zdraví je důležité naši sexuální energii spíše kultivovat, než ji neustále vyčerpávat. Pro muže to znamená regulaci a ovládání ejakulace. Pro ženy to znamená věnovat se menstruačnímu cyklu a uvést ho do rovnováhy.

Jestliže si muž dovolí příliš častou ejakulaci, vyčerpává tím zdroj své vitální energie a nedovolí, aby se energie živé vody rozlévala do celého těla. Význam zadržení semene se v taoistické literatuře zdůrazňuje znova a znova a je to něco naprosto odlišného od náboženské ideje celibátu. V taoismu nevede regulace a ovládání ejakulace k celibátu. Smyslem těchto praktik je maximálně zvýšit množství životadárných hormonů vylučovaných v mužském těle při sexuálním vzrušení a zároveň v maximální míře snížit ztrátu semene a příslušných hormonů při ejakulaci. Hormony, které uvolňuje mužské tělo při sexuálním vzrušení, zároveň zpomalují stárnutí. Všechny taoistické školy se shodují na tom, že zadržení semene a patřičná regulace jeho emise jsou nepostradatelným uměním muže.

Dechová sexuální cvičení

„Existuje způsob dýchání, který je člověku hanbou, užívá mu obzor a drží ho v sevření. Ale existuje i jiný způsob dýchání, dech lásky, který ho vede k nekonečnu.“

Rúmí

Prvním krokem na cestě, jak se stát sexuálně silnějšími, je naučit se správně dýchat. Mnohá ze sexuálních cvičení vyžadují určitou úroveň dechové kontroly a pokud se naučíte dýchat, cvičení bude mnohem snazší a účinnější. Dechová cvičení slouží k přímému ovládnutí napětí.

Uvědomte si například, jak dýcháte, když se ocitnete ve velmi stresující situaci. Dech se zablokuje v hrudním koši, dýcháte krátce, mělce a přerývaně, což jen taktak dodává plícím kyslík. Za extrémních okolností se dech může téměř zastavit. Při takovém způsobu dýchání kyslík neproudí volně do těla. To způsobuje stres a tenzi, které se nahromadí v těle, aniž byste je dále zpracovali a uvolnili.

Čínská medicína už velmi dávno odhalila, že dech je přímým odrazem emocionálního stavu těla. Když je člověk smutný, dýchá krátkými, přerušovanými nádechy a drží vzduch v horní části hrudníku. Když se zlobí, dlouze, staženě vydechuje a intenzivně a krátce se nadechuje. Dokonce i když se necítíme nějak emocionálně vybudeni, náš dech stále zrcadlí převládající pocity v našem těle a naše celkové naladění, které často není zrovna optimální.

Stejně jako správná životospráva a dieta pozvedává zásoby vyživující esence, tak i správné dýchání zvyšuje zásoby vitální energie našeho těla. Správné dýchání provádíme bránicí, nikoli hrudním košem a klíčovými kostmi. Kvůli lenosti, nez-

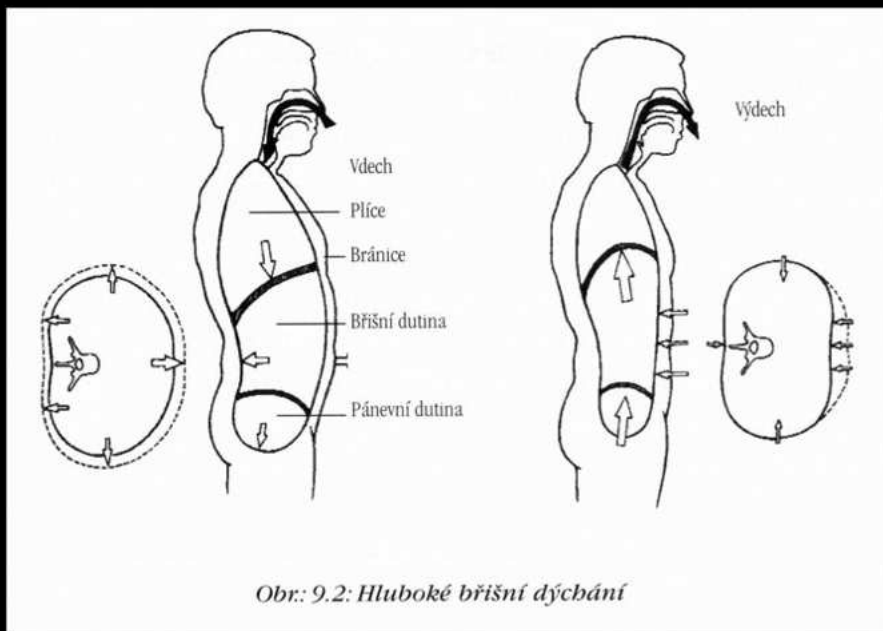
jmu, kouření, znečištění, zácpě a dalším faktorům dospělí dnes dýchají většinou spíše mělkým hrudním dechem než hlubokým břišním dýcháním, jak by správně měli. Všechna bojová umění a meditační praktiky používají dech jako bránu k ovládnutí těla.

Břišní dýchání je nejpřirozenější věc, jde jen o to, že jsme zapomněli, jak jsme byli zvyklí dýchat. Pozorovali jste, jak dýchá malé dítě? Pokud ne, nenechte si ujít tu příležitost, jakmile se vám naskytne. Věnujte speciální pozornost tomu, jak se nadechuje jeho horní část břicha, nikoli hrudník. Toto je přirozený způsob dýchání, ke kterému bychom se měli vrátit.

Hrudní dýchání využívá mezižeberní svaly, které násilně roztahují horní hrudní koš, tím se spodní vzduch v hrudníku stlačuje, takže vzduch vstupuje nasáváním. Avšak to znehybňuje dolní část plic, která přitom má mnohem větší povrch. Následkem toho se člověk musí nadechnout nejméně třikrát, aby dostal do plic stejné množství vzduchu, které by získal bráničním dýcháním.

Hluboký břišní dech (pro muže i ženy)

Úplný hluboký břišní dech zaměstnává tři oblasti plic: hladký, nepřerušovaný nádech začíná na dně břicha, nikoli v horní části hrudníku. Nejprve pomalu vdechujete vzduch do spodní části plic tím, že necháváte bránici, aby se roztáhla jako balón dolů do břišní dutiny. Když je bránice plně napnutá, přidávají se páteřní svaly a mezižeberní svaly, které otvírají hrudní koš a vzduch naplňuje střední část plic. Když se hrudní koš rozšíří na maximum, využijete ještě klíční kosti, takže vzduch naplní i úzké horní části plic – tomu se říká klíčkové dýchání.



Obr.: 9.2: Hluboké břišní dýchání

Vydechujte opačně; uvolněte vzduch z horní části plic, postupujte směrem dolů podél žeber a nakonec vypusťte všechen vzduch ze spodní části plic lehkou kontrakcí břicha. Brániční dýchání zmenšuje počet nádechů za minutu více než na polovinu, výrazně zvyšuje efektivnost dýchání, chrání srdce před zvýšenou zátěží a uchovává životní energii.

Tento typ dýchání je velmi prospěšný tělu i emocím. Naučíme-li se takto dýchat, tělo to automaticky bere jako znamení, že se má uvolnit a zklidnit. Je to jeden z nejlepších způsobů, jak bojovat se stresem každodenního života. Můžete-li, praktikujte hluboký břišní dech, kdykoli máte pár volných minut, když řídíte auto, stojíte ve frontě, čekáte u zubaře nebo kdekoliv si to sami umíte představit, je to velmi užitečné. Velmi brzy tak vaše tělo začne dýchat podvědomě.samo.

Hluboký břišní dech aktivizuje kraniální a sakrální pumpu a udržuje tok míšní tekutiny. Mozkomíšní mok a semenná tekutina mají velmi podobnou podstatu.

Pokud jde o zvyšování sexuální energie, hluboké vnitřní dýchání je nádherným cvičením. Posílá energii dolů přes urogenitální bránici a uvolňuje celou pánevní dutinu. Bez hlubokého břišního dechu je dolní část břicha pevně sevřená a stažená. To má za následek malou nebo nekontrolovatelnou sexuální energii. Je-li břicho takto staženo, dochází nevyhnutelně k nerovnováze v sexuální oblasti. U mužů to vede k předčasné ejakulaci, „mokrým snům“ (nočním polucím), impotenci nebo sexuální frustraci. U žen se mohou dostavit menstruační křeče, frigidita a jiné komplikovanější emocionální problémy.

Energetické dýchání

Toto dýchání se provádí rychlým vypuzováním vzduchu z plic a jeho smyslem je dosáhnout efektivní cirkulace a posílení energie v dolní části břicha. Představte si, že hned za pupkem hoří malý plamen. Aby se z malého plamínku stal pulzující oheň, potřebujete dodat vzduch. Když provádíte toto cvičení, dech by měl znít jako měchy rozdmýhávající oheň. Začněte mocně vydechovat všechnen vzduch z plic a silně při tom stahujte břišní stěnu. Bezprostředně po výdechu nechte plíce do poloviny naplnit vzduchem, přirozeně, bez zvláštního úsilí. Pak opět ihned stáhněte břišní stěnu a prudce vydechněte. Měli byste zvládnout dvacet až třicet prudkých výdechů. Toto cvičení posiluje a energetizuje dolní oblast břicha.

Sexuální masáže

Masáž je vynikající způsob, jak se dostat do kontaktu se svým tělem. Už tisíce let se používá jako prostředek k dosažení zdraví, uvolnění a dlouhověkosti. Masáž uvolňuje zadržované tenze způsobené stresem a navozuje znovu komunikaci mezi myslí a tělem. Posílení cirkulace, uvolnění svalové adheze a navození pozitivní energie, to vše jsou účinky vysvětlující nesmírný význam masáže.

V této knize jsme dosud probírali způsoby masáže těla, které zvyšují energii v sexuálních centrech. Nyní se budeme zabývat masáží sexuálních center samotných, ale nejen kvůli tomu, abychom pozvedli sexuální energii, nýbrž abychom zvýšili energii v celém těle.

Masáž varlat

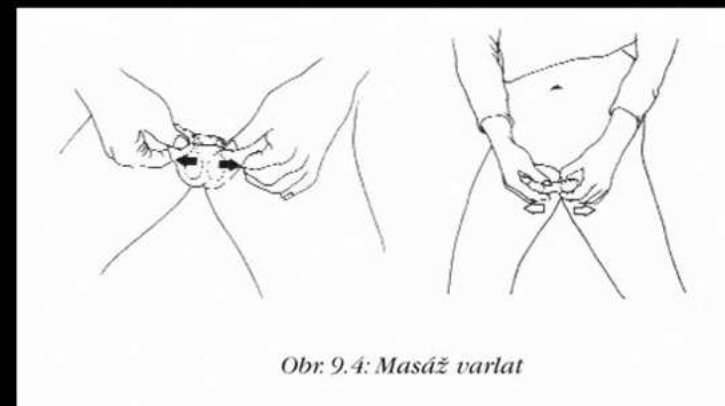
Masáž varlat umožňuje muži vědomé spojení s jeho sexuální energií. Je nesmírně důležité, abyste toto cvičení nespojovali s masturbací. V tau je cílem praktik vitální energii ovládnout, nikoli ji uvolnit. Je důležité, abyste energii cítili a rozváděli ji do celého těla.



Obr. 9.3: Masáž varlat

Začněte tím, že se bez spodního prádla posadíte na okraj židle. (Pokud se rozhodnete, že se budete masírovat oblečení, je nutné, aby spodní prádlo bylo volné, aby materiál při masáži nepřekážel. Je vhodné nosit prádlo, které neomezuje tok krve v genitáliích; platí všeobecně, že je lepší nosit spíše volné než těsné oblečení. Třete dlaně o sebe, aby se zahřály, potom položte špičky všech prstů pod varlata, palce jsou nahoře, a intenzivně masírujte varlata tak, že je budete převalovat mezi konečky prstů a palci. Převalujte je třicet šestkrát každým směrem. Pak proveďte několik kontrakcí P-C svalu a zakončete hlubokým břišním dýcháním.

Toto cvičení zvyšuje produkci testosteronu, spermatu a semenné tekutiny a zvedá mužskou sexuální energii velmi intenzivním, nicméně vyváženým způsobem.



Obr. 9.4: Masáž varlat

Varlata jsou nejdůležitější částí reprodukčních orgánů, protože jsou klíčem k tvorbě testosteronu a spermatu. Jestliže je zanedbáváte, nebudete moci sexuálně fungovat podle svého přání. Masáž varlat vede ke zvýšené produkci testosteronu, který na oplátku zvyšuje váš sexuální náboj. Cvičení také pod-

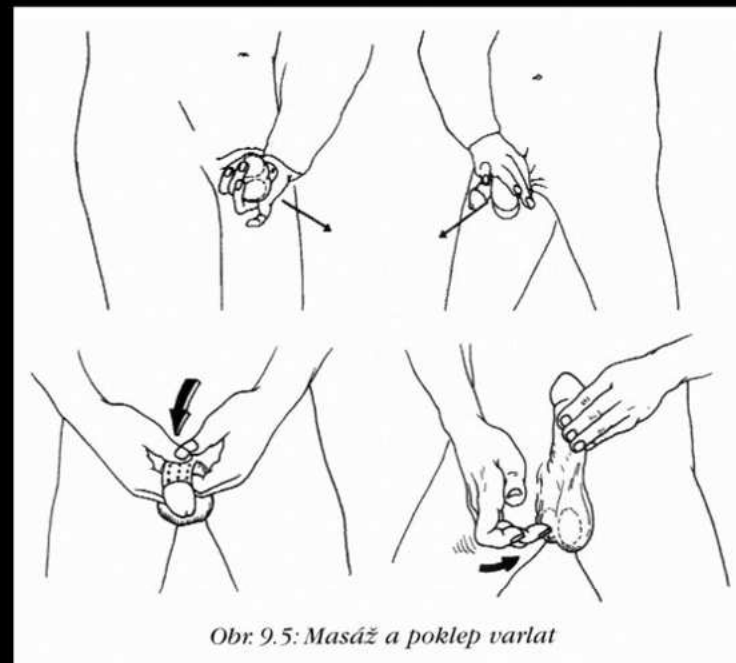
poruje lepší cirkulaci krve ve varlatech, zvyšuje množství spermatu a objem ejakulátu.

Varlata jsou životně důležitým orgánem vašeho těla, bez nich bychom jako druh vyhynuli. Když je budete udržovat ve formě, dopomohou vám nejen k pevnější erekci, k větší sexuální síle, ale také vaše sperma bude zdravější, což oceníte, až se rozhodnete založit rodinu. Klíčem ke správné funkci varlat a jejich zdraví je lepší cirkulace krve ve varlatech. Masírujte kůži uprostřed mezi varlaty pohybem palců a prstů, jako byste pumpovali. Masírujte od základny a sestupujte dolů. Dělejte to asi tři minuty. Uchopte do rukou varlata u kořene, prsty jsou roztaženy stranou, a lehce je tahejte dolů, pak je vraťte zpátky a zase stahujte dolů, pořád dokola další tři minuty. Lehce varlata tiskněte a přitom je masírujte. Masírujte je důkladně po celém povrchu a okolo nich. Všechny tyto postupy stále opakujte. Tato masáž se vám brzy stane běžnou rutinou a měli byste jí věnovat alespoň deset minut denně, nejraději ráno anebo večer před spaním. Třikrát týdně byste měli natahovat kůži na svých varlatech, a to skutečně velmi důkladně; měli byste cítit pořádné protažení, když kůži táhnete dolů. Uchopte palcem a ukazováčkem varlata okolo základny a stiskněte, aby byla pevně sevřena u sebe před vaším palcem a ukazováčkem. Použijte druhou ruku a lehkým tlakem na jejich povrch je krouživým pohybem masírujte. Přitom rukou, kterou držíte varlata, tahejte lehce dolů. Provádějte tuto masáž bez přestávky tři až pět minut. Po těchto cvičeních by varlata měla být roztažená a mělo by se také zdát, že visí níže než normálně. Také by měla vypadat větší. Je to díky zvýšené krevní cirkulaci následkem předchozích cvičení. Měli byste tyto masážní a strečinkové techniky provádět třikrát až čtyřikrát týdně, ale v zájmu dokonalého zdraví a plodnosti je můžete dělat denně.

Poklepávání dračích perel

Poklepáváním varlat můžete přímo stimulovat energii ledvin v těle. Mějte stále na paměti, že ledviny ovládají sexuální energii. Poklepáváním varlat stimulujete hormonální produkci v celém endokrinním systému.

Postavte se širšího stoje rozkročného nebo se posadte na okraj židle. Třete dlaně o sebe, dokud se nezahřejí, a pak jednou rukou uchopte penis a táhněte ho nahoru. Konečky prstů druhé ruky jemně poklepávejte na varlata, takže odsakují nahoru a dolů. Nepoklepávejte příliš tvrdě, protože to je bolestivé, ale přesto dostatečně pevně, abyste to pociťovali v celé oblasti podbřišku. Provedte asi třicet šest poklepů oběma rukama. Po skončení této masáže stahujte a uvolňujte P-C sval a ukončete opět hlubokým dýcháním.

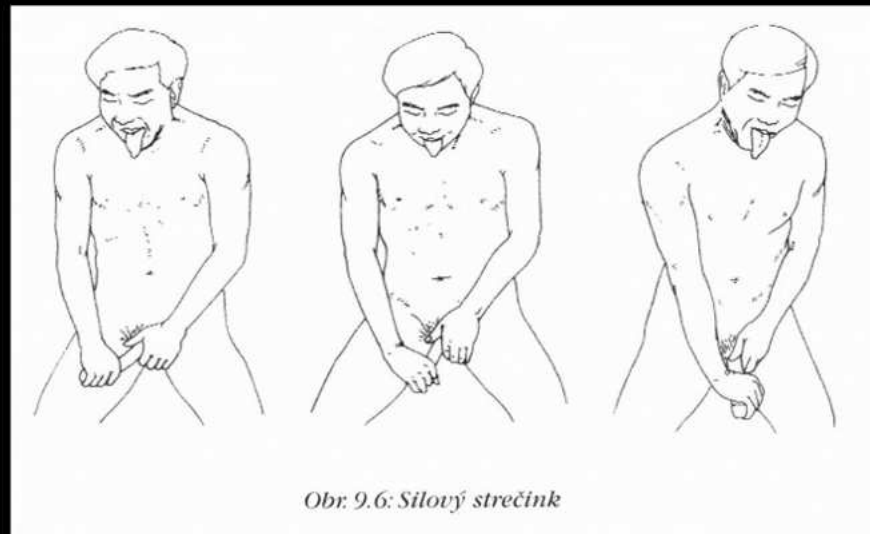


Obr. 9.5: Masáž a poklep varlat

Silový strečink penisu

Abyste při tomto cvičení dosáhli optimálního výsledku, musíte dobře pochopit, jak penis funguje. Tkáň penisu je tvořena buňkami, které se zvětšují, když jsou naplněny krví. Když protahujete penis, protahujete všechny jeho části, včetně krevních prostor spongiózní tkáně. Napínání penisu do délky způsobí jeho prodloužení jak v ochablém stavu, tak při erekci. Hodně lidí nechápe, že penis je část těla, kterou lze snad nejednodušší prodloužit a zesílit jednoduše na základě principu jeho funkce. Při erekci dosahuje určité velikosti, protože jeho buňky mají určitou velikost. Přírodním využitím krve, která vyplní všechny prostory, neboli protahováním penisu do délky, je jeho zvětšení možné s minimálním úsilím.

1. Plně se nadechněte; nevydechujte, stáhněte břicho a vyplázněte jazyk. K sevření žaludu použijte palec a ukazováček; vytahujte penis a vyplázněte jazyk co nejvíce. Pokud jde o ženy, používejte stejnou proceduru s vajíčkem na provázku k prodloužení a posílení vagíny. Sevřete vajíčko a táhněte za provázek. Tahejte za něj, dokud se nebudete potřebovat nadechnout. Nadechněte do břicha; vydechujte se zvukem „ššššš“, dokud nevyprázdníte plíce.
2. Vstoje nebo vsedě se přesvědčte, že penis je v naprosto ochablém stavu, a uchopte ho za žalud. Ne příliš těsně, protože to způsobuje bolest, ale tak abyste ho dobře a pevně drželi.
3. Vytahujte penis přímo dopředu, dokud uprostřed a v základně neucítíte dostatečné napětí. Držte toto napětí, než napočítáte do deseti, odpočiňte si a vnímejte energii ze sexuálních orgánů. Opakujte třikrát.

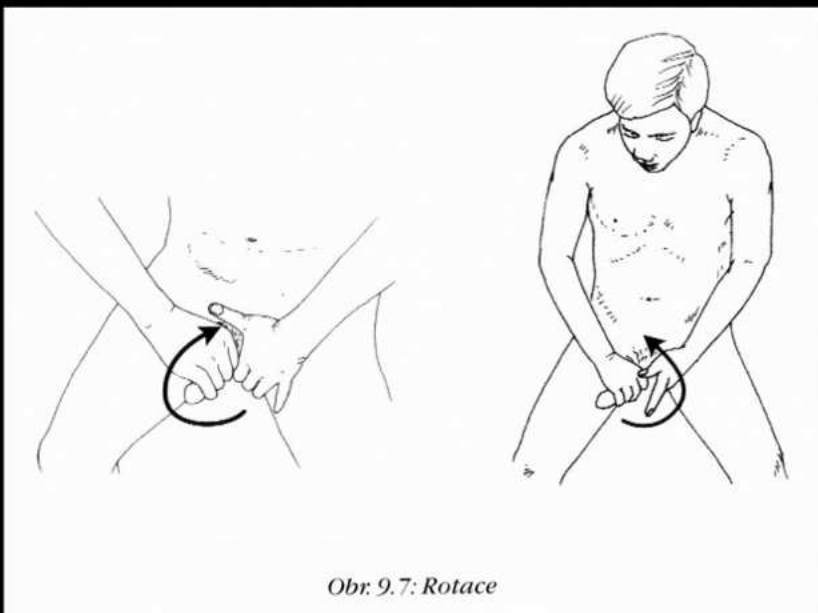


Obr. 9.6: Silový strečink

4. Nyní pleskejte penisem asi padesátkrát o stehno, abyste dostali krev zpátky do prostor, odkud jste ji vytlačili.
5. Pak opět uchopte penis, vydechněte a vyplázněte jazyk. Tentokrát ho natahujte na levou stranu, takže posléze ucítíte napětí na pravé straně u kořene penisu. Udržujte napětí, než napočítáte do deseti, a opakujte. Odpočiňte si a vedte sexuální energii do temene.
6. Opět pleskejte penisem padesátkrát o stehno.
7. Nyní znovu uchopte penis, vyplázněte jazyk a zadržte dech. Pak ho natahujte na pravou stranu, dokud neucítíte dostatečné napětí na levé straně u kořene penisu. Udržujte tuto pozici, než napočítáte do deseti, a třikrát opakujte.

Rotace

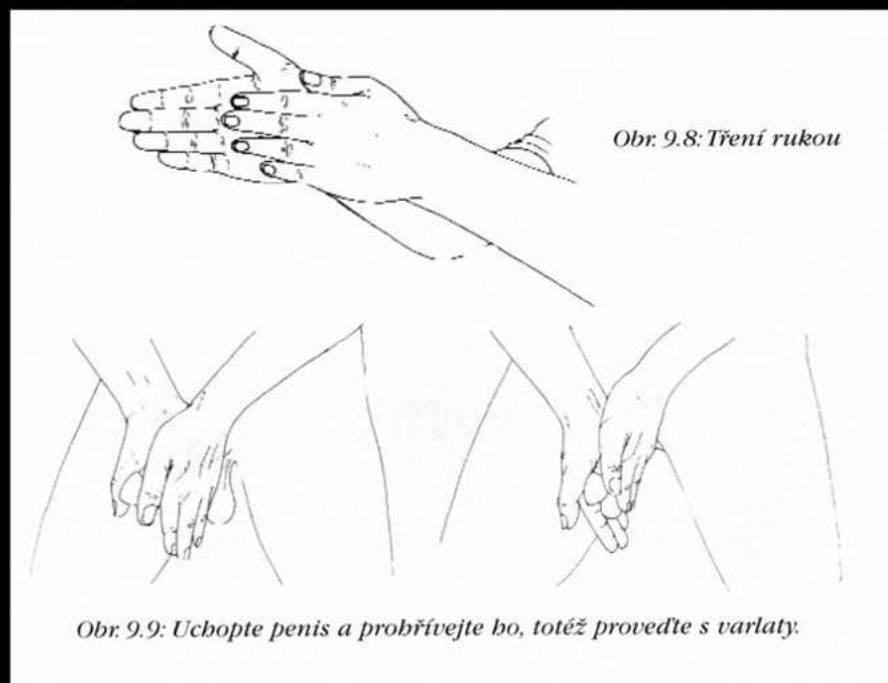
1. Uchopte penis za žalud a vytahujte ho ven, dokud nepocítíte napětí.
2. Jakmile je v protažení, začněte ho otáčet kruhovým pohybem doleva. Nemáte ho zkroutit, ale kroužit s ním. V celém penisu i u jeho kořene byste měli cítit příjemné, ale dostatečné napětí. Otáčejte penisem asi třicetkrát, několik sekund odpočívejte a provádějte jemnou kontrakci análního svěrače a perinea a ved'te čchi do temene. Opakujte ještě třikrát.
3. Pleskejte penisem padesátkrát o stehno, abyste obnovili krevní tok.
4. Proved'te stejnou rotační techniku jako předtím, ale tentokrát doprava. Otáčejte třicetkrát, několik sekund odpočívajte a třikrát zopakujte.



Prohřívání horkýma rukama

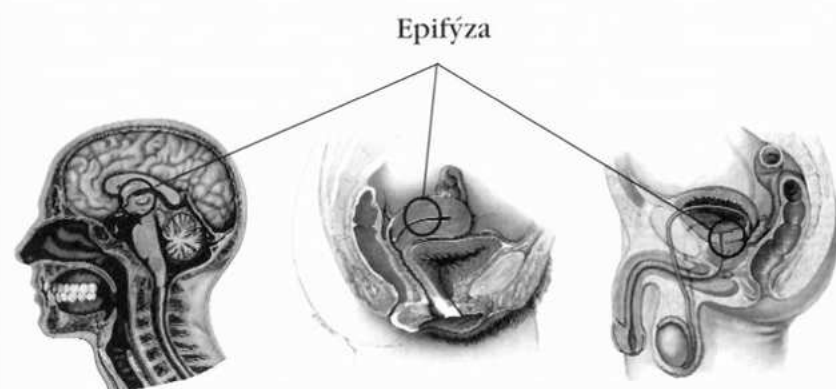
Taoistické cvičení prodlužování penisu v spočívá v protažení houbovitě tkáně, která se při erekci plní krví. Když se však dáte do cvičení a nebudete prohřátí, můžete si způsobit drobné krevní podlitiny a ranky, čemuž ovšem předejdete, pokud penis na cvičení připravíte. Zrovna tak, jako byste si měli před fyzickým cvičením prohřát tělo a svalovou tkáň, měli byste to takto udělat i s penisem. Připravíte ho na fyzický výkon zahřátím krevních prostor ve tkáni, což tkáň roztáhne, bude houbovitější a pružnější. Toto rozehrátí horkýma rukama byste provádět před každým cvičením s penisem a varlaty.

1. Třete dlaně o sebe.
2. Uchopte penis mezi dlaně a třete ho, dokud nebude teplý.
3. Uchopte varlata mezi dlaně a třete je, dokud se neprohřejí.



Sexuální energie a mozek

Vizualizujte pohyb čchi mikrokosmickým okruhem a naplňte orgány životadárnou energií. Zaměřte se přitom na penis. Zavřete oči a v mysli si reálně představujte následný průběh cvičení. Když nasáváte energii, protahujete penis nebo napínáte P-C sval, vizualizujte svůj penis a epifýzu, jak se pokaždé o trochu zvětší a nabývají postupně rozměru, jaký si přejete. Zaměřte se na každý svůj tah a pocíťované napětí a vizualizujte současně také optimální tah. Zaměřte se na sílu, které si přejete dosáhnout, a opět vizualizujte, že jste toho již skutečně dosáhli. Čím víc jste schopni si při cvičení představovat způsobilost a zdatnost svého penisu, tím rychlejších a lepších výsledků dosáhnete. To platí pro všechno, co děláte, ať už je to kondice vašeho penisu, fyzické cvičení, tělesný stav nebo meditace. Čím více předvídáte výsledky a čím více zaměříte pozornost na to, kam se chcete dostat, tím rychleji se tam dostanete. Soustředte se a vždy mějte na paměti, že musíte vizualizovat svůj cíl. Pro zdraví je velmi důležité udr-



Obr. 9.10: Mozkové centrum a jeho spojení se sexuálními orgány

žovat se na vrcholu fyzické formy. Nemoci a rakovina prostaty jsou jedny z hlavních příčin úmrtnosti mužů nad padesát let, a zhoršuje-li se každým rokem zdravotní stav a kondice obecně, nezačnou se ani tyto choroby léčit samy od sebe.

Tato cvičení, podle toho jak dobře a jak často se provádějí, přímo ovlivňují schopnost a sílu ejakulace, pevnost a sílu erekce a dobrý stav a zdraví prostaty. Pravidelné cvičení nesmírně rozvíjí P-C sval, zajišťuje pevnou erekci, nesmírně zvyšuje krevní cirkulaci v penisu, objem a intenzitu ejakulace, je předpokladem zdravé prostaty a prevencí rakoviny prostaty, která má na svědomí vysokou úmrtnost mužů. Svírání a protahování P-C svalu (svaly kosti stydké a kostrče) jsou jednoduše pokročilá cvičení, kterými muž dosáhne střední až úplné kontroly nad ztopořeným penisem. Zvyšují odolnost P-C svalu, který svým stahem působí proti pulzující erekci. Je zapotřebí mnoha měsíců procvičování P-C svalu, aby byl průměrný muž schopen zvládnout skutečně dlouhé milování.

Když napínáte P-C sval, sevřete oči, ústa, anální svěrač a prostatu. Tím aktivujete adekvátní centrum v mozku.



Obr. 9.11: Pánevní útroby a perineum muže

P-C sval a technika „dojení“

Toto cvičení napíná centrální tkáň penisu, která vypadá jako šlacha; protahuje ji do délky, aby byla delší jak při erekci, tak v ochablém stavu. Podporuje také zvýšenou tvorbu testosteronu a množství spermatu. Je velmi smutné, že jen v samotné Americe je 30 milionů impotentních mužů. To je burcuující fakt už jen proto, že impotence sama je způsobena pouze slabostí P-C svalstva a erektilní tkáně. Máte-li slabou erekci nebo pravidelně zápasíte s impotencí, znamená to, že máte velmi slabou krevní cirkulaci v penisu a ve varlatech. Pokud je v každé části těla správná cirkulace krve, je tělo vitální – za předpokladu, že je jinak zdravé. Špatný přítok krve do penisu oslabuje a scvrkává houbovitou tkáň, zmenšuje citlivost během pohlavního aktu a tím zpětně podporuje impotenci. Funkce nasávání při strečinku vhání krev do krevních prostor v houbovité tkáni a nejen že zvětšuje penis, ale také nutí tělo k tomu, aby napomáhalo většímu průtoku krve v celém penisu. Pravidelný strečink penisu zajistí, že penis bude dobře prokrvený, zdravý a silnější již po několika měsících poctivého cvičení.

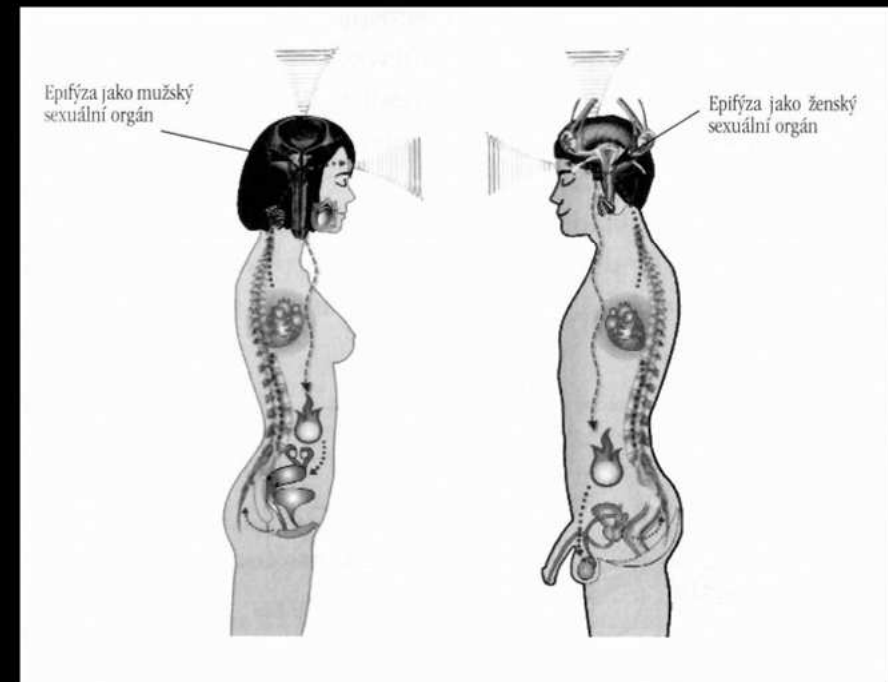
Sexuální orgány a mozek

Sexuální orgány (vaječníky, varlata, děloha, prostata) mají úzké spojení s mozkovým centrem, zvláště s epifýzou. Cirkulace sexuální energie dolů do sakrální oblasti a pak vzhůru do mozku posiluje paměť. Taoističtí mudrci říkají: „Obnovuj a udržuj koloběh sexuální energie, abys oživil mozek.“

Mozkové centrum je spojeno s dělohou a prostatou. Napí-

nání a uvolňování sexuálních orgánů má za následek lepší oběh a vyšší přívod krve a pohlavních hormonů do mozkuvého centra.

Vytahováním sexuální energie vzhůru směrem k mozku měníte fyzické (sperma a vajíčko) na éterické, materiální podstatu na nemateriální.

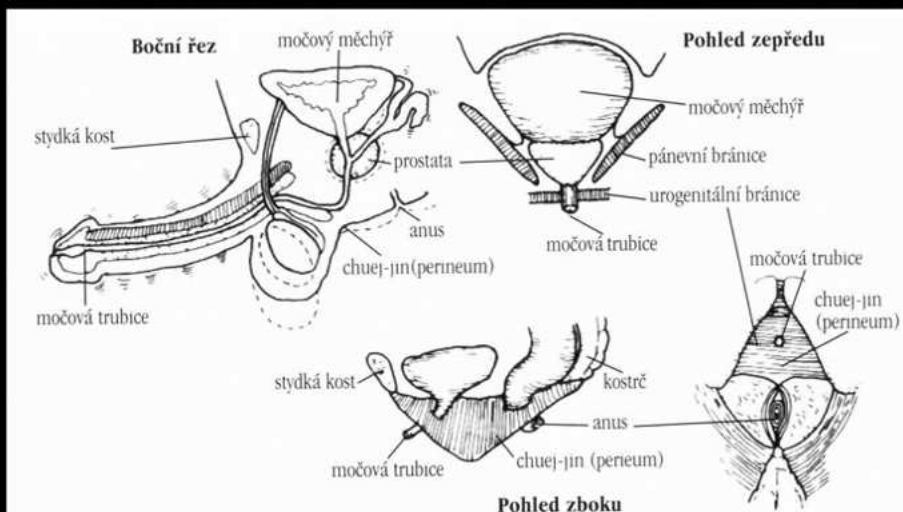


Obr. 9.12: Epifýza je druhým sexuálním orgánem. U žen zastupuje epifýza mužský sexuální orgán, u mužů zastupuje epifýza ženský pohlavní orgán.

Sval čchi

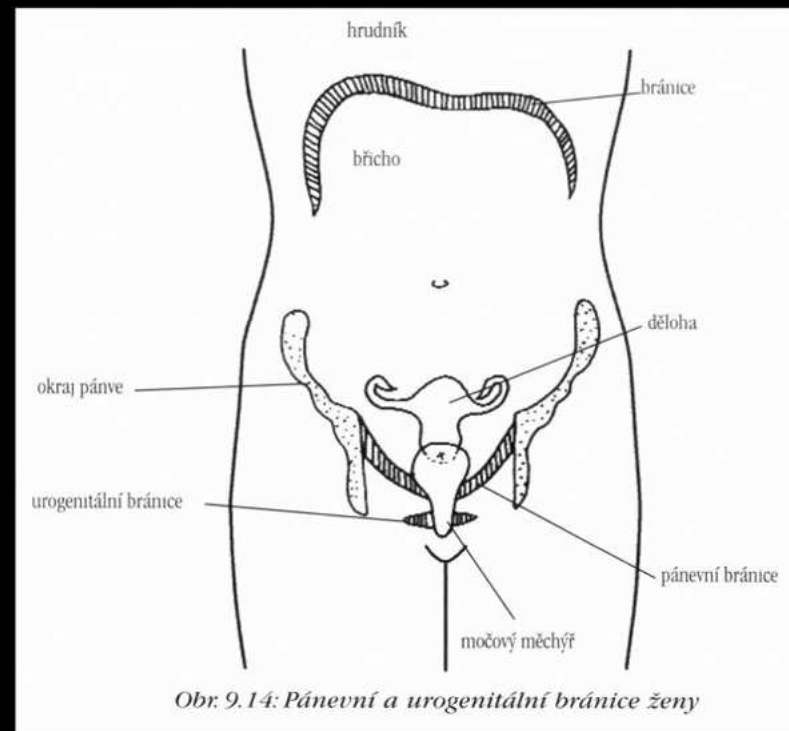
Když procvičujete svůj čchi sval (zahrnující urogenitální a pánevní bránici, sval análního svěrače a pubkokocygeální (P-C) sval), učíte se tím zároveň ovládat ejakulaci. Zvětšuje se tak i schopnost dosáhnout tvrdé a pevné erekce; zlepšuje se krevní cirkulace, což vede ke zvětšení velikosti penisu a zvýšení jeho citlivosti; nesmírně se zlepšuje sexuální výdrž; zvětšuje se objem a intenzita ejakulace, zlepšuje se urinace a schopnost dosáhnout několikanásobného orgasmu. Protože budete mít vyvinutou a zdravou prostatu, můžete tím v podstatě ochránit i svůj život.

Prvním předpokladem k tomu, abyste mohli začít procvičovat P-C sval, je umět ho správně lokalizovat. Někteří muži jsou schopni správně zaměřit P-C sval, aniž o něm teoreticky cokoli vědí.



Obr. 9.13: Pánevní a urogenitální bránice muže

Rychlý test: Přivodte stav erekce. Jestliže při erekcii dokážete ovládnutím svalstva penisem pohybovat, lokalizovali jste svůj P-C sval. Pokud to nedokážete, pak až příště budete močit, zastavte před koncem proud moči. Sval, který používáte na zastavení urinace, je P-C sval.



Obr. 9.14: Pánevní a urogenitální bránice ženy

Jak muži, tak ženy mohou zvyšovat svou sexuální zdatnost a energii pravidelným cvičením P-C svalu, denně alespoň 200 až 500 cviků stažení a uvolnění. Staří taoisté nazývali toto cvičení také „utěsnění řitě“, protože při něm zároveň svíráte i anus. Zkuste to desetkrát až dvacetkrát po sobě, abyste si ověřili, nakolik se dokážete na cvičení koncentrovat. Když se po dvacátém napnutí váš P-C sval unaví, máte skutečně malou

kondici. Když zvládnete přibližně dvacet stahů, napněte a držte sevření tak dlouho, dokud vydržíte. Ačkoliv vás to poprvé může zastráhit vzhledem k malé síle P-C svalu, po několika měsících pravidelného cvičení budou muži schopni odkládat ejakulaci pouhým silným stiskem P-C svalu, dokud nutkání nepovolí.

Cvičení P-C svalu

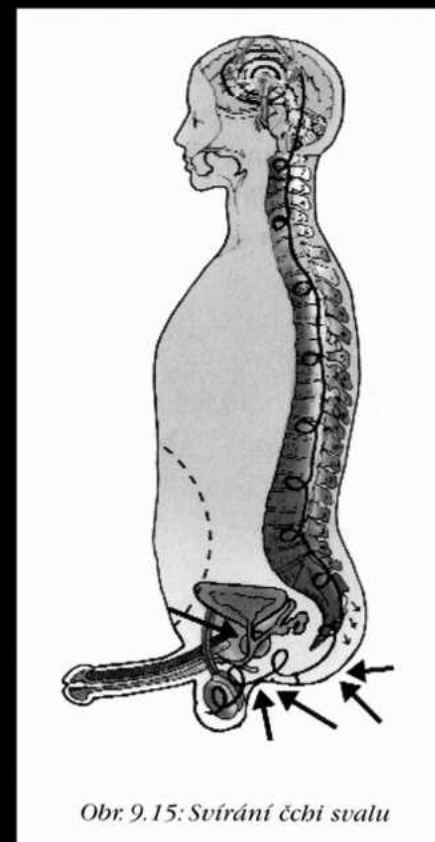
Prohřátí: Začněte stahováním a uvolňováním v pomalém tempu; provedte třicetkrát. Na konci sady 30 sekund odpočívajte. Provedte další dvě série a mezi každou sérií si na 30 vteřin odpočiňte. Když skončíte, měli byste mít lepší kontrolu nad P-C svalem díky zvýšenému proudění krve a díky toku čchi.

Svíráání P-C svalu: Opakovaně svírejte a uvolňujte. Začněte na třiceti opakováních v jedné sadě a postupně zvyšujte na sto a více. P-C sval se léčí docela rychle a vy brzy zjistíte, že se probouzí každé ráno s pevnou erekcí. Po zbytek života budete schopni provádět minimálně tři sta stahů denně. Brzy zjistíte, že je to nejlepší pohyb, který můžete dělat pro své sexuální zdraví a vitalitu.

Dlouhý pomalý stisk: Prohřejte se krátkou sérií asi třiceti stahů a napínejte P-C sval tak silně a v takové hloubce, jak jen dokážete. Když jste na maximální hranici a hlubší stisk není možný, vydržte na dosažené úrovni, než napočítáte do dvaceti. Třicet sekund odpočívajte. Opakujte pětkrát. Přibližně po měsíci cvičení byste měli být schopni udržet stisk několik minut v kuse. Toto konkrétní cvičení vám poskytne absolutní, ocelově tvrdou erekci a schopnost vydržet při pohlavním

styku, jak dlouho chcete. Po zvládnutí provádějte toto cvičení pravidelně v deseti sériích, každou zádrž po dobu dvou minut.

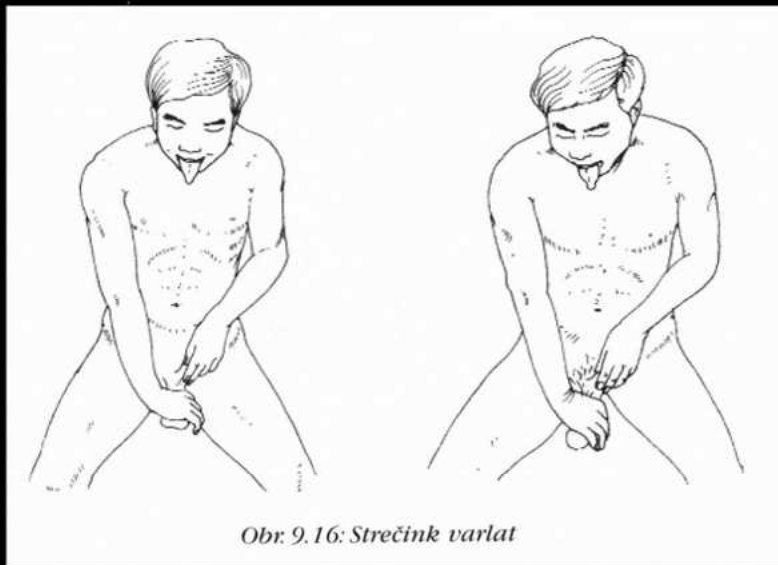
Pokročilý trénink P-C svalu: Toto cvičení spočívá v postupném zvyšování napětí a v postupném uvolňování. Začněte napínat P-C sval, držte, pak sevřete víc, držte, ještě víc, držte, pak proveďte maximální sevření, jaké jste schopni udržet. Držte dvacet sekund. Pak jen lehce povolte, držte, povolte trochu víc, držte, ještě trochu povolte, držte a nakonec uvolněte. Opakujte pětkrát, aniž mezi cvičením odpočíváte.



Obr. 9.15: Svíráání čchi svalu

Strečink varlat – cvičení:

1. Začněte stejně jako v předchozích cvičeních prohřátím a natahováním pokožky vnějších genitálií.
2. Uchopte varlata a penis a začněte je natahovat; při tom vydechněte, zatáhněte břicho a vyplázněte jazyk. Zastavte, když ucítíte dostatečné napětí, a vydržte dvacet sekund.
3. Po dvaceti sekundách se na pár chvil uvolněte a znovu uchopte penis a varlata.
4. Vytahujte je znovu, ale tentokrát táhněte varlata doleva a penis doprava. Vnímejte napětí a držte dvacet sekund. Deset sekund odpočívejte.
5. Opět uchopte penis i varlata, ale tentokrát táhněte varlata doprava a penis doleva. Natahujte, dokud neucítíte dostatečné napětí, a držte dvacet sekund. Deset sekund odpočívejte.
6. Tentokrát táhněte varlata dolů a penis nahoru. Až bude tah dostatečný, udržte ho třicet sekund.



Obr. 9.16: Strečink varlat

Silové „dojení“

„Silové dojení“ je další ze cvičení na zvětšení penisu, ale pokud se pravidelně provádí, má kromě toho také řadu pozitivních zdravotních účinků na penis. Věnujte při cvičení pozornost také jazyku, neboť jazyk je spojen se všemi šlachami v těle, zvláště s penisem, který je také tvořen mnoha šlachami. Při nasávání vyplazujte jazyk ven a brzy bude tak dlouhý jako penis. Muž by měl vždy začít lehkým vytahováním penisu; uchopte ho za žalud, vyplázněte jazyk a protahujte. Pak kružte penisem, jazyk opět vystrčený. Když jste se prohřáli, můžete pokračovat metodou nasávání.

1. Lehce penis masírujte, aby se dostavila lehká erekce a penis se prokrvil po celé délce.



Obr. 9.17: Silové dojení

2. Palcem a ukazováčkem uchopte tělo penisu u kořene. Tím zadržíte v penisu krev. Ukazováčkem a palcem udělejte znak „OK“, obemkněte penis kolem dokola a pevně ho svírejte.
3. Použijte palec a ukazováček, obepněte penis pevným stiskem a pomalu sjíždějte po jeho délce dopředu. Tím vtlačujete krev v penisu do předních částí erektilní tkáně a do žaludu.
4. Krevní prostory uvnitř penisu jsou takto nuceny se zvětšovat a rozšiřovat, a to pokaždé když tlačíte krev dopředu. Zatímco jedna ruka „dojí“ krev dopředu k žaludu, druhá ruka drží tělo penisu u kořene; ruku, která došla na konec penisu, uvolněte a opakujte „dojení“ druhou rukou, stále dokola středně rychlým tempem (přibližně v sekundových intervalech).
5. Když toto cvičení provádíte poprvé nebo jste-li začátečník, mohou se na žaludu a v jeho okolí objevit drobné červené tečky, hrbolky nebo lehké pohmožděniny. Nedělejte si s tím starosti, protože to je naprosto v pořádku a obvykle tento projev vymizí po prvním týdnu cvičení. Tento efekt je způsoben napínáním krevních prostor uvnitř penisu a zesílenou krevní cirkulací.
6. Zpočátku provádějte tak tři sta tahů (pět minut) denně. Následně penis asi patnáct minut prohřívejte třením. Každý tah při tomto cvičení by měl trvat asi sekundu – od uchopení penisu u kořene po sklouznutí k žaludu. Provádějte to takto asi týden a k tomu přidejte sto stahů P-C svalu denně. To napomůže vytvoření nové cirkulace krve v penisu a jeho síle.
7. Druhý týden bude mnohem náročnější než první. Deset minut plynulého „silového dojení“ a následně dvě stě stahů

čchi svalu. Neslevujte, pokud se nestane, že cítíte nějakou bolest, ačkoliv to je vysoce nepravděpodobné. Na závěr cvičení prohřívejte penis asi deset minut třením.

Vynikající je použít k tomuto cvičení lubrikant; jeho výběr je zásadní, protože pokud si vyberete lubrikant, který se snadno vysuší, bude vás unavovat znovu a znovu ho nanášet. Můžete použít třeba dětský olej Johnson's and Johnson's, obsahující vitamín E. Ten je pro toto cvičení vhodný a kromě toho je příjemné vtírat ho do penisu a varlat i po sprchování, abyste je udržovali elastické a zdravé. Pokud nepřetržitě cvičení zanechává na penisu bolestivé pohmožděniny, přerušte ho a počkejte, až pohmožděniny zmizí. Stále však můžete provádět stahování P-C svalu a strečink a zvykat si na to, že budete napínat P-C sval při řízení, když sedíte v práci, ve škole atd. Napínání P-C svalu je nesmírně důležité k celkovému rozvoji a zdraví penisu.

Rekapitulace cviků „dojení“ a napínání

Muži by měli zařadit techniky „silového dojení“ a napínání na seznam svých každodenních cvičení. Tyto techniky penis a celou spongiózní tkáň uvnitř penisu prohřívají a dostatečně napínají, avšak jen tak, aby možnost poranění penisu vlivem přetažení byla opravdu minimální. Tato cvičení zesilují a prodlužují penis jak při erekci, tak v uvolněném stavu.

Prohřátí: Masírujte penis až k erekci a stahujte P-C sval tak silně, jak můžete. Jakmile je penis ztopořený, dvacetkrát stiskněte a povolte P-C sval, aby penis dosáhl své plné velikosti. Sevřete P-C tak silně, jak jen dokážete, a sevření držte, dokud erekce částečně neochabne. Nyní přichází čas na „dojení“.

„Dojení“: Naneste lubrikant a začněte s metodou „dojení“. Při tom vizualizujte, jak se penis prodlouží, pokaždé když sjíždíte k žaludu. Cvičte dvacet minut bez přerušení. Když skončíte, minutu si odpočiňte a pak penis zlehka masírujte, abyste ho udrželi ve stavu lehké erekce. Nyní jste připraveni pro cvičení „Dojení a napínání“.

„Dojení“ a napínání: Začněte s dojením jako předtím, tahy provádějte ve dvousekundových intervalech. Po asi dvaceti tazích sjedte dolů poněkud pevněji než dosud. Když to uděláte pevně, ruka by se měla u žaludu zastavit. Tehdy silněji zatáhněte, abyste cítili v penisu dostatečný tah. Opakujte sérii dvaceti dojení a následného sevření a tahu také druhou rukou. Pokračujte v tomto postupu, až dosáhnete celkem pěti set tahů „dojení“ a pětadvaceti tahů „dojení“ spojených s protažením žaludu.

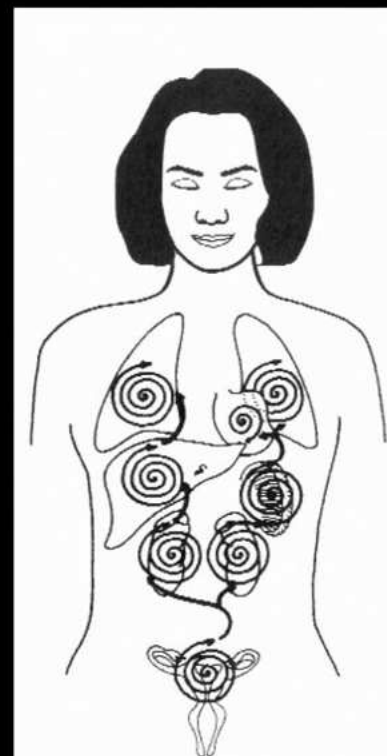
Zklidnění: Na konci tohoto cvičení bude penis velmi vyčerpaný a bude se zdát totálně prázdný. Masírujte ho až do plné, tvrdé erekce a pumpujte P-C svalem, dokud nebudete cítit poměrně silné nutkání k ejakulaci. Jakmile tento pocit zachytíte, stáhněte P-C sval silně, jak můžete, abyste zamezili jakékoliv možnosti, že by se semeno mohlo dostat ejakulačním kanálem ven. Udržte sevření, dokud potřeba neodezní, pak opakujte. Opakujte pětkrát do zklidnění a ochladnutí.

Kapitola X

Vnitřní orgány a pět živlů

„Energie pěti živlů – dřeva, ohně, země, kovu a vody – v sobě slučuje myriády všech přírodních jevů. Toto paradigma platí i pro lidské bytosti.“

Žlutý císař, Pojednání o vnitřním lékařství (2.st.př.n.l.)



Obr.10.1: Tok a spirála energie v orgánech

Sexuální zdatnost jako jeden z aspektů lidské vzájemnosti odvisí od síly vnitřních orgánů. Aby se dal pozorováním určit sexuální potenciál člověka, je nutné poznat úroveň energie jeho vnitřních orgánů. S využitím informací odvozených ze sexuální reflexologie může jednoduchá prověrka fyziognomie osob odhalit jejich povahu nebo dispozice. Tyto principy mohou pomoci také lepšímu pochopení vlastního skrytého potenciálu.

V čínské medicíně jsou vnitřní orgány něčím mnohem víc než pouhými orgány. Ukazují kvalitu energie a jsou charakterizovány pěti živly. Pět živlů zastupuje pět fází cyklického

pohybu energie jak v přírodě, tak v nás samotných. Například srdce je přiřazeno živlu ohně. Kvalita ohnivého živlu je expanzivní, zářící, veselá a teplá. Ročním obdobím srdce je léto, které sdílí stejné kvality energie. Každý orgán je spojen také s mentálním a emocionálním prvkem. Takže každý má své specifické charakteristiky energetické, fyzické, emocionální a duchovní. Cílem taoistického snažení je udržet v lidském těle pět živlů v harmonii. Když je pět živlů v harmonii, jsou tělo, mysl a duch v rovnováze.

Zdraví vnitřních orgánů významně ovlivňuje naši sexuální energii. Sexuální energie je esencí vnitřních orgánů. Tělo nabírá nejjemnější energii z orgánů, aby živilo spermie a vajíčka. Když sexuální energie není vyvážená, odráží se to na vnitřních orgánech, a když jeden nebo více vnitřních orgánů není v rovnováze, nakonec je ovlivněna opět sexuální energie. Vnitřní orgány a sexuální energie se v sobě vzájemně odrážejí a zlepšili-li se jeden systém, druhý ho následuje.

Ledviny a živel vody

V taoistické medicíně jsou ledviny, jeden z pěti životně důležitých orgánů, hlavním zdrojem energie. Pokud jsou ledviny plné energie, je člověk energický, živý a veselý, má velkou vytrvalost a životní sílu a hojnost sexuální energie. Je to díky skutečnosti, že zdraví ledvin přímo souvisí se zdravím jim odpovídajících orgánů, genitálu a následně i sexuální schopnosti a výkonnosti. Ledviny jsou spojeny podle taoistů s ušima; uši jsou výstupem ledvin. Pozorováním tvaru a stavu uší můžete určit všeobecnou sílu a stav ledvin.

Ledviny podle čínské medicíny zastupují v těle živel vody. K vodě se pojí pozitivní vlastnosti jako jemnost a něha a z negativních emocí strach. Jemnost rozněcuje jinovou energii těla. U ženy se chová sexuální energie stejně jako voda; ohříváním vodního živlu připravujeme tělo na sexuální styk.

Ženská energie ledvin

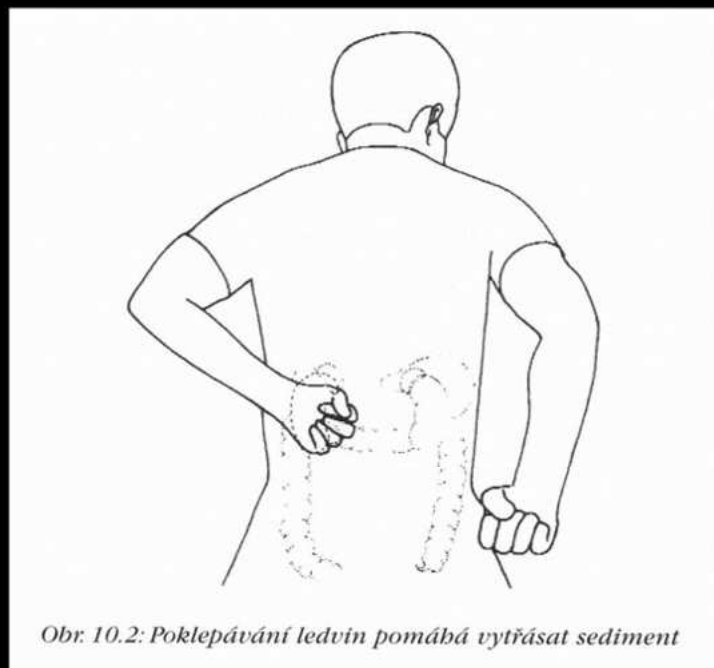
Abych více ilustroval, jak významná je energie ledvin s ohledem na sexuální energii, podívejte se na ukázkou z Pojednání Žlutého císaře o vnitřním lékařství.

„Energie ledvin mladé dívky v sedmi letech jejího života je velmi bohatá. Mléčné zuby začne nahrazovat trvalý chrup, vlasy začínají více růst. Její řídící meridián je otevřený. Přibližně ve čtrnácti letech začíná dívka menstruuovat a otevírá se meridián početí, energie v něm narůstá a začíná proudit. Zahájením menstruace (v klasickém textu je nazývána „mořem krve“, čchung-maj) dospívá také děloha a dívka je schopna otěhotnět. Ve věku jednadvaceti let je energie ledvin ženy maximální. Dosáhla věku dospělosti, chrup je plně vyvinut a obsahuje i poslední stoličky. Její meridiány „jang-ming“ jsou nyní plné a jsou spojeny s její tváří. V této době je nejoslnivější a nejkrásnější.“

Tento popis poskytuje příklad toho, jak může být vývoj vnitřních orgánů patrný z projevu vnějších faktorů (jako jsou zuby, vlasy, menstruace), jejichž kombinace pak ukazuje například úroveň vývoje ledvin.

Celá povrchová struktura našeho těla (oči, uši, zuby, nos, prsty atd.) se tedy vztahuje také k lidské sexualitě, neboť odráží stav vnitřních orgánů.

Masáž ledvin



Obr. 10.2: Poklepávání ledvin pomáhá vytřásat sediment

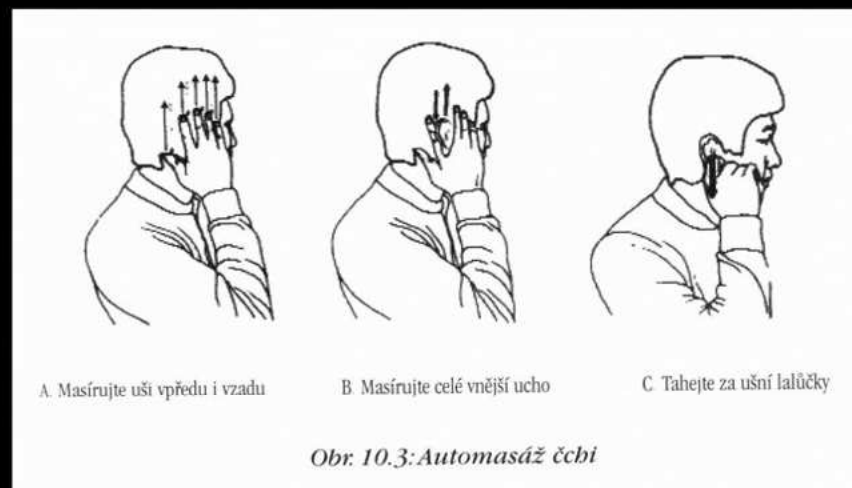
Pro zdravou sexuální energii je životně důležitá stimulace a energetizace ledvin. Položte si obě ruce přes ledviny, které jsou uloženy v dolní části zad přesně pod posledním žebrem. Začněte oblast ledvin energicky masírovat dlaněmi a vnímejte, jak hluboko do ledvin prostupuje teplo. Energicky třete záda od jejich spodní části přes ledviny a dolů do sakrální oblasti. Vnímejte, jak se celá oblast otevírá a naplňuje energií. Po několika minutách masáže nechte dlaně na ledvinách odpočívat a posílejte do ledvin energii. Můžete vizualizovat, jak do nich prostupuje jasné modré světlo a transformuje případnou negativní energii na pozitivní.

Dalším velmi přínosným způsobem, jak stimulovat ledviny, je jemně poklepávat lehkými údery uvolněných pěstí oblast dolní části zad. Proklepávejte celou oblast dolů ke křížům a zpět nahoru k ledvinám, vnášejte vibrace do celé této oblasti. Opakujte asi devětkrát.

Masáž uší

Uši jsou podle čínské medicíny nástavbou či prodloužením energie ledvin. Další cestou, jak stimulovat energii v ledvinách, je masáž uší. Na uších se nachází více než sto dvacet tlakových bodů. Jejich masáží opět přímo aktivujete sexuální energii. Proto se také milenci tak často koušou do uší nebo je líbají.

Palcem a ukazováčkem uchopíte ucho a celé ho promasírujete; vyvíjejte při tom dostatečný tlak, abyste stimulovali energii v celém těle. Líbání nebo jemné kousání partnerových uší je způsobem, jak aktivovat a vnést sexuální energii do celého těla.



A. Masírujete uši vpředu i vzadu

B. Masírujete celé vnější ucho

C. Tahejte za ušní lalůčky

Obr. 10.3: Automasáž čchi

Srdce a pět živelů

Srdce má výrazné spojení se sexuálním centrem. Je přiřazeno živlu ohně a je energetickým centrem vášně a náklonnosti. Je považováno za „krále“ všech vnitřních orgánů, rozvádí krev a energii do celého systému. Ohnivý živel je spojen s dobrými vlastnostmi lásky a radosti a s negativními emocemi nenávisti a krutosti. Negativní emoce se vynoří, když energie neproudí nebo když se v srdci nahromadí. Všimli jste si někdy, že když nekomunikujete, tak v srdci a v emocích cítíte jakési přeplnění? Tak se tvoří negativní energie. Když energie neproudí, mění se v negativní. Energie uvízlá a zaklesnutá v srdci je jedním z největších sexuálních problémů, se kterým se setkáváme. Když se energie v srdci zablokuje, je těžké něco hluboce cítit a spojit se se svým partnerem. Když například někdo ve vztahu nesdílí, co cítí, co má na srdci, energie se nahromadí a brzy následují projevy negativních emocí. Vyjádříte-li jasně, co cítíte ve svém srdci, energie se uvolní a může se transformovat na něco pozitivního.

Je velice zdravé nastolit důvěrné spojení mezi srdcem a sexuálním centrem. Tao považuje energii lásky a sexuální energii za dvě nejsilnější energie v těle.

Energie ohně je spojena také se vzrušením a radostnou náladou. Je to právě ohnivá energie srdce, která otevírá sexuální centrum. Proto když se zamilujete, vede vás její tok k sexuální touze. Mnoho taoistických meditací je zaměřeno na vyvážení srdečního a sexuálního centra. Dokonce i vyšší taoistické meditace nazývané kchan a li (oheň a voda) pracují se sjednocením těchto dvou energií a jejich potentní sílu vnášejí do meridiánů.

Kung-fu jazyka

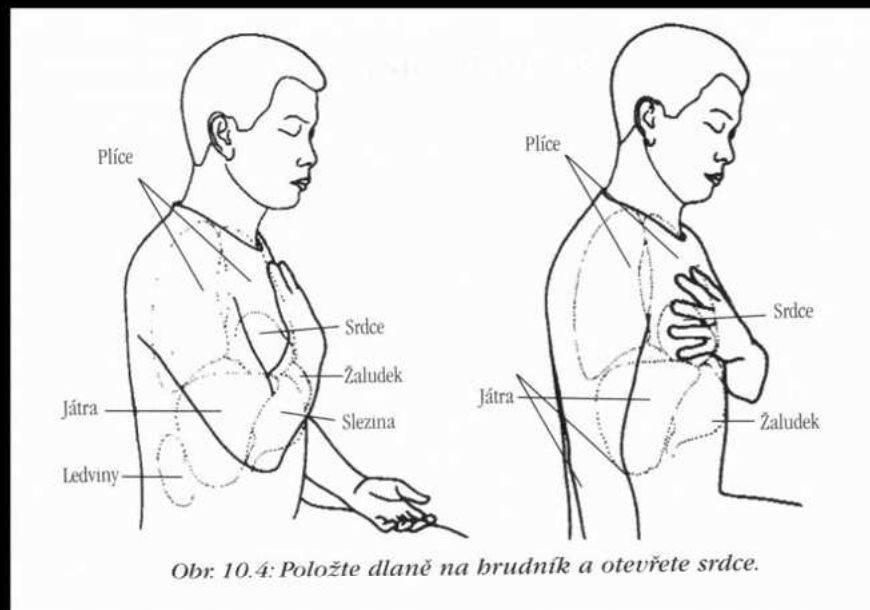
Jazyk je smyslovým orgánem ohnivého živlu a energetickou nástavbou srdce. Cvičení jazyka je výborný způsob, jak otevřít srdce a sexuální energii. Mezi jazykem, srdcem a sexuálním centrem existuje silné spojení. Proto se také milenci líbají jazykem. V některých kulturách se líbání jazykem považuje za stejně intimní jako milování.

Cvičení jazyka: Předsuňte špičku jazyka před horní zuby – mezi zuby a ret. Opište jím kruh; vedte jazyk dolů, projděte mezi spodními zuby a spodním rtem a dokončete kruh zpátky nahore. Opakujte třicet šestkrát a pak obraťte směr.

Jako další cvik masírujte energicky horní stranu jazyka. Vnímejte vznikající teplo v hlavě a celém těle. Teplo je dobrým znamením, že se v srdci a sexuálním centru aktivoval ohnivý živel. Masírujte jazyk celkem třiceti šesti tahy.

Masáž hrudníku otevírající srdce

Masírujte hrudník prsty nebo klouby prstů. Klouby je dobré používat pro dosažení většího tlaku. Zaměřte se na oblast podél hrudní kosti a podél hrudníku mezi žebry. Vyvíjejte mírný tlak; masírujte, dokud nepocítíte uvolnění. Dostatek času věnujte hrudní kosti, uvolníte emocionální energii nahromaděnou v srdci. Nakonec položte ruce na hrudník a vysílejte energii do srdečního centra. Vizualizujte v srdci jasnou červenou teplou zář. Vnímejte spojení mezi srdcem a sexuálním centrem.



Obr. 10.4: Položte dlaně na hrudník a otevřete srdce.

Plíce a živel kovu

Plíce jsou orgánem dýchání a dech nás důvěrně spojuje s universem. Když vdechujete, nabíráte do těla vesmír, když vydechujete, vracíte mu zpět část sebe. Dech je metaforou dynamické výměny energie. Zastupuje dávání a přijímání, odliv a příliv, mužské a ženské. Pouhým pozorováním dechu jsme svědky vyrovnávání energie jin a jang a neustávajícího proudu a výměny životní energie ve vesmíru. Vztahy mezi mužem a ženou jsou součástí této univerzální výměny, neboť vytvářejí harmonii a rovnováhu protikladů.

Náš dechový vzorec vždycky odráží to, jak se cítíme. Když jsme sexuálně vzrušení, náš dech je hluboký a plný, rozvádí energii po celém těle. Pokud je energie plic slabá a někde městná, je obtížné pocítit probuzení a vzrušení. Negativní energie plic způsobuje depresi. Deprese je jednou z největ-

ších příčin impotence a malé sexuální energie. Na druhé straně když energie plic proudí, zažíváme pocity odvahy a sebevyjádření. Pozitivní energie v plicích nám dovoluje vdechovat život, prožívat ho. Abyste vnímali sexuální probuzení, celé tělo musí být živé a plné energie. A o to se starají plíce, pokud samy jsou zdravé a plné energie.

Masáž plicních bodů

Stimulujte plíce lehkým poklepáváním na hrudník uvolněnými pěstmi. To otevírá hrudní koš a uvolňuje bránici. Poklepem hned pod klíčními kostmi aktivujete plicní body a stimulujete plicní meridián. Pokračujte poklepáváním hrudníku ve všech směrech oběma rukama asi minutu. Potom vnímejte bzučení a jemné mravenčení, jak se rozlévá po celé hrudi. Dvakrát nebo třikrát se zhluboka nadechněte. Vnímejte, jak se plíce otevírají a nabírají energii.

Játra a živel dřeva

Játra se pojí k živlu dřeva a kladným vlastnostem laskavosti a odpouštění. Negativní emoce jater jsou frustrace (sexuální frustrace) a zloba. Když městná energie jater, jednoduše se nemůžeme uvolnit. Uvolnění je neodmyslitelnou kvalitou sexuálního zdraví. Když jsme v tenzi a stažení, energie nemůže proudit.

Játra do sexuálního centra převádějí ohromné množství energie. Živel dřeva hraje velmi podstatnou roli v síle erekce u muže a poskytuje také energii pro rozšíření a zkypření vagíny, když

je žena sexuálně probuzená. Pokud je energie dřeva zablokována, muž má obvykle potíže dosáhnout erekce, dokonce i když se cítí sexuálně vzrušený. Žena má potíže s orgasmem. Problém obvykle řeší hluboká relaxace. Uvolnění ucpaných jater dovolí energii dřeva proudit do sexuálního centra.

Masáž chodidel

Meridián jater vede dolů po nohou a do chodidel. Masáž chodidel je vynikající způsob, jak uvolnit tělo a stimulovat živel dřeva. Kdykoli je tělo schopno hlouběji relaxovat, má z toho užitek i sexuální centrum. Když je tělo ve stresu a sevřené, i sexuální energie je omezena. Masírujte chodidla oběma rukama. Speciální pozornost věnujte palci. Na něm končí meridián jater. Věnujte každé noze nejméně pět minut, aby bylo zaručeno, že se do těla dostává energie. Chcete-li okamžitě povzbudit a pozvednout sexuální energii partnera, cumlejte nebo olizujte jeho palec nebo ho do něj kousejte.

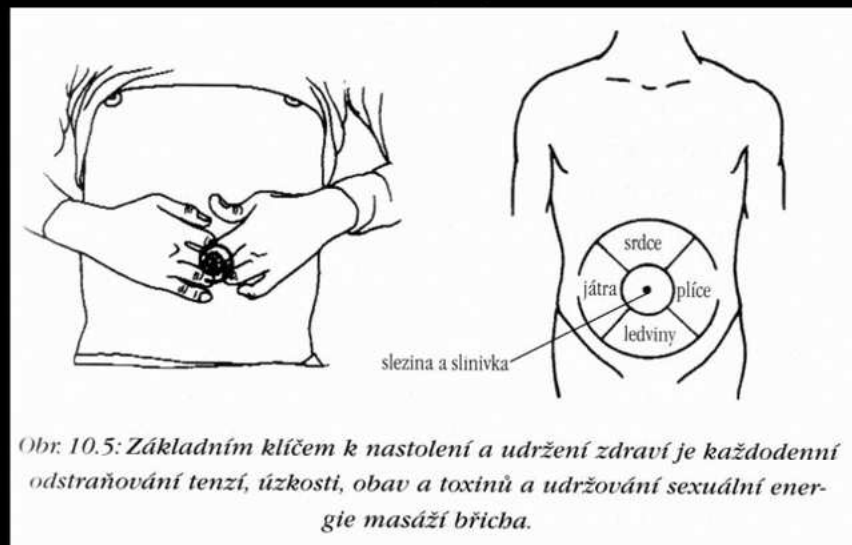
Slezina

Slezina je přiřazena k živlu země a souvisí s ní vyrovnanost a otevřenost. Negativní emoce spojené se slezinou jsou neklid, starosti a znepokojení. Když je v nerovnováze zemský živel, pocity v těle spolu jakoby vzájemně nesouvisejí a je obtížné dostat se do styku se svými city a dojmy. Když je energie sleziny zablokována, způsobuje to přetížení mysli. A přílišná aktivita mysli způsobuje starosti a neklid. Když je v hlavě nadbytek energie, je těžké být ve styku se svým tělem.

Jakmile energie zemského živlu volně proudí, jsme schopni vnímat své centrum a spojení se životem. Když cítíme spojení se sebou samými, jsme schopni spojit se s druhými jak sexuálně, tak emocionálně.

Masáž břicha

Masírujte břicho jemnými kruhy třením po směru trávení zleva doprava. Břicho je centrum těla. Když je plné energie, je i tělo plné energie. Plynule provádějte kruhové pohyby rukama po břiše nejméně třicet šestkrát. Konečky prstů se snažte vycítit každé napětí, každé ztuhlé a ucpané místo. Projíždějte své břicho a vnímejte, jak se napětí uvolňuje. Při masáži spolupracujte s dechem. Dávejte pozor, jestli po celou dobu dýcháte do břicha. Nezapomeňte, že jednotlivé orgány poskytují energii sexuálnímu centru. Když je energie v oblasti břicha plná, sexuální centrum je vyvážené a harmonizované.



Obr. 10.5: Základním klíčem k nastolení a udržení zdraví je každodenní odstraňování tenzí, úzkosti, obav a toxinů a udržování sexuální energie masáží břicha.

Kapitola XI

Tajné umění nefritové komnaty

Ve starém taoistickém spisu O tajemné dívce odhaluje tajemná dívka Žlutému císaři umění královské ložnice. Již bylo řečeno, že žena, která je hodně jinová a má velmi málo jangu, je sexuálně více žádoucí. Dnes bychom řekli, že sexuálně více žádoucí žena má velké množství ženských hormonů.

Když jangu chybí jin, není v něm žádná radost, a když jin nemá jang, chybí mu vzrušení. V případech takových párů muž touží po sexu, ale žena je nešťastná, nebo žena touží po sexu, a muž není vzrušený. Když srdce nejsou vyladěná, neprobudí se ani esence. Láska a radost jsou tudíž v nedohlednu. Avšak když se muž a žena ucházejí vzájemně o svou přízeň, jejich mysl a touha jsou spojeny. Mají v srdcích radost. Když se probudí v ženě vášeň, mazlí se s nefritovou flétnou a poskytuje jí sílu nezbytnou k proniknutí do její klenotnice. To oběma přináší hojnou sekreci pohlavních tekutin. Nefritový prut, dostatečně zvětšený, se pohybuje někdy pomalu, někdy rychle. Nefritová brána se otevře, aby usnadnila silnému soupeři vstup a vsála esenci, která zavlaží šarlatovou komnatu.

Jako odpověď na jang svého mužského protějšku projevuje žena následující příznaky vzrušení: *její uši jsou horké, jako by vypila silné víno. Nadra pevně vystupují dopředu, aby naplnila jeho ruce. Šije se pohybuje a stehna se chvějí vzrušením. Pokouší se držet na uzdě své lascivní pohyby, ale náhle přilne k jeho tělu, tiskne se k němu a jemně ho probírá.* (Dále je popsána základní technika čínské masáže, která se zaobírá akupresurními body. Erotická varianta této akupresury působí jako velmi efektivní afrodiziakum.)

V dalším textu vysvětluje císaři čtyři stupně, jichž musí muž dosáhnout, než se spojí s ženou. Říká: *„Jestliže jeho nefritový prut není roznícený a schopný erekce, harmonická esence muže ještě nedozrála. Jestliže je ztublý, ale není horký, nedorazila ještě esence z jeho svalů. Jestliže je zvětšený, ale není ztublý, nedorazila ještě esence z jeho kostí. Pokud je tvrdý a neobebný, ale není horký, nedorazila ještě esence jeho ducha.“* Aby mohl muž fungovat, musí se spolu setkat všechny čtyři podmínky – i když už má erekci.

Císař se ptá po esencích ženy. Chce vědět, které to jsou a jak může rozpoznat, zda byly probuzeny. Tajemná dívka říká: *„Když pohled jejich očí je hluboký a žena začíná vzrušeně polykat, je probuzena esence plic. Jestliže vydává lebké výkřiky a vzdechy a saje jeho rty, je probuzena esence jejího srdce. Jestliže jinová brána je vlhká a kluzká, je probuzena esence ledvin. Když ho objímá a svírá v náruči, je probuzena esence sleziny. Pokud ho jemně kouše, je probuzena esence kostí. Když laská jeho nefritový prut, probudila se esence krve...“*

Tajemná dívka popisuje dále pět tužeb: *„Pokud žena zadržuje dech a zadržuje svou energii, její mysl touží po sexuálním spojení. Jestliže je její chřípí rozšířeno a ústa otevřená, její vchod se otevírá a touží po spojení. Když muže náhle sevře v náruči, chce dojít k vyvrcholení. Když je jejím potem promáčen její šat, chce, aby se naplnilo její srdce. Když se napíná její tělo a žena zavírá oči, je blízko extázi.“*

Dále se zmiňuje o pěti symptomech v ženě a doporučuje vhodnou mužskou odezvu. *„Když se její tvář rozpálí, pomalu začni s pohlavním stykem. Když jsou její nadra plná a nos se potí, pomalu zasun svůj jadeitový prut. Vyschne-li jí v hrdle a ona polyká, neuspěchaně, zvolna se v ní začni pohybovat. Je-li její jeskyň kluzká, pomalu prostupuj do jejich hlubin.“*

Když její tekutina stéká po hýždích, pomalu vysuň svou flétnu ven.“ Ačkoliv se zdá, že se tajemná dívka objevuje, aby mužům radila, její instrukce platí jen pro rané stadium styku, předtím, než se dostane ke slovu vášeň.

Kromě toho tajemná panna probírá pohyby ženy ve sladké agónii vášně a nabádá ji, aby byla silná: *„Jestliže tě žena objímá pažemi, touží po tom, aby se vaše těla tiskla k sobě a vaše pohlavní orgány se dotýkaly. Jestliže roztahuje stehna, chce, aby se její klitoris a nefritový vchod třel s tvým tělem. Jestliže se drží za břicho, chce dojít orgasmu. Jestliže krouť či třese hýžděmi, touží, abys ji protínal blouběji nalevo a napravo. Jestliže zvedá své tělo proti tvému, její smyslný požitek je nesmírný. Když se protahuje a vypíná do délky, její údy a její tělo se cítí příjemně. Jestliže je její pohlavní sekret velmi kluzký, dosahuje orgasmu. Poznej tyto pohyby a rozpoznáš, jak nenasytná a vášnivá je její extáze.“*

Devět poloh tajemné dívky



Obr. 11.1 Poloha draků: Žena se položí na záda a muž ulehne na ni. Ona tiskne stehna k posteli. Uchopí jeho nefritový prut a vsune ho do ústí pochvy. Muž vniká do jejího obilného

klasu a útočí v jeho horní části neuspěchanými, pomalými pohyby – osm mělkých a dva hluboké. Když žena dojde vrcholu, jeho prut zůstává živý, a tak zůstane muž energický a silný. Ona se stále chvěje uspokojením, radostná jako zpívající děvče. Pokud se muž zdrží ejakulace, rozmetá stovky nemocí.

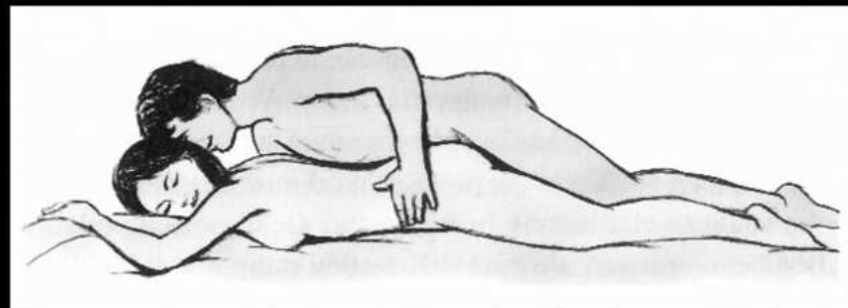


Obr. 11.2 K vrcholu stoupající tygři: Žena zaujme polohu na kolenou s hýžděmi zvednutými a hlavou dole. Muž přiklekne za ni a uchopí ji pod břichem. Vsune svůj nefritový prut a protkne její nejvnitřnější část, jak nehlouběji a nejintimněji lze. Dobývá a útočí, osm přiražení, pětkrát. Přitom jak

její tekutina prosakuje ven, její nefritová brána se zavírá a otevírá. Teprve pak přichází odpočinek. Muž se stane mužnější a energičtější a zmizí stovka nemocí. Tajemná panna nazývá tuto pozici tygři, protože těla partnerů se přibližují a odstupují od sebe jako pár tygrů. V této pozici nefritová flétna nedráždí klitoris, ale může proniknout hluboko až do srdce jejího květu. „Pětkrát osm přírazů“ udává čtyřicet přírazů s krátkou pauzou vždy v sériích po osmi.



Obr. 11.3 Bojující opice: Žena leží na zádech, muž podpírá její stehna, tlačí její kolena nad řadra a nadzvedává její hýždě a záda. Zasouvá do ní svůj nefritový bodec a probodává její vonnou jeskyni. Ona se chvěje a houpá se. Její tekutina stéká jako hojný déšť. On se vtlačí hluboko do ní a zůstává bez pohybu. Nefritový prut sílí a rozpaluje se. Končí, když ona plesá. Jeden druhému rozptýlí stovku nemocí.



Obr. 11.4 Přimknuté cikády: Žena leží na břiše, má napnuté nohy. Muž si lehá na její záda a zasunuje úd. Lehce ji nadzvedává od podložky, tak aby mohl zároveň jemně narážet na šarlatovou perlu. Protkne její jeskyni celkem devětkrát, v šesti sériích. S jejím vzrušením stéká i její tekutina. Její vnitřní jin rychle tepe a vstup do jeskyně se rozšiřuje a otvírá. Muž zastavuje, když ona je na vrcholu radosti. Sedmero zranění odchází. (U této polohy dochází k poměrně mělké penetraci, pozice omezuje průnik a pohyb. „Šarlatovou perlou“ se zde míní malé stydké pysky a „jin“ je vagína.)



**Obr. 11.5 Hor-
ské želvy:** Žena leží na zádech s ohnutými koleny. Muž tlačí její chodidla a kolena nad její prsa. Hluboko zasune svůj jadeitový prut a tentokrát vráží do její „malé dívenky“. Pozorně proniká

hluboko i mělce; vniká do jejího obilného klasu. Ona podléhá rozkoši, chvěje se a nadzvedává trup. Ve chvíli, kdy pohár její tekutiny začíná přetékat, vbodne muž svůj prut ještě hlouběji a zastaví se, když ona plesá. Pokud muž neztratí semeno, jeho vitalita a elán stonásobně vzrostou. (Je to pozice podobná „Bojujícím opicím“, ale muž drží ženiny nohy nikoli hýždě. Je to další z oblíbených pozic ve staré Číně, která dovoluje hlubokou penetraci a vysokou pohyblivost. „Malá dívka“ je vestibulární žláza mezi malými stydkými pysky.)



Obr. 11.6 Vzlétající fénix: Žena leží vespod a zvedne nohy, muž klečí mezi jejími stehny. Jeho ruce se opírají o podložku. Vklouzne svým nefritovým prutem hluboko a propichuje její vchod do hloubky deseti centimetrů. Jeho penis je

ztuhlý a horký, zavádí ho dovnitř a chce, aby se žena začala pohybovat. Osm průniků, třikrát. Když její hýždě na sebe prudce narážejí, její jin se rozevírá a rozšiřuje a ven prýští její sladká tekutina. On se zastavuje při její vrcholné slasti a stovka nemocí se ztrácí. (Koitalní pohyby zde dělá spíše žena). Fénix zde znamená čínského mystického ptáka feng chuang.)



Obr. 11.7 Králíček lízající kožíšek: Muž leží na zádech a má napnuté nohy. Ona obkročmo poklekne na jeho tělo, kolena po stranách, obličejem k jeho chodidlům a zády k hlavě. Opírá se o podložku a když skloní hlavu, muž do ní vnikne a svou nefritovou flétnou rozeznívá její loutnovou strunu. Žena slaví triumf, když její tekutina tryská jako fontána. Je naplněna pocitem harmonie, který plyne její duší a tělem. Při její vrcholné slasti muž zastaví. A stovka nemocí se jim vyhne. (Rozezněním „loutnové struny“ se myslí vniknutí mužova penisu asi dva a půl centimetru hluboko do jin. Při takto mělké penetraci potřebuje žena určitou praxi, aby předešla přerušení spojení. „Lízajícím zájčkem“ se zde myslí mužův penis.)



Obr. 11.8 Spojení rybích šupin: Muž leží rovně na zádech a žena je obkročmo nad ním. Pomalu a opatrně zavede jeho nefritovou flétnu. Zastaví se, když je v ní jen kousíček, spíše na okraji, než aby pronikala hluboko; penis a vagína napodobují malé dítě, které saje z prsu. Žena se dlouho pohybuje a kolébá. Muž vytáhne svou flétnu, když ona vyvrcholí. Léčí tak všechny zablokované nemoci.

Obr. 11.9 Jeřábi splétající své šije: Muž si dřepne a žena si nasedne na jeho stehna, rukama ho objímajíc kolem krku. Vsune jeho nefritový prut a nechá ho pronikat do svého pšeničného klasu a narážet do jeho zrna. Muž ji uchopí pod tělem a pomáhá jí pohupovat se a stoupat nahoru. Žena prožívá



nádherné vzrušení a její tekutina se řine a kлокotá. Sedmero nemocí se samo vyléčí. (Toto je další pozice, při níž je žena nahoře, která poněkud snižuje možnost jejího pohybu a dává mělkou penetraci. „Pšeničný klas“ leží pět centimetrů hluboko a „zrnem“ se míní klitoris.)

Třicet mystických poloh

Těchto třicet poloh mystického mistra doplňuje původních devět pozic tajemné panny. Vyjmenovává tyto polohy a nabízí jen velmi krátký a někdy i záhadný popis. Jeho polohy jsou pouze zobrazeny, aniž je nastíněn pohyb. Hned po zaujetí pozice však následuje dynamická část pohlavního aktu v patnácti koitálních pohybech.

Obr. 11. 10 Spletené housenky bource morušového:

Ležíc na zádech, žena objímá mužovu šíji, chodidla zkřížená na jeho zádech. On poklekne na kolena mezi její roztažená stehna a obejmě ji kolem krku. Pak zasune svou nefritovou flétnu.





Obr. 11.11 Otáčení draků: Žena leží na zádech, ohne nohy a muž přikleká mezi její stehna. Tlačí její chodidla dopředu před její prsa. Pomáhaje si pravou rukou, nechává svůj nefritový prut vniknout do nefritové brány. (Je to obdoba poloh Bojující opice a Horská želva od tajemné panny.)



Obr. 11.12 Oči rybek: V této poloze pár lež tváří v tvář. Začnou se líbat rty a jazykem. Žena položí nohu přes mužovo tělo a on také lehce roztáhne nohy. Jednou rukou podpírá její zvednutou nohu a vklouzne svým nefritovým prutem do její rumělkové jeskyně. (Tato poloha osvobozuje oba partnery navzájem od váhy jejich těla.)



Obr. 11.13 Rorýsi sdílející svá srdce: Žena leží na zádech s rovnými nohama. Muž podřepne nad její břicho a rukama obejmě její šíji. Ona ho drží rukama kolem pasu. Nefritová flétna pronikne do rumělkové jeskyně.



Obr. 11.14 Spojení ledňáčků: Žena leží na zádech, kolena ohnutá. Muž zaujme polohu v tatarském pokleku mezi jejími stehny. Drží ji za pas a proniká nefritovou flétnou k její loutnové struně. (Tatarský poklek je tradiční pozice lidí v severní Číně)



Obr. 11.15 Spojení mandarínských žlutých kachen: Žena leží na boku a ohne nohy. Horní nohu položí přes partnerovy hýždě, leží k němu zády. On přilehne k jejímu spodnímu stehnu a zvedne jedno koleno proti jejímu hornímu stehnu. Pak svým jadeitovým prutem do ženy vnikne.



Obr. 11.16 Vzrušení motýli: Muž leží na zádech a nohy má rovně položeny. Žena na něj obkročmo usedne, tváří k jeho hlavě, nohy má ohnuté. Svou rukou zasune jeho jang do své jadeitové jeskyně.



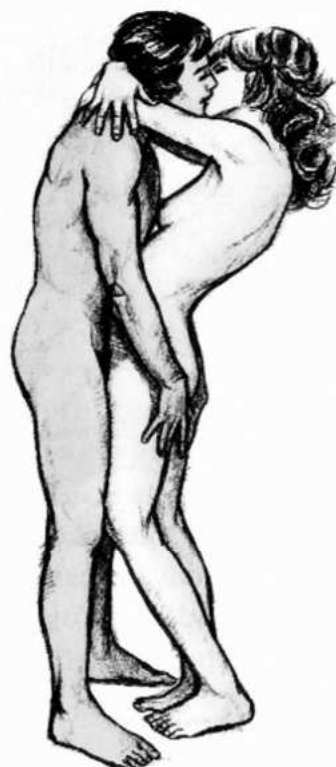
Obr. 11.17 Divoké kachny letící pozpátku: Muž leží na zádech a nohy má narovnané. Žena usedá na něj, zády k jeho tváři, a chodidly se opírá o postel. Skloní hlavu, uchopí jeho jadeitový prut a vnoří ho své rumělkové jeskyně.



Obr. 11.18 V skrytu skloněné borovice: Žena leží na zádech a zkříží chodidla za pasem muže. Vzájemně se objímají okolo pasu a on zasune nefritový prut do její jadeitové brány.

Obr. 11.19 Bambus u oltáře:

Zde muž i žena stojí, tváří k sobě, objímají se a líbají. On svým jangovým vrcholkem klouže hluboko do rumělkové jeskyně, dolů, přes jadeitovou terasu.



Obr. 11.20 Fénix držící ptáčátko: Silnou, těžkou ženu muže uspokojit i malý muž a vytvořit dobrý milostný svazek. Toť dokonalost!



Obr. 11.21 Vzlétající racek: Muž stojí u hrany postele, vysoko zvedá ženiny nohy a hluboko proniká nefritovým prutem do posvátného paláce dětí.

Obr. 11.22:

Skoky divokých koní: Ona leží na zádech, muž zvedá její nohy a ona mu je pokládá na ramena. Nefritová flétna proniká hluboko za nefritovou bránu.





Obr. 11.23 Trysk jezdeckých koní: Žena leží na zádech. Muž přiklekne, jednou rukou ji drží kolem krku a druhou rukou zvedne její nohu. Pak svůj jadeitový prut zasune do ženina nebeského paláce dětí.



Obr. 11.24 Kůň hrozící kopyty: Muž si položí jednu nohu ženy na své rameno a ona sama pozvedne druhou. Muž vnoří jadeitový prut hluboko do rumělkové jeskyně. Tato poloha je velmi vzrušující.



Obr. 11.25 Výskoky bílého tygra: Žena klečí, tvář na podložce. Muž klečí za ní, drží ji kolem pasu a zasouvá svou flétnu do jejího paláce.



Obr. 11.26 Přimknutí cikád v šeru: Žena leží na břiše a roztáhne nohy. Muž ji jednou rukou objímá pod krkem a s nohama pokrčenýma mezi jejími stehny zezadu vsune svůj nefritový prut do nefritové brány.



Obr. 11.27 Koza tisknoucí se ke stromu: Muž sedí s nataženými nohama. Žena mu sedí v klíně, zády k jeho tváři. Když skloní hlavu, aby viděla, jak jeho flétna vniká do jejího paláce, muž ji náhle uchopí za pas, vzepne se a proráží si cestu.



Obr. 11.28 Tetřívci vpuštění do arény: Muž podřepne v tatarském stylu na posteli, zatímco mladá pomocnice uchopí jeho nefritový prut. Pomůže ho vsunout do jadeitové brány jeho partnerky. Potom poodstoupí a dráždí její nohy. Velmi vzrušující.



Obr. 11.29 Fénix dovádějící v šarlatové jeskyni: Žena leží na zádech, zvedá a drží svá chodidla nad hlavou. Muž spočívá na kolenou vedle ní, opíraje se o postel. Pak pronikne jeho nefritový prut do její šarlatové jeskyně. Extrémně lichotivé a vytříbené!



Obr. 11.30 Hora nad tmavým mořem: Když žena leží na zádech, muž si položí její chodidla na horní část svých paží. Ruce natáhne dolů, aby ji objal kolem pasu. Pak hluboko do ní vsune svůj jadeitový prut.

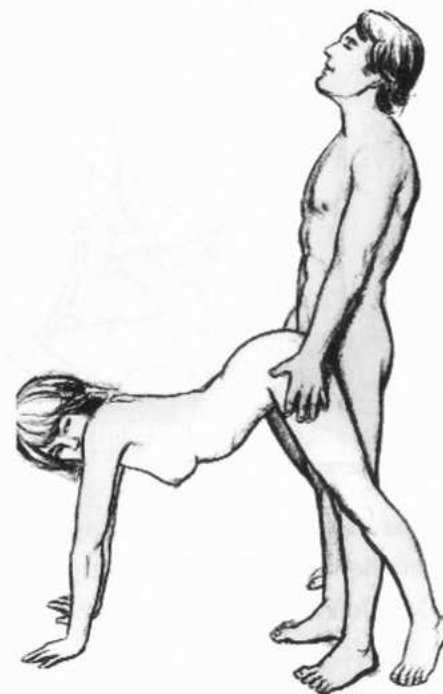


Obr. 11.31 Pobrukující opice objímající strom: Oba sedí. Muž má natažené nohy, žena rozevře stehna a obejmě ho. Muž ji jednou rukou drží za hýždě, druhou rukou se opírá o postel. Pak do ní nechá vklouznout svůj nefritový bodec.

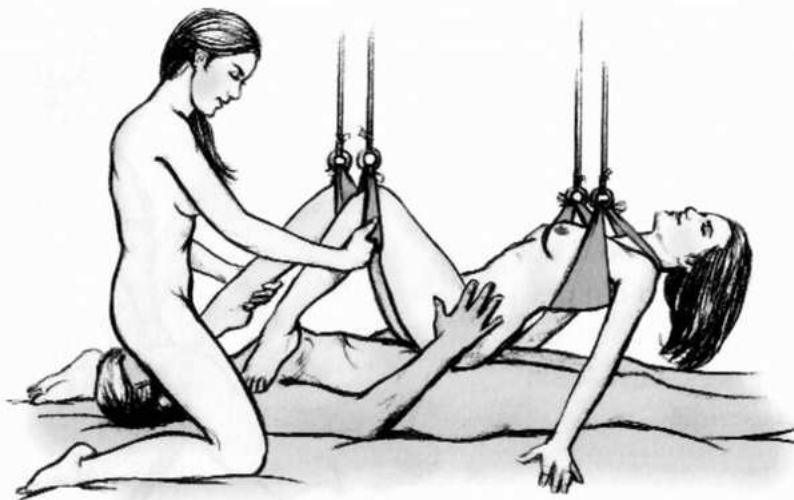


Obr. 11.32 Kočka a myš se dělí o jedno doupě: Muž sedí na bobku se vzpřímenými zády. Žena podřepne k němu, stehna rozevřená, a jeho jadeitová flétna proniká hluboko do ní.

Obr. 11.33 Osli v trysku: Žena opře o postel obě dlaně a chodidla – stojí na čtyřech. Muž obejmě rukama zespodu její pas a jeho nefritový prut vklouzne do nefritové brány. Velmi majestátné!



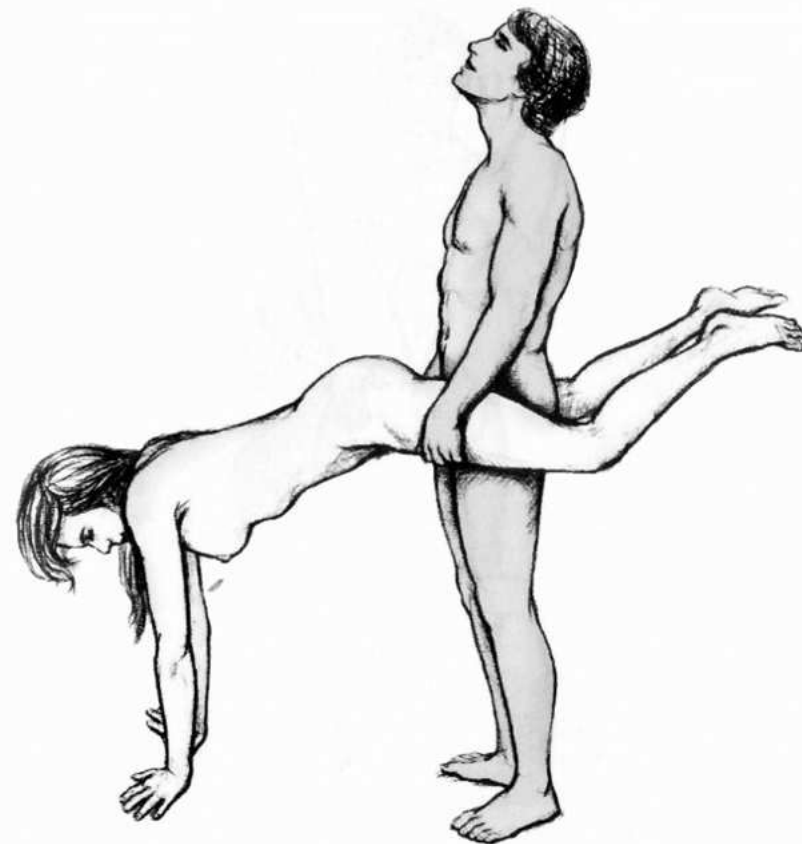
Obr. 11.34 Psi na podzim: Muž i žena se oběma rukama a chodidly zapřou o postel. Jsou zády k sobě, tlačí na sebe hýžděmi. Muž skloní hlavu a jednou rukou zatlačí jadeitový prut do vchodu její jeskyně.



Obr. 11.35 Pavouk polapený ve vlastní síti: Zde žena volně visí na lanech upevněných u stropu. Je to podobné houpačce. Její stehna jsou roztažená.



Obr. 11.36 Hodování poníků: Muž leží na zádech. Jedna žena nasedne do jeho klína a druhá sedne na jeho tvář. (Je třeba poznamenat, že ve staré Číně byly v naprosté vážnosti takovéto rodinné svazky, tato země byla tradičně polygamní.)



Obr. 11.37 Starý muž tlačí kolečka: Tato poloha je poněkud vyčerpávající. Obvykle začíná tak, že žena stojí na všech čtyřech blízko okraje postele. Muž stojí a vsune do ní svůj jadeitový prut zezadu. Žena napne nohy. Muž drží její stehna jako by držel rukojeti koleček. Zůstávají spojeni a pohybují se zády otočení k posteli. Žena se podepírá rukama, tvář je otočena k zemi. Jde po ruku a svůj pohyb koordinuje s jeho. Muž ji vodí po pokoji.



Obr.11.38 Nůžky: Tato poloha má horizontální i vertikální podobu. Liší se úhlem zasunutí a hloubkou penetrace. Horizontální varianta je velmi klidná. Žena ulehne na bok a pozvedne horní nohu. Muž leží na zádech, stehna roztažená. Pohybuje se mezi jejími stehny. Jejich hlavy směřují na opačnou stranu a nohy se pohybují jako dva páry nůžek pokoušející se jeden druhého odštípnout. Vertikální varianta je mnohem namáhavější. Žena stojí na hlavě, nohy a tělo má vztyčeny vzhůru, muž jí pomáhá. Stojí mezi jejími roztaženými stehny. Žena se opírá o ruce a drží tělo vzpřímené, muž do ní proniká a pomocí podřepů v kolennou se pohybuje nahoru a dolů.

Kapitola XII

Romance měsíční jeskyně



Obr. 12.1: Sklizeň a obživa

Tento popis je převzat z knihy Valentina Čchu „Motýl jinu a jangu“. Vyvolá ve vás náladu a pocit z milostného dobrodružství romantické měsíční jeskyně (vagina) a nastíní techniky sklizně a obživy podle umění královské ložnice. (Čína, 14. st.)

Světlá stěna se vlnkovitým okrajem zdobeným taškami jako letící drak uzavírá skrytou zahradu. Na jejím vzdáleném konci se v osvěžujícím

vánku letního dne pohupuje bambus. Zlaté rybky lenivě plavou v nepravidelně tvarované nádrži lemované zelení, nad níž se klene štíhlý oblouk jasně rumělkové barvy. Na konci zahrady stojí nízký dům s mnoha zákoutími, s vlnitými okapy a vzhůru zalomenými hranami střechy. Vůně kvetoucích jasmínových keřů vdechla letnímu vánku povznášející smyslnost.

Muž a žena usrkávali teplé rýžové víno z vkusných keramických šálků a uždibovali lahodné pochoutky z několika mís. Seděli u stolu kousek od obrovského zaobleného balvanu. Služebná, která servírovala pokrmy, rychle zmizela. Muž a žena hovořili tichým hlasem. Jak byl muž zabrán do hovoru, dlouhý volný rukáv jeho mušelinového oděvu zachytil pár tyčinek a ty spadly ze stolu. Muž se předklonil, pak podřepil a začal je sbírat. Jeho ruka se při tom dotkla ženina štíhlého jemného kotníku.

„Oh!“ vykřikla žena zdánlivě polekaná. Muž začal její nohu hladit. Prudce se zarděla. Muž vstal a přistoupil k ní. Objal rukou její schoulená ramena a dotkl se nosem vzadu její šíje, aby jí políbil svým dechem.

„Prosím přestaňte!“ zašeptla protestující. Když se sotva znatelné polibky jeho dechu přesunuly k jejím lícím, náhle a nečekaně otočila tvář a dlouze ho políbila na ústa. Vždy vypadala zdrženlivě a ostýchavě a jednala jako žena dobrých mravů. Nyní věděl víc. Ženy jsou si všichni podobné – jejich postoj je chladný, ale rty mají horké, jejich pohled je měkký, ale bradavky mají tvrdé. Už mnohokrát si všiml skrytých křivek této neobyčejně půvabné mladé vdovy a měsíce se ji trpělivě pokoušel polapit. Jejich koketující tanec byl zdoluhavý a skrýval se za tradičním chováním a řadou nepřímých a šifrovaných poselství. Po dlouhém období signálů a drobných akcí konečně souhlasila s večerí v jeho velkolepé zahradě.

Zamířili do domu a cestou si šeptali. Vstoupili do ložnice. V pokoji stála starodávná obrovská postel. Precizně vyřezávané mřížoví z ebe-

nového dřeva chránilo lože ze tří stran. Uvnitř mřížoví byl mušelinový závěs, halící celou konstrukci před vnějším světem. Dva záhyby vpředu držely na dvou velkých stříbrných sponách. Houpaly se na nich korálky a polodrahokamy.

Sotva dosedli na lože, začali se znovu líbat. Pomalu svlékal její oděv; pás, hedvábné šaty, spodní prádlo bez rukávů, živůtek a nakonec spodní kalhoty. Její částečný odpor spojený s částečnými ústupky jen zvyšovaly jeho dychtivost. Když byli nazí, podíval se na svůdnou hostinu, která na něj čekala. Mandlové oči, karmínově rudá ústa a nahé paže mu připomínaly čistě omyté kořeny lotosu. Její řadra byla jako čerstvé kopečky sójového tofu s čerstvě oloupanými lotosovými semínky na špičkách.

Byl připraven okusit delikátnost tohoto pokrmu. Bude přidávat esenci podle svého záměru. Čeká ho úžasná hostina dlouhověkosti.

Každé části jejího báječného těla věnoval péči a poctil ji dotekem a polibky. Strídal jemné něžnosti s flagrantní až hrubou troufalostí. Ustupujíc jako prchající zvíře, občas zastavila, pohrávala si s ním a vábila ho. Na nekonečně dlouhou dobu se celý jejich svět stal směsí údu, slabin a beder, citlivé teplé pokožky a vlhkých rtů.

Na moment ustal, aby se podíval na tu úžasnou, inspirativní bytost. Její zázračné tělo bylo jako z alabastru, vlhké a sladké, a sálalo vůní ženy. Dýchala zhluboka, lehce se zachvívala, její malý pupík byl smyslný a pas štíhlý. A pak její rumělkový palác, nepatrně vystupující, s celou svou hojností života!. Vzala do ruky čerstvě rozkrojené granátové jablko s rudou dužninou uvnitř a rozevřela ho před ním. Tady jsou jin a jang v harmonii, v jednotě jásavého štěstí.

Zahájil svou posvátnou misi do jeskyně lásky, mystické jeskyně, místa, odkud jsme všichni přišli na svět, a místa, kam se všichni dospělí muži snaží znovu vstoupit. Když se jí dotkl, jeho černé oči, dosud přivřené v sametovém snu, se náhle otevřely v prudké touze. Dovednosti jeho bodce byly považovány za brilantní.

Svémi průniky, protiúderů a návratů předčil a zdolal i nejzkušnější protivníky.

„Ne! Ne! Ne! Ne!“ přerývaně vydechovala v jeho rytmu.

Stříbrné sponky postelových drapérií pokaždé tiše cinkly. Tanec života pokračoval. I když je to radostné cvičení, má také svůj svrchovaný význam. Nahrazuje ženšen a je mnohem zábavnější. Přetácel ji do různých poloh. Mistři ho učili, jak vyvolat v ženě žádoucí efekt. Bezhlavě přerýval tajná slova z ohromující pokladnice sexuální alchymie. „Bílý tygr se houpá a točí sem a tam, modrý drak stoupá nahoru a dolů, měsíční jeskyň se otvírá a zavírá. Nebeský kořen dělá výpad vpřed a brnká o mystickou strunu.“ Soustředil se na to, že musí sevřít rektum, zadržet dech a uzavřít všechny otvory svého těla.

Nyní drak uchopil tygrovy hýždě a tlačí proti její hrudi. Saje tygrův jazyk, svírá pas a zvedá kolena. „Umožni tygru pohyb. Nech ho houpat se a dýchat,“ přerýval si v duchu. Tygrovy zlatisté oči směřovaly k nebi v dokonalé blaženosti. „Jde to krásně,“ říkal si. Chladná chryzantéma se mění na rosou pokrytou pivoňku bezmocně se zachvívající ve vánku.

Jakmile se tygrovy zlaté oči stočí k nebesům, mohl by sbírat jeho nektar. Brzy se začala utápět ve vlastní milostné šťávě. Musí to být nej-lascivnější žena v Číně! Z pivoňky odkapává rosa, ale svůj nektar nevydá. Je delikátní, ale silnější, než si představoval. Tento zápas může trvat dlouho. Musí povolát do akce nejlepší dovednosti válečného umění královské komnaty. Přešel ke zničující technice rozličných vpichů a přírazů. Nejprve devět mělkých a jeden hluboký. Pak změnil na osm pomalých a dva rychlé. Zdá se, že to bude fungovat. Zabarvení jejího hlasu a pohyby prozradily série vln v jejím chrámoví, nicméně mocný výbuch nepřicházel. Balancovala na pokraji útesu, ale ne a ne zřítit se dolů.

Musí zabrat tvrději, chce sklídit její štědře oseté pole. Náhle se však ozvalo pronikavé varování uvnitř jeho vlastního těla. On sám se ocitl

na hraně sebe samotného. Rychle zastavil a sevřel ji, aby přerušil její pohyby. Proměnili se ve dvě nehybné sochy. Co nevidět bude pokračovat, ale nejprve potřebuje přestávku. Když začal znovu, bezpečně ji tlačil přes hranu útesu. Nyní byla absolutně tichá, avšak cítil jemný tlukot a bušení v její měsíční jeskyni. Pak přišel výbuch. Šarlatová jeskyň této bezohledné ženy jako by měla svůj vlastní život. Otvírala se a zavírala a stahovala v proměnlivém, znepokojujícím a naprosto nečekaném rytmu. Během sekundy Žlutá řeka protrhla protizátupovou hráz. Ejakuloval. Jeho nefritový prut, do dnešního dne nepřemožen, teď ležel zplundrovaný a zneužitý u tepajících stěn její měsíční jeskyně. Kvetoucí srdce uvnitř ní dychtivě sálo jeho esenci. Byl nejen poražený, ale i pokořený, ponížný. Klesl na postel. Cítil se jako hmyz vysátý vyhladovělým pavoukem. Nemaje už žádnou sílu, úpěl: „Co jste mi to udělala! Mám za sebou léta tříbení, kultivace a rozvoje. Nyní je všechno pryč!“ A ona mu něžně odpověděla. „Pane, jste vyhlášený přeborník ve sběru plodů. Víc než dvě hodiny jste se pokoušel vyčerpat můj nektar. Místo toho jste mi dal svůj.“ Nedbajíc na jeho naříkání, pokračovala: „Je na tom něco špatného, když žena obere muže? V bitvě o to, kdo sklídí ovoce, musí člověk umět přijímat porážku stejně jako triumf.“ „Zničila jste mě,“ hořekoval, „jste svévolný lišácký ďábel!“ „Nesmysl! Nevěřte šamanům. Žádného muže to nezničí, když to nedělá příliš často. Bylo to příjemné pro oba dva a oba díky tomu zůstaneme dlouho mladí.“

Milostná hra, romance měsíční jeskyně, začíná dlouho před polibky a objetími. Může začít jemnou narážkou, dráždivou šifrou, opovážlivou sexuální nabídkou. Těla hovoří pohledem, úsměvem, grimasou, pohozením hlavy a rozvlněním vlasů nebo hlubokým vzdechem. Signály k otvírání jeskyně začínají možná někde uprostřed mezi erotickou atmosférou jemného

světla, smyslné hudby, sladké vůně květin nebo parfému. Partneri, kteří dobře znají jeden druhého, zvláště ti, co jsou už dlouho spolu, často minimalizují nebo dokonce přeskakují milostnou hru, ale když se k romantice příležitostně vrátí, jejich milování se opět osvěží a oživí. K fyzickému aspektu milostné hry je třeba přistupovat pečlivě. Protože pohlavní styk je nejintimnější akt sdílení mezi dvěma lidmi, je k tomu samozřejmě extrémně důležitá i osobní hygiena.

Muži mají tendenci více se orientovat na genitál než ženy. Někdy mívají sklon mířit již na počátku milostné hry přímo na pohlavní místa partnerky. Tím znemožňují postupné narůstání její citlivosti. Rychle započatý sex se může proměnit buď v zázračný elixír, nebo v jed – zvláště pro ženu. Partneri by měli respektovat svá ano a ne, stejně jako na silnici sledují dopravní signály „zpomalit“, „dát přednost“, „zastavit“, „nezpevněná krajnice“, „zátáčka“, „vozovka za vlhka kluzká“. Pokud člověk chce do vejít neprozkoumaných vod, je dobré vstupovat do nich pomalu a vystoupit ven rychle. Pak pozorovat reakci partnera. Jestliže je zjevně negativní, musíte přehodnotit svůj postup. Jestliže partner klade nesmělý odpor, jestliže je vlažný nebo váhavý, pokuste se uplatnit taoistickou metodu dva kroky vpřed a jeden vzad. S touto taktikou v milostné hře můžete odhalit nevyslovené tiché přání, něco, co oba tajně chcete, ale nejste ochotni říct to přímo.

Neexistuje žádná konkrétní doba nebo místo pro milostnou hru. Někteří milenci snad mají rádi nekonvenční nebo dokonce nebezpečná místa, ale většina dává přednost romantickému okolí někde na skryté, měsícem osvětlené pláži nebo útulnému, tlumeně osvětlenému pokoji s romantickou hudbou a světlem svíček. Z jakéhokoli místa můžete vytvořit královskou ložnici s postelí pokrytou lístky květů.

Předehra k milostné hře

Předehra k milostné hře může být pečlivě naplánovaná, nebo zcela improvizovaná. Smích, letmé pohledy, dvojsmysly, poznámky jednoho z partnerů – téměř všechno může spustit sérii nádherných událostí. Když jeden z partnerů velmi lehce hladí prstem dlaň toho druhého nebo saje svými rty konečky jeho prstů, může roznítit požár trvající celou noc. Příležitostný polibek, lehký jako dotek motýla, který se dotkne partnerovy paže, tváře a šíje, dokáže nesmírně vzrušit. Také kousání do ušního lalůčku dráždí a vzrušuje. Některé aku-body na uchu jsou považovány za body lásky. Přirozená vůně vykoupané ženy dokáže muže úplně omámit, zvláště v erotických chvílích.

Hlavním prvkem čínské erotické poezie je čichová smyslnost. Najdeme ji například ve vyhlášené básni „Deset vůní“. I Francouzi používají pojem kadidelnice (nebo miska s parfémem), když popisují ženské tělo a jeho vůni: rty, vlasy, pokožka, podpaží, vagína, dokonce konečky jejích prstů. Tuto přirozenou ženskou vůni si můžete nejlépe užít při tzv. čínských polibcích. Těsně k partnerovu tělu přiblížíte nos a vtahujete něžným, láskyplným způsobem jeho vůni. Číňané používají tyto polibky u malých dětí jako gesto vyjadřující jejich lásku k nim, ale považují se také za druh flirtu. Polibky na rty si rezervují až na vlastní erotický akt.

Někdy, když dvojice stoluje v soukromí, je vzrušující, když jeden druhého krmí. Může to mít rozmanité varianty – od krmení lžící až po přenos pokrmu od úst k ústům. Existuje řada jídel, která jsou erotická už svou povahou, jako broskve, med, syrové ústřice a škeble. Přenášení vína z úst do úst je starodávný erotický akt, který působí na mnoho párů velmi

vyzývavě. Jsou také takoví, kteří nalévají trochu šampaňského do pupíku milované osoby a pak ho lížou a líbají. Vychlazené, šumící šampaňské působí na někoho velmi vzrušivě. Na druhé straně teplé rýžové víno, například čínské šaoš'ng nebo japonské saké, také není špatná volba.

Fantastickou předehrou k sexu je dotek při tanci. Mnoho tanců symbolicky naznačuje sexuální akt. Tanec umožňuje člověku hodně se o svém partnerovi dozvědět z fyzického hlediska – o jeho rytmu a pohybu a také o vzájemných fyzických reakcích, a to přesto, že jste oblečení. Vnímavá osoba dovede z tance intuitivně vycítit sexuální zvyky svého partnera. V soukromí, když tančíte jen polooblečení nebo nazí, je tanec úžasnou erotickou předehrou milostné hry. Předehry bývají často velmi rozverně. Opakovaná živá gesta udělaná jakoby bezděčně nebo v legraci jsou v případě partnerovy opozice bez rizika. Avšak pro partnera, který je jim přístupný, budou vzrušující.

Jsou signály, které patří mezi obzvlášť účinné. Vyplatí se zejména tehdy, když máme co dělat se zdrženlivým, rezervovaným partnerem nebo dobře známým, ale dosud platonickým přítelem. Jednou z technik je tzv. „mrtvá ruka“. Při ní osoba jako by „v zamyšlení“, nepřítomně nebo bezmyšlenkovitě položí druhému ruku na paži, rameno, pas nebo stehno. Jestliže ten druhý reaguje negativně, hned ruku odtáhne. Avšak když se negativní reakce nedostaví, ruka zůstane na místě bez hnutí, jako mrtvá. A pokud je reakce pozitivní, mrtvá ruka se začne chovat odvážněji. Jiný, tentokrát veselý první krok, je štípnutí nebo plácnutí po rameni, když je osoba ostýchavá, přes stehno nebo přes zadek, když je smělejší.

Jedno nečekané plácnutí po zadku je však pozornost, která musí přijít v pravou chvíli, třeba když je partner sehnutý

a něco sbírá. Šimrání a lechtání, které obvykle vypadá dětsky, je vhodné i pro dospělé, protože je rozhodně vnímáno se sexuální podtextem. Nejcitlivější místa pro lechtání jsou v podpaží, vzadu pod koleny, na chodidlech, za krkem, po stranách těla a na vnitřní straně stehen. Přátelský zápas je neselehávající předehrou erotických aktivit. Hravá potyčka nevyžaduje žádné rozhodčí a žádná pravidla. Pouta, která nasadí silnější osoba slabší, mohou dát podnět k zajímavějším aktivitám. Excelentní předehrou je také polštářová válka. Lepší je používat polštář, který nemá knoflíky, protože ty se mohou změnit ve zbraň. Takovéto aktivity v ložnici mohou pomoci rozehnat i konfliktní situace. Navíc dovedou partnery k smyslné hravosti. Je možné partnera s gustem plácnout a ani v nejmenším mu neublížit. Avšak útoky by neměly být vedeny na tvář, ňadra nebo genitálie. Bojovat můžete oblečení, polonazí nebo nazí, záleží na chuti a momentálním impulsu.

Rychle se svléknout svědčí buď o velké naléhavosti touhy, nebo o nedostatečné diplomacii. Vzájemné svlékání může být siným zdrojem vzrušení, protože je pro oba svůdné a vede k sexuálnímu probuzení. Svlékat se můžete pomalu, jako při striptýzovém pokeru. Při této hře musí ten, kdo prohrál, odložit vždy jeden nebo více kusů oděvu.

Ústa a jejich měkká, pružná tkáň a vynikající dotykové a chuťové senzory, to je obzvlášť erotický orgán. Díky nim jsou polibky neodmyslitelnou a nejpodstatnější součástí milostné hry. Ústa jsou neobyčejně přístupná smyslné stimulaci. Nervová zakončení na rtech a na jazyku jsou nesmírně citlivá. Ústa sama umí eroticky reagovat na dotek partnerových rtů, jazyka a v agónii vášně i zubů. Síla sání signalizuje intenzitu pocitů. Blízko ústům jsou čichové buňky v nose. Vůně partnerova dechu, úst a okolní kůže může vaši vášeň

zesilovat, zvláště v kombinaci s určitou osobní chutí rtů a jazyka. Při erotickém líbání se partnera dotýkáme, chutnáme ho a cítíme. Je to tak intimní, že se to až podobá pohlavnímu styku. Smyslné polibky mohou být tak něžné a proměnlivé, jako poletování motýla. Mohou být také hluboké a dlouhé, jako francouzské polibky, které trvají i hodiny. Tyto polibky, kdy jeden vniká do úst druhého a jazykem se milují, jsou často prvním sexuálně vzrušujícím stykem mezi milenci. Podle nálady a stupně důvěrnosti vedou k dalším stupňům intimity, jako je hlazení a objímání.

Erogenní zóny popsali nejen moderní sexuologové, ale už staří taoisté. Zmapovali rozmanité milostné body na těle. Každá část těla může skutečně být erogenní zónou. Něžné laskání a hlazení vzadu za krkem, líbání po stranách krku, průzkum ušního zvukovodu jazykem nebo jemné kousání do ušního lalůčku mohou vašeho partnera velmi vzrušovat. Další citlivé partie jsou v podpaží, na vnitřní straně stehů a lokte a v podkolení. Erogenní zóny jsou rovněž v dolní části zad a – jak už dobře víte – na genitálu. Milostné body podle starých taoistů jsou podobné, ale ne zcela identické s moderními erogenními zónami. Kromě toho se citlivost těchto míst u jednotlivých lidí liší. Někdo nemá v některé oblasti žádnou erotickou citlivost. Ďadra některých žen jsou tak citlivá, že při jejich laskání žena dosahuje orgasmu. A existují naopak ženy, které tento způsob mazlení nevzrušuje vůbec. Citlivost se může velice lišit. Všeobecně je však většina lidí v erogenních zónách eroticky senzitivní. Ohleduplný a pozorný partner nejprve prozkoumá jednotlivé oblasti při milostné hře, aby zjistil, jaká je nejlepší cesta k probuzení a potěšení jeho protějšku. Citlivost obecně roste od krajů končetin směrem k tělu a od vnějších částí trupu do středu. Hladíte-li partnera na okra-

jových oblastech a postupujete k citlivějším, jeho touhu to vystupňuje.

Polibky a objetí jsou přirozenou součástí milostné hry. Obecně platí, že dobrý milenec nikdy nemíří rovnou do genitální oblasti nebo na Ďadra. Nezkušený nebo agresivní milenec, většinou muž, je často příliš troufalý, přímý a netrpělivý. Takový člověk neomaleně sevře ženina Ďadra a hýždě, prorazí do ní penisem a ejakuluje. Nejen že je to neurvalé, nestydaté, hrubé a vulgární, ale po takovémto chování se od něj dozajista většina žen odvrátí. Něžné a citlivé hlazení a objetí, alespoň na začátku, ženu probudí a vzruší. Prudší a asertivnější milostná hra je efektivní tehdy, když partnerka je již vzrušená. Avšak i mnohé muže více vzrušuje pomalá, pozorná předhra. Konečně pohled, hlas či vůně vzrušeného těla bývají nejsilnějšími afrodiziaky.

Pro většinu žen je velmi vzrušující, když se muž dotýká jejich Ďader, líbá je a laská. Mezi rty a prsy existuje velmi citlivé nervové spojení, stejně jako mezi prsy a genitálem. Proto tedy líbání rty, ústy a jazykem způsobuje, že bradavky ztuhnou a vztyčí se a stimulace prsou obvykle vede k tomu, že také klitoris ztopoří a začíná se uvolňovat sexuální tekutina.

Začnete-li milování správným líbáním, zajistíte příjemný prožitek vám oběma. Některé ženy jsou vášnivější a ke ztopoření jejich bradavek stačí psychologické techniky. Většina žen je však vzrušena kombinací psychologických a fyzických faktorů, v to počítaje milostnou hru s jejich Ďadry. Teprve po polibkách, hlazení a dotecích partnerčiny tváře, krku a ramen se dobrý milenec přesune k jejím prsům. Když to dělá citlivě a vášnivě, velmi intenzivně ji tím stimuluje. Většina žen miluje, když muž bere jejich Ďadra do dlaní, zvedá je, líbá, něžně laská a jemně tiskne bradavky. Mají rády, když bradavky jazy-

kem rytmicky a hravě olizuje a saje. Změny erotických pocitů může v ženě vyvolat i tím, že střídavě používá hladkou (spodní) a drsnější (horní) stranu jazyka. Předehry, jako tato, slouží k probuzení a vzrušení a předcházejí postupnému přesunu na spodní oblasti těla – na hýždě, třísla, hráz, vulvu, klitoris.

Milostná hra by měla do oblasti genitálu postupovat zcela přirozeně. V těchto místech se dotýkáte partnerova těla rukou, ústy nebo jinými způsoby. Těsně před pohlavním stykem probíhá mezi milenci nejvášnivější a nejintimnější forma smyslné komunikace. Můžete ji dočasně přerušit a opakovat ji později, můžete své doteky vystupňovat až k orgasmu nebo přejít k pohlavnímu spojení. Dotýkat se pohlavních orgánů lze mnoha způsoby – můžete je hladit, mazlit se s nimi, třít je, vibrovat jimi, šmírat, lehce do nich pronikat, líbat, kousat, sát je či lízat.

Při tom všem můžete měnit tlak, rychlost, rytmus. Někomu dělá dobře vytrvalé, nepřerušované laskání, jiný preferuje provokující opakované přerušování stimulace a nové a nové pokračování. Protože genitální orgány tvoří jemné, citlivé tkáně, hlazení a hra s nimi by měly začínat pomalými, lehkými doteky. Ty potom mohou přejít v aktivnější, rychlejší a intenzivnější kontakt. Takovýto postupný vývoj umožňuje oběma partnerům emocionálně a psychicky se připravit. Podporuje lubrikaci genitálních orgánů, která brání nepříjemným pocitům a někdy dokonce bolesti. Pro různá místa jsou vhodné různé techniky mazlení. Něžné doteky a polibky jsou nejvzrušivější pro vnitřní stranu stehů a třísla. Venušin pahorek a rumělkové pole pozitivně reagují na masáž dlaní. Hýždě přijímají intenzivnější a silnější doteky, například hnětení, svírání a lehké poplácávání. Doteky ve spodní části hýždí a při-

ležitostné sklouznutí k hrázi je velmi evokující. Existuje také široká škála orálních praktik. Mohou mít podobu něžných polibků v genitální oblasti, do kterých se kromě rtů zapojují také ústa nebo jazyk způsobem podobným jako při pohlavním aktu. Pro někoho je to nádherné, zatímco jinému se to zdá nechutné.

Jednou ze sexuálně nejvzrušivějších oblastí, která však bývá přehlížena, je perineum, zóna mezi řitním otvorem a genitálem. V akupunktuře se nazývá chuej-jin. Stimulace této oblasti povzbuzuje erekci. Laskat ji můžete jemně prsty nebo špičkou jazyka; tato masáž je velmi energetizující.

Přestože mnozí spojují anus pouze s vyměšováním, ve skutečnosti je propojen se sexuálním nervstvem, a tudíž doteky v těchto místech jsou velmi vzrušující. Samozřejmě tomu předchází velmi důkladná hygiena. Francouzi používají výrazy „rychlé poselství“, když popisují způsob, jakým řít stlačovat nebo vnikat do ní konečkem prstu, anebo „list růže“, když popisují lízání a vnikání do ní špičkou jazyka.

Laskání a líbání genitální zóny nezbytně zapojuje do hry pohlavní sekreci, kterou se samo tělo přirozeně připravuje na pohlavní akt. Zvlhčují se sexuální orgány, aby usnadnily koitus. Sekret navíc působí jako feromony, jež partnera vzrušují a působí na něj sexuálně přitažlivou silou. Staří taoisté zastávali názor, že dostatečná lubrikace je pro příjemný sex nanejvýš důležitá. Moderní sexuologové s nimi souhlasí a navrhuji v případě nutnosti použít náhražky, jako jsou sliny nebo syntetické lubrikanty. Přírodní prostředky jsou v sexu, stejně jako v jídle, vždy nejlepší.

Podíváme-li se na to vědecky, jsou genitální tekutiny podobné slinám. Ve skutečnosti je v pohlavních orgánech, jsou-li dobře hygienicky ošetřovány, méně bakterií než

v ústech. Mužský pohlavní sekret je čistá, kluzká kapalina, ronící se z penisu. Pochází z dvou žláz velikosti hrášku hned nad prostatou a z několika malých žlázek v močové trubici. V tomto sekretu není semeno, ale jestliže je muž extrémně vzrušený, může se tam nepatrné množství spermií nacházet. U ženy podobná tekutina pochází ze čtyř vestibulárních žláz kolem poševního vchodu. Když je velmi zrušená, také stěny vagíny produkují kapalinu, která v té chvíli může být velmi hojná. Ejakulát a semeno uvolněné během orgasmu muže pochází z varlat a prostaty. Je to lepkavá mléčná kapalina, která na vzduchu mění konzistenci a řídne. Někteří experti tvrdí, že pohlavní sekret některých žen má podobný charakter, pokud mají velmi hluboký děložní orgasmus. Tato průsvitná tekutina nemá žádnou biologickou funkci, ale zvyšuje sexuální požitek.

Laskání měsíční jeskyně



Obr. 12.2.

Když muž ženu líbá, hladí a mazlí se s ní, obvykle je to dostatečně silný podnět k jejímu probuzení a k tomu, aby její měsíční jeskyň vzrušením zvlhla a klitoris se vztyčil. Její partner to může snadno prověřit krátkým příležitostným průnikem do vagíny, když ženu dráždí doteky na vnitřní straně stehna a v dolních oblastech hýždí. Klitoris je na dotek dosti citlivý. Měli byste dráždit spíše jeho pestík, ne citlivý hrot. Některé ženy skutečně snesou jen ten nejlehčí dotek jeho špičky a silnější dotek je jim nepříjemný. Malé stydké pysky, neboli vnitřní rty, spolu s poševním vchodem jsou dalšími citlivými místy. Když muž postupuje od dráždění klitorisu k poševnímu vchodu, zprvu jemně, poté silněji, rozkoš jeho partnerky se postupně zvyšuje. Jestliže prostředníčkem a ukazováčkem laská malé pysky a pak okraj poševního vchodu, vzroste množství lubrikačního sekretu a ten začíná vytékat. Muž ho nabere prsty a může jím potírat klitoris. Jestliže žena více rozevře stehna, znamená to, že na milostnou hru odpovídá kladně. Pokud partner tento signál pochopí, může proniknout do měsíční jeskyně hlouběji. S použitím jednoho nebo dvou prstů se dostane dostatečně hluboko, aby se dotkl srdce její květiny, a když ji lehounce hladí, ženino vzrušení se stupňuje.

Jestliže cílem milování je ženin orgasmus, muž ho může přivodit stimulací klitorisu. Existují ženy schopné několika násobného orgasmu právě díky této stimulaci. Některé obzvláště vášnivé ženy tak jdou od jednoho orgasmu k druhému. Doteky a laskání G-bodu navozují mnohem intenzivnější děložní orgasmus. Většina žen však více oceňuje orgasmus při pohlavním styku. Je dobré, jestliže muž zná pravou polohu G-bodu a dynamiku partnerky. G-bod najdete, když zasunete prostředníček a ukazováček asi pět centimetrů

dovnitř do poševního vchodu. Bříškem prstu otočeným k horní stěně vagíny provádějte masáž a zároveň hledejte. Z ženiny reakce můžete přechít, zda jste bod našli (má velikost fazolku nebo bobu). Když ho stimulujete, trochu se zvýrazní. Jakmile ho najdete, měkce a rytmicky ho začněte stláčet. Dlaní druhé ruky současně stlačujte dolů Venušin pahorek, čímž zvýšíte tlak i na G-bod.

Laskání nefritové flétny



Obr. 12.3

Dráždění mužova genitálu může být záludné. Záleží hodně na tom, zda si muž přeje ejakulaci. Pokud ne, je důležité, aby

ovládal techniku hry s orgasmickým ohněm. Jestliže ji neovládá, může se s partnerkou domluvit, že ji dá znamení, až bude na pokraji ejakulace. Zkušená žena dokáže vycítit, že je muž na hraně, i bez jeho signálu. Schopnost muže držet se zpátky se však může čas od času měnit, takže je vždy lepší dát partnerce signál včas.

Laskání nefritové flétny by mělo začít něžným hlazením hráze konečky prstů. Pak se prsty velmi jemně sunou nazpět, ke kořenu a k přední části šourku. Protože šourek je nejcitlivější část mužova těla, měla by se žena dotýkat varlat velmi zlehka. Nesmí je stlačovat, kousat do nich, škrábat ani štípat. To by nebyla milostná hra, to by naopak mohlo muži způsobit vážnou bolest nebo dokonce ztrátu potence. Když si něžně pohraje s varlaty, pokračuje žena ke ztopořenému penisu. Pevně ho uchopí u žaludu dlaněmi a prsty a posune své sevření k základně. Tím se pokožka penisu více napíná a odhaluje se a napíná i krví naplněný žalud. Žena ho může stimulovat konečky prstů druhé ruky energickým, rychlým, lehkým třením. Vnitřní pokožka ztopořeného penisu je mnohem citlivější než svrchní strana. A žalud a rozhraní kůže kolem jsou ještě citlivější. Nejcitlivější ze všeho je však trojúhelníková uzdička na spodní straně tohoto rozhraní.

Jestliže se žlázy zvlhčily, žena může sekret konečky prstů roztírat okolo žaludu. Totéž může dělat se svými slinami. Mazlení se může měnit na pohyby rukou nahoru a dolů, ale žena musí hlídat, aby nedošlo k ejakulaci, pokud muž sám nemá tento záměr. Metoda „stop-and-go“ (zastav a pokračuj) může muži pomoci překonat nutkání k ejakulaci a přitom mu stále ještě poskytovat velký požitek. Je nesmírně vzrušující. Potom může žena znovu líbat tělo penisu a hladit ho.



Obr. 12.4 Jarní motýl. V této milostné hře představuje jarního motýla štěteček a tělo představuje krajinu – údolí a kopce porostlé květinami. Jeden z partnerů leží se zavřenýma očima a je úplně uvolněný. Konec štětečku se dotýká těla tu a zase tam a napodobuje koketního motýla. Nejprve se lehce pohybuje na dlaních a chodidlech a pokračuje na pažích, nohách a dalších částech těla. Partner se štětečkem se zaměřuje na senzitivní oblasti, které jsou na konečcích prstů, dlaních, vnitřní straně loktů, v podpaží, na šlapkách, mezi prsty, pod koleny a zejména na vnitřní straně stehen. Pak zase škádlí různé části tváře včetně rtů. Motýl poletuje dolů po krku, nadrech, po rumělkovém poli a přes slabiny. Doteky působí přímo rozkošně, zvláště proto, že váš partner neví, kam motýl poletí a kde usedne příště. Lehké, elektrizující škádlení pokožky možná vyvolá prosby o intenzivnější a pevnější doteky. Prosbě se nevyhoví, dokud celá krajina není zvlhčená a připravená. Nyní přichází nádherná etapa; namočíte štětec do trošky aromatického oleje. Jestliže je krajinou žena, partner dráždí olejovým štětečkem dvorce jejich ňader a bradavky.

Nejprve krouží a krouží dokola a pak přelétne mezi její ňadra. Poté rozevře její stehna a dovolí motýlovi vznášet se podél perinea a vchodu. Natře olejíčkem klitoris, nejprve směrem nahoru, a pak ho objíždí v krouživém pohybu. Pokud je krajinou muž, motýl přelétá a štětečkem natírá hráz, šourek a nechráněný žalud. Touto kouzelnou hrou můžete svému milovanému věnovat nádhernou a nezapomenutelnou hodinu. Můžete ji obměnit – má-li žena dlouhé řasy, mohou ony sehrát roli jarního motýla. A muž může za stejným účelem použít svůj vous nebo knírek. To však může být docela vyčerpávající, má-li být pokryta celá krajina.



Obr. 12.5 Paví škádlení: Tato hra je stará stovky let a pochází z časů, kdy se paví péra nosila jako řád za zásluhy ve službách císaři. Pánové vyznamenáni za různé služby používali paví pera k milostným hrám se svými ženami. Dnes sotva budou partneři používat paví péra. Poslouží však i péra jiných ptáků – pštrosů, bažantů, čápů nebo i drůbeže. Avšak péra nemají tak širokou škálu možností tlaku, jako štětec umělce.



Obr. 12.6 Pavoučí hra: Existuje francouzská milostná hra nazvaná d'aragnee, při které si konečky a bříska prstů hrajete s partnerovými vlasy, chloupky na těle a někdy s pokožkou a vaše doteky musí být ty nejjemnější, jaké jste schopni vyčarovat. Stejně jako jarní motýl, i pavouk může chodit po celém těle.

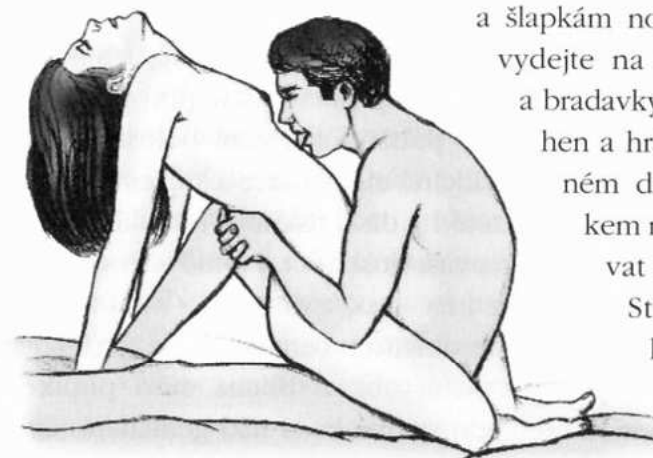


Obr. 12.7 Hedvábné dráždění: Nejlepší pro tuto hru je šátek nebo prádélko z pravého hedvábí. Nylon byste neměli používat, protože je příliš neohebný. Oviňte si hedvábí kolem ruky a hladte jím partnera po různých částech těla. Hedvábí přináší množství přepychových pocitů, které se velmi liší od pocitů vyvolaných štětcem nebo péry.



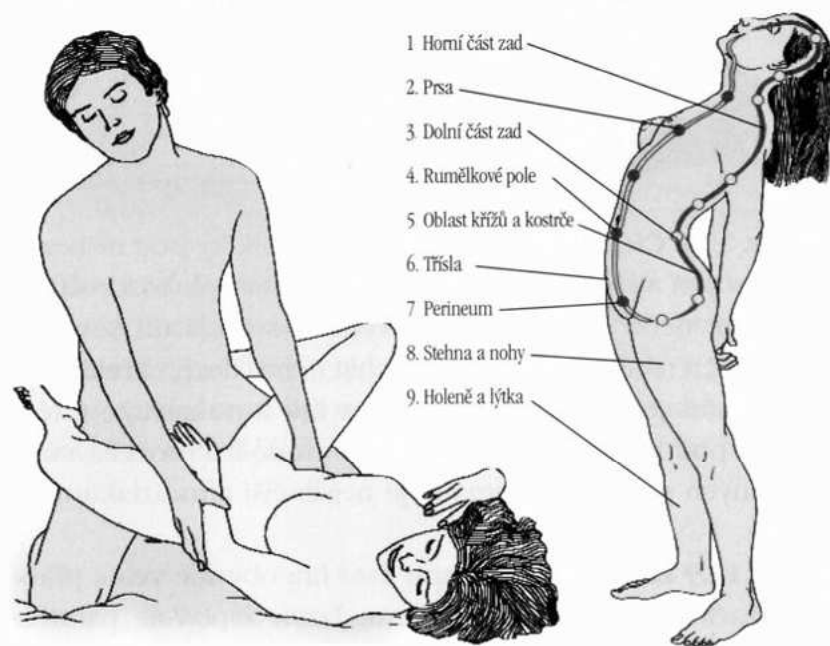
Obr. 12.8 Čichové polibky: Čichové polibky jsou nejhezčí, když je pleť vašeho partnera jemně provoněna rozdrceným jasmínem nebo když jeho tělo vydává své vlastní sexuální aroma. Začněte vdechovat a čichat jeho dech. Přejíždějte nosem přes jeho tváře, oční víčka a krk a pokračujte v této voňavé pouti přes všechny vrcholky a údolí. Přirozená vůně vzrušených pohlavních orgánů je nejsilnější afrodiziakum.

Obr. 12.9 Zametání jazykem: Tato hra obvykle velmi přirozeně začíná zatoulaným polibkem. Jazyk zaplavuje partnera doteky, které mohou být vším, od lehounkého šimrání konečkem jazyka až po pevné stírání jeho drsnou stranou. Zvláštní pozornost věnujte ušní dutině, pokožce pod bradou, dlaním



a šlapkám nohou. Pak se vydejte na pupík, prsa a bradavky, vnitřek stehen a hráz. Při správném dráždění jazykem musíte používat hodně slin. Střídejte tuto hru s čichovými polibky.

Devět hlavních milostných bodů



Obr.12.10: Devět hlavních milostných bodů

Perineum: Bod chuej-jin je jedním z nejdůležitějších milostných bodů. Je umístěný uprostřed hráze těsně pod povrchem pokožky. Akupunktura ho používá k léčení bolestí penisu, poševních zánětů, nepravidelné menstruace a snížené dělohy. Při milostné hře ho můžete hladit a tisknout několik sekund konečkem prstu, uvolnit a zase stisknout. Pokud začnete, měli byste to udělat asi čtyřicetkrát – což trvá cca pět minut. Tento bod je jedním ze dvou nejsilnějších center erekce.

Rumělkové pole: V dolní oblasti břicha mezi pupíkem a stydkou sponou (zepředu stydké kosti nad genitálem) exis-

tuje sedm milostných bodů. Jednou z cest, jak je lokalizovat, je rozdělit si vzdálenost mezi pupkem a stydkou sponou na pět dílů, každý dlouhý něco přes dva a půl centimetru. Pupek sám obsahuje milostný bod. První dílek pod ním je jin-čchiao (sexuální křížovátka). Půl dílku níže je čch`-chaj (mořská brána). To je hlavní milostný bod rumělkového pole. Půl dílku pod ním je shih-men (kamenná brána). Směrem dolů jsou postupně na konci každého ze zbývajících tří dílků kchuen-jüan (soutěska prvenství), čchung-čch` (nejzákladnější střed) a čchu-kchu, stydká kost. Všechny těchto sedm milostných bodů je v úzkém spojení se sexuální pohodou a sexuální touhou. Při milostné hře by se každému z těchto bodů mělo dostat péče, měli byste je hladit a tisknout dlaní nebo břichy prstů. Nikdy byste je neměli tisknout silně špičkou prstu, vždycky jen zlehka. Každý z nich stlačujte tři až pět sekund, pak uvolněte a stisk opakujte. Budete-li postupovat shora dolů od pupíku až po genitál a jemně stlačovat každý bod, zvýšíte tak partnerovo vzrušení. Pokud zpevníte jazyk, můžete ho použít místo prstů.

Prsa: Milostné body na ženských nadrech můžete využít na krátkodobé vzrušení nebo pro dlouhotrvající spojení. Na obou bradavkách se nachází milostné body. A hrudní kost ve stejné úrovni jako jsou bradavky obsahuje další. Někdy se této oblasti říká střední rumělkové pole. Zhruba dva a půl centimetru nad každou bradavkou směrem k příslušnému rameni je další milostný bod. Dva páry bodů jsou také na základně prsou. S výjimkou hrudní kosti můžete tyto milostné body tisknout a hladit dlaní a můžete je jemně vnímat prstem.

Třísla: Přibližně pět centimetrů dolů mezi ohybem břicha a stehny leží další pár milostných bodů. Jejich lehkým stlačováním a hlazením podél tříselské kosti lze zmírnit frigiditu a impotenci.

Horní část zad: Horní část zad obsahuje čtyři páry milostných bodů, které mohou povzbudit sexuální energii. Chcete-li je najít, představte si na kterékoli straně páteře dvě paralelní vertikální linie. Jedna je necelé čtyři a druhá sedm a půl centimetrů od páteře. Jejich nejvyšší body se nacházejí v linii se spodní hranou druhého hrudního obratle. Spodní body jsou v linii se spodní hranou pátého hrudního obratle. Každý bod pevně tiskněte několik sekund konečky prstů a uvolněte. Přejděte na další bod. Několikrát tuto akupresuru opakujte.

Dolní část zad: Přesně pod druhým bederním obratlem na páteři, kousek pod linií pasu, je Ming-men (brána života). Je to velmi důležitý bod sexuální energie a druhé hlavní centrum mužské erektce. Pevné stlačování tohoto milostného bodu konečky prstů by mělo přinést velmi uspokojivý výsledek. V linii s tímto bodem jsou po obou stranách páteře dva další milostné body. Nacházejí se ve vzdálenosti necelé čtyři a sedm a půl centimetrů od páteře. Měly by se mačkat společně s bodem brána života.

Oblast kostrče a křížů: Podél křížů, seřazeno ve tvaru písmene V, leží osm milostných bodů, které je možno silně mačkat. Devátý leží na konci kostrče.

Stehna a nohy: Zhruba uprostřed vzdálenosti mezi kolenní česčkou a tříslou se z přední strany na obou stehnech nacházejí dva milostné body. Další je přibližně pět centimetrů nad kolenem, kde svaly lehce vystupují, směrem k vnitřní straně. Tiskněte je silně palci.

Holeně a lýtko: Nejvýznamnější bod lásky dole na končetinách je san-jin-čchia (průsečík tří jin). Leží na vnitřní části holeně, za holenní kostí přibližně sedm a půl centimetrů nad nejvyšším bodem kotníku. Jeho stlačováním se léčí impotence, frigida a předčasná ejakulace.

Erotická masáž



Obr. 12.11

Čínská erotická masáž, která je stará přes tři tisíce let, patří mezi nejvíce vzrušující erotické taktiky v milostné hře. Nezaměřuje se ani tak na svaly, jako spíše na meridiány čchi a centrální nervový systém. Tyto meridiány řídí tělo i mysl. Důstojná a vznešená klasická terapie aplikovaná rukou milovaného člověka na určité tělesné partie partnerova těla dokáže úžasné zvýšit chemismus touhy.

Intimní kontakt rukou a těla je formou neverbální komunikace. Vytváří důvěrný vztah a spojení mezi dvěma jedinci. Při erotické masáži jsou partneři nazí nebo téměř nazí. To umožňuje přenos životní síly a sexuální energie mezi jejich pokožkou. Dotýkat se můžete všech částí těla kromě genitálu. Všechny oblasti s výjimkou těch, kde by to bylo bolestivé, jako jsou břicho a nadra, můžete masírovat silně. Něžné a citlivé

oblasti budete jemné hladit. Osoba přijímací masáž leží na podložce na zemi, na úzkém stole, pohovce nebo posteli. Je dobré, aby matrace byla dostatečně pevná.

Masáž můžete provádět vonnou vodou nebo oleji. Pokud však nechcete, nemusíte používat žádný lubrikant. Můžete si namíchat lubrikant i sami ze směsi dvou třetin sójového oleje a jedné třetiny sezamového oleje a z vonných olejů z levandule, ylang-ylang, heřmánku, růže nebo santalového dřeva. Sezamový olej prospívá pokožce; ylang-ylang, který se získává z asijské tropické květiny, je považován za afrodiziakum a povzbuzuje krevní tlak.

Erotická masáž zahrnuje celé tělo. Začněte prsty na ruku a na nohu a postupujte podél končetin k ostatním částem těla. Masáž zabere asi hodinu. Existují i kratší varianty, kdy masírujete jen trup a stehna. To zabere tak dvacet minut nebo méně. Masírovaná osoba by se měla uvolnit, čas od času zavřít oči a pomalu a zhluboka dýchat bráničním dechem. Existuje řada účinných masážních technik. Používá se při nich dlouhé rytmické hlazení, masáž lehkým sekáním, poplácáváním či poklepem, stlačování, hnětení, tření, štípání, protřásání, vibrace i stisky a pevné úchopy. Masírujeme palci a bříšky prstů, celými prsty, dlaněmi, hranami dlaní a můžeme lehce používat i pěsti, šlapky chodidel a lokty.

Tři fontány

Obr. 12.12 Nebeská fontána: Při této milostné hře se využívá hlubokých polibků. Vyžaduje stimulaci slin, které si při polibcích milenci vzájemně upíjejí. Při líbání používají jazyk k hlazení a laskání partnerova jazyka. Špičkou jazyka otírají

patro partnerových úst po obou stranách podél stoliček. Zde jsou umístěny kanálky slinných žláz. Kromě toho dále stírají jazykem dno partnerových úst uvnitř za zuby a až ke kořeni jazyka. Také tady ústí množství kanálků vedoucích ze slinných žláz. Tato stimulace produkuje v nebeské fontáně obou partnerů velké množství slin. Starověcí sexuální mágové se domnívali, že sliny jsou pohlavním elixírem. Dnes se vědci domnívají, že obsahují sexuální hormony, jejichž chuť opačné pohlaví stimuluje. Nápoj tedy můžete získat přímo ze zdroje.





Obr. 12.13 Fontána dvojčat: Muži kdekoli na světě líbají ženská ňadra. Muž tím poskytuje své milované nádherné vzrušující pocity; sají její bradavky jako by byl malé dítě. Lehké a rytmické sání s příležitostným pošimráním jazykem je jedna metoda. Jinou metodou dráždění je sání a jemné stisky zuby jako při kojení. Mléko je tady ovšem jen duchovní potravou, pokud samozřejmě žena nekojí.



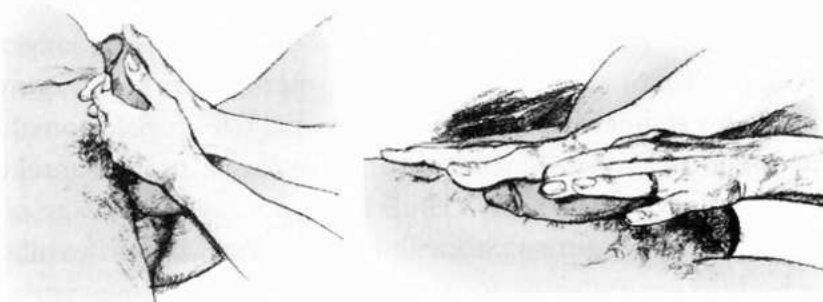
Obr. 12.14 Nefritová fontána: Nefritová fontána poskytuje životní nektar, který pijí sexuální alchymisté. Je to tudíž vážný závazek. Je to pro oba partnery nejkrásnější zážitek při

milostné hře. Nejedná se o obyčejné orální polibky. Jedná se spíše o získávání a dobývání esence z nefritové fontány. Muži této hře říkají „krájení čerstvého granátového jablka“ nebo „vrchol nesmrtelnosti“. A pokud jde o ženy, jejich zkušenosti přesahují veškerý popis.

První věcí je samozřejmě absolutní hygiena. Žena ulehne na záda, ohne kolena a doširoka rozevře stehna. Její chodidla se opírají o hranu postele. Jinou možností je sednout do křesla a nohy dát přes jeho opěradla. Muž poklekne na kolena tváří k ní. Partneři mohou také ležet vedle sebe na posteli, jeden výš, jeden níž, opačně proti sobě. Tyto polohy jsou pro tuto hru výborné a dají se spojit s „hrou na nefritovou flétnu“. Je to oblíbená francouzská hra; jmenuje se *soixante-neuf*, často se této poloze říká „69“. Už její samotný název naznačuje, že jde o vzájemnou orálně-genitální hru.

Muž nejprve líbá partnerčin Venušin pahorek. Potom prsty rozevře vnější stěny jejího genitálu a líbá jeho malé vnitřní rty, kryjící poševní vchod. Hladí je jazykem; v této fázi by měly být dostatečně prokrvené. Když si představíte, že vulva tvoří strany člunu, pak ústí močové trubice, vaginální ústí a čtyři vestibulární žlázy jsou na dně tohoto člunu. Špičkou jazyka otírejte nahoru a dolů dno člunu. Nasměrujte jazyk do vagíny a pak ho stáhněte zpět. Rytmicky to opakujte. A pak pomalu přejděte na klitoris. Líbejte rty jeho špičku. Sají ji a šimrejte jazykem něžně jako motýl. Hrubou stranou jazyka olizujte od kořene pestík klitorisu. Střídejte laskání klitorisu a poševního vchodu. Zaměřte se na to, co u partnera vyvolává nejvzrušenější odezvy. Toto dráždění nevyhnutelně způsobí, že jadeitová fontána začne vřít a její esence začne přetékat z vestibulárních žláz a měsíční jeskyně. Někdy toto klokotání doprovázejí i zajímavé jemné zvuky.

Hra na flétnu



Obr. 12.15 Hra na flétnu: Stejně jako Nefritová fontána, také tato hra vyžaduje úzkostlivě pečlivou osobní čistotu a velkou míru jemnosti. Jsou ženy, které tuto hru milují,

a jiné, které ji nemají rády. Často kvůli riziku s ní spojenému. Za prvé je tu dávivý reflex, když muž zajede penisem příliš hluboko do krku. Je tu také možnost náhodného spolknutí semene, pokud muž neovládá nebo nepraktikuje orgasmickou hru s ohněm. Pokud ji ovládá, udrží snadno vše pod kontrolou. Další je už čistě věcí osobního vkusu.

Hru je nejlepší začít polibky perinea a šourku. A teprve pak začínáme hrát na flétnu. Žena by měla držet základnu nefritové flétny pevně jednou rukou a pohybovat jí nahoru a dolů. Žaludu by měla věnovat sérii lehkých polibků. Pak vezme žalud do úst a rty obejme jeho hranu. Špičkou jazyka ho líže, zvláště citlivé je malé ústí močové trubice. Potom stáhne a sešpulí ústa do tvaru O; její ústa nyní představují vchod do její jeskyně. Pohybuje ústy nahoru a dolů a nechá partnera pohybovat flétnou dovnitř a ven. Současně si její prsty hrají s hrází a šourkem. Je třeba si uvědomit, že nejcitlivější částí je horní třetina flétny.

Mnoho mužů, snad spíše z psychologických důvodů než z důvodů fyziologické rozkoše, mají rádi, když si partnerka zasunuje jejich flétnu hluboko do krku. Když se však špička nefritové flétny dotkne ústí ženina hrdla, automaticky to vyvolává dávivý reflex. Nicméně postupným praktikováním a zdokonalováním této metody dokáže žena snadno přijmout flétnu celou. Hra na flétnu, zvláště hluboká „hrdelní hudba“, může vést k tomu, že muž ejakuluje ženě v ústech. Jsou ženy, které dychtivě tento zázračný elixír spolknou. Vědci tvrdí, že je naprosto čistý a neškodný. Ve starověku věřili, že je dokonce zdraví prospěšný. Některé ženy to však rády nemají. Je samozřejmě možné, že žena udrží tekutinu v ústech a pak ji vyplivne ven. Další možností je smluvit si s mužem předem signál, kterým dá najevo, že se blíží k vrcholu.

Kapitola XIII

Souhrn

Kniha o sexuální reflexologii je knihou o nejzákladnější a nejmocnější energii v člověku – sexuální energii. Bez této energie by tu nikdo z nás nebyl. Tuto knihu by neměl kdo napsat a nebyl by nikdo, kdo by ji mohl číst. Sexuální energie je prvo počáteční jednota sil jin a jang, pohání vesmír – a přesto k ní někteří lidé přistupují bez pochopení. Přináší extázi a hlubokou radost, ale způsobuje také hlubokou bolest a zármutek díky nedostatku správných znalostí. Umí naše tělo léčit, ale těž přivodit slabost, zmatek, nemoc.

Po přečtení Sexuální reflexologie možná budete vnímat sexuální energii z docela nové perspektivy a na úplně jiné úrovni ... ale kam jít dál? Co dělat potom? Nic! Taková je cesta. To je tao. Nyní se vám to možná zdá zmatené, ale jakmile začnete zkoušet některé z návodů a praktik obsažených v této knize, začne vám to dávat smysl. Objevíte ne-dělání, které taoisté nazývají „wu-wej“ a které se dá přeložit také jako „konání bez úsilí“, „bezchybné konání“ anebo přímo jako „plynutí s proudem“. Bezchybné konání (wu-wej) znamená nechat odejít svou vůli, což je akce z vaší strany. Když ji opustíte, sexuální energie (čchi) vámi protéká a nakonec se s ní spojí v jedno, stanete se jí. A to je tao. Informace v této knize můžete studovat a pochopit myslí, ale opravdu jim můžete porozumět jen tehdy, když je necháte ožít ve svém těle.

Tao říká, že existují tři cesty k osvětlení. První z nich je cesta modlitby, uctívání a vyznání; můžete to dokázat, ale nevíte kdy, proč nebo jak. Druhou cestou je práce a oddaná služba druhým, ale opět nevíte kde, proč nebo jak. Třetí je cesta taa, cesta

poznání a moudrosti. Znáte kdy, proč i jak, protože je to alchymistický proces na molekulární úrovni, pracující s nejvyšší formou energie v těle, se sexuální energií. Jakmile s ní začnete pracovat, pochopíte to. Poznáte, kdy být pevný a kdy být jemný. To je moudrost a to je tao.

Děkujeme vám za čas a pozornost. Věříme, že nyní vidíte své sexuální zkušenosti v jasnějším světle, že začínáte rozumět své sexualitě a že zapojíte nové chápání lidské sexuální energie do svého života – do procesu, který bude trvat ještě řadu let. Je to práce na celý život. Takže – hrajte si s novými nápady, novými polohami, novými postoji a novým porozuměním, ale buďte přístupni sobě samým. Neexistuje správná nebo špatná cesta, jak vstoupit do styku s vlastní sexuální energií. Chce to čas, trpělivost, humor a lásku. Doufáme, že tyto vlastnosti máte a že je přenesete do své sexuální praxe. Věříme, že se budete radovat ze svého nového vztahu k sobě a ke svým sexuálním partnerům a že vám tato radost přinese spoustu let míru a štěstí.



Obr. 13.1. Trpělivost, humor a láska

Doslov

Zdraví a partnerství

Univerzální tao je cesta, která vede k nastolení a udržování individuálního zdraví a harmonie těla i mysli. Tato cesta v sobě zahrnuje bezpočet technik, a sexuální reflexologie je jednou z nich.

Naše vztahy, individuální zdraví, partnerský a sexuální život jsou věrným zrcadlem naší mysli a srdce.

Podívejme se nejprve na otázku tělesného zdraví. Zvykli jsme si na to, jak jednoduché je jít k lékaři a nechat si předepsat něco na chřipku, revma, průdušky, ledviny nebo zajít do lékárny a koupit si univerzální lék, na který běží zaručená reklama. Zdraví je však velice individuální záležitost. Co je pro jednoho pomocí, může pro druhého znamenat zátěž. Neexistuje univerzální předpis toho, co je zdravé. Zdraví není produkt, který leží v regálech lékárny a který si můžeme za určitou sumu peněz pořídit. Takový je však často náš západní přístup. Neřešíme vzájemné vztahy mezi orgány a většinou už vůbec preventivně a cíleně nepracujeme na udržování zdraví. Svého individuálního zdraví, které vychází z rovnováhy a harmonie mezi našimi vnitřními orgány, konkrétního stavu jejich energie a jejího průtoku v meridiánech těla. Univerzální zdraví totiž neexistuje. Kdo to pochopí, musí dospět k závěru, že klíč k vlastnímu zdraví a plnému životu má ve svých rukou. A pak se vydá na úžasnou pouť odhalování individuálních zákonitostí svého těla, své mysli a své duše.

Je pravda, že to vyžaduje čas, určité znalost, určité úsilí a každodenní péči. Kdo se do toho však pustí, ten pozná, jak umí tělo oplácet, jak s námi prostřednictvím jemné energie

komunikuje a jakou nám to přináší radost. Tělo umí být vděčné a má úžasnou schopnost regenerace. Nikdy není pozdě začít. Nečekejme však na dobu, až zeslábneme nebo přijde nemoc a nám na tuto cestu zbude málo sil.

Na lidském zdraví a duševní rovnováze se výrazně podílejí vztahy jako takové, a partnerské a sexuální vztahy zvlášť. Stačí se však podívat na statistiky rozvodovosti, nahlédnout do záznamů sexuologů, psychologů či manželských poraden a hned si uděláte si obrázek o tom, jak celá řada partnerských vztahů funguje, nebo spíše nefunguje. Nebo se stačí rozhlédnout v okruhu svých známých. Nebo stačí být upřímný sám k sobě.

Běžný každodenní život nás vystavuje stresu a napětí, které se v nás hromadí, nosíme ho s sebou domů, do svých obývacích a do svých ložnic. Většinou neprovádíme žádnou protistresovou hygienu. Sedneme si k televizi, na misku celodenní nerovnováhy přihodíme aktuální zprávy, akční film nebo nějakou noční televizní erotiku. Takto povzbuzení uléháme, žádná relaxace, žádná pozitivní energie, žádný úsměv tělu a vnitřním orgánům, žádné poděkování. Občas ještě v hlavě probíráme, co řekneme zítra na poradě. Jak má potom vypadat náš sex?

Odpovězte sami sobě: jaký je váš osobní milostný život? Je radostný? Je něžný? Je vzrušující? Je hravý? Je vášnivý? Uspokojuje oba dva stejnou měrou? Je to dlouhá milostná hra, nebo se podobá komiksu o třech obrázcích? Mnoha párům to snad ani nepříjde a manželské rychlovky považují časem za normální. Žena se možná ostýchá říct: Takhle se mi to nelíbí. A muž se možná ostýchá něco měnit, možná i on se stydí říct, co cítí. A tak zůstane vše při starém; milování se změní v rutinu. Je však pravděpodobné, že časem se žena začne v duchu bouřit, protože se cítí být pouze použita. Zatímco

muž rychle uvolní genitálním orgasmem svou energii, žena za tu dobu sotva stačí dojít k vrcholu; musí spěchat a soustředit se nikoli na pomalu sílící vlny rozkoše, ale na to, aby „to stihla“. To není radost. Muž nedostává něhu a lásku, které by otevíraly jeho srdeční centrum, a jeho prožitek ze sexu zůstává převážně biologický. Vzniká začarovaný kruh. Partneri se začnou odvracet a vzájemná nervozita mezi nimi potichu roste... Popis dalšího vývoje raději vynecháme.

Rychlý průběh sexuálního aktu však nemusí být výrazem nezájmu. Jak autoři této knihy zdůraznili, kvalita a délka styku záleží jednak na kompatibilitě partnerů a na jejich vyspělosti, především však na schopnosti muže ovládnout vlastní orgasmus. Nepochybně to stojí hodně úsilí a tréninku. Když si však představíte předchozí scénář, nestojí to za to? Něžný a plný milostný vztah mezi partnery nejen vyrovnává jejich energie a blahodárně působí na tělesné orgány, ale odráží se také v psychice a v životním postoji. Harmonie jin-jang září z očí. Vždyť vztahy a zdraví, fyzické i psychické, jdou ruku v ruce.

Sexuální reflexologie poskytuje partnerům řadu námětů k zamyšlení i množství technik k praktikování. Kniha je velmi přímá a názorná. Pokud k ní budete přistupovat bez předsudků, nabídne vám možnosti, jak zlepšit své zdraví a zkvalitnit svůj milostný život. Poskytne vám návod. Jak s ním naložíte, záleží na vás.

Přehled taoistického univerzálního systému

V následujících řádcích se stručně podíváme na systém univerzálního taa, tak jak ho prezentuje jeho tvůrce a autor této knihy Mantak Chia.

Systém univerzálního taa je praktický systém sebero-zvíjení, který jedinci umožní dovést harmonický vývoj fyzického, mentálního a duchovního těla. Pomocí řady starých čínských meditací a cvičení vnitřní energie se studenti učí zvyšovat množství fyzické energie, uvolňovat napětí, zlepšovat zdraví, učí se sebeobraně a získávají schopnost léčit sebe i druhé. V procesu budování pevných základů vlastního zdraví a pohody fyzického těla buduje člověk také základy pro rozvoj svého duchovního potenciálu. Naučí se přijímat přírodní energii slunce, měsíce, země, hvězd a sílu z životního prostředí, které nás obklopuje. Tím získává schopnost rozvíjet a žít své duchovní tělo. Konečným cílem taoistické praxe je rozvojem ducha a duše přesáhnout fyzické hranice člověka.

Praktiky univerzálního taa jsou odvozeny ze starověkých technik, které mají kořeny v zákonitostech přírody a v procesech, které v ní probíhají. Byly posbírány a integrovány do uceleného, přístupného systému. Systém univerzálního taa není náboženským systémem a nevyžaduje víru v žádné skupiny božstev nebo bohů. Jeho techniky pracují přímo s životní silou čchi proudící skrze meridiány celým naším tělem. Cílem systému univerzálního taa je znovu nastolit v člověku harmonii s přírodními silami. Výuková metoda, kterou používá mistr Chia, je přímá a praktická. Strávil celá léta vývojem a zdokonalováním technik, tak aby tyto tradiční praktiky mohl zpřístupnit studentům na celém světě. Důraz klade vždy na dokonalé zvládnutí aktuálního cvičení.

Systém univerzálního tao je rozčleněn do čtyř oborů:

Živoucí tao, Kosmické léčení, Čchi-nej-tsang a Nesmrtelné tao.

Živoucí tao tvoří základní úroveň systému univerzálního tao, na níž se pracuje s emocionálním tělem. Mezi hlavní techniky, kterým se zde posluchač učí, patří kosmický vnitřní úsměv, moudrost čchi-kung, šest léčivých zvuků, probuzení kosmické léčivé energie (mikrokosmický okruh), meditace spojující svět, šest směrů, otevření tří tan-tienů a automasáže čchi. Na vyšších úrovních se vyučují pokročilejší meditace a vyšší stupně čchi-kung a tchaj-ťi.

V oboru Čchi-nej-tsang student pracuje s fyzickým tělem a učí se masáží vnitřních orgánů, čchi-kung, ovládnutí dvanácti větrů a otevírání tělesných meridiánů.

Obor Kosmické léčení pracuje s energetickým tělem. Učí se zde aktivace prázdných sil (čchi-kung, šest směrů, tři tan-tieny) a na vyšších úrovních propojení s universem, léčení barvami, pokročilé formy čchi-kung a taoistická kosmologie.

Čtvrtým oborem je Nesmrtelné tao, které pracuje s duchovním tělem.

Kosmický vnitřní úsměv je bezpochyby jedním z nejzákladnějších taoistických cvičení. Člověk se při něm naučí spojovat pozitivní energii životních orgánů a odpovídající energii vesmíru jednoduše používáním úsměvu, který jsme znali, když jsme se narodili, a snad ještě jako malé děti. Najdeme-li v sobě tento úsměv a naučíme-li se ho posílat do svého centra, bude to mít za následek zvýšení pozitivní síly pro dosažení zdraví, štěstí a duchovního vývoje. Meditační techniky vnitřního úsměvu žáka učí, jak se dostat do

styku s vnitřními orgány, cítit k nim lásku a usmívat se na ně, takže stres a negativní emoce jsou transformovány na tvořivost, poznávání, léčení a vrcholné projevy energie.

Moudrost čchi-kung adepta učí, jak za pomoci síly kosmického úsměvu nechat odpočívat mozek, když ho zrovna není zapotřebí, a jak používat druhý mozek v břiše jako sídlo vědomí. Jakmile mozek v hlavě začne odpočívat a vyprázdní se od nepokojné energie, orgány se začnou naplňovat čchi. Silou kosmického úsměvu se organická čchi začne transformovat v pozitivní energii. Transformovaná čchi poté zaplaví mozek obohacenou a pročištěnou energií, která ho rozvíjí a přináší mu moudrost. Tisíce let experimentování s životní silou dovedlo taoistické mudrce k odhalení síly vnitřního úsměvu a k poznání, že energie se může ukládat v dolním tan-tienu (v břichu) a v orgánech, nikoliv však v mozku. Přesunutím pozornosti myslí dolů do spodního tan-tienu a jeho naplněním energií čchi z mozku aktivujeme vnitřní vědomí. Jakmile přestane být aktivní mozek, zaktivizuje se vědomí v břiše a v srdci. Když je mysl prázdná a tan-tien je plný, přenášíme pozornost a úsměv do konkrétních orgánů. Současně s tím udržujeme vědomí v dolním tan-tienu a tan-tienu srdce. Pak nabíjíme a naplňujeme mozek transformovanou energií příslušných orgánů. Když se mozek naplní zušlechtěnou čchi, můžeme se otevřít univerzální energii.

Základní relaxační technika samoléčení, meditace na **kosmické léčivé zvuky**, opět využívá znalosti získané praktikováním kosmického léčivého úsměvu. Používáme je ke spojení s vesmírem a k rozvedení pozitivní čchi do životních orgánů. Vnitřní úsměv je zde spojen s jednoduchými pohyby paží a speciálními zvuky, které mají chladivý, vyrovňavající účinek na vnitřní orgány a na emocionální energii, která je v nich ulo-

žena. Konkrétní zvuk rozvibruje konkrétní orgán. Pohyby paží spojené s konkrétní pozicí odvádějí z těla teplo a tlak. Výsledkem je zlepšení trávení, snížení vnitřního napětí, odstranění nespavosti a bolestí hlavy, větší vyrovnanost emocionální energie a zvýšení vitality. Používání metody kosmických léčivých zvuků je vhodné pro všechny, kdo praktikují různé formy meditace, bojová umění nebo sporty, které mají tendenci vytvářet v systému nadměrné teplo.

Probuzení kosmického léčivého světla, otevření mikrokosmického okruhu uvnitř vašeho těla, je jedním ze základních pilířů univerzálního taa. Otevřený mikrokosmický okruh vám umožní rozvádět čchi (životní sílu) po celém těle a šířit ji dále, aby se spojila se silou přírody, šesti směry univerzální energie a silou země. Jedinečné techniky relaxace a koncentrace probouzejí, rozvádějí, směřují a chrání reprodukční životní sílu, čchi. Vedou ji dvěma hlavními kanály (meridiány) těla. Funkční kanál vede vertikálně dolů přes hrudník a přední stranu těla a řídicí kanál stoupá vzhůru středem zad. Učíte se, jak aktivovat tři vnitřní ohně a otvírat tři tan-tieny. Probuzením léčivého světla taa se můžete léčit pulsuující čchi prostřednictvím klíčových bodů na těle, učíte se, jak relaxovat a smát se kosmickým vnitřním smíchem, jak převést sexuální vášeň do milujícího srdce a urychlit svůj duchovní růst, jak energetizovat meditaci páteřním teplem čchi-kung a jak načerpat tři prapůvodní síly (země, nebes a vyššího Já) k dosažení nesmrtelnosti. Učíte se, jak nechat životní sílu čchi cirkulovat jednoduchým okruhem vzhůru páteří a dolů předním funkčním kanálem. Vyvažování tohoto jangového (mužského) a jinového (ženského) proudu bioenergie je nejpřímější cesta k fyzické, mentální a duchovní pohodě.

Automasáž čchi je metodou samoléčení, kdy za pomoci svých rukou využíváte svou vnitřní čchi k posilování a omlazování smyslových orgánů (očí, uší, nosu, jazyka), zubů, pokožky a vnitřních orgánů. Použitím vnitřní síly čchi a lehké externí stimulace umožňují tyto jednoduché, nicméně vysoce účinné masážní techniky rozpustit energetické bloky a stres, které společně nesou odpovědnost za nemoci a za proces stárnutí. Západní masáže jsou diametrálně odlišné od masáží čchi. Od dávnověku až po dnešek je vidět, že taoističtí mistři si pozoruhodně dlouho uchovávali mládí, vypadali – a také jejich tělo tak fungovalo –, jako by byli minimálně o dvacet let mladší.

Léčivá láska, multiorgasmická energie: Pilířem léčivé lásky je kultivace, uchování, transformace a cirkulace sexuální energie. Pokud to dokážeme, umožňuje nám to používat tuto energii (ťing-čchi) k léčení a výživě těla a mysli. Léčivá láska je také nezbytná pro další duchovní vývoj u vyšších praktik taoistické vnitřní alchymie.

Ačkoliv principy uchování ťing-čchi jsou v zásadě stejné pro muže i pro ženy, vlastní praxe se liší. Hlavní příčinou, že muži ztrácejí ťing-čchi, je ejakulace. Ženy ztrácejí orgasmem málo sexuální energie, ale místo toho ji zásadně ztrácejí menstruací a porodem. Když studovali povahu sexu, taoističtí mistři našli způsob, jak ovládat a používat sexuální energii, aniž by to vyžadovalo celibát, a to technikami dýchání do varlat a vaječníků, masáží řader, „silovým zámekem“ a vytažením orgasmu vzhůru. Muži a ženy se učí, jak dosáhnout úplného tělesného orgasmu, aniž by bez rozmyslu ztráceli ťing-čchi (vitální energii). Uchování a transformace sexuální energie působí jako revitalizující činitel ve fyzickém, duševním a duchovním vývoji člověka. Kultivace, uchování, přesměrování a cirkulace plodné

síly ze sexuálních orgánů do vyšších center těla povzbuzuje, posiluje a omlazuje všechny životní funkce a aktivuje vyšší síly. Tato prastará sexuální tajemství taoistických mudrců byla před veřejností skrývána po celá staletí. Dokážou propojit sexuální energii s transcendentálními stavy vědomí, odhalují tajemství totální sexuální potence, učí nás výměně a vyrovnavání mužské a ženské sexuální energie jak uvnitř vlastního těla, tak vzájemně s partnerem.

Existují dvě hlavní praktiky, které umožňují ženám kultivovat a zvyšovat svou sexuální energii. Jednou z nich je dýchání do vaječníků, které zkracuje menstruaci, redukuje křeče a přivádí do vaječníků více životní síly čchi. Druhá technika učí, jak nechat orgasmus stoupat vzhůru; je možno ji provádět individuálně nebo se sexuálním partnerem. Když ji žena zvládne, může bez ztráty životadárné energie prožívat úplný fyzický orgasmus, který vysoce předčí běžný vaginální orgasmus.

Každý muž, každá žena a každý pár mohou dosáhnout mnohačetného orgasmu. Muži a ženy mají odlišnou sexuální energii. To vede často k disharmonii a zabraňuje to člověku plně využít jeho sexuálního potenciálu. Mistr Chia publikoval ohromující fakta o multiorgasmické schopnosti mužů. Když se muž naučí oddělit orgasmus a ejakulaci, dva odlišné fyzické procesy, dokáže transformovat okamžité uvolnění do bezpočetných vrcholů fyzického orgasmu probíhajícího celým tělem, aniž při tom ztratí erekci. Kromě toho, že se takto stane mnohem lepším sexuálním partnerem, může se těšit také z rostoucí vitality a dlouhověkosti, poněvadž minimalizuje vyčerpávání a úbytek sil, k čemuž dochází následkem ejakulace.

Celým systémem univerzálního taa prolíná učení **čchi-kung**. Zahrnuje základní jednoduché cvičení čchi-kung, kos-

mické čištění (detoxikační program všech orgánů a lymfatického systému), „železnou košili“ (bývalé bojové umění, nyní techniky osobního zakořenění, posilování vnitřních orgánů a sjednocení fyzického, mentálního a duševního zdraví), léčivou lásku, tao-jin (meditaci v pohybu), čchi-kung tan-tienů (rozvíjení jejich síly a síly perinea), tchaj-ti a vyšší úrovně a variace těchto praktik, jako jsou nej-kung morku kostí, dlaň pakua a řada dalších. Ve všech svých formách využívá čchi-kung jedinečného systému dechových cvičení.

Spojení pěti živelů je další úroveň vnitřní alchymie univerzálního taa. Koncepce vnitřní alchymie je založena na taoistickém názoru, že vnitřní vesmír je identický s vnějším. Znalost vnitřní alchymie je nezbytným předpokladem spojení s vnějším vesmírem, odkud člověk může čerpat neomezenou sílu. Taoističtí mistři logicky zdůvodňovali, že aby se jedinec mohl spojit s vnějším kosmem, potřebuje nejprve získat kontrolu nad svým vlastním světem. Fúze pěti živelů významně posunuje adepta tímto směrem.

Tyto techniky spočívají ve třech krocích:

První krok spojuje pět živelů a osm sil přírody, zvyšuje energii člověka a zvětšuje sílu jeho mysli. Pakua jsou energetické obrazce řízené myslí, používané k vedení energie. V této vnitřní alchymii se student učí transformovat negativní emoce obav, smutku, krutosti, zloby a strachu na čistou energii. Učí se také identifikovat zdroj těchto emocí mezi pěti životními orgány. Když je nadměrná emotivní energie z orgánů odfiltrována, je v těle nastolen stav psychické rovnováhy. Osvobozena od negativních emocí, krystalizuje čistá energie pěti orgánů do oslnivě zářící perly nebo míče křišťálového světla. Tato perla pak cirkuluje v těle a přita-

huje energie z externího zdroje – univerzální energii, energii kosmických částic a energii země. Hraje tak ústřední roli při rozvíjení a zásobování duše nebo energetického těla. Energetické tělo je potom živeno čistou pozitivní energií pěti orgánů. Spojení pěti živelů je první meditační úroveň v taoistické praxi, známá také jako spojení pěti sil universa. Tato meditace je prvním krokem k tomu, jak se naučit ovládat vznik a tok emocionální, mentální a psychické energie v těle. Používá taoistickou teorii o pěti živlech a vytváří spojení mezi pěti vnějšími smysly (oči, jazyk, ústa, nos, uši) a pěti hlavními zápornými emocemi (zloba, nenávisť, obavy a úzkost, smutek, strach). Jakmile je negativní emoce identifikována s orgánem, ve kterém je uložena, lze ji ovládnout. Tento první krok učí, jak postupně odstraňovat negativní emoce z orgánů pryč. Negativní emoce nejsou ani potlačovány, ani vyjádřeny, jejich negativní energie se převede do specifických bodů v těle, v nichž je snadno neutralizována, očištěna a znovu přeměněna na původní pozitivní, kreativní energii.

Druhým krokem je spojení s kosmem. Žák se učí další metody rozvádění čisté energie pěti orgánů. Jakmile jsou orgány pročištěny, pozitivní emoce jako dobrosrdečnost, vlídnost, ohleduplnost, poctivost, spravedlnost a láska se spojí do energie soucitu, který je přirozeným výrazem vnitřní rovnováhy. Energie pozitivních emocí se používá k otevření tří kanálů vedoucích z perinea na základně pohlavních orgánů až k vrcholku hlavy. Kromě toho se otvírá dalších devět úrovní okolo devíti hlavních energetických center v těle.

Třetím stupněm této praxe je spojení osmi fyzických kanálů. Na této třetí úrovni se dokončuje čištění energetických

kanálů v těle a otevírají se další. Učí se zde také vytvoření speciální psychické ochrany před negativními entitami a speciální techniky, jak chránit páteř a vyprázdnit mozek.

Tyto techniky patří k největším úspěchům starých taoistickým mudrců.

Čchi-nej-tsang, neboli transformační masáž organické čchi, je ucelený systém čínského hloubkového léčení, který pracuje s energetickým tokem v pěti hlavních systémech v těle – s kardiovaskulárním, lymfatickým a nervovým systémem, se soustavou šlach a svalů a se systémem akupunkturních meridiánů. Je schopen zvýšit energetický tok do specifických orgánů masáží skupin bodů v oblasti pupku. Podle taoistické praxe se energie orgánů, žláz, mozku a nervového systému spojuje v pupku. Čchi-nej-tsang pracuje na energetických blokáдах v pupku a potom sleduje tok energie v dalších částech těla. Připravuje tělo také na přijetí vyšších frekvencí duchovní energie. Pupeční centrum je místo, kde se akumulují a městnají negativní emoce, stres, napětí i nemoci. Když tento stav nastane, stagnují všechny vitální funkce. Používání technik čchi-nej-tsang v pupku a jeho okolí zaručuje nejrychlejší metodu léčení a stálý výsledek.

Kosmické léčení: Taoisté věří v základní jednotu, která prostupuje celým vesmírem. Kosmické léčení je meditace čchi-kung, která nás posiluje a otvírá energetickým silám přírody a vesmíru. Moudrost mudrců a mystiků všech věků je vyjádřena v alchymistické formuli „Jak nahoře, tak dole“. Jsme odrazem světla a energie vesmíru, přitahujeme k sobě sílu slunce ve vzduchu, který dýcháme, v potravě, kterou jíme, a prostřednictvím všech svých smyslů. Existujeme díky jedinečné kombinaci sil, které nás obklopují.

Čtvrtý obor univerzálního tao, **Nesmrtné tao**, pracuje s duchovním tělem; učí adepty základům duchovní praxe a vede je do říše duše a ducha.

Z uvedeného přehledu hlavních směrů taoistického učení je zřetelně patrné, o jak hluboký, propracovaný a především ucelený systém se jedná, a jak odlišnou kvalitu života je západnímu světu schopen nabídnout. Jednu z možností máte právě před sebou. Přeji vám příjemné zážitky na cestě osobního rozvoje.

Daiana Krhutová

O autorech	5
Úvod do sexuální reflexologie	11
Vstup	17
Přípravná cvičení a meditace	19
Vnitřní úsměv a šest léčivých zvuků	19
Mikrokosmický okruh	20
Léčivá láska	22
KAPITOLA I	23
Mužská a ženská energie	23
Jin a jang	27
KAPITOLA II	34
Taoistický pohled na sexuální energii	34
Sexualita, energie a vztahy	36
Historie sexuální reflexologie	39
KAPITOLA III	42
Reflexologie	42
Kompatibilita penisu a vagíny	44
Kruhové svaly	48
Cvičení kruhových svalů	51
KAPITOLA IV	54
Sexuální léčebné pozice	54
Osm sexuálních léčivých pozic pro muže	54
Sedm sexuálních léčivých pozic pro ženy	60
Výměna energie jako sexuální léčivá modlitba	67
Kapitola V	71
Energetizující sexuální polohy	71
Pozice rukou	71
Probuzení smyslů léčivou láskou	74
Léčivá láska a pozice v praktikách univerzálního tao ..	76
Osm léčebných účinků energetizujících poloh	78
KAPITOLA VI	86
Řízení ejakulace a menstruačního cyklu	86
Řízení ejakulace	86
Regulace četnosti ejakulace	89

Ovládnutí technik kontroly ejakulace	95
Praktiky ovládání ejakulace	97
Dechová cvičení	99
Cvičení hýždí	100
Prohřívání zlatých kamen (pro muže)	101
Masáž vaječníků	103
Masáž prsou	104
Cvičení s vajíčkem a zvedání závaží vaginálním svalstvem	106
Cvičení s vajíčkem	108
Zvedání závaží pomocí čchi	111
Sexuální fyzická cvičení	113
Protřepávání varlat a prsou	113
Spirálovitý pohyb kyčlí, kříží a kostrče	114
Tajný taoistický způsob močení	115
Sluneční cvičení	116
KAPITOLA VII	118
Sexuální reflexologie a tělesné znaky	118
Tělesné znaky	118
Rysy tváře	120
Rty	120
Oči	124
Obočí	126
Prostor mezi obočím	127
Zuby	128
Linie dolní čelisti	130
Tváře	131
Uši	131
Hýždě	132
Nos	134
Souhrn: rysy tváře u muže	136
Souhrn: rysy tváře u ženy	137
Masáž tváře	138
Ruce a prsty	139

Prsty u muže	140
Prsty ženy	142
Masáž rukou	142
Vlasy	143
Krk	145
Řadra	145
Ženské tělo	148
KAPITOLA VIII	150
Kompatibilita	150
Milostná energie	154
Čínská astrologie	156
Pět astrologických živlů	156
Dvanáct zvířat čínské astrologie	158
Devět hvězd taoistické astrologie	162
Kompatibilita podle čínské astrologie	165
KAPITOLA IX	167
Sexuální cvičení	167
Dechová sexuální cvičení	170
Hluboký břišní dech (pro muže i ženy)	171
Energetické dýchání	173
Sexuální masáže	174
Masáž varlat	174
Poklepávání dračích perel	177
Silový strečink penisu	178
Rotace	180
Prohřívání horkýma rukama	181
Sexuální energie a mozek	182
P-C sval a technika „dojení“	184
Sexuální orgány a mozek	184
Sval čchi	186
Cvičení P-C svalu	188
Strečink varlat	190
Silové „dojení“	191
Rekapitulace cviků „dojení“ a napínání	193

KAPITOLA X	195
Vnitřní orgány a pět živel	195
Ledviny a živel vody	196
Ženská energie ledvin	197
Masáž ledvin	198
Masáž uší	199
Srdce a pět živel	200
Kung-fu jazyka	201
Masáž hrudníku otevírající srdce	201
Plíce a živel kovu	202
Masáž plicních bodů	203
Játra a živel dřeva	203
Masáž chodidel	204
Slezina	204
Masáž břicha	205
KAPITOLA XI	206
Tajné umění nefritové komnaty	206
Devět poloh tajemné dívky	208
KAPITOLA XII	231
Romance měsíční jeskyně	231
Předehra k milostné hře	237
Laskání měsíční jeskyně	244
Laskání nefritové flétny	246
Devět hlavních milostných bodů	252
Erotická masáž	255
Tři fontány	256
Hra na flétnu	260
KAPITOLA XIII	262
Souhrn	262
Doslov	264
Zdraví a partnerství	264
Přehled taoistického univerzálního systému	267