

Taoistyczna sztuka miłości



Mantak Chia • Maneewan Chia



Taoistyczna sztuka miłości



Skuteczne techniki wzmacniające żeńską
energię seksualną i uzdrawiające praktyki miłosne



Vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-473-8

Tytuł oryginału: *Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*

Copyright © 1986, 2005 by Mantak Chia and Maneewan Chia

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Podziękowania	11
Zastosowanie uzdrawiającej miłości w praktyce	13
1 ♦ Taoistyczny pogląd na energię kobiet	15
Jak wykorzystywać energię	17
Energia seksualna: siła twórcza	24
Energia seksualna kobiet i kung fu jajników	29
Trzy poziomy energii seksualnej	34
Cel medytacji taoistycznej	36

2	❖ Seksualna anatomia kobiety	41
	Żeńskie narządy płciowe	42
	Mięsień łonowo-guziczny i mięsień chi	49
3	❖ Cykl reakcji seksualnej kobiety	53
	Natura kobiecego orgazmu	54
	Wyczerpywanie energii seksualnej	55
	Orgazm narządów: prawdziwy orgazm	56
	Kung fu jajników	57
4	❖ Orbita mikrokosmiczna	59
	Nauka wprowadzania chi	
	na orbitę mikrokosmiczną	60
	Energia seksualna to energia pierwotna	62
	Otwieranie kanału energii mikrokosmicznej	65
5	❖ Kultywowanie mocy jajników	69
	Oddech jajników kultywuje moc jajników	70
	Samodzielne ćwiczenia kultywacyjne	89
	Wprowadzenie do oddechu jajników	90
	Oddech jajników krok po kroku	95
	Oddech jajników w skrócie	123
	Wprowadzenie do kompresji jajników	125
	Kompresja jajników krok po kroku	126
	Kompresja jajników w skrócie	130
	Ćwiczenia na wysokie ciśnienie krwi	130

6	❖ Wznoszenie orgazmu	135
	Sposób na zwiększenie potencjału seksualnego	136
	Pojedyncza i podwójna kultywacja	139
	Wprowadzenie do wznoszenia orgazmu	142
	Przygotowanie do praktyki	144
	Praktyka w stanie pobudzenia	153
	Znaczenie energii cnót	155
	Podnoszenie chi narządów i gruczołów	156
	Jak masować piersi	168
	Wznoszenie orgazmu krok po kroku	173
	Charakterystyka narządów	181
	Orgazm narządów krok po kroku	182
	Zasady bezpieczeństwa	
	w praktykach oddechu jajników,	
	kompresji jajników i wznoszenia orgazmu	188
7	❖ Podnoszenie energii seksualnej	
	za pomocą ćwiczeń z jajczkiem	197
	Wprowadzenie do ćwiczeń z jajczkiem	198
	Korzystanie z jajeczka	200
	Ćwiczenia z jajczkiem krok po kroku	207
	Korzystanie z jajeczka podczas	
	oddechu jajników i wznoszenia orgazmu	210
	Wprowadzenie do waginalnego	
	podnoszenia ciężarków	211
	Waginalne podnoszenie ciężarków krok po kroku	213
	Specjalne przepisy na wzmocnienie jajników	219
	Nasłonecznianie	221

8	◆	Podwójna kultywacja	223
		Nadorgazm i jak go osiągnąć	224
		Pozycje i gesty rąk służące uzdrawianiu miłością	232
		Zrozumienie ośrodków energetycznych	249
		Przywracanie równowagi i harmonii całemu ciału krok po kroku	265
		Wprowadzenie do orgazmu dolinowego	274
		Przekształcanie energii seksualnej w miłość duchową	282
		Orgazm dolinowy krok po kroku	284
		Kultywowanie orgazmu dolinowego	305
		Orgazm dolinowy w skrócie	312
		Przydatne wskazówki	313
9	◆	Wywiad z kobietą praktykującą kung fu jajników	319
		Bibliografia	337
		O autorze	339
		System uniwersalnego tao i ośrodek szkoleniowy	341





Podziękowania

Przed wszystkim dziękuję taoistycznym mistrzom, którzy byli na tyle uprzejmi, aby podzielić się ze mną swoją wiedzą, choć nawet nie wyobrażali sobie, że ostatecznie zostanie ona przekazana ludziom Zachodu. Szczególne podziękowania kieruję do Marci Kerwit za jej pisemny wkład, podzielenie się doświadczeniem i szczerą opinię dotyczące uzdrawiających praktyk miłosnych. Dziękuję artyście Juanowi Li za ilustracje do tej książki.

Wyrazy wdzięczności kieruję również do Suzanne Gage, ilustratorki książki *A New View of a Woman's Body*, za jej przełomową pracę w zilustrowaniu kobiecej anatomii, która była inspiracją dla niektórych rysunków w tej książce.

Wielkie podziękowania dla doktora Gunthera Weila, Rylina Malone'a i wszystkich moich uczniów za informacje zwrotne, a zwłaszcza dla Michaela Winna i Juana Li za rekomendacje, Valerica Meszarosa, Helen Stites i Felixa Morrowa za cenną pomoc przy redagowaniu pierwszego wydania, oraz Vickie Trihy i Evelyn Leigh, redaktorkom tego wydania. Chciałbym również wyrazić uznanie dla Sariny Stone za jej wkład w proces redakcyjny. Specjalne podziękowania dla Daniela Dubie za jego działania promocyjne i marketingowe oraz osobiste wsparcie.

Bez wsparcia mojej matki i syna Maxa książka byłaby czysto naukowa – posyłam Wam wdzięczność i miłość za Wasze dary.



Zastosowanie Uzdrawiającej Miłości W Praktyce

Już od tysięcy lat taoiści z powodzeniem stosują opisane w tej książce techniki. Czytelniczki nie powinny jednak rozpoczynać praktyki, dopóki nie przejdą osobistego treningu pod okiem certyfikowanego instruktora systemu Uniwersalnego Tao, ponieważ nieprawidłowe wykonywanie niektórych z tych technik może być szkodliwe i spowodować problemy zdrowotne. Ta książka ma na celu uzupełnienie indywidualnego treningu w systemie Uniwersalnego Tao i służy jako przewodnik dla tych praktyk – osoby, które wykonują je w oparciu wyłącznie o tę książkę, robią to więc jedynie na własne ryzyko.

Medytacje, praktyki i techniki opisane w niniejszym tekście nie służą jako alternatywa ani substytut profesjonalnego leczenia i opieki medycznej. Jeśli czytelnik cierpi na zaburzenia psychiczne lub emocjonalne, powinien skonsultować się z odpowiednim lekarzem lub profesjonalnym terapeutą. Takie problemy należy skorygować przed rozpoczęciem praktyki.

Ta książka nie jest próbą dokonania jakiejkolwiek diagnozy medycznej, podania sposobu leczenia, recepty ani zaleceń naprawczych w związku z jakąkolwiek chorobą, dolegliwością, bólem lub problemem fizycznym.

Niniejszy podręcznik prezentuje jedynie metody poprawy zdrowia poprzez przywrócenie organizmowi równowagi i zapewnienie głęboko satysfakcjonujących doznań seksualnych. Osoby z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca lub ogólnie słabym stanem zdrowia powinny praktykować z należytą ostrożnością, co dotyczy zwłaszcza Oddechu Jajników. Jeśli cierpisz na jakąś chorobę, skonsultuj się z lekarzem.

Ani Uniwersalne Tao, ani jego personel czy instruktorzy nie ponoszą odpowiedzialności za skutki stosowania jakiejkolwiek zamieszczonej tu praktyki lub niewłaściwego wykorzystania informacji zawartych w tej książce. Jeśli czytelniczka podejmie jakąkolwiek praktykę, nie przestrzegając ściśle instrukcji, uwag i ostrzeżeń, odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na niej.



Taoistyczny pogląd na energię kobiet

Energia seksualna dostarcza nam niezwykle potężnych technik odmładzania i osiągania wyższej energii duchowej. W starożytności metody pracy z energią były ściśle tajne, zwłaszcza nauki kierowania przepływem uzdrawiającej energii seksualnej. Takie publikacje jak *Su Nu Ching* (inaczej: *Podręcznik zwykłej dziewczyny*, podręcznik seksuologii napisany tysiące lat temu w starożytnych Chinach przez nieznaną autorkę) przedstawiają różne tradycyjne uzdrawiające pozycje seksualne. Teksty te nie nauczają jednak kierowania przepływem energii. Kiedy wydano *Podręcznik zwykłej dziewczyny*, taoistyczny system kierowania energią nie był jeszcze dostępny dla ogółu społeczeństwa – pozostawał tajemnicą, którą przekazywano ustnie jedynie cesarzowi i kilkorgu wybranym, którym nie pozwolono spisać tych nauk.

Obecnie mamy poczucie, że pora już nauczyć ludzi korzystać z uzdrawiającej mocy miłości, ponieważ wielu nadużywa swojej

energii seksualnej, robiąc tym krzywdę sobie i innym. Naszą intencją jest więc pomóc ludziom w czerpaniu korzyści z kierowania tą energią. Wiele par skorzystało z opisanych tutaj technik – nie stanowią już one tajemnicy ani nie są zarezerwowane jedynie dla taoistycznych mistrzów. Techniki te pomogą ci gromadzić i pomnażać energię seksualną i zwiększą twoje szanse na doświadczenie tego, co taoiści nazywają „nadorgazmem” (lub orgazmem dolinowym), kiedy tylko zapragniesz. To jeden z celów tej książki.

System taoistyczny traktuje narządy płciowe jako korzenie życia, połączone ze wszystkimi innymi narządami i gruczołami. Dzięki praktykom przedstawionym w tej książce zaczniesz odczuwać ścisły związek gruczołów i narządów, zwłaszcza szyszynki i przysadki mózgowej, nerek, wątroby, płuc i serca, a także narządów płciowych i gruczołów. Praktyki stopniowo przywrócą ci energię seksualną, twórczą i generatywną, przyniosą ci także wiele fizycznych korzyści. Najważniejsze jest chyba jednak to, że przekształcanie energii seksualnej w oczyszczoną chi stanowi podstawę praktyk duchowych, które umożliwiają przekształcenie energii seksualnej (jing) oraz chi w shen, czystą energię duchową.

Medytacja Orbity Mikrokosmicznej to podstawowa, niezwykle ważna praktyka w systemie taoistycznym, pozwalająca na rozprowadzenie chi po całym ciele. Zapoznasz się z nią w rozdziale 4., a szczegółowy opis odnajdziesz w książce *Taoistyczna joga ezoteryczna. Budzenie uzdrawiającej energii Tao*. Medytacja ta, razem z medytacjami Wewnętrznego Uśmiechu i Sześciu Uzdrawiających Dźwięków, przedstawionymi w mojej książce *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality (Taoistyczne sposoby przekształcania stresu w vitalność)*, odgrywają kluczową rolę w całym systemie taoistycznym. Opanowanie ich jest niezbędne, aby móc z powodzeniem praktykować Uzdrawiającą Miłość.