

**МАНТЭК
ЧИА**



**ДАОССКИЕ
СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ
ДЛЯ ПАРЫ**

MULTI-ORGASMIC COUPLE

СОСРЛЯ

Мантэк Чиа
Дуглас Абрамс

**ДАОССКИЕ
СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ
ДЛЯ ПАРЫ**

MULTI-ORGASMIC COUPLE

УДК 615.8
ББК 53.59
Ч-58

Перевод с английского М. Чеботарева

Ч-58 Чиа Мантэк, Абрамс Дуглас

Даосские секреты любви для пары / Перев. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2011. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00222-4

Даосское сексуальное искусство — это традиция, существующая уже пять тысяч лет и знающая секреты мужского и женского многократного оргазма. Назначение этой системы знаний — помочь любящим друг друга людям сделать секс более приятным и полезным для здоровья.

Научившись испытывать многократный оргазм, вы сможете получать от секса гораздо больше удовольствия, чем прежде. Вы также сможете достичь сексуальной гармонии и высших уровней эмоциональной близости и экстаза.

УДК 615.8

ББК 53.59

© 2000 by Mantak Chia, Maneewan Chia, Douglas Abrams,
and Rachel Carlton Abrams, M.D.

© «София», 2007

ISBN 978-5-399-00222-4

© Издательство «София», 2007

Оглавление

Предисловие	10
Введение	13
Множественный оргазм для всех мужчин	13
Множественный оргазм для всех женщин	14
Сексуальная гармония	14
Физическое здоровье, эмоциональная близость и духовный рост	14
Утрата сексуальной мудрости	15
Поиски сексуальной мудрости	15
Секс — это здоровье	16
Сексуальная гармония и любовь до самой смерти	17
Новая сексуальная эволюция	17
Часть 1. Соло: умножение и усиление оргазмов	19
Глава 1. Фейерверк: множественный оргазм у мужчин	21
Оргазм и эякуляция	22
Природа оргазма	26
Умножение оргазмов	27
Сдерживание эякуляции	36
От генитальных оргазмов к оргазмам всего тела	47
Глава 2. Сила желания: множественный оргазм для женщин	49
Желание — это энергия жизни	50
Усиление желания: исследование своих эротических возможностей	53
Познайте свое тело	57
Самоудовлетворение	64
Раскрытие оргазмического потенциала	71
Ваша сексуальная мышца	76

Путь к многократному оргазму	82
Девять шагов к многократному оргазму для любой женщины	85
Как не пропустить Большой Взрыв: преодоление аноргазмии	99
Глава 3. Лучше, чем шоколад, лучше, чем кофе . . .	109
Ваша энергия	111
Энергия в вашем теле	113
Сексуальная энергия	117
Генерирование, преобразование и сохранение энергии	118
Оргазмическое Вытягивание Вверх	124
Важность сексуальной энергии	139
Часть 2. Дуэт: страсть, исцеление, близость . . .	141
Глава 4. Доставляйте удовольствие друг другу . . .	143
Огонь и вода	144
Мужчины — Ян, женщины — Инь	145
Возбуждение: кипение воды и буйство огня	147
Гармония желаний	148
Изучение механизмов нашего тела	151
Части тела	155
Гунфу языка: оральный секс для мужчин	174
Гунфу рта: оральный секс для женщин	176
Глубокие и неглубокие движения	181
Поиск оптимального ритма	182
Глубина, направление и скорость	183
Ввинчивание	185
Вершина возбуждения	186
Глава 5. Сексуальное исцеление	191
Источник молодости	192
Сексуально-энергетическое целительство	193
Исследование своих половых органов	196
Исцеляющие позы	201
Циркуляция сексуальной энергии	213
Мультиоргазмические марафоны и быстрый секс	217

Эякуляция и потеря энергии	220
Укрепление половых органов	222
Безопасный секс и сексуальное здоровье	224
Энергия созидания и разрушения	228
Глава 6. Любить по-настоящему	229
Развитие любви к себе	231
Любовь к партнеру	235
Прикосновения	236
Любовью тоже можно управлять	237
Сила и сочувствие	240
Глава 7. Сексуальность и духовность	243
«Утренняя молитва»	245
Союз: слияние и оргазмы душ	246
Вселенская любовь	250
Трансформация сексуальной энергии в духовную	252
Сострадание и другие добродетели духовной жизни	252
Развитие сочувствия	254
Проявление себя	256
Глава 8. Как заниматься любовью на протяжении всей жизни	257
Наращение и спад желания	258
Гармония желаний	260
Сексуальность без секса	262
Любовь становится все сильнее и сильнее	268
Сексуальное здоровье для женщин старшего возраста	270
Сексуальное здоровье для мужчин старшего возраста	273
Сексуальное здоровье для пар	279
Сохранение сексуального заряда	281
Не превращайте секс в спорт	282
Главный секрет сексуальности	284
Тайны, открытые для всех	284

Сексуальная гармония и любовь до самой смерти

Даосы считали, что без сексуальной гармонии невозможно супружеское счастье, и руководствовались именно этой идеей, развивая сексуальное искусство. Как и любой современный врач, они знали, что проблемы в постели способны полностью разрушить отношения между мужчиной и женщиной. Но сексуальной гармонии не так-то легко достичь. Очень часто сексуальные потребности партнеров сильно различаются по характеру и силе. Это объясняется не только индивидуальными отличиями, но и тем, что механизмы сексуального возбуждения женщин и мужчин действуют совершенно по-разному.

Даосы связывали эти различия с существованием мужской и женской сексуальной энергии (Ян и Инь соответственно). Мы объясним, каким образом эти энергии влияют на вашу сексуальность и каким образом ими можно манипулировать для удовлетворения потребностей обоих партнеров.

Необходимо заметить, что, хотя даосы рассматривали в первую очередь сексуальную гармонию между мужчиной и женщиной, описанные ниже практики могут быть использованы и гомосексуальными парами. С даосской точки зрения, в каждом из нас есть и мужская, и женская энергия, поэтому основная цель партнеров — разного или одного пола — это достижение энергетической гармонии.

Новая сексуальная эволюция

Хотя многие даосские практики, описанные в этой книге, разработаны более двух тысяч лет назад, они актуальны и эффективны по сей день. Последние два десятилетия, с тех пор как секреты даосского секса, которые долгое время были известны лишь посвященным, стали доступны современным парам, в спальнях западного мира происходит глубокая сексуальная эволюция. Мы надеемся, что сексуальное искусство

ство и сексуальная наука, представленные в этой книге, помогут вам так, как они помогли тысячам других людей во всем мире.

Прежде чем насладиться радостями Исцеляющей Любви, вы должны раскрыть ваш сексуальный потенциал. В первой части этой книги мы сначала объясним, как научиться испытывать многократный оргазм. Затем, в главе 3, мы расскажем о том, как управлять сексуальной энергией, чтобы испытать оргазм всего тела. Умение управлять энергией своего тела очень важно для правильного выполнения упражнений, описанных во второй части книги.

Любой мужчина может испытывать многократный оргазм. Для этого ему нужно лишь понимание мужской сексуальности и знание нескольких простых приемов. Многократные оргазмы не только усиливают удовольствие от половой близости, но и открывают новый сексуальный мир для партнеров. К сожалению, сексуальность большинства мужчин основана на стремлении к эякуляции, а не к длительному оргазму. Мужчина, который научился испытывать многократный оргазм, способен полностью удовлетворить не только себя, но и партнершу. Многократный оргазм — один из прекраснейших подарков, которые мужчина может сделать своей партнерше и себе самому. Женщинам данная глава — если они ее читают — поможет лучше разобраться в этой малоизученной способности, которую их партнеры в себе развивают.

Оргазм и эякуляция

Для того чтобы научиться испытывать многократный оргазм, вы должны знать основы своей анатомии. Самая важная идея этого раздела заключается в том, что оргазм и эякуляция — совершенно отдельные явления.

Эта идея кажется удивительной большинству мужчин (и женщин), поэтому мы должны ее объяснить. Давайте сначала определим понятия «оргазм» и «эякуляция». Физиологически, оргазм — это сокращения и пульсация, которые большинство мужчин ощущают в своем пенисе, простате и тазовой области. Эти явления сопровождаются уча-

щением сердцебиения и дыхания, повышением кровяного давления и, в самом конце, внезапным спадом напряжения*.

Конечно, оргазм представляет собой нечто гораздо большее, чем просто механические физиологические изменения. Для большинства людей это кульминация сексуальных отношений, одно из наиболее интенсивных и приятных переживаний. Если вы когда-нибудь испытывали оргазм, а почти все мужчины его испытывали, вы знаете, что мы пытаемся здесь описать.

Эякуляция же — это просто рефлекс, возникающий в основании позвоночника и завершающийся извержением семени. Короче говоря, это просто непроизвольный мышечный спазм, хотя и очень приятный.

Многие мужчины считают, что оргазм — это то, что они ощущают во время эякуляции, но на самом деле большая часть приятных ощущений, связываемых с эякуляцией, возможна и без нее.

Ниже мы рассмотрим научные доказательства того, что мужчины могут испытывать многократный оргазм, но давайте начнем с вашего личного опыта. Вполне возможно, что вы уже когда-нибудь в своей жизни испытывали многократный оргазм. Известно, что многие мужчины испытывают его в детском и подростковом возрасте, еще до того, как начинают эякулировать.

Как вы, возможно, знаете, мальчики начинают вырабатывать сперму (и, таким образом, обретают способность эякулировать) в подростковом возрасте, обычно лет в тринадцать. Тем не менее большинство из них начинают мастурбировать раньше и испытывают оргазм без эякуляции.

Многие мальчики продолжают мастурбировать после одного оргазма, так как при отсутствии эякуляции эрекция не ослабевает. Альфред Кинси, пионер в исследовании секса,

* В этой главе мы кратко подытоживаем информацию, представленную в нашей первой книге. Более подробно о мужском многократном оргазме см. в первых трех главах «Секреты любви для мужчин». — *Прим. авторов.*

Каждая женщина обладает потенциалом для страстной и приносящей глубокое удовлетворение сексуальной жизни.

Некоторые женщины легко испытывают наслаждение и оргазм во время секса. Эта и следующая главы помогут им усилить это наслаждение и углубить оргазм, который они уже в состоянии испытывать. Но даже если вы уже умеете испытывать многократный оргазм, мы настоятельно рекомендуем вам найти время для того, чтобы прочитать эту главу и выполнить приведенные в ней упражнения. Женское тело, а также природа женского сексуального желания и наслаждения настолько сложны, что ни одна женщина не в состоянии постичь свою сексуальность без дополнительных источников информации. Эта глава поможет вам познать себя, полностью раскрыть свой сексуальный потенциал и научиться наслаждаться по-настоящему.

Многие женщины испытывают оргазм достаточно редко или не испытывают вообще. Если вы — одна из таких женщин, эта глава поможет вам научиться испытывать оргазм, как обычный, так и многократный.

Желание — это энергия жизни

Желание — это не только импульс, ведущий нас в спальню; это ритм нашей жизни. Сексуальное желание лежит в основе всех мотивов, которые движут нами во всех аспектах нашей жизни. Даосы считают, что сексуальная энергия, или *цзин*, составляет значительную часть нашей общей физической энергии, или *ци*. Тот, кто может управлять своей сексуальной энергией, добивается большего успеха в достижении целей и осуществлении своих желаний. В главе 3 мы подробно рассмотрим, как развивать сексуальную энергию и пре-

образовывать ее для увеличения количества общей энергии. Но сейчас давайте остановимся на сексуальном желании и наслаждении и выясним, каким образом их можно усилить.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ — НАСЛАЖДЕНИЕ

Все мы способны испытывать огромное сексуальное желание и глубокую страсть, но у большинства из нас эта способность по различным причинам проявляется не до конца. Работа, друзья, семья отнимают у нас больше времени и энергии, чем нам хотелось бы. Занятия любовью обычно откладываются до наступления ночи, когда мы должны выбирать между ними и не менее желанным и необходимым сном. Результаты недавнего тщательного исследования 12 000 супружеских пар показали, что основной помехой для получения удовольствия от секса является усталость. Для того чтобы сделать свою сексуальную жизнь счастливой, вы должны уделять наслаждению гораздо больше внимания.

Большинство женщин ставят сексуальность и желание в списке своих приоритетов чуть ли не на последнее место, уделяя основное внимание детям, работе, дому и т. д. Как ни парадоксально это звучит, человеку вообще трудно поставить на первое место свои личные интересы, особенно если речь идет о наслаждении. Бесспорно, другие сферы нашей жизни влияют на нашу сексуальность, но и сексуальность может оказывать положительное влияние на все остальные аспекты нашего существования. Сексуально удовлетворенная женщина счастлива и оптимистична, она гораздо лучше справляется со своими обязанностями партнера, матери и работника.

Как и все по-настоящему значительное, сексуальность требует внимания и времени. Точно так же, как мы уделяем время семье и работе, хотя бы раз в неделю мы должны уделять время своей сексуальности, отключаясь от телефонов, детей и других отвлекающих факторов. Нельзя достичь результатов не тренируясь.

ИДЕАЛ КРАСОТЫ

Очень многие женщины чувствуют себя недостаточно привлекательными для того, чтобы вызывать сексуальное желание или даже испытывать его. Современная культура на подсознательном уровне программирует в нас идеал женской красоты: нереально худая девушка без всяких физических недостатков. Натиск средств массовой информации и рекламы с образами «идеальных» женских тел не дает нам осознать тот факт, что каждое тело уникально и по-своему прекрасно. И, что еще важнее для нас, каждое тело, независимо от его размеров и форм, способно давать и получать удовольствие.

Женщины с рекламных плакатов, из телероликов и журналов оказывают на всех нас огромное влияние. Однако с медицинской точки зрения большинство моделей не дотягивают до оптимального для своего роста и возраста веса. Также важно помнить, что этот «идеал» зависит от эпохи и культуры. Американские кинозвезды и модели 1950-х годов весили в среднем на 20 % больше, чем современные «идеальные» женщины, и этот вес был гораздо ближе к оптимальному.

В разных культурах «идеальными» считаются совершенно разные типы женского тела (с большой грудью, с маленькой грудью, с большими губами, с маленькими губами, с широким тазом, с узким тазом). Женственность — это полнота форм и плавность изгибов; большинство мужчин (и женщин) предпочитает гораздо более упитанных представителей противоположного пола, чем «идеалы», взирающие на нас с рекламных плакатов. В этой главе мы постараемся научить вас принимать и любить свое тело как уникальный источник сексуального желания и наслаждения.

ляющих направить сексуальную энергию вверх, в головной мозг, чтобы достичь максимальной концентрации.

Путь к многократному оргазму

Женщины способны испытывать практически неограниченное сексуальное наслаждение. Можно с уверенностью сказать, что абсолютно все женщины способны испытывать многократный оргазм, но испытывают его лишь единицы, да и то нерегулярно. Чем это объясняется? Многие женщины обнаруживают, что способны испытывать многократный оргазм только после приобретения нового сексуального опыта или смены партнера.

Исследования известного сексолога Альфреда Кинси, проведенные в 1950-е годы, показали, что только 14 % женщин способны испытывать многократный оргазм. К 1970 году этот показатель увеличился всего лишь до 16 %, и даже сегодня многократный оргазм способны испытывать намного меньше женщин, чем можно было бы предположить, — примерно 15–25 %.

Согласно анонимному опросу, проведенному совсем недавно 805 врачами среди своих пациенток, около 43 % этих женщин способны испытывать многократный оргазм. Как же это им удается?

ЧТО ЭТИ ЖЕНЩИНЫ ДЕЛАЮТ НЕ ТАК, КАК ВЫ?

В этом же исследовании была предпринята попытка выяснить, чем женщины, способные испытывать многократный оргазм, отличаются от женщин, способных испытывать только обычный оргазм. Вот результаты:

Самоудовлетворение. Среди женщин, способных испытывать многократный оргазм, многие чаще мастурбировали и испытывали оргазм уже в подростковом возрасте. Эту сексуальную активность можно расценивать как признак более

сильного полового влечения, но, скорее всего, она объясняется условиями жизни и воспитания, отношением к сексу в семье, а также удачным началом половой жизни. Одна из таких женщин, которая любезно согласилась дать нам интервью для нашей книги, рассказала, что в детстве она с большой любовью относилась к крану в ванной, так как испытала там первый оргазм. С тех пор она принимает ванну при каждом удобном случае.

Такое раннее переживание оргазма запускает в теле женщины некий скрытый механизм, который впоследствии позволяет ей испытывать как обычный, так и многократный оргазм. Хотя вы не можете вернуться в прошлое и изменить то, что происходило с вами в детстве, вы определенно можете научиться испытывать многократный оргазм, и с каждым разом ваше тело будет привыкать к нему все больше. Наше тело — слуга привычки. Мы не очень-то задумываемся, управляя автомобилем или чистя зубы перед сном. Любой алгоритм поведения нашего тела может быть превращен в привычку, и оргазм не является исключением. Чем чаще вы его испытываете, тем чаще вы можете его испытывать.

Знание эрогенных зон. Женщины, способные испытывать многократный оргазм, как правило, лучше знают свое тело и глубже его исследуют.

Это не значит, что они склонны к злоупотреблению сексуальными игрушками и к сексуальным извращениям. Они просто хорошо изучили (или позволили своему партнеру изучить) их сексуальный ландшафт. Они знают, какие места их тела более чувствительны, а какие — менее, какие зоны реагируют на прикосновение, а какие — на давление и т. д. Выполнив упражнения, описанные в этой книге, и определив свои эрогенные зоны, вы будете знать, как удовлетворить себя и как помочь вашему партнеру доставить вам максимальное удовольствие.

Многократный оргазм прекрасен, но он — только начало. Научившись управлять своей сексуальной энергией, вы сможете распространять оргазм на все свое тело и генерировать сексуальную энергию, которая будет придавать вам сил и оптимизма на протяжении многих часов после секса. Даосы различали несколько уровней оргазма в соответствии с его интенсивностью и целительным воздействием.

На заметку:

Уровни оргазма

- **ГЕНИТАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ:** Генитальный оргазм, который является результатом стимуляции головки пениса и клитора влагалища, — самый распространенный вид оргазма. Генитальный оргазм обычно быстротечен, а количество высвобождаемой им целительной энергии незначительно.
- **ОРГАЗМ ВСЕГО ТЕЛА:** Оргазм всего тела, который мы описываем в этой главе, является результатом перемещения энергии в головной мозг и ее циркуляции по всему телу.
- **ОРГАЗМ ДУШИ:** Оргазм души, который мы рассматриваем в главе 7 как «слияние душ», является результатом обмена энергией с партнером.

Каким же образом кратковременные оргазмические сокращения можно превратить в многочасовой экстаз? Все начинается с вашего возбуждения, или сексуальной энергии, о которой вы много узнали из предыдущих двух глав (глава 1 — для мужчин, глава 2 — для женщин). Как мы уже гово-

рили, нарастание сексуальной энергии — это основной механизм нашей сексуальной жизни и жизни вообще. Благодаря этой сексуальной энергии мы появляемся на свет, от нее зависят наше здоровье, творческие способности и счастье, как в постели, так и вне ее.

Умение управлять своей сексуальной энергией даст вам сексуальную свободу, которая в наши дни стала таким редким явлением; это умение позволит вам проявлять свою сексуальность, когда вы этого захотите, или направлять сексуальную энергию на улучшение других аспектов вашей жизни и здоровья. Майкл Винн, один из старших учителей Целительного Дао*, утверждает, что сексуальная энергия доступна для нас все двадцать четыре часа в сутки, но большинство людей держат себя на «голодном пайке», так как уверены, что потребность в этой целительной энергии могут удовлетворить какие-то несколько минут полового акта. Одним из главных призов для тех, кто занимается Исцеляющей Любовью, является осознание того, что доступ к сексуальной энергии открыт всегда и везде.

Сначала мы должны понять, что же такое эта сексуальная энергия, и только после этого мы сможем проанализировать, как она связана с остальными видами энергии в нашем теле и нашей жизнью в целом.

Ваша энергия

Как уже упоминалось во введении, искусство исцеляющей любви, или сексуальное гунфу, возникло как отрасль китайской медицины. Одна из древнейших и эффективнейших лечебных систем, китайская медицина дала миру такие универсальные и эффективные методы терапии, как акупунктура и акупрессура. В китайской медицине давно известно, что тело человека содержит, помимо физических

* Целительное Дао (или Вселенское Дао) — официальное название системы даосских дисциплин, разработанной Мантэком Чиа. — *Здесь и далее прим. ред.*

Генерирование, преобразование и сохранение энергии

Прежде чем вы научитесь направлять свою сексуальную энергию в головной мозг, вы должны научиться опускать уже имеющуюся в нем энергию вниз, в живот. Как мы уже говорили, половые органы способны генерировать огромное количество энергии (вам, конечно же, это известно!), но эта часть тела плохо подходит для использования или накопления энергии. Головной мозг, с другой стороны, отлично преобразовывает эту энергию и направляет в окружающий нас мир посредством мышления и творческой деятельности, но плохо подходит для ее генерирования или накопления. По этой причине в нем нельзя надолго оставлять энергию. Ее всегда следует опускать в живот, так как находящиеся в брюшной полости органы идеально подходят для накопления энергии. Они хранят ее и отдают организму тогда, когда это необходимо. Даосы считают, что направление оргазмической энергии к внутренним органам является одним из основных условий хорошего здоровья — об этом мы будем говорить в главе 5.

На заметку:

- Половые органы: генерируют энергию.
 - Головной мозг: трансформирует и излучает энергию.
 - Прочие органы: накапливают энергию.
-

ТО, ЧТО ПОДНИМАЕТСЯ, ДОЛЖНО ОПУСКАТЬСЯ

Одно из основных различий между даосскими и тантрическими сексуальными практиками заключается в характере движения энергии по телу. В тантре сексуальная энергия направляется из корневой чакры (энергетической точки в по-

ловых органах) вверх, в головной мозг. Это вызывает сильные и иногда очень приятные ощущения, но может повредить здоровью, так как в результате в головном мозге скапливается очень много энергии. Даосы же, которые в своих практиках стараются подражать природе, утверждают, что «то, что поднимается, должно опускаться». Они считают, что очень важно вернуть энергию из головного мозга в область пупка, где ее можно надежно сохранять и где она будет более доступной для всех частей тела.

ЧТО ПОДСКАЗЫВАЕТ ВАМ ВАШ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС

У современного человека большую часть энергии расходует головной мозг. Наш информационный век требует постоянного расхода ментальной энергии, и у большинства из нас энергия скапливается и застаивается в голове. Если вы научитесь опускать эту энергию в живот, это позволит вам расходовать ее более эффективно и сохранить большее ее количество для занятий любовью и подпитки жизненной силы.

Но есть и другая причина, по которой так важно опускать энергию вниз, и эта причина тоже была известна даосам. В области живота находится второй в нашем теле центр разума, который называется «вторым мозгом», или «чувствующим мозгом».

Мы склонны думать, что все наши мысли и чувства рождаются в голове. Даосы же считают, что чувства — это энергии, которые генерируются в разных органах, а не только в головном мозге. На Западе эта идея также иногда проявляется, хотя и в не очень отчетливой форме. Так, мы издавна связываем любовь с сердцем. Сейчас мы знаем, что помимо головного мозга существуют и другие нервные центры — в сердце, в солнечном сплетении и в брюшной полости.

Оказывается, что нервное сплетение в брюшной полости почти не отличается по размерам и сложности от головного

мозга. Ученые называют это нервное сплетение «брюшным мозгом». Помните, что мы часто используем в речи такие обороты, как «внутренний голос», «нутром чуют», «в животе возникло странное чувство» и т. д. Даосов особенно интересовал потенциал этого брюшного мозга, так как он использует для «мышления» меньше энергии, чем головной мозг.

В этом разделе вы научитесь опускать энергию в живот с помощью метода Внутренней Улыбки. Это позволит вам сохранить энергию и использовать ее тогда, когда это будет необходимо. Опуская энергию в живот, вы должны направлять ее в пупок. Пупок — это нечто большее, чем просто остатки узелка на пуповине. Когда мы находились в материнской утробе, все питание поступало в наше тело через пупок, и, согласно даосским представлениям, на протяжении всей нашей жизни пупок остается *энергетическим центром* нашего тела.

Внутренняя Улыбка — это первый этапоргазмического Вытягивания Вверх. Прежде чем наполнять стакан, нужно его опорожнить; отводя энергию от мозга с помощью метода Внутренней Улыбки, вы создаете в нем место для новой энергии, поступающей от ваших половых органов.

ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Внутренняя Улыбка — очень простое, но эффективное упражнение. Для даосов, которые старались во всем подражать и соответствовать природе, было очень характерным заметить глубокое влияние на человеческий организм такого простого и обычного явления, как улыбка. Мы думаем, что улыбка является следствием счастья, хорошего настроения или радости. Но существуют научные доказательства того, что и обратное утверждение справедливо. Улыбаясь, мы начинаем чувствовать себя лучше и радостнее, даже если перед этим были в плохом настроении. Наверное, все мы хотя бы раз в своей жизни чувствовали эту силу улыбки:

когда нам было плохо или грустно, кто-то, возможно даже совершенно незнакомый человек, вдруг широко нам улыбался, и мы сразу же начинали чувствовать себя лучше, становились веселее. Даосам давно была известна эта способность улыбки влиять на энергию и состояние здоровья человеческого организма.

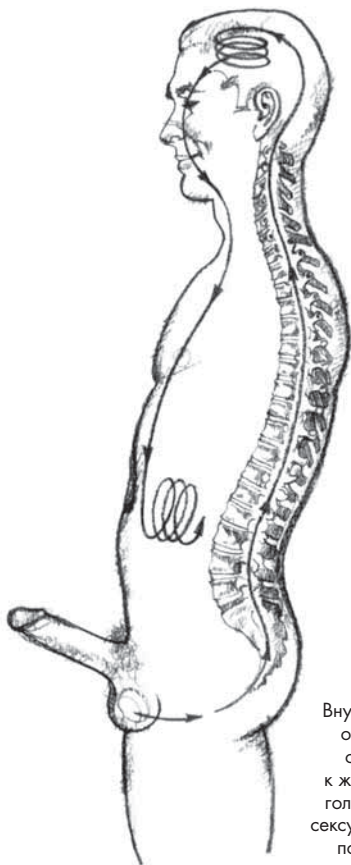
Даосские мудрецы сказали бы, что, когда вы улыбаетесь, ваши органы выделяют мощные секреты, которые питают все тело. С другой стороны, когда вы испытываете гнев, страх или стресс, ваши органы вырабатывают токсичные секреты, которые блокируют движение энергии в энергетических каналах, накапливаются в органах и вызывают потерю аппетита, несварение желудка, повышение кровяного давления, учащение сердцебиения, бессонницу и негативные эмоции. Хотя существование таких секретов пока не доказано научно, связь между стрессом и болезнью уже давно обсуждается и принимается во внимание в западной медицине. Улыбка, радость и счастье очень важны для всех, в том числе и сексуальных, проявлений вашей жизни.

На заметку:

Улыбка глазами

Даосы заметили очень интересный момент: настоящая улыбка — это движение не только рта, но и глаз. Когда мы искренне улыбаемся, мы делаем это не только ртом, но и глазами. Улыбаясь, постарайтесь смягчить не только уголки рта, но и уголки глаз.

Внутренняя Улыбка также поможет вам научиться любви и сочувствию, без которых вы не сможете управлять своей сексуальной энергией. Как вы узнаете из главы 6, для Искляющей Любви важно соединять желание с любовью или, другими словами, соединять сексуальную энергию половых



Внутренняя Улыбка, отводя энергию от головы вниз к животу, позволяет голове наполниться сексуальной энергией, поднимающейся по позвоночнику.

ворили о том, как нужно опускать ее обратно. Результатом такой практики становился так называемый «синдром кундалини». Даосы знали о важности завершения энергетического круга. Каждый раз, когда вы чувствуете, что в вашей голове скопилось слишком много энергии, с помощью Внутренней Улыбки опускайте ее вниз, в живот. Вы также направите энергию вниз, если опустите язык от нёба к нижней челюсти или если опустите глаза (открытые или закрытые) вниз и сосредоточите ум на своих стопах. Если ничего из вышеперечисленного не помогает, вы всегда можете выполнить упражнение 16, «Опускание энергии вниз», или упражнение 17, «Выдувание».

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТЕМ, У КОГО ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Если у вас высокое кровяное давление, вы должны держать язык у нижней челюсти, не касаясь им нёба, а также обязательно опускать энергию до конца, в подошвы стоп. Вы также можете опустить энергию и снизить кровяное давление, опуская глаза вниз и сосредоточиваясь на подошвах своих стоп.

ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫ

Помните, что сексуальная энергия мощно воздействует на организм. Если вы больны, проконсультируйтесь с инструктором по Целительному Дао перед тем, как приступить к занятиям. Если вы больны герпесом и у вас болезненная сыпь, не выполняйте это упражнение, пока не вылечитесь. Если вы страдаете этим заболеванием, но в данный момент у вас ремиссия (то есть сыпь отсутствует), это упражнение можно выполнять.

НЕ НАПРЯГАЙТЕСЬ

Ваше отношение к тому, что вы делаете, имеет первостепенное значение. Вы должны работать с энергией в расслабленном состоянии и в хорошем настроении. Не пытайтесь силой проталкивать энергию по позвоночнику или другим частям тела — этим вы можете только повредить себе.

ПРИГОТОВЬТЕСЬ

Старайтесь заниматься на пустой желудок, но при этом вы не должны быть голодны. Никогда не начинайте заниматься раньше, чем через час после принятия пищи. Телу нужна энергия для переваривания того, что вы только что съели, а это означает, что в вашем распоряжении окажется меньше энергии. Одежда должна быть свободной. Хотя в комнате должен быть приток чистого воздуха, избегайте сквозняков и ветра. И помните, что дышать нужно всегда носом.

ПОЛОЖЕНИЕ

Первое время не стоит выполнять эти упражнения лежа на спине, так как поднимающаяся сексуальная энергия может застояться в груди и вызвать боль. Сначала занимайтесь сидя, стоя или лежа на боку (предпочтительно на правом). Освоив эти упражнения, вы сможете выполнять их в любом положении. Никогда не кладите под себя какие-либо предметы (например, подушку), если лежите на правом боку, так как при этом энергетический канал изогнется, что может стать причиной болей в спине.

- ПУТЬ ДЛИНОЙ В ТЫСЯЧУ ТОЛЧКОВ: Полное сексуальное удовлетворение и обмен энергией требуют свободного времени, которого у многих из нас не так уж много. Посвятите хотя бы полчаса в неделю исключительно сексу. Поверьте, тысяча толчков — нечто совсем иное, чем десять толчков. Но только не забывайте о том, что вам необходима смазка — естественная или дополнительная!

Глава 5

Сексуальное исцеление

В этой главе:

- Секс позволяет сохранить здоровье и молодость.
- Искусство сексуального исцеления.
 - Рефлексологические точки на половых органах.
 - Искусство даосского массажа половых органов.
- Сексуальные позиции для исцеления и достижения гармонии.
- Как управлять исцеляющей сексуальной энергией во время занятий любовью.
- Влияние эякуляции на жизненную энергию и здоровье человека.
 - Как укрепить половые органы.
 - Как Исцеляющая Любовь может сделать секс более безопасным.

Если у вас нет возможности выполнять «Утреннюю молитву», вы всегда можете начать день с циркуляции энергии по методу Внутренней Улыбки иоргазмического Вытягивания Вверх. Со временем вы научитесь ощущать мощный, даже оргазмический прилив энергии в любое время и в любом месте. Научившись управлять энергией в своем теле, вы будете готовы к душевному слиянию с другим человеком.

Союз: слияние и оргазмы душ

Осваивая приведенное в главе 5 упражнение 19, «Оргазмическое Вытягивание Вверх», вы научились управлять циркуляцией энергии в своем теле во время занятий любовью. В «Слиянии Душ» вы обмениваетесь энергией с партнером. При этом возникает очень глубокое ощущение единения с другим человеком, которое трудно описать словами.

Когда оба партнера испытывают во время «Слияния Душ» это ощущение, вызываемое интенсивным обменом энергией, они способны наслаждаться оргазмом в течение многих часов и чувствовать глубокую связь друг с другом, даже не касаясь друг друга. Когда оба партнера достигают глубокого оргазма, их души начинают пробуждаться и могут соединиться над их головами. Однажды соединившись вне физических тел, эти два человека могут ощущать свою связь друг с другом, даже не находясь рядом.

На заметку:

Полезные советы для Слияния Душ

- **ЛИЦОМ К ЛИЦУ:** Это упражнение, как и Оргазмическое Вытягивание Вверх, лучше всего выполнять в позе «лицом к лицу» и при максимальном телесном контакте. Если женщина намного легче мужчины, она может расположиться сверху; в противном случае неважно,

кто будет сверху, а кто снизу. Поза сидя — одна из лучших поз для обмена сексуальной энергией.

- **ПОСЫЛАЙТЕ ИСЦЕЛЯЮЩУЮ ЛЮБОВЬ В СВОЕМ ВЗГЛЯДЕ:** Когда вы обмениваетесь энергией друг с другом, очень полезно смотреть друг другу в глаза и посылавать во взгляде энергию исцеления и любви. Не забывайте, что ваши гениталии должны быть все время соединены, а сердца открыты.
- **КАСАНИЕ ЯЗЫКАМИ ЗАМЫКАЕТ ЦЕПЬ:** Касаясь языками, вы замыкаете энергетическую цепь, соединяющую ваши тела.
- **ПРОБУЖДЕНИЕ ДУШИ:** Для того чтобы управлять и обмениваться энергией, вы должны иметь достаточное ее количество. Подождите, пока вы оба не достигнете пика возбуждения, но мужчина при этом не должен оказаться на грани эякуляции. Если один из вас или вы оба способны испытывать многократный оргазм, вы можете испытать несколько оргазмов до Слияния Душ.

Упражнение 26

СЛИЯНИЕ ДУШ (ОБМЕН СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ И ОРГАЗМЫ ДУШИ)

1. **ОСТАНОВИТЕСЬ:** Когда вы оба достигнете пика возбуждения, слегка отодвиньтесь друг от друга, чтобы во влагалище оставался только кончик пениса. Это немного снизит ваше возбуждение.
2. **ВЫДОХ, ЗАТЕМ СОКРАЩЕНИЕ:** Каждый из партнеров должен выдохнуть и затем сократить свою АК-мышцу. Будьте осторожны, так как это может вызвать эякуляцию. Лучше, если мужчина выполнит это сокращение первым.

3. **НАКАЧИВАНИЕ:** Продолжая сокращать ЛК-мышцу и анус, накачивайте энергию в крестец и поднимайте ее вдоль позвоночника в макушку головы.
4. **УЛЫБАЙТЕСЬ:** Остановитесь и улыбнитесь своим половым органам, не прерывая при этом движение энергии в макушку головы.
5. **СПИРАЛЬ:** Направьте энергию в своей голове по спирали, вращая глазами из стороны в сторону.
6. **ТОЛЧОК:** Продолжайте заниматься любовью, приостанавливая по своему желанию циркуляцию энергии.
7. **ОБМЕН:** Когда вы будете готовы к обмену энергией, женщина должна послать своему партнеру прохладную иньскую энергию своего влагалища и поглотить горячую янскую энергию его пениса. Мужчина при этом должен послать своей партнерше горячую янскую энергию своего пениса и поглотить прохладную иньскую энергию ее влагалища.
8. **ЦИРКУЛЯЦИЯ:** Направьте полученную от партнера энергию вдоль позвоночника в макушку головы (при необходимости сокращая ЛК-мышцу).
9. **КАСАНИЕ ЯЗЫКАМИ:** Позвольте вашей энергии стечь по передней части головы в язык. Коснитесь языками — это замкнет энергетическую цепь и позволит вам обменяться энергией через рот и половые органы.
10. **ЛЮБОВЬ:** Опустите целительную энергию любви в сердце и обменяйтесь ею с энергией сердца партнера непосредственно через грудную клетку.
11. **НАКОПЛЕНИЕ:** Улыбнитесь, одновременно сосредоточиваясь на своем пупке и направляя энергию обратно в область живота.