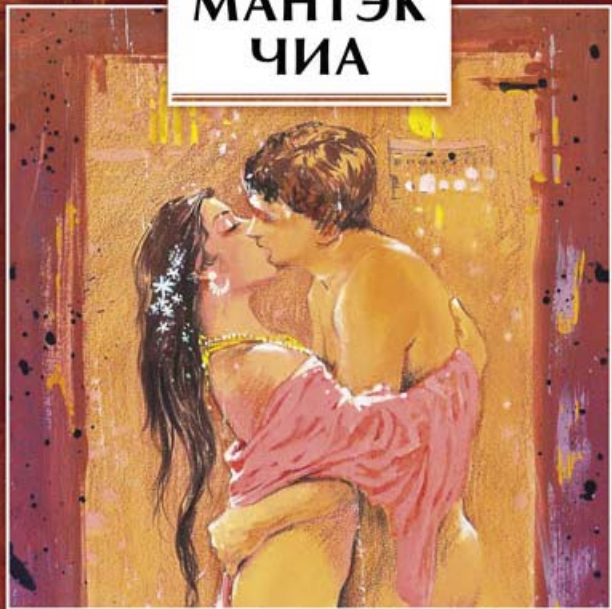


МАНТЭК  
ЧИА



# ИСЦЕЛЕНИЕ СЕКСОМ

АКТИВИЗАЦИЯ ДАОССКИХ  
ТОЧЕК ЛЮБВИ

СОФРИЯ

**Мантэк Чуа**  
**Вильям Вэй**

# **ИСЦЕЛЕНИЕ СЕКСОМ**

**АКТИВИЗАЦИЯ ДАОССКИХ  
ТОЧЕК ЛЮБВИ**

УДК 615.8  
ББК 53.57  
Ч-58

*Перевод с английского Н. Шнет*

**Чиан Мангэк, Вэй Вильям Ю.**

Ч-58 Исцеление сексом: Активизация даосских точек любви / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 256 с.

ISBN 978-5-399-00339-9

Эта книга объясняет, как, используя сексуальные рефлекторные точки, превратить любовную близость в сеанс исцеления. Здесь описаны техники, позволяющие определить совместимость партнеров; упражнения и массажи для устранения сексуальной слабости и дисбаланса; целительные позы, способствующие лечению многих заболеваний; а также множество другой ценной информации из древних китайских трактатов.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам увидеть сексуальную энергию — главную движущую силу Вселенной — с новой точки зрения и использовать ее законы для создания гармоничной жизни, исполненной радости и любви.

УДК 615.8  
ББК 53.57

Copyright © 2001 North Star Trust  
First published 2001 by Universal Tao Publications  
as Sexual reflexology: activating the Taoist points of love  
by Universal Tao Publications

ISBN 978-5-399-00339-9

© «София», 2011  
© ООО Издательство «София», 2011

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| О ПРАКТИЧЕСКОМ ПРИМЕНЕНИИ<br>СЕКСУАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ ..... | 9  |
| СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ .....                                      | 11 |
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 12 |
| Универсальное Дао .....  | 15 |
| Практика Исцеляющей Любви .....                                | 16 |
| Сексуальная рефлексотерапия и медитация .....                  | 16 |
| «Микрокосмическая Орбита» .....                                | 17 |
| Управление сексуальной энергией .....                          | 19 |
| Специально для читательниц .....                               | 21 |
| Глава 1. ЭНЕРГИЯ МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ .....                       | 22 |
| Глава 2. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ .....                             | 34 |
| Сексуальность, энергия и взаимоотношения .....                 | 37 |
| История сексуальной рефлексотерапии .....                      | 39 |
| Глава 3. РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ .....                                 | 41 |
| Совместимость основных половых органов .....                   | 43 |
| Круглые мышцы .....  | 47 |
| Упражнения для круглых мышц .....                              | 49 |
| Глава 4. СЕКС-ТЕРАПИЯ .....                                    | 53 |
| Восемь целительных поз для мужчин .....                        | 53 |
| Семь целительных поз для женщин .....                          | 58 |
| Обмен энергией как исцеляющая молитва .....                    | 63 |
| Глава 5. АКТИВИЗАЦИЯ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ .....                 | 68 |
| Положения рук .....  | 68 |
| Использование движений глаз .....                              | 71 |
| Питание органов чувств .....                                   | 72 |
| Позы целительной любви<br>в практиках Универсального Дао ..... | 74 |
| Восемь целительных эффектов .....                              | 76 |

|  |     |
|--|-----|
| Глава 6. УПРАВЛЕНИЕ ЭЯКУЛЯЦИЕЙ<br>И МЕНСТРУАЛЬНЫМ ЦИКЛОМ.....        | 83  |
| Управление эякуляцией .....  | 83  |
| Регулирование частоты эякуляции .....                                | 86  |
| Техники контролируемого контакта .....                               | 92  |
| Практика управления эякуляцией .....                                 | 94  |
| Глубокое дыхание .....   | 97  |
| Упражнение для ягодиц .....  | 97  |
| «Разогревание печи» (для мужчин) .....                               | 99  |
| Управление менструальным циклом .....                                | 100 |
| Массаж яичников .....  | 100 |
| Массаж груди .....   | 102 |
| Упражнения с яйцом и тяжелая атлетика для влагалища . .              | 103 |
| Упражнение с яйцом .....   | 104 |
| Тяжелая атлетика для влагалища .....                                 | 108 |
| Зарядка для половых органов .....                                    | 110 |
| Встряхивание яичек и груди .....                                     | 110 |
| Вращение копчиком .....  | 111 |
| Секретный даосский метод мочеиспускания<br>для мужчин и женщин ..... | 112 |
| Солнечные ванны (для мужчин и женщин) .....                          | 113 |

|  |     |
|--|-----|
| Глава 7. СЕКСУАЛЬНАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ<br>О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ<br>СТРОЕНИЯ ТЕЛА..... | 115 |
| Черты лица .....   | 117 |
| Губы .....   | 117 |
| Глаза .....  | 121 |
| Брови .....  | 123 |
| Расстояние между бровями .....   | 125 |
| Зубы .....   | 126 |
| Линия подбородка .....   | 127 |
| Щеки .....   | 128 |
| Уши .....  | 128 |

|  |            |
|--|------------|
| Нос .....  | 130        |
| Черты лица о мужских половых органах (обобщение) .                           | 132        |
| Черты лица о женских половых органах .....                                   | 133        |
| Массаж лица .....  | 135        |
| Пальцы и кисти рук .....   | 136        |
| Мужские пальцы .....   | 137        |
| Женские пальцы .....   | 137        |
| Массаж рук .....   | 139        |
| Волосы .....   | 140        |
| Шея .....  | 141        |
| Грудь .....  | 142        |
| Ягодицы .....  | 144        |
| Особенности фигуры .....   | 144        |
| <b>Глава 8. СЕКСУАЛЬНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ .....</b>                              | <b>146</b> |
| Совместимость в супружестве .....  | 146        |
| Энергия любовной близости .....  | 151        |
| <b>Глава 9. СЕКС-УПРАЖНЕНИЯ .....</b>  | <b>153</b> |
| Дыхательные секс-упражнения .....  | 156        |
| Глубокое брюшное дыхание (для женщин и мужчин) .                             | 157        |
| Энергетическое дыхание (для мужчин и для женщин).                            | 159        |
| Секс-массаж .....  | 160        |
| Массаж яичек .....   | 160        |
| Постукивание Жемчужинами Дракона .....                                       | 163        |
| Растягивание пениса .....  | 164        |
| Вращение .....   | 166        |
| Подготовительное согревание пениса .....                                     | 168        |
| Удлинение влагалища .....  | 169        |
| Использование метода визуализации<br>для повышения сексуальной энергии ..... | 169        |
| Половые органы и мозг .....  | 170        |
| ЛК-мышца и «Энергетическое Доение» .....                                     | 172        |
| ЛК-мышца .....   | 173        |
| Упражнения для ЛК-мышцы .....  | 175        |
| Упражнение по растягиванию яичек .....                                       | 177        |

|  |     |
|--|-----|
| «Энергетическое доение» .....                          | 178 |
| «Доение и удержание» .....                             | 181 |
| <b>Глава 10. ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ И ПЯТЬ СТИХИЙ</b> ..... | 183 |
| Почки и стихия воды .....                              | 185 |
| Женская энергия почек .....                            | 186 |
| Массаж почек .....                                     | 186 |
| Массаж ушей .....                                      | 187 |
| Сердце и стихия огня .....                             | 188 |
| Гунфу языка .....                                      | 189 |
| Массаж груди и открытие сердечного центра .....        | 190 |
| Легкие и стихия металла .....                          | 191 |
| Массаж точек легких .....                              | 191 |
| Печень и стихия дерева .....                           | 192 |
| Массаж стоп .....                                      | 192 |
| Селезенка и стихия земли .....                         | 193 |
| Массаж живота .....                                    | 193 |
| <b>Глава 11. СЕКРЕТЫ НЕФРИТОВОЙ КОМНАТЫ</b> .....      | 195 |
| Девять основных поз простой девы .....                 | 198 |
| Тридцать поз таинственного мастера .....               | 204 |
| <b>Глава 12. РОМАНТИКА ЛУННОГО ГРОТА</b> .....         | 217 |
| Предварительная игра .....                             | 223 |
| Девять основных точек любви .....                      | 231 |
| Эротический массаж .....                               | 234 |
| Ласки лунного грота .....                              | 237 |
| Ласки нефритового стержня .....                        | 238 |
| Любовные игры .....                                    | 240 |
| Три фонтана .....                                      | 244 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....                                | 249 |
| <b>ГЛОССАРИЙ</b> .....                                 | 251 |
| <b>НЕКОТОРЫЕ ДАОССКИЕ ТЕРМИНЫ</b> .....                | 252 |
| <b>ОБ АВТОРАХ</b> .....                                | 253 |
| <b>СИСТЕМА УНИВЕРСАЛЬНОГО ДАО</b> .....                | 254 |

## ВВЕДЕНИЕ

Изучением сексуальной энергии и способов ее разумного использования даосы занимаются на протяжении пяти тысяч лет. Настоящая книга — лишь одно из целой серии изданий, призванных передать часть этой драгоценной информации современникам. Сочетая классические даосские сексуальные учения с достижениями современной рефлексотерапии, «Сексуальная рефлексотерапия» научит всех желающих лучше понимать свою сексуальную энергию и совершенствовать ее, используя для исцеления и поддержания здоровья.

Для многих наших читателей слово «рефлексотерапия» ассоциируется, в основном, с массажем стопы. Представителям западной культуры хорошо знакомы схемы (см. рис. 1), на которых определенные участки стопы соответствуют конкретным органам тела.

Подобные схемы не лишены смысла, ибо тело человека развивается из единственной клетки, содержащей прообраз всего организма. По мере роста тельца зародыша в нем возникают энергетические меридианы, благодаря которым зоны, связанные с основными частями тела, отображаются снова и снова в соответствии с исходным прообразом. Подобно голограмме — трехмерному изображению, в котором каждая часть содержит целое, — каждая часть тела отображает его целиком. Можно сказать, что восточная медицина издавна использовала такие энергетические отображения, а сейчас ее методы получают все большее признание и в западной культуре.

В основе рефлексологии лежит представление о том, что любому внутреннему органу соответствуют рефлекторные точки или зоны в различных частях тела. Таким обра-



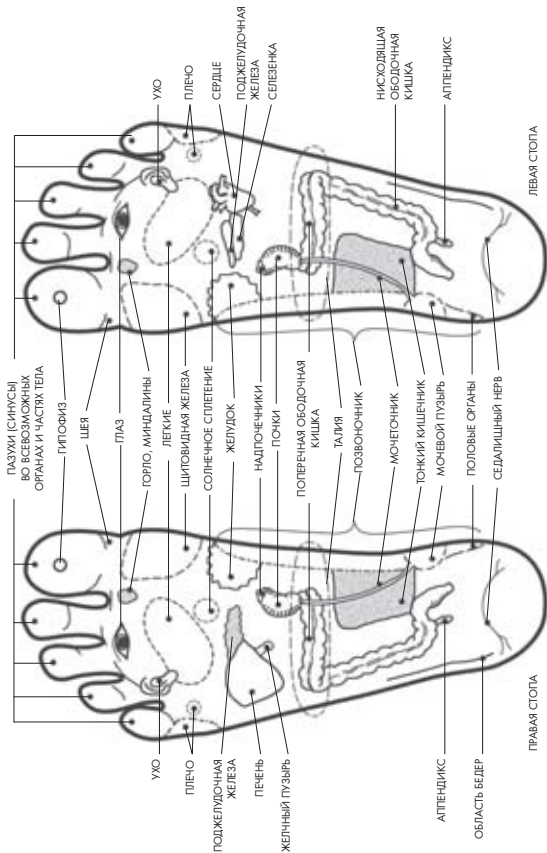


Рис. 1. Рефлекторные зоны стопы

зом, каждый орган можно стимулировать, воздействуя на соответствующие рефлекторные зоны или точки. Важную роль в традиционной восточной медицине, акупунктуре и шиацу играют также энергетические меридианы, или пути, вдоль которых энергия перемещается внутри тела.

Даосы давно осознали законы превращения энергии в организме человека, используя эти познания в искусстве исцеления. В числе прочих закономерностей даосская литература описывает особенности проявления и использования сексуальной энергии, а также рефлекторные взаимосвязи между половыми органами и всеми прочими органами человеческого тела. На этой информации и основан материал, изложенный в данной книге. Подобно тому как книги по рефлексотерапии стоп описывают методы массажа рефлекторных зон стопы, «Сексуальная рефлексотерапия» описывает способы использования сексуальных рефлекторных зон и точек в моменты любовной близости. Знание этих способов поможет читателю открыть для себя сексуальное общение как целебный акт.

С точки зрения сексуальной рефлексотерапии половая близость является разновидностью экстатической акупрессуры. В области половых органов расположены самые мощные рефлексогенные зоны человеческого тела. Действительно, половые органы получают энергию от всего тела, поэтому стимулируя их, мы стимулируем все тело — все органы и железы внутренней секреции. Ввиду такого глубокого целительного действия половую близость даосы называют «целительной любовью».

## УНИВЕРСАЛЬНОЕ ДАО

Цель даосской практики — добиться внутреннего согласия с самим собой и с законами Вселенной. Первый шаг к этому — установление внутренней гармонии. Даосы приходят к пониманию себя благодаря внутреннему пу-

тешествуию в процессе медитации. В этом и состоит основная цель *Универсального Дао* — системы саморазвития и духовного совершенствования. В рамках этой системы с помощью всевозможных даосских техник мы достигаем гармонии между разобщенными эмоциями, мыслями, физическими проявлениями и духовными стремлениями. Использование системы *Универсального Дао* позволяет в полном объеме овладеть искусством всестороннего улучшения своей жизни, одним из важнейших аспектов которой является сексуальное здоровье. Таким образом, сексуальная рефлексотерапия — важная часть оздоровительной даосской системы.

Центр *Универсального Дао* располагает сотнями инструкторов, которые могут обучить всех желающих искусствам *цигун* и *нэйгун* системы *Универсального Дао* для физического, эмоционального и духовного развития. Каждый из наших специалистов прошел обучение непосредственно у Мантэка Чиа и братства учителей *Универсального Дао*. Люди любого возраста и состояния здоровья могут пройти обучение на постоянно действующих курсах, семинарах, ретритах под руководством персональных инструкторов с использованием видео- и аудиозаписей или воспользоваться индивидуальными сеансами лечения в центрах *Универсального Дао*, которые имеются во многих крупных городах США и стран Европы. Для продолжительного обучения предоставляются кредиты. Чтобы найти инструктора по месту жительства, воспользуйтесь сайтами [www.universal-tao.com](http://www.universal-tao.com), [www.taoinstructor.org](http://www.taoinstructor.org) или телефоном (888) 444-7426.

## Практика Исцеляющей Любви

Практика *Исцеляющей Любви* системы *Универсального Дао* — это практика совершенствования сексуальной энергии, одним из самых сложных и важных аспектов которой является сексуальная рефлексотерапия. В процессе этой

практики сексуальная энергия используется для оздоровления тела, ума и духа. *Исцеляющая Любовь* может практиковаться самостоятельно или вдвоем с партнером. В этой книге мы рассмотрим разнообразные техники *Исцеляющей Любви*, которые помогут оздоровить вашу жизнь и взаимоотношения с людьми. Мы познакомим вас со специальными знаниями для выявления сексуальной совместимости партнеров, а также с упражнениями, способными избавиться от сексуальной неуравновешенности, подарить здоровье, жизненные силы и массу дополнительной энергии.

## СЕКСУАЛЬНАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И МЕДИТАЦИЯ

Первое упражнение, с которым необходимо ознакомиться всем практикующим *Универсальное Дао*, — это медитация «Микрокосмическая Орбита». Она развивает внутреннюю силу и гармонию, без которых невозможны здоровые взаимоотношения между людьми. Рекомендуем также регулярно практиковать техники «Внутренняя Улыбка» и «Шесть Целительных Звуков», чтобы трансформировать энергию негативных эмоций и стрессов в энергию, полезную для здоровья. Эти техники подробно рассматриваются в книге Мантэка Чиа «Трансформация стресса в жизненную энергию»\*.

### «Микрокосмическая Орбита»

Медитация «Микрокосмическая Орбита» учит чувствовать, направлять и развивать свою внутреннюю энергию. Это основная техника, на которую опирается любая прак-

---

\* См. также «Секреты любви. Пробуждение мужской сексуальной энергии», «Секреты любви для женщин», «Даосское астральное исцеление».

тика *Универсального Дао*. Собственно *Микрокосмическая Орбита* представляет собой главный энергетический контур организма — основную магистраль жизненной энергии *ци*, от которой зависит питание всех энергетических каналов тела. Осознанная циркуляция энергии по *Микрокосмической Орбите* позволяет устранить энергетические заторы и блоки, повышая уровень *ци* и вливая в тело новые силы. В процессе освоения этой техники человек начинает ощущать движение своей *ци* по важнейшей энергетической магистрали тела.

*Микрокосмическая Орбита* состоит из двух энергетических каналов или меридианов. Первый из них, называемый *Функциональным*, или *Каналом Зачатия*, начинается у основания туловища в области промежности, посередине между яичками у мужчин или между входом во влагалище и анусом у женщин. Он поднимается вверх вдоль передней поверхности тела, проходя через половые органы, желудок, сердце и горло, и заканчивается у кончика языка. Второй канал, *Управляющий*, начинается в том же месте и проходит вдоль задней поверхности тела через копчик, вдоль позвоночника вверх, достигает головного мозга и опускается к верхнему нёбу. Язык можно сравнить с переключателем, соединяющим оба канала: когда он касается нёба над верхними зубами, энергия течет вверх по позвоночнику и возвращается вниз вдоль передней поверхности тела. Таким образом, эти два канала образуют единый контур, по которому циркулирует энергия. Этот жизненно важный контур — *Микрокосмическая Орбита* — проходит мимо всех основных органов тела и важнейших узлов нервной системы, снабжая ткани энергией, необходимой для их здоровья и нормального функционирования. Медитация «Микрокосмическая Орбита» способствует заметному увеличению количества внутренней энергии практикующего.

Чтобы открыть *Микрокосмическую Орбиту*, примите позу, удобную для медитации (желательно предварительно выполнить медитативную технику «Внутренняя Улыбка»).

Следуя умом вдоль *Микрокосмической Орбиты*, направляйте энергию по этому контуру. Начните с глаз и мысленно следуйте за энергией, которая течет вниз вдоль передней поверхности туловища через язык, горло, грудную клетку, пупок, а затем через копчик и позвоночник вверх к голове. Совсем не обязательно визуализировать саму энергию *ци* или то, как выглядят или что ощущают определенные области тела. Не нужно использовать свой ум в качестве телевизионной камеры. Просто расслабьтесь, и пусть ум плывет вместе с *ци* по ее естественному пути внутри вашего тела.

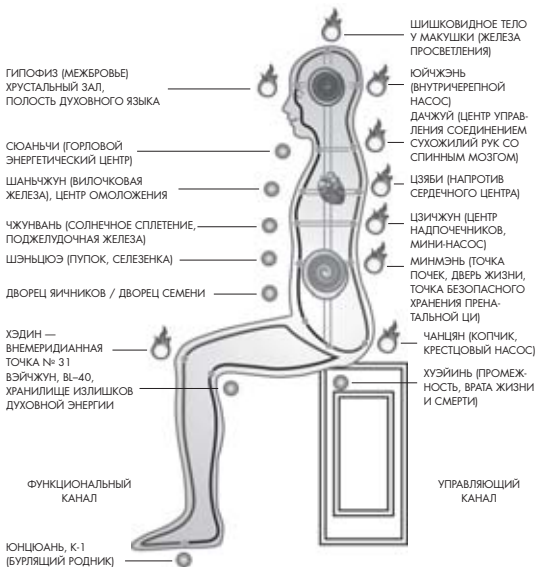


Рис. 2. Микрокосмическая Орбита

## УПРАВЛЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Сексуальные импульсы бывают столь мощными и неодолимыми, что заставляют людей рисковать всем, что у них есть, вплоть до собственной репутации и свободы. Но если научиться преобразовывать эту энергию, ее можно использовать для воплощения всего, к чему вы стремитесь, — будь то творчество, профессиональная деятельность, любовные отношения и развитие собственной личности.

Человек — единственное животное, способное направлять свою сексуальную энергию туда, куда пожелает, с помощью собственного воображения. Но как это сделать? Сами того не понимая, мы теряем огромную часть этой энергии в виде эмоциональных выбросов, а также разнообразных излишеств. Способов использования людьми сексуальной энергии можно назвать великое множество, — пожалуй, их столько же, сколько людей на свете. Разумно направляемая сексуальная энергия — настоящее сокровище, дарящее радость и вдохновение. Она может стать источником оптимального здоровья и жизненных сил, превращая «заурядную» жизнь в выдающуюся; а несчастливое, исполненное страданий существование — в активную жизнь, наполненную реализацией любых способностей и стремлений.

Вибрации ума активизируются под действием самых разнообразных стимулов. Ум быстро откликается на любовь, дружбу и другие позитивные чувства, которые дарят нам люди, природа и произведения искусства, а также на негативные чувства (например, страх), наркотические вещества, алкоголь и т. п. Но самым сильным стимулом остается сексуальное желание. Эта энергия, если она сочетается с любовью, способна стать мощнейшей движущей силой, — однако для этого она должна использоваться разборчиво, с умом, состраданием и пониманием. Понимание связано с чувством ответственности, которое заставляет нас использовать избыточную энергию ради общего блага. Это — единственный способ построить

достойную жизнь, несущую людям истинное удовлетворение.

Для человека нет ничего важнее взаимоотношений. Способствовать гармонизации взаимоотношений во всех сферах жизни — вот цель даосской практики. Мир, в котором мы живем, «работает» благодаря разнообразным отношениям между членами общества. Даосские практики помогают своим последователям оздоровить свою жизнь, уравнивая кажущиеся противоречия между мужским и женским, покоем и активностью, светом и тьмой, электрическими токами и магнетизмом.

Символом гармонии и равновесия в природе может служить даосское изображение энергий *Инь-Ян*. Даосы заметили, что все в природе взаимодействует между собой: дождь проникает в землю, оживляя деревья и цветы; реки ласкают скалы; океан погружается в песок; недра земли поглощают солнечные лучи, рождая жизнь. Сексуальная энергия — это созидательная сила, которая оживляет всю Вселенную. Жизнь рождается в равновесии мужского и женского, *Инь* и *Ян*. Те же принципы применимы к человеческим взаимоотношениям. Задача сексуальной рефлексотерапии — помочь человеку обнаружить равновесие и гармонию в себе и своих взаимоотношениях.



Рис. 3. Инь и Ян — мужское и женское



## Глава 4

# СЕКС-ТЕРАПИЯ

**В** этой главе мы поговорим о сексуальных позах, которые могут быть использованы с лечебной целью. Каждая из этих позиций обеспечивает воздействие на определенные области половых органов, способствуя, таким образом, лечению, омоложению и снабжению энергией определенных частей тела. Это древние техники, проверенные тысячелетней практикой.

## ВОСЕМЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ПОЗ ДЛЯ МУЖЧИН

В следующих позах основную работу выполняет мужчина, женщина выступает в роли помощника. Лечебный эффект ощущают оба: каждая из следующих восьми позиций стимулирует выработку половых гормонов и помогает отрегулировать менструальный цикл. При этом мужчина продолжает половой акт до тех пор, пока это доставляет ему удовольствие. Чтобы не допустить семяизвержения, он может использовать технику сокращения ануса из практики «Тестикулярного дыхания». (Контроль семяизвержения позволяет значительно увеличить целительный эффект данных упражнений. Подробнее об оргазме без эякуляции см. книгу «Секреты любви. Пробуждение мужской сексуальной энергии».)

**Позиция 1.** Женщина лежит на боку, ее таз обращен вверх. Мужчина вводит пенис сверху. Эта позиция способствует лечению любых сексуальных расстройств, включая импотенцию. Полная импотенция встречается очень редко. Обычно эрекция пропадает в процессе полового акта. Нередко это связано с тем, что мужчина отвлекается: его мысли где-то блуждают, он уходит в мир фантазии. Поскольку данная поза не совсем удобна для мужчины, она заставляет его сосредоточиться на том, что он делает. Вначале просто расслабьтесь и сконцентрируйтесь на введении пениса; затем делайте то, что для вас естественно, в удобном для вас темпе. Возможно, потребуется некоторое время, чтобы добиться уверенности в себе.



Рис. 20. Позиция 1: исцеление импотенции, преждевременной эякуляции и других затруднений, связанных с достижением оргазма

**Позиция 2.** Женщина лежит на спине, подложив под голову и плечи высокую подушку и нагнув шею вперед. При этом влагалище слегка изгибается, обеспечивая массаж пениса в нужных зонах. Мужчина вводит пенис спереди. Ежедневное применение целительной любви в этой



Рис. 21. Позиция 2: повышение общего уровня энергии

позе уже за 2–3 дня позволяет существенно восстановить здоровье всего тела. Эта поза полезна и для женщины, так как обеспечивает всасывание воздуха во влагалище, стимулируя внутренние органы.

**Позиция 3.** Мужчина и женщина лежат на боку лицом друг к другу, нижняя нога прямо, верхняя отгибается назад. Рекомендуется применять до четырех раз в день в течение двадцати дней.



Рис. 22. Позиция 3: укрепление почек, селезенки и печени

**Позиция 4.** Женщина лежит на левом боку, отогнув левую ногу как можно дальше назад. Правая нога прямая. Мужчина располагается слегка сверху или лицом к лицу к женщине, находя угол, под которым сможет войти во влагалище. Применяется не более пяти раз в день в течение десяти дней. Помогает при артрите, лейкемии, заболеваниях костного мозга. Способствует срастанию костей при переломе.



Рис. 23. Позиция 4: укрепление костей

**Позиция 5** подобна предыдущей. Женщина лежит на правом боку, сгибая правую ногу. Мужчина находится немного выше нее. Используйте эту позу до шести раз в день в течение двадцати дней при любых проблемах, связанных с кровеносными сосудами, включая варикозное расширение вен и затвердение стенок артерий, а также при повышенном или пониженном кровяном давлении.



Рис. 24. Позиция 5: исцеление кровеносных сосудов

**Позиция 6.** Мужчина расслабленно лежит на спине. Женщина стоит на коленях лицом к нему. Она остается неподвижной, в то время как мужчина движется вверх-вниз. Повторять не более семи раз в день в течение десяти дней. Способствует улучшению самочувствия при анемии, низком кровяном давлении и наличию тромбов.



Рис. 25. Позиция 6:  
нормализация кровяного давления

**Поза 7.** Мужчина расслабленно лежит на спине, женщина стоит на коленях, опираясь на руки. Она может совершать небольшие движения, но после введения пениса в основном движется мужчина. Рекомендуется применять до восьми раз в день в течение двух недель.



Рис. 26. Позиция 7: исцеление лимфатической системы

**Позиция 8.** Эта поза нередко оказывается трудной для женщин. Женщина стоит на коленях, опустив ягодицы на ступни ног и откинувшись назад — так, чтобы голова и спина касались пола. Мужчина входит спереди сверху. Возможно, женщине будет удобнее подложить под спину подушку. Используйте эту позу не более девяти раз в день в течение десяти дней.



Рис. 27. Позиция 8: общее исцеление

Эта позиция ценна тем, что изменяет форму влагалища. Соответственно, хорошо массируются различные рефлекторные зоны пениса, обеспечивая целительное стимулирование всего тела. Мужчина исцеляет себя сам, женщина помогает ему.

При использовании следующих целительных позиций мужчина и женщина меняются ролями.

## СЕМЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ПОЗ ДЛЯ ЖЕНЩИН

При выполнении следующих упражнений мужчина исцеляет женщину. В отличие от предыдущих позиций, в которых женщина тоже получает некоторую пользу для здоровья, эти упражнения не приносят мужчине лечебного эффекта.

Лечебный эффект следующих позиций зависит от глубины проникновения пениса. Последняя определяется тем, какой именно участок влагалища нуждается в массаже.

Во всех нижеследующих позициях женщина после введения пениса совершает движения тазом, массируя и стимулируя различные зоны влагалища. Мужчина сдерживает эякуляцию и, если нужно, сообщает женщине о необходимости снизить темп. Каждую из данных поз рекомендуется использовать до девяти раз в день и не более десяти дней.

**Позиция 1.** Женщина лежит на спине. Мужчина проникает во влагалище сверху и как можно глубже. Женщина выполняет круговые движения тазом, как по часовой стрелке, так и против. Мужчина остается неподвижным до тех пор, пока женщина не будет удовлетворена. Оргазм не является целью подобных упражнений, они приносят пользу и в случае его отсутствия.

**Позиция 2.** Женщина лежит на спине, обвивая ногами бедра мужчины. Мужчина опирается на руки и колени, вводя во влагалище лишь головку пениса, на глубину примерно от одного до полутора дюймов. Как и в предыдущей позе, женщина вращает тазом в обоих направлениях до тех



Рис. 28. Позиция 1: при усталости, ухудшении зрения, чрезмерном потоотделении, слабости, обмороках, учащенном пульсе и поверхностном частом дыхании



Рис. 29. Позиция 2: от болезней поджелудочной железы и печени, диабета, приливов, слабости в коленях, болей в стопах и коленях

пор, пока ей это приятно. Положение мужчины с упором на руки и колени обеспечивает неглубокое проникновение, в результате пенис касается только рефлекторных зон легких, поджелудочной железы и сердца. Эта поза полезна также для всех суставов тела.

**Позиция 3.** Женщина лежит на спине, обвив ногами среднюю часть туловища мужчины, который, опираясь на руки и колени, проникает во влагалище на половину его длины. Женщина совершает вращательные движения тазом в обоих направлениях до тех пор, пока ей это удобно.



Рис. 30. Позиция 3: для желудка, селезенки, половых органов, а также при любых проблемах, связанных с пищеварением