

# МАНТЭК ЧИА

Даосские Секреты Любви

**MANTAK CHIA**

**HEALING LOVE  
THROUGH THE TAO**

Cultivation of female sexual energy

МАНТЭК ЧИА

Даосские Секреты Любви

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
ЖЕНСКОЙ  
СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ**

«СОФУЯ»  2 0 1 8

УДК 615.85  
ББК 53.59  
Ч-58

### **Чиа Мантэк**

Ч-58 Совершенствование женской сексуальной энергии: Даосские секреты любви / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2018. — 352 с.

ISBN 978-5-906897-35-0

Автор предлагает уникальную систему даосских упражнений, которые помогут женщине:

- стать привлекательнее для мужчин;
- научиться управлять своими эмоциями;
- сохранять и преумножать свою сексуальную энергию;
- использовать ее для укрепления здоровья и для духовного развития;
- выйти за пределы обычного оргазма и достигать в сексе подлинного блаженства.

УДК 615.85  
ББК 53.59

**18+**

*запрещено для детей*

HEALING LOVE THROUGH THE TAO:

Cultivating female sexual energy

Copyright © 1986 by Mantak Chia

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS INTERNATIONAL  
(США) и Агентства Александра Корженевского (Россия)

Все права зарезервированы, включая право на полное  
или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906897-35-0

© Книжное издательство «София», 2014

# СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРАХ . . . . .	11
Учитель Мантэк Чиа . . . . .	11
ОТ АВТОРА . . . . .	15
Глава 1. ДАОССКОЕ ПОНИМАНИЕ ЭНЕРГИИ ЦИ ЖЕНЩИНЫ. . . .	17
Как используется энергия . . . . .	17
Основная энергия и сексуальная энергия цзин . . . . .	18
Эмоциональные «издержки» . . . . .	21
Энергия жизненной силы ци . . . . .	22
Трансформация отрицательной эмоциональной энергии в энергию жизненной силы ци . . . . .	22
Источник дополнительной ци . . . . .	23
Секрет здоровья . . . . .	24
Сексуальная энергия как созидательная сила . . . . .	25
Роль положительной энергии . . . . .	26
Добродетель — основа Целительного Дао . . . . .	27
Удовольствие с потерей энергии и удовольствие с ее приобретением . . . . .	27
Высший оргазм . . . . .	30
Что такое яичниковое гунфу . . . . .	31
Женская сексуальная энергия . . . . .	32
Цзин и жизненная сила . . . . .	32
Цзин и высшее сознание . . . . .	33
Цзин как лучшая косметика . . . . .	34
Продолжительность сексуальной жизни женщины . . . . .	34
Истинный оргазм . . . . .	35
Кто в ответе за ваш оргазм? . . . . .	36
Гармоничные сексуальные отношения . . . . .	36
Физический уровень . . . . .	36
Эмоциональный уровень . . . . .	37
Духовный уровень . . . . .	38

Цель даосской медитации . . . . .	38
Обнаружение ци . . . . .	39
Структура человеческого тела . . . . .	39
Развитие физического тела . . . . .	39
Рождение самого себя . . . . .	41
<b>Глава 2. АНАТОМИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ЖЕНЩИНЫ . . . . .</b>	<b>42</b>
Бугорок Венеры . . . . .	43
Малые срамные губы . . . . .	44
Головка клитора . . . . .	45
Мочеиспускательный канал и влагалище . . . . .	47
G-пятно . . . . .	47
Женская эякуляция . . . . .	49
Первая смазывающая жидкость . . . . .	50
Лонно-копчиковая мышца и мышца ци . . . . .	51
Промежностная губка . . . . .	53
Промежность . . . . .	54
<b>Глава 3. ЦИКЛ РЕАГИРОВАНИЯ</b>	
<b>НА СЕКСУАЛЬНОЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ . . . . .</b>	<b>55</b>
Клиторный и влагалищный оргазмы . . . . .	56
Истощение запасов сексуальной энергии . . . . .	57
Яичниковое гунфу . . . . .	58
<b>Глава 4. МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА . . . . .</b>	<b>60</b>
Учитесь циркуляции ци по Микрокосмической Орбите . . . . .	61
Из истории открытия Микрокосмической Орбиты . . . . .	62
Канал Действия и канал Управления . . . . .	63
Сексуальная энергия . . . . .	65
Изначальная энергия . . . . .	65
Мощная многосторонняя энергия . . . . .	66
Запечатывание энергии в теле . . . . .	67
Открытие Микрокосмической Орбиты . . . . .	67
<b>Глава 5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛЫ ЯИЧНИКОВ . . . . .</b>	<b>70</b>
<b>I. Активизация цзин и контроль над ней . . . . .</b>	<b>70</b>
Значение упражнений для половых органов . . . . .	70
О женском безбрачии . . . . .	71
«Овариальное дыхание» развивает силу яичников . . . . .	72
1. Менструальный цикл женщины . . . . .	72
2. Энергия Ян и менструальный цикл . . . . .	73

Мышечные диафрагмы . . . . .	74
Тазовая диафрагма . . . . .	75
Мочеполовая диафрагма . . . . .	76
Крестцовый и внутричерепной насосы . . . . .	77
Крестцовый насос . . . . .	78
Внутричерепной насос . . . . .	78
Мышца ци . . . . .	80
Энергия промежности. . . . .	80
Роль ануса . . . . .	81
Ян яичников . . . . .	89
II. Одиночное совершенствование . . . . .	90
«Овариальное дыхание» . . . . .	91
Общее описание упражнения . . . . .	91
Выбор позы . . . . .	92
«Овариальное дыхание»: шаг за шагом. . . . .	96
Овариальное дыхание — руководство для выполнения . . . . .	125
Краткое изложение «Овариального дыхания». . . . .	129
«Овариальное и влагалищное сжатие» . . . . .	131
Сжатие воздуха в яичниках увеличивает сексуальную силу. . . . .	131
Упражнение «Овариальное и влагалищное сжатие»: шаг за шагом . . . . .	132
Краткое изложение «Овариального и влагалищного сжатия» . . . . .	136
Упражнения для снижения кровяного давления . . . . .	137
Глава 6. «ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ» . . . . .	141
Сексуальная энергия женщины . . . . .	141
Основные различия между «Овариальным дыханием» и «Оргазмическим вытягиванием» . . . . .	144
Совершенствование в одиночку и вдвоем . . . . .	145
Краткое описание оргазмического вытягивания . . . . .	147
Четыре уровня практики «Оргазмического вытягивания вверх» . . . . .	148
Процедура выполнения. . . . .	149
«Оргазмическое вытягивание», или преобразование «возбужденной» цзин в оргазм всего тела. . . . .	151
Практика в невозбужденном состоянии . . . . .	151

Практика в возбужденном состоянии . . . . .	161
Упражнение «Массаж груди» . . . . .	176
«Оргазмическое вытягивание»: шаг за шагом . . . . .	181
Использование ума для управления ци возбужденных органов и желез . . . . .	187
«Оргазм органов» . . . . .	188
«Техника безопасности» . . . . .	194
Устранение побочных эффектов . . . . .	197
Краткое описание «Оргазмического вытягивания» . . . . .	198
«Оргазмическое вытягивание» как основа алхимического секса . . . . .	202

## Глава 7. УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА

ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ . . . . .	205
Введение в «Упражнения с яйцом» и «Тяжелую атлетику для влагалища» . . . . .	205
Выбор яйца . . . . .	206
Уход за яйцом . . . . .	207
Предосторожности . . . . .	208
Упражнения с одним яйцом . . . . .	208
Упражнения с двумя яйцами . . . . .	212
Техники массирования груди для упражнений с яйцом . . . . .	213
«Упражнения с яйцом»: шаг за шагом . . . . .	215
«Упражнения с яйцом» во время «Овариального дыхания» и «Оргазмического вытягивания» . . . . .	219
«Тяжелая атлетика для влагалища» . . . . .	221
«Тяжелая атлетика для влагалища»: шаг за шагом . . . . .	222
Специальные рецепты Мэниван для женщин . . . . .	230
1. Для повышения тонуса яичников . . . . .	230
2. Дун-цюэй — куриный суп . . . . .	230
Солнечные ванны . . . . .	231

## Глава 8. ПАРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ . . . . . 233

Введение в парное совершенствование . . . . .	233
Открытие энергетического канала Исцеляющей Любви . . . . .	233
Корень жизни . . . . .	235
Питание энергией всех органов и желез . . . . .	235
Обмен энергией с партнером . . . . .	236



Долинный оргазм . . . . .	237
Основные позиции для полового акта . . . . .	238
Положения рук . . . . .	241
Позиции Исцеляющей Любви . . . . .	243
Китайские позиции для целительства . . . . .	251
Основные положения рук . . . . .	261
Практика «уравновешивания всей системы»: шаг за шагом. . . . .	277
1. Подъем «возбужденной» сексуальной цзин . . . . .	
по позвоночнику . . . . .	277
2. Обмен энергиями. . . . .	282
3. Усиление целительного эффекта . . . . .	283
«Долинный оргазм». . . . .	285
Увеличение цзин-ци посредством многократных «Оргазмических вытягиваний» . . . . .	287
Парное совершенствование «Долинного оргазма» . . . . .	290
Преобразование сексуальной энергии в духовную любовь. . . . .	292
«Долинный оргазм»: шаг за шагом . . . . .	295
Совершенствование «Долинного оргазма». . . . .	316
Краткое изложение «Долинного оргазма» . . . . .	323
Полезные советы . . . . .	324
1. Для лесбийских пар . . . . .	324
2. Обучение вашего мужчины . . . . .	325
Глава 9. ИНТЕРВЬЮ С ЖЕНЩИНОЙ, ПРАКТИКУЮЩЕЙ ЯИЧНИКОВОЕ ГУНФУ . . . . .	328



## ОБ АВТОРАХ

### УЧИТЕЛЬ МАНТЭК ЧИА

**М**астер Мантэк Чиа является создателем *Системы Универсального Целительного Дао*, основателем и директором *Центра Целительного Дао* в Нью-Йорке. Знакомый с даосским образом жизни с самого детства, Мастер Чиа обогатил даосизм идеями, почерпнутыми из других восточных систем и учений. Созданная им *Система Целительного Дао* преподается сегодня во многих городах Соединенных Штатов, Канады и европейских стран.

Родился Мантэк Чиа в 1944 году в Таиланде, в китайской семье. Когда мальчику было шесть лет, буддийские монахи научили его сидеть, «успокаивая ум». В младшей школе он начал изучать традиционный таиландский бокс, а затем — под руководством Мастера Лу — познакомился с *тайцзи-цюанем*, *айкидо*, *йогой* и высшими уровнями системы *тайцзи*.

Позднее, когда Мантэк Чиа был уже студентом в Гонконге, один из его товарищей по имени Чен Сюэсюэ представил его широко известному даосскому Мастеру И Ену, который и стал первым «эзотерическим» учителем Чиа. Под его руководством будущий Мастер углубился в серьезное изучение даосского образа жизни. Он научился совершать циркуляцию энергии по *Микрокосмической Орбите*, открывать шесть особых каналов и посылать энергию жизненной силы через свои руки. Продолжая изучение «внутренней алхимии», Мантэк

Чиа овладел такими практиками, как «Слияние пяти элементов», «Просветление Кань и Ли», «Соитие Неба и Земли» и «Воссоединение Неба и Человека». Именно Мастер И Ен признал Мантэка Чиа достойным учить и исцелять.

Когда Мантэку Чиа было чуть больше двадцати лет, он занимался в Сингапуре у Мастера Меуджи, который обучил его *кундалини-йоге*, *даосской йоге* и методам «Ладони Будды». Вскоре способный ученик уже мог устранять энергетические блоки в своем собственном теле и в телах других людей, помогая своему учителю в работе с пациентами.

Позднее Мантэк Чиа обучался у Мастера Пань Ю, создавшего синтез учений даосизма, буддизма и чань-буддизма, и у Мастера Чэн Яолуня, который также создал новую систему, комбинируя *тай-боксинг* и *гунфу*. От Мастера Пань Ю Чиа узнал об обмене энергиями *Инь* и *Ян* между мужчиной и женщиной, а также о том, как развить «стальное тело». У Мастера Чэн Яолуня он научился шаолиньскому Методу Внутренней Силы, а также секретным практикам «Железной Рубашки», таким, как «Очищение костного мозга» и «Обновление сухожилий».

Чтобы лучше понять энергетические механизмы целительства, Мастер Чиа в течение двух лет изучал западные медицинские науки и анатомию. В те годы он работал также в компании Гестетнера, производителя конторского оборудования, осваивая технологию печатных и копировальных машин.

Используя свое знание даосизма и других учений, Мантэк Чиа разработал *Систему Целительного Дао*. Он подготовил нескольких преподавателей и основал *Центр Природного Целительства* в Таиланде. Через пять лет Чиа решил переехать в Нью-Йорк, чтобы продемонстрировать свою систему на Западе, и в 1979 году открыл там *Центр Целительного Дао*. С тех пор подобные центры были основаны во многих других городах Северной Америки и Австралии — включая

Бостон, Филадельфию, Денвер, Сиэтл, Сан-Франциско, Лос-Анджелес, Сан-Диего, Тусон и Торонто, — а также в Англии, Германии, Нидерландах и Швейцарии.

У Мастера Чиа есть сын и жена. Мантэк слывет мягким, дружелюбным человеком, всегда готовым прийти на помощь. Самого себя Мантэк Чиа считает в первую очередь учителем. К моменту написания данного труда он опубликовал уже пять книг: «Дао — пробуждение света», «Совершенствование мужской сексуальной энергии», «Трансформация стресса в жизненную энергию», «Ци–самомассаж: даосский путь омоложения» и «Цигун “Железная Рубашка”».



## ОТ АВТОРА

На страницах этой книги читатель найдет подробные описания практических занятий, предлагаемых в наших центрах *Целительного Дао*. Материал книги может служить также исчерпывающим описанием всей системы даосизма.

Все мои книги отражают даосский взгляд на мир, и каждая из них раскрывает одну из важных частей этой системы. Эта книга излагает методы исцеления и расширения своих возможностей, которые, при желании, можно изучать и практиковать самостоятельно. Однако многие методы предполагают участие партнера, поэтому мы рекомендуем практиковать их совместно с другими изучающими.

Основой всех практик даосской системы является медитация «Микрокосмическая Орбита», в ходе которой совершается циркуляция энергии *ци* по энергетическим каналам тела. Эта практика подробно описана в моей книге «Дао — пробуждение света». За ней следуют медитации «Внутренняя улыбка» и «Шесть Целительных Звуков», описываемые в моей книге «Трансформация стресса в жизненную энергию»\*. Эти три практики особенно широко используются в даосской системе, и их освоение необходимо для успешного применения системы *Исцеляющей Любви*.

Когда вы в достаточной степени усвоите информацию, предоставленную в этой книге, восприняв те понятия и концепции, которые не характерны для западного мировоззре-

---

\* См. также книгу Мантэка Чиа и Рэйчел Карлтон Абрамс «Секреты любви для женщин». К.: София, 2009. — *Прим. ред.*

ния, вы поймете ценность этих практик для вашего физического, эмоционального и духовного развития.

Немного о предосторожностях.

Эта книга не ставит диагнозов и не предлагает методов лечения. Она предлагает средства для улучшения здоровья, устранения любых неравновесных состояний организма и получения богатых сексуальных переживаний. Люди слабого здоровья, страдающие сердечными заболеваниями и повышенным кровяным давлением, должны продвигаться в изучении предлагаемых ниже практик очень медленно и осторожно. Особенного внимания требует практика «Овариального дыхания» (дыхания через яичники). В случае любых недомоганий обязательно проконсультируйтесь с врачом.



## Глава 1

# ДАОССКОЕ ПОНИМАНИЕ ЭНЕРГИИ ЦИ ЖЕНЩИНЫ

## КАК ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЭНЕРГИЯ

Даосские мудрецы смотрят на энергию человеческого организма с некоторых общих позиций. Например, молодой здоровый человек «зарабатывает» за день сто процентов необходимой ему энергии, получая ее от еды, отдыха и упражнений, и приблизительно шестьдесят-семьдесят процентов ее тратит на свои ежедневные потребности — на работу, переваривание пищи, дыхание, ходьбу и тому подобное. Когда же человек стареет, он постепенно зарабатывает все меньше и меньше, хотя его тело требует тех же затрат; он начинает превышать свой «кредит» за счет изъятия энергии из жизненно важных органов — почек, печени, селезенки, легких, сердца, поджелудочной и других желез и, наконец, из мозга.

Даосизм утверждает, что основные потери энергии у мужчины происходят во время эякуляции, а основные потери энергии у женщины — во время менструации. Если молодая здоровая женщина продолжает в такие моменты заниматься своими ежедневными делами, это вызывает некоторые дополнительные потери энергии. Если предположить, что детородный период в жизни женщины продолжается с двенадцатилетнего возраста

до пятидесяти лет, она может иметь за всю свою жизнь от трехсот до пятисот менструальных циклов. Каждый месяц яичники производят яйцеклетку, которая содержит высококачественную созидательную энергию. Если учесть также ту энергию, которая расходуется при этом на производство необходимых гормонов и выстилки матки — «гнезда» для оплодотворенной яйцеклетки, то суммарная энергия, затрачиваемая женским организмом на обеспечение возможности продолжения рода, составит тридцать-сорок процентов от всей ежедневно расходуемой женщиной энергии. В течение жизни для рождения детей мы используем одну-две яйцеклетки — остальные уничтожаются. Если позволять этой энергии бессмысленно изливаться наружу, женщина будет постоянно терять от тридцати до сорока процентов своей жизненной силы. Однако существует способ трансформации этой энергии, заключенной в яйцеклетке и связанных с ней половых органах, в жизненную энергию для питания всего тела, а также в духовную энергию женщины.

## ОСНОВНАЯ ЭНЕРГИЯ И СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ЦЗИН

Все мы рождаемся с избытком энергии, которую даосы называют *основной энергией* или *изначальной ци*. Важной частью этой *изначальной* энергии является сексуальная энергия *цзин*. Именно *цзин-ци* является той созидательной энергией, которая идет на производство яйцеклеток, выстилки матки и гормонов, а также на поддержание женской сексуальной активности. Энергия *цзин*, дополненная энергией воздуха, которым мы дышим, и пищи, которую мы едим, позволяет женскому телу обеспечить свои яйцеклетки жизненной силой, которая будет передана следующему поколению.

*Основная энергия* может быть преобразована в другой вид жизненной энергии, которая циркулирует в теле, питая наши органы. (Обычно ее называют жизненной силой или энергией *ци*.) В ходе своих продолжительных наблюдений древние даосы установили, что сохранение или восстановление *основной энергии* обеспечивает долгую и здоровую жизнь.

Сексуальная энергия *цзин* является единственным видом энергии, которая может быть удвоена, утроена или увеличена в иное количество раз. Поэтому если мы хотим сохранить или восстановить потерянную *основную энергию*, то для этого наилучшим образом подходит сексуальная энергия: если мы будем сохранять *цзин* и снова преобразовывать ее в *основную энергию*, мы увеличим количество последней для трансформации ее в жизненную силу *ци*. Энергия *ци*, в свою очередь, преобразуется в третий тип энергии — духовную энергию *шэнь* (см. рис.1).

Итак, со словом «*цзин*» далее будут связаны две группы понятий:

1. *Основная, или изначальная энергия* — наиболее очищенная субстанция, с которой человек рождается. Это воспроизводящая созидательная энергия. Она называется основной, поскольку имеет решающее значение для осуществления всех функций тела. Все остальные энергии в теле зависят от *основной энергии* и ее важнейшей составляющей — сексуальной энергии *цзин-ци*.  
*Основная энергия* преобразуется в жизненную силу *ци*, которая поддерживает жизненно важные органы тела. Сохранение и умножение энергии *цзин-ци* является основой даосских внутренних практик. *Цзин-ци* запасается во всех тканях организма, особенно в почках, сперме и яйцеклетках.
2. Собственно сексуальная энергия *цзин* — эссенция, производимая половыми органами. В женщине это энергия

яичников, в мужчине — энергия спермы. *Цзин* плотнее, чем *ци*, поэтому по энергетическим каналам тела она движется медленней. Циркулируя по телу, *цзин* оживляет и питает наши органы.

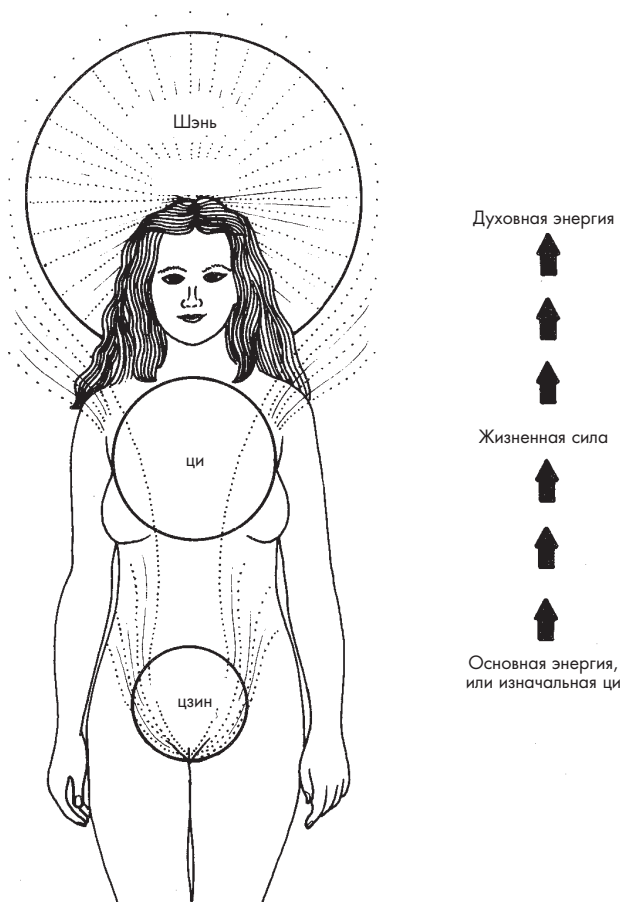


Рис. 1. Преобразование основной энергии в жизненную силу и духовную энергию

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ «ИЗДЕРЖКИ»

Когда мы молоды и здоровы, мы свободно расходует *основную энергию*, и она исправно служит нам приблизительно до двадцати четырех лет. Даосизм предполагает, что каждый человек рождается с такими добродетелями, как нежность, доброта, уважение к окружающим, честность и чувство справедливости. Однако в процессе взросления все виды культурного и социального воздействия постепенно изменяют его качества. *Основная энергия*, так легко растрачиваемая в молодые годы, отчасти трансформируется в отрицательную энергию, стимулируя нежелательные эмоции и увеличение сексуальной активности.

К двадцати четырем годам проявляется уже достаточное количество жизненных стрессов, сопровождаемых эмоциональными проблемами и избыточной сексуальной активностью. Человек начинает жить в условиях постоянного стресса, под давлением страха, гнева, беспокойства, вспыльчивости и т. п. Такие энергетические потери постепенно съедают его *основную жизненную силу*, уменьшая запас созидательной сексуальной энергии *цзин*.

Отрицательные эмоции способствуют вытеканию жизненной силы и потере сексуальной энергии, отбирая у нас от десяти до шестидесяти процентов жизненной силы. Чем больше отрицательной эмоциональной энергии, тем меньше жизненной энергии остается нам для питания тела, замещения утраченной сексуальной энергии, а также для построения и питания души и духа.

Люди относятся к отрицательной эмоциональной энергии как к отбросам, от которых нужно так или иначе избавиться. Однако отрицательная эмоциональная энергия все еще является составной частью нашей жизненной энергии *ци*. Поэтому, избавляясь от таких «отбросов», мы выбрасываем часть соб-

ственной жизненной энергии. Чтобы удовлетворить потребности своего тела, мы продолжаем расходовать *основную энергию*, и к сорока годам успеваем растратить от пятидесяти до шестидесяти ее процентов. Затем — примерно до шестидесяти пяти лет — мы расходует остатки своей *изначальной ци*, пока, наконец, полностью ее не исчерпаем.

Согласно законам природы, энергия не может быть уничтожена: она может быть преобразована в другой вид. Если вы избавляетесь от отрицательной энергии путем ее «выбрасывания» — значит, кто-то другой должен принять ее. Ваш гнев рано или поздно снова вернется к вам, усиленный ненавистью, страхом, печалью и прочими деструктивными явлениями. Все это вынести будет еще труднее, поэтому вы снова найдете способ избавиться от него... И так далее — этому замкнутому кругу нет конца, и отрицательные эмоции всегда будут множиться. Вот что так ощутимо уменьшает количество нашей сексуальной, творческой энергии и других составляющих *изначальной ци*, данной нам при рождении.

## ЭНЕРГИЯ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ ЦИ

### Трансформация отрицательной эмоциональной энергии в энергию жизненной силы ци

Эта книга поможет вам узнать, как трансформировать отрицательную эмоциональную энергию в положительную энергию *ци* и приятные ощущения. Вы научитесь постепенно восстанавливать утерянную *цзин* и *основную энергию* с помощью особого энергетического канала, который находится внутри вашего тела. Открывая этот канал в процессе выполнения, например, практики «Овариального дыхания», вы сможете совершить циркуляцию отрицательной эмоциональной энер-

гии и *цзин* по этому каналу. Когда же эти две энергии объединяются и циркулируют вместе, естественные процессы превращают отрицательную энергию в энергию жизненной силы. Вы ощутите это как возникновение дополнительной положительной энергии, помогающей справиться с отрицательными эмоциями.

Существует и другой способ трансформации отрицательной эмоциональной энергии: ее можно непосредственно преобразовать в положительную *ци*. Позднее, при изучении практики «Слияния пяти элементов», вы сможете узнать, как гармонизировать различные типы эмоциональной энергии и связанные с ними органы. Мы научимся дифференцировать эти связи:

горячее / сердце / нетерпение, вспыльчивость;

холодное / почки / страх;

теплое / печень / гнев;

умеренно теплое / селезенка / беспокойство;

прохладное и сухое / легкие / печаль и горе, —

осознавая их проявления и распознавая различные виды отрицательной энергии, которые способны оставаться в наших органах и перерастать в болезни. С помощью метода «Слияния пяти элементов» мы сможем противостоять отрицательной энергии, гармонизировать ее и трансформировать в положительную жизненную силу.

## Источник дополнительной ци

Единственный способ приобретения дополнительной *ци* — это сохранение сексуальной энергии, обычно теряемой во время занятий любовью, и ее преобразование в *ци*. Такой процесс позволяет увеличить свою жизненную силу на тридцать-сорок процентов, и его основу составляют практики «Овариального

дыхания» и «Оргазмического вытягивания вверх», подробно рассмотренные в этой книге. Обе практики помогут вам повтор-но использовать сексуальную энергию, преобразуя ее в *ци*.

## Секрет здоровья

Даосские учителя считают *ци* ключом к хорошему здоровью, которое, в свою очередь, позволяет накопить еще больше *ци* для построения энергетического тела и создания и пита-ния самого важного, что у нас есть, — нашего бессмертного духа. При нынешнем темпе жизни и соответствующих энер-гетических потерях у человека просто не хватает для этого энергии.

Современная медицина предлагает немало методов, помо-гающих увеличить жизненную силу *ци*: массаж, акупунктура, *шиацу*, *дзинсин-дзюцу*, *дзинсин-до*, *тайцзи-цюань*, *цигун*, здоро-вое питание, траволечение, медитация, *йога* и тому подобное. Даосские учителя, однако, считают, что наиболее мощной и доступной энергией, которая относительно легко может быть преобразована в *ци* и другие высшие формы энергии, явля-ется сексуальная энергия *цзин*. Система *Исцеляющей Любви* включает в себя конкретные способы рециркуляции сексуаль-ной энергии и ее накопления, однако более важной и перво-степенной задачей является ее преобразование в жизненную энергию *ци*, а затем в духовную энергию *шэнь*.

Важно помнить, что накопление избыточного количе-ства какого-либо одного вида энергии — даже жизненной энергии *ци* — может привести к серьезным нарушениям равновесия энергий в организме. Молодые люди, например, нередко располагают избытком жизненной силы, и при этом не знают, как направить ее в нужное русло. Многие из них стремятся поскорее сжечь избыточную энергию, используя



наркотики, алкоголь, табак и другие возбудители. Подобные стимуляторы могут дать — особенно вначале — десятикратное или двадцатикратное увеличение энергии, вытягивая ее ото всюду, где она только есть, не исключая важных органов, желез и мозга. После такого «выброса» человек остается с пониженным уровнем энергии. Если же он или она захочет вновь вернуться к высоким уровням, для этого потребуется возврат к стимуляторам, причем с каждым разом запасы энергии, которую можно выкачивать, все скуднее и высший уровень все ниже. По этой причине молодые люди легко попадают в зависимость от наркотиков, секса или других пагубных привычек. На смену одним стимуляторам приходят другие, более сильные, доза увеличивается, — но наркотики не оказывают больше желаемого воздействия, поскольку им неоткуда черпать энергию.

Правильное преобразование избыточной энергии *ци* устраняет потребность в сжигании ее при помощи стимуляторов или избыточной сексуальной активности.

## СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ КАК СОЗИДАТЕЛЬНАЯ СИЛА

Как известно, основная функция секса — воспроизведение потомства. Кроме того, во время сексуальной активности мы генерируем большое количество жизненной энергии *ци*. В момент обычного оргазма жизненная сила изливается из нас во Вселенную. Но если мы научимся направлять оргазмическую энергию внутрь и вверх, а не наружу, она достигнет высших центров нашего тела, подарив нам еще более мощное оргазмическое переживание, известное как «оргазм всего тела», или «оргазм всех органов и желез», — переживание,

## ДРУГИЕ КНИГИ МАНТЭКА ЧИА

Мантэк ЧИА

### ДАО-ИНЬ: ДАОССКАЯ ЙОГА

Уникальная система управления жизненной энергией

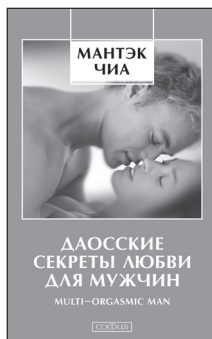


Дао-Инь (даосская йога) — уникальная система упражнений для восстановления здоровья и достижения долголетия. В переводе с китайского означает «направлять энергию ци с помощью силы ума-глаз-сердца». Все упражнения Дао-Инь выполняются с целью удалить из организма негативную энергию и насытить его жизненной силой.

Упражнения Дао-Инь просты, не требуют предварительной физической подготовки и не имеют ограничений по возрасту. Их эффективность подтверждена веками.

Мантэк ЧИА, Дуглас АБРАМС

### ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ ДЛЯ МУЖЧИН



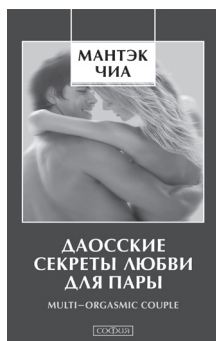
В книге органично сочетаются последние научные достижения с мудростью древних даосских сексуальных традиций. Изложена простая, доступная и удивительно эффективная техника, позволяющая мужчине любой возрастной категории удовлетворить женскую фантазию и решительно повысить качество (и количество) любовных игр.

Люди, овладевшие даосской техникой *Сексуального Кун-фу*, увеличивают жизненную силу и продолжительность жизни.

Понятный, компетентный и увлекательный путеводитель для мужчин, желающих настоящему овладеть собственным, обычно скрытым, сексуальным потенциалом.

В книге также рассмотрены проблемы импотенции, бесплодия и снижения сексуальной активности.

## Мантэк ЧИА, Дуглас АБРАМС ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ ДЛЯ ПАРЫ



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.

## Мантэк ЧИА ДАОССКИЙ ПУТЬ ОМОЛОЖЕНИЯ Ци-самомассаж



С древнейших времен и до сегодняшнего дня даосские учителя выглядят удивительно юными и здоровыми. Судя по их облику, активности и подвижности, им можно дать лет на двадцать меньше, чем на самом деле.

Один из способов сохранения такой жизнеспособности заключается в омоложении при помощи даосского самомассажа. Используя эту методику, даосы применяли внутреннюю энергию, или ци, для укрепления и омоложения органов чувств (глаз, ушей, носа, языка, зубов, кожного покрова) и внутренних органов.

Сегодня техника Даосского Омоложающего Самомассажа насчитывает приблизительно пять тысяч лет; до недавнего времени она принадлежала к числу тайных знаний, которые учитель передавал небольшой группе избранных учеников.

Обучаясь у многих известных даосских мастеров, Мантэк Чиа смог собрать по крупицам полученные знания и объединить их в целостный, логически завершенный метод.

## Мантэк ЧИА, Рэйчел Карлтон АБРАМС ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ ДЛЯ ЖЕНЩИН



Вы познакомитесь с древней даосской системой упражнений, которые позволят вам испытать множественный оргазм, вдохнуть свежие силы в ваши интимные отношения и упрочить свой союз.

Поначалу эти упражнения могут показаться забавными, но потом вы испытаете такое наслаждение и прилив жизненной энергии, которые вам трудно даже представить...

Завершают книгу подробные практические рекомендации, касающиеся вопросов здоровья женщины в разные периоды жизни.

## Мантэк ЧИА, Вильям ВЭЙ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ СВЕТ ДАО

### Базовые практики для пробуждения энергии Ци



Книга «ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ СВЕТ ДАО» — это полное последовательное изложение даосских техник световой медитации, а также некоторые традиционные методики их применения в практике интегральной саморегуляции и целительства.

Даосская практика — это система действий, позволяющих человеку вернуть утраченную молодость, восполнить потерянную энергию, раскрыть в себе все самое лучшее и пробудить свой духовный потенциал.

Эта книга — явление совершенно особое.

В ней открыто излагается информация, бывшая до совсем недавнего времени полностью закрытой. Это Истинная Сила. Но использовать ее в качестве средства психологической или психоэнергетической агрессии просто невозможно. Все дело в практике — она построена таким образом, что ключи к возможности подобного рода манипуляций человек получает лишь тогда, когда уровень его развития и самоосознания уже полностью исключает возможность возникновения у него желания нанести вред кому бы то ни было и в какой бы то ни было форме.

## Мантэк ЧИА, Вильям ВЭЙ ИСЦЕЛЕНИЕ СЕКСОМ

Активизация даосских точек любви



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.

## Мантэк ЧИА, Роберт Т. Левански ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ



Эта книга — о том, как восстановить зрение и отказаться от линз и очков. Объединив передовой опыт западной медицины и древние знания Востока, ее авторы описали метод, позволяющий достаточно быстро вернуть силу слабеющим глазам и не иметь с ними проблем даже в преклонном возрасте.

Подробно рассматриваются эффективные техники тренировки глаз, а также, что очень важно, способы очищения организма от токсинов и оздоровления конкретных внутренних органов, от которых напрямую зависит качество зрения. Кроме того, даются исчерпывающие рекомендации,

касающиеся правильного питания и здорового образа жизни.

Предлагаемые в книге инструкции настолько простые, что их можно выполнять и дома, и на работе, и даже за рулем автомобиля. Причем не исключено, что ваше зрение начнет улучшаться уже после первого занятия.

## Мантэк Чиа

### ЦИГУН «ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА»



Книги Мастера Чиа открывают новую эпоху в изучении тайн великого искусства гунфу — искусства быть Человеком, искусства осознанного целенаправленного путешествия к высочайшим вершинам духа.

В них тщательно, полно и безупречно исследуется и объясняется в недалеком прошлом строго засекреченная психоэнергетическая подоплека цигун — искусства управления Силой, даосских медитативных методов и основанной на них богатейшей культуры психотехнических практик.

Терапевтический потенциал методов, предлагаемых Мастером Чиа, поистине бесконечен.

Причина этого в том, что Мастер не дает терапевтических практик как таковых. Все методы, о которых он пишет, — это методы самосовершенствования, глубокой перенастройки и перестройки всего человеческого существа. Оздоровление же в них является вещью само собой разумеющейся. Общий терапевтический эффект достигается автоматически на начальных этапах практики, поскольку требования, предъявляемые к организму в ходе практики, предполагают его идеальное состояние и он вынужден их принимать — практикующий не оставляет ему другого выхода.



## МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР «UNIVERSAL HEALING TAO»

*Официальный представитель  
Мастера Мантэка Чиа в России и странах СНГ*

Дорогие друзья!

Приглашаем вас посетить наш центр, где вы сможете:

- пройти обучающие семинары по Древним Даосским практикам: Трансформация стресса в жизненную силу, Открытие Микрокосмической Орбиты, Цигун, Исцеляющая любовь, Космическое Целительство, Дао-инь, Даньтянь Цигун, Слияние Пяти Стихий;
- обучиться Китайской Астрологии и древнейшей предсказательной практике И-Цзин;
- научиться проводить мониторинг жизненного пространства;
- посетить утренние и вечерние занятия йогой и энергетическими практиками;
- освоить технику Ицюань, основы боевых искусств;
- изучить тайский массаж, Ци-Нейцзан (массаж внутренних органов), аюрведический массаж;

**ЕЖЕГОДНЫЕ СЕМИНАРЫ  
МАСТЕРА МАНТЭКА ЧИА В МОСКВЕ ВЕСНОЙ**

Справки по телефону: +7 (495) 506-29-39  
[www.daos.ru](http://www.daos.ru)

*Научно-популярное издание*

**18+**

*запрещено для детей*

**Мантэк Чиа**

**Даосские секреты любви  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЖЕНСКОЙ  
СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ**

Перевод с английского *А. Липатов*

Редактор *И. Солуха*

Корректор *Е. Введенская*

Оригинал-макет: *Е. Мукомол*

Обложка: *В. Миколайчук*

**ООО Книжное издательство «София»**

115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

**Для дополнительной информации:**

**Издательство «София»**

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 24.11.2017 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 18,48.

Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации издательства «София»**

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

[www.sophia.ru](http://www.sophia.ru)

**Мы в соцсетях**

[facebook.com/SophiaBooks](https://facebook.com/SophiaBooks)

[vk.com/sophia\\_publishing](https://vk.com/sophia_publishing)

[instagram: sophia\\_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)