



**ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ
МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ
И ПОЛОВОЙ СИЛЫ**

Mantak Chia

William U. Wei

**CHI KUNG
FOR PROSTATE HEALTH
AND SEXUAL VIGOR**

**A HANDBOOK OF SIMPLE EXERCISES
AND TECHNIQUES**

Мантэк Чуа

Уильям Вэй

**ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ
МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ
И ПОЛОВОЙ СИЛЫ**

«СОФИЯ»



2 0 1 8

УДК 615.8
ББК 74.4
Ч-58

Перевод с английского Р. Червко

Чиа Мантэк, Вэй Уильям У.

Ч-58 Даосские секреты мужского здоровья и половой силы: / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2018. — 192 с.

ISBN 978-5-906897-30-5

Знаменитый даосский мастер Мантэк Чиа и его давний соавтор Уильям Вэй собрали в этой книге все техники системы Вселенского Целительного Дао, которые помогают поддерживать идеальное состояние простаты и половую силу. Эти простые ежедневные практики позволят простате и мочеполовой системе сохранить свои функции до глубокой старости. Книга содержит многочисленные иллюстрации к упражнениям и дополнительные рекомендации по питанию и образу жизни. Скажем раку простаты «нет»!

УДК 615.8
ББК 74.4

18+

запрещено для детей

Книга опубликована ранее под названием
«Даосские практики для здоровья простаты и половой силы»

Copyright © 2012, 2013 by North Star Trust
Публикуется с разрешения
INNER TRADITIONS INTERNATIONAL (США)
при участии Агентства Александра Корженевского (Россия)

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

ISBN 978-5-906897-30-5 © ООО Книжное издательство «София», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАКТИКА ЦИГУН ДЛЯ ПРОСТАТЫ	7
ВВЕДЕНИЕ	9
1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОСТАТЫ.....	15
Внутренние органы и энергия пяти стихий.....	17
Цигун «Дыхание Простаты».....	28
Накопление сексуальной энергии с помощью контроля эякуляции.....	37
Упражнение «Энергетический Замок» для мужчин	44
2. МАССАЖ ГЕНИТАЛИЙ.....	55
Упражнения «Доение Пениса».....	59
Массаж Сексуальной Энергии.....	64
3. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА ЦИ	78
Польза Тяжелой Атлетики Ци	80
Оборудование и внешние приготовления	83
Подготовительные упражнения для Тяжелой Атлетики Ци	86
Предостережения и рекомендации по практике	112
4. ОЧИЩЕНИЕ, ДЕТОКСИКАЦИЯ И ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОСТАТЫ.....	121
Задняя дверь	121
Передняя дверь	135
Оптимальное питание для здоровья простаты ...	139
Антиканцерогенные средства	141

5. КРАТКИЙ ОБЗОР ЦИГУН ДЛЯ ПРОСТАТЫ.....	143
Подготовка: Внутренняя Улыбка и Микрокосмическая Орбита.....	144
Шесть Целительных Звуков.....	150
Дыхание Яичек и Сжатие Мошонки.....	158
Цигун «Железная Рубашка».....	160
Костное Дыхание и Сжатие Костей.....	165
Повышение Ци и Энергии Почек.....	168
Энергетический Замок.....	169
Массаж Тканью и Массаж Сексуальной Энергии.....	171
Тяжелая Атлетика Ци с подготовительными и заключительными практиками.....	173
ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	177
Товары для очищения и гидроколонтерапии ...	177
Сбалансированное кислотно-щелочное питание.....	184
ОБ АВТОРАХ.....	185
СИСТЕМА И УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ВСЕЛЕНСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО.....	187
Система Вселенского Целительного Дао.....	187
Учебный Центр Вселенского Целительного Дао.....	188
Московский центр «Universal Healing Tao».....	190

ПРАКТИКА ЦИГУН ДЛЯ ПРОСТАТЫ

Описанные в этой книге практики успешно применялись на протяжении тысячелетий даосами, прошедшими очное обучение. Читателям не следует приступать к практикам без получения наставлений и очного обучения у сертифицированного инструктора Вселенского Целительного Дао, так как некоторые из этих практик при неправильном выполнении могут привести к травмам или проблемам со здоровьем. Данная книга должна служить дополнением к индивидуальному обучению Вселенскому Целительному Дао, содержащим справочную информацию по этим практикам. Любое применение этих практик на основе одной лишь книги может быть осуществлено вами исключительно на свой собственный риск.

Описанные здесь медитации, практики и техники не должны использоваться как альтернатива или замена профессиональной медицинской помощи и лечению. Если читатель страдает от болезней, вызванных психическими или эмоциональными расстройствами, ему следует проконсультироваться у профессионального медицинского работника или психотерапевта. Подобные проблемы должны быть устранены до начала обучения.

Вселенское Целительное Дао и наши сотрудники и инструкторы не несут ответственности за последствия любых практик или неправильное использование информации, содержащейся в данной книге. Если

читатель выполняет какие-либо упражнения без точного следования инструкциям, примечаниям и предупреждениям, ответственность лежит исключительно на нем самом.

Данная книга не предназначена для определения медицинского диагноза, лечения, предписаний или лечебных рекомендаций, связанных с какими бы то ни было человеческими заболеваниями, недугами, страданиями или клиническими состояниями.

ВВЕДЕНИЕ

После более пятидесяти лет преподавания ежедневной практики Цигун Для Простаты в рамках Системы Вселенского Целительного Дао нам с трудом верится в то, что 70% мужчин старше 60 лет страдают от расстройств предстательной железы или рака простаты, который может привести к смерти. Простые техники Цигун Для Простаты позволяют каждому мужчине буквально установить контакт со своей мочеполовой системой и устранить подобные проблемы и неудобства, всего лишь касаясь себя с правильным намерением. По совету Эхуда Сперлинга, директора издательства «Inner Traditions / Destiny Books», мы собрали в этой книге ряд техник Вселенского Целительного Дао и ежедневных упражнений, которые помогут поддержать здоровье простаты и половую силу. Мужчины старшего возраста могут избежать ухудшения здоровья мочеполовой системы. Эти простые ежедневные практики позволят простате и мочеполовой системе сохранить свои функции до глубокой старости.

Рак — это неконтролируемое развитие аномальных клеток, которые питаются за счет тела. Когда клетка повреждена или необратимо изменена, обычно она умирает. Однако раковые клетки, также называемые злокачественными или опухолевыми клетками, размножаются, и их становится очень много. Множество аномальных клеток, образующих раковую ткань, получает название в соответствии с тканью, в которой они возникли, — например, рак легких, рак простаты или рак ободочной

кишки. Рак предстательной железы — органа мужской половой системы — является самым распространенным злокачественным заболеванием американских мужчин и занимает второе место после рака легких среди причин смерти от рака.

Предстательная железа (простата) расположена у основания, или шейки, мочевого пузыря. Через нее проходит начальная часть мочеиспускательного канала, по которому протекает моча из мочевого пузыря, перед тем как выйти через пенис. Одной из функций простаты является контроль мочеиспускания, осуществляемый путем прижимания проходящей через нее части мочеиспускательного канала. Основная же функция простаты — выработка некоторых веществ, содержащихся в здоровой семенной жидкости, которая транспортирует сперму, участвующую в размножении.

У молодых мужчин нормальная простата не больше грецкого ореха. Однако при нормальном старении железа обычно увеличивается. Это увеличение с возрастом, имеющее гормональную природу, называют доброкачественной гиперплазией предстательной железы (ДГПЖ), которая не связана с раком простаты. Тем не менее ДГПЖ и рак простаты могут вызвать у мужчин старшего возраста похожие проблемы. Увеличенная простата может пережимать шейку мочевого пузыря или мочеиспускательный канал, что затрудняет мочеиспускание. Возникающие при этом симптомы обычно включают замедление мочевого потока и более частое мочеиспускание, особенно ночью. Помимо затрудненного мочеиспускания, рак простаты может вызывать боль, проблемы при половом сношении и нарушение эрекции.

Рак простаты чаще всего развивается у мужчин старше 50 лет. Несмотря на то что это один из наиболее распространенных видов рака у мужчин, многие не ощущают никаких симптомов, не проходят лечение и впослед-

ствии умирают от других причин, таких как расстройства сердца и кровообращения, пневмония, другие, несвязанные раковые опухоли или старость. Это объясняется тем, что рак простаты в большинстве случаев развивается медленно и без симптомов. Однако встречаются случаи агрессивного рака простаты, когда раковые клетки отрываются от своей изначальной массы, перемещаются по кровеносной и лимфатической системе и оседают в других местах, в частности в костях и лимфоузлах, где они повторяют неконтролируемый цикл роста. Это называется метастатическим раком простаты. Примерно две трети случаев относятся к медленно развивающимся, а оставшаяся треть — к агрессивным и быстро развивающимся.

По данным Американского онкологического общества, среднестатистический риск заболевания раком простаты составляет 17,6% для европеоидов и 20,6% для афроамериканцев, а риск умереть от него — соответственно 2,8% и 4,7%. Как можно видеть, рак простаты может затронуть существенную часть живущих ныне мужчин. Тем не менее коэффициент смертности от этого заболевания постепенно снижается благодаря своевременному обнаружению, и на данное время два миллиона американских мужчин все еще живы после выявления у них рака простаты. При определении исхода болезни важную роль играют возраст и общее состояние здоровья мужчины, степень развития метастазов и реакция опухоли на начало лечения.

Причиной рака могут быть любые факторы, вызывающие аномальное развитие нормальной соматической клетки, такие как застойный энергетический поток, энергетический блок или неправильное питание. Некоторые причины рака остаются неизвестными, тогда как в ряде случаев рак может быть вызван сразу несколькими из известных причин. Иногда причина может крыться в генетических характеристиках челове-

ка. У многих мужчин рак простаты вызван комбинацией этих факторов.

Еда и секс — это главные инстинктивные потребности человека. С точки зрения даосизма они также предоставляют возможность для замечательнейших лечебных упражнений, если только мы понимаем, как использовать их для исцеления тела. Мы собрали ряд ежедневных практик цигун для восстановления баланса и поддержания здоровья простаты из Системы Вселенского Целительного Дао.

Упражнения для простаты, техники массажа гениталий и Тяжелая Атлетика Ци — это аспекты того, что в Системе Вселенского Целительного Дао называется Нэйгун Костного Мозга. *Нэйгун* буквально означает «работа с внутренней силой». Нэйгун Костного Мозга — это даосское искусство саморазвития, которое включает психические и физические техники для омоложения костного мозга и, как результат, улучшения кровообращения и подпитки внутренней жизненной силы.

Нэйгун Костного Мозга пересекается с тремя главнейшими даосскими практиками, связанными с сексуальной энергией: Целительной Любовью, Массажем Сексуальной Энергии и Тяжелой Атлетикой Ци. Эти три метода применяются для повышения в теле уровня сексуальной энергии и гормонов, что позволяет обрести огромную личную силу.

Практики Целительной Любви позволяют человеку накапливать сексуальную энергию, стимулировать мозг и омолаживать органы и железы, повышая выработку *цзин-ци* (сексуальной энергии). Эти техники обращают вспять обычное течение сексуальной энергии вовне во время оргазмической фазы секса и направляют *цзин-ци* вверх по телу, улучшая таким образом внутренний целительный потенциал. Направление *цзин-ци* в тело посредством Массажа Сексуальной Энергии или Тяжелой Атлетики Ци предполагает, что в сексуальном

центре есть достаточное количество этой энергии. Если человек страдает от хронической импотенции, ослабления почек или каких-либо внутренних расстройств, то прежде, чем приступать к двум другим методам, ему следует овладеть техниками Целительной Любви для накопления *цзин-ци*.

В этой книге упражнения, основанные на практике Целительной Любви, используются в качестве несексуальных техник, помогающих омолодить внутренние органы и железы с помощью сексуальной энергии. Техники Целительной Любви (Дыхание Яичек, Сжатие Гениталий и Энергетический Замок) приведены в главе 1. В этой же главе описаны важные начальные шаги, такие как работа с энергией пяти стихий посредством массажа внутренних органов, дыхательные упражнения и упражнения для лобково-копчиковой мышцы.

Если Целительная Любовь предотвращает потерю *цзин-ци* и омолаживает внутреннюю систему, то Массаж Сексуальной Энергии, представленный в главе 2, направляет в тело концентрированную *цзин-ци* для воздействия на костный мозг и стимулирования эндокринных желез. Вместе эти две практики представляют собой более безопасный метод распределения сексуальной энергии, чем Тяжелая Атлетика Ци. В главе 2 также приведены другие формы массажа гениталий: Энергетическое Растягивание Пениса, Доение Пениса и Массаж Тканью.

Тяжелая Атлетика Ци, представленная в главе 3, — это самая сложная практика для направления сексуальной энергии в тело. Эта практика предоставляет большое количество *цзин-ци* для омоложения костного мозга. Она также освобождает максимальное количество половых гормонов для стимулирования гипофиза, что предотвращает старение. Кроме того, данная техника развивает фасциальные связи между гениталиями и внутренней системой, усиливая органы и железы.

Тем не менее Тяжелая Атлетика Ци — это сложная практика, к которой не следует приступать без соответствующей подготовки. Получив инструкции Вселенского Дао, ученик может осторожно приступить к поднятию небольшого веса с помощью гениталий. На этом уровне до и после Тяжелой Атлетики Ци применяется Массаж Сексуальной Энергии: сначала для подготовки гениталий, а затем — для восстановления кровообращения в сексуальном центре и предотвращения образования тромбов. Практики Целительной Любви, требующие полового возбуждения, больше не нужны, так как Тяжелая Атлетика Ци снабжает тело большим количеством *цзин-ци*. Тем не менее Целительную Любовь по-прежнему необходимо практиковать во время секса, если только не наступило подходящее время для производства потомства.

Здоровье простаты также поддерживается правильным питанием и тщательным очищением тела, особенно его «передней и задней дверей». Этим темам посвящена глава 4. Глава 5 для удобства читателя содержит краткий обзор всех упражнений.

Все эти практики помогут вам разрушить любые энергетические блоки в области таза, открыть энергетические каналы и сохранить оптимальное функционирование простаты до старости, что позволит избежать проблем с мочеиспусканием и омолодить вашу сексуальную энергию, а также избавить вашу половую жизнь от дискомфорта, боли или расстройств.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОСТАТЫ

Как на Востоке, так и на Западе физические упражнения считаются важнейшим средством для поддержания здоровья тела. Но если говорить о повышении уровня сексуальной энергии, то восточные учителя подняли физические упражнения на новый уровень. Для укрепления сексуальной энергии — а значит, и для укрепления органов чувств и всего тела — восточные традиции развили упражнения, которые сосредоточены именно на области половых органов. В даосизме сексуальные упражнения — это не просто способ повышения удовольствия от секса или собственной привлекательности. Эти упражнения позволяют сделать тело более сильным и здоровым, стать чувствительным к более глубоким и интенсивным эмоциям и накопить духовную энергию.

Область половых органов — это основа здоровья человека. К тазу сходится большое число нервных окончаний и каналов вен и артерий. Здесь находятся ткани, которые связаны с каждым квадратным дюймом тела. Через эту область проходят все основные акупунктурные меридианы, переносящие энергию к жизненно важным органам. Если она заблокирована или ослаблена, энергия будет рассеиваться, отчего будут страдать органы и мозг. Эта взаимосвязанность показана в виде соответствий, изображенных на рисунке 1.1.

Даосские сексуальные упражнения не только укрепляют мочеполовую диафрагму и тонизируют энергию половых органов, но и заряжают мозг энергией, улучшают кровообращение и стимулируют нервные токи.

С другой стороны, практики, укрепляющие внутренние органы, также улучшают сексуальную энергию. Поэтому мы рекомендуем начать с базовых практик, развивающих энергию внутренних органов.

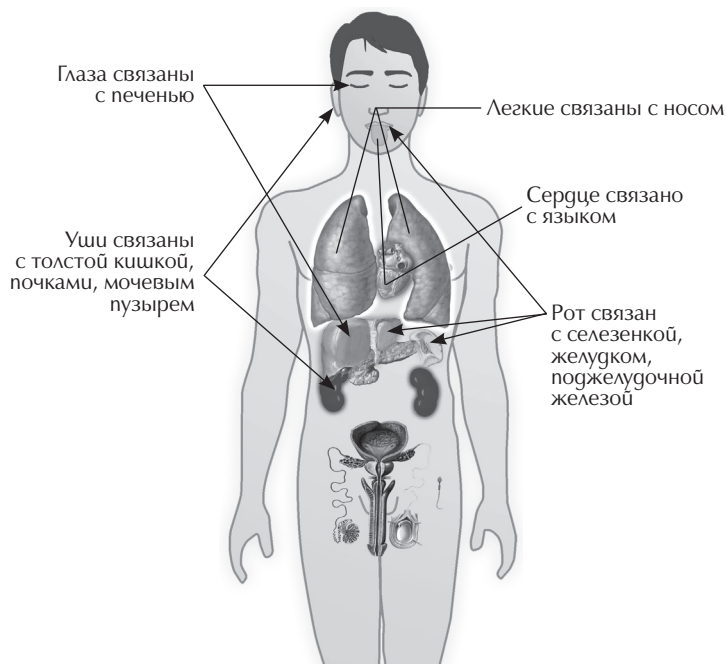


Рисунок 1.1. Точки сексуальной рефлексологии

ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ И ЭНЕРГИЯ ПЯТИ СТИХИЙ

Пять стихийальных энергий: Дерево, Огонь, Почва, Металл и Вода — охватывают все множество природных явлений. Эта система также применима и к людям.

«Канон внутренней медицины Желтого Императора»
(II век до н. э.)

Сексуальное совершенство — как один из аспектов человеческой совместимости и поведения — зависит от силы внутренних органов. В китайской традиционной медицине под *внутренними органами* понимают не только собственно органы. Этот термин также относится к качеству энергии пяти стихий — пяти фаз циклического энергетического движения как в природе, так и внутри нас. К примеру, сердце соотносится со стихией Огня. Стихия Огня обладает качествами расширения, сияния, яркости и тепла. Время года сердца — лето, обладающее аналогичными энергетическими качествами.

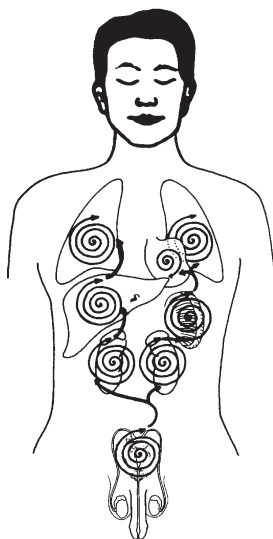
Каждый орган также связан с психическим и эмоциональным элементом. Таким образом, каждый орган обладает определенными энергетическими, физическими, эмоциональными и духовными характеристиками. Цель даосской практики — сохранить гармонию пяти стихий в человеческом теле. Гармония пяти стихий обеспечивает равновесие тела, разума и духа.

Здоровье внутренних органов существенно влияет на нашу сексуальную энергию. Сексуальная энергия напрямую зависит от внутренних органов. Для производства спермы или яйцеклеток тело берет самую лучшую энергию, особенно из органов. Нарушение равновесия сексуальной энергии отражается на внутренних органах, а нарушение равновесия хотя бы в одном органе, определенно, отразится на сексуальной энергии. Внутренние органы и сексуальная энергия отражают состояние друг

друга, и улучшение одной системы ведет к улучшению другой.

Простой способ направить и вращать сексуальную энергию по спирали вокруг органов — сесть на краю стула, затем сделать спокойный вдох, напрягая пенис и направляя энергию вверх по позвоночнику от пениса к органам в туловище (рис. 1.2). Лучший способ поддержания равновесия и гармонии пяти стихий — это базовые практики Целительного Дао, известные как Внутренняя Улыбка, Микрокосмическая Орбита и Шесть Целительных Звуков. Эти техники представлены в главе 5.

*Рисунок 1.2.
Направьте энергию
и вращайте ее по
спирали вокруг
органов*



Массаж — это еще один хороший способ повышения уровня энергии в сексуальном центре. Он использовался на протяжении тысячелетий для обеспечения здоровья, расслабления и долголетия. Полезность массажа заключается в том, что он устраняет напряжение, вызванное стрессом, и открывает связь между разумом и телом.

Массаж имеет огромное значение, так как он улучшает кровообращение, расслабляет мышцы и генерирует позитивную энергию.

Почки и стихия Воды

В даосской медицине почки — одна из пяти важнейших систем органов — являются главным источником энергии. Когда они наполнены энергией, вы активны, бодры, чувствуете в себе много сил и сексуальной энергии. Это объясняется тем, что здоровье почек напрямую связано со здоровьем соответствующих им органов — гениталий — и, следовательно, с сексуальными функциями и возможностями. В китайской медицине почки представляют стихию Воды в теле. Вода ассоциируется с позитивным качеством мягкости и негативной эмоцией страха.

Массаж почек

Стимулирование почек и снабжение их энергией имеет огромное значение для здоровья сексуальной энергии.

1. Положите обе руки на почки — внизу спины, непосредственно над нижним ребром.
2. Начните энергично массировать область почек ладонями, чувствуя, как в почки проникает тепло. Активно массируйте от нижней части спины к почкам и затем вниз к крестцу. Почувствуйте, как вся эта область раскрывается и наполняется энергией.
3. Помассировав несколько минут, положите ладони на почки и направьте туда энергию. Можете визуализировать яркий синий свет, проникающий в почки и превращающий любую негативную энергию в позитивную.

Постукивание

Еще один очень полезный способ стимулирования почек — это легкое постукивание по нижней части спины расслабленным кулаком.

1. Определите местонахождение почек в задней части туловища над нижним, или так называемым ложным, ребром, по обе стороны от позвоночника. Сожмите руку в кулак и начните наносить удары по почкам тыльной стороной кулака — областью между запястьем и суставами пальцев (рис. 1.3). Удары должны быть не очень сильными, не вызывающими дискомфорта. Постукивайте вниз к крестцу, затем снова вверх к почкам, наполняя вибрациями всю нижнюю часть спины. Повторите это примерно 9 раз.
2. Повторите то же самое другой рукой с другой стороны спины.

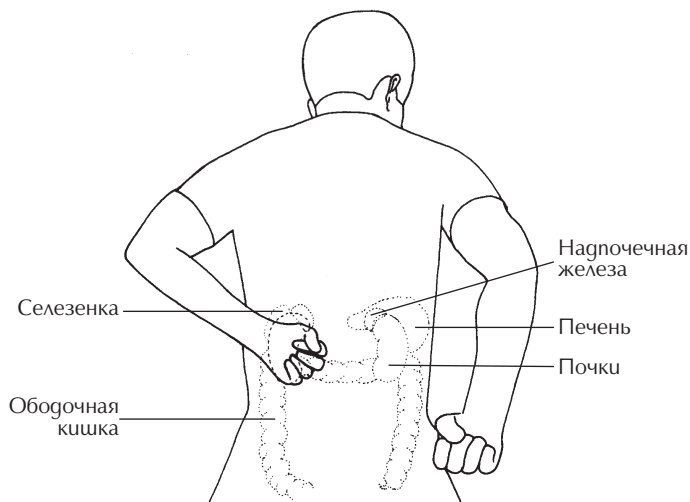


Рисунок 1.3. Постукивание по почкам помогает устранить блоки

3. Потрите руки друг о друга, чтобы согреть. Затем потрите руками область почек сверху вниз и снизу вверх, чтобы почки наполнились теплом.

Массаж ушей

Согласно китайской традиционной медицине, уши напрямую связаны с энергией почек. Массаж ушей — это один из способов дополнительного стимулирования энергии почек (рис. 1.4). В ушах содержится более 120 акупунктурных точек, стимулирование которых активизирует сексуальную энергию. Именно поэтому влюбленные обычно целуют, покусывают и ласкают уши друг друга.

Обнимите ухо большим и указательным пальцами. Просто массируйте ухо, слегка надавливая, чтобы стимулировать энергию во всем теле.



Рисунок 1.4. Массаж ушей

Сердце и стихия Огня

Между сердцем и сексуальным центром существует прочная связь. Сердце ассоциируется со стихией Огня и является энергетическим центром страсти и привя-

занности. Его называют «королем» внутренних органов, управляющим движением крови и энергии во всей системе. Стихия Огня связана с положительными качествами любви и радости и негативными эмоциями ненависти и жестокости. Негативные эмоции проявляются, когда энергия не течет или когда она закупорена в сердце. Замечали ли вы, что, когда вы сдерживаете эмоции и не говорите, что у вас на сердце, у вас возникает чувство тесноты? Так образуется негативная энергия. Энергия становится негативной, когда нарушается ее течение.

Закупоренная в сердце энергия — это одна из главных сексуальных проблем, с которыми мы сталкиваемся. Когда энергия заблокирована в сердце, нам сложно испытать глубокие чувства и ощутить связь с партнером. Например, когда один из партнеров не делится тем, что у него на сердце, энергия закупоривается и образуются негативные эмоции. Открытое и контролируемое выражение чувств освобождает эту энергию и превращает ее в нечто позитивное. Для здоровья очень полезно установить тесную связь между сердцем и сексуальным центром. Даосизм рассматривает энергию любви и сексуальную энергию как две самые сильные энергии в теле.

Энергия Огня также связана с возбуждением и оживлением. Именно Огненная энергия сердца открывает сексуальный центр. Поэтому когда мы влюбляемся, у нас возникает сексуальное желание. Многие даосские медитации сосредоточены на уравнивании сердца и сексуального центра. Даже даосские медитации высшего уровня, которые называются Кань и Ли (Вода и Огонь), нацелены на объединение этих двух энергий и направление их мощной силы во все энергетические меридианы.

Массаж грудной клетки для раскрытия сердца

Массируйте грудную клетку с помощью пальцев или костяшек (рис. 1.5). Костяшки хорошо подходят для более глубоко надавливания.

1. Найдите мягкие области на груди и между ребрами вдоль грудной клетки. Аккуратно надавите на них и массируйте, пока не почувствуете расслабление.
2. Очень полезно уделить некоторое время массажу грудины, чтобы освободить эмоциональную энергию, скопившуюся в сердечном центре.
3. В конце положите руки на грудь и направьте энергию в область сердца. Визуализируйте теплое ярко-красное сияние в сердце. Почувствуйте связь между сердцем и сексуальным центром.

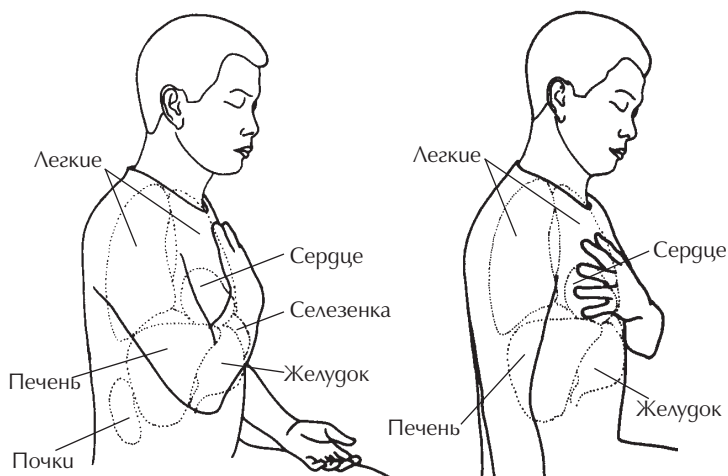


Рисунок 1.5. Положите ладонь на грудь,
чтобы раскрыть сердце

Цигун для языка

Язык — это орган чувств, связанный с Огнем и энергетически дополняющий сердце (рис. 1.6). Упражнения для языка помогают раскрыть сердце и сексуальную энергию. Между языком, сердцем и сексуальным центром существует очень сильная связь. Именно поэтому влюбленные целуются с языком. В некоторых культурах поцелуй с языком считается такими же интимными, как секс.

1. Поместите кончик языка перед верхними зубами при сомкнутых губах. Вращайте языком вниз к внутренней части нижней губы.
2. Продолжайте вращать языком перед зубами при сомкнутых губах примерно 36 раз, а затем начните вращать в другом направлении.
3. После этого энергично помассируйте спинку языка о твердое нёбо. Почувствуйте тепло, наполняющее голову и все тело. Тепло — это признак того, что в сердце и сексуальном центре активируется стихия Огня. Массируйте язык о нёбо как минимум 36 раз.

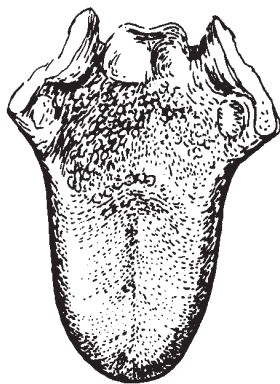


Рисунок 1.6. Язык

Легкие и стихия Металла

Легкие — это дыхательные органы, поддерживающие нашу связь со Вселенной. При вдохе мы вбираем в себя часть вселенной, а при выдохе отдаем Вселенной часть себя. Дыхание — это метафора этого динамического обмена энергией. Оно символизирует дарение и получение, приливы и отливы, мужское и женское. Просто наблюдая за динамикой дыхания, мы можем увидеть равновесие Инь и Ян* и непрерывное течение и обмен жизненной энергией во Вселенной. Отношения между мужчиной и женщиной являются частью этого вселенского обмена, порождающего гармонию и равновесие всех видимых противоположностей.

Характер нашего дыхания всегда отражает наши ощущения. При половом возбуждении дыхание становится глубоким, наполняя энергией все тело. Если энергия легких ослаблена или закупорена, нам сложно почувствовать возбуждение. Негативная энергия легких — это депрессия.

Депрессия — одна из главных причин импотенции и пониженного уровня сексуальной энергии. С другой стороны, когда энергия свободно течет через легкие, мы чувствуем храбрость и стремление к самовыражению. Позитивная энергия легких позволяет нам дышать жизнью, переживать ее. Для полового возбуждения все тело должно быть наполнено жизненной энергией. За это как раз и отвечают здоровые и наполненные энергией легкие.

* *Инь* соответствует отрицательному заряду и символизирует холодную и мягкую энергию, часто ассоциируемую с женственностью. *Ян* — это положительный заряд, который символизирует горячую и активную энергию, ассоциируемую с мужественностью.

Массаж точек легких

Для стимуляции и раскрытия легких аккуратно постукивайте по грудной клетке расслабленным кулаком. Это способствует раскрытию грудной клетки и расслаблению диафрагмы.

1. Постукивайте непосредственно под ключицами для активации акупунктурных точек и стимулирования меридиана легких.
2. Продолжайте постукивать по всей грудной клетке обеими руками как минимум одну минуту.
3. После этого почувствуйте вибрирование и покалывание в области груди. Сделайте два или три медленных глубоких вдоха. Почувствуйте, как легкие раскрываются и наполняются энергией.

Печень и стихия Дерева

Печень транспортирует в сексуальный центр огромное количество энергии. Она связана со стихией Дерева и положительными качествами доброты и прощения. Негативные эмоции печени — это неудовлетворенность (в том числе сексуальная) и гнев. Когда энергия печени закупорена, мы просто не можем расслабиться. Релаксация незаменима для хорошего сексуального здоровья. Когда мы напряжены, энергия не течет.

Стихия Дерева играет важную роль в силе эрекции у мужчин. Когда энергия Дерева заблокирована, мужчинам обычно долго не удастся добиться эрекции, даже если они чувствуют возбуждение. Эту проблему обычно решает глубокое расслабление. Устранение блока в печени позволяет энергии Дерева течь к сексуальному центру.

Массаж ступней

Меридиан печени проходит через ноги к ступням. Массаж ступней позволяет расслабить тело и стимулировать стихию Дерева. Чем сильнее расслабляется тело, тем лучше для сексуального центра. Когда тело подвержено стрессу и напряжению, сексуальная энергия не может свободно течь.

1. Массируйте ступни обеими руками. Уделите особое внимание большому пальцу. Здесь находится окончание меридиана печени.
2. Массируйте каждую ступню как минимум 5 минут, чтобы убедиться, что энергия направляется в тело.

Селезенка и стихия Почвы

Селезенка связана со стихией Почвы и положительными качествами уравновешенности и открытости. Негативные эмоции селезенки — тревога и беспокойство. Когда нарушено равновесие стихии Почвы, теряется связь между телесными ощущениями, что затрудняет восприятие. Например, если энергия селезенки закупорена, разум становится сверхактивным. Эта сверхактивность и вызывает тревогу и беспокойство. Когда в голове избыток энергии, сложно воспринимать и чувствовать тело.

Когда энергия стихии Почвы свободно течет, мы способны почувствовать свое средоточие и связь со всей жизнью. Когда мы чувствуем связь с самим собой, мы можем также почувствовать связь с другими, как в сексуальном, так и в эмоциональном плане. Средоточие тела находится в животе. Когда живот наполнен энергией, тело тоже наполнено энергией.