



respirator si veti simti cum respirada si energia să
fuzioneze. De asemenea, dacă rămâneți îmbrățișati o perioadă mai
lungă de timp, veți să simtiti energidă cu fiecare
respiratie. Femeia care stăpânește acest ușor flux energetic în interiorul
Orbitei a propriului corp va putea pasi încă o treaptă pe
seara abordării fortei ei sexuale.

Cu cât veti deveni mai constienti de functionarea energiei subtile
CHI în interiorul corpului, mintii si spiritului dumneavoastră, acu
vă veti simti mai liberi în crearea actului sexual și cu vă veti
mai

Cei interesati în stăpânirea acestei metode de relaxare și deschidere
a Orbitei se pot referi la prima mea carte „Trezirea
Energiei Vindecătoare prin Tao . .

Studierea Orbitei este foarte recomandată celor care
se initiază în metoda Kung Fu Sexual si care doresc cu adevărat să
stăpânească tehnicile prezentate în cartea de față.

Atingerea unor niveluri superioare de transformare a energiei
sexuale este foarte dificilă fără învățarea prealabilă a Orbitei
Unii pot avea deja canalele deschise, fiind nevoie doar
de o constientizare a lor. Oricine poate relaxarea ambiantă
plăcută, naturală.

Stăpânirea Curentului Microcosmic pregătește de asemenea elevul
și alte tehnici de conservare a energiei care
completează Kung Fu sexual, cum ar fi Cămasa de Fier Chi Kung II
si III, o metodă și stocare a energiei CHI în organele
vitale. O alta tehnică puternică este Tai Chi Chi Kung, o forma
condensată de Tai Chi Chuan care face să circule energia CHI prin corp*,
minte si spirit, întărind în acelasi timp muschii, tendoanele si oasele.

5 CULTIVAREA FORTEI OVARIENE

/ ACTIVAREA

ENERGIEI OVARIENE

A Importanța organelor sexuale

America este orientată actualmente spre exersarea organelor
sexuale. Totusi, cu exceptia contactului sexual propriu-zis, putine sunt
exercitiile care întăresc muschii pelvieni majori. Exercitiile pelviene
exista totusi, ele spori fluxul CHI în aceste zone, prin aceasta
întărind în mare măsură organele de reproducere si complexa retea de
tendoane care le înconjoară.

Forta acestei regiuni este extrem de importantă. Un număr mare
de nervi, vase sanguine si glande limfatice conduc la pelvis. Aici
sesc tesuturile care comunica cu fiecare centimetru pătrat al corpului.
Toate meridianele majore de acupunctură care transporta CHI la
organele vitale trec prin această zona. Dacă ea este blocată sau slabă,
energia se va risipi iar organele, ca si creierul, vor avea de suferit. Asa
se întâmplă cu multe din persoanele muschii rectali
si pelvieni cedează devenind foarte slabi, energia lor vitală CHI se
scurge cu slăbindu-i.

1. Celibatarii

Indiferent cine sunteti, energia sexuală se construiește si se
acumulează în mod constant în regiunea sexuală. Pe baza unor studii
asupra preotilor si călugăritelor care își folosesc doar vointa pentru
și suprima foel sexual interior s-a ajuns la o constatare negativa în
legătură cu starea de sănătate a celibatarilor. S-a observat că
practicarea celibatului de catre femei a atras după sine eventuala

Taoiștii au observat și experiența actuală a femeilor o confirmă, că partea ciclului cuprinsă între menstruație și ovulație este cea mai bună pentru practicarea Respirației Ovariene: continuarea practicii după această perioadă fiind deci opțională până la următorul ciclu. Procesul Respirației Ovariene va scoate deci energia din ovul. Imaginați-vă că înscamă să poți avea acces la o energie suficient de puternică pentru a crea viață!

C. Diafragmele

Corpul are nu numai una, ci mai multe diafragme. Toată lumea știe despre diafragma toracică care separă inima și plămânii de organele

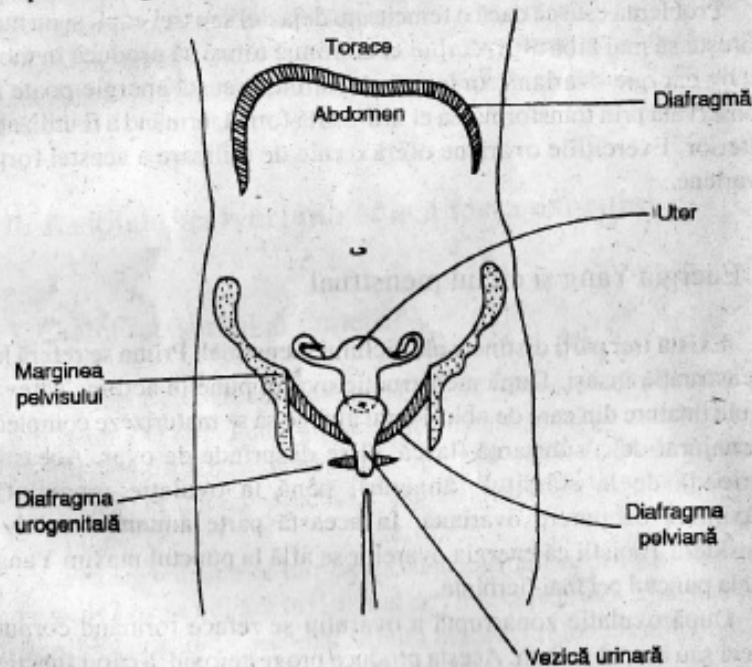


FIGURA 5-1

O adevărată respirație profundă iese din diafragmele pelviene și urogenitale

abdominale și ne ajută la respirație. Când inhalăm, această diafragma coboară, mărinde astfel spațiul toracic și permițând umplerea cu aer a plămânilor; cu cât respirăm mai adânc, cu atât diafragma coboară mai mult.

Se cunoaște însă mai puțin despre diafragmele pelviene și urogenitale care separă pelvisul de peritoneu. Pentru a practica în mod corect Respirația Ovariană trebuie să folosiți nu numai diafragma toracică ci și diafragmele pelviene și urogenitale (Figura 5-1).

Acestea servesc drept stavilare, lăsând să treacă energia spre organe, sau drept pistoane, pompând-o spre centri superiori. O adevărată respirație pornește de la aceste diafragme din zona inferioară. Transmiterea energiei generate de organele sexuale într-o formă energetică superioară este un element primordial al practicii Taoiste.

1. Diafragma pelviană

Diafragma pelviană este un perete muscular care se extinde de-a lungul părții de jos a toracului, fiind suspendată între simfizele pubiene

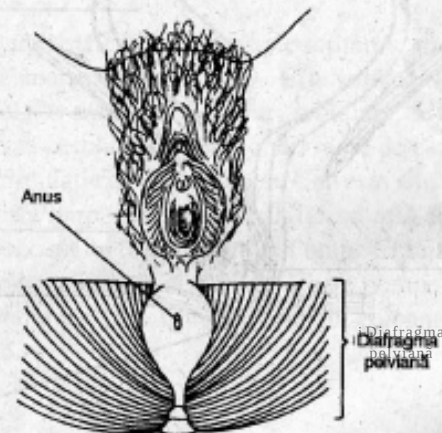


FIGURA 5-2

Diafragma pelviană

(Oasele pubiene) și coccis (aflat la capătul coloanei vertebrale) (Figura 5-2). Mai multe organe penetrează această porțiune musculară dintre cavitatea pelviană și perineu. Acestea sunt: uretra, vaginul și rectul. Una din funcțiile diafragmei pebice este aceea de a susține aceste organe; de aceea controlul asupra acestei diafragme vă va permite o mai bună stăpânire a acestor organe. Diafragma pelviană reprezintă de asemenea podeaua cavității abdominale care conține stomacul, intestinul subțire și intestinul gros, ficatul, vezicula biliară și rinichii.

2. Diafragma urogenitală

La perineu, punctul situat la mijlocul distanței dintre anus și vagin sub diafragma pelviană, se află o altă diafragmă musculară, diafragma

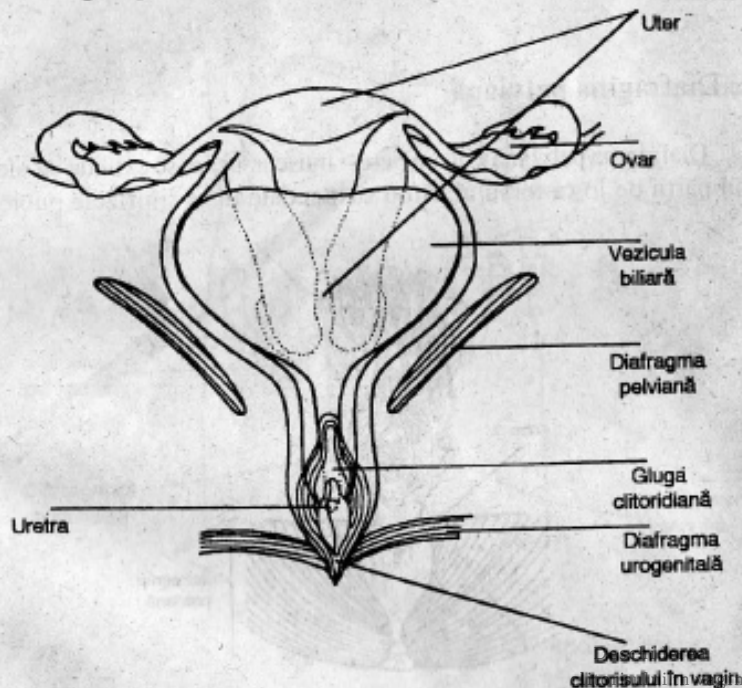


FIGURA 5-3
Diafragma urogenitală

urogenitală. Aceasta este străpunsă de uretră, pe partea din interior fiindu-i atașată creasta clitorisului (Figura 5-3).

Aceste două diafragme rețin forța vitală CHI prevenind scurgerea ei prin deschiderile din partea inferioară a corpului. Când acestea din urmă traversând aceste diafragme sunt închise ca meteo, presiunea CHI va crește în abdomen. Atunci când presiunea CHI (măsurată în psi) crește, ea va revigora organele vitale, ajutând la ameliorarea fluxului energiei CHI și fluxului sângelui în organele vitale, la ameliorarea fluxului

Importanța acestor structuri anatomice devine clară în momentul în care studiați în întregime Sistemul Tao de Vindecare. Așa cum am menționat anterior, exercițiile Cămășii de Fier Chi Kung sunt de asemenea de mare ajutor în dezvoltarea puterii și forței acestor zone, completându-se perfect cu practicarea zilnică a tehnicii de Kung Fu Ovarian.

D. Pompa Sacrată și cea Craniană ridică CHI în coloana vertebrală

„Miezul” întregului sistem nervos este conținut și protejat între coloana vertebrală și craniu (Figura 5-4(a)). Este vorba despre lichidul cefalorahidian, „cefalo” venind de la cap iar „rahidian” de la vertebre. Acesta, așa cum a fost deschis încă de multă vreme de către Maeștrii Taoiști, este pus în circulație de două pompe. Una este situată în sacru și este cunoscută ca Pompa Sacrată. Cefala se află în regiunea superioară a gâtului și capului fiind denumită Pompa Craniană (Figura 5-4(b)). Multe persoane care și-au activat aceste pompe au descris senzația de „balon energetic” transmisă de alungul coloanei în timpul Respirației Ovariene.

1. Pompa Sacrată

Taoiștii consideră sacrul conținând Pompa Sacrată drept punctul în care energia sexuală de la ovare și perineu poate fi reținută și apoi

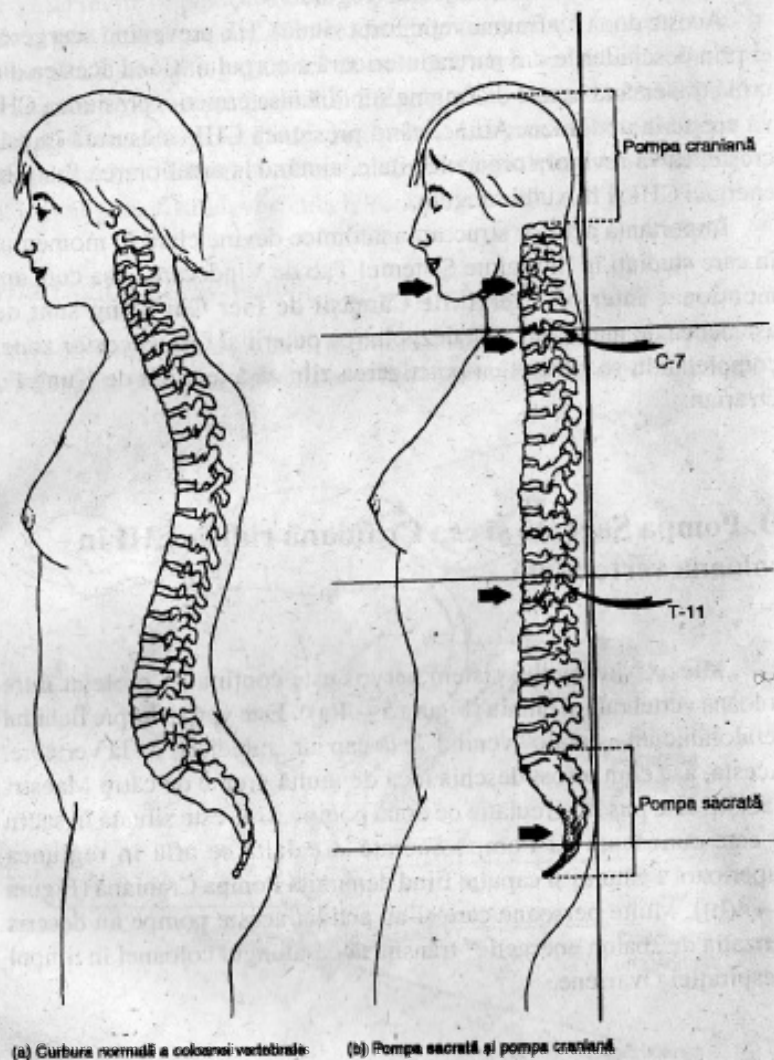


FIGURA 5-4

transformată. Ar putea fi comparată cu o stație de rafinare a energiei ovarelor (CHI Ching). Dacă deschiderea sacrală spre coloana vertebrală (hiatul sacrat) este blocată, forța vitală nu poate intra și deci nu poate urca la centrul superior.

2. Pompa Craniană

Craniul a fost multă vreme considerat de către Taoiști drept pompa majoră de circulație a energiei de la centri inferiori spre centri superiori. Cercetările medicale au confirmat recent că în timpul respirației au loc mișcări aproape imperceptibile ale articulațiilor celor opt oase craniene. Mișcarea craniană este responsabilă pentru producerea și funcționarea lichidului cefalorahidian care înconjoară creierul și măduva spinării.

Întărirea articulațiilor craniene poate duce la sporirea energiei și la ușurarea unor simptome cum ar fi durerile de cap, problemele sinusale, tulburările vizuale și problemele legate de gât.

În Taoism, cultivarea mișcării pelvisului, perineului, diafragmei, urogenitale, anusului ca și pompelor sacrale și craniene este foarte importantă și necesară în ridicarea energiei sexuale de-a lungul coloanei.

În Respirația Ovariană noi ne folosim mintea și o ușoară tensionare a gâtului și maxilarului pentru a ajuta la activarea Pompelor Sacrate și Craniane. În Ridicarea Orgasmică ne folosim de o mai puternică tensionare a gâtului, dinților și mușchilor de respirație profundă și de mișcări oculare pentru a asista activarea acestor pompe.

E. Mușchiul CHI este implicat în controlul asupra fluxului CHI

Așa cum am învățat deja, unul din principalele obiective ale practicii Taoiste este intensificarea fluxului CHI (forța noastră vitală, în organele și glandele noastre: Meditația Surâsului Interior și a Orbitei

sunt metode foarte importante de atingere a acestor obiective, în special în practica Dragostei Vindecătoare, deoarece ele ne pot ajuta să deschidem canalele prin care energia sexuală trebuie să circule și să ne controlăm fluxul forței sexuale. Cu toate acestea, fără energia sexuală vindecătoare spre organe, actul sexual devine un simplu act social cu pierdere și diminuare a energiilor glandelor și organelor. Crucială în controlul acestui flux de energie sexuală este dezvoltarea unui Muschi Chi puternic.

Forța perineului

1. Forța perineului

Anusul și organele sexuale sunt incluse în regiunea perineală. Aceasta din urmă se cunoaște a fi sediul energiei Yin (rece), fiind strâns legată de organe și glande (Figura 5-5). Termenul chinezesc pentru perineu, Hui-Yin, înseamnă punctul de colectare al tuturor energiilor Yin sau punctul cel mai de jos de colectare a energiei abdominale. Mai este denumit și Poarta Morții și a Vieții. Acest punct se află între două porți principale: Poarta din față sau poarta organelor sexuale, este marea deschidere a forței vitale; aici se poate produce scurgerea de forță vitală și diminuarea funcției organelor. Deși pereții vaginului sunt puternici la tinerete și după un somn odihnitor, ei slăbesc odată cu vârsta și cu oboseala. Pereții vaginului,

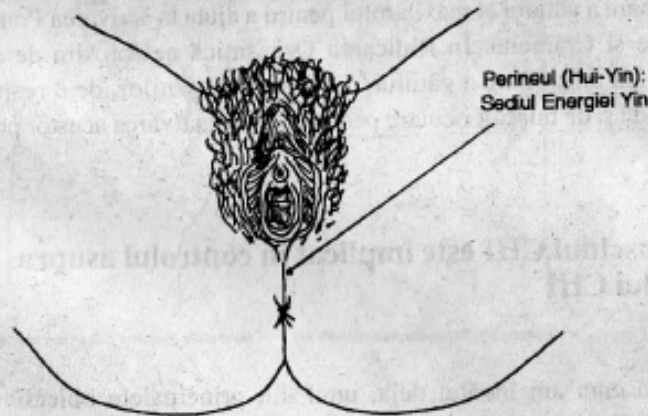


FIGURA 5-5
FIGURA 5-5

adăpostind Muschiul PC, trebuie să fie puternici ca să poată permite circulația forței vitale. Cea de-a doua poartă, cea din spate, este anusul. Taoiștii consideră perineul ca fiind diafragma cea mai de jos, funcționând ca o pompă. Controlul asupra mușchilor Chi format din Muschiul PC, mușchii diafragmei pelvian și urogenitale, mușchiul sfincter al anusului și mușchii alți mușchi involuntari localizați în această regiune perineală, influențează acționarea pompei împuncat Respirația Ovariană invadează cu energie această zonă, perineul, vaginul și anusul. Dacă se consolidează perineul, în practicile Taoiste, în special în cea a Căminului de Fier Chi Kung, forța perineului de a se întări și de a închide și pune în circulație forța vitală de-a lungul coloanei este un factor deosebit de important.

2. Anusul este legat de energia organelor

Diferitele părți ale regiunii anale sunt strâns legate de energia CHI a organelor și glandelor.

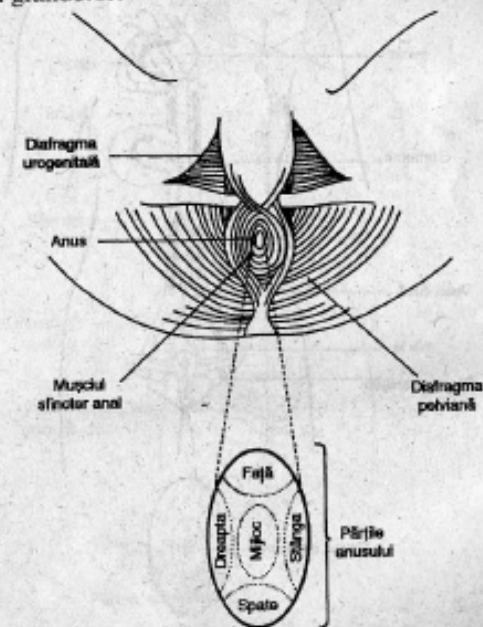


FIGURA 5-6
Anusul este împărțit în cinci părți

Când nu este închis ermetic, putem pierde cu ușurință atât alimen-
tația, cât de necesară forței noastre vitale, cât și energia sexuală care
se vor risipi fără a se mai recicla vreodată.

3. Regiunea anală este împărțită în cinci secțiuni

Anusul are cinci părți componente: (a) partea din mijloc, (b) partea
din față, (c) partea din spate, (d) partea stângă, și (e) partea dreaptă

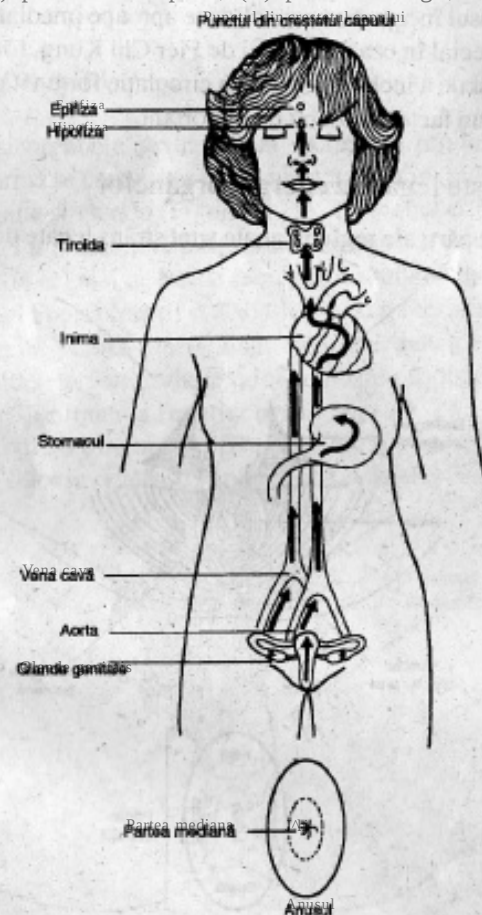


FIGURA 5-7

Ridicarea părții mediane a anusului

(Figura 5-6). Prin contractarea și ridicarea diferitelor secțiuni ale
anusului, veți ridica și regiunea perineală care cuprinde parțial și
anusul.

A. Partea mediană

Energia CHI din partea mediană a anusului este conectată la
următoarele organe și glande: vagin, uter, aortă și vena cavă; stomac;
inimă; tiroidă, paratiroidă, hipofiză și epifiză, creștetul capului
(Figura 5-7).

B. Partea anterioară

Energia CHI din partea anterioară a anusului este legată de
următoarele organe și glande: vezica urinară, colul uterin, intestinul

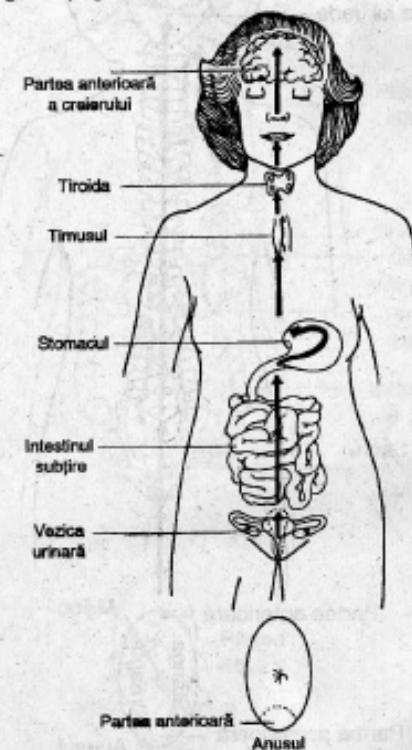


FIGURA 5-8

Ridicarea părții anterioare a anusului

subțire; stomacul; timusul și glanda tiroidă; partea anterioară a creierului (Figura 5-8). 8).

C. Partea posterioară

Energia CHI din partea posterioară a anusului este conectată la energiile următoarelor organe și glande: osul sacru; vertebrele lombare inferioare; cele douăsprezece vertebre toracice; cele șapte vertebre cervicale; creierul mic (cerebelul) (Figura 5-9).

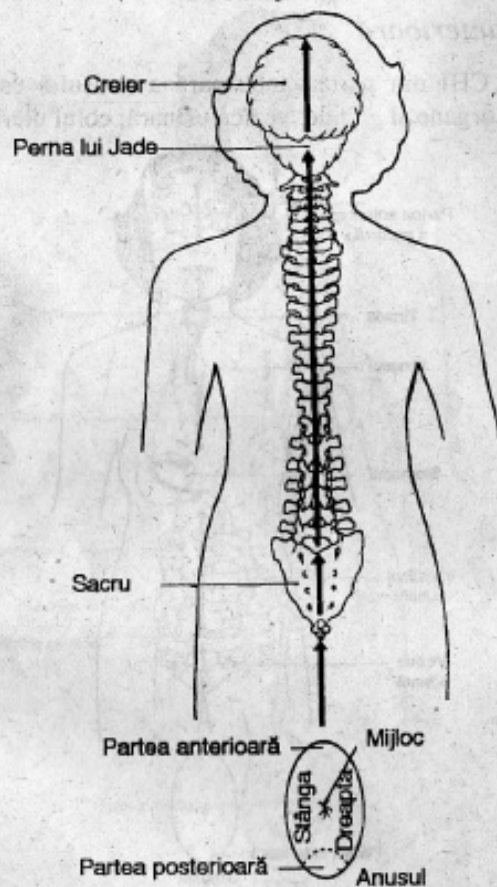


FIGURA 5-9
Ridicarea părții posterioare a anusului

D. Partea stângă

D Partea stângă

Energia CHI din partea stângă a anusului este legată de energiile următoarelor organe și glande: ovar stâng; intestin gros; rinichi stâng; suprarenala stângă; plămân stâng; emisfera stângă a creierului (Figura 5-10).

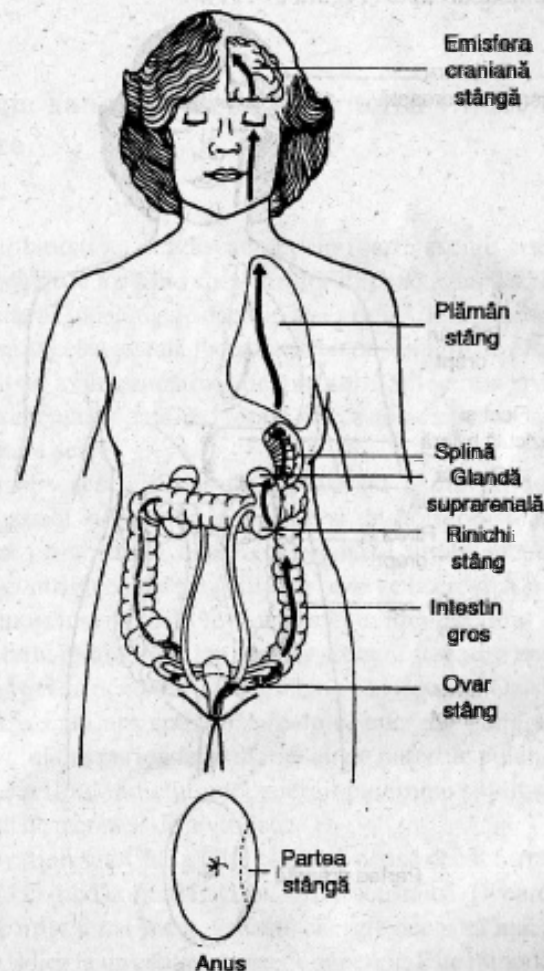


FIGURA 5-10
Ridicarea părții stângi a anusului

E. Partea dreaptă

Energia CHI din partea dreaptă a anusului este conectată la energiile următoarelor organe și glande: ovar drept; intestin gros; rinichi drept; suprarenala dreaptă; ficat; veziculă biliară; plămân drept; emisferă craniană dreaptă (Figura 5-11).

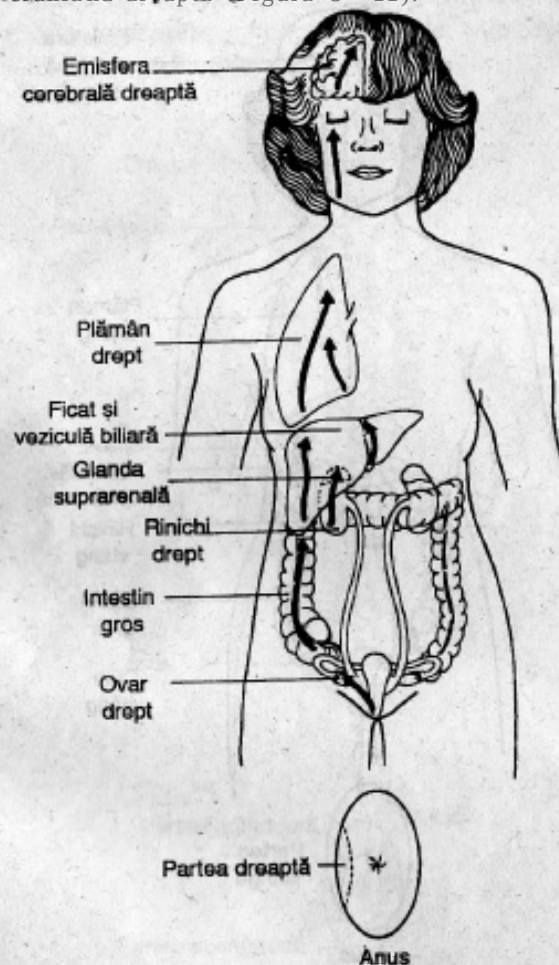


FIGURA 5-11
Ridicarea părții drepte a anusului

Odată ce vă aflați antrenat în controlarea Mușchiului CHI, puteți să vă îndreptați cu ușurință energia sexuală avînd o cămin spre organele sau glandele care au nevoie de ea sau puteți să veniți în ajutorul partenerului dumneavoastră în timpul actului sexual. În partea a doua a Ridicării Orgasmice veți învăța cum să vă ghidați orgasmele spre organe și glande.

F. Energia Yang a ovarelor — Puterea vindecătoare și creatoare

Vechii taoiști au dat dovadă de un foarte ascuțit simț de observație, constatările lor fiind surprinzător de exacte după scurgerea unei perioade atât de îndelungate de timp, ceea ce în China înseamnă nu sute, ci mii de ani. Acesta este un lucru deosebit de semnificativ întrucât multe grupuri nu au avut cunoștință despre abilitățile altor grupuri și nici chiar de existența lor datorită faptului că aceste practici ezoterice au fost ținute în mare secret.

Ei au observat că ovarele, adevărată uzină producătoare de energie sexuală sub formă de ovule și de hormoni feminini, au o importanță primordială deoarece organele vitale precum creierul trebuie să contribuie prin propriile lor rezerve la crearea și menținerea lor. Mai apoi, însemnările lor au pus în evidență faptul că în prima parte a ciclului femininar se produce o extraordinară stocare a energiei forței vitale pe care ei au denumit-o Yang Ching Chi (sau Chi Ovarian) (Figura 5-12). Așa cum am spus mai înainte, energia Yang activează și încarcă ovulul din perioada ovulației cu un puternic potențial de forță vitală, acesta fiind indicele unei energii puternice și pline de tinerețe avînd forța de a crea și de a vindeca.

Chi Ovarian sau Ching CHI este mai densă decât forța vitală CHI care circulă în mod normal în Orbita Microcosmică. Deoarece este mai densă și se mișcă mai încet, această energie necesită mai mult ajutor pentru a se ridica la un centru energetic superior. Este important de acesă să ne asigurăm că Canalul Orbitei Microcosmice este deschis și că CHI circulă înainte de a trece la practicarea Respirației Ovariene și a