



A DORLING KINDERSLEY BOOK

London, New York, Munich,  
Melbourne, Delhi

See DK complete catalogue at  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

Zaihong Shen  
Sexual Healing through Yin & Yang

First published in Great Britain in 2001 by  
Dorling Kindersley Limited  
80 Strand, London WC2R 0RL  
A Penguin Company

Copyright © 2001 Dorling Kindersley Publishing, Inc.  
Text copyright © 2001 by Zaihong Sara Shen  
Translation © 2003 by Kateřina Orlová  
Czech edition © 2003 by Euromedia Group, k. s.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy  
nesmí být bez písemného souhlasu vlastníka  
autorských práv rozmnožována, uložena ve vyhledávacím systému  
ani přenášena v jakékoli  
formě nebo jakýmikoli elektronickými,  
mechanickými, fotografickými či záznamovými prostředky.

Z anglického originálu Sexual Healing through Yin & Yang

(Dorling Kindersley Limited, London 2001)

přeložila MUDr. Kateřina Orlová

Redigovala Helena Moravcová

Odpovědná redaktorka Květuše Hrachová

Obálku navrhl Miloslav Disman

Technická redaktorka Martina Adlová

Vydala Euromedia Group, k. s. - Ikar v Praze v roce 2003

jako svou 2179. publikaci

Počet stran 192

Vydání první

Sazbu zhotovilo Typograf, spol. s r. o., Praha

Vytiskla Neografia, a. s., Martin

ISBN 80-249-0185-4

## OBSAH

Předmluva 6

Úvod: O léčebné moci jin a jang  
v pohlavním životě 8



### ČÁST PRVNÍ

POČÁTKY LÉČENÍ SEXEM  
POMOCÍ JEDNOTY JIN A JANG 10

**KAPITOLA PRVNÍ 12**  
METODA JIN-JANG

Historie metody jin-jang 12  
Slova lásky 16

**KAPITOLA DRUHÁ 20**  
TRADIČNÍ ČÍNSKÁ NÁBOŽENSTVÍ

Taoismus 20  
Konfucianismus 24  
Buddhismus 26



### ČÁST DRUHÁ

POHLAVNÍ JIN-JANG: ZÁKLADY 28

**KAPITOLA TŘETÍ 30**  
POZNÁVÁME POHLAVNÍ JIN-JANG

O jin a jang 30  
Situace, jimž je třeba se vyhýbat 34  
Příznivé okolnosti 42  
Devět pohrom 44

**KAPITOLA ČTVRTÁ 46**  
NEŽ ZAČNEME

Správné dýchání 46  
Cvičení pro muže a ženy 48  
Potraviny lásky 50  
Příprava pokoje 52  
Čtyři známky muže 54  
Devět známek ženy 55





**ČÁST TŘETÍ**  
UMĚNÍ LOŽNICE 56

**KAPITOLA PÁTÁ 58**  
PRASTARÉ MILOSTNÉ POZICE

**PRO RADOST**

- Pozice pro radost 58
- Těsné objetí 59
- Držení rukou 60
- Rybí ploutev 62
- Roh kirin 63
- Bourec morušový 64
- Dračí otáčky 66
- Dvě ryby 68
- Vlaštovka 70
- Nefritové spojení 72
- Mandarínská kachna 74
- Motýl 76
- Let ptáků 78
- Borovice 80
- Bambus 82
- Dva letící ptáci 84
- Fénix a ptáče 86
- Skok divokého koně 88
- Zkřížené nohy koně 90
- Kůň hrabe nohama 92
- Bílý tygr 94
- Racek 96
- Koza a strom 98
- Fénix 100
- Orel vylétá ze skály 102
- Opice se drží stromu 104
- Myš a kočka 106
- Osel na jaře 108
- Podzimní pes 110
- Cikáda 112

**KAPITOLA ŠESTÁ 114**

**DALŠÍ ZÁKLADNÍ POLOHY: PODLE PANÍ SÜAN**

- Experimentální polohy 114
- Ještěr 115
- Krok tygra 116
- Opice 118
- Cikáda na boku 120
- Pohyb želvy 122
- Králičí očista 124
- Ryba 126
- Jeřáb 128



**ČÁST ČTVRTÁ**  
MILOVÁNÍ UZDRAVUJE –  
ÚLOHA ŽENY 130

**KAPITOLA SEDMÁ 132**

**PŘÍPRAVA ŽENY**

- Cvičení na každý den 132
- Cvičení prvního a druhého stupně 134

**KAPITOLA OSMÁ 138**

**SEDM ZÁHUB**

- Ozdravná moc ženy 138
- Zablokovaný tok čchi 140
- Rozlitá tekutina 142
- Ztráta ovládní zažívacího traktu 144
- Ztráta ovládní čchi 146
- Dlouhotrvající porucha vnitřního orgánu 148
- Nemůže přijít 150
- Nepřestávej, dokud teče krev 152
- Sedm mužských příznaků 154

**ČÁST PÁTÁ**

**MILOVÁNÍ UZDRAVUJE –  
ÚLOHA MUŽE 156**

**KAPITOLA DEVÁTÁ 158**

**PŘÍPRAVA MUŽE**

- Cvičení pro muže 158
- Rozmanité přiřazení 160
- Pět zvuků ženy 162
- Pět ženských tužeb 163
- Deset pohybů ženy 164
- Jak získat jang z jin 165

**KAPITOLA DESÁTÁ 166**

**OSM VÝHOD**

- Ozdravná moc muže 166
- Zadrž tekutinu 168
- Zklidni tok čchi 170
- Prospěj vnitřnímu orgánu 172
- Zpevnění kostí 174
- Vylad meridiány a nervový systém 176
- Zásoby krve 178
- Prospěj tekutině 180
- Prospěj tělu 182
- Slovníček 184
- Rejstřík 186

