



Obsah

CESTA DOVNITŘ	5
V této úvodní části popisují své zkoumání různých tradic extatické sexuality a následný vývoj systematického kurzu sexuální extáze.	
JAK UŽÍVAT TUTO KNIHU	13
Tady se dovíte všechno, co potřebujete vědět, aby vám kurz přinesl optimální užitek. Každé cvičení integruje všechna cvičení předešlá.	
1. VYŠŠÍ SEXUALITA A TANTRICKÁ VIZE	29
V této kapitole kritizují sexuální mýty, které nám brání v rozvoji extatického potenciálu. Nabízím zde vizi posvátné sexuality a vysvětlují základní principy vyššího sexuálního života.	
2. PROBOUZENÍ VNITŘNÍHO MILENCE	49
Tady začíná praktické cvičení technik sexuální extáze. Tato kapitola odpovídá na otázku Jak začít? Seznamuje vás s vaším vnitřním milencem a zdůrazňuje význam sebelásky	
<i>VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ: SOUSTŘEDĚNÍ NA DECH</i>	54
<i>PROBOUZENÍ VNITŘNÍHO MILENCE</i>	57
<i>ZDRAVICE SRDCI</i>	61

3. OTVÍRÁNÍ SE DŮVĚŘE	65
V této kapitole navážete upřímné spojení se svým partnerem, abyste se cítili bezpečně, než přistoupíte k cvičení technik vyšší sexuality. Společně se naučíte vytvářet posvátný prostor a zmírnit obavy, které by vám mohly bránit v dalším zkoumání.	
<i>VYTVÁŘENÍ POSVÁTNÉHO PROSTORU</i>	71
<i>VŘELÉ OBJETÍ</i>	78
<i>PŘEKONÁVÁNÍ REZISTENCE</i>	82
4. PROHLUBOVÁNÍ INTIMNÍHO VZTAHU	91
V této kapitole se naučíte delikátní umění sexuálního svádění a probouzení smyslů. Pak budete vyjadřovat vizi svých vnitřních bohů prostřednictvím tance.	
<i>OBŘAD SMYSLOVÉHO PROBOUZENÍ</i>	94
<i>TANČÍCÍ BOHOVÉ</i>	102
<i>HRAVOST, VNITŘNÍ ÚSMĚV</i>	110
<i>ZKOUMÁNÍ DUŠE</i>	112
5. UCTÍVÁNÍ EXTATICKÉHO TĚLA	117
V této kapitole budete připravovat své tělo, aby udrželo vysokou energii extáze. Poznáte své tělo jako přítele a jako chrám ducha lásky.	
<i>OBŘAD OČIŠŤOVÁNÍ</i>	126
<i>ZÁKLADNÍ POSTOJ</i>	128
<i>OBŘAD UCTÍVÁNÍ TĚLA</i>	129
<i>UMĚNÍ EROTICKÉHO DOTEKU</i>	132
<i>HLAZENÍ PEŘÍM</i>	132
<i>HLAZENÍ KONEČKY PRSTŮ</i>	134
<i>VZÁJEMNÉ DOTÝKÁNÍ CELÝM TĚLEM</i>	136
<i>PROTAHOVÁNÍ</i>	138
<i>SPOLEČNÉ CVIČENÍ DŘEPŮ</i>	140
<i>UVOLŇOVÁNÍ PÁNVE</i>	144
<i>OTEVŘENÝ LOTOS</i>	149

6. OTVÍRÁNÍ VNITŘNÍ FLÉTNY 153

V této kapitole se naučíte otvírat skrytý kanál, jemuž se říká vnitřní flétna a který spojuje sedm energetických center ve vašem těle. Budete přenášet sexuální energii do těchto center a to vás připraví na orgasmus celého těla.

<i>STAHOVÁNÍ A UVOLŇOVÁNÍ KOSTRČNÍHO SVÁLU</i>	164
<i>SEXUÁLNÍ DÝCHÁNÍ</i>	167
<i>HOUPÁNÍ PÁNVÍ</i>	171
<i>HOUPÁNÍ PÁNVÍ VE DVOJICI</i>	176

7. OBŘADY SEBEUKÁJENÍ 181

V této kapitole budete integrovat předešlá cvičení do sexuálního kontextu. Naučíte se ukájet se, objevíte, co vás sexuálně vzrušuje, a hlouběji pochopíte svůj postoj ke svým genitáliím. Budete ukájet sebe i svého partnera.

<i>OBŘAD SEBEUKÁJENÍ</i>	187
<i>SEXUÁLNÍ DIALOG</i>	200
<i>SEBEUKÁJENÍ V PŘÍTOMNOSTI PARTNERA</i>	204
<i>SOUČASNÉ SEBEUKÁJENÍ OBOU PARTNERŮ</i>	208
<i>SOUČASNÝ ORGASMUS: VZÁJEMNÉ UKÁJENÍ</i>	209

8. HARMONIZOVÁNÍ VNITŘNÍHO MUŽE
A VNITŘNÍ ŽENY 221

Harmonické vztahy jsou založeny na rovnosti partnerů a závisí na vyváženosti vnitřního muže a vnitřní ženy obou partnerů.

<i>VIZUALIZACE VNITŘNÍHO MUŽE A VNITŘNÍ ŽENY</i>	230
<i>VZÁJEMNÁ VÝMĚNA ROLÍ</i>	236
<i>HRA JIN A JANG</i>	240

9. PROBOUZENÍ EXTATICKÉ REAKCE	253
Klíčem k probuzení extatické reakce je schopnost relaxovat ve stavech intenzivního sexuálního vzrušení. V této kapitole se naučíte probouzet orgasmický reflex nezávisle na sexuálním kontextu.	
<i>PROTŘEPÁVÁNÍ</i>	257
<i>PROCES ROZŠIŘOVÁNÍ VIBRAČNÍ ENERGIE</i>	260
<i>MOTÝL</i>	265
<i>SBLIŽUJÍCÍ RELAXACE</i>	270
<i>SBLIŽUJÍCÍ SEXUÁLNÍ RELAXACE</i>	274
10. ROZŠIŘOVÁNÍ ORGASMU	279
Nešťastné sexuální zážitky zanechávají v genitáliích napětí, které je třeba uvolnit. V této kapitole se naučíte léčit své genitálie, což vám otevře cestu k uspokojivému genitálnímu orgasmu.	
<i>LÉČENÍ JONI</i>	298
<i>LÉČENÍ VADŽRY</i>	306
<i>LÉČIVÁ MASÁŽ ŘITI</i>	310
11. OD ORGASMU K EXTÁZI	321
V této kapitole se naučíte přenášet genitální orgasmus vnitřní flétnou do mozku. Zkusíte různé extatické stavy a budete mít pocit, jako byste rozšiřovali svou energii za hranice svého těla.	
<i>JEŽDĚNÍ NA TYGRU</i>	327
<i>JEŽDĚNÍ NA TYGRU S PARTNEREM</i>	337
<i>SPOLEČNÉ PŘENÁŠENÍ ENERGIE</i>	
<i>DO TEMENA HLAVY</i>	341
<i>NABÍJENÍ OSTATNÍCH ČÁSTÍ TĚLA</i>	345
<i>ÚDOLNÍ ORGASMUS: PRVNÍ ÚROVEŇ</i>	345
<i>ÚDOLNÍ ORGASMUS: DRUHÁ ÚROVEŇ</i>	349
12. VLNA BLAŽENOSTI	353
Tohle je vrcholné stádium kurzu: budete integrovat	

všechno, co jste se naučili, a zakusíte sexuální extázi. Začnete cvičením základních milostných pozic a připravíte své tělo na cvičení vrcholné techniky vyšší sexuality.

<i>ZÁKLADNÍ MILOSTNÉ POZICE</i>	357
<i>MISIONÁŘSKÁ POZICE</i>	359
<i>RANNÍ A VEČERNÍ LADĚNÍ</i>	361
<i>HOUPAVÉ ŠIMRÁNÍ</i>	361
<i>PŘITLAČOVÁNÍ-PŘITAHOVÁNÍ</i>	362
<i>POZICE ŠAKTI</i>	362
<i>VARIANTA POZICE ŠAKTI</i>	362
<i>POZICE EROTICKÉ ŠAKTI</i>	365
<i>POZICE NŮŽEK</i>	365
<i>POZICE LŽÍCE</i>	366
<i>SKRÝVÁNÍ SE VE ŠTĚRBINĚ</i>	366
<i>POZICE TYGRA</i>	367
<i>POZICE STOJÍCÍHO ŠIVY</i>	368
<i>ORÁLNÍ MILOVÁNÍ</i>	369
<i>VLNA BLAŽENOSTI</i>	371
<i>PRVNÍ ČÁST: HOUPÁNÍ PÁNVÍ</i>	378
<i>DRUHÁ ČÁST: ZVYŠOVÁNÍ VZRUŠENÍ</i>	378
<i>TŘETÍ ČÁST: SPOLEČNÉ OTVÍRÁNÍ</i>	
<i>VNITŘNÍ FLÉTNY</i>	378
<i>ČTVRTÁ ČÁST: HRAVÁ VLNA</i>	379
<i>PÁTÁ ČÁST: DÝCHÁNÍ Z ÚST DO ÚST</i>	381
<i>ŠESTÁ ČÁST: OTVÍRÁNÍ SE</i>	
<i>VNITŘNÍMU SVĚTLU</i>	382
<i>SEDMÁ ČÁST: NEKONEČNÝ KOLOBĚH</i>	384
<i>NEKONEČNÝ KOLOBĚH VYŠŠÍHO STUPNĚ</i>	385
<i>INTEGRACE VYŠŠÍ SEXUALITY</i>	
<i>DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA</i>	389
<i>VYTVÁŘENÍ PODPŮRNÝCH SKUPIN</i>	390
<i>DODATEK: BEZPEČNÝ SEXUÁLNÍ STYK</i>	393
<i>PODĚKOVÁNÍ</i>	399