



Obsah

Úvod

13

Přehled kapitol	18
Definice pojmů	21
Závěrečné poznámky	25

PRVNÍ KAPITOLA

Skok přes Dračí bránu

27

Nefritoví Draci	27
Být Nefritovým Drakem	30
Pozorování Zeleného Draka	36
Zelení Draci	41
Být Zeleným Drakem	43
Klášter Nebeské klenby	45

DRUHÁ KAPITOLA

Osm obrazců a pět živlů nefritového stvolu

51

Osm druhů nefritových stvolů	53
------------------------------	----





Čtyři jangové nefritové stvol	55
<i>Čchien/Nebeský nefritový stvol</i>	55
<i>Tchuej/Údolní nefritový stvol</i>	55
<i>Li/Ohnivý nefritový stvol</i>	56
<i>Čchen/Hromový nefritový stvol</i>	57
Čtyři jinové nefritové stvol	58
<i>Sun/Větrný nefritový stvol</i>	58
<i>Kchan/Vodní nefritový stvol</i>	59
<i>Kchen/Horský nefritový stvol</i>	60
<i>Kchun/Zemský nefritový stvol</i>	60
Korespondence pěti živelů se žaludem penisu	61
Hlava Koně (Kov)	61
Hlava Vepře (Voda)	61
Hlava Kohouta (Dřevo)	62
Hlava Ovce (Oheň)	62
Hlava Buvola (Země)	63
Korespondence pěti živelů se semenem	63
Ťing Bílého Tygra (Kov)	65
Ťing Černé Želvy (Voda)	66
Ťing Zeleného Draka (Dřevo)	66
Ťing Červeného Fénix (Oheň)	67
Ťing Žlutého Koně (Země)	68

TŘETÍ KAPITOLA

Revitalizace dračí energie ťing

71

Dávné bylinné recepty na sexuální revitalizaci	78
--	----





Recept Veselý drak	78
Mast Dračí král	79
Recept Dračí roh	80
Moderní byliny, které obnovují sexuální energii	81
Žeňšen	81
Johimb	83
Palma <i>Serenoa repens</i>	84
Devět cvičení Nefritového Draka	85
Předběžné přípravy	85
<i>Drak tisknoucí své tělo</i>	86
<i>Drak vrtící chvostem</i>	86
<i>Drak kroutící sloupem</i>	87
<i>Drak tisknoucí svou hlavu</i>	87
<i>Drak vytahující drápy</i>	88
<i>Drak zadržující dech</i>	88
<i>Drak vstupující do jeskyně</i>	88
<i>Drak vstupující do bambusového stvolu</i>	89
<i>Drak hladící si vousy</i>	89
Závěrečná péče	90
<i>Masáž dračích perel</i>	90
Masírování chámovodů	90
Poklepávání po dračích perlách	90
Válení dračích perel	91
<i>Nošení dračího límce</i>	91
Doplňková péče	91
<i>Posilování erekce</i>	91
<i>Zvětšování žaludu</i>	93





<i>Zvyšování sexuální energie</i>	94
<i>Zabránění nočnímu výronu semene</i>	96
<i>Zabránění předčasné ejakulaci</i>	96
<i>Zvyšování množství a jakosti semene</i>	97
<i>Výcvik panice</i>	98
Závěrečná poznámka	99

ČTVRTÁ KAPITOLA

Sexuální rady Prosté dívky

101

Úvod k <i>Sexuálním radám Prosté dívky</i>	104
Tajemství dlouhověkosti pro ženy	106
Tajemství dlouhověkosti pro muže	108
I. kniha: Tao sexuální harmonie jin-jang	112
Sexuální radosti regulování jin-jang	112
Tao lásky a smyslnosti	113
Okamžik blaženosti má cenu tisíce zlatých mincí	114
Klid a přirozená radostná nálada	116
II. kniha: Kritéria pro rozvíjení sexuální energie	117
Čchi	117
Situace	118
Potřeba milostného dotyku	120
Pravidla sexuální aktivity	121
Pět stálých ctností	123
III. kniha: Metody rozvíjení sexuální energie	125
Odliv a příliv sexuální energie	125
Zvyšování sexuální zdatnosti	126





Častá sexuální aktivita, málo častá ejakulace	128
Devět mělkých a jeden hluboký	129
IV. kniha: Poznávání znaků ženské sexuality	132
Devět energií ženy	132
Pět znamení ženské smyslnosti	133
Pět přání	134
Poznávání ženské sexuální touhy	135
V. kniha: Sexuální polohy, techniky a terapie	138
Devět sexuálních poloh	138
Osm přínosů	142
Sedm traumat	146
Účinné způsoby oplodňování	151
Šest sexuálních tabu pro muže	152
<i>První tabu</i>	153
<i>Druhé tabu</i>	153
<i>Třetí tabu</i>	154
<i>Čtvrté tabu</i>	154
<i>Páté tabu</i>	154
<i>Šesté tabu</i>	154

PÁTÁ KAPITOLA

Návrat energie ťing do mozku

(Žlutý proud neboli Proud života)

157

Pojednání o Žlutém proudu	159
Komentář	163



Sexuální polohy k probuzení Žlutého proudu	166
Tygřice ovíjí Draka	166
Tygřice v lese	167
Drak vstupuje do jeskyně Tygřice	168
Vracení energie erekcí	168
Původní dutina	169
Otevírání původní dutiny	170
Polohy těla	172
Dýchání	173
<i>Přirozené dýchání</i>	173
<i>Želví dýchání</i>	174
<i>Nesmrtelné dýchání</i>	174

ŠESTÁ KAPITOLA

Učení taoistického mistra Jang Čchua

177

I. část: Předstírání pověsti	181
II. část: Předstírání přízpůsobivosti	183
III. část: Rovnost ve smrti	184
IV. část: Předstírání pýchy	185
V. část: Plný život	186
VI. část: Žijte a nechte žít	188
VII. část: Žít, jak chcete	191
VIII. část: Nechte život běžet přirozeným způsobem	192
IX. část: Ani jeden chlup	193



X. část: Soužení s majetkem a povinnostmi	195
XI. část: Poučování císaře	198
XII. část: Pomůjivost pověsti	199
XIII. část: Inteligence lidí	200
XIV. část: Ideál netečnosti	201
XV. část: Nevyhledávejte ani se nevyhýbejte	203

SEDMÁ KAPITOLA

Bambus nesmrtelný

(Nefritový Drak Li Chuang)

205

Prolog	206
Moje první vlivy a zkušenosti	207
Chrám Nebeské brány	217
Nesmrtelná Chin Hua	224
Azurová oblaka tiché poustevny	235

Doslov

240

○ autorovi

244

