



# Obsah

Poděkování	9
Léčba tantrou v praxi	10
<b>1 Taoistické vnímání ženské energie</b>	<b>13</b>
Jak využíváme energii	14
Sexuální energie: tvůrčí síla	21
Ženská sexuální energie a „vaječnickové kung fu“	26
Tři roviny sexuální energie	30
Cíl taoistické meditace	32
<b>2 Ženská pohlavní anatomie</b>	<b>35</b>
Ženské genitálie	36
Pánevní pubococcygeus a sval čchi	42
<b>3 Cyklus ženské sexuální reakce</b>	<b>46</b>
Podstata ženského orgasmu	47
Vyčerpání sexuální energie	48
Orgasmus orgánů: ten pravý orgasmus	49
Vaječnickové kung fu	49
<b>4 Oběžná dráha mikrokosmu</b>	<b>52</b>
Učíme se nechat obíhat čchi	
po oběžné dráze mikrokosmu	53
Sexuální energie je prvotní energie	55
Otevření energetické dráhy mikrokosmu	57

<b>5</b>	<b>Rozvoj síly vaječníků</b>	<b>61</b>
	Vaječnickové dýchání rozvíjí sílu vaječníků	62
	Ženský menstruační cyklus	63
	Jednoduchá cvičení pro rozvoj	80
	Přehled cvičení vaječnickového dýchání	81
	Průvodce krok za krokem k vaječnickovému dýchání	86
	Přehled cvičení stlačení vaječníků	112
	Průvodce krok za krokem ke stlačení vaječníků	114
	Provzdušňovací cvičení pro vysoký krevní tlak	117
<b>6</b>	<b>Orgasmický tah vzhůru</b>	<b>121</b>
	Způsob, jak zvýšit sexuální potenciál	121
	Jednoduchá a dvojitá kultivace	124
	Přehled orgasmického tahu	127
	Příprava na praxi	129
	Praxe ve vzrušeném stavu	138
	Význam energie ctnosti	139
	Zvýšení čchi orgánů a žláz	140
	Jak masírovat prsa	151
	Průvodce krok za krokem k orgasmu orgánů	155
	Charakteristika orgánů	163
	Průvodce krok za krokem k orgasmu orgánů	163
	Bezpečnostní body při vaječnickovém dýchání, vaječnickovém stlačení a orgasmickém tahu	169

<b>7</b>	<b>Cvičení s vejcem pro obohacení sexuální energie</b>	<b>178</b>
	Přehled cvičení s vejcem	179
	Použití vejce	181
	Průvodce krok za krokem ke cvičení s vejcem	187
	Využití vejce během vaječnickového dýchání a orgasmického tahu	191
	Úvod k vaginálnímu vzpírání	192
	Průvodce krok za krokem k vaginálnímu vzpírání	193
	Speciální recepty pro tonus vaječníků	199
	Slunění	201
<b>8</b>	<b>Duální rozvoj</b>	<b>203</b>
	Údolní orgasmus a jak k němu dospět	204
	Pozice a gesta rukou pro léčivou lásku	212
	Krok za krokem k rovnováze a harmonii celého organismu	242
	Úvod do údolního orgasmu	249
	Přeměna sexuální energie v duchovní lásku	256
	Průvodce krok za krokem k údolnímu orgasmu	258
	Rozvoj údolního orgasmu	278
	Užitečné tipy	285
<b>9</b>	<b>Rozhovor s praktikující vaječnickového kung fu</b>	<b>289</b>
	Literatura	303
	O autorovi	305
	System a školící centra univerzálního tao	306
	Rejstřík	308