

O autorech	5
Úvod do sexuální reflexologie	11
Vstup	17
Přípravná cvičení a meditace	19
Vnitřní úsměv a šest léčivých zvuků	19
Mikrokosmický okruh	20
Léčivá láska	22
KAPITOLA I	23
Mužská a ženská energie	23
Jin a jang	27
KAPITOLA II	34
Taoistický pohled na sexuální energii	34
Sexualita, energie a vztahy	36
Historie sexuální reflexologie	39
KAPITOLA III	42
Reflexologie	42
Kompatibilita penisu a vagíny	44
Kruhové svaly	48
Cvičení kruhových svalů	51
KAPITOLA IV	54
Sexuální léčebné pozice	54
Osm sexuálních léčivých pozic pro muže	54
Sedm sexuálních léčivých pozic pro ženy	60
Výměna energie jako sexuální léčivá modlitba	67
Kapitola V	71
Energetizující sexuální polohy	71
Pozice rukou	71
Probuzení smyslů léčivou láskou	74
Léčivá láska a pozice v praktikách univerzálního taa ..	76
Osm léčebných účinků energetizujících poloh	78
KAPITOLA VI	86
Řízení ejakulace a menstruačního cyklu	86
Řízení ejakulace	86
Regulace četnosti ejakulace	89

Ovládnutí technik kontroly ejakulace	95
Praktiky ovládání ejakulace	97
Dechová cvičení	99
Cvičení hýždí	100
Prohřívání zlatých kamen (pro muže)	101
Masáž vaječníků	103
Masáž prsou	104
Cvičení s vajíčkem a zvedání závaží vaginálním svalstvem	106
Cvičení s vajíčkem	108
Zvedání závaží pomocí čchi	111
Sexuální fyzická cvičení	113
Protřepávání varlat a prsou	113
Spirálovitý pohyb kyčlí, kříží a kostrče	114
Tajný taoistický způsob močení	115
Sluneční cvičení	116
KAPITOLA VII	118
Sexuální reflexologie a tělesné znaky	118
Tělesné znaky	118
Rysy tváře	120
Rty	120
Oči	124
Obočí	126
Prostor mezi obočím	127
Zuby	128
Linie dolní čelisti	130
Tváře	131
Uši	131
Hýždě	132
Nos	134
Souhrn: rysy tváře u muže	136
Souhrn: rysy tváře u ženy	137
Masáž tváře	138
Ruce a prsty	139

Prsty u muže	140
Prsty ženy	142
Masáž rukou	142
Vlasy	143
Krk	145
Ňadra	145
Ženské tělo	148
KAPITOLA VIII	150
Kompatibilita	150
Milostná energie	154
Čínská astrologie	156
Pět astrologických živlů	156
Dvanáct zvířat čínské astrologie	158
Devět hvězd taoistické astrologie	162
Kompatibilita podle čínské astrologie	165
KAPITOLA IX	167
Sexuální cvičení	167
Dechová sexuální cvičení	170
Hluboký břišní dech (pro muže i ženy)	171
Energetické dýchání	173
Sexuální masáže	174
Masáž varlat	174
Poklepávání dračích perel	177
Silový strečink penisu	178
Rotace	180
Prohřívání horkýma rukama	181
Sexuální energie a mozek	182
P-C sval a technika „dojení“	184
Sexuální orgány a mozek	184
Sval čchi	186
Cvičení P-C svalu	188
Strečink varlat	190
Silové „dojení“	191
Rekapitulace cviků „dojení“ a napínání	193

KAPITOLA X	195
Vnitřní orgány a pět živelů	195
Ledviny a živel vody	196
Ženská energie ledvin	197
Masáž ledvin	198
Masáž uší	199
Srdce a pět živelů	200
Kung-fu jazyka	201
Masáž hrudníku otevírající srdce	201
Plíce a živel kovu	202
Masáž plicních bodů	203
Játra a živel dřeva	203
Masáž chodidel	204
Slezina	204
Masáž břicha	205
KAPITOLA XI	206
Tajné umění nefritové komnaty	206
Devět poloh tajemné dívky	208
KAPITOLA XII	231
Romance měsíční jeskyně	231
Předehra k milostné hře	237
Laskání měsíční jeskyně	244
Laskání nefritové flétny	246
Devět hlavních milostných bodů	252
Erotická masáž	255
Tři fontány	256
Hra na flétnu	260
KAPITOLA XIII	262
Souhrn	262
Doslov	264
Zdraví a partnerství	264
Přehled taoistického univerzálního systému	267