

Mantak Chia
TAO YOGA
der Liebe

Der geheime Weg zur
unvergänglichen Liebeskraft

Dritte Auflage



Ansata-Verlag
Paul A. Zemp
Rosenstraße 24
CH-3800 Interlaken
Schweiz
1987

Inhalt

swort	11
den Autor: Mantak Chia	13
itung: Die taoistische «Zweifache Höherentwicklung» und die ehe nach sexueller Liebe, von Michael Winn.	17
lesisches Sexual-Kung Fu: Seine praktische Eignung für den ^Westen, von Günther Weil, Ph.D.	27
rblick über die taoistischen Grundlehren zur Höherentwick- lung der Sexualenergie.	36

TEIL

Grundvoraussetzung: «ualenergie läßt sich in geistige Energie umwandeln.	41
---	-----------

f Kapitel

Männliche Sexualenergie wird im Samen gespeichert	42
Die unvergleichliche Kraft des Sexual-Elixiers.	44
Warum die spirituelle Kraft der Sexualität bisher geheimgehalten wurde?	48
deshalb wird das Geheimnis heute enthüllt?	50

f

JL Kapitel

was ist Chi-Energie?	53
Chi: Die Elektrizität des menschlichen Körpers.	55
lfäe wirkt «Ching» oder die «Sexual-Essenz» im Menschen?	57
Me hauptsächlichsten Formen der Chi-Energie.	58
Der Unterschied zwischen Hunger und sexueller Begierde.	61

1. Kapitel

Die Biologie der esoterischen Sexualität	66
Der Samenverlust im Laufe eines Lebens.	66
Der menschliche Körper verfügt über eigene Atomenergie.	67
Die biologische Bedeutung der Sexualhormone für die körperliche Gesundheit	71
Tod und Sexualität in der Natur.	80

4. Kapitel

Die Ökonomie des Sexus	
Der jugendliche Zorn der sexuellen Frustration	
Sex und Hochleistungssport	
Sexualität, Bindung und Ehe	
Moralische Folgen des Samenverlustes	
Eine kontroverse Frage: Ist Sexualität gut für die Gesundheit?	

5. Kapitel

Die Sexualität in den esoterischen Traditionen der Welt	
Der Unterschied zwischen Taoismus und Tantra	
Karezza und Coitus reservatus	

2. TEIL

Taoistische Methoden zur Beherrschung der sexuellen Liebe

6. Kapitel

Der Tanz der Hoden: Übungen zur Stärkung des Beckens	
Das Diaphragma pelvis und das Diaphragma urogenitale	
Das Emporpumpen kalter Samenenergie durch das Scrotum	
Kreuzbeinpumpe und Schädelpumpe	
Die drei Stellungen für die Hodenatmung	
Die Hodenatmung in Einzelschritten	
Der goldene Nektar	
Die Scrotum-Kompression: Erzeugen Sie Druck im Scrotum, um Ihre Sexualkraft zu steigern	
Die Scrotum-Kompression in Einzelschritten	
Übung bei hohem Blutdruck	
Die Versiegelung der Samenflüssigkeit durch die Übung der Kraftsperr Die vier Stufen der Kraftsperr	
Das stufenweise Üben der Kraftsperr	
Sicherheitsmaßnahmen für Hodenatmung, Scrotum-Kompression und Kraftsperr	
Reinigende Nebeneffekte	
Zusammenfassung: Hodenatmung	
Zusammenfassung: Scrotum-Kompression	
Die Grundlagen der Alchemie des Sexus	

7. Kapitel

Die Polarität als Schlüssel zur Transformation der Sexualenergie	
Yin und Yang: Der Krieg der Geschlechter	
Der höhere Orgasmus: Das subtile Gleichgewicht zwischen polaren Energien	

lfe Vorbereiten der Yin-Essenz167
lunst der Leidenschaft: Zeitliche Abstimmung und Häufigkeit170
lfluß der Liebesstellung auf den Energiestrom171
lkkühlung gegen vorzeitige Ejakulation.171
ig der Ausdauer.172
*Werrungenschaften des Jadesteingeis174
^Methode des Stoßens.176

litel

ffSeheimnis der Sameneinbehaltung180
iKreisenlassen des Chi im Kleinen Energiekreislauf182
jtBedeutung des Kleinen Energiekreislaufs184
^Außenverschluß: Die Dreifingermethode.188
i praktischen Vorgehen188
läge und Vorsichtsmaßnahmen191
^anschließende Massage des Perineums.193
roße Kraft der Sameneinbehaltung194
s Kreisenlassen der Energie in den Kopf196
lenfassung der Methode des Außenverschlusses.198
l fanenverschluß: Das Emporziehen des Nektars in die Goldene Blüte «Große Emporziehen»)198
leime Technik des Großen Emporziehens in Einzelschritten.200
fGroße Emporziehen als Praktik für die Frau.207
jjGroße Emporziehen und Selbstbefriedigung.208
(kraftvolle Chi der Morgenerektion.210
Ableiten zu starken Drucks.210
itürliche geistige Beherrschung der Ejakulation.211

KL

Transformation der Sexualenergie in rituelle Liebe. 215

)itel

itausch von Yin und Yang: Der Tal-Orgasmus.216
lenfassung: Die Vorbereitung des Tal-Orgasmus.233
>ße Emporziehen als Methode der Empfängnisverhütung235
Zweifache Höherentwicklung aus der Sicht einer Frau.236
i spirituellen Stufen der Entwicklung der Sexualenergie242
Zweifache Höherentwicklung-ein «Pfad der Linken Hand»?243
*Pfad der Linken Hand» und der «Pfad der Rechten Hand».245

Ein Beispiel zur Methode des «Pfades der Rechten Hand»	
Der Tao-Pfad der Nicht-Hand.	
Die sieben spirituellen Stufen der taoistischen Höherentwicklung der Sexualenergie.	
1. Stufe: Die physische Beherrschung des Samenverlustes	
2. Stufe: Die physische und mentale Beherrschung des sexuellen Orgasmus.	
3. Stufe: Die geistige Beherrschung des Geschlechtstriebes und des Orgasmus.	
4. Stufe: Energieaustausch ohne Sexualakt	
5. Stufe: Jenseits des Sexus	
6. Stufe: Die Transformation der spirituellen Energie über den Geist und den Körper hinaus.	
7. Stufe: Die Vereinigung von Mensch und Tao	

11. Kapitel

Orgasmus und Wu Wei , von Michael Winn.	
Das Aufrechterhalten der Polarität: Was es bedeutet, Yang zu sein , von Michael Winn.	

12. Kapitel

Fragen zur Sameneinbehaltung	
---	--

13. Kapitel

Erfahrungen mit der taoistischen Methode der Höherentwicklung der Sexualkraft	
--	--

14. Kapitel

Praktische Hinweise für eine erfüllte und gesunde Sexualität	
---	--

15. Kapitel

Übungen zur Steigerung der männlichen Potenz	
Die Heilung von Impotenz	
Das Vermeiden von feuchten Träumen.	
Das Erhitzen des Ofens	
Die Massage des Unteren Tan-Tien.	
Das Harmonisieren der Sehnen, des Marks und der Knochen.	
Die geheime taoistische Methode des richtigen Urinierens	
Sechs Übungen für Nieren und Rücken.	
Vergrößerung und Verlängerung des Penis	
Die Minderung der Empfindlichkeit des Penis	
Die Stärkung der Erektion.	
Die Reflexzonenmassage des Penis	
Die Indische Seil-Brennmassage.	

^Methoden zur Erhöhung des Samenzellengehalts im Sperma	338
jstata-Massage.	339
ressen der Afterpumpe.	340
i-Kung Fu.	341
s und kalte Bäder zur Förderung der sexuellen Gesundheit	347
f Aufnahme harmonischer Energie für Homosexuelle.	348
I Aufnehmen von Sexualenergie aus der Sonne.	350

ipitel

I Heilung geschwächter Sexualenergie durch Einsatz von	
ipunktur, Moxa und Kräutern	355
ctur und Moxa bei der Behandlung von Impotenz.	355
^Spezialpunkte bei Impotenz	361
le Vitalität durch richtige Ernährung.	365
lität und jahreszeitabhängige Diät	366
vorschläge für Mann und Frau zur Erhaltung des Gleichgewichts von	
fin und Yang.	366

ipitel

I Biologie der weiblichen Sexualität	367
• Uterus	368
fEisprung	368
ffruchtbare Schleim.	368
funfruchtbare Schleim.	370
^Menstruation.	370
ionale Veränderungen während der Periode.	372
^geschlechtliche Anatomie der Frau	372
(kleinen Schamlippen.	373
^Klitoris.	373
rG-Punkt	374
fScheidenwand.	375
^Gebärmutterhals.	376
rliebesmuskel.	376
? Zyklus der sexuellen Reaktion	377

ipitel

i sieben Stufen des Esoterischen Tao Yoga, eine Zusammen-	
lung	379
rideine Himmelszyklus.	379
Isieben Formeln der sieben Bücher des Tao.	382
1. Formel: Die Verschmelzung der fünf Elemente.	382
2. Formel: Die Kleine Erleuchtung von Kan und Li.	385
5. Formel: Die Große Erleuchtung von Kan und Li.	387
54. Formel: Die Größte Erleuchtung von Kan und Li.	388

Die 5. Formel: Das Versiegeln der fünf Sinnesorgane.	38
Die 6. Formel: Die Vermählung von Himmel und Erde / Unsterblichkeit	39
Die 7. Formel: Wiedervereinigung von Mensch und Himmel/ der wahrhaft unsterbliche Mensch	39
Tabelle des vollständigen Systems des Esoterischen Tao Yoga	392/391
19. Kapitel	1
Seminare zum Tao Yoga.	394