

Mantak & Maneewan Chia /

TA© YOGA

dei* heilenden Liebe

**Der geheime Weg zur
weiblichen Liebesenergie**



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

Inhalt

Dankeswort	18
Hinweis	19
Über die Autoren Mantak und Maneewan Chia	20

1. Kapitel

Die weibliche Chi-Energie aus taoistischer Sicht	23
A. Über den Energieverbrauch	23
B. Die Primärenergie «Jing».	24
C. Energieverlust durch negative Emotionen	26
D. Die Lebenskraft-Energie «Chi».	27
1. Umwandlung von negativer Energie zu Lebenskraft-Energie	27
2. Zusätzlicher Chi-Gewinn durch den Liebesakt	28
3. Chi-der Schlüssel zur Gesundheit	28
E. Die kreative Kraft Sexualenergie.	30
1. Positive Energie steigert die kreative Sexualkraft	30
2. Die tugendhaften Energien-der Kern des TaoYoga	31
3. Vergnügen-Energiegewinn oder-verlust	31
4. Der Tal-Orgasmus.	33
F. WasistOvar-KungFu?	34
G. Die Sexualenergie der Frau	35
1. Die Eierstöcke enthalten Lebenskraft-Energie.	35
2. Durch die Ovar-Energie entwickelt man ein höheres Bewußtsein	36
3. Ovar-Energie — das beste Kosmetikum.....	37
4. Wie lange kann die Frau sexuell aktiv bleiben?	38
5. Organ-Orgasmus-der wahre Orgasmus.	38
a. Der äußere Orgasmus.	38
b. Der innere Orgasmus.	38
6. Wer ist für Ihren Orgasmus verantwortlich?	39
H. Eine erfüllte sexuelle Beziehung — die drei Ebenen der Sexualenergie.	39

1. Die physische Ebene	40
2. Die emotionale Ebene	40
3. Die spirituelle Ebene	41
I. Das Ziel der taoistischen Meditation	42
1. Die Entdeckung des Chi.	42
2. Der Körper besteht aus drei Teilen.	42
3. Die Entwicklung des physischen Körpers.	42
4. Die Geburt des Selbst	44
2. Kapitel	
Die geschlechtliche Anatomie der Frau	45
A. Der Venushügel (Mons veneris).	47
B. Die kleinen Schamlippen	47
C. Die Klitoris	47
D. Scheideneingang und Harnröhre.	48
E. Der G-Punkt	48
F. Die Ejakulation der Frau.	52
G. Die Scheide.	52
H. Der PC-Muskel (pubococcygeale Muskel) und der Chi-Muskel.	53
I. Der Dammschwamm	55
J. Das Perineum (Damm).	56
3. Kapitel	
Der Zyklus der sexuellen Reaktion und die Wiederherstellung der Sexualenergie	57
A. Klitoraler oder Vaginalorgasmus?.	58
B. Die Erschöpfung der Sexualenergie.	59
C. Ovar-Kung Fu als Mittel zur Energiebewahrung.	59
4. Kapitel	
Der Kleine Energiekreislauf	62
A. Lernen Sie, das Chi im Körper zirkulieren zu lassen.	62
B. Die Entdeckung des Kleinen Energiekreislaufs.	64
C. Die beiden Hauptmeridiane: Diener-und Lenker-Gefäß	65
D. Die Sexualenergie und der Kleine Energiekreislauf.	65
E. Das Versiegeln der Energie im Körper.	68

F. Das Öffnen des Kleinen Energiekreislaufs.	68
--	----

5. Kapitel

Die Verfeinerung der Ovar-Kraft	71
--	-----------

I. Die Aktivierung und Lenkung der Ovar-Energie.	71
---	-----------

A. Die Folgen blockierter Sexualenergie.	71
--	----

B. Ovar-Kraft und Menstruationszyklus.	72
--	----

1. Die weibliche Regel und ihre Probleme.	72
---	----

2. Yang-Energie im Menstruationszyklus	74
--	----

C. Das Zwerchfell und andere Diaphragmen sind wichtig für die Ovar-Atmung	74
--	----

1. Das Diaphragma pelvis.	75
-----------------------------------	----

2. Das Diaphragma urogenitale.	76
--	----

D. Die Kreuzbein- und Schädel pumpe erleichtern den Fluß der Ovar-Energie.	78
---	----

1. Die Kreuzbeinpumpe.	78
--------------------------------	----

2. Die Schädelpumpe.	78
------------------------------	----

E. Der Chi-Muskel wirkt beim Lenken des Energie-Flusses unterstützend	80
--	----

1. Die Kraft des Perineums.	80
-------------------------------------	----

2. Die Verbindung der einzelnen Abschnitte des Afters mit den Organ-Energien.	81
--	----

a. Mittlerer Abschnitt	83
----------------------------------	----

b. Vorderer Abschnitt.	84
--------------------------------	----

c. Hinterer Abschnitt	85
---------------------------------	----

d. Linker Abschnitt	86
-------------------------------	----

e. Rechter Abschnitt	87
--------------------------------	----

F. Die Yang-Energie der Eierstöcke - eine schöpferische und heilende Kraft	88
---	----

II. Methoden der Einzelpraxis: Die Ovar-Atmung und die Ovar- und Vaginalkompression.	90
---	-----------

A. Die Ovar-Atmung	91
------------------------------	----

1. Einführung	91
-------------------------	----

2. Stellungen	91
a. Im Sitzen	91
b. Im Stehen	94
c. Im Liegen	94
3. Schritt für Schritt vorgehen	95
a. Die Energie wird in den Ovar-Palast und anschließend zum ersten Punkt—dem Perineum—gelenkt	96
1) Das Ansammeln von Energie im Ovar-Palast	96
2) Der erste Punkt—das Perineum	97
3) Das Bewahren der Energie im Perineum-Punkt	99
4) Rückkehr zum Ovar-Palast	99
b. Der Energiefluß entlang der Wirbelsäule: Das Kreuzbein, der erste Energietransformationspunkt	101
1) Der Energiefluß bis zum Kreuzbein	101
2) Das Aktivieren der Kreuzbeinpumpe	101
3) Das Öffnen des Kreuzbeinspaltes	102
4) Ausruhen und fühlen, wie die Energie selbständig fließt	102
5) Übung zur Öffnung des Kreuzbeins	103
6) Das Kreuzbein dient zur Umwandlung von roher Sexualenergie zu Lebenskraft-Energie	104
c. Die dritte Station: Der T-II, Transformationspunkt für Sexualenergie	105
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast	105
2) Das Emporziehen der Energie zum T-II	106
3) Bewegen des T-II unterstützt die Aktivierung von Kreuzbein-, Schädel- und Nebennierenpumpe	106
d. Die vierte Station: Der C-7, Transformationspunkt für Sexualenergie	108
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast	108
2) Emporziehen der Energie zum C-7	108
e. Die fünfte Station: Das Jade-Kissen, ein Minispeicher und Transformationspunkt für Sexualenergie	110
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast	110
2) Empor ziehen der Energie zum Jade-Kissen	110
f. Die sechste Station: Der Scheitelpunkt, ein größerer Speicher für Sexualenergie	111
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast	112

2) Emporziehen der Energie zum Scheitelpunkt112
3) Ausruhen und die Energie mit der Vorstellung zum Gehirn lenken.112
g. Das Kreisenlassen der Energie im Gehirn.113
1) Das Füllen der Schädelkapsel mit kreativer Sexualenergie113
2) Die Zunge an den Gaumen legen, um den Energiefluß bis zum Nabelspeicher zu ermöglichen.115
h. Das Sammeln und Kreisenlassen der Sexualenergie der Eierstöcke im Nabelzentrum.115
i. Das Sammeln und Kreisenlassen der Energie im Herzzentrum116
j. Die Energie in einem Zug zum Gehirn emporlenken.117
k. Die Wirkweise der Ovar-Energie.118
4. Der Übungsablauf im Zusammenhang.....	.120
5. Kurze Zusammenfassung für Fortgeschrittene.123
B. Die Ovar-und Vaginalkompression.125
1. Zur Steigerung der Sexualenergie erzeugen Sie Druck in den Eierstöcken.125
2. Ovar-und Vaginalkompression in Einzelschritten.126
3. Zusammenfassung.130
C. Umlenkungsübung bei hohem Blutdruck.130

6. Kapitel

Die geheime Technik des Großen Emporziehens.134
A. Das sexuelle Potential der Frau.134
B. Die Unterschiede zwischen der Ovar-Atmung und dem Großen Emporziehen.136
C. Wie soll die Frau üben: alleine oder mit einem Partner?137
1. Vorteile der Einzelpraxis.138
2. Gedanken zur Partnerpraxis.138
D. Das Große Emporziehen im Überblick.139
1. Von der Anfängerin zur Fortgeschrittenen.140
a. Die erste Stufe.140
b. Die Mittelstufe.140
c. Die fortgeschrittene Stufe.140
d. DieEndstufe.140
2. Übungsablauf.141

E. Wie man Erregungsenergie in den Ganzkörperorgasmus umwandelt	142
1. Vorbereitende Übungen im nichterregten Zustand.	142
a. Die Bauchatmung.	142
1) Das Zwerchfell bewegen.	142
2) Die Energiekugel.	142
b. Die Aktivierung der Pumpen.	143
1) Aktivierung der Schädelpumpe.	143
a) Die Zähne.	144
b) Die Zunge.	144
c) Das Kinn.	144
d) Die Augen.	144
2) Aktivierung der Muskelpumpe.	145
a) Die Arme.	146
b) DieBeine.	147
c) Das Gesäß.	148
3) Die Kombination aller Einzelschritte.	148
2. Vorbereitung auf die Praxis im erregten Zustand.	149
a. Einführung.	149
b. Die Bedeutung der tugendhaften Energien.	150
c. Die Massage der Brüste macht das Chi der Organe und Drüsen bereit.	151
1) Erregung des Drüsen-Chi.	151
a) Das Chi der Zirbeldrüse.	151
b) Das Chi der Hypophyse.	153
c) Das Chi der Schild- und Nebenschilddrüse.	154
d) Das Chi der Thymusdrüse.	155
e) Das Chi der Bauchspeicheldrüse.	155
f) Das Chi der Nebennieren.	155
g) Das Chi der Geschlechtsdrüsen.	155
2) Erregung des Organ-Chi.	156
a) Das Chi von Lunge und Dickdarm.	156
b) Das Chi von Herz und Dünndarm.	157
c) Das Chi von Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse.	159
d) Das Chi von Blase und Nieren.	160
e) Das Chi von Leber und Gallenblase.	161
f) Das Knochen-Chi.	162

g) Das Chi von Bändern und Sehnen.162
h) Das Blut-Chi162
i) Das Chi des Fleisches.162
3. Die Technik der Brustmassage in Einzelschritten.162
a. Richtiges Sitzen.162
b. Leiten Sie das Chi die Wirbelsäule empor.162
c. Wärmen Sie die Hände.163
d. Massage für die Drüsen.163
e. Massage für die Organe.164
4. Das Große Emporziehen in Einzelschritten.166
a. Beginnen Sie mit der Massage der Brüste.166
b. Setzen Sie beim Beginn des Orgasmus Muskelkontraktion ein.167
c. Lenken Sie die Erregungsenergie zum Perineum (Hui-Yin)167
d. Die Erregungsenergie wird durch Kippen des Kreuzbeins und durch Aktivierung der Schädelpumpe bis zum Kreuzbein gelenkt	.168
e. Die Erregungsenergie wird durch Krümmung der Wirbelsäule bis zum T-II emporgezogen.169
f. Durch den Druck des Brustbeins wird die Energie zum C-7 geleitet.169
g. Das Aufrichten der Wirbelsäule lenkt die Energie bis zur Schädelbasis.170
h. Aktivieren Sie die Schädelpumpe und ziehen Sie die Erregungsenergie zum Scheitelpunkt (Pai-Hui).170
5. Auf der Fortgeschrittenenstufe erfolgt das Große Emporziehen nur durch gedankliche Kraft171
6. Der Goldene Nektar.172
7. Der Organ-Orgasmus.172
a. Die Eigenschaften der einzelnen Organe.173
1) Lunge.173
2) Nieren.174
3) Leber.174
4) Herz.174
5) Milz174
b. Der Organ-Orgasmus in Einzelschritten.175
8. Tägliche Praxis.177
9. Massage nach dem Üben.178

F. Sicherheitsmaßnahmen für die Ovar-Atmung, die Ovar-Kompression und das Große Emporziehen.	179
G. Reinigende Nebenwirkungen	181
H. Zusammenfassung des Großen Emporziehens.	182
I. Das Große Empor ziehen als Grundlage der Alchemie des Sexus.	185

7. Kapitel

Übungen zur Steigerung der Sexualenergie

und zur Kräftigung der Geschlechtsorgane. 187

A. Einführung in die Eier-Übung und das Gewichtheben mit der Vagina	187
1. Das richtige Ei.	188
2. Hinweise zur Hygiene.	188
3. Vorsichtsmaßnahmen.	189
4. Verwendung des Eis.	189
a. Beginn der Übung	189
b. Die drei Abschnitte des Scheidenkanals.	191
1) Der äußere Scheideneingang und der Vorderabschnitt	191
2) Der Vorhof zum Gebärmutterhals.	191
3) Der mittlere Abschnitt	191
5. Technik mit zwei Eiern.	193
B. Die Massage der Brüste vor der Eierübung.	195
C. Die Eierübung in Einzelschritten.	196
1. Einführen des Eis.	196
2. Der Reiterstand	196
3. Kontraktion des ersten Abschnitts.	196
4. Kontraktion des zweiten Abschnitts.	196
5. Zusammenpressen im dritten Abschnitt	197
6. Links- und Rechtsbewegung im zweiten Abschnitt	197
7. Links- und Rechtsbewegung im ersten Abschnitt	198
8. Links- und Rechtsbewegung im vorderen und hinteren Abschnitt	198
9. Auf- und Abbewegung im vorderen und hinteren Abschnitt	199
10. Kombination aller Bewegungen.	199
U. Die Eierübung in Kombination mit der Ovar-Atmung und dem Großen Emporziehen	199

1. Vorbereitung durch Brustmassage	200
2. Reiterstand	200
3. Verschließen der Scheidenmündung	200
4. Sammeln der Energie im Ovar-Palast	200
5. Fassen Sie das Ei und bewegen Sie es	200
6. Beginnen Sie die Ovar-Atmung oder das Große Emporziehen	200
E. Gewichtheben mit der Vagina	201
1. Praktische Einzelschritte	202
a. Führen Sie das Ei ein, während Sie Schnur und Gewicht festhalten	202
b. Nehmen Sie den Reiterstand ein	202
c. Umfassen Sie das Ei mit den Scheidenmuskeln und lassen Sie Schnur und Gewicht los.	202
d. Ziehen Sie vom Gebärmutterhals aus nach oben.	202
e. Setzen Sie alle Muskeln des Vaginalkanals ein.	203
f. Leiten Sie die Energie zum Kopf	203
g. Lenken Sie noch mehr Energie ins Gehirn.	203
h. Halten Sie die Energie im Gehirn.	203
i. Leiten Sie die Energie zum Nabel.	203
j. Legen Sie das Gewicht auf den Stuhl und entfernen Sie das Ei	203
k. Die Eierstöcke heben das Ei samt Gewicht hoch.	203
l. Das Hochheben mit den Nieren.	204
m. Gewichtheben mit Milz und Leber.	204
n. Das Hochziehen mit der Lunge.	204
o. Vorsicht beim Hochheben mit dem Herzen.	205
p. Die Kontraktion der Thymusdrüse ist etwas schwieriger.	205
q. Das Hochziehen des Gewichts mit Hilfe von Hypophyse und Zirbeldrüse.	205
r. Reinigen Sie das Ei sorgfältig	206
s. Massieren Sie sich	206
t. Lenken Sie überschüssige Energie in den Kleinen Energiekreislauf.	206
F. Kräuter zur Stärkung der Eierstöcke —	
Spezialrezepte von Maneewan Chia	207
1. Stärkungstonikum.	207
2. Don Quai-Hühnersuppe.	207
G. Das Aufnehmen von Sonnenenergie.	208

8. Kapitel

Die Zweifache Höherentwicklung -

die Praxis mit einem Partner	210
A. Einführung in die Partnerpraxis	210
1. Öffnung des Meridians für die heilende Liebesenergie.	210
2. Die Sexualorgane sind die Wurzeln des Lebens.	211
3. Das Energetisieren der Organe und Drüsen.	211
4. Energieaustausch mit dem Partner.	212
5. Wie man den Tal-Orgasmus erreicht	213
6. Die neun Grundpositionen für den Liebesakt	213
a. Einander zugewandt.	214
b. Mit dem Rücken zum Partner.	216
7. Handstellungen verbinden die Meridiane der Finger und Zehen mit den zugeordneten Organen.	217
a. Die Finger und ihre zugeordneten Organe.	218
b. Die Zehen und ihre zugeordneten Organe.	219
B. Die Positionen und Handstellungen für die «Heilende Liebe».	220
1. Die beiden beliebtesten Positionen beim Liebesakt	220
a. Der Mann liegt oben.	220
b. Die Vorzüge der ersten Grundposition.	222
c. Die Frau liegt oben.	223
d. Die Vor- und Nachteile der zweiten Grundposition.	224
2. Traditionelle Liebesstellungen und ihre Heilwirkung	226
a. Die erste Heilposition.	227
b. Die zweite Heilposition dient der Energetisierung des Körpers und heilt die Geschlechtsorgane.	228
c. Position Nr. 3 dient zur Kräftigung aller inneren Organe.	229
d. Position Nr. 4 heilt und kräftigt die Knochen.	230
e. Position Nr. 5 heilt die Blutgefäße.	231
f. Position Nr. 6 fördert die Blutbildung	232
g. Position Nr. 7 behebt Störungen im Lymphsystem.	233
h. Position Nr. 8 dient zur allgemeinen Tonisierung des Körpers	234
i. Position Nr. 9 behebt Energiemangel.	235
j. Position Nr. 10 heilt die Geschlechtsorgane und -drüsen, die endokrinen Drüsen, Bauchspeicheldrüse und Leber.	236

3. Die wichtigsten Handstellungen zur gegenseitigen	
Energetisierung des Körpers	237
a. Die Hände liegen auf dem Energiepunkt der Kreuzbeinpumpe . .	238
b. Die Hände liegen auf dem Energiepunkt der Nieren.....	239
c. Legen Sie die Hände auf den Nebennierenpunkt.....	241
d. Die Hände auf dem Leber-und Milzenergiepunkt.....	242
e. Unterstützen Sie den Herz- und Lungenpunkt	244
f. Die Handhaltung zur Öffnung des C-7.	245
g. Energetisieren Sie den Nackenpunkt	246
h. Die Handhaltung zur Öffnung des Jade-Kissens.....	247
i. Legen Sie eine Hand auf den Scheitelpunkt.....	248
j. Die Bedeutung des dritten Auges.	249
k. Die Funktion des Halszentrums.	250
1. Die Bedeutung des Nabelzentrums.	250
C. Zusammenfassung der Methode des Handauflegens	
beim Liebesakt	251
1. Lenken Sie die Erregungsenergie zum Nierenpunkt	252
2. Gehen Sie bis zum T-II	253
3. Der Leber-und Milzpunkt	254
4. Der Herzpunkt	254
5. DerC-7.	255
6. Lenken Sie die sexuelle Energie bis zumJade-Kissen.	255
7. Die Energie strömt bis zum Scheitelpunkt	255
8. Der Energieaustausch über Augen, Nase und Zunge.	255
9. Die Heilwirkung ist zu bestimmten Tageszeiten stärker.	256
D. Der taoistische Liebesakt und der Tal-Orgasmus.	260
1. Die Erhöhung der heilenden Sexualkraft durch die mehrmalige	
Wiederholung des Großen Emporziehens.	261
a. Die Wirkung des ersten Emporziehens.	262
b. Die zweite Stufe.	262
c. Die dritte Stufe.	262
d. Die vierte Stufe.	262
e. Die fünfte Stufe.	262
f. Die sechste Stufe.	263
g. Die siebente Stufe.	263
h. DieachteStufe.	263
i. Die neunte Stufe.	263

j. Die zehnte Stufe.	263
2. Einseitiger oder wechselseitiger Energieaustausch?.	263
a. Einzelpraxis als Vorbereitung zur Begegnung mit einem Partner.	263
b. Der gegenseitige Energieaustausch.	264
c. Die Frage des sexuellen Vampirismus.	264
3. Die Umwandlung von Sexualenergie in spirituelle Liebe durch den Austausch von Yin und Yang.	265
4. Der taoistische Liebesakt in Einzelschritten.	268
a. Das erste Emporziehen.	268
1) Der richtige Zeitpunkt.	268
2) Die Umarmung nach der aktiven Phase des Liebesaktes	271
3) Bringen Sie den Atem in Einklang.	271
4) Atmen Sie die Kraft über die Wirbelsäule bis zum Kopf ein und atmen Sie über den G-Punkt bzw. Penis aus	273
5) Helfen Sie dem Partner bei der Klärung und Behebung von Blockaden.	274
6) Wiederholung des Liebesakts.	276
b. Das zweite Emporziehen.	276
1) Füllen Sie die Augen mit Sexualenergie.	276
2) Lenken Sie die Heilenergie in die Ohren.	277
3) Die Heilenergie strömt in die Zunge.	277
4) Lenken Sie die Heilenergie zur Nase.	277
c. Das dritte Emporziehen.	278
1) Lenken Sie die Orgasmus-Energie über die Wirbelsäule zum Scheitelpunkt.	278
2) Setzen Sie zur Bewegung der Energie die Augen und Ihre Vorstellungskraft ein.	278
3) Der Nektar strömt zur Thymusdrüse.	278
4) Die Rippen absorbieren den überströmenden Nektar.	280
d. Das vierte Emporziehen ist für die inneren Organe.	280
1) Lenken Sie die Sexualenergie und die Orgasmusschwingung zu Eierstöcken und Nieren.	280
2) Lenken Sie die Sexualenergie und die Orgasmusschwingung zu Milz und Leber.	281
3) Orgasmus und Sexualenergie strömen in die Lunge.	282

e.	Das fünfte Emporziehen kommt dem Blut zugute	282
1)	Umhüllen und energetisieren Sie den Gebärmutterhals mit Orgasmus-Energie.	282
2)	Ziehen Sie die Energie zu Aorta und Hohlvene.	282
3)	Ziehen Sie die Orgasmus-Energie zum Herzen.	282
f.	Die Plateauphase, die Verbindung der beiden Energiekreisläufe	283
5.	Die Hinführung zum Tal-Orgasmus.	288
a.	Die Bedeutung der Tan-Tiens.	288
b.	Entspannung und Hingabe.	291
c.	Die Entwicklung eines starken Nervensystems.	291
d.	Das spiralförmige Kreisenlassen der Energie durch die Tan-Tiens.	291
1)	Das Nabelzentrum - das untere Tan-Tien.	292
2)	Der Solarplexus.	292
3)	Das Herzzentrum-das mittlere Tan-Tien.	293
4)	Das Halszentrum.	293
5)	Das dritte Auge (Yin-Tang).	293
6)	Der Scheitelpunkt (Pai-Hui) - das obere Tan-Tien.	293
6.	Kurze Zusammenfassung des Tal-Orgasmus.	293
E.	Hilfreiche Hinweise	294
1.	Für lesbische Paare.	294
2.	Wenn Sie Ihren Partner unterrichten.	295
a.	Die Hodenatmung.	295
b.	Das Große Emporziehen für den Mann.	295
c.	Das Zurückhalten der Ejakulation.	296
9.	Kapitel	
	Erfahrungen mit der Praxis des Ovar-Kung Fu.	298
	Anhang: Das System des Heilenden Tao.	311