

**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

<b>Die weibliche Chi-Energie aus taoistischer Sicht . . . . .</b>	<b>23</b>
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
<b>2. Kapitel</b>	
<b>Die geschlechtliche Anatomie der Frau. . . . .</b>	<b>45</b>
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
<b>3. Kapitel</b>	
<b>Der Zyklus der sexuellen Reaktion und die Wiederherstellung der Sexualenergie. . . . .</b>	<b>57</b>
A. Klitoraler oder Vaginalorgasmus?. . . . .	58
B. Die Erschöpfung der Sexualenergie. . . . .	59
C. Ovar-Kung Fu als Mittel zur Energiebewahrung. . . . .	59
<b>4. Kapitel</b>	
<b>Der Kleine Energiekreislauf. . . . .</b>	<b>62</b>
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

<b>Die Verfeinerung der Ovar-Kraft . . . . .</b>	<b>71</b>
--	-----------

<b>I. Die Aktivierung und Lenkung der Ovar-Energie. . . . .</b>	<b>71</b>
---	-----------

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 Schädelpumpe 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
---	----

<b>II. Methoden der Einzelpraxis: Die Ovar-Atmung und die Ovar- und Vaginalkompression. . . . .</b>	<b>90</b>
---	-----------

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 Scheitelpunkt . . . . .	.112
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 Sexualenergie . . . .	.113
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 Herzzentrum . . . .	.116
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

<b>Die geheime Technik des Großen Emporziehens. . . . .</b>	<b>.134</b>
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-Chi . . . . .	.162
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 Kraft . . . . .	.171
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) Milz . . . . .	.174
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 -

<b>die Praxis mit einem Partner</b> . . . . .	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