AMOR CURATIVO A TRAVÉS DEL TAO

TÉCNICAS TAOÍSTAS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA SEXUAL FEMENINA



MANTAK CHIA & MANEEWAN CHIA

Copyrighted material

Copyrighted material

AMOR CURATIVO A TRAVÉS DEL TAO

TÉCNICAS TAOÍSTAS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA SEXUAL FEMENINA

This One
3QUY-BT1-6AYF
Copyrighted material

Hidden page

AMOR CURATIVO A TRAVÉS DEL TAO

TÉCNICAS TAOÍSTAS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA SEXUAL FEMENINA

MANTAK CHIA & MANEEWAN CHIA

EDITORIAL
PAX MÉXICO

Copyrighted material

Título de la obra en inglés:
Healing Love Through the Tao.
Cultivating Female Sexual Energy

© Copyright 1986 by Mantak and Maneewan Chia
Publicado por Healing Tao Books, Huntington, N.Y.

TRADUCCIÓN: **Cecilia Amador**
Yolanda Corona

© 2002 Editorial Pax México,
Librería Carlos Césarman, S.A.
Av. Cuauhtémoc 1430
Col. Sta. Cruz Atoyac
México, D.F. 03310
Tel.: 5605 • 7677
Tel.: 5605 • 7600
editorialpax@editorialpax.com

Primera edición en esta editorial
ISBN 968-860-619-7
Reservados todos los derechos
Impreso en Colombia/*Printed in Colombia*

Copyrighted material

Sobre el maestro Mantak Chia y Maneewan Chia

El maestro Chia

El maestro Mantak Chia es el creador del sistema conocido como Tao Curativo, además de ser fundador y director del Centro de Curación por el Tao de Nueva York. Desde su infancia se ha dedicado al estudio del sistema de vida taoísta y otras materias. Como resultado de su conocimiento profundo del Taoísmo, fortalecido por el de otras disciplinas, el maestro Chia ha logrado desarrollar el Sistema de Curación por el Tao, que se enseña ahora en muchas ciudades de los Estados Unidos, Canadá y Europa.

El maestro Chia nació en Tailandia, de padres chinos, en 1944 y, cuando tenía seis años, aprendió de unos monjes budistas a "dejar en blanco la mente": la meditación. Cuando era estudiante de gramática, empezó aprendiendo el boxeo tradicional Thai y, posteriormente, el Tai Chi Chuan, que le enseñó el maestro Lu, con quien conoció también el Aikido y el Yoga y profundizó en el Tai Chi.

Con el tiempo, cuando estudiaba en Hong Kong y destacaba en las competiciones atléticas y deportivas, un compañero de muchos años, Cheng Sue-Sue, lo presentó a su primer maestro de esoterismo, que fue también el maestro Taoísta más importante, el Maestro Yi Eng, y empezó los estudios y la práctica del sistema de vida taoísta. Aprendió a transmitir el poder de la fuerza vital por sus manos, a hacer circular la energía por la Órbita Microcósmica, a abrir los Seis Canales Especiales, la Fusión de los Cinco Elementos, la Alquimia Interior, la Iluminación del Kan y Li, el Sellado de los Órganos de los Cinco Sentidos, el Congreso de los Cielos y la Tierra y la Reunión del Hombre y los Cielos. Fue el maestro Yi Eng quien autorizó al maestro Chia a enseñar y curar.

Copyrighted material

Cuando tenía veinte años, Mantak Chia estudió en Singapur con el maestro Meugui, que le enseñó Yoga Kundalini y Taoísta y el Palm Budista, y pronto estuvo en condiciones de eliminar bloqueos del flujo de energía de fuerza vital de su propio cuerpo, así como del de los pacientes de su maestro.

Acercándose a la edad de treinta años, estudió con el maestro Pan Yu, cuyo sistema consistía en una combinación de las doctrinas taoístas, budistas y zen, y con el maestro Cheng Yao-Lun, que combinaba el boxeo Thai con el Kung Fu. Del maestro Pan Yu aprendió el intercambio de la fuerza Yin y Yang entre hombres y mujeres y el "Cuerpo de Acero", una técnica que impide el envejecimiento del cuerpo. El maestro Cheng Yao Lun le enseñó el secreto Método Shao-Lin de Poder Interior y los, todavía más secretos, métodos de la Camisa de Hierro, llamados "Limpieza de la Médula" y "Renovación de los Tendones".

Después, para comprender mejor los mecanismos que hay detrás la energía curativa, el maestro Chia estudió durante dos años la ciencia médica occidental y la anatomía. Mientras seguía estos estudios, dirigió la compañía Gestetner una fábrica de equipos de oficina, y se familiarizó con la tecnología de la impresión *offset* y las máquinas copiadoras.

Utilizando su conocimiento del sistema taoísta y combinándolas con las enseñanzas recibidas desarrolló el Sistema de Curación por el Tao y empezó a enseñarlo a los demás. Entrenó a maestros para que le ayudasen y, más tarde, abrió en Tailandia el *Natural Healing Center*. Cinco años después, decidió trasladarse a Nueva York para presentar su sistema y, en 1979, abrió allí el *Healing Tao Center*. Desde entonces, se han establecido centros en otras muchas ciudades, como Boston, Filadelfia, Denver, Seattle, San Francisco, Los Angeles, San Diego, Tucson y Toronto y se están formando diversos grupos en Inglaterra, Alemania, Países Bajos y Suiza.

El Maestro Chia lleva una vida tranquila con su esposa, Maneewan, que enseña nutrición Taoísta por los Cinco Elementos en el New York Center, y con su hijo. Es un hombre cordial, amable y simpático que se considera, ante todo un maestro. Utiliza un procesador de textos para escribir sus libros y se maneja con las computadoras más avanzadas con la misma soltura que con las filosofías esotéricas.

Hasta la fecha ha escrito y publicado cinco libros sobre el Tao Curativo: en1983, *Awaken Healing Energy Through the Tao;* en 1984,

Copyrighted material

Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy; en 1985, *Taoist Ways to Transform Stress Into Vitality*; y en 1986, *Chi Self-Massage: The Tao Way of Rejuvenation* y *Iron Shirt Chi Kung I*. El presente, *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*, es su sexto libro.

Maneewan Chia

Nacida y criada durante su primera infancia en Hong Kong, Maneewan Chia se trasladó con sus padres a Tailandia, donde creció y se graduó en la universidad en Tecnología Médica. Desde su infancia, la señora Chia se ha interesado por la nutrición, que aprendió ayudando a su madre a cocinar alimentos naturales chinos. Desde que se casó con Mantak Chia, ha estudiado el Sistema de Curación del Tao y actualmente le ayuda en la enseñanza y en la dirección del *Healing Tao Center*.

Copyrighted material

Copyrighted material

Índice

Capítulo 1

La Visión Taoísta de la energía Chi femenina

1

- Cómo se utiliza la energía 1
- La energía principal *Jing* 2
- Desgaste emocional 4
- "Desechando" las emociones negativas 4
- La energía vital (Chi) 5
- Transformación de la energía negativa en fuerza vital (Chi) 5
- Producción de energía adicional Chi en el acto amoroso 6
- La clave para obtener buena salud: Chi 6
- Energía sexual-Fuerza creativa 7
- La energía positiva incrementa la energía sexual creativa 7
- El corazón del Tao curativo-Las buenas virtudes 8
- El placer que consume energía y el placer que gana energía 8
- "Más allá del orgasmo" 10
- ¿Qué es el Kung Fu ovárico? 11
- La energía sexual de la mujer 12
- Los ovarios contienen fuerza vital 12
- La energía ovárica desarrolla una conciencia superior 13
- El mejor cosmético: la energía ovárica 13
- La duración de la vida sexual femenina 14
- El verdadero orgasmo: el orgasmo de los órganos 14
- El orgasmo hacia afuera 14
- El orgasmo hacia adentro 15
- ¿Quién es responsable de tu orgasmo? 15
- Los tres niveles de energía sexual 15
- Nivel físico 15
- Nivel emocional 16
- Nivel espiritual 17
- La meta de la meditación taoísta 17
- El descubrimiento de Chi 17
- El cuerpo está compuesto de tres partes 17
- Desarrollo del cuerpo físico 18
- Dar a luz al ser, el cuerpo del alma 20

Copyrighted material

Capítulo 2

Anatomía Sexual Femenina

21

- El Monte de Venus 22
- Los labios menores 23
- La glándula del clítoris 23
- La uretra y la vagina 24
- El punto G 24
- La eyaculación femenina 26
- El primer fluido lubricante de la vagina 26
- El músculo PC y el músculo Chi 28
- La esponja perineal 30
- El perineo 30

Capítulo 3

El Ciclo de la Respuesta Sexual

33

- Orgasmo vaginal y del clítoris 33
- El agotamiento de la energía sexual 35
- Kung Fu ovárico 35

Capítulo 4

La Órbita Microcósmica

39

- Aprende a circular tu Chi en la órbita microcósmica 40
- El descubrimiento de la órbita microcósmica 40
- Los canales mayores de energía: el funcional y el gobernador 42
- Energía sexual 42
- La energía primordial 42
- Una energía poderosa y versátil 44
- Conservar la energía dentro del cuerpo 45
- Abrir el canal de la energía microcósmica 45

Copyrighted material

Capítulo 5

Cultivar El Poder Ovárico

49

- La activación y el control de la energía ovárica 49
- Importancia del ejercicio de los órganos sexuales 49
- Célibes 50
- La respiración ovárica cultiva el poder ovárico 50
- El ciclo menstrual de una mujer 50
- La energía Yang y el ciclo menstrual 51
- Los diafragmas 52
- Diafragma pélvico 52
- Diafragma urogenital 53
- Las bombas sacra y craneal mueven la Chi 55
- Bomba sacra 56
- Bomba craneal 56
- El músculo Chi ayuda a controlar el flujo de la Chi 58
- El poder del perineo 58
- El ano se conecta con la energía de los órganos 59
- El ano se divide en cinco regiones 60
- La parte central 60
- La parte frontal 62
- La parte posterior 63
- La parte izquierda 63
- La parte derecha 64
- Energía *Yan* de los ovarios: poder creativo y curativo 66
- Compresión ovárica y vaginal 67
- Respiración ovárica 68
- Visión general del ejercicio 68
- Posturas 69
- Sentada 69
- De pie 71
- Acostada 72
- Guía paso a paso 73
- Bajar la energía al palacio ovárico: el perineo 73
- La energía en el palacio ovárico 73
- La primera estación: el perineo 74
- Retención de la energía sexual en el punto del perineo 76
- El retorno al palacio ovárico 76
- El sacro: primer punto de transformación de la energía sexual 77
- Conducir la energía hacia el sacro 77
- Activar la bomba sacra 78
- Abrir el hiato sacro 79
- Descansar para sentir el flujo de la energía 80
- Un ejercicio para abrir el sacro 80
- El sacro ayuda a transformar la energía sexual en fuerza vital 80
- Un punto de transformación de la energía sexual 82
- Acumulación de la energía en el palacio ovárico 82

Copyrighted material

- Subir la energía a T-ll 83
- Manera de activar las bombas sacra, craneal y suprarrenal 83
- La cuarta estación: C-7 85
- Acumulación de la energía en el palacio ovárico 85
- Subir la energía a C-7 85
- El cojín de jade, punto de transformación de la energía sexual 87
- Acumulación de la energía en el palacio ovárico 87
- Subir la energía al cojín de jade 87
- El punto de mayor almacenamiento de la energía sexual 88
- Acumulación de energía en el palacio ovárico 89
- Subir la energía al punto de la corona 89
- Relajarse y usar la mente para conducir la energía al cerebro 89
- Circular la energía en el cerebro 90
- Acumulación de la energía sexual creativa en el cerebro 90
- Manera de permitir que la energía se acumule en el ombligo 92
- Almacenar la energía sexual de los ovarios en el ombligo 93
- Juntar la energía alrededor del centro del ombligo 93
- Almacenar la energía en el corazón 95
- Juntar la energía alrededor del centro del corazón 95
- Subir la energía al cerebro en un movimiento 96
- Efectos de la energía ovárica 97
- Pasos de práctica 99
- Resumen de respiración ovárica 102
- La compresión de aire en los ovarios y el poder sexual 103
- Ejercicios paso a paso de la compresión vaginal y ovárica 105
- Resumen de compresión ovárica y vaginal 107
- Ejercicios que liberan la presión alta 108

Capítulo 6

La Absorción hacia arriba del Orgasmo

- La energía sexual y la mujer 113
- La respiración ovárica y la absorción del orgasmo 115
- Cultivo individual y en pareja 116
- Práctica individual 117

113

Copyrighted material

- Práctica en pareja 117
- Revisión de la absorción orgásmica 118
- Los cuatro niveles de la práctica de la absorción orgásmica 118
- Nivel de principiante 118
- Nivel intermedio 119
- Nivel avanzado 119
- Nivel más avanzado 119
- Explicación del procedimiento 119
- Un orgasmo total del cuerpo 120
- Práctica en estado de no excitación. Ejercicio preliminar 120
- Respiración abdominal 120
- El diafragma 122
- La bola de energía 122
- La relación del paladar con los órganos 122
- La parte anterior del paladar 122
- La parte media del paladar 122
- La parte posterior del paladar 122
- La parte frontal de la boca 123
- La línea del mentón 123
- Activación de las bombas 123
- Activación de la bomba craneal 123
- Dientes 124
- Lengua 124
- Barbilla 124
- Ojos 124
- Activación de la bomba muscular 125
- Brazos 126
- Piernas 126
- Glúteos 126
- Combinación de los pasos 128
- La práctica en el estado de excitación 128
- Una mirada general 128
- La importancia de la energía de la virtud 129
- El masaje de los senos eleva la Chi de los órganos y glándulas 130
- La activación Chi de las glándulas 130
- La Chi de la glándula pineal 131
- La Chi de la glándula pituitaria 133
- La Chi de las glándulas tiroides y paratiroides 134
- La Chi de la glándula del timo 134
- La Chi de la glándula del páncreas 134
- La Chi de las glándulas suprarrenales 134
- La Chi de las glándulas sexuales 135
- La activación de la Chi de los órganos 135
- La Chi del pulmón y del intestino grueso 135
- La Chi del corazón y del intestino delgado 137
- La Chi del bazo, el estómago y el páncreas 138
- La Chi de los riñones y la vejiga 139
- La Chi del hígado y de la vesícula biliar 140
- La Chi de los huesos 141
- La Chi de las fascias y los tendones 141
- La Chi de la sangre 141
- La Chi de la piel 141
- Procedimiento para masajear los senos 141

Copyrighted material

- Comienza en una posición sentada 141
- Sube la Chi por la columna vertebral 142
- Calienta tus manos 142
- Masajea las glándulas 142
- Masaje a los órganos 143
- Procedimiento para la absorción del orgasmo 145
- Comienza con el masaje a los senos 145
- Desarrolla contracciones muscu lares al tener el orgasmo 145
- *Lleva la energía sexual hacia abajo hasta el pirineo* (Hui-Yin) *146*
- Lleva la energía sexual hacia el sacro 147
- Leva la energía sexual hasta T-ll 148
- Empuja el esternón hacia atrás y sube la energía sexual hasta C-7 148
- Lleva la energía sexual a la base del cráneo (cojín de jade) 148
- Lleva la energía sexual hasta la corona (Pai-Hui) 149
- Aprende a utilizar la mente para dirigir la Ch. 150
- El néctar dorado 150
- Circula la energía en el acto amoroso 151
- Orgasmo de los órganos las características de cada órgano 151
- Los pulmones 151
- Los riñones 152
- El hígado 152
- El corazón 152
- El bazo 152
- Triple calentador (Sexo-circulación) 152
- Práctica paso a paso del orgasmo de los órganos 153
- Práctica diaria 154
- Masaje 155
- Puntos de seguridad para la absorción orgásmica 156
- Los efectos colaterales de limpieza 158
- Resumen de los ejercicios de la respiración orgásmica 159
- La absorción orgásmica es básica para la alquimia sexual 161

Capítulo 7

EJERCICIOS CON EL HUEVO Y OTROS TIPS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA SEXUAL FEMENINA

- Introducción a los ejercicios con el huevo y vaginales de pesas 165

Copyrighted material

- Selección del huevo 166
- Cuidado del huevo 167
- Precauciones en la práctica de los ejercicios con el huevo 167
- Uso del huevo 167
- Inicio de ejercicio 167
- Las tres secciones del canal vaginal 169
- El orificio vaginal exterior y la parte frontal del canal 170
- La parte anterior del cerviz 170
- La parte media del canal vaginal 170
- Técnica de dos huevos 172
- Técnicas de masaje a los senos, preliminar al ejercicio del huevo 172
- Resumen de los ejercicios con el huevo, paso a paso 173
- Inserta el huevo 173
- Alineamiento en la posición de caballo 173
- Contrae la primera sección 174
- Contrae la segunda sección 174
- Contrae la tercera sección 174
- Usa la segunda sección para mover el huevo de izquierda a derecha 175
- Usa la primera sección para mover el huevo de izquierda a derecha 176
- Usa ambas secciones para mover el huevo lateralmente 176
- Usa ambas secciones para desplazar el huevo 177
- Combina todos los movimientos 177
- El ejercicio del huevo durante la absorción del orgasmo 177
- Preparación con el masaje a los senos 177
- Alinea tu cuerpo en la posición de caballo 177
- Cierra el orificio vaginal externo 178
- Recoge la energía en el palacio ovárico 178
- Aprieta y mueve el huevo 178
- Comienza la respiración ovárica y la absorción orgásmica 178
- Ejercicios vaginales de levantamiento de pesas 178
- Ejercicios prácticos, paso a paso 180
- Inserta el huevo deteniendo el cordón y el peso 180
- Colócate en posición de caballo 180
- Aprieta el huevo usando los músculos del canal vaginal 180
- Usa el cerviz para jalar el peso hacia arriba 180
- Emplea todos los músculos del canal vaginal 180
- Sube la energía a la cabeza 181
- Continúa jalando la energía hasta el cerebro 181
- Mantén la energía en el cerebro 182
- Baja la energía al ombligo 182
- Coloca el peso en la silla y expulsa el huevo 182
- Jala y levanta el huevo y el peso con los ovarios 182
- Jala el huevo y el peso con los riñones 182
- Jala el huevo y el peso con el bazo y el hígado 183

Copyrighted material

- Los pulmones son utilizados posteriormente 183
- Ten cuidado con el corazón mientras jala el huevo y el peso 183
- La glándula del timo es difícil de contraer 184
- Jala desde las glándulas pineal y pituitaria hacia el cerebro 184
- Lava bien el huevo 185
- Date masaje 185
- Canaliza la energía hacia la órbita microcósmica 185
- Hierbas usadas para tonificar los ovarios: recetas especiales de Maneewan para la mujer 185
- Tónico para fortalecer los ovarios 185
- Don Quai. Caldo de pollo 186

Capítulo 8

Cultivando la energía sexual en pareja

189

- La apertura del canal de energía del amor curativo 189
- Los órganos sexuales son la raíz de la vida 190
- Energetización de todos los órganos y glándulas 190
- Intercambio de energía con tu pareja 191
- El valle del orgasmo y cómo llegar ahí 191
- Posiciones para ejercer los órganos sexuales 192
- Cara a cara 192
- De espaldas al otro 194
- Las posiciones de las manos 195
- Los dedos y sus órganos correspondientes 195
- Los dedos de los pies correspon den a órganos específicos 197
- Descripción de las posiciones corporales y de las manos 198
- Posición del acto amoroso 198
- El hombre encima 198
- Beneficios de esta posición 200
- La mujer encima 201
- Pros y contras de esta posición 203
- Posiciones tradicionales para curar cuando se hace el amor 204
- La primera posición es para la curación 205
- La segunda posición es para energetizar el cuerpo 206
- La tercera posición es para fortalecer los órganos internos 207
- La cuarta posición es para curar problemas óseos 208

Copyrighted material

- La quinta posición cura los problemas de los vasos sanguíneos 209
- La sexta posición incrementa las cifras sanguíneas 210
- La séptima posición es para los problemas del sistema linfático 211
- La octava posición sirve para tonificar el cuerpo entero 212
- La novena posición es para la falta de energía 213
- La décima posición cura las glándulas sexuales y órganos 214
- Posiciones básicas de las manos para energetizar el cuerpo 215
- El punto de energía de la bomba sacra 216
- El punto de energía del riñón 217
- La pérdida excesiva de semen produce miedo 218
- El punto T-11 de las glándulas suprarrenales 219
- El punto del hígado y el bazo 220
- El punto del corazón y los pulmones 221
- El punto C-7 222
- El punto del cuello 223
- El punto del cojín de jade 225
- El punto de la corona 226
- El punto del tercer ojo 227
- El centro de la garganta 227
- El centro del ombligo 228
- Práctica paso a paso para equilibrar y armonizar todo el sistema 229
- Guía la energía sexual excitada por la columna vertebral hacia arriba 229
- El punto de los riñones 229
- El punto T-11 230
- El punto del hígado y el bazo 231
- El punto del corazón 231
- El punto C-7 232
- El punto del cojín de jade 233
- El punto de la corona 233
- Intercambien la energía utilizando los ojos, la nariz y la lengua 234
- Hay ciertas horas en el día que favorecen los efectos curativos 234
- El valle del orgasmo 237
- El aumento de la energía sexual a través de varias absorciones hacia arriba 238
- La primera absorción hacia arriba 238
- La segunda absorción hacia arriba 239
- La tercera absorción hacia arriba 239
- La cuarta absorción hacia arriba 239
- La quinta absorción hacia arriba 239
- La sexta absorción hacia arriba 239
- La séptima absorción hacia arriba 239
- La octava absorción hacia arriba 240
- La novena absorción hacia arriba 240
- La décima absorción hacia arriba 240
- Cultivo en la pareja del valle del orgasmo 240

Copyrighted material

- Preparación mediante la practica individual 240
- Intercambio de energía 240
- Vampirismo sexual 241
- La transformación de la energía sexual en amor espiritual: el cultivo del valle del orgasmo 242
- Intercambio Yin y Yang 242
- El valle del orgasmo paso a paso 244
- Primera absorción hacia arriba 244
- Sincronizando el ritmo 244
- El abrazo después del acto amoroso 248
- Coordina tu respiración con la de tu pareja 248
- Inhala el poder a través de la columna la cabeza y exhala a través del punto G y el pene 249
- Ayuda a tu pareja a abrir y limpiar los bloqueos 251
- Reinicia el acto amoroso 252
- La segunda absorción hacia arriba 252
- Sube la energía sexual a los ojos 253
- Sube la energía curativa a ambos oídos 254
- Lleva la energía curativa a la lengua 254
- Lleva la energía a la nariz 254
- Tercera absorción hacia arriba 254
- Mueve la energía por la columna hasta la corona 254
- Usa los ojos y la mente para movilizar la energía 254
- El flujo del néctar hacia la glándula timo 255
- Las costillas absorben el exceso del néctar 256
- La cuarta absorción hacia arriba te ayudará a estabilizar los órganos internos 256
- Lleva la energía sexual y la vibración orgásmica a los ovarios y los riñones 256
- Lleva la energía sexual y la vibración orgásmica al bazo y al hígado 258
- Lleva el orgasmo y la energía sexual a los pulmones 258
- La quinta absorción hacia arriba incrementa la cantidad de vasos sanguíneos y la circulación sanguínea 258
- Envuelve y energetiza el cerviz con la energía sexual 258
- Sube la energía por la aorta y la vena cava 259
- Sube la energía sexual al corazón 259
- La sexta absorción hacia arriba, la fase de meseta: circula tu órbita microcósmica hacia la órbita de tu pareja 259
- Fusión de las dos órbitas microcósmicas 260
- Cultivando el valle del orgasmo 263
- Cultivando en los tres Tan Tiens 263
- El trabajo de la relajación profunda 267
- El desarrollo de un sistema nervioso fuerte 267

Copyrighted material

- Circula en espiral la energía con la mente 267
- El centro del ombligo o Tan Tien inferior 268
- El plexo solar 268
- El centro del corazón o Tan Tien central 268
- La garganta 269
- El Yin Tang o tercer ojo 269
- El Pai Hui (corona o Tan Tien superior) 269
- Resumen del valle del orgasmo 269
- Tips importantes 270
- Parejas lesbianas 270
- Cómo enseñar a tu compañero 270
- Respiración testicular 270
- La gran absorción para el hombre 271
- Evitar la eyaculación 271
- Respiración testicular ejercicio para hombres correspondiente a la respiración ovárica 273
- Composición del escroto; ejercicio para hombres correspondiente a la compresión ovárica 273
- Gran absorción; ejercicio para hombres correspondiente a la absorción orgásmica 274

Capítulo 9

ENTREVISTA CON UNA PRACTICANTE DEL KUNG FU OVÁRICO

277

Copyrighted material

Copyrighted material

CAPÍTULO 1

La Visión Taoísta de la energía Chi femenina

Cómo se utiliza la energía

Los sabios taoistas consideraban la energía como una unidad. Por ejemplo, una persona joven y sana obtiene en un día el 100% de la energía que requiere de la comida, el descanso y del ejercicio y consume aproximadamente de un 60 a un 70% manteniendo su actividad cotidiana: trabajar, comer, digerir, caminar, etc. Uno puede considerar este 100% de energía como cien créditos bancarios. Conforme pasa el tiempo la persona gana menos, aunque su cuerpo requiere los mismos gastos, por lo que empiezan a disminuir sus recursos y comienza a gastar la energía de sus órganos vitales: riñones, bazo, hígado, pulmón, corazón, páncreas, las glándulas y, finalmente, cerebro.

El taoismo explica que la mayor pérdida de energía que sufre el hombre es a través de la eyaculación, mientras que la mayor pérdida de energía en la mujer es a través de la menstruación y no a través de la relación sexual. Para una mujer joven y saludable esta pérdida significa un gasto adicional de energía en la vida diaria. Si uno considera que la mujer comienza sus periodos menstruales a las 12 años y que éstos continúan hasta la menopausia en los 50, ella habrá tenido entre 300 y 500 períodos menstruales en su vida. Cada mes los ovarios producen un óvulo que

Copyrighted material

contiene una energía creativa altamente refinada: asímismo se utiliza gran cantidad de energía para crear las hormonas necesarias y el recubrimiento interior del útero que provee el nido para el óvulo fertilizado. Por la gran explosión demográfica actual no podemos tener muchos hijos; a lo más, uno o dos. Esto significa que sólo podemos usar uno o dos óvulos; los 300 o 500 restantes que están altamente cargados de energía son deshechados. Este gasto constituye de un 30 a un 40% de la energía diaria que dispone la mujer; si esta energía sexual se deja escapar continuamente, la mujer pierde del 30 al 40% de su energía vital. Sin embargo, existe una manera de transformar esta energía en fuerza vital para los órganos, glándulas, cerebro, médula ósea, así como energía espiritual.

La energía principal Jing

Todos nacemos con una abundancia de energía a la que los taoistas llaman la energía principal o *Jing*. En la mujer esta energía generativa o creativa es necesaria para crear los óvulos, las hormonas, el recubrimiento interior de la matriz, así como para mantener su vida sexual activa. La energía Jing complementada con la energía del aire que respiramos y la comida que comemos permite al cuerpo de la mujer dotar a los óvulos la fuerza vital que servirá para la siguiente generación.

La energía *Jing* también transforma la energía vital para los órganos. Esta energía se llama *Chi*. Los antiguos taoistas observaron después de identificar este tipo de energía que si uno conservaba o restauraba la energía Jing, se podía promover una vida más larga y saludable.[1]

La energía sexual (energía creativa) es la única que puede ser duplicada, triplicada o aumentada aún más, por lo que si intentamos conservar o restaurar la energía principal que se ha perdido contamos

[1] **Jing:** Energía creativa o generativa. Jing es la substancia más refinada con la que una persona nace. También se le llama *Energía Principal*, ya que es esencial para llevar a cabo las funciones del cuerpo. Todas las demás energías dependen de Jing; se transforma en Chi o fuerza vital, en la medida que interactúa con los órganos vitales. La conservación y la nutrición de la energía Jing es la base de las prácticas internas taoistas. Esta energía se almacena en todos los tejidos vivientes, especialmente en los riñones, el esperma y los óvulos.

Ching: Energía esencial. Ching es la energía que producen los órganos sexuales. En la mujer es la energía de los ovarios y en el hombre es la energía del esperma. La energía Ching es más densa que la Chi, por lo que se mueve más lentamente cuando se circula por el cuerpo. En la medida que uno circula la energía Ching dentro del cuerpo, los órganos se revitalizan y se nutren.

Copyrighted material

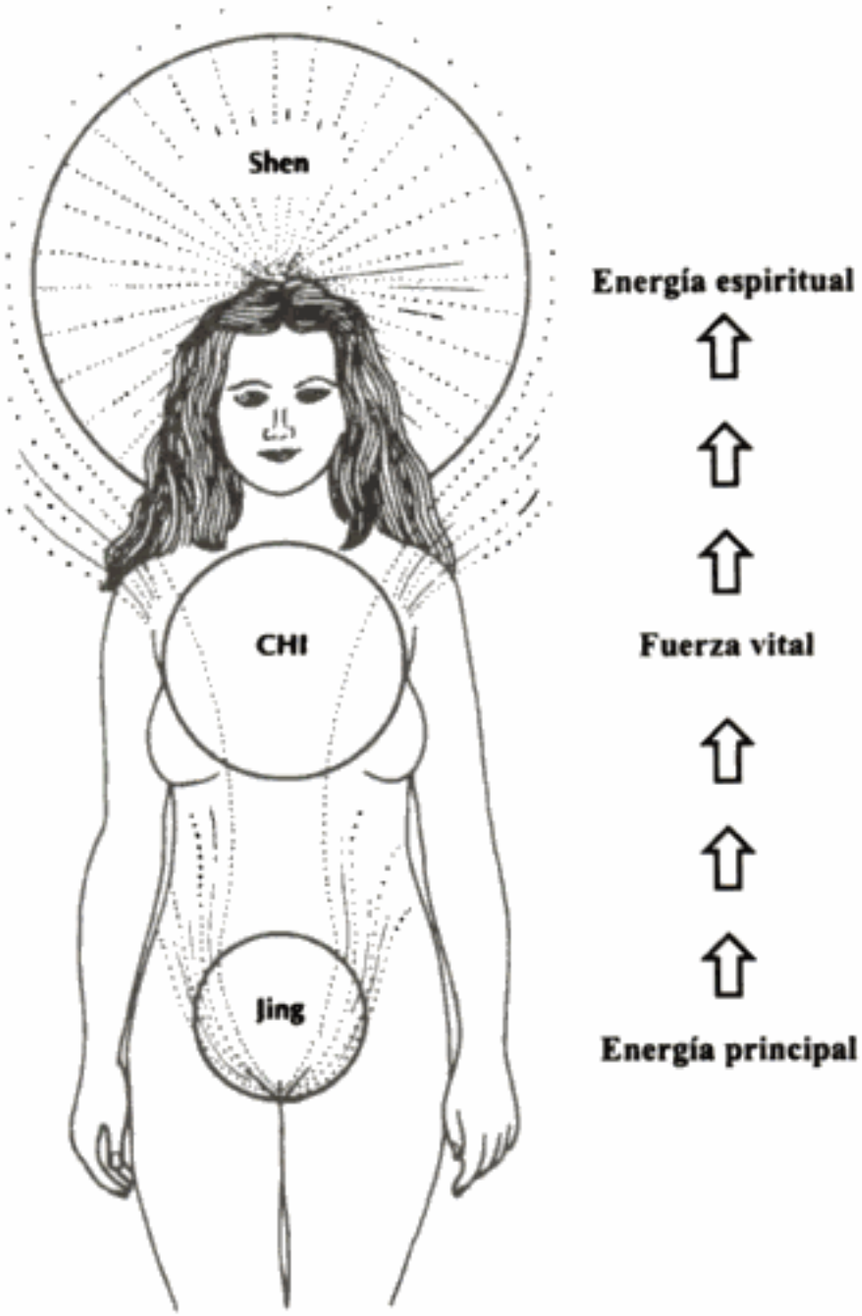


FIGURA 1-1

TRANSFORMACIÓN DE LA ENERGÍA PRINCIPAL EN FUERZA VITAL Y ENERGÍA ESPIRITUAL

con la energía sexual para crear este poder extra, si es que la conservamos, la reciclamos y la transformamos en energía principal. De esta manera tenemos más energía disponible que se transforma en Chi, que a su vez se transforma en otro tipo de energía llamada Shen. La palabra Shen significa energía espiritual. (Figura 1-1)

Copyrighted material

Desgaste emocional

El sistema taoista considera que toda persona nace con las virtudes positivas de la gentileza, la bondad, el respeto, la honestidad, la imparcialidad y la rectitud; pero cuando la persona crece todas las influencias sociales y culturales van cambiando gradualmente las virtudes positivas. La persona comienza a vivir bajo un estrés constante, comienza a sentir las presiones de la prisa, el enojo, el miedo, la preocupación y otras emociones negativas. Estas desgastan poco a poco la fuerza vital principal y disminuyen la fuerza sexual creativa. Cuando somos jóvenes y gozamos de buena salud gastamos la energía Jing o energía principal despreocupadamente lo que nos sirve adecuadamente hasta que alcanzamos una edad aproximada de 24 años. Hasta este entonces hemos acumulado mucho estrés que viene acompañado de perturbaciones emocionales, de problemas y quizá de una actitud sexual sobre estimulada. La energía principal que se gastó tan despreocupadamente en la juventud comienza a transformarse en energía negativa, a estimular y a forzar más la energía emocional y a incrementar la actividad sexual.

En la medida en que las emociones negativas consumen la fuerza vital y nos roba la energía sexual ellas son responsables de una pérdida de energía vital que va de un 10 a un 60%. Si tenemos demasiada energía emocional negativa, tenemos poca fuerza vital para trabajar y, por lo mismo, tenemos menos energía para generar hormonas y reemplazar la energía sexual perdida. De esta manera no habrá suficiente energía con la cual construir y alimentar el alma y el espíritu.

"Desechando" las emociones negativas

La gente considera las emociones negativas como "energía sucia" que debe ser deshechada de alguna manera. Ya que la energía emocional negativa y la energía sexual constituyen nuestra fuerza vital, si deshechamos esta "energía sucia", también estamos desperdiciando nuestra energía vital. Con el fin de satisfacer las necesidades de nuestros cuerpos continuamos consumiendo de nuestra energía principal y para cuando alcanzamos los 40 años hemos gastado de un 50 a un 60% de ella. Para cuando tenemos 65, la mayoría de nosotros vivimos de una pequeña proporción de esta energía vital, hasta que finalmente se agota.

La ley de la energía dice que la energía no puede ser destruida, solamente puede ser transformada; cuando uno deshecha esta energía

Copyrighted material

negativa o "sucia" "tirándola" hacia afuera, alguien tiene que recibirla. Cuando tu descargas tu rabia o enojo en alguien, esta persona tiene que descargarla a su vez y si no te la regresa a tí mismo la tiene que descargar en alguien más. Esta rabia eventualmente te regresa con una fuerza mayor, pero esta vez viene con mucho estres y distintas emociones como miedo, tristeza o prisa. Esto a su vez es imposible de manejar por lo que uno tiene que deshecharlo nuevamente. De esta manera se establece un ciclo que no tiene fin y las emociones negativas continuarán multiplicándose. Esto reduce en gran cantidad la energía sexual, la energía creativa y la energía generadora.

La energía vital (Chi)

Transformación de la energía negativa en fuerza vital (Chi)

Es necesario conocer cómo transformar la energía negativa en positiva y generar buenos sentimientos. En este libro aprenderás gradualmente a restaurar la energía sexual creativa y generadora, abriendo ciertos canales que corren por tu cuerpo. Una vez que has abierto estos canales mediante las técnicas como la respiración ovárica, tú puedes circular ambas, la energía negativa y la energía sexual, por este canal. En la medida en que estas dos energías circulan y se combinan se lleva a cabo un proceso de combustión natural que transforma la energía negativa en energía vital. Esto crea un ciclo de energía positiva y te da más energía vital para trabajar con tus emociones negativas.

Existe otra manera de manejar la energía emocional negativa: transformarla directamente en *Chi* positiva. Más tarde en las prácticas del tao curativo, al aprender la *Fusión de los cinco elementos*, la segunda parte de la *Meditación taoista*, aprenderemos cómo armonizar los diferentes tipos de energía emocional con los órganos a los que están asociados. Podemos diferenciar estas asociaciones (calor/ corazón /impaciencia/prisa; frío/riñón/temor; tibio/hígado/rabia; templado /bazo/preocupación y frío/seco/pulmón/tristeza y pena), en la medida en que tomamos conciencia de su presencia o aparición, así como de los diferentes tipos de energía negativa que permanece atrapada en nuestros órganos y que más tarde se puede transformar en enfermedades. Podemos contrarrestar, armonizar y transfomar la energía negativa en energía positiva mediante el uso de la fusión de los cinco elementos.

Copyrighted material

Producción de energía adicional Chi en el acto amoroso

La única manera de obtener energía adicional *Chi* es reciclar la energía sexual que normalmente se pierde en el acto amoroso. De esta manera nos provee de un 30 a un 40% de fuerza vital. En este libro aprenderás los métodos taoistas del amor curativo para llevar a cabo lo anterior. Los métodos son la respiración ovárica y la absorción del orgasmo hacia arriba. Ambos te ayudarán a reciclar y transformar en Chi una parte de la energía sexual.

La clave para obtener buena salud: Chi

Los maestros taoistas consideraban a la Chi como la clave para mantener una buena salud y descubrieron que la buena salud nos permite condensar y transferir más Chi a un nivel superior de energía. Esto nos permite tener cada vez más Chi disponible para construir el cuerpo energético o cuerpo del alma, y crear y nutrir lo más importante que existe en nuestras vidas, es decir, el cuerpo espiritual o cuerpo inmortal. Normalmente nosotros no tenemos energía extra para llevar a cabo ésto, debido a la forma en que la consumimos.

Actualmente, en el terreno de la salud, existen muchos métodos disponibles para incrementar la fuerza vital (Chi), como el masaje, la acupuntura, el shiatsu, jing shin do, jing shin jyutsu, tai chi chuan, chi kung, alimentos naturales, hierbas, meditación, yoga, etc. Sin embargo la visión de los maestros taoistas es que la energía más abundante y que más fácilmente se puede transformar en Chi y a su vez en un nivel superior de energía, es la energía sexual. En la práctica del Amor Curativo mostramos muy claramente la forma para reciclar la energía sexual y acumularla, pero es más importante transformarla primero en energía Chi y después transformarla en energía espiritual; de otra manera acumulamos demasiada Chi y esto puede provocar serios desequilibrios.

La gente joven por ejemplo, dispone de mucha energía vital, sin embargo no saben cómo canalizarla apropiadamente; la salida que ellos encuentran es el quemar este exceso de energía de la manera más rápida: usando drogas, consumiendo alcohol, fumando o usando otros estimulantes. Estos métodos de estimulación inicialmente le dan a quienes los usan de 10 a 20 veces más energía y extraen toda esta energía de cualquier sitio que esté disponible. Específicamente de los órganos, la glándulas y el cerebro. Posteriormente esta persona queda con un nivel de energía muy bajo, cuando él o ella quiere recuperar el mismo nivel de

Copyrighted material

energía necesita regresar a los estimulantes. Pero esta vez tendrá menos energía acumulada y entonces el estímulo no será el mismo. El resultado es el de usar dosis cada vez mayores o usar estimulantes cada vez más poderosos. Una persona que tiene un nivel de energía muy bajo no tiene una respuesta tan significativa con el uso de las drogas, debido a que no tiene mucha energía o fuerza vital acumulada. Por esta razón la gente joven es mucho más fácilmente dependiente de las drogas, del sexo o de otras adicciones. Al transformar apropiadamente la abundancia de la energía Chi se elimina la necesidad de quemar la energía extra usando estimulantes o teniendo una actividad sexual excesiva.

Energía sexual-Fuerza creativa

La función básica del sexo es la reproducción. Fuera de estos momentos, cada vez que nos encontramos sexualmente activos, estamos generando una gran cantidad de fuerza vital. Cuando tenemos un orgasmo normal, la fuerza vital fluye fuera de nosotros hacia el universo. Si podemos aprender a dirigir la energía orgásmica hacia adentro y hacia arriba del cuerpo, en vez de hacia afuera, la energía llegará a centros superiores del cuerpo y experimentaremos una sensación orgásmica más plena conocida como el orgasmo total del cuerpo o el orgasmo de los órganos y las glándulas, y podremos tener una experiencia que normalmente no está presente en el sexo normal. De esta manera podemos crear más energía, acumularla y transformarla en energía vital y así incrementar nuestra energía vital total.

La energía positiva incrementa la energía sexual creativa

De acuerdo a las enseñanzas de los maestros taoistas hemos clasificado la energía de nuestro cuerpo en varios tipos: positiva, negativa, sexual, fuerza vital, etc. Todas estas energías tienen diferentes propiedades. Si podemos identificarlas, podemos comenzar a controlarlas y a transformar cualquier cosa negativa en positiva y así cultivar las energías buenas que nos agraden.

De la misma manera en que las emociones negativas nos drenan la fuerza vital, y así reducen la energía sexual creativa, si uno cultiva las buenas virtudes uno dispone de más energía sexual creativa. Por medio de la Absorción Orgásmica hacia arriba que se enseña en este libro, llevamos la energía sexual creativa altamente activada hacia los órganos y las glándulas, los envolvemos, los comprimimos y los energetizamos.

Copyrighted material

De esta manera no se pierde la energía como en los orgasmos normales. El sistema taoista considera que los órganos guardan nuestras emociones, así como nuestras virtudes. Una vez que un órgano recupera su condición original de salud, empieza a surgir la virtud buena que puede ser cultivada para producir más energía que nutra cada uno de los otros órganos y glándulas; asímismo, en tanto que un órgano enfermo comienza a producir buena energía gradualmente afecta a otros órganos, volviéndolos más saludables.

El corazón del Tao curativo-Las buenas virtudes

El corazón del Tao Curativo es la práctica de las buenas virtudes. Todo el sistema depende de la energía del amor, del gozo, de la bondad, de la gentileza, del respeto y de la honestidad. En el Tao Curativo consideramos que la naturaleza humana es básicamente buena, no debido al temor de ir al infierno, de involucionar a una forma animal inferior, o de sufrir en una vida posterior; sino porque creemos que el hacer bien a los otros es de beneficio inmediato para ambos. Es un concepto muy simple. Cuando eres amable con los demás estás siendo amable con tu hígado, porque este órgano está asociado a la bondad. Tu hígado se fortalece en tanto que le proporcionas más fuerza vital. La idea es que haces bien a los demás en la medida en que te haces bien a ti mismo, pero no por el temor de ser castigado.

En la práctica del Amor Curativo hacemos regresar el flujo de nuestra energía creativa hacia nuestros órganos y nuestras glándulas para fortalecer el cuerpo debilitado e incrementar la fuerza vital. El desarrollo de una buena fuerza vital ayuda a transformar el enojo, el miedo, la tristeza y la depresión.

El placer que consume energía y el placer que gana energía

La actividad sexual de una mujer que no se interesa en tener hijos está enfocada exclusivamente al placer. Los taoistas identifican dos tipos de placer: el placer que pierde energía y el que gana energía. La mayoría de nosotros conocemos bien el placer que pierde energía.

Hemos descrito de manera breve el placer intenso que introducen a nuestro sistema el uso de drogas tales como la marihuana, la heroína, la cocaína, las anfetaminas, en la medida en que absorben y queman la fuerza vital de nuestros órganos, glándulas y cerebro. Esto es semejante a una fogata que se prende con gasolina —arde intensamente y da mucho

Copyrighted material

calor, pero en la medida en que el combustible se termina, el fuego también se extingue—. El deseo intenso que experimentamos después de la excitación que nos producen las drogas absorbe la energía vital de los órganos, del cerebro y de la médula espinal.

Algunas de las diversiones que normalmente buscamos también constituyen formas de placer que consumen energía. Cuando nos dedicamos de una forma excesiva a ciertas actividades como ver televisión, requerimos la energía de nuestros órganos para poner atención. De esta manera usamos la energía vital para el evento que estamos observando o escuchando. Nos sentimos bien debido a que nos sentimos relajados y con menos estrés. En realidad sí sentimos esta relajación, pero nuestros órganos están pagando con su fuerza vital este gasto de energía. El estrés que sufren nuestros órganos produce energía negativa y si no tenemos los medios para transformarla en energía positiva acumularemos tanta que eventualmente nuestras emociones negativas explotarán.

Aun si usamos un poco de música suave para relajarnos y crear una sensación de armonía corporal es posible que pongamos muchas atención en ella y ésto hará que nuestros oídos, nuestros ojos y el sistema nervioso pierdan energía hacia afuera. Posteriormente buscamos continuamente nuevas canciones, películas y diversiones debido a que éstas nunca satisfacen nuestras necesidades, sino que están incrementando y despertando cada vez más nuestra necesidad de estímulo. Mientras más tratamos de satisfacer uno o dos sentidos por medios externos, tendremos más necesidad de satisfacer todos los sentidos. Cuando tratas de satisfacer la boca; los oídos, las orejas, los ojos y la nariz, necesitan algo que los estimule. Esto es un círculo vicioso de los sentidos que crece cada vez más. Hay muchos negocios multimillonarios que surgen para la satisfacción de nuestros sentidos. Obtienen muchos beneficios porque al final de cuentas no nos satisfacen realmente ni nos proporcionan verdadera felicidad ni verdadera alegría. Si estas compañías crearan diversiones que nos satisficieran por mucho tiempo, perderían ganancias.

Los taoistas consideran los órganos del cuerpo como los padres de familia y a los sentidos como los hijos. Si se separan no existe armonía sino desequilibrio y necesidades insatisfechas. La gente trata de alcanzar la felicidad, la satisfacción y el amor fuera de sí mismos, en vez de buscarlos internamente. Escuchan los deseos del cuerpo, más que los deseos de la mente y del espíritu. Mientras más buscan más crean la

Copyrighted material

necesidad y nunca encuentran lo que realmente están buscando. Se establece de esta manera un deterioro dentro de sí mismos. La verdadera felicidad, el gozo y la verdadera satisfacción se acompañan de una paz interior.

Si aprendemos a mirar hacia adentro no perderemos la energía hacia afuera y así podremos ganar energía para nosotros mismos. Por ejemplo, si comemos una comida apetitosa pero no tenemos una armonía interior con los órganos y los sentidos nuestros ojos deserán más, como un niño en una tienda de juguetes. Podemos desear ver una película y luego los oídos querrán ser estimulados y entonces quizá decidamos ir a un club nocturno o a un bar. Posteriormente quizá sintamos la necesidad de beber, fumar o ingerir alguna droga. El primer paso para poder controlar nuestros sentidos y para entrar en el ciclo del placer que gana energía es el orgasmo que resulta de llevar la energía sexual hacia adentro del cuerpo. Una vez que tienes más energía sexual dentro, los órganos se revitalizan y son más capaces de controlar, satisfacer y equilibrar los sentidos.

"Más allá del orgasmo"

El orgasmo normal es una forma de placer que pierde energía, es decir liberamos la fuerza vital hacia afuera y experimentamos placer. Desde el punto de vista taoista la excitación es la fusión de toda la energía que proporcionan los órganos y las glándulas, que sumada a la energía sexual refinada crea la energía orgásmica. En vez de liberar hacia afuera los orgasmos como sucede en el acto normal, aprendemos a reciclar esta energía hacia adentro, incrementarla y refinarla. A través de la práctica de la meditación con la fuerza vital conocida como la Meditación de la Orbita Microcósmica, comenzamos a aprender cómo reciclar la energía de los ovarios. Al comienzo ésto es difícil, pero debes de practicar para mantener la energía dentro de ti. Una vez que te sientes segura y en control de tu propia energía, podrás experimentar nuevos placeres que son indescriptibles. Esta sensación recibe el nombre de "El valle del orgasmo" o "Más allá del orgasmo".

Es difícil explicar el concepto de un orgasmo que está "más allá del orgasmo", ya que no tenemos palabras en el lenguaje occidental, o un concepto cultural para poderlo expresar. Esta es una idea nueva. Recuerda sin embargo que cuando se inventó el automóvil, muy poca gente pensó que pudiera reemplazar al caballo. Más tarde la gente se dio cuenta de los beneficios de este tipo de transporte.

Copyrighted material

Cultivar "El valle del orgasmo" puede compararse al ascenso de una montaña de 3,000 metros de altura. En el orgasmo normal llegamos hasta 500 metros, regresamos y al día siguiente intentamos rebasar los 500 metros. La mayoría de la gente sube la montaña de esta manera y quizá alcanza 1000 metros en un día. Las sensaciones pueden estar confinadas a los genitales o a unas pulsaciones rítmicas y la relajación puede abarcar el cuerpo entero, pero la energía en si se pierde en el universo y no puede desarrollarse en el interior del cuerpo. "El valle del orgasmo" va más allá cada vez. Cuando subes la montaña de 300 metros subes 500 metros, descansas, haces un campamento y pasas la noche. El siguiente día subes un poco más, descansas y acampas. Continúas de esta manera hasta que alcanzas la cumbre. Allí encuentras otro nivel de placer.

¿Qué es el Kung Fu ovárico?

Los ejercicios sexuales taoistas se llamaban originalmente "Kung Fu Ovárico". Esto puede sonar muy duro o parecido a artes marciales. Sin embargo el término Kung Fu significa disciplina o trabajo intensivo y se refiere al que dedica tiempo a una práctica. El Kung Fu Ovárico implica una expresión de poder y control, la habilidad de conducir la propia vida sexual y corporal.

En el entrenamiento del Kung Fu del Sistema del Tao Curativo, practicamos para ganar, incrementar, almacenar y transformar la energía ovárica (sexual). Es importante recordar que es peligroso almacenar la energía en nuestro cuerpo sin saber qué hacer con ella. Algunos sistemas consideran que es bueno liberar la energía de vez en cuando de alguna manera, como si utilizáramos una válvula de escape; y así recomiendan tener orgasmos normales. El sistema del Tao Curativo enfatiza la importancia de aprender la Orbita Microcósmica. Este es el medio por el cual la energía puede circular en el cuerpo y ser almacenada en un sitio seguro (el ombligo) para que posteriormente pueda ser utilizada y transformada en un nivel superior de energía. Si hacemos una analogía con una computadora, veremos que si aprendemos a apretar una tecla, ésto no nos permite operar la computadora. Aunque al apretar un botón se puede obtener un resultado, no podrás tener control sobre los resultados hasta que conozcas y entiendas el sistema..Con el propósito de asegurar un conocimiento adecuado en el arte del Amor Curativo, explicaremos detalladamente los conceptos, los pasos involucrados y la idea del placer.

Copyrighted material

La energía sexual de la mujer

Los ovarios contienen fuerza vital

Como mencionamos anteriormente, la energía Jing (principal) de la mujer le proporciona su fuerza vital. Esta fuerza vital se almacena en mayor proporción en los ovarios. Aquí se producen las hormonas que determinan los caracteres secundarios de la mujer, como los senos, la voz, etc. Los ovarios producen constantemente energía sexual. El proceso de la Respiración Ovárica que se enseña en este libro libera la energía producida por los ovarios y permite acumular esta energía que tiene una cualidad Yang (activa) en el cuerpo de la mujer. Después de la ovulación y antes de la menstruación la energía es más suave, debido a que las propiedades de la enérgía cambian de Yang a Yin (pasiva). También durante este período del ciclo la energía se encuentra en su nivel superior de desarrollo para ser absorbida y transformada.

Si se practica diariamente la Respiración Ovárica se puede iniciar el proceso de absorción y de acumulación de la fuerza vital que de otra manera se pierde en la menstruación. Este es el proceso mediante el cual la energía sexual se transforma en Chi. Como resultado de esta práctica la mujer nota frecuentemente que se acorta la duración del flujo menstrual o que disminuyen los cólicos y otros problemas asociados con sus periodos. Si se continúa la práctica, la menstruación puede suspenderse debido a que toda la energía sexual se transforma en una energía vital superior.

La menstruación puede suspenderse en circunstancias ordinarias debido a muchas razones. Una dieta insuficiente, depresión, estrés emocional, el nacimiento de un hijo o la menopausia. Ya que el cuerpo normalmente toma la energía de cualquier recurso disponible, un cuerpo que requiera energía adicional hace compensaciones para complementar la energía en donde sea necesaria. La mujer que amamanta por ejemplo no tiene menstruaciones debido a que la sangre que normalmente está involucrada con el ciclo menstrual ahora se utiliza para la producción de leche en los senos. La menstruación regresa generalmente cuando la lactancia termina. Así mismo las mujeres atletas cuando se encuentran bajo un entrenamiento estricto, cesan de menstruar debido a que toda la energía se transfirió a la actividad física. Similarmente podemos notar que muchas mujeres después de la menopausia comienzan a tener una vida muy activa y saludable, y frecuentemente empiezan a desarrollar su

Copyrighted material

actividad profesional, ya que sus cuerpos tienen ahora el beneficio de la energía que anteriormente se usaba para mantener los ciclos mensuales.

Es bueno entender que el propósito de la menstruación es la reproducción. La energía que no se usa para este propósito sino que se conserva a través de la Respiración Ovárica, se vuelve parte de la energía vital del cuerpo y así prolonga la juventud y provee mucha energía que se puede transformar en una forma superior de energía. La energía transformada es una energía curativa y creativa que puede elevar el potencial vital de la mujer y eventualmente incrementar su energía espiritual. Si las menstruaciones se ven suspendidas, se puede retornar al ciclo menstrual en cualquier momento unos meses después de haber suspendido la práctica.

La energía ovárica desarrolla una conciencia superior

La energía ovárica es la energía que se usa para el desarrollo de la conciencia superior. Estas prácticas que transforman la energía sexual en energía Chi proveen la base de los ejercicios espirituales que transforman la energía sexual y la energía Chi en la energía Chen, que es pura energía espiritual. El proceso de limpiar las emociones negativas de los órganos internos que se describió anteriormente, recibe el nombre de alquimia interior, y es este proceso el que hace que los órganos recuperen sus virtudes originales de amor, alegría, gentileza, bondad, respeto, honestidad, imparcialidad y rectitud. Una vez que los órganos están limpios y saludables y que has desarrollado la capacidad de transformar y de transferir también la energía sexual en energía vital, puede comenzar el desarrollo espiritual. Es en este nivel que la energía generadora de los ovarios se usa para lo que los taoistas llaman "Dar a luz a uno mismo", que significa desarrollar el cuerpo espiritual con el que obtendrás la iluminación.

El mejor cosmético: la energía ovárica

Los ovarios aportan mucho de su energía durante la excitación sexual. Otros órganos también contribuyen; el hígado, bazo, riñones, pulmones, corazón, glándulas, cerebro, glándula pineal, pituitaria, timo, tiroides y glándulas suprarrenales. Todas estas energías se mezclan para formar la energía sexual. Esta energía que está muy activada es la que nos lleva al punto del orgasmo. En este nivel tenemos que trabajar nuestro hábito del placer que pierde la energía. Los ejercicios del Kung Fu Ovárico nos

Copyrighted material

dan la posibilidad de transferir esta energía a un nivel superior de energía, subiéndola por la columna vertebral hacia la cabeza. Debido a que las propiedades de la energía sexual durante la excitación son Yang (o activas) por naturaleza, tu puedes revitalizar el sistema nervioso, incrementar el poder cerebral así como la memoria y permanecer saludable y joven. Este método era enseñado por los sabios taoistas como un secreto muy importante para permitir que la emperatriz y las concubinas mantuvieran su actividad sexual, su belleza y su salud por mucho tiempo. Muchas mujeres taoistas consideran el resultado de estos ejercicios como el mejor cosmético en la existencia.

La duración de la vida sexual femenina

Existe muy poco escrito acerca de la experiencia sexual de la mujer en la historia china antigua, aunque existe alguna documentación de Su Nu, el médico y guía espiritual del Emperador Amarillo que detallaba ampliamente las respuestas voluptuosas de la mujer hacia sus amantes más aptos. También hemos leído acerca de las monjas en los conventos Budistas que aprendían ejercicios que les permitían eliminar sus ciclos menstruales para siempre. (Los ejercicios recibían el nombre de "Matar al dragón rojo"). De esta manera el conocimiento que tenemos actualmente de la duración de la vida sexual de la mujer taoista difiere según la tradición verbal de los sabios taoistas, así como de la visión del linaje de los maestros. Algunos maestros taoistas aconsejaban a la mujer que no tuviera relaciones sexuales después de los 40, debido al supuesto deterioro del cuerpo que causaba el tener hijos. Por medio del Kung Fu Ovárico que ahora enseña el Tao Curativo, una mujer puede continuar con su actividad sexual tanto como ella desee, debido a que no pierde energía; de hecho la energía se aprovecha al transformar la energía sexual.

El verdadero orgasmo: el orgasmo de los órganos

El orgasmo hacia afuera

La sensación del orgasmo está constituida en general por la pulsación de la vagina, los ovarios y el útero. En el sistema taoista decimos que cuando un orgasmo sucede solamente en el centro inferior o la región genital y sale hacia afuera, recibe el nombre de "orgasmo hacia afuera". Sucede rápidamente aunque lleva mucho tiempo conducir a la mujer hasta este tipo de orgasmo.

Copyrighted material

El orgasmo hacia adentro

El "orgasmo hacia adentro" o "el orgasmo de los órganos y las glándulas" se prolonga en la mujer. Su pareja debe estimularla para subir el orgasmo paso por paso y órgano por órgano. La sensación orgásmica puede ser amplificada de esta manera, pero la intensidad depende de qué tanto ella practique. Al mover la pulsación hacia los órganos se abre un nuevo panorama inexplorado de lo que es el orgasmo.

En la práctica sexual los músculos se encuentran tensos y los fluidos de las glándulas se liberan hacia afuera. De esta manera se pierde también la energía sexual de las glándulas. Este tipo de orgasmo es temporal, corto y no es continuo. En el taoismo se dice que cuando toda la energía se va hacia afuera, se llega al final del camino.

En el orgasmo hacia adentro o el orgasmo de los órganos, el orgasmo camina realmente por todos los órganos, glándulas y sistema nervioso, estimulándolos y revitalizándolos con la fuerza vital de la energía sexual, generadora y creativa.

¿Quién es responsable de tu orgasmo?

Muchas mujeres tienen experiencias sexuales y sin embargo son incapaces de experimentar un orgasmo. Frecuentemente la mujer culpa al compañero diciendo que no sabe cómo llevarla al orgasmo y que eyacula muy pronto. El sexo es un acontecimiento entre dos personas. Las energías de ambas personas deben llevar a las hormonas a un nivel de armonía.

Los tres niveles de energía sexual

Para establecer y mantener una buena relación sexual, las energías de ambas personas deben de encontrarse en el mismo nivel. Deben estar emocional y físicamente saludables, y el nivel espiritual debe ser el mismo. Entonces cuando dos personas están juntas, sus energías física, emocional y espiritual se unen.

Nivel físico

Resulta muy importante encontrarse en sintonía con la pareja antes de hacer el amor. La diferencia entre mujer y mujer dependerá de su nivel energético. Las prácticas de la Respiración Ovárica y la Absorción del Orgasmo hacia arriba, fortalecen la vagina de la mujer y conducen el

Copyrighted material

flujo de la Chi hacia sus órganos sexuales. Muchas mujeres que no ejercitan la región inferior, es decir los ovarios, el cérvix y la vagina, no facilitan que la Chi fluya y pierden tono muscular. Esto eventualmente produce pérdidas de energía por esa región con el consecuente enfriamiento de los órganos sexuales.Los períodos menstruales pueden venir a destiempo y con el síndrome premenstrual: dolores de cabeza, dolores abdominales bajos, así como también puede acompañarse de reacciones emocionales adversas. En cualquiera de los casos ésto afecta el nivel energético, disminuyendo la energía sexual, así como la energía general. Toma mucho más tiempo a la mujer llegar al punto del orgasmo que lo que necesita un hombre. Se necesita tanto más calor y energía para hacer hervir el agua helada; de la misma manera la pareja necesitará más tiempo para despertar sexualmente a la mujer si su área sexual se encuentra fría. Si el hombre se encuentra bajo en su "energía de fuego" (energía sexual masculina Yang), no tendrá la suficiente energía para "disolver el hielo" y no será capaz de llevar a la mujer hasta el punto del orgasmo.

Es muy importante que el hombre recicle su energía sexual. Las técnicas de la Respiración Testicular, la Compresión Escrotal y la Gran Absorción, reciclan la energía sexual del hombre e incrementan su potencial Yang. Estas técnicas se describen en el libro *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy*.

Nivel emocional

Cuando un hombre y una mujer se encuentran y sienten una atracción inexplicable entre ambos, puede ser que en ese momento tengan el mismo nivel energético, tanto en el nivel emocional como en el espiritual. Es como si una fuerza magnética muy fuerte los hubiera juntado. Algunas veces debido al estrés del matrimonio causado por los problemas familiares, los niños, etc., la energía empieza a consumirse y esta fuerza magnética que originalmente ejercía una atracción tan fuerte entre ellos empieza a perderse. En este período el hombre y la mujer se sienten solos y separados. Hemos observado que mucha gente que comienza con las prácticas de la Orbita Microcósmica y los Secretos Taoistas del Amor, comienzan a tomar conciencia de la calidad de alimentos que ingieren y comienza a ejercitar regularmente las fuerzas de atracción para restablecer el sentimiento de cercanía con la pareja. De esta manera es mucho más fácil experimentar los orgasmos.

Copyrighted material

Nivel espiritual

Si la pareja puede encontrar el tiempo para meditar juntos, para sentarse uno con otro o para juntar las palmas de las manos, serán capaces de aquietar y de sentir la energía de la pareja.

La energía puede ser intercambiada con la pareja aún si se encuentra en un nivel bajo de energía o incapaz de movilizarla. Puedes expander tu Orbita Microcósmica en la suya y tu pareja puede hacer lo mismo contigo, para que sean capaces de mover la energía.

Si se encuentra en un estado de ánimo bajo, le puedes ayudar enviándole tu sonrisa interior. Si aprendes la Fusión de los Cinco Elementos, serás capaz de absorber sus emociones negativas, de mezclarlas y regresarle fuerza vital. La otra persona puede hacer lo mismo por ti.

Una buena relación sexual puede involucrar muchos otros factores, pero el comienzo debe ser bueno. Es como la preparación de un buen vino.

La meta de la meditación taoísta

El descubrimiento de Chi

Hace mucho tiempo se descubrió que la manera más efectiva para observar el funcionamiento sutil del Tao y de la naturaleza interior del hombre y de la mujer, era a través del aquietamiento de la mente en la posición sentada. La práctica de esta meditación reveló la existencia de Chi como una fuerza electromagnética sutil que fluía dentro del cuerpo. Los caminos que revelaba la energía Chi dibujaban el sistema de meridianos del cuerpo humano.

El cuerpo está compuesto de tres partes

A través de estas meditaciones, los primeros taoistas desarrollaron un refinamiento mayor y una conciencia muy grande del cuerpo como tres unidades juntas. El cuerpo físico, el cuerpo del alma y el cuerpo del espíritu. (Fig. 1-2). Estos tres cuerpos fueron estudiados para diferenciar la naturaleza y el propósito de cada uno de ellos.

A diferencia de otras tradiciones contemplativas de Asia que cultivan el alma y el espíritu a expensas del cuerpo físico, los antiguos taoistas consideraban los tres cuerpos importantes. Los taoistas encontraron el camino para ascender conscientemente al reino espiritual al mismo

Copyrighted material

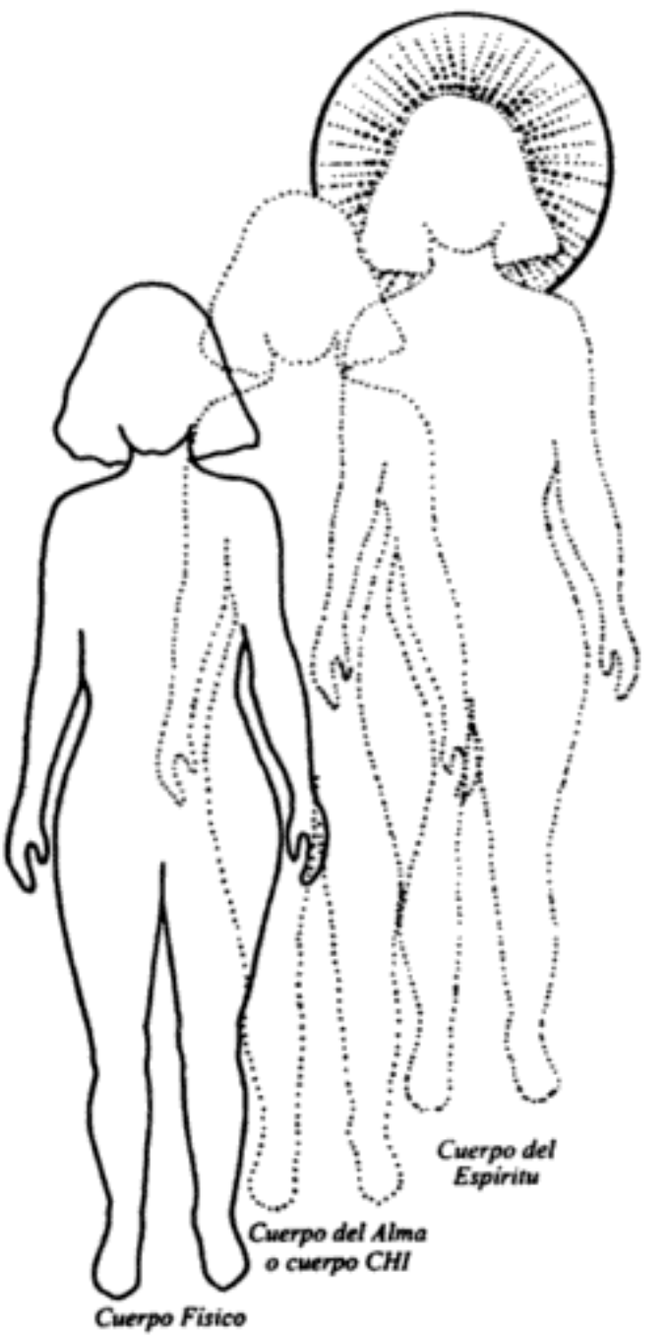


FIGURA 1-2
LOS TRES CUERPOS

tiempo que se podía regresar al cuerpo físico para permanecer activos de una manera creativa.

Desarrollo del cuerpo físico

El principiante del sistema del Tao Curativo, comienza con una variedad muy amplia de ejercicios que desarrollan el cuerpo físico hasta llevarlo

Copyrighted material

a un estado de eficiencia y salud que le permita vivir pacíficamente en el mundo y llevar una vida cotidiana ordinaria sin estres ni tensiones. El propósito del primer nivel de desarrollo es lograr una conciencia clara del cuerpo físico y la relación energética de él con el ambiente y con las demás personas. En este nivel uno aprende a curarse a sí mismo en la medida que uno aprende a sentir y dirigir la circulación de la Chi en los meridianos del cuerpo (la Meditación de la Orbita Microcósmica). Si uno practica este tipo de conciencia amorosa, uno comienza a generar una condición de energía positiva en la que se irradia constantemente mucho mayor amor y respeto hacia los otros sin hacer un esfuerzo consciente. Mientras más sano se encuentre el cuerpo, más Chi puede producir y más puede ser transformada en energía espiritual. Si practicamos en esta vida la transferencia de la energía Chi en energía espiritual, daremos luz a nuestro Ser, elevaremos nuestra alma y nuestro espíritu y los educaremos.



Copyrighted material

El primer nivel de la práctica taoista lo constituyen la Meditación de la Orbita Microcósmica, los Seis Sonidos Curativos, la Sonrisa Interior, la Fusión de los Cinco Elementos, Tai Chi, Chi Kung, la Nutrición de los Cinco Elementos y el Iron Shirt Chi Kung. En la medida que la conciencia del cuerpo físico se va desarrollando, uno dispone de niveles mayores de energía para controlar y transformar la energía sexual a través de las prácticas del Kung Fu Seminal y el Kung Fu Ovárico.

Dar a luz al ser, el cuerpo del alma

La meta de la meditación Taoista que es dar a luz al Ser consiste en despertar la parte de uno mismo que percibe y que actúa más allá de los límites de los condicionamientos educativos y kármicos. El nacimiento del Ser no es una imagen simbólica ni una metáfora poética, es un proceso real de conversión de energía en la que se forma un cuerpo sutil que tiene la capacidad de razonar, sentir y tener una voluntad propia.

Copyrighted material

CAPÍTULO **2**

Anatomía Sexual Femenina

El libro *La respuesta sexual humana*, que publicaron Masters y Johnson en 1966 abrió las puertas para una serie de artículos, libros y seminarios que jugaron un papel importante en la revolución sexual de la década de los sesenta y los setenta. La sexología como profesión comenzó a surgir.

Poco a poco, los sexólogos comenzaron a poner atención a las necesidades sexuales particulares de la mujer. Se dieron cuenta que existían muy pocos hombres que morían sin haber experimentado siquiera un orgasmo, mientras que existía una gran cantidad de mujeres que no habían tenido experiencias de orgasmo sexual. Lonnie Barbach hablaba de las mujeres "preorgásmicas" en su libro *For yourself*. Shere Hite en su publicación llamada *El reporte Hite*, que se basa en cientos de anécdotas en las que interroga a varias mujeres, revela lo que hacían las mujeres para llegar al orgasmo. A su vez el libro intitulado *A new view of a woman's body* que fue compilado por la Federación de Centros de Salud de Mujeres Feministas, revisó la topografía de los genitales femeninos y redefinieron al clítoris.

Es un hecho social que la mayoría de las mujeres nunca han mirado de cerca los genitales de otra mujer. De las mujeres que lograron mirar sus genitales a través de un espejo, muchas de ellas quedaron con la sensación de que no estaban bien hechas. (Figura 2-1)

Copyrighted material

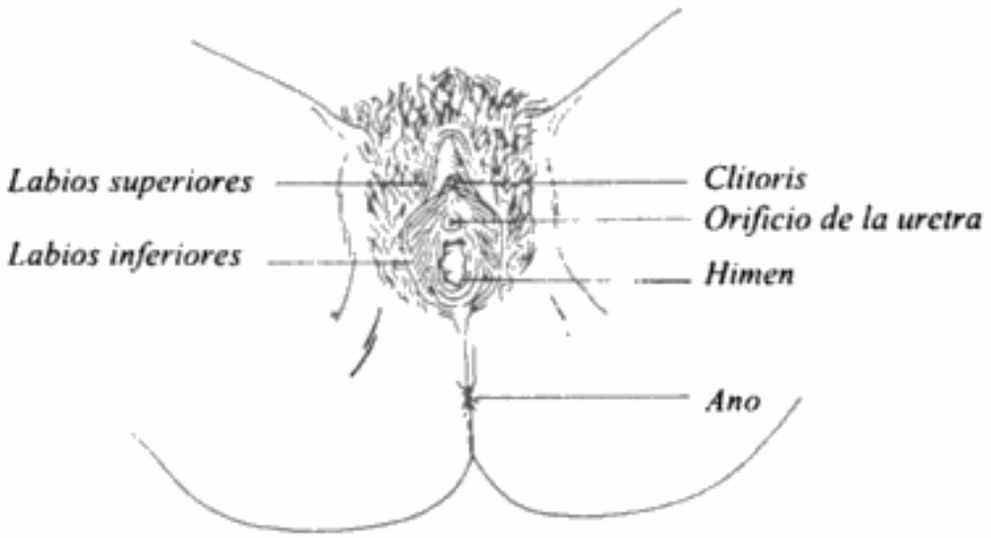


FIGURA 2-1
LOS GENITALES FEMENINOS

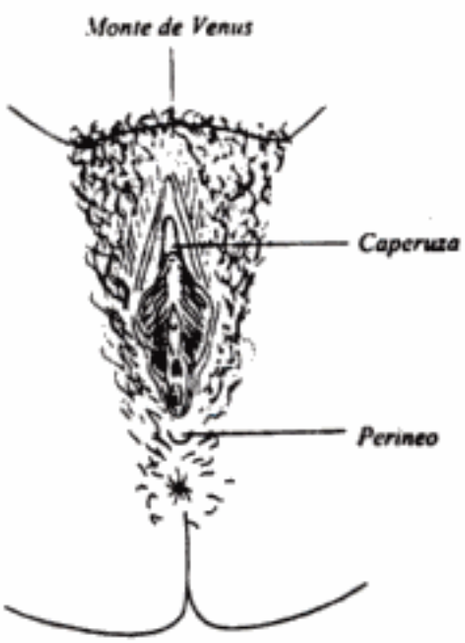


FIGURA 2-2
EL MONTE DE VENUS

El Monte de Venus

Si comenzamos por la parte frontal y la parte superior, encontramos el Monte de Venus (también llamado mons veneris o mons) (Figura 2-2). La textura, la cantidad, el color y la distribución del pelo dependerá en gran medida de la edad y las características hereditarias y puede variar desde algunos pelos lacios hasta una gran área de pelo que se extiende hacia el abdomen o hacia los muslos. El Monte de Venus es un cojín de

Copyrighted material

grasa que protege al hueso púbico que se encuentra debajo. El hueso púbico es el lugar en donde los huesos pélvicos se unen por medio de un cartílago que durante el embarazo se suaviza para que los huesos puedan separarse si es necesario durante el parto. El monte se divide y se separa en lo que llamamos los labios mayores o exteriores, que tienen la misma piel y el mismo recubrimiento piloso que el monte.

Los labios menores

Dentro de los labios mayores se encuentran los labios menores, la piel de estos es diferente en textura y color debido a la relación que tienen con las superficies mucosas, de la misma manera que los labios de la boca son diferentes de la piel de la cara. En un estado de excitación los labios menores pueden varias de color desde un rosado claro hasta un marrón obscuro o morado. Algunas veces los labios menores son rosados y curvos y algunas veces son largos y sinuosos. Los labios menores en algunas mujeres son más grandes que los labios mayores, en estas mujeres cuando se encuentran de pie los labios menores pueden salir entre los labios mayores. Durante la excitación sexual los labios menores que se encuentran ricamente irrigados con vasos sanguíneos, se hinchan hasta dos o tres veces su tamaño normal. En cuanto se aproxima el orgasmo pueden tener cambios de colores muy notables, a veces llegan a tener un color carmesí o vino tinto obscuro.

La glándula del clítoris

Si seguimos los labios menores hacia arriba observamos que se juntan para formar el capuchón que protege el glande del clítoris. Normalmente el glande se encuenta debajo del capuchón cuando no existe excitación. (Fig. 2-3 (a)). Uno puede observarlo si uno jala hacia atrás el capuchón. El glande del clítoris está ricamente inervado y para la mayoría de las mujeres el glande es el punto más sensible de su anatomía sexual. Algunas mujeres sienten que es tan sensible que una estimulación directa puede resultar irritante. El cuerpo del clítoris se siente como una liga dura bajo la superficie que se encuentra entre el glande y el monte de venus. Conforme comienza la excitación sexual, el cuerpo se engruesa y se acorta y el glande junto con las estructuras que lo apoyan se pone erecto. Igual que en el hombre puede existir un cambio muy notable en forma y en tamaño (Figura 2-3 (b)). Algunas mujeres han visto que una

Copyrighted material

excitación intensa muy prolongada puede ocasionar que los labios menores cubran casi completamente el glande.

La uretra y la vagina

Hacia abajo del glande encontramos la abertura de la uretra y más abajo encontramos la abertura de la vagina. La uretra de la mujer se encuentra más o menos a unos tres centímetros de distancia de la vagina. Esta distancia tan corta puede explicar la propensión que tiene la mujer a contraer infecciones de la vejiga (cistitis).

El punto G

Alrededor de la uretra se encuentra un plexo de vasos sanguíneos. Debido a que estos vasos sanguíneos no reciben un nombre en los textos médicos, un grupo de mujeres llamó a esta área la esponja uretral. (Revisar *A new view of a woman's body*). Durante la excitación sexual estos vasos sanguíneos se dilatan y se puede sentir una protuberancia a través de la pared vaginal. Esta zona ha sido llamada "*El punto G*", de acuerdo con Grafenberg que fue uno de los primeros sexólogos. Este punto puede encontrarse si uno toca la parte anterior y superior dentro de la vagina. (También se ha dicho que el punto G se localiza a dos centímetros más allá del dedo más largo de la mujer).

El punto G es difícil de alcanzar cuando la pareja se encuentra frente a frente en el coito, salvo en los casos de los hombres cuya erección se dirige hacia arriba. Si la mujer necesita una estimulación más directa al punto G, es necesario cambiar la posición. La posición con la mujer de espalda es una manera. La estimulación con los dedos es muy eficiente y directa. Cuando la mujer se estimula a sí misma quizá elija ponerse en cuclillas o acostarse con las piernas hacia arriba para alcanzar mejor este punto. La pareja puede alcanzarlo fácilmente si ella yace en su estómago. Si la mujer se encuentra durante el coito encima del hombre, puede colocarse adecuadamente para esta estimulación. (Figuras 2-4 (a y b).

Algunas mujeres mientras aprietan a sus compañeros fuertemente, gozan la sensación del pene erecto haciendo presión en su abdomen bajo, justamente arriba del hueso púbico, estimulando así el punto G desde el otro lado.

Copyrighted material

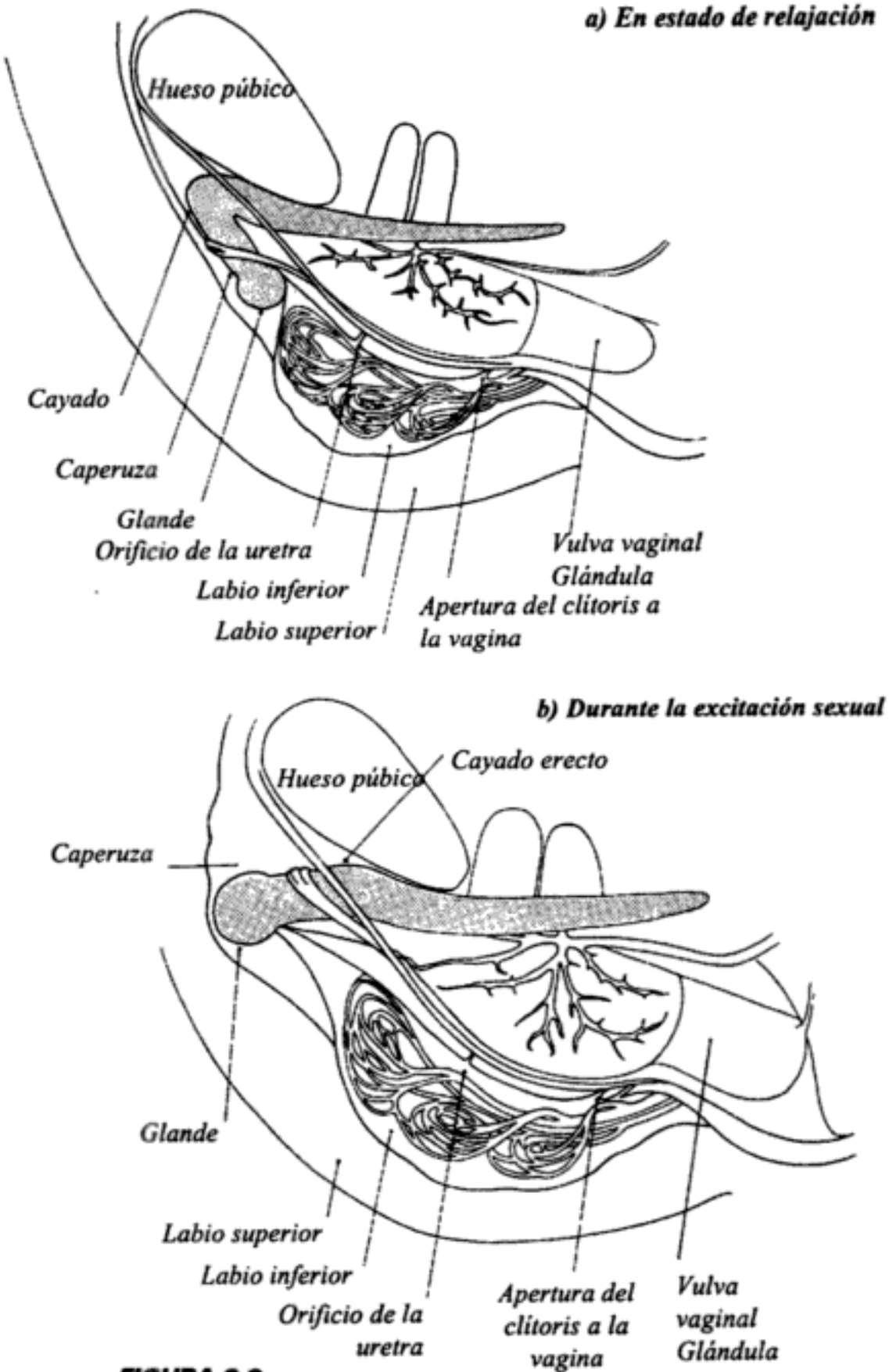


FIGURA 2-3

CORTE TRANSVERSAL DEL CLITORIS

Copyrighted material

Cuando el punto G recibe masaje, la impresión que tiene la mujer es de quiere orinar. Los sexólogos aseguran que si la presión se continúa comienza la transición a la excitación sexual.

Una de mis estudiantes reporta: "Cuando trabajé en una clínica de control natal de la mujer hablábamos muy entusiasmadas de las virtudes del diafragma. Ocasionalmente algunas mujeres nos decían que no les gustaba el diafragma porque interfería con el placer sexual, como si cubriera algo. Esto fue antes de que el punto G fuera bien conocido y yo siento que ésto es probablemente a lo que ellas se referían".

Algunas mujeres encuentran que la estimulación del punto G puede desencadenar el orgasmo, mientras que muchas mujeres consideran la estimulación del punto G como parte de toda la estimulación sexual.

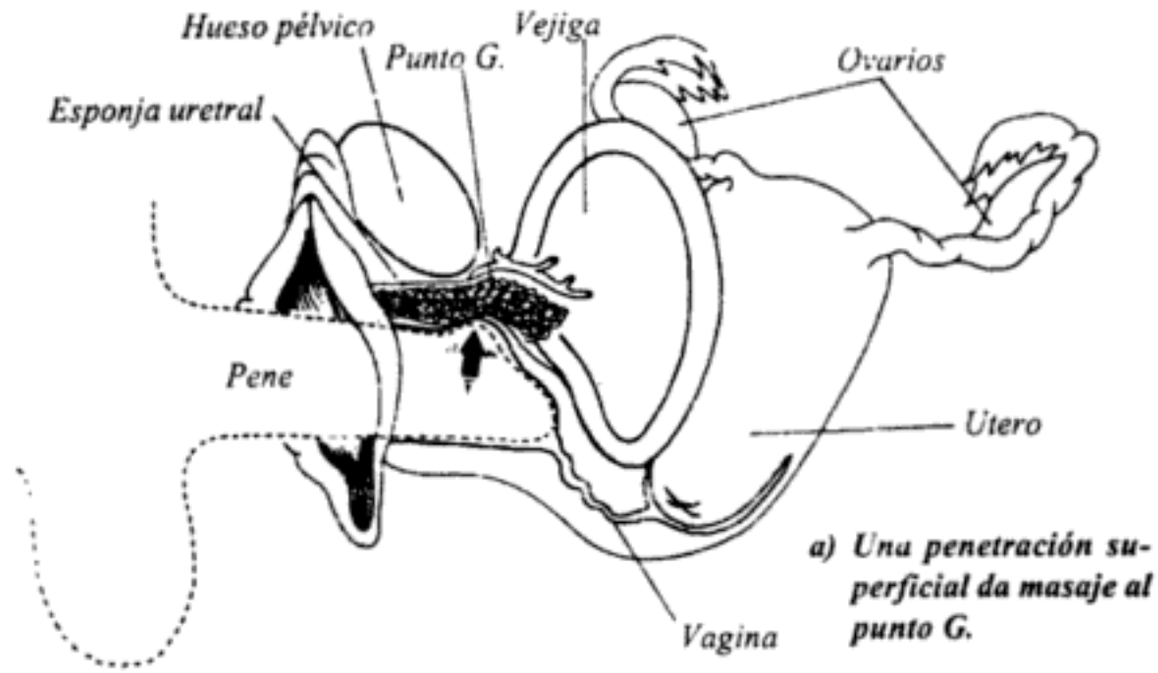
La eyaculación femenina

Un maestro taoista antiguo descubrió que cuando una mujer alcanzaba el punto más alto del orgasmo, tenía diferentes respuestas y que eyaculaba distintos "líquidos". Se encontraron tres tipos de fluídos o líquidos involucrados en el orgasmo femenino. La lubricación que se experimenta durante la excitación se considera como el primer fluído; las secresiones que se liberan normalmente en el orgasmo constituyen el segundo; y el tercer fluído de la eyaculación femenina, que es experimentado por muy pocas mujeres, se libera del punto G. Sin embargo hay mujeres que eyaculan cuando tienen un orgasmo, aunque se les estimule o no el punto G. Esta eyaculación que puede ser muy abundante, produce un fluído que es como el fluído seminal. Definitivamente no es orina. Muchas mujeres que han experimentado esta eyaculación, han sentido pena debido a que se confunden y sienten que se han orinado. Luego aprendieron a controlar esta reacción. Actualmente con el conocimiento de este fenómeno, puede existir mucha más relajación y placer en la mujer que tenga esta capacidad. De cualquier manera no existe todavía investigación que haya descubierto el origen o almacenamiento de este fluído.

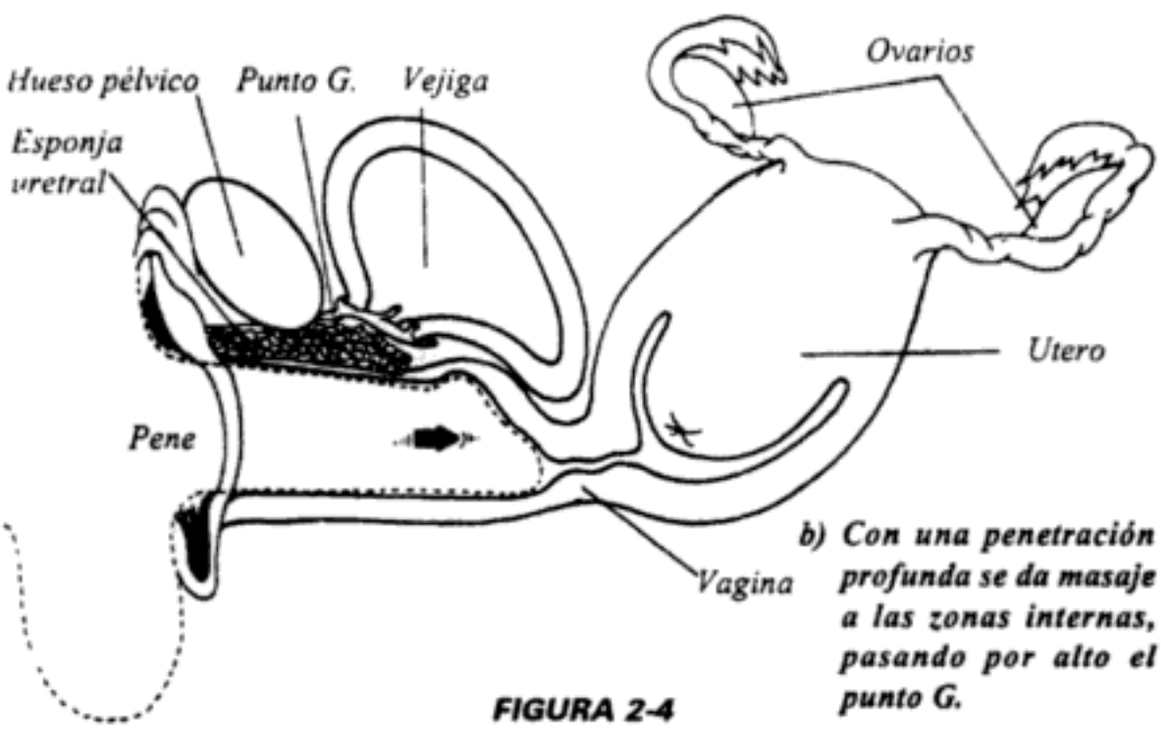
El primer fluido lubricante de la vagina

Las paredes vaginales están en contacto entre sí y existe un espacio virtual entre ellas. Tu puedes mirar el interior de la vagina con ayuda de un espejo vaginal, una fuente de luz y un espejo normal. Primero

Copyrighted material



a) Una penetración superficial da masaje al punto G.



b) Con una penetración profunda se da masaje a las zonas internas, pasando por alto el punto G.

FIGURA 2-4

observarás las paredes rosadas de la vagina, los muchos pliegues en ellas, debido a su tremenda elasticidad. Durante la excitación sexual el fluído lubricante sale de las paredes a manera de sudor. En la parte posterior de la vagina se encuentra el cérvix que es la única porción del útero que es visible desde la vagina. El cérvix es redondo con un orificio enmedio. Es la abertura del canal cervical que conduce adentro del útero. La mayoría

Copyrighted material

de los sexólogos coinciden en que la mujer tiene muy poca sensación más allá de la tercera sección de la vagina, sin embargo muchas mujeres están en desacuerdo, ya que dicen que experimentan un profundo placer con las penetraciones profundas ya sea del pene o de un dedo hacia la parte posterior de la vagina, y muchas mujeres sienten contracciones placenteras del útero durante el orgasmo.

Puede haber moco que salga del cérvix. El origen y el propósito de este moco se aclarará en la siguiente sección.

El músculo PC y el músculo Chi

Si sientes alrededor de la periferia de la vagina más o menos a la profundidad de un nudillo, serás capaz de identificar los bordes del músculo pubococcígeo (PC), que también se conoce como músculo del amor. (Figura 2-5)

La contracción de la vagina es una contracción del músculo PC, uno puede estar seguro de esa contracción si uno puede apretar los dedos con ellos. El músculo PC es una parte de un grupo de músculos a los que nos referimos como músculo Chi. El músculo Chi rodea al ano, la vagina y la uretra y sostiene los órganos reproductores. (Figura 2-6)

Este es el músculo del poder perineal y los taoistas lo asocian con muchos órganos del cuerpo como será descrito en el capítulo 5.

Un músculo PC bien ejercitado es considerado por algunos sexólogos como la clave para un funcionamiento sexual adecuado, tanto para el hombre como para la mujer. Si este músculo tiene un tono muy bajo, ocasiona dificultades sexuales, así como problemas fisiológicos tales como problemas en el parto e incontinencia urinaria. De hecho la primer publicación profesional de importancia del buen tono del músculo PC mostraba ejercicios de la mujer para el parto. El autor, Kegel todavía se encuentra asociado con estos ejercicios. El músculo PC es de suma importancia en los ejercicios del Kung Fu Ovárico.

Uno puede conocer el tono del músculo PC intentando interrumpir el chorro de la orina. Esta capacidad es exclusivamente del músculo PC. Muchas mujeres se han vuelto diestras en el ejercicio de este músculo ya que han encontrado que mejora el placer sexual.

La sexóloga Bryce Britton en su libro *The Love Muscle: Every Woman's Guide to Intensifying Sexual Pleasure* incluye descripciones detalladas sobre cómo usar el músculo PC y propone un programa de ejercicos para el mejoramiento de la vida sexual.

Copyrighted material

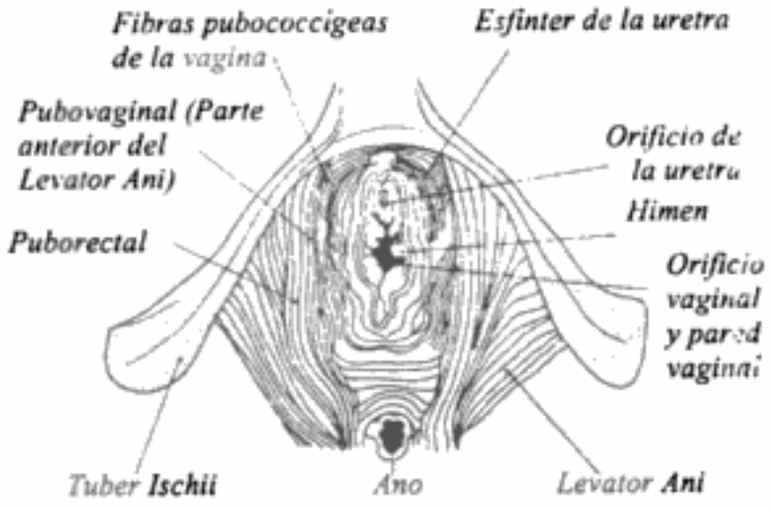


FIGURA 2-5

EL MUSCULO DEL AMOR INCLUYE AL PUBOCOCCIGEO (MUSCULO PC) AL PUBOVAGINAL Y AL PUBORECTAL

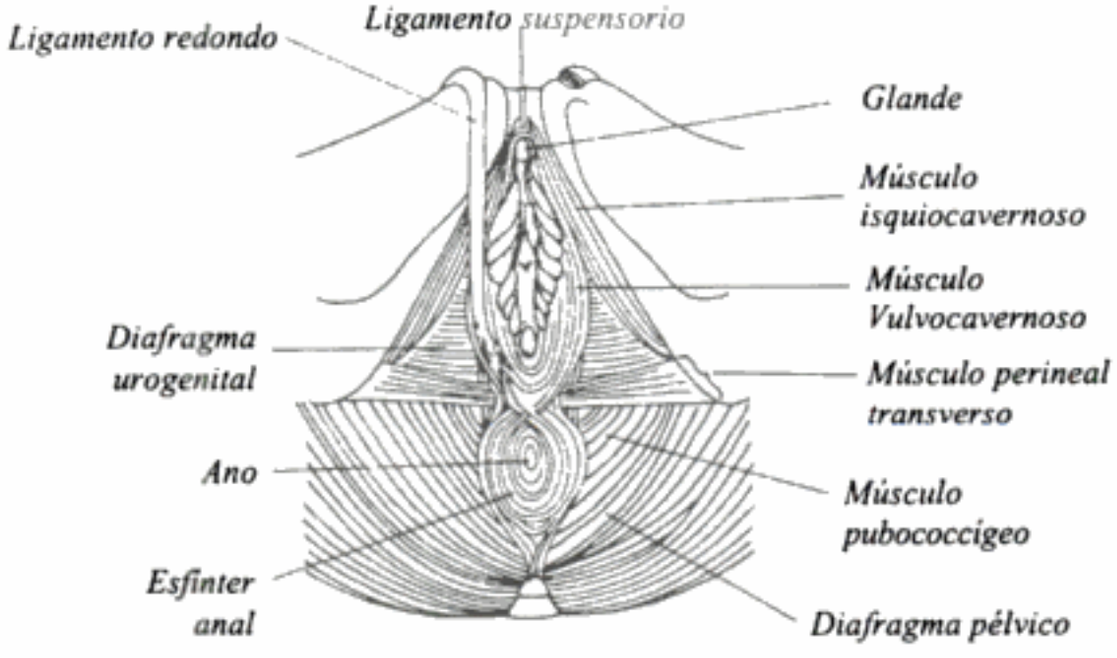


FIGURA 2-6

EL MUSCULO CHI INCLUYE AL DIAFRAGMA UROGENITAL, EL DIAFRAGMA PELVICO, EL ESFINTER ANAL Y EL MUSCULO PUBOCOCCIGEO (PC)

Copyrighted material

La esponja perineal

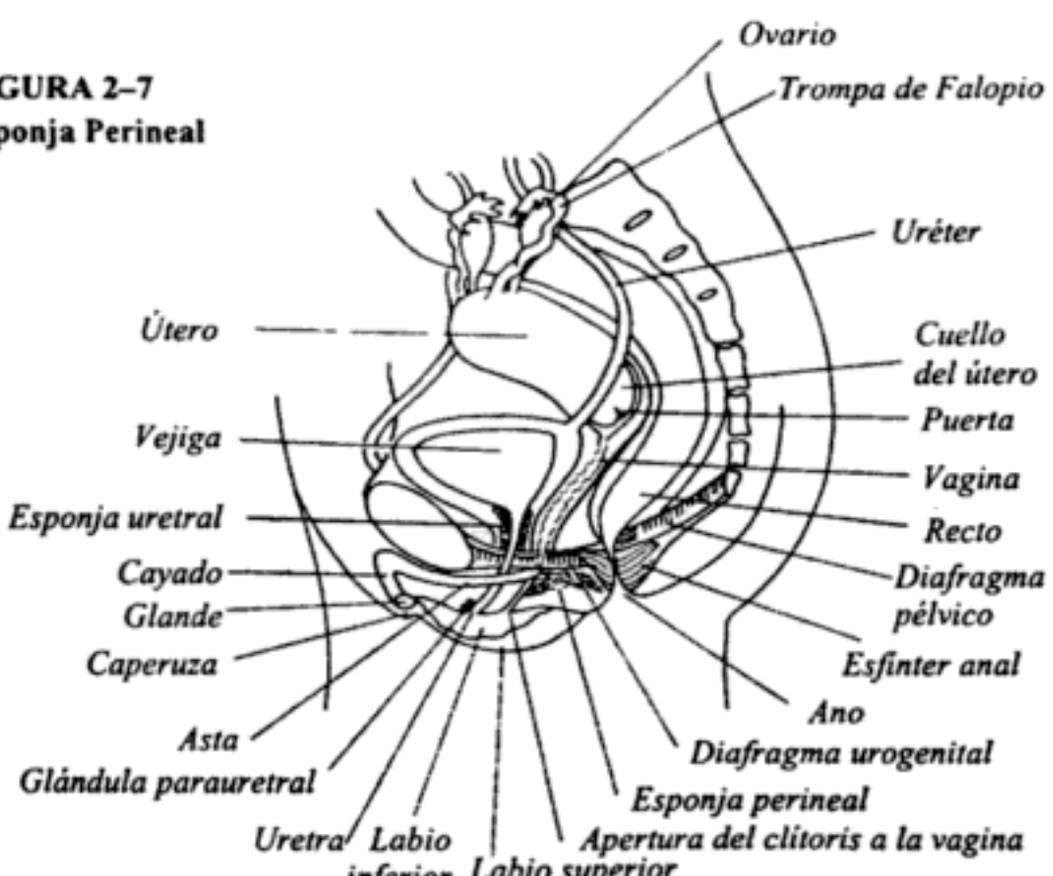
Dentro de la parte posterior de la entrada de la vagina se encuentra otra área de vasos sanguíneos que recibe el nombre de esponja perineal. (Figura 2-7). Durante la excitación sexual la esponja perineal se expande y disminuye la luz de entrada a la vagina.

El perineo

La región del perineo incluye al ano y a los órganos sexuales, pero el punto del perineo se localiza entre la abertura posterior de la vagina y el ano. (Figura 2-8)

El ano es un orificio sexual para algunas mujeres y un tabú sexual para otras. Para prevenir las infecciones vaginales y de la vejiga, todas las mujeres deben saber que los dedos o el pene deben lavarse después de un contacto anal.

FIGURA 2–7
La Esponja Perineal



Copyrighted material

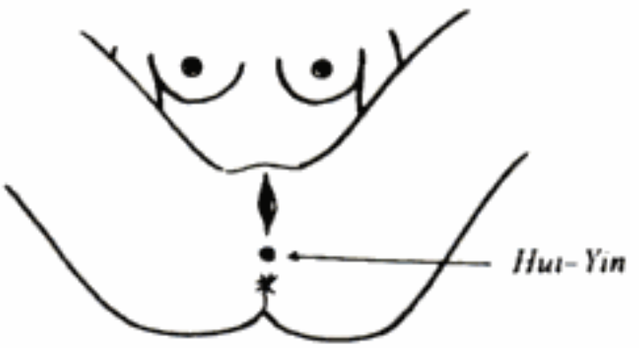


FIGURA 2-8
EL PERINEO (HUI-YIN)



Copyrighted material

Copyrighted material

CAPÍTULO **3**

El Ciclo de la Respuesta Sexual

La respuesta sexual femenina fue descrita por Masters y Johnson en cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Estas fases están marcadas por cambios fisiológicos en los órganos sexuales. En la fase de excitación la vagina transpira y el ligamento ancho que sostiene al útero se retrae; esto a su vez alarga la parte posterior de la vagina en la fase meseta. Durante el orgasmo ocurren una miriada de cambios que para algunas mujeres incluyen el color de la piel en la espalda y en el pecho, sensaciones de hormigueo o contracciones en las manos y en los pies. En la fase de resolución hay un retorno gradual al estado de reposo. (Figura 3-1)

La mayoría de los escritos acerca de la respuesta sexual femenina describen el periodo de la excitación como un período muy prolongado. En las investigaciones de Shere Hite (*El reporte Hite*) la mayoría de las mujeres describen experimentar el orgasmo pocos minutos después de que comienzan a masturbarse. ¿Indica ésto la flexibilidad de la respuesta sexual femenina o es debido a la incapacidad de los amantes o a la reticencia de la mujer para indicarle a su compañero lo que más le satisface?

Orgasmo vaginal y del clítoris

La mayoría de los sexólogos y otra gente limitan la definición del clítoris a lo que es el glande. Consideran la vagina y los labios menores como

Copyrighted material

entidades separadas y para ellos los labios menores tienen la única finalidad de proteger la abertura uretral y vaginal. Aunque Masters y Johnson describieron los cambios tan notorios en los labios menores durante la excitación sexual, todavía no los identifican como parte de los órganos sexuales femeninos.

Por más de medio siglo se mantuvo una discusión acerca de la localización del orgasmo de la mujer, Freud y muchos de sus seguidores sostenían que los orgasmos del clítoris eran experiencias relacionadas con la infancia, pero que la mujer adulta transfería la respuesta sexual a la vagina. Masters y Johnson concluyeron de sus estudios que todos los orgasmos se originan en el clítoris.

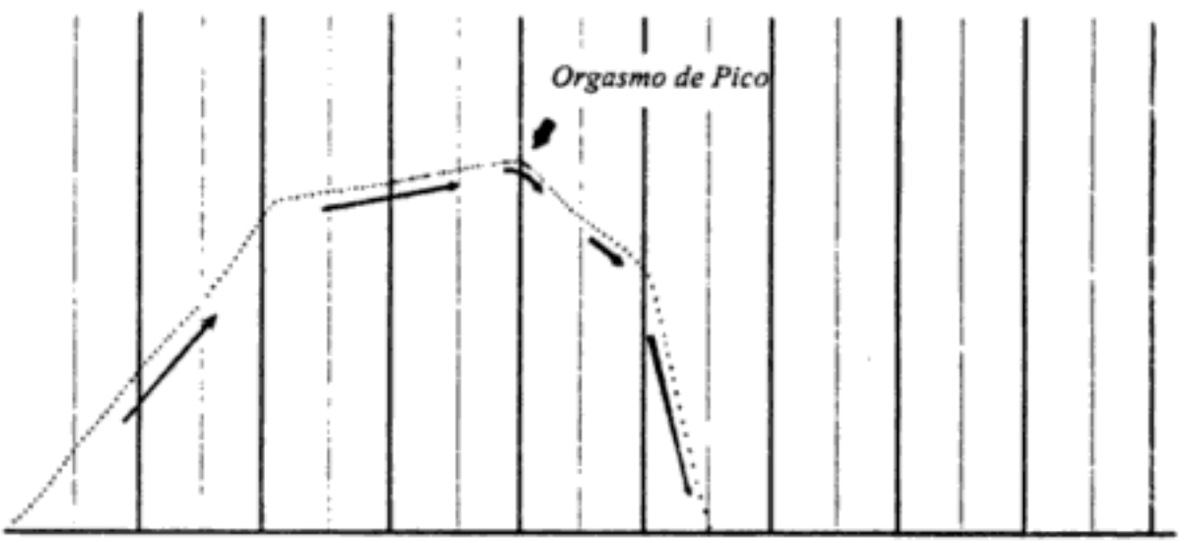


FIGURA 3-1
ORGASMO ORDINARIO

Copyrighted material

Las mujeres feministas, preocupadas acerca de los efectos de la vida sexual en el psiquismo femenino hicieron mucha investigación en bibliotecas médicas, así como entre ellas mismas y grupos de auto-asistencia y comentaron sus experiencias sexuales a muchas mujeres. Concluyeron de todos estos estudios que la mujer tiene un órgano sexual unificado y que todas las partes reaccionan durante la excitación sexual sin importar la parte que se estimula.

Cuando miramos en conjunto todos los aspectos de este órgano sexual, miramos el tejido eréctil de los labios menores, el glande y su cuerpo, la esponja uretral y la esponja perineal. Nos daremos cuenta de esta manera que la mujer parece tener tanto tejido eréctil como tiene el hombre. Esta similitud en la estructura sugiere una similitud en la función también, y sugiere así mismo una posible similaridad entre el impulso del hombre y de la mujer, así como en su respuesta. ¿Qué tanto se debe a la anatomía física y cuánto se debe a la cultura?

El agotamiento de la energía sexual

La mayoría de los hombres están conscientes del agotamiento energético que sufren como resultado de la eyaculación; la mujer también es consciente de un agotamiento. Los taoistas observaron que mientras el hombre pierde la energía a través de la eyaculación, la mujer pierde la mayor parte de su energía durante los períodos menstruales. Aunque muchas mujeres no sienten una pérdida de energía, sí sienten claramente que sus menstruaciones son precedidas por cierta congestión pélvica, retención de agua, sensibilidad en los senos o que los períodos menstruales se acompañan de fuentes cólicos, sangrado muy abundante, dolor de espalda, náusea, diarrea o brotes de herpes, etc., que tienen un efecto agotador en estas funciones cíclicas.

Kung Fu ovárico

Los ejercicios del Kung Fu Ovárico se practican en dos partes:

La primera parte que es la Respiración Ovárica recupera la energía biológica que se utiliza para construir los óvulos, el recubrimiento uterino, el moco cervical y las hormonas que se producen en el ovario, en las glándulas suprarrenales y en la pituitaria.

La segunda parte, la Absorción hacia Arriba del Orgasmo (y hacia adentro) involucra la transformación de la energía sexual, es decir, la

Copyrighted material

circulación de la energía excitada hacia el cuerpo más que su descarga hacia el universo.

Ambos ejercicios llevan la energía de los órganos sexuales y reproductores por la columna vertebral hacia el cerebro. Una vez que el cerebro se encuentra lleno de energía, la energía desciende por enfrente del cuerpo hacia el corazón y luego desciende hasta el ombligo, que es donde se acumula. El primer ejercicio permite disminuir la pérdida de la energía en la menstruación y permite que la mujer tenga períodos más cortos y menos problemáticos. El segundo ejercicio conserva la energía biológica que se pierde en el orgasmo; prolonga y acentúa el orgasmo y lo lleva a los órganos así como a centros superiores de energía en donde se obtiene un nivel superior de conciencia. También produce un placer intenso. (Figura 3-2)

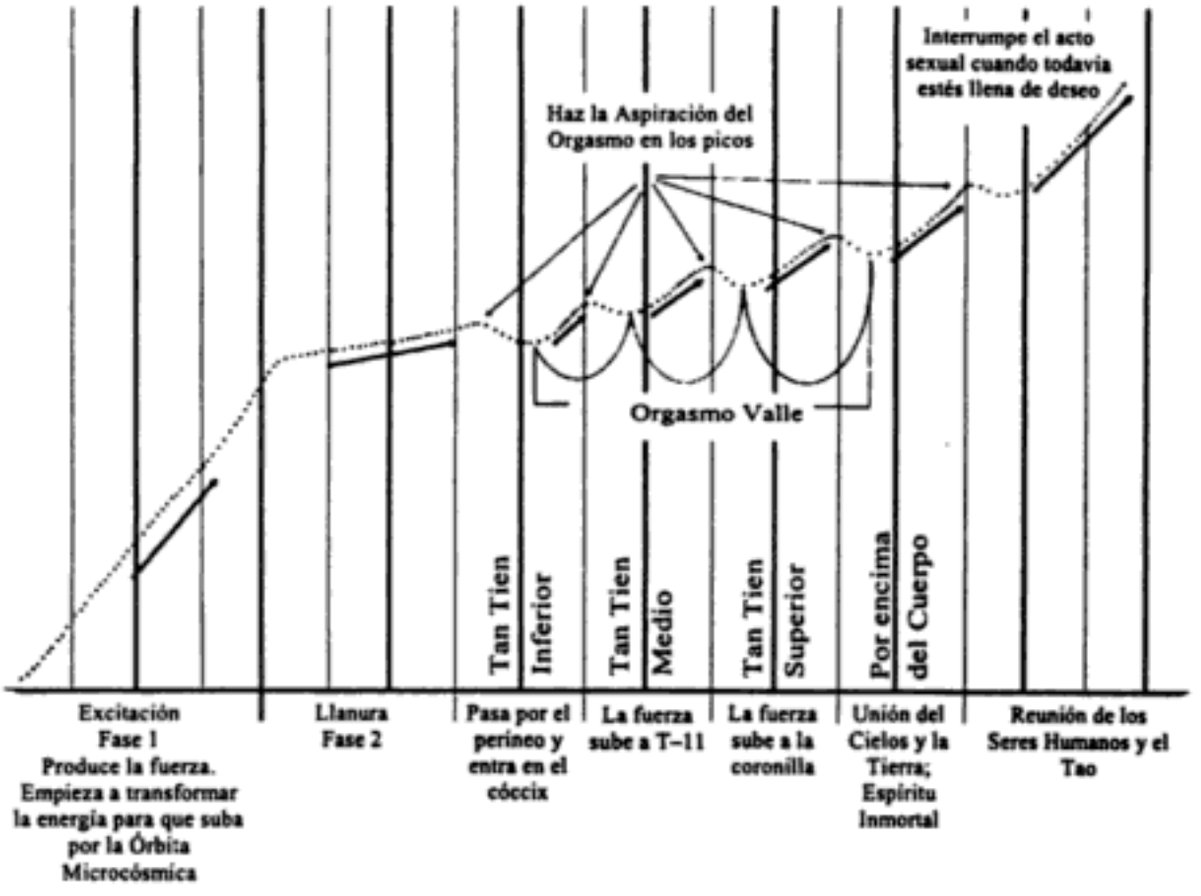


FIGURA 3-2

Copyrighted material

En el proceso de aprender estos ejercicios la mujer se pone en contacto directo con sus ciclos, aprende a discriminar sutilmente los movimientos de sus músculos y del fluir energético y así incrementa, profundiza y expande su placer sexual. Al final se sumergirá en el proceso de la transformación y logrará el vínculo entre la sexualidad y la espiritualidad.



Copyrighted material

Copyrighted material

CAPÍTULO 4

La Órbita Microcósmica

En el segundo siglo antes de Cristo, el Emperador Amarillo recibía el siguiente consejo de La Mujer Sencilla: "Olvídate de todas las ideas argumentos acerca del sexo; lo que necesitas es practicar ejercicios especiales. El secreto para regresar el semen es ser capaz de hacer el amor sin eyacular. Incrementar el semen es por tanto el camino de la fuerza vital".

En las epocas pasadas, el emperador de China llamaba invariablemente a la corte a un grupo de sabios (que con frecuencia eran taoistas) para que le aconsejaran acerca de su vida sexual. Antes de aceptar el consejo de cualquier sabio, según la historia, el emperador exigía que el maestro diera una prueba de su control sexual. Le ofrecía un vaso de vino y pedía al sabio que metiera su pene en él. Si era realmente un maestro, podría absorber el vino con su pene y luego regresarlo al vaso. Esto era una prueba absoluta de que el sabio podía absorber también los fluídos sexuales de la mujer, su esencia Yin y así conocer los secretos de la inmortalidad.

En la actualidad las mujeres pueden aprender los secretos de los taoistas inmortales, controlar su sexualidad e iniciar un camino con la pareja que sea enriquecedor para ambos. Cuando se familiaricen con estas técnicas para retener su propio poder sexual y puedan entonces compartirlo voluntariamente, se sentirán diferentes consigo mismas y con los demás.

Copyrighted material

Aprende a circular tu Chi en la órbita microcósmica

El intercambio más poderoso de energía que sucede entre dos personas, ocurre sin duda en el nivel de la energía sutil. Los taoistas han estudiado durante miles de años la circulación de la energía sutil a través de ciertos puntos de energía en el cuerpo y han verificado detalladamente su importancia. Estos puntos de energía constituyen la base de la acupuntura. Aunque la investigación médica occidental ha concedido crédito a la acupuntura en cuanto a su eficiencia clínica, los científicos admiten que no pueden explicar la manera en que funciona el sistema. La circulación de energía a través de estos puntos o meridianos, recibe el nombre de Orbita Microcóscmica. (Figura 4-1).

Todos los estudiante del sistema del Tao Curativo aprenden a circular su Chi en la Orbita Microcósmica. Este paso es necesario para comprender cómo cultivar la energia Ching desde el nivel más básico del óvulo al nivel sutil refinado de Chen o Ser Espiritual. Cuando se abre la Orbita Microcósmica se experimenta la iluminación menor. La mente empieza a darse cuenta del control que puede tener sobre su propia energía sutil. Finalmente uno aprende que el movimiento de la energía sutil es un poder de la mente.

El descubrimiento de la órbita microcósmica

Hace algunos milenios el mundo era muy simple: No había televisión, radio, teatros, o bares nocturnos; no había casas que cuidar. Todas estas actividades consumen mucha energía y perturban la mente. El aire era puro y la energía natural abundaba para los humanos.

A la puesta del sol la gente no podía dormirse inmediatamente pero tampoco se atrevían a salir al bosque en la oscuridad. Una manera de ocupar su tiempo fue la de sentarse y aquietarse. Una vez que fueron capaces de aquietar sus mentes a un cierto nivel, las funciones corporales también comenzaron a aquietarse. Empezaron a notar el fluir de algo en el cuerpo. Este flujo comenzaba en el ombligo, bajaba hacia el perineo, subía por la columna hacia la cabeza, bajaba por la frente hacia la lengua, hacia la garganta y otra vez hacia el ombligo. A la circulación de la energía por esta ruta se le denominó la Orbita Microcósmica.

Mientras más fueron capaces de aquietar su mente y sus cuerpos, más intensamente experimentaban el flujo de energía. Conforme continuaron con la práctica de aquietamiento de la mente, empezaron

Copyrighted material



FIGURA 4-1
LA ORBITA MICROCOSMICA

a descubrir que se abrían nuevos caminos y empezaron a sentir que la energía fluía en una dirección recta de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba. Posteriormente empezaron a sentir que el flujo iba desde el perineo hacia la cabeza, atravesando los órganos principales por tres canales que más tarde fueron conocidos como los Canales de Empuje. Conforme continuaron la práctica comenzaron a sentir un flujo de movimiento circular semejante a un cinturón alrededor de un centro mayor de energía que habían descubierto al nivel del ombligo. Este recibió el nombre de Canal del Cinturón.

Al paso del tiempo, descubrieron que existían en sus cuerpos 32 canales de energía y que cada uno correspondía a un órgano específico. Transmitieron este conocimiento generación tras generación, hasta que la práctica se difundió. De esta manera se identificaron los meridianos de acupuntura que se volvieron básicos para el sistema taoista.

Copyrighted material

Cada persona tiene el mismo cuerpo, los mismos canales, tiene un cuerpo y un espíritu. Después de cientos de años de ensayos y errores, de mejoras y modificaciones, se consolidó el Sistema de Yoga Esotérico Taoista.

Los canales mayores de energía: el funcional y el gobernador

Resulta más sencillo trabajar con tu propia energía si tú conoces los canales mayores de circulación de energía en tu cuerpo. El sistema nervioso humano es muy complejo y es capaz de dirigir la energía del cuerpo a donde sea necesario. Sin embargo los antiguos maestros taoistas descubrieron que existen dos canales de energía específicos que conducen una corriente especialmente fuerte.

Uno de ellos, el Canal "funcional" o Yin, comienza en la base del tronco en el perineo es el punto medio entre la vagina y el ano. Sube por el frente del cuerpo, pasa por el Monte de Venus, los órganos abdominales, el corazón, la garganta y termina en la punta de la lengua. El segundo canal, el canal "gobernador" o Yang comienza en el mismo sitio, fluye desde el perineo hacia arriba por el hueso sacro y luego hasta el cerebro por toda la columna vertebral y baja por el paladar. (Figura 4-2).

La lengua funciona como un interruptor que conecta estas dos corrientes; cuando se coloca en el paladar justo atrás de los dientes la energía puede fluir en círculo hacia arriba por la columna y hacia abajo por el frente del cuerpo. Los dos canales forman un circuito único en el que la energía gira en círculo. Esta corriente vital pasa por los órganos principales del sistema nervioso del cuerpo y le suministra a las células los jugos necesarios para su crecimiento, curación y correcto funcionamiento.

Energía sexual

La energía primordial

La energía sexual que circula en la Orbita Microcósmica es una energía primordial. La vida humana comienza con la unión de un óvulo y un espermatozoide. Este es el acto original de Kung Fu en el equilibrio de Yin y Yang. El Kung Fu ovárico es la recreación de este acto dentro del cuerpo de la mujer, sin embargo, en vez de formar un feto a partir de un

Copyrighted material

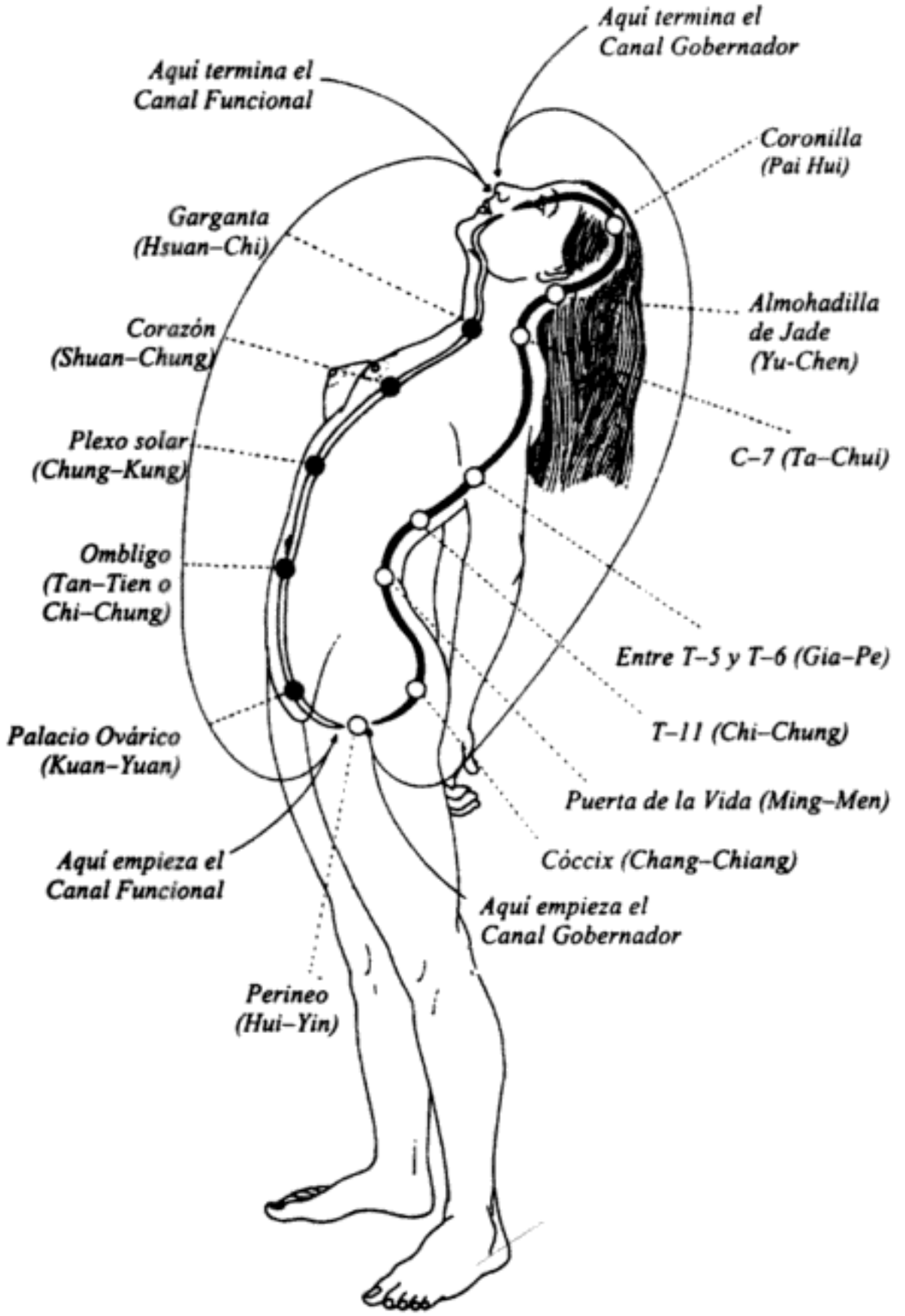


FIGURA 4-2

CANALES GOBERNADOR Y FUNCIONAL

Copyrighted material

óvulo fertilizado, la energía ovárica se mueve en el cuerpo hacia centros superiores de enegía para dar a luz a nuestro ser espiritual. La energía sexual sube a través del canal microcósmico en donde literalmente hace renacer una "nueva vida" a la vez que genera la confianza de controlar un flujo poderoso de energía creativa y la satisfacción de vivir un balance muy profundo y un sentimiento de armonía con el mundo.

Una energía poderosa y versátil

Todos los métodos del cultivo de Chi que se explican en detalle en este libro —desde la respiración ovárica, la absorción del orgasmo hacia arriba y la técnica "más allá del orgasmo"— involucran la utilización de la energía sexual que se encuentre acumulada en los ovarios y la ascensión de la misma por la columna vertebral hasta el cerebro. Cuando el cerebro se encuentra lleno, la energía desciende por el frente hacia la garganta, el corazón y el ombligo. El cerebro y la glándula pituitaria contribuyen a la distribución de esta energía poderosa a donde sea necesario. Este es un atributo único de la energía sexual o Ching en relación a los otros tipos de Chi que tienen funciones bien definidas, por ejemplo la Chi del hígado. La energía sexual es extraordinariamente versátil y puede transformarse para desarrollar diferentes funciones. Esta es una de las razones por las cuales es tan nutritiva para nuestro ser espiritual: nuestro ser interior puede digerirla tan fácilmente como si fuera alimento de recién nacido.

El círculo de energía que corre por la Orbita Microcósmica y que acarrea la corriente sexual de los ovarios llevándola hacia otras partes del cuerpo, tiene también un efecto muy profundo y específico en la salud. Es esta energía la que desencadena en las glándulas la liberación de las hormonas de estímulo sexual que regulan la química corporal y que afectan finalmente la capacidad para hacer cualquier cosa. Tiene una influencia especialmente fuerte en la calidad del acto amoroso, ya que a nivel biológico el sexo es fundamentalmente una cuestión de balance hormonal.

Los beneficios de la Orbita Microcósmica van más allá de facilitar el flujo de la energía sexual; incluyen la prevención de la vejez y la curación de muchas enfermedades, que van desde la presión arterial alta, los insomnios y los dolores de cabeza hasta la artritis. La energía que fluye en la Orbita Microcósmica se encuentra disponible en el momento que la necesitemos, ya sea para manejar una enfermedad, para contestar la pregunta de un niño, para pintar o para hacer el amor.

Copyrighted material

Conservar la energía dentro del cuerpo

Después de abrir el canal de energía Microcósmica es muy importante mantenerlo libre de bloqueos mentales o físicos, para poder impulsar más energía sexual hacia arriba por la columna. Si este canal se encuentra bloqueado por tensiones durante la excitación sexual del acto amoroso, la energía ovárica no podrá subir al cerebro. El poder sexual se pierde hasta que el cuerpo vuelve a entrar en el proceso largo y pesado de manufacturar más energía ovárica. La órbita microcósmica es un paso importante para conservar esta energía dentro del cuerpo de manera que pueda circular y revitalizar la mente y todas las partes del cuerpo. De otra manera, cuando se acumula una energía sexual intensa y hace presión en la cabeza se escapa por los ojos, las orejas, la naríz y la boca.

Abrir el canal de la energía microcósmica

La manera más sencilla de abrir el canal de la Energía Microcósmica es sentarse todas las mañanas a relajarse en meditación durante algunos minutos. Permite que tu energía gire automáticamente y deja que la mente fluya con ella. Comienza con los ojos y permite que tu atención circule con la energía mientras baja por la frente, la garganta, el pecho hasta el ombligo. De ahí baja al perineo, sube por el sacro y asciende por la columna hasta la cabeza.

Al principio puedes no tener sensación alguna pero eventualmente la corriente de energía calienta algunos puntos conforme va circulando. Lo importante es relajarse y tratar de llevar la mente directamente al punto donde se focaliza la energía en la órbita. Esto es muy diferente de visualizar una imagen dentro de la cabeza o de tratar de ver qué forma tiene esa parte del cuerpo. Hay que experimentar el flujo real de Chi. Relájate y permite que tu mente fluya con la Chi en el cuerpo físico a lo largo del circuito natural hacia cualquier punto deseado, por ejemplo, el ombligo, el perineo, etcétera.

Aún si no practicas disciplinadamente todos los días para circular la corriente microcósmica, el hecho de hacer consciente su existencia en el cuerpo y de su funcionamiento automático durante estas prácticas te debe ayudar a dominar rápidamente los métodos del amor taoista. Inclusive puedes aprenderlo a través del acto amoroso; todo lo que necesitas es atención. La mejor amante es la mujer plenamente relajada que entiende lo que está sucediendo dentro de ella.

Copyrighted material



Copyrighted material

Una manera de ponerte en contacto con tu energía es la de acostarte junto a tu pareja con tu oído o tu nariz cerca de la suya.

Sincroniza la respiración y comienza a sentir como se mezclan las respiraciones y las energías. Pueden abrazarse por un período prolongado y comenzar a sentir la energía en el abdomen con cada respiración. La mujer que controla este flujo de energía sutil dentro de la Orbita Microcósmica encontrará que manejar su poder sexual es un paso simple y natural.

Mientras más seas consciente del funcionamiento sutil de la energía Chi en tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, más libertad tienes para ser tú misma y amar creativamente.

Aquellos que se interesen en conocer profundamente el método de relajación y de la circulación de la Orbita Microcósmica, pueden consultar mi primer libro *Awaken Healing Energy Through the Tao*.

El estudio de la Orbita Microcósmica es muy importante para todos los estudiantes del Kung Fu sexual que desean manejar verdaderamente las técnicas que aquí enseñamos. Es muy difícil llegar a niveles superiores de transformación de la energía sexual sin aprender primero la Orbita Microcósmica. Mucha gente puede tener ya canales abiertos y lo único que necesita es tomar conciencia de ello. Cualquier persona puede comenzar relajándose en un ambiente natural y placentero. Si uno maneja la corriente microcósmica también se encuentra capacitado para utilizar otras técnicas de conservación de energía que complementan el Kung Fu sexual, como la de Chi Kung I, II y III que es un método de comprimir y almacenar la energía Chi dentro de los órganos vitales. Otra técnica poderosa es el Tai Chi Kung (que es una forma condensada del Tai Chi Chuan) que permite circular la energía Chi por el cuerpo, la mente y el espíritu a la vez que fortalece los músculos, los tendones y los huesos.

Copyrighted material

Copyrighted material

CAPÍTULO 5

Cultivar El Poder Ovárico

La activación y el control de la energía ovárica

Importancia del ejercicio de los órganos sexuales

En la actualidad se le da mucho énfasis a los ejercicios en América, sin embargo con excepción del coito, existen pocos ejercicios que fortalezcan los importantísimos músculos de la pelvis. Existen ejercicios pélvicos que pueden incrementar la CHI en esas áreas, y de esta manera fortalecer los órganos reproductores y la red compleja de tendones que los rodean. La fuerza en esta región es de una importancia inestimable. La región de la pelvis es un lugar altamente inervado en donde confluyen vasos sanguíneos y glándulas linfáticas. Aquí terminan los tejidos que se comunican con todos los sitios del cuerpo. Todos los meridianos mayores de la acupuntura, que acarrean la CHI hacia los órganos vitales, pasan a través de esta área. Si esta se encuentra débil o con bloqueos, la energía se disipa y los órganos, así como el cerebro se afectan. Esto es lo que sucede a mucha gente en la vejez, en la medida que los músculos pélvicos y rectales de debilitan, la energía vital CHI se escurre hacia afuera y los deja débiles y laxos.

Copyrighted material

Célibes

La energía sexual se está produciendo constantemente y se acumula en la región sexual simplemente por el hecho de estar vivos. Existen evidencias negativas respecto a la salud de la gente célibe como monjas y sacerdotes que han usado únicamente el poder de la voluntad para suprimir el fuego sexual. Se ha encontrado que la práctica del celibato en la mujer ha conducido a un deterioro eventual de los órganos sexuales causada por la congestión prolongada en los ovarios y los senos que a su vez afecta a los órganos internos.

Algunas personas célibes son capaces de transformar su energía sexual de manera natural y así pueden evitar problemas en este estado. Una mujer que no tenga una iluminación tan natural acumula demasiada energía sexual en su cuerpo y en sus órganos. Esta energía necesita liberarse y si la mujer no puede manejar apropiadamente este asunto, la energía puede afectarla de manera adversa y multiplicar sus emociones negativas. La energía sexual se bloquea si no la cultivamos apropiadamente y no abrimos los canales energéticos que unen la parte superior e inferior del cuerpo. De esta manera la sangre y las hormonas se congestionan en los genitales, los ovarios y el cuello de la matriz. Estos problemas pueden evitarse con la práctica de la respiración ovárica y los ejercicios de la absorción orgásmica hacia arriba.

La respiración ovárica cultiva el poder ovárico

El ciclo menstrual de una mujer

Se dice que anatomía es destino: la mujer nació para ser madre. Los ovarios de una niña pequeña son inmaduros, suaves y pequeños; contienen el poder necesario para crear de 300 a 500 óvulos durante sus años reproductivos y tienen una reserva potencial de 450 000 óvulos.

Toda mujer tiene una conexión muy profunda con su ciclo menstrual. Las mujeres que estudian el sistema del Tao Curativo han revelado cuan sensibles son a lo que parecen ser cambios sutiles en sus ciclos; se dan cuenta si los períodos vienen un día tarde o temprano, si duran un día más o un día menos o si la consistencia o el color varía de lo que normalmente ha sido.

Aparentemente muchas mujeres recuerdan algún evento que ocurrió el día que comenzaron con sus períodos menstruales. Estos recuerdos pueden ser placenteros o no, sin embargo permanecen indelebles. Una

Copyrighted material

mujer recuerda que fue la primera vez que un hombre trató de abordarla, otra tiene el recuerdo de que su madre le dió una palmada en la cara (un gesto de bienvenida al mundo de la mujer); otra mujer bateó un cuadrangular en el partido de softball de ese día.

Muchas veces los ciclos femeninos causan confusión e incertidumbre. La mujer no sabe cuando son sus períodos fértiles, o puede apenarse de los olores de sus secreciones o puede estar inconforme con los métodos de control natal, puede molestarse ante las prácticas comunes en que se induce el parto o establecer una simultánea dependencia y desconfianza de la profesión médica.

Algunas mujeres no tienen ningún problema ni conflicto durante sus ciclos menstruales, tienen partos sin complicaciones y transiciones normales hacia la menopausia. Otras tienen problemas muy molestos con sus períodos, como infecciones vaginales recurrentes, resultados anormales en el Papanicolau, partos difíciles, histerectomías, o pueda ser que ingieran hormonas sintéticas debido a los bochornos tan molestos.

Cuando una mujer comienza a practicar la respiración ovárica pueden ocurrir cambios importantes en los ciclos menstruales, así como en muchos otros aspectos de su vida.

El asunto es que si una mujer tiene dos o tres niños y no desea tener más, de cualquier manera su cuerpo continúa produciendo cíclicamente la energía ovárica. En lugar de desperdiciar esta energía puede ser conservada si la transformamos en otro tipo de energía para usarla posteriormente. Los ejercicios ováricos permiten usar ese poder ovárico.

La energía Yang y el ciclo menstrual

Existen tres partes definidas en el ciclo menstrual. En primer lugar está el período mismo, después de la menstruación el ovario activa varios óvulos inmaduros y con frecuencia solamente uno madura completamente; en este momento sale del ovario protegido con una cubierta gelatinosa. Este período, desde el final del sangrado hasta la ovulación, es el período de máximo poder ovárico. Durante esta parte del ciclo los taoistas consideran que la energía de los ovarios está en el nivel más Yang o más caliente.

Después de la ovulación se cicatriza el hueco que liberó al óvulo en el ovario y allí se forma el cuerpo lúteo o cuerpo amarillo. Este produce progesterona. La función de esta hormona es la de mantener el

Copyrighted material

recubrimiento interior del útero y de evitar que degenere. Si el óvulo se une con un espermatozoide y comienza un embarazo, la progesterona se sigue secretando durante todo el embarazo. Si no existe fertilización, el ovario libera un poco de estrógenos y el ciclo menstrual comenzará. La experiencia de las mujeres confirma el conocimiento Taoista de que la parte del ciclo entre la mentruación y la ovulación es el momento en que la mujer recibe el máximo beneficio de la práctica de la respiración ovárica, aunque se puede continuar la práctica hasta el siguiente ciclo. El proceso de la respiración ovárica absorbe la energía fuera del óvulo. Imaginen lo que significa tener acceso a una energía que es lo suficientemente poderosa para originar la vida.

Los diafragmas

El cuerpo tiene varios diafragmas. Todos estamos familiarizados con el diafragma torácico en el pecho que separa el corazón y los pulmones de los órganos abdominales y que nos ayuda en el proceso de la respiración. Cuando inhalas el diafragma desciende, así se aumenta el espacio en el pecho y se expanden los pulmones con aire; mientras más honda sea la respiración una respira más abajo llega el diafragma.

Se conoce muy poco acerca de los diafragmas urogenital y pélvico que separan la pelvis del perineo. Para practicar la respiración ovárica apropiadamente debes usar no solamente el diafragma torácico sino también los diafragmas urogenital y pélvico. (Figura 5-1). Estos diafragmas sirven como compuertas que permiten el flujo de la energía hacia los órganos; o también como pistones que bombean la energía hacia los centros superiores. La verdadera respiración se origina en estos diafragmas inferiores. Uno de los elementos más importantes de la práctica taoista es la de transmitir la energía que se genera en los órganos sexuales a los centros de energía superior.

Diafragma pélvico

El diafragma pélvico es una pared muscular que se extiende a través de la parte inferior del torso. Se encuentra suspendido entre la sínfisis del pubis (hueso púbico) en el frente y el cóccix (al final de la columna vertebral) en la espalda. (Figura 5-2). Existen varios órganos que atraviesan esta capa muscular, ya que yace entre la cavidad pélvica y el perineo. Estos órganos son la uretra, la vagina y el recto. Una función del diafragma pélvico es la de dar apoyo a estos órganos; por esto mismo

Copyrighted material

si uno tiene el control de este diafragma uno posee un control mucho mayor de estos órganos. El diafragma pélvico es también el piso de la cavidad abdominal que contiene al estómago, los intestinos grueso y delgado, el hígado, la vejiga y los riñones. Ayuda a moldear y levantar estos órganos.

Diafragma urogenital

Encontramos otro diafragma muscular en el perineo, el punto medio entre el ano y la vagina, abajo del diafragma pélvico; este recibe el nombre de diafragma urogenital. La uretra penetra este diafragma y en su parte inferior se encuentra pegado al cuerpo del clítoris (Figura 5-3).

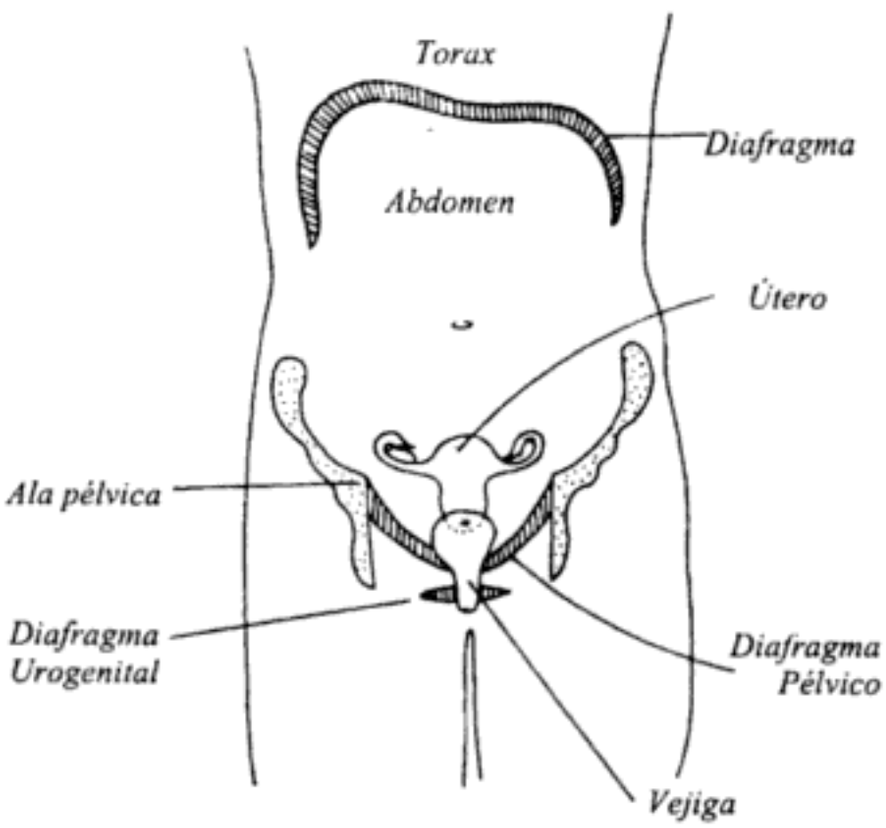


FIGURA 5-1

LA RESPIRACION VERDADERA SE ORIGINA EN LOS DIAFRAGMAS UROGENITAL Y PELVICO

Copyrighted material

Estos dos diafragmas sellan y detienen la fuerza vital o CHI para que no Ñscape a través de las aberturas inferiores del cuerpo. Cuando estas aberturas quedan firmemente selladas, aumenta la presión de CHI en el abdomen. Cuando la presión de CHI (gramos sobre centímetro cuadrado o psi) aumenta, vigoriza al órgano vital y le ayuda a mejorar el flujo de CHI y de la sangre.

La importancia de estas estructuras anatómicas se hará más aparente en la medida que uno estudia el sistema del Tao Curativo en su totalidad. Como mencionamos anteriormente los ejercicios de Chi Kung Camisa de Hierro, también ayudan a desarrollar fuerza y poder en estas áreas y constituyen un complemento perfecto para cualquiera que busque un

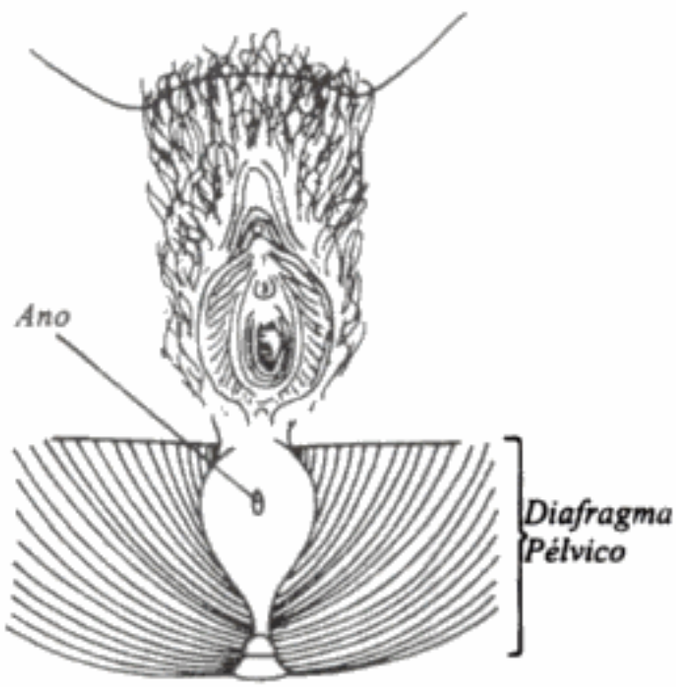


FIGURA 5-2
DIAFRAGMA PELVICO

Copyrighted material

régimen cotidiano que le ayude en la práctica del Kung Fu Ovárico. (Para una mayor descripción se puede consultar la sección intitulada "El Sistema del Tao Curativo", al final de este libro)

Las bombas sacra y craneal mueven la Chi

EN LA COLUMNA VERTEBRAL HACIA ARRIBA

El "corazón" de tu sistema nervioso se encuentra protegido y contenido dentro de la columna vertebral y el cráneo. (Figura 5-4 (a)). El líquido cefaloraquideo se encuentra protegiéndolo. Este líquido circula mediante la acción de dos bombas, según describieron hace mucho tiempo los taoistas. Una se localiza en el sacro y se conoce como la Bomba

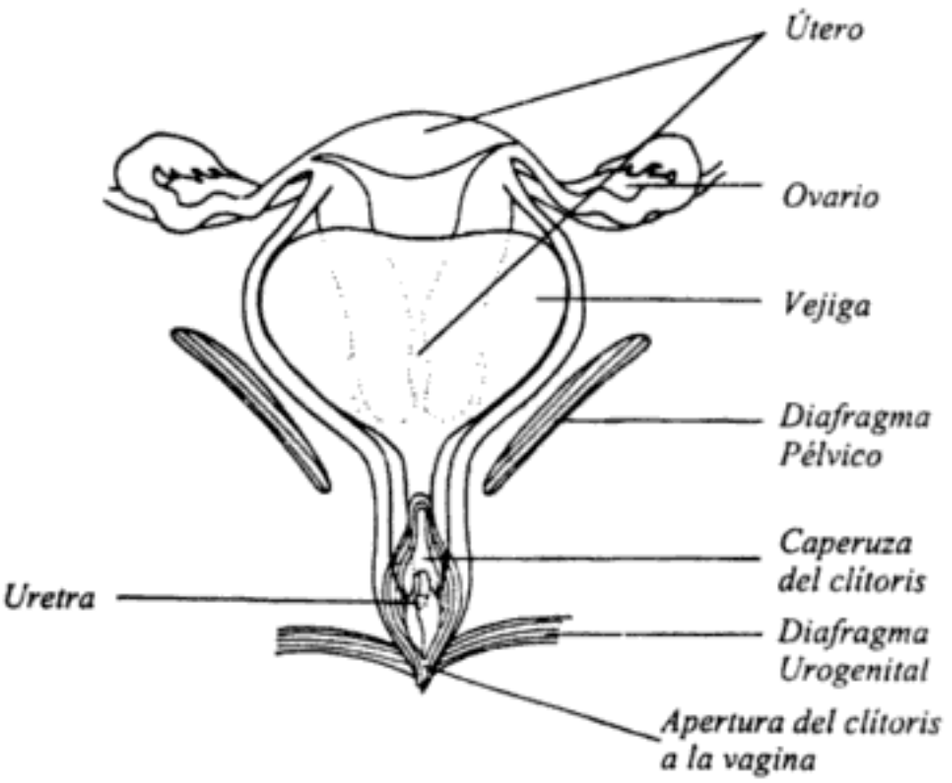


FIGURA 5-3
DIAFRAGMA UROGENITAL

Copyrighted material

Sacra, la otra está en la región superior del cuello, junto a la cabeza y se conoce como la Bomba Craneal. (Figura 5-4 (b)). Mucha gente que ha activado estas bombas refiere haber experimentado la sensación de una "gran burbuja" de energía que subía por la columna vertebral al practicar la respiración ovárica.

Bomba sacra

Los Taoistas consideran al sacro, junto con la bomba sacra, como el punto en el cual la energía sexual que viene de los ovarios y del perineo puede ser retenida y transformada en la medida que se propulsa hacia arriba. Puede compararse con una estación que refina la energía ovárica, o Ching CHI, mientras que circula por todo el cuerpo. Si el hiato sacro que es la abertura del sacro hacia la columna vertebral se encuentra bloqueado, la fuerza vital no puede entrar ni fluir hacia el centro superior.

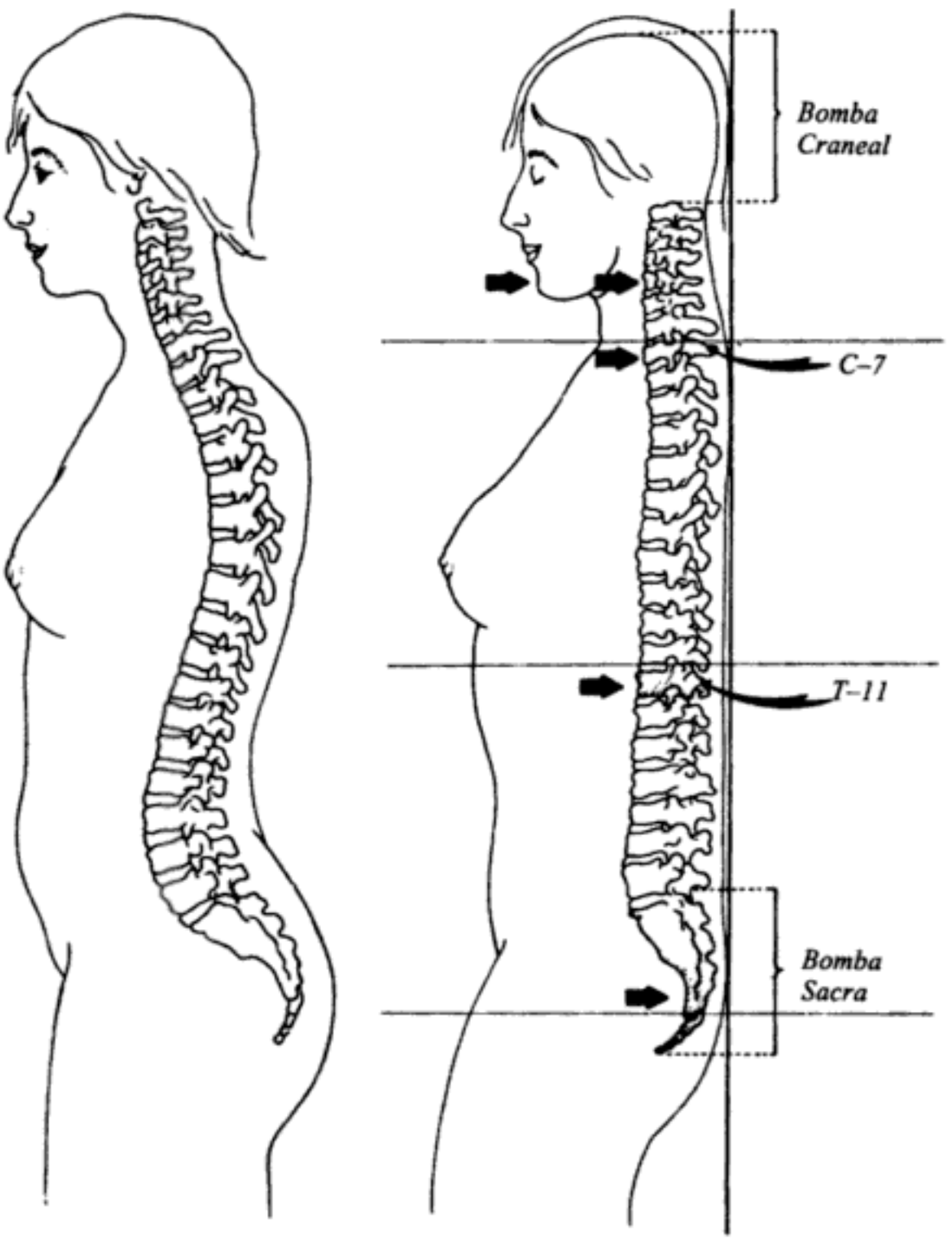
Bomba craneal

La parte posterior y baja del cráneo ha sido considerada por los Taoistas como la bomba principal para la circulación de la energía, desde los centros inferiores a los centros superiores. Las investigaciones médicas han confirmado que existen movimientos diminutos en las suturas de los ocho huesos craneales durante la respiración. El movimiento craneal es responsable de la función y de la producción del líquido céfalo raquídeo que rodea al cerebro y a la médula espinal, esto es necesario para los movimientos energéticos normales de los nervios en todo el cuerpo. Si fortalecemos las suturas craneales, podemos incrementar la energía y aliviar los síntomas de dolor de cabeza, problemas de sinusitis, disturbios visuales y problemas en el cuello.

En el Taoismo la práctica del movimiento de la pelvis, el perineo, el diafragma urogenital, el ano y las Bombas Craneal y Sacra es de suma importancia e indispensable para ayudar a mover la energía sexual por la columna hacia arriba.

En la respiración ovárica usamos la mente y tensamos un poco el cuello y la mandíbula para activar las Bombas Craneal y Sacra. En la Absorción Orgásmica hacia arriba usamos el "candado de poder" en el que la tensión en el cuello, dientes y músculos es mayor, además de una respiración profunda, y un movimiento de los ojos para ayudar a la activación de estas bombas.

Copyrighted material



a) Caratula natural de la columna

b) Bomba sacra y bomba craneal

FIGURA 5-4

Copyrighted material

El músculo Chi ayuda a controlar el flujo de la Chi

Uno de los principales objetivos de la práctica Taoista, como ya hemos aprendido, es el incrementar el flujo de la CHI o fuerza vital hacia nuestros órganos y glándulas. La Sonrisa Interior y la Meditación de la Orbita Microcósmica, son métodos muy importantes para alcanzar este objetivo, especialmente en la práctica del Amor Curativo, ya que pueden ayudarte a abrir el canal a través del cual la energía sexual tiene que subir y así poder controlar su movimiento. Sin embargo el acto de amor se torna un acto social normal si uno no dirige la energía sexual curativa hacia los órganos, y ésto conduce a un agotamiento de la energía de los órganos y de las glándulas.

El poder del perineo

La región del perineo incluye al ano y a los órganos sexuales. La región del perineo se conoce como el asiento de la energía Yin (fría) y se relaciona íntimamente con los órganos y las glándulas. (Figura 5-5). El término chino para el perineo, Hui Yin significa el punto de recolección de toda la energía Yin o el punto más bajo de recolección de la energía abdominal. También se conoce como la Puerta de la Vida y la Muerte. Este punto se encuentra entre dos puertas principales. La puerta de enfrente o puerta de los órganos sexuales, es la abertura más grande de la fuerza vital; por este punto la fuerza vital puede escaparse y agotar la función de los órganos. Las paredes de la vagina son firmes durante la juventud y después de un descanso prolongado. Y se van aflojando con la edad o en casos de fatiga. Las paredes de la vagina, que protegen al músculo PC deben estar fuertes para permitir el flujo de la energía vital e incrementar su fuerza. La segunda puerta, la puerta posterior, es el ano.

Los Taoistas consideran la región perineal como el diafragma más bajo, que funciona como una bomba. Las influencias de la acción de bombeo dependen del control del músculo CHI que está formado por el músculo PC, los músculos de los diafragmas urogenital y pélvico, el esfinter del ano, así como muchos músculos involuntarios localizados en esta región perineal. En la medida que la respiración ovárica vitaliza esta región con energía, el perineo, la vagina y el ano comienzan a tensarse casi inmediatamente. Esta función importante del perineo permite cerrar y así absorber la fuerza vital hacia arriba por la columna vertebral, aspecto que es común a todas las prácticas taoistas, especialmente la de Chi Kung Camisa de Hierro.

Copyrighted material

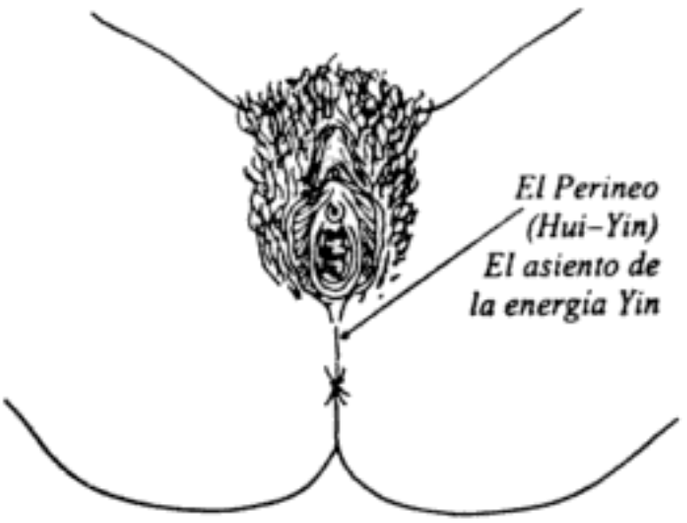


FIGURA 5–5

El ano se conecta con la energía de los órganos

Las distintas secciones del ano están vinculadas con la energía de los órganos y las glándulas. Cuando no se encuentra bien cerrado, se pierde fácilmente la fuerza vital y la energía sexual que nos nutre, escapándose sin que pueda reciclarse.

Copyrighted material

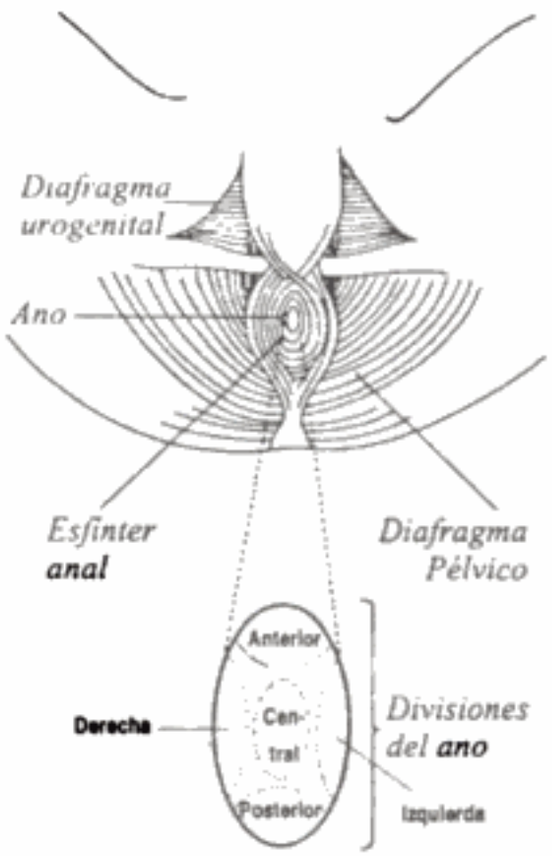


FIGURA 5-6

El ano se divide en cinco regiones

El ano está dividido en cinco regiones: (a) El centro, (b) parte frontal, (c) parte posterior, (d) lado izquierdo y (e) lado derecho. (Figura 5-6). Si contraemos y jalamos hacia arriba las diferentes secciones del ano, también contraemos hacia arriba el perineo, del cual el ano es una parte constituyente.

La parte central

La CHI del centro del ano se conecta con los siguientes órganos y las glándulas: Utero-vagina; aorta y vena cava; estomago; corazón; las glándulas tiroides, paratiroides, pituitaria y pineal; y la parte superior de la cabeza. (Figura 5-7).

Copyrighted material

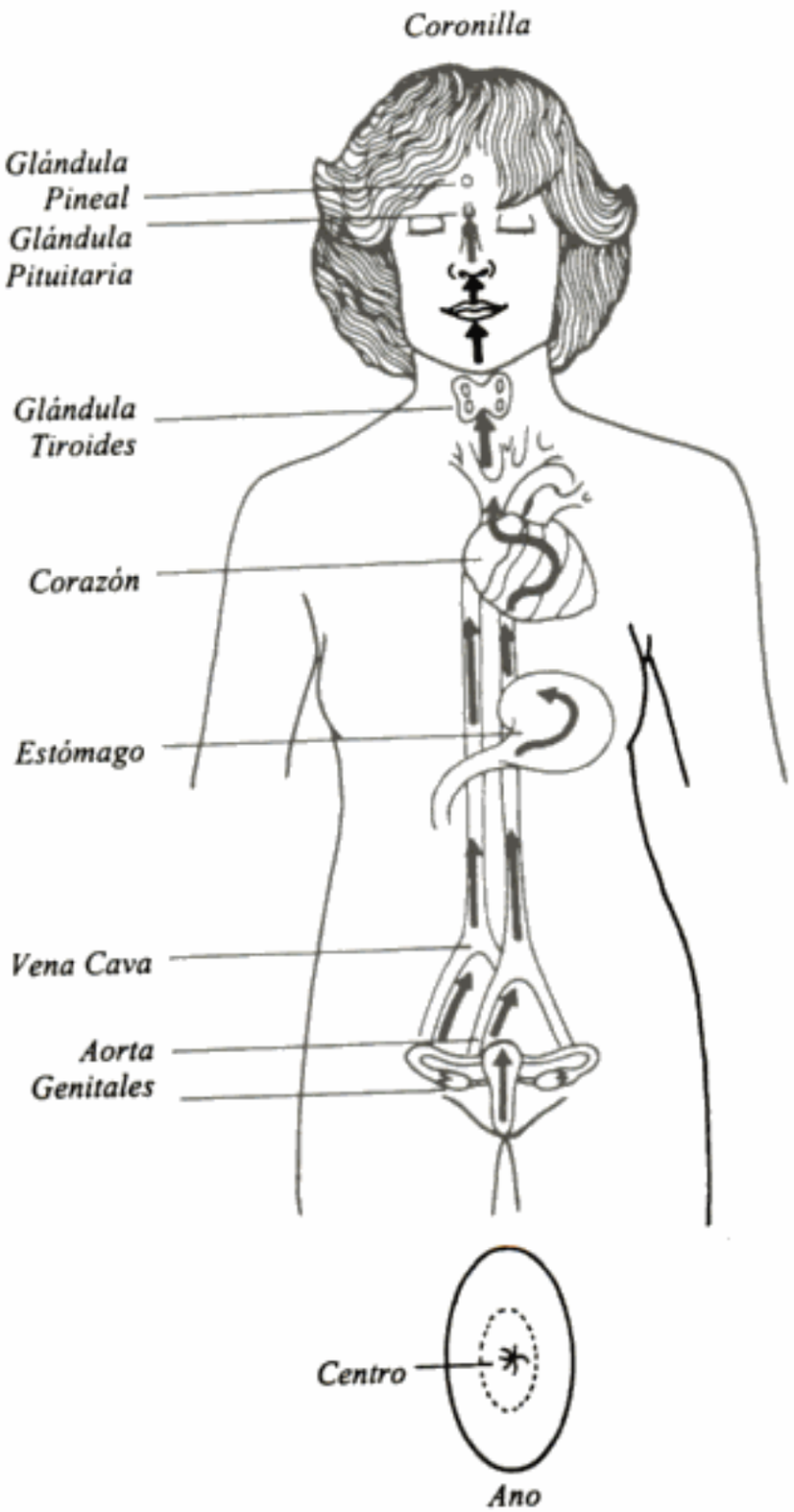


FIGURA 5-7

CONTRACCION HACIA ARRIBA DE LA PARTE CENTRAL DEL ANO

Copyrighted material

La parte frontal

La CHI de la parte frontal del ano se conecta con los siguientes órganos y glándulas: La vejiga, el cérvix, intestino delgado, el estómago, las glándulas timo y tiroides, y la parte frontal del cerebro. (Figura 5-8).

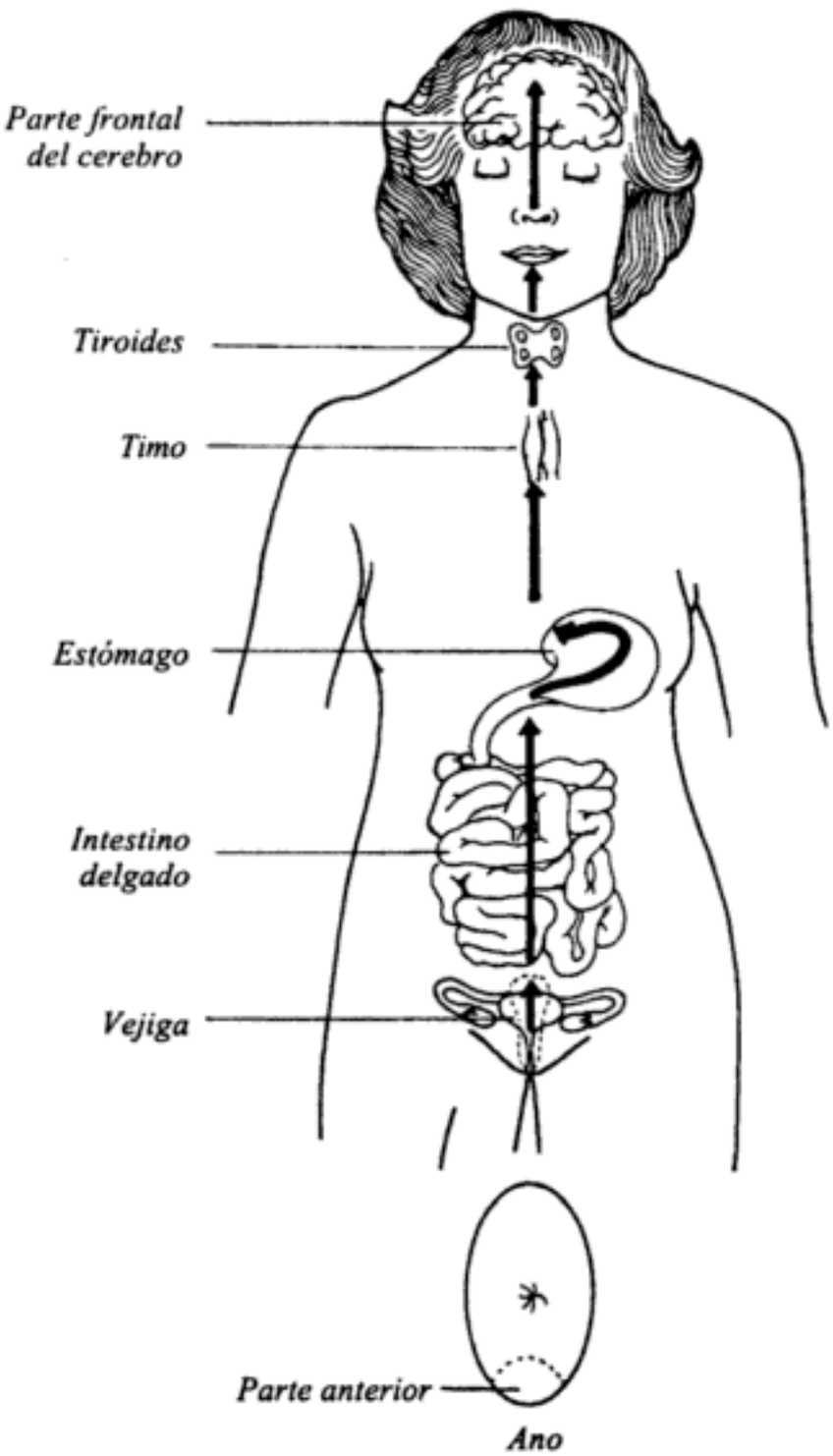


FIGURA 5-8

CONTRACCION HACIA ARRIBA DE LA PARTE FRONTAL DEL ANO

Copyrighted material

La parte posterior

La CHI de la parte posterior se conecta con las energías de los siguientes órganos y glándulas: sacro, vértebras lumbares, 12 vértebras torácicas, 7 vértebras cervicales, y el cerebelo. (Figura 5-9).

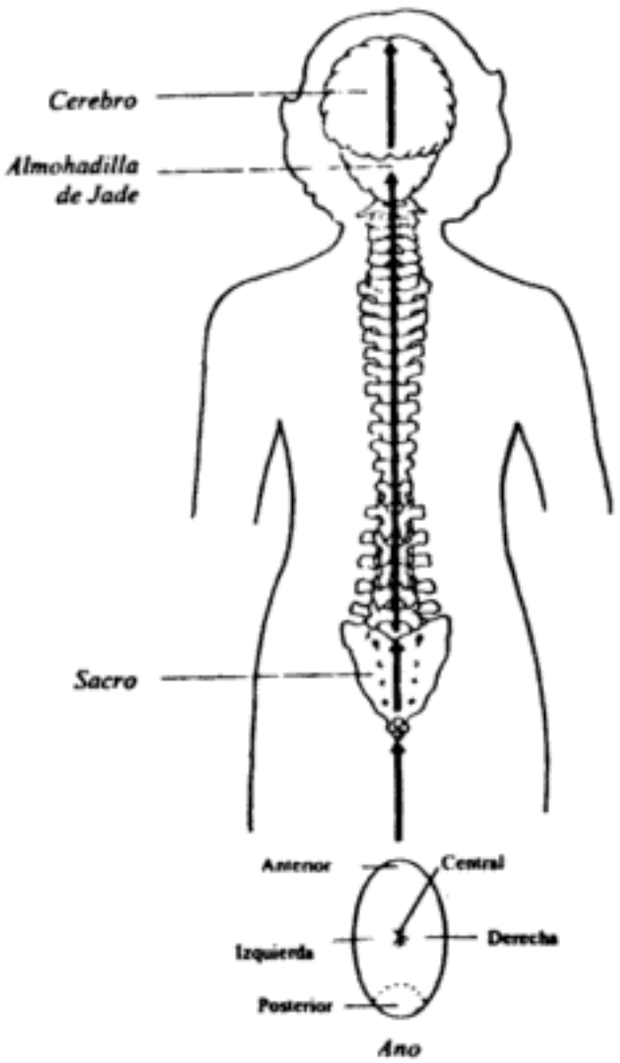


FIGURA 5-9

CONTRACCION HACIA ARRIBA DE LA PARTE POSTERIOR DEL ANO

La parte izquierda

La Chi de la parte izquierda del ano se conecta con las energías de los siguientes órganos y glándulas: ovario izquierdo; intestino grueso; riñón izquierdo; glándula suprarrenal izquierda; bazo; pulmón izquierdo, hemisferio izquierdo del cerebro. (Figura 5-10).

Copyrighted material

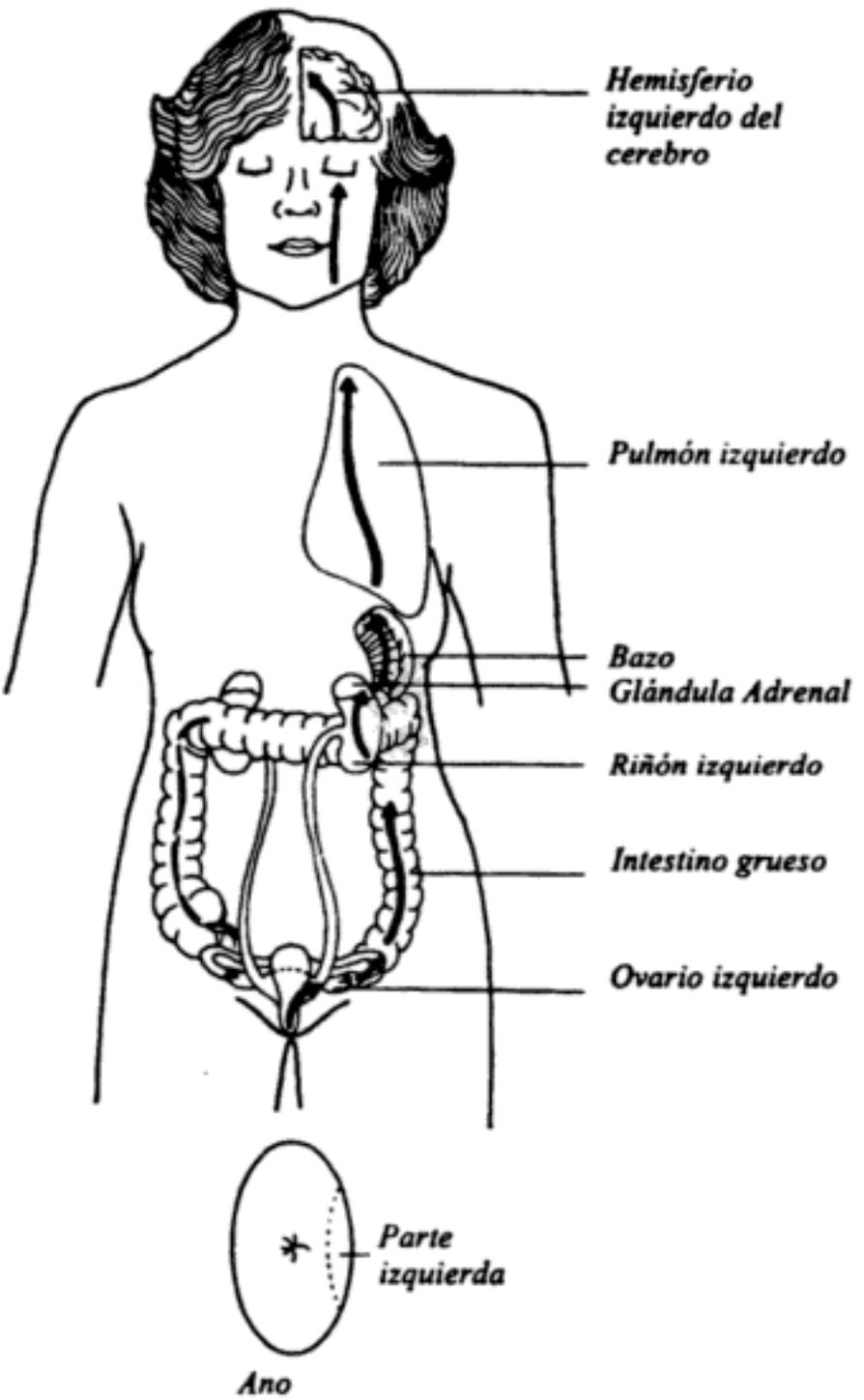


FIGURA 5-10

CONTRACCION HACIA ARRIBA DE LA PARTE IZQUIERDA DEL ANO

La parte derecha

La CHI de la parte derecha del ano se conecta con las energías de los siguientes órganos y glándulas: ovario derecho; intestino grueso; riñón derecho; glándula suprarrenal derecha; vesícula biliar; pulmón derecho; hemisferio derecho del cerebro. (Figura 5-11).

Copyrighted material

Ya que te encuentras bien entrenada en el control del músculo CHI, podrás conducir fácilmente la energía sexual curativa a cualquier órgano o glándula específica que necesites curar, o puedes conducir la energía para ayudar a tu pareja en el acto amoroso. En la última parte de la absorción orgásmica hacia arriba, aprenderás cómo conducir tus orgasmos a las glándulas y los órganos.

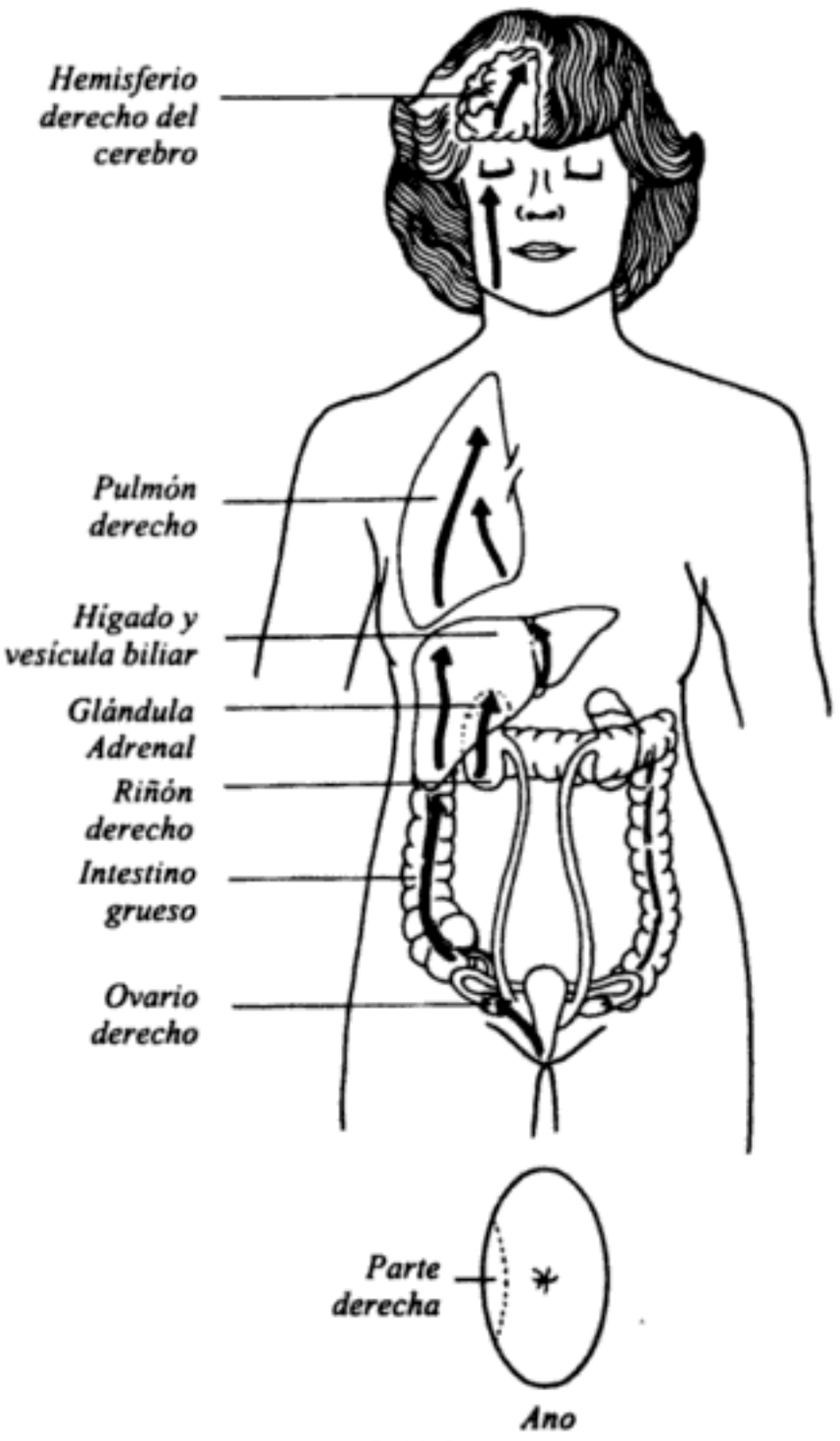


FIGURA 5-11

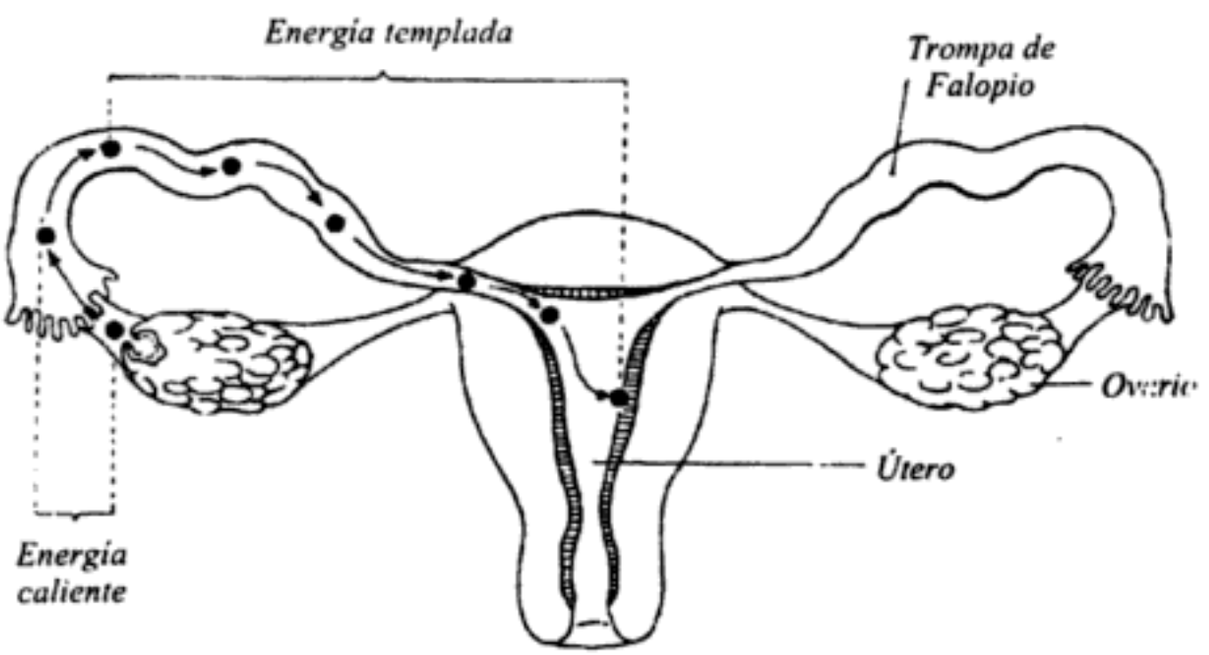
CONTRACCION HACIA ARRIBA DEL LADO DERECHO DEL ANO

Copyrighted material

Energía Yan *de los ovarios: poder creativo y curativo*

Los antiguos Taoistas tenían poderes extraordinarios de observación, y sus hallazgos en relación con el sexo han sido sorprendentemente consistentes por largos períodos de tiempo, que en China no significan cientos sino miles de años. Esto es muy significativo debido a que muchos grupos no conocían las capacidades que desarrollaron otros grupos. Ni siquiera conocían su existencia, ya que estas prácticas esotéricas fueron secretas por mucho tiempo.

Ellos notaron que los ovarios son de primordial importancia, por ser la fábrica que produce la energía sexual en forma de óvulos y de hormonas femeninas y porque todos los órganos vitales como el cerebro, contribuyen con algo de su propia reserva para crearlos y mantenerlos. Además, sus investigaciones revelaron que en la primer parte del ciclo de la mujer se lleva a cabo una gran acumulación de energía vital caliente que ellos denominaron Yang Ching Chi (CHI Ovárica). (Figura 5-12). Como vimos previamente, la energía Yang activa y carga con un



Durante los primeros estadios de la ovulación la energía es caliente. La energía se entibia mientras el óvulo viaja hacia el útero

FIGURA 5-12

LA ENERGIA DE LA OVULACION

Copyrighted material

potencial enorme de fuerza vital al óvulo en el período de la ovulación de la mujer, esto es una manifestación de energía joven y fuerte que tiene el poder de crear y de curar.

La CHI del ovario o Ching Chi es más densa que la fuerza vital o CHI que normalmente circula en la Orbita Microcósmica. Debido a su densidad y a la lentitud de su movimiento esta energía necesita toda la ayuda posible para subir a un centro superior. Es por esto que es muy importante abrir el canal de la Orbita Microcósmica y hacer fluir la CHI antes de proceder a la respiración ovárica y la absorción orgásmica hacia arriba. Mientras más interiorizado sea el orgasmo y más puedas llevarlo hacia arriba, más lograrás revitalizar y curar con la Ching Chi (energía sexual) que viaja por la columa a través del canal hacia la cabeza y hacia abajo por el frente, hasta el ombligo, los genitales y el perineo, vinculando unos con otros de esta manera las glándulas y los órganos así como el cerebro. Puedes usar también esta energía para curar y vitalizar a tu pareja.

En la medida que el ciclo de la mujer continua y el óvulo sale del cuerpo, el calor que se experimenta cambia hacia una cualidad más tibia. Toda energía sexual, sea masculina o femenina, es Yin en su estado latente o de reposo. Es en este período en donde la energía sexual excitada, de naturaleza más Yin, es más curativa que creativa. Es muy importante utilizar esta energía sexual y no dejar que se escape su vitalidad hacia afuera. Si esto sucede tendrás que comenzar el proceso nuevamente.

CULTIVO INDIVIDUAL: RESPIRACIÓN OVÁRICA, *Compresión ovárica y vaginal*

La respiración ovárica: los ejercicios de la respiración ovárica que continuan te ayudarán a abrir y a utilizar los canales de la Orbita Microcósmica. Este proceso fue descrito brevemente en el capítulo IV y se desarrolla en profundidad en el libro *Awaken Healing Energy through the Tao*. En la respiración ovárica usas tu mente para absorber la energía Yang, caliente, la energía vital del óvulo hacia arriba por la columna, hasta la cabeza y el tercer ojo (localizado en el entrecejo), y de allí hacia abajo por la lengua, corazón, plexo solar, y finalmente se acumula en el ombligo. Estas absorbiendo la energía que generan los ovarios, los óvulos y las mismas hormonas. En el principio el proceso es muy lento, pero más tarde un simple pensamiento será capaz de dirigir ondas agradables de energía hacia arriba por tu espalda hasta la cabeza.

Copyrighted material

Compresión ovárica: El segundo ejercicio, la compresión ovárica, te entrena para tener más control sobre el Músculo Chi para construir la energía Ching en los ovarios y moverla hacia arriba sin riesgos.

La absorción orgásmica hacia arriba: El tercer ejercicio, el de absorción orgásmica hacia arriba es el tema del capítulo VI. Aprenderás a manejar la energía Ching cuando se encuentra en estado de excitación y a extender el orgasmo hacia adentro y hacia arriba. Esta es la manera más poderosa de energetizar los órganos, las glándulas y el cerebro. Esta energía es como una yegua salvaje, es la más difícil de controlar. Se recomienda que al comienzo practiques este ejercicio a solas, por medio de la autoexcitación, antes de intentar controlar tu energía sexual en el momento más exclusivo, es decir en el acto amoroso.

Respiración ovárica

Visión general del ejercicio

El ejercicio de la respiración ovárica requiere de una contracción tan suave del músculo Chi, como cuando se cierran los pétalos de una flor, y tan sutil que un poco menos no se notaría. Describiremos más adelante las diferentes posturas, aunque es mejor hacer estos ejercicios parada o sentada en el borde de una silla.

Hay que enfocar la conciencia en ambos ovarios. Después se acumula más energía en el área que será descrita como "El Palacio Ovárico", desde donde se llevará a través del útero hacia el perineo. De aquí se conduce hasta el cerebro por la espalda y luego, usando la lengua como interruptor, se conduce hacia el ombligo donde puede ser almacenada.

Hemos visto ya que la energía de los ovarios se considera como energía caliente y como tal puede almacenarse en el centro del corazón y el centro del ombligo. Alguna gente acumula demasiada energía en el corazón y siente que les produce agruras y dificultad en la respiración. Esto significa que existe un exceso de energía que no circula lo suficiente. Por ésto, en los primeros estadios de tu práctica te aconsejamos acumular la energía sexual en el ombligo. En la medida en que tu práctica continúa acumula la energía en el corazón para incrementar el amor, el júbilo y la compasión.

Copyrighted material

Posturas

Hay tres posturas en las que se puede practicar la respiración ovárica: de pie, acostada y sentada.

Sentada

Para estar cómoda, siéntate en una silla. (Figura 5-13). Esta posición permite desarrollar la práctica de manera relajada y con buena concentración.

Siéntate en el borde de la silla apoyando tu peso en las piernas y los glúteos. No pongas todo el peso en los isquion, que son los huesos de apoyo, ya que esto puede crearte dolor en el nervio ciático. El perineo y la vagina deben de estar cubiertos con una prenda interior suelta y ligera que no los presione pero que los protega de cualquier corriente de aire. Una técnica útil que se usaba desde tiempos inmemoriales, es la de colocar un objeto redondo, quizás una pelota de manera que haga presión directa en la vagina y el clítoris durante la práctica, o también puedes sentarte en el talón de un pie para comprimirlo contra el clítoris y ayudar



FIGURA 5-13

POSICION SENTADA

Copyrighted material

a activar la CHI fácilmente. Si practicas las circulación de la Orbita Microcósmica y el Chi Kung Camisa de Hierro debes tener la suficiente práctica para dirigir la energía hacia arriba y puedes saltarte este paso.

Sube la lengua hacia el paladar; esto es esencial para circular la CHI y que se cierre el círculo entre los canales frontal y posterior de la Orbita Microcósmica. (Figura 5-14). Los pies se colocan firmemente en el suelo y las manos descansan con las palmas hacia abajo sobre las rodillas. La espalda debe encontrarse bien recta al nivel de la cintura y ligeramente redondeada al nivel de los hombros y el cuello. Esta curvatura menor de

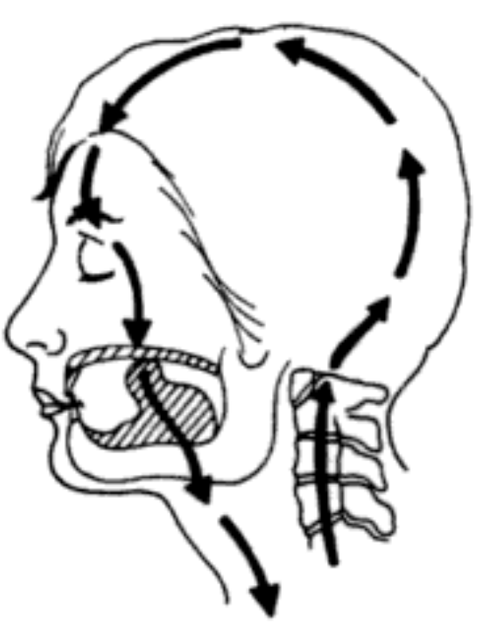


FIGURA 5-14

LA LENGUA TOCA EL PALÀDAR PARA QUE LA ENERGIA PUEDA FLUIR HACIA ABAJO

Copyrighted material

la parte alta de la espalda permite relajar el pecho y ayuda a fluir el poder a través del cuello, el pecho y el abdomen. Mantén la barbilla ligeramente hacia adentro. La postura militar con los hombros hacia atrás y la cabeza tensa, tiende a acumular el poder en la parte superior del cuerpo e impide que regrese a los centros inferiores.

Una variación de esta posición sentada es hacerlo con las piernas cruzadas, ya sea en la posición de loto o en el estilo de los indios de Estados Unidos. Apreciamos las virtudes esotéricas de la posición del loto, pero las prácticas chinas consideran desventajosa esta posición. Algunos monjes han sufrido dolores muy fuertes del nervio ciático, o quedaron lisiados por meditaciones prolongadas en esta posición. También si uno despega las plantas de los pies del suelo no se puede absorber directamente la energía Yin de la tierra. Cuando hayas practicado mucho y tengas un control de esta energía puedes sentarte en esta posición y dirigir la energía como quieras. Sin embargo el cuerpo humano está diseñado para absorber la energía de la tierra a través del punto (R-1) del riñón, así como por otros meridianos que se encuentran en el pie, y la filtran antes de subirla hacia el cóccix y el cerebro. Algunas personas pueden desarrollar ciertos problemas si absorben demasiada energía CHI cruda por el perineo y el sacro como ocurre en la posición de loto. Eventualmente desarrollan alergias a esta energía no digerida y tienen varias reacciones desagradables. De cualquier manera, la posición de loto puede ser utilizada por los que están vinculados y acostumbrados a ella, en la medida que se sientan cómodos y puedan poner toda la atención en el ejercicio. Existen muy pocas posiciones con las piernas cruzadas en las que se logre la relajación del perineo que se logra cuando uno se sienta en el borde de una silla.

De pie

Otra buena posición es de pie. Las instrucciones descritas anteriormente respecto de la colocación de la lengua y el mantener una postura correcta son las mismas en estas posición. La posición de pie es particularmente favorable para la respiración ovárica porque pueden relajarse el sacro y la pelvis.

Pararse derecha y relajada favorece una buena postura. Las manos se encuentran a los lados y los pies separados a una distancia como la que existe entre los hombros. Disciplínate para relajarte si es que te encuentras muy tensa, de otra manera el poder de la CHI puede acumularse al nivel del corazón y volverte irritable.

Copyrighted material

Acostada

En el comienzo, antes de que aprendas a circular la energía no es conveniente que te acuestes de espaldas para hacer los ejercicios. En esta posición el pecho se encuentra más alto que el abdomen y recibe mucha energía. Tampoco es conveniente acostarte del lado izquierdo porque ambas posiciones estresan demasiado al corazón. La posición más apropiada es del lado derecho. Se coloca un cojín bajo la cabeza de tal manera que la suba entre ocho y diez centímetros para que esté alineada con los hombros. Se colocan los cuatro dedos de la mano derecha justo enfrente de la oreja derecha y el pulgar atrás de la oreja sosteniéndola para mantenerla abierta. La oreja debe permanecer abierta para permitir el flujo del aire a través de la trompa de eustaquio y así poder mantener equilibrada la presión de ambos oídos. Esto es importante porque en el ejercicio de esta práctica se puede desarrollar mucha presión de CHI. La mano izquierda yace en la cadera izquierda. La pierna derecha se encuentra recta; y la pierna izquierda que yace sobre la derecha se encuentra ligeramente flexionada. (Figura 5-15).



FIGURA 5-15

LA MEJOR MANERA DE PRACTICAR LA RESPIRACION OVARICA ACOSTADA, ES DEL LADO DERECHO, CON UN COJIN BAJO LA CABEZA, LA PIERNA DERECHA EXTENDIDA Y LA IZQUIERDA SOBRE EL MUSLO DERECHO, Y LA MANO DERECHA BAJO LA CABEZA

Copyrighted material

Es común ver a los leones dormir en una posición similar. Los animales tienen un sabio instinto ya que esta posición elimina la presión de la gravedad sobre la columna vertebral a la vez que le permite adoptar su curvatura natural. Si uno yace del lado derecho puede eliminar el estrés que exista en la columna vertebral.

Como se mencionó previamente, una vez que uno controla bien la energía, puede desarrollar la práctica de espaldas. De cualquier manera hay que asegurarse que la energía no se acumule en el pecho ni en el corazón. No te acuestes del lado izquierdo.

Guía paso a paso

En esta sección explicaremos cada paso detalladamente. En la sección 4 te conduciremos a través de la práctica. Finalmente en la sección 5 haremos un resumen de la práctica que te servirá solamente cuando tengas más experiencia.

Toda la respiración durante las prácticas debe ser a través de la nariz, a menos que se indique otra cosa. La respiración nasal permite tener un mejor control del aire que se inhala. Filtra y calienta el aire y equilibra la fuerza vital.

Siéntate con la espalda recta en el borde de la silla con los pies bien apoyados sobre el piso con una distancia aproximada a la que separa los hombros. Acuérdate usar pantalones flojos o prendas interiores confortables para proteger la abertura vaginal de las corrientes de aire y para evitar que se escape la CHI. No practiques desnuda en un cuarto frío ya que perderás mucha CHI.

Asegúrate de estar bien relajada. Si te encuentras tensa haz algunos ejercicios de estiramiento o haz una caminata para dispersar la tensión.

Bajar la energía al palacio ovárico: el perineo

La energía en el palacio ovárico

Comienza el ejercicio localizando el Palacio Ovárico. Coloca ambos pulgares en el ombligo y usa los dedos índices para formar un triángulo. El lugar donde los índices se juntan es el Palacio Ovárico. Separa los otros dedos uniformemente. Abajo de los meñiques se encuentran los ovarios.(Figura 5-16). Toma conciencia de ellos mientras que los dedos descansan en ese sitio. Frota los ovarios hasta que sientas que se

Copyrighted material

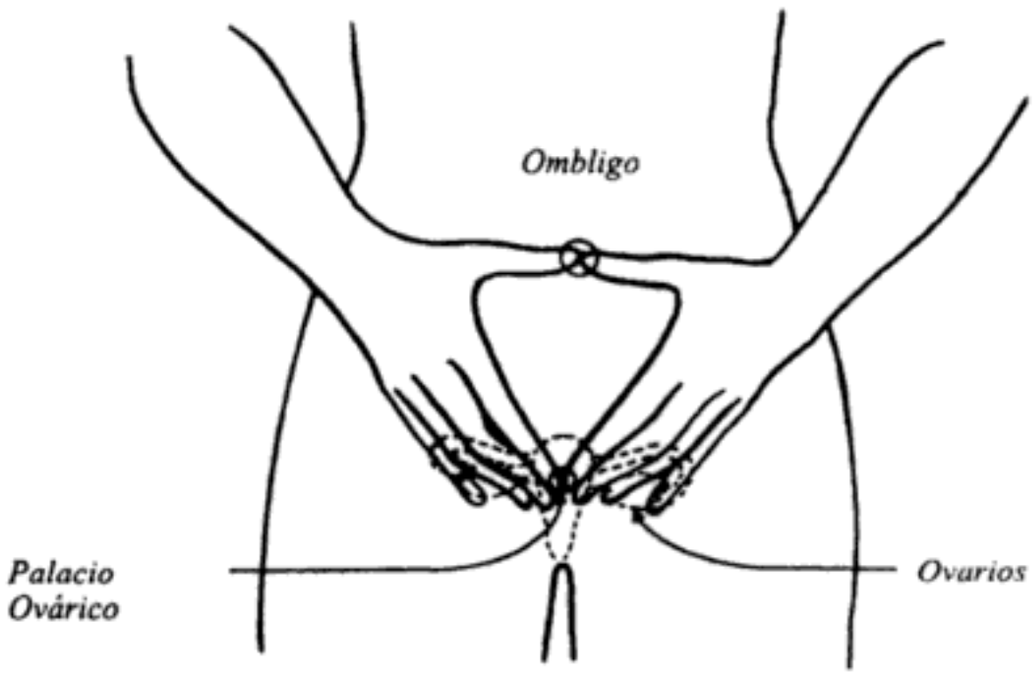


FIGURA 5-16
LOCALIZACION DE LOS OVARIOS Y DEL PALACIO OVARICO

calienten. Concéntrate para producir más energía en los ovarios y los óvulos. Usa simultáneamente tu mente para controlar el músculo PC y cerrar y abrir ligeramente la vagina como si fueran los petalos de una flor. La energía puede comenzar a manifestarse con sensaciones de calor, constricción, hinchazón, hormigueo, etc. La sensación varía según las personas. Cuando comiences a sentir algo inhala y lleva la energía al Palacio Ovárico (el punto donde se juntan los dedos índice). Los movimientos suaves de abrir y cerrar la vagina y la concentración de tu mente te permitirán absorber y guardar gradualmente la energía de los ovarios en el Palacio Ovárico.

La primera estación: el perineo

Inhala solamente un sorbo de aire (esta manera de inhalar es la necesaria para desarrollar los ejercicios que se indican más adelante). Al tiempo de inhalar baja la energía de los ovarios desde el Palacio Ovárico hacia el perineo contrayendo los labios mayores y menores de la vagina

Copyrighted material

y empujando hacia abajo en dirección al perineo y luego contrae y jala hacia arriba la parte que está enfrente del ano (perineo). Recuerda que la contracción de la vagina es la contracción del músculo PC (Pubococcígeo), que es una parte del grupo de músculos al que nos referimos como músculo CHI. Este movimiento inicia la contracción de todo el músculo Chi y se completa cuando se contrae y jala hacia arriba el ano. Ya que el ano se encuentra en el área que denominamos como perineo, podemos decir que contraer y jalar el ano es contraer y jalar el perineo. Para evitar las confusiones de aquí en adelante, cuando se describan las contracciones que se usan en la respiración ovárica, describiremos la contracción del músculo CHI refiriéndonos a contraer y jalar hacia arriba el perineo. Tu puedes sentir la ruta que sigue la energía al viajar desde el cuerpo del útero por el canal cervical, la vagina hacia abajo hasta el perineo. La energía puede dar un giro hacia el cuerpo y el glande del clítoris antes de llegar al perineo. De cualquier manera debes sentir la energía cuando se mueve desde el palacio ovárico hasta el perineo, no importa si no sientes la ruta exactamente como se describe. Inhala a pequeños sorbos y mantén el aire adentro, cierra la vagina firmemente y mantén la energía por un momento de los ovarios en la parte anterior del perineo.(Figura 5-17)

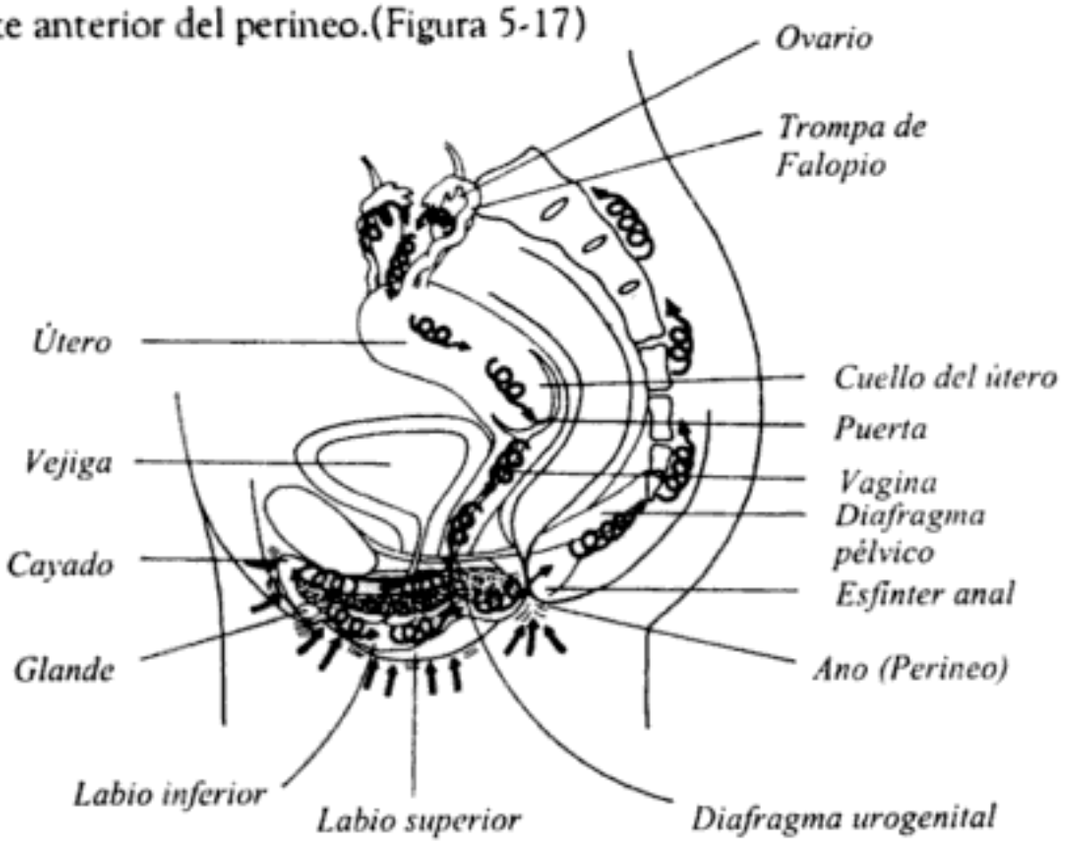


FIGURA 5-17

RESPIRACION OVARICA

Copyrighted material

Exhala. Concéntrate ahora en esa sensación tibia y condúcela con la mente desde tus ovarios hasta la parte anterior del perineo y permite que la energía fluya hasta el perineo a través del útero, por el canal cervical, por la pared posterior de la vagina. Siente el movimiento de la energía en el corto trayecto hacia el perineo. Podemos inducir esta acción si mantenemos la mente en el perineo para acumular la energía aquí. Es muy importante aprender a mantener la atención en el perineo, porque si la sueltas la energía sexual caliente se escapa. Siente ahora la energía que fluye desde el palacio ovárico hasta el perineo. Con cada inhalalación y exhalación, repite el proceso nueve veces en cada sesión. Regresa cada vez a los ovarios y cuando estés allí inhalas y exhalas varias veces para construir más energía antes de que puedas comenzar el proceso nuevamente.

Retención de la energía sexual en el punto del perineo

Imagina que bebes un vaso de agua con un popote. No puedes beber toda el agua de un jalón; tienes que interrumpir el flujo del líquido para poder respirar y si no retienes el agua que tienes en el popote, el agua se regresa otra vez. Para poder beber otra vez tendrás que absorber de nuevo el agua por todo el popote. Sin embargo, si colocas la punta de la lengua en el borde del popote mientras que tomas un poco de aire, puedes mantener el agua dentro del popote. La retención de la Ching CHI en el perineo es similar, y es muy importante ya que si tú pierdes la atención la energía caliente regresa a los órganos sexuales y se escapa por la vagina. Con la práctica aprenderás a usar el poder de la mente para mantener allí la energía. Practícalo varios días hasta que lo logres.

El retorno al palacio ovárico

En la medida que vas llegando a cada punto de transformación de la energía en la Respiración Ovárica, deberás comenzar cada vez desde el palacio ovárico para juntar la energía de los ovarios. Practica la respiración ovárica abriendo y cerrando suavemente la vagina para almacenar la energía en el palacio ovárico. Una vez que sientas que hay suficiente energía ovárica almacenada, repite el proceso de llevar la energía al perineo, inhalando pequeños sorbos de aire en cada movimiento, y cerrando la vagina con ligeros movimientos del músculo CHI. Al tiempo de cerrar la vagina, empuja ligeramente hacia abajo al perineo, y después contrae y sube la parte de enfrente del mismo. Retén

Copyrighted material

el aire, inhala en pequeños sorbos, aprieta la vagina y enfoca la mente en el perineo, de esta manera la energía es conducida hasta este punto. Mantén la energía en la parte de enfrente del perineo. Descansa un momento después de la exhalación y conduce mentalmente la Ching CHI cuando la sientes viajar desde el palacio ovárico hacia la vagina, el clítoris y el perineo sin quitar la atención en el perineo que está acumulando la energía.

En la práctica Taoista, la energía sexual es la energía primaria. Si ejercitas únicamente los músculos y no tienes el conocimiento acerca de la fuerza vital y de la energía sexual, los beneficios serán menores. Practica hasta este punto durante una o dos semanas o hasta que puedas sentir definidamente la energía en el perineo, los ovarios y el palacio ovárico. Tendrás la sensación de la energía que desciende hacia la vagina, y luego sentirás más fuerte la energía conforme llega de manera gradual al clítoris.

Es importante recordar, a menos que se indique específicamente otra cosa, que la respiración se lleva a cabo por la nariz, ya que ésto proporciona un mejor control del aire que se inhala y también permite tomar pequeños sorbos de aire.

Relaja todo tu cuerpo. Permite que las tensiones desaparezcan como si estuviéras en meditación. Usa únicamente la mente para activar y disminuir la energía sexual. Con la práctica poco a poco aprenderás a identificar la Ching CHI caliente que se almacena en el área de los ovarios. Comienza siempre tu respiración almacenando la energía en los ovarios, hasta que sientas claramente la energía.

El sacro: primer punto de transformación de la energía sexual

El Sacro, además de tener la capacidad de almacenar la energía sexual, ayuda a transformarla en fuerza vital.

Conducir la energía hacia el sacro

Lleva la energía caliente de los ovarios desde el palacio ovárico hacia el perineo y súbela hacia el sacro mientras que inhalas un sorbo de aire a la vez que contraes y cierras ligeramente los labios mayores y menores de la vagina. Empuja hacia el perineo y luego contrae y jala hacia arriba

Copyrighted material

la parte anterior del perineo. Haz una pausa, retén el aire, inhala pequeños sorbos, cierra ligeramente la vagina y retén la energía de los ovarios en la parte de enfrente del perineo. Siente la Ching CHI mientras camina hasta este punto. Exhala y regresa a los ovarios, mantén una parte de tu atención en el perineo para retener la energía que ya ha llegado aquí. Practica la respiración ovárica abriendo y cerrando la vagina suavemente y almacena la energía en el palacio ovárico. Una vez que sientas que hay suficiente energía ovárica almacenada, inhala y cierra la vagina, empuja hacia abajo al perineo y después contrae y sube la parte anterior del perineo para traer la energía a ésta área.

Descansa un momento y pon atención a la energía mientras viaja desde los ovarios por la vagina y el clítoris hasta el perineo. Inhala suavemente y sube la parte media del perineo, a la vez que subes a la parte posterior del perineo hacia el cóccix que se encuentra en la base de la columna.

Activar la bomba sacra

Para llevar la energía al sacro, arquea ligeramente tu espalda baja hacia afuera para que el sacro se dirija hacia abajo. En la medida que jalas la energía ovárica desde las partes anterior, media y posterior del perineo hacia el cóccix y luego al sacro, mantén este último hacia abajo para activar la bomba sacra. (Figura 5-18).

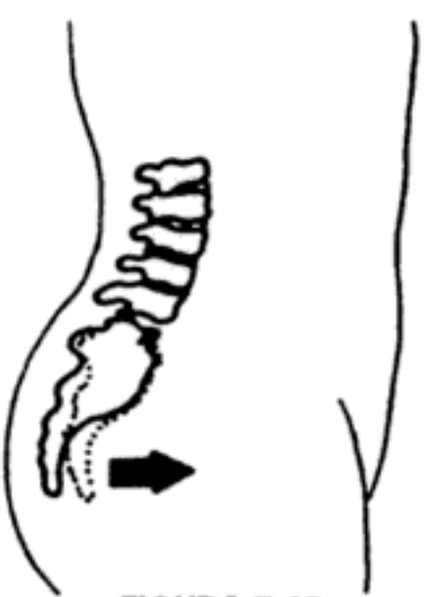


FIGURA 5-18

PARA ACTIVAR LA BOMBA SACRA, HAY QUE LLEVAR EL SACRO HACIA ABAJO SIN MOVER LOS ILIACOS

Copyrighted material

La acción de esta bomba se acentúa si tensas ligeramente la parte posterior del cuello y los huesos del cráneo. Al principio puedes usar una pared para ayudar a rectificar el sacro. Mantén la energía en el sacro por un momento, exhala y mantén tu atención en este punto.

Abrir el hiato sacro

La abertura del Hiato Sacro es un pequeño borde del hueso que se localiza un poco más arriba de la punta de tu columna, y cuando se encuentra abierto es el lugar a través del cual puedes subir la energía ovárica caliente hacia la columna. (Figura 5-19).

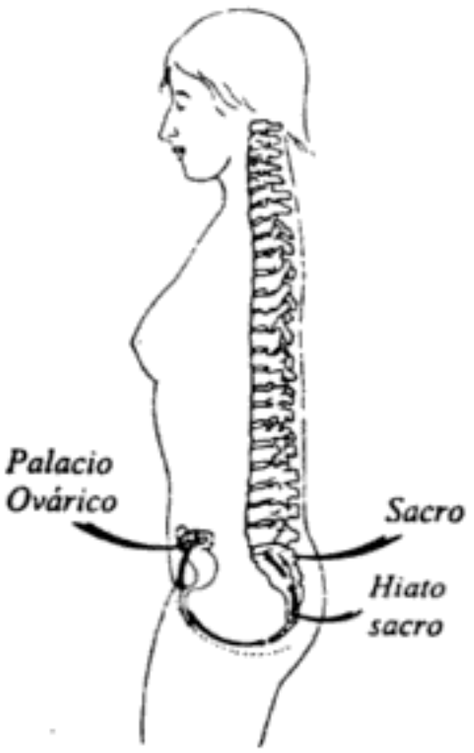


FIGURA 5-19

GUIANDO LA ENERGIA A TRAVES DEL HIATO SACRO HACIA ARRIBA

Copyrighted material

Frecuentemente resulta difícil trabajar con la energía ovárica ya que es más densa que la CHI y necesita ser bombeada. Cuando la energía pasa por el hiato, algunas personas sienten dolor, hormigueo, o "agujas". No te preocupes si esto sucede, puedes ayudar a pasar la energía masajeando el área con un trapito de seda.

Descansar para sentir el flujo de la energía

Permite ahora que tu cuello y el sacro regresen a su posición normal. En este momento es posible que sientas cómo se mueve sola la energía por la activación de las bombas sacra y craneal. Practica la respiración ovárica al mismo tiempo. Lleva la energía al sacro otra vez hasta que sientas el hiato abierto que permite el ascenso gradual de la energía. Puedes sentir de hecho la energía caliente que sube poco a poco. Practica nueve veces, luego descansa. Es muy importante descansar. Muchas veces en esta fase la energía sube hasta el punto que hemos enfocado, si puedes aquieta tu mente y úsala para conducir la energía por la ruta que has estado trabajando, y luego permite que la energía se mueva automáticamente por sí misma.

Un ejercicio para abrir el sacro

Si sientes dificultad para sentir la energía en el sacro, puedes hacer el siguiente ejercicio. Mece tu sacro hacia atrás y adelante y luego mantén fijos los huesos iliacos mientras que balanceas el sacro únicamente. El sacro y los iliacos son tres huesos separados que eventualmente se fusionan debido a que no los ejercitamos. (Figura 5-20). Usa ambas manos para detener los iliacos e intenta balancear el sacro. En el comienzo esto es difícil de hacer, pero después de un tiempo lograrás separar los iliacos del sacro. También puedes pedirle a un amigo que sostenga tu sacro con una mano mientras que la otra se encuentra en tu hueso iliaco para que te diga cuál hueso es el que se mueve. Después de este ejercicio mantente quieta y observa el efecto del bombeo.

El sacro ayuda a transformar la energía sexual en fuerza vital

Los sabios Taoistas descubrieron que el sacro tiene la capacidad de transformar la energía sexual en la energía de la fuerza vital que es la que los órganos y glándulas absorben más fácilmente. Es por ello de gran importancia que la practicante pueda estar atenta al estado de la energía

Copyrighted material

1. Hueso iliaco **2. Sacro** **3. Hueso iliaco**

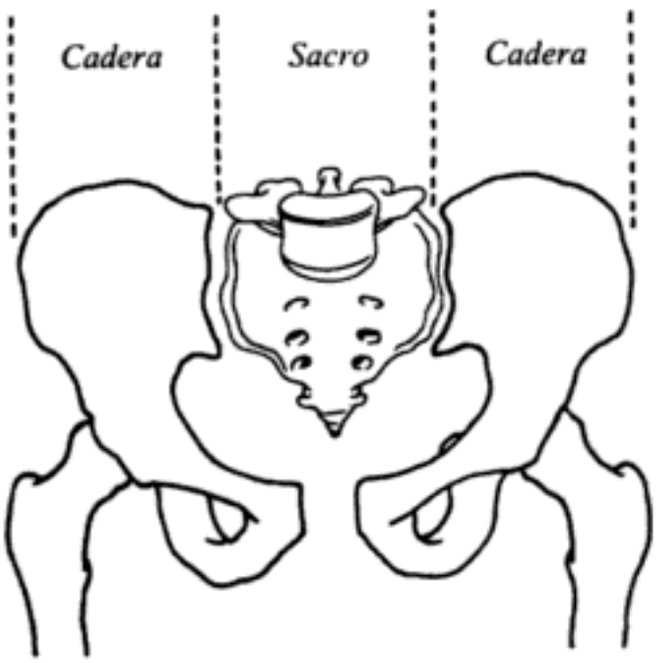


FIGURA 5-20

EL SACRO Y LOS HUECOS ILIACOS SON TRES PIEZAS SEPARADAS QUE SE FUSIONAN POR LA FALTA DE EJERCICIO

cuando entra a la parte media del cuerpo. Algunas personas practican jalando solamente la parte media del perineo y suben la energía cruda de los ovarios por el centro del cuerpo ocasionando que no fluya por los órganos y que se congestione en ellos. Los órganos y las glándulas no están acostumbrados a manejar este tipo de energía sexual cruda, y desarrollan desórdenes como indigestión, sobrecalentamiento (especialmente el hígado), dolores en los riñones y la espalda; y lo que es peor, ocasionan congestión en el corazón. Estos, junto con otros síntomas se conocen como "el síndrome de kundalini", y ocurren debido a que la persona no puede canalizar adecuadamente esta energía sexual

Copyrighted material

cruda antes de que entre a los órganos vitales. Este fenómeno se describe en los libros *Kwantida-psychotic of trascendental*, de Lee Sanella M.D., y *Stalking the wild pendulum*, por Itzhak Bentov. Estos libros contienen ejemplos de mucha gente que sufre por la incapacidad de controlar la energía que asciende. La energía que acumulan en sus corazones o cabezas es o muy cruda o muy caliente para los órganos, además de que pueden desarrollar una reacción alérgica a la energía. Sin embargo los síntomas desaparecieron una vez que aprendieron y sintieron la conexión de la lengua al paladar durante la meditación de la Orbita Microcósmica. Esta conexión permite que la energía fluya hacia arriba por la columna a través de las estaciones mayores para transformarse en energía vital, y que siga su curso hacia abajo hasta el ombligo. Hay mucha gente que nunca ha sabido cómo evitar los problemas que causa el exceso de la energía sexual cruda que sube porque nunca han aprendido cómo bajar la energía a través de los canales apropiados. Una vez que haz practicado la respiración ovárica y que has sentido circular la energía sexual y transformarse, los órganos comenzarán a adaptarse y a aceptar la energía sexual cruda de los ovarios. De esta manera esta energía puede ser directamente transformada y refinada en el momento que el cuerpo lo requiere, sin problemas concomitantes.

Un punto de transformación de la energía sexual

Si has logrado subir la energía por el sacro, trata las siguientes dos semanas de conducir la energía hasta T-11 (la onceava vértebra torácica) que se encuentra en la espalda, opuesta al plexo solar. La T-11 tiene la capacidad de transformar la energía sexual en la energía de la fuerza vital.

Acumulación de la energía en el palacio ovárico

Comienza con la respiración ovárica como en el ejercicio anterior, junta la energía de los ovarios en el palacio ovárico, abriendo y cerrando la vagina con movimientos sutiles del músculo CHI. Inhala un pequeño sorbo de aire, cierra ligeramente la vagina y empuja la energía hacia el perineo. Contrae después y jala hacia arriba la parte anterior del perineo y espera un momento, retén el aire y la energía en este punto. Pon atención en la Ching CHI que ha llegado hasta aquí. Inhala pequeños sorbos de aire, aprieta fuerte la vagina y concéntrate en la energía ovárica que está retenida en la parte anterior del perineo. Exhala y regresa a los

Copyrighted material

ovarios, pero mantén una parte de tu atención en el perineo para retener la energía que has llevado hasta aquí. Continua la practica de la respiración ovárica abriendo y cerrando la vagina suavemente y acumulando la energía en el palacio ovárico.

Subir la energía a T-l l

Una vez que tienes suficiente energía ovárica inhala un pequeño sorbo de aire y cierra la vagina empujando la energía hacia el perineo, contrae después y sube la parte anterior del perineo para llevar la energía a esta área. Descansa un momento y pon atención en el movimiento de la energía desde el ovario por la vagina y el clítoris hasta el perineo. Inhala un pequeño sorbo de aire y jala las partes media y posterior del perineo hacia el cóccix para llevar la energía al sacro. Mueve el sacro ligeramente hacia afuera como si quisieras empujar la pared, espera un momento y siente cómo se activa la bomba sacra. Inhala un pequeño sorbo de aire y sin exhalar pega la columa a una pared imaginaria para rectificar la T-11, este movimiento crea un bombeo hacia arriba que sube la energía ovárica hasta la T-11. (Figura 5-21). Mantén la energía en este punto hasta que sientas llena esta área de manera que la energía continúe por si misma el movimiento. Cuando te sientas incómoda exhala y deja que la respiración se regularice.

Manera de activar las bombas sacra, craneal y suprarrenal

Como indicamos anteriormente, la energía ovárica es más densa que la CHI. Tendrás que darle acomodo, flexionando la parte de tu espalda en donde se encuentra la T-11, de esta manera rectificas la columna y permites que fluya más fácilmente la energía caliente. Deja después que tu sacro, la T-11 y el cuello se relajen en sus posiciones normales. Esta acción ayudará a activar las bombas craneal y sacra, así como otra minibomba que se localiza en las glándulas suprarrenales. Si tienes dificultad en sentir ésto, regresa otra vez al palacio ovárico y repite el proceso. Practica nueve veces,luego exhala y relaja cada parte del cuerpo. Concéntrate en la T-11 y siente cómo la energía fluye hasta este punto.

En la práctica taoista consideramos la T-11 como el centro de la energía de las glándulas suprarrenales. Estas glándulas descansan encima de los riñones y pueden funcionar como minibombas. Cuando arqueas el nivel T-11 de tu espalda estás creando un vacío (o minibomba) que

Copyrighted material

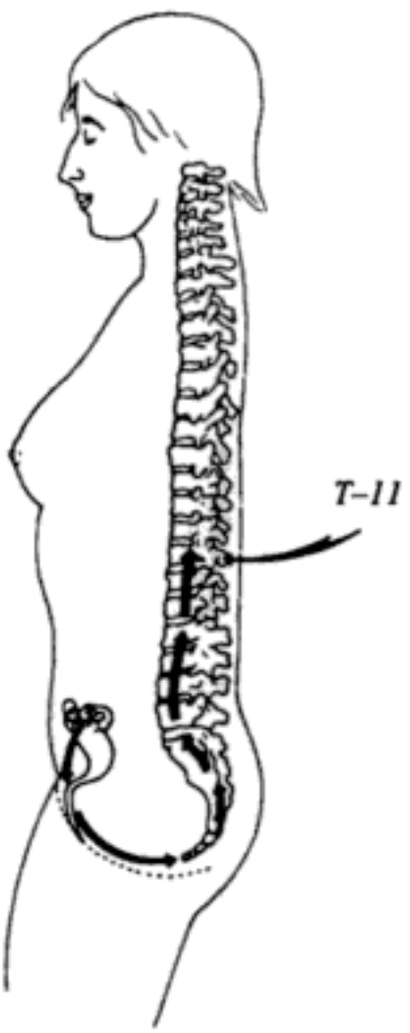


FIGURA 5-21
GUIANDO LA ENERGIA HACIA T-11

empuja la energía hacia arriba. El sacro, la T-11, C-7 y el cojín de jade son considerados en el taoismo como los sitios que tienen la capacidad de transformar la energía sexual en la energía de la fuerza vital.

En el área cercana a T-11 se encuentra también la Puerta de la Vida, (el Ming-Men o punto medio de la columna). El Ming-Men no tiene esta capacidad, sin embargo se considera como un centro de seguridad muy importante en la Orbita Microcósmica; es también un punto que fortalece los riñones.

Copyrighted material

La cuarta estación: C-7

El siguiente punto a recorrer se encuentra en la séptima cervical o C-7, que es la que se encuentra en la base del cuello, puedes sentirla como la vértebra que más sobresale cuando inclinas la cabeza hacia abajo. Este punto controla la energía que alimenta manos y cuello, y es el punto de conexión que suministra poder al omóplato y a la médula espinal. Este punto tiene también la capacidad de transformar la energía sexual en fuerza vital.

Acumulación de la energía en el palacio ovárico

Practica de la misma manera en que ha sido descrita. Junta la energía de los ovarios en el palacio ovárico. Inhala un sorbo de aire, contrae ligeramente la vagina y empuja la energía hacia el perineo. Contrae después la parte anterior del perineo hacia arriba y espera un momento, mantén el aire y la energía en este punto. Haz conciencia de la Ching CHI que ha llegado a este punto. Inhala en pequeños sorbos, contrae la vagina ligeramente y concéntrate en retener la energía de los ovarios en la parte anterior del perineo. Exhala y regresa a lo ovarios, pero mantén una parte de tu atención en el perineo para retener la energía que has traído hasta ahí. Continúa practicanto la repiración ovárica, abriendo y cerrando la vagina suavemente y acumulando la energía en el palacio ovárico.

Subir la energía a C-7

Una vez que sientas que hay suficiente energía ovárica, inhala un sorbo de aire, cierra la vagina y lleva la energía de los ovarios hasta el perineo, jala después la parte anterior del perineo hacia arriba para llevar la energía del perineo hasta esta área. Descansa un momento y pon atención a la energía que viaja desde los ovarios por la vagina y el clítoris hasta el perineo. Inhala un sorbo de aire y contrae la parte media y posterior del perineo y sube la energía al sacro, a T-11 y C-7. Cuando estés en C-7 empuja hacia atrás el esternón y siente como esta vértebra actua junto con los hombros para impulsar la energía hacia arriba. (Figura 5-22). Esta acción activa la glándula del timo e incrementa el poder para ascender la energía. Mantén la energía en este sitio mientras te sientas cómoda. Te darás cuenta durante la práctica que aumenta tu capacidad de absorber aire y de mantenerlo adentro. Exhala y permite

Copyrighted material



FIGURA 5-22
GUIANDO LA ENERGIA HACIA C-7

entonces que tu sacro, T-11 y el cuello se relajen y regresen a sus posiciones normales. Concéntrate en C-7, ésto te ayudará a activar poco a poco las tres bombas (sacra, suprarrenal y craneal). Si tienes problemas para sentir ésto, regresa al palacio ovárico y repite el proceso. Practica nueve veces. Recuerda que es necesario regresar al origen de la energía para poderla llevar al centro más alto.

Copyrighted material

El cojín de jade, punto de transformación de la energía sexual

El siguiente sitio es el cojín de jade. Este se localiza en la unión posterior de la columna con el cráneo, entre la vértebra cervical número 1 y la base del cráneo. Este punto también puede acumular y transformar la energía sexual.

Acumulación de la energía en el palacio ovárico

Practica de la misma manera en que ha sido descrita. Junta la energía de los ovarios en el palacio ovárico. Inhala un sorbo de aire, contrae ligeramente la vagina y empuja la energía hacia el perineo. Contrae después la parte anterior del perineo hacia arriba y espera un momento, mantén el aire y la energía en este punto. Haz conciencia de la Ching CHI que ha llegado a este punto. Inhala en pequeños sorbos, contrae la vagina ligeramente y concéntrate en retener la energía de los ovarios en la parte anterior del perineo. Exhala y regresa a los ovarios, pero mantén una parte de tu atención en el perineo para retener la energía que has traido hasta ahí. Continua practicando la respiración ovárica, abriendo y cerrando la vagina suavemente y acumulando la energía en ei palacio ovárico.

Subir la energía al cojín de jade

Una vez que sientas que hay suficiente energía ovárica, inhala un sorbo de aire, cierra la vagina y lleva la energía de los ovarios hasta el perineo, jala después la parte anterior del perineo hacia arriba para llevar la energía del perineo hasta esta área. Descansa un momento y pon atención a la energía que viaja desde los ovarios por la vagina y el clítoris hasta el perineo. Inhala un sorbo de aire y contrae la parte media y posterior del perineo y sube la energía al sacro, a T-11 y C-7. Cuando estés en C-7 lleva hacia atrás la barbilla (Figura 5-23). y lleva la energía hasta la base del cráneo. Siente como este movimiento crea una fuerza que activa la bomba craneal, ésta a su vez impulsa la densa energía ovárica. Mantén la energía en este punto por un momento, siente como se almacena y se transforma. Exhala, y luego permite que tu sacro, la T-11 y tu cuello se relajen en su posición normal. Esto a su vez activa las

Copyrighted material

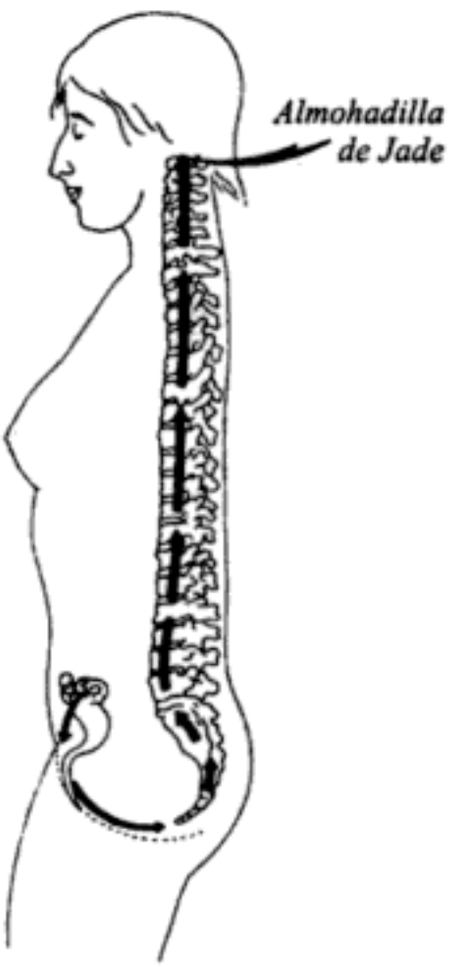


FIGURA 5-23
GUIANDO LA ENERGIA HACIA EL COJIN DE JADE

bombas craneal, sacra y suprarrenal, mantén la energía en la base del cráneo. Repite el proceso nueve veces.

El punto de mayor almacenamiento de la energía sexual

La siguiente escala recibe el nombre de Pai Hui, que se localiza en el punto medio o corona de tu cabeza y es el sitio en donde se encuentra la glándula pineal. En este punto se puede almacenar gran cantidad de energía.

Copyrighted material

Acumulación de energía en el palacio ovárico

Practica de la misma manera en que ha sido descrita, solo que ahora subirás la energía hasta la corona. Junta la energía de los ovarios en el palacio ovárico. Inhala un sorbo de aire, contrae ligeramente la vagina y empuja la energía hacia el perineo. Contrae después la parte anterior del perineo hacia arriba y espera un momento, mantén el aire y la energía en este punto. Haz conciencia de la Ching CHI que ha llegado a este punto. Inhala en pequeños sorbos, contrae la vagina ligeramente y concéntrate en retener la energía de los ovarios en la parte anterior del perineo. Exhala y regresa a los ovarios, pero mantén una parte de tu atención en el perineo para retener la energía que has traido hasta ahi. Continúa practicando la respiración ovárica, abriendo y cerrando la vagina suavemente y acumulando la energía en el palacio ovárico.

Subir la energía al punto de la corona

Una vez que sientas que hay suficiente energía ovárica, inhala un sorbo de aire, cierra la vagina y lleva la energía de los ovarios hasta el perineo, jala después la parte anterior del perineo hacia arriba para llevar la energia del perineo hasta el área. Descansa un momento y pon atención a la energía que viaja desde los ovarios por la vagina y el clítoris hasta el perineo. Inhala un sorbo de aire y contrae la parte media y posterior del perineo y sube la energía al sacro, a T-11 y C-7. Cuando estés en C-7 lleva hacia atrás la barbilla y lleva la energía hasta la base del cráneo. Siente como este movimiento crea una fuerza que activa la bomba craneal, ésta a su vez impulsa la densa energía ovárica. Sigue subiendo la energía hasta el punto del centro de la cabeza (Figura 5-24). Mientras sigues inhalando baja la energía hacia el perineo, luego hacia arriba al sacro, T-11, C-7, Cojín de Jade y luego voltea los ojos y los demás sentidos hacia arriba para ayudar a subir la energía hasta el punto Pai Hui o punto de la corona y la glándula pineal.

Relajarse y usar la mente para conducir la energía al cerebro

Una vez que la energía ha completado finalmente su movimiento hacia la cabeza, usa tus ojos y los demás sentidos para ayudar a retenerla en el cerebro, y poder mantenerla allí de la manera más confortable. Exhala y luego permite que tu sacro, la T-11 y el cuello se relajen, mientras regresan a su posición normal. Esto ayuda a activar las tres bombas: la sacra, la suprarrenal y craneal. Usa la mente para conducir la

Copyrighted material

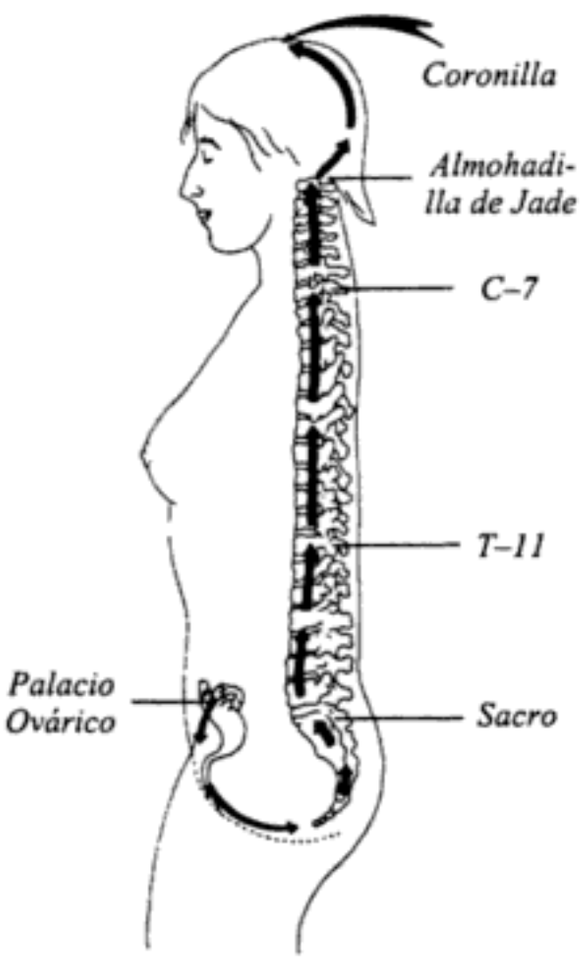


FIGURA 5-24

GUIANDO LA ENERGIA HASTA EL PUNTO DE LA CORONA

energía de estación en estación por la columna vertebral hasta la corona. Pon atención y la mirada en la punta de la cabeza. Recuerda que es el período de relajación en donde es más fuerte la conducción de la energía hacia el cerebro. Repite este proceso nueve veces.

Circular la energía en el cerebro

Acumulación de la energía sexual creativa en el cerebro

Cuando has practicado ya nueve veces y has podido sentir la energía sexual de los ovarios llenando el cerebro, comienza a circular la energía

Copyrighted material

en contra del sentido de las manecillas del reloj, por nueve, dieciocho o treinta y seis veces. Hay una sensación muy clara de la espiral que se extiende. (Figura 5-25 <a>). Cuando hayas completado estas vueltas, regresa la energía hacia el centro del cerebro en el mismo número de vueltas. (Figura 5-25 <b>). Esto debe hacerte sentir bien y vitalizada.

<a> Circula la energía en el cerebro en contra de las manecillas del reloj, mueve, dieciocho o treinta y seis veces. (Espiral hacia afuera)





<b> Al terminar, circula la energía en sentido contrario al mismo número de veces. (Espiral hacia dentro)

FIGURA 5-25

Copyrighted material

Esto también te ayudará a mantener el balance de los lados derecho e izquierdo del cerebro, a la vez que lo vitaliza para incrementar la memoria y pensar más claramente, asímismo es el comienzo de la capacidad de controlar la energía sexual y las frustraciones emocionales.

Conforme avanza la edad consumimos mucha de nuestra CHI y gradualmente drenamos la energía cerebral y los fluídos espinales, dejando cavidades. La respiración ovárica transporta la energía sexual creativa para llenar estas cavidades y así revitalizar el cerebro. Los taoístas consideran la energía sexual similar a la energía cerebral.

Manera de permitir que la energía se acumule en el ombligo

Asegúrate que la lengua esté en contacto con el paladar (es suficiente que se encuentre atrás de los dientes), de tal manera que la energía caliente de los ovarios pueda fluir al tercer ojo, al interior de tu nariz y a través de la lengua, desde donde podrá descender a la garganta y al centro del corazón. (Figura 5-26). Mantén la energía en el centro del

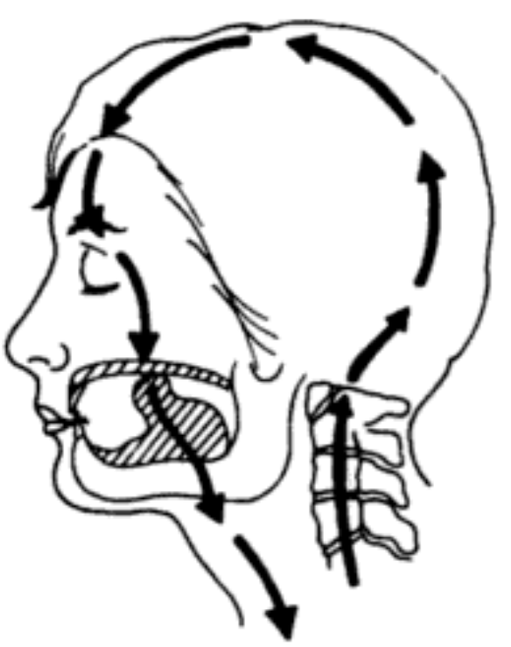


FIGURA 5-26

LA LENGUA TOCA AL PALADAR DE MANERA QUE LA ENERGIA PUEDA FLUIR HACIA ABAJO

Copyrighted material

corazón por un momento, llénalo con energía hasta que sientas que se abre; goza la sensación del amor, del júbilo y de la paz; bájala después al plexo solar y hasta el ombligo. Acumula la energía sexual aquí, donde puede almacenarse sin riesgo.

Almacenar la energía sexual de los ovarios en el ombligo

Es muy importante almacenar al final la energía en el ombligo. La mayoría de los efectos adversos en esta práctica son producidos por el exceso de energía en la cabeza o el corazón. El ombligo puede manejar sin riesgo grandes cantidades de energía generada por los ovarios.

Juntar la energía alrededor del centro del ombligo

Para almacenar la energía de los ovarios concéntrate en el área del ombligo, que se encuentra a unos tres centímetros dentro del cuerpo. Usa la mente, los ojos y los otros sentidos para movilizar la energía



<a> Almacena la energía en el ombligo y circulala 36 veces en el sentido de las manecillas del reloj

FIGURA 5-27

ALMACENA LA ENERGIA SEXUAL EN EL OMBLIGO

Copyrighted material



<b> 24 veces en el sentido de las manecillas del reloj

FIGURA 5-27

girándola en una espiral alrededor del ombligo por 36 veces. No lleves la espiral más allá del diafragma torácico o más abajo del hueso púbico. Comienza la espiral hacia afuera en contra del sentido de las manecillas del reloj. (Figura 5-27<a>). Invierte la dirección de la espiral y regrésala hasta el ombligo circulándola esta vez 24 veces en el sentido de las manecillas del reloj. (Figura 5-27 <b>). Usa tu dedo como guía las primeras veces, la energía se acumula ahora sin riesgos en tu ombligo y se encuentra disponible en el momento que cualquier parte de tu cuerpo la necesite.

Copyrighted material

Almacenar la energía en el corazón

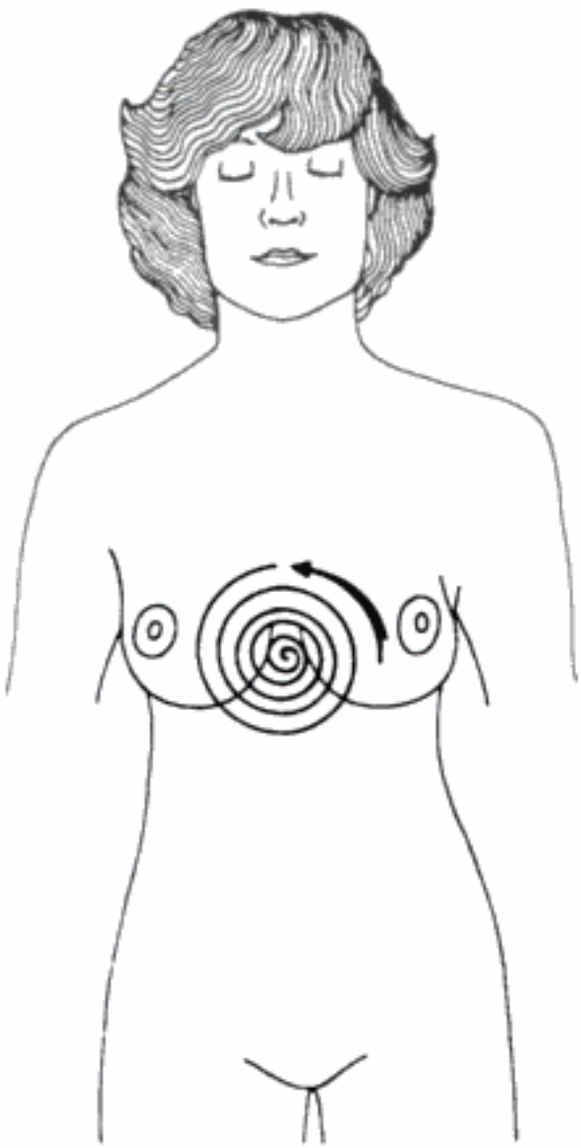
La energía puede también almacenarse en el corazón. Si tu tienes un cuerpo tipo Yang (que significa que tu energía es más caliente que la de la mayoría y que se manifiesta en un temperamento fuerte), no es conveniente comenzar a almacenar la energía sexual en el corazón. Comienza mejor a almacenarla en el ombligo. Una vez que se llene el ombligo, es una indicación de que los canales se encuentran lo suficientemente abiertos para empezar a almacenar la energía en el corazón sin problemas.

El centro del corazón es un centro de poder para la mujer. Es el sitio de amor, de la alegría, la felicidad, y es el centro del rejuvenecimiento ya que allí se encuentra la glándula del timo, la mujer que abre este centro vive estas emociones positivas junto con una aproximación muy vital hacia sí misma, y se proveerá de la suficiente energía curativa para curarse a sí misma y a otros. Si el centro del corazón se abre antes de que esté preparada, no se completa la órbita microcósmica y la energía no circula apropiadamente. La energía sexual puede adherirse al corazón, se congestiona aquí, se genera calor y puede causar problemas como falta de aliento, intranquilidad o dolor en el pecho. Si estos problemas aparecen, practica el Sonido Curativo del Corazón como se detalle en el libro *Sistemas Taoistas para transformar el estrés en vitalidad*, golpea suavemente el corazón y el pecho y usa tus manos para sobar hacia abajo el pecho hasta que puedas liberar la energía atrapada mediante eructos.

Juntar la energía alrededor del centro del corazón

Para almacenar la energía ovárica en el corazón, concéntrate en el centro del corazón que se encuentra a tres centímetros hacia arriba del borde inferior del esternón y a unos cuatro centímetros hacia adentro del cuerpo. Su dimensión es de aproximadamente ocho centímetros. Usa la mente, los ojos y los demás sentidos para mover la energía creando una espiral en el centro de tu corazón. Circúlala 36 veces. (Figura 5-28<a>). Comienza la espiral hacia afuera en contra de las manecillas del reloj. Invierte después la dirección de la espiral y regresa la energía al centro del corazón. Circúlala 24 veces. (Figura 5-28 <b>). Usa tu dedo para guiarte las primeras veces. La energía se acumula ahora sin riesgo en el centro del corazón y está disponible para utilizarla en cualquier parte de tu cuerpo en el momento que sea necesario.

Copyrighted material



<a> Para juntar la energía en el corazón haz una espiral hacia afuera en el centro del corazón 36 veces en contra de las manecillas del reloj

FIGURA 5-28

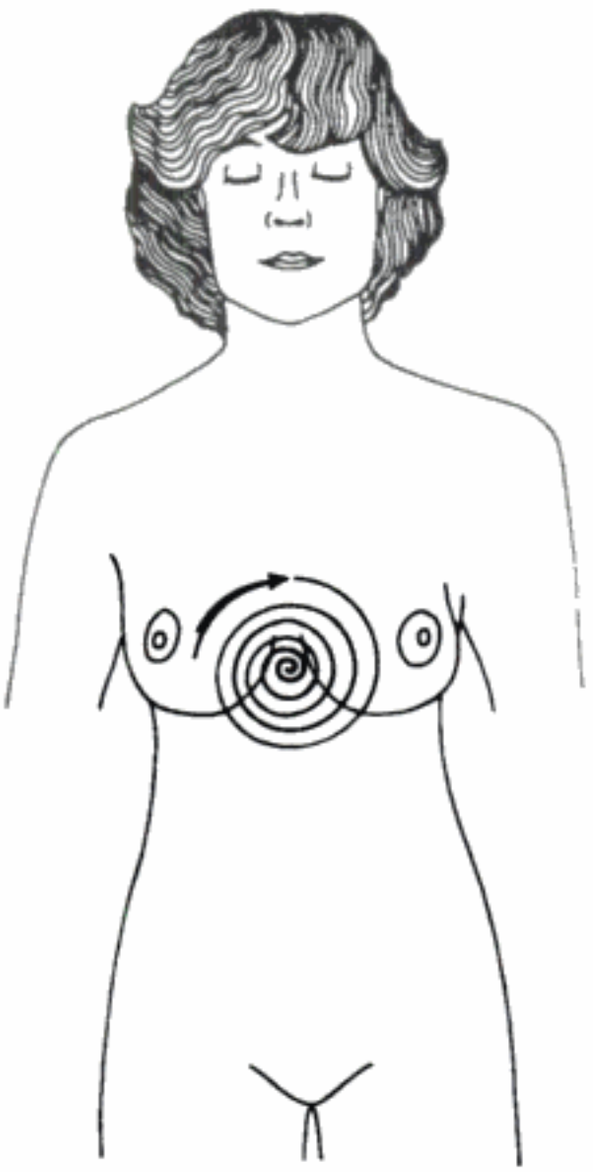
ALMACENA LA ENERGIA SEXUAL EN EL CORAZON

Subir la energía al cerebro en un movimiento

Al principio lleva la energía de estación en estación hasta que sientas que se ha abierto el canal de la espalda o Canal Gobernador. Una vez que has dominado este proceso puedes practicar el ejercicio de la respiración ovárica de manera que la energía llegue hasta el cerebro en un solo movimiento suave, con una sola inhalación y con una sola contracción de la vagina. Exhala, y al inhalar sube la energía otra vez. Practica esto algunas veces y asegúrate de mantener la lengua en el paladar y de bajar la energía hasta el ombligo, ya que la energía ovárica

Copyrighted material

es caliente. Eventualmente lo único que será necesario es que mantengas la atención en ambos ovarios y en la corona para llevar mentalmente la energía sexual desde abajo hasta arriba en un solo movimiento.



<b> 24 veces en el sentido de las manecillas del reloj

FIGURA 5-28

Efectos de la energía ovárica

Este ejercicio sutil te pone en contacto con tu energía ovárica. Las mujeres que han manifestado sentir la energía que sube por su columna

Copyrighted material

vertebral, han dicho que se siente como amplia o como si fuera espesa como la miel y la sienten de movimiento lento. Las mujeres que perciben la temperatura coinciden en que la sienten caliente. Algunas mujeres la sienten fría en un principio, pero después de practicar por un tiempo notan que se calienta. Algunas experimentan sensaciones en los genitales o en los muslos y frecuentemente las describen como calientes. Muchas mujeres describen la energía con características más espesas, pesadas, amplias y calientes que la energía CHI de los órganos que circula en la Orbita Microcósmica. Esto se debe a que la energía ovárica es más densa y más pesada.

Sucede a veces que esta energía se siente fría, esto se debe a que es un período de curación y sucede frecuentemente en las mujeres con problemas menstruales. Las sensaciones pueden variar conforme pasa el tiempo. Lo que es importante saber es que si la energía se siente caliente, se debe circular y no acumularse en la cabeza.

Una sesión de respiración ovárica toma aproximadamente diez minutos. Cuando se lleva a cabo de 4 a 7 veces por semana, las mujeres han manifestado cambios notables en sus ciclos menstruales, como menor sangrado, menos cólicos y reducción del dolor en los senos. Si se continúa la práctica la menstruación se suspende. La energía que se conserva de esta manera, se vuelve parte de la energía vital del cuerpo, y aumenta la energía disponible que puede ser transformada en una forma superior. Existe también la evidencia histórica de que las mujeres que practicaban Kung Fu Ovárico y decidieron embarazarse, dieron a luz a niños muy saludables y equilibrados.

Algunas mujeres hacen la respiración ovárica y luego proceden inmediatamente a hacer la meditación de la Orbita Microcósmica. Una vez que has conseguido la vía directa desde los ovarios hasta el cerebro, puedes hacer la práctica en cualquier momento y en cualquier sitio. Cuando tengas tiempo libre, p. ej., al hacer una cola, al estar en el escritorio, al ver la televisión, o al trasladarle de un sitio a otro, puedes llevar a cabo varias series de contracciones. Depende del tiempo que tengas disponible. La principal consideración es que la espalda debe encontrarse recta, el pecho relajado y la vagina protegida de la brisa. Debes también recordar poner la lengua en el paladar después de que hayas practicado de 3 a 4 veces.

Tómate el tiempo para sentir realmente el calor cuando practiques. No lo aceleres y activa siempre las bombas mientras respiras. El movimiento es más mental que físico cuando haces el ejercicio. Permite

Copyrighted material

que la sensación de calor sea tu guía. Recuerda siempre llevar la energía hasta el ombligo después de algunas respiraciones, ya que el ombligo es un sitio amplio y seguro para acumular esta energía vital caliente.

Es muy bueno usar la respiración ovárica para darle tono al diafragma pélvico. El abdomen bajo recibe masajes muy profundos cada vez que el diafragma pélvico se flexiona. La fuerza vital fluye en la región con el ritmo de la respiración que estimula las glándulas y los órganos vitales.

La respiración ovárica tiene implicaciones enormes respecto al control de la mujer sobre su sistema reproductivo. No existen pruebas suficientes para concluir que la mujer pueda tener control sobre su fertilidad con éste método, sin embargo existen datos históricos que mencionan que cuando una mujer practica la absorción orgásmica hacia arriba puede controlar muy bien su cérvix y la uretra, y de esta manera apretar fuertemente la uretra (antes del cérvix) de manera que el esperma del hombre no pueda permear el cérvix y no fertilice el óvulo.

Existen muy pocas evidencias para concluir algo sobre la efectividad o reversibilidad cuando se usa para control natal. Sin embargo hay mujeres que experimentan con este método y confían que será reversible en el momento en que suspenden la práctica por un par de meses. Estas mujeres desean experimentar en sí mismas porque se trata de un método suave y parece estar bajo control. Hay muchas mujeres que debido a la necesidad desesperada de controlar su sistema reproductivo han asumido los métodos de control natal peligrosos que son aún experimentales y que supuestamente los desarrollan instituciones confiables; éstos métodos incluyen los DIUS, el DES, las píldoras matutinas, las píldoras anovulatorias mensuales y la esterilización forzada.

Pasos de práctica

A continuación describiremos paso a paso la práctica

a. Siéntate con la espalda recta en el borde de la silla, con los pies bien apoyados en el piso y separados la distancia que existe entre los hombros. Asegúrate de estar bien relajada. Si te encuentras tensa haz algunos ejercicios de estiramiento, practica la sonrisa interior en las partes que se encuentren tensas o haz una breve caminata para dispersar la tensión.

b. Localiza el palacio ovárico colocando ambos pulgares en el ombligo y formando un triángulo con los dedos índice. Abre ligeramente los meñiques para localizar el sitio de los ovarios. Toma conciencia de ellos, masajea los ovarios hasta que sientas que se calientan. Concéntrate para

Copyrighted material

producir más energía en los ovarios y en los óvulos. Usa tu mente y haz una pequeña presión en el músculo PC para abrir y cerrar la vagina. Cuando sientas que has producido suficiente energía, inhala un pequeño sorbo de aire y lleva la energía al palacio ovárico.

c. Inhala otro poco de aire y haz un movimiento de la energía hacia abajo rumbo al perineo, contrayendo los labios mayores y menores de la vagina. Contrae y jala hacia arriba la parte anterior del perineo para que la energía se deposite en este sitio. Mantén la conciencia en la parte anterior del perineo por un rato.

d. Exhala y respira normalmente. Descansa y conduce la sensación caliente desde los ovarios hasta el perineo y permite a la energía fluir por el útero, el canal cervical, la pared posterior de la vagina hasta el perineo. Siente al mismo tiempo cómo camina por estas regiones. Esta acción se induce colocando la mente en el perineo y manteniendo la atención en este sitio. Inhala y exhala varias veces desde los ovarios para construir más energía. La retención de la energía sexual de los ovarios (Ching CHI) en el perineo, es muy importante ya que si desvías tu atención se escapa la energía.

e. Comienza en el Palacio Ovárico y usa la Respiración Ovárica inhalando y exhalando hasta que sientas que la energía está lista. Inhala pequeños sorbos y sube la energía caliente desde los ovarios y el perineo, jalándola por la parte media y posterior del perineo hacia el cóccix localizado en el extremo inferior de la columna. El hiato sacro que es una área principalmente ósea y que se localiza ligeramente arriba de la parte inferior de la columa en el sacro, es la abertura a través de la cual debe pasar la energía.

Una vez que has llevado la energía caliente desde los ovarios hasta el perineo, que has contraido el frente del perineo y luego has jalado la parte media y posterior del perineo, lleva ligeramente hacia adelante el sacro, arqueando la espalda baja hacia afuera y empujando la parte inferior del sacro como si quisieras aplanar la espalda contra una pared. Balancea el sacro en esta posición para activar la bomba sacra, esta acción se acentúa si tu retraes ligeramente la barbilla y rectificas la espalda al nivel del cuello y la cabeza. Mantén la energía en el sacro por un momento y luego exhala mientras que mantienes la atención en el sacro. Repite el proceso 9 veces.

f. Una vez que has logrado llevar la energía a través del cóccix y el hiato sacro, dedica la siguiente semana para llevar la energía caliente hasta la onceava vértebra torácica (T-11) que se encuentra a la mitad

Copyrighted material

de la espalda, opuesta al plexo solar. Practica de la misma manera: inhala pequeños sorbos de aire mientras jalas y conduces la energía desde el perineo por la columna vertebral hasta la T-11, empuja la barbilla hacia atrás y siente el punto T-11, llenarse de energía y se abre en la medida que ésta sube.

El centro de energía para las glándulas suprarrenales, que se encuentran arriba de los riñones, es la T-11. En la práctica taoista consideramos las glándulas suprarrenales como una minibomba. En la medida que te arqueas creas un vacío en este sitio para empujar la energía hacia arriba.

g. El siguiente punto se encuentra en la base del cuello, es la séptima cervical o C-7. Practica de la misma manera que hemos descrito arriba. Inhala pequeños sorbos de aire y bombea la energía de los ovarios hacia el perineo, sacro y T-11. Presiona ligeramente desde el esternón para subir la energía a C-7 y luego condúcela hasta aquí. Repite este proceso 9 veces.

h. El siguiente sitio es el Cojín de Jade. Este se localiza en la parte posterior de la cabeza, entre la cervical 1 o C-1 y la base del cráneo. Practica de la misma manera que se ha descrito. Inhala pequeños sorbos de aire mientras continuas bombeando la energía de los ovarios por el perineo, sacro, T-11, C-7, C-1 y Cojín de Jade. En esta área existe un pequeño sitio de almacenamiento en donde se acumula la energía de los ovarios para su uso posterior, aunque el sitio donde más se acumula esta energía es la parte superior del cerebro.

i. El siguiente punto es el Pai Hui y se localiza en la corona de la cabeza. Este es el sitio de mayor almacenamiento de la energía. Practica de la misma manera, solo que esta vez llévala hasta la cabeza. Mueve el sacro un poco hacia adelante para rectificar la curvatura de la columna vertebral, lo que ayudará a activar la bomba inferior. Al mismo tiempo empuja el esternón hacia C-7, lleva tu barbilla hacia atrás y haz presión en la parte posterior del cráneo. Esto activa la bomba craneal. Continúa jalando hasta el punto del centro en la parte superior de la cabeza y repite 9 veces.

j. Pega la lengua al paladar para permitir que la energía fluya hacia abajo desde el tercer ojo por la nariz, la lengua, hasta el centro del corazón. Haz una pausa en el centro del corazón y siente cómo la energía llena y abre este centro mientras se transforma en energía amorosa. Baja después la energía al centro del ombligo para que pueda almacenarse. Circula la energía 36 veces en contra de las manecillas del reloj y en espiral hacia afuera y luego invierte hacia adentro 24 veces.

Copyrighted material

k. Una vez que terminaste la última serie de nueve y que sientas que la energía sexual de los ovarios llena el cerebro, comienza a girar en espiral la energía en el cerebro en contra de las manecillas del reloj 9, 18 o 36 veces y luego cambias la dirección circulando la energía el mismo número de veces. Usa tu mente, tus ojos y los sentidos para ayudarte. Descansa y conduce mentalmente la energía desde el palacio ovárico hasta la punta de la cabeza.

Resumen de respiración ovárica

a. Lleva la atención y la respiración hacia los ovarios.

b. Dirige tu atención al palacio ovárico que se encuentra entre los ovarios.

c. Contrae la vagina ligeramente, lleva la energía de los ovarios hacia el perineo, contrae y sube un poco la parte anterior del perineo para llevar la energía a este punto, mientras que inhalas un pequeño sorbo de aire. Descansa, mantén la inspiración, y siente como fluye la energía desde el palacio ovárico hasta la vagina, el clítoris y el perineo. Exhala y mantén la concentración y la energía en este punto. Repite este proceso 9 veces.

d. Mantén la energía de los ovarios en el perineo y al mismo tiempo pon la atención en los ovarios y el palacio ovárico. Almacena la energía aquí e inhala pequeños sorbos de aire mientras contraes ligeramente la vagina, la parte anterior del perineo, luego las partes media y posterior del perineo e inhalas la energía de los ovarios hacia el cóccix y hacia arriba hasta el sacro. Exhala, repite nueve veces.

e. Mantén la energía de los ovarios en el sacro. Regresa tu atención a los ovarios y lleva la energía al palacio ovárico. Inhala pequeños sorbos de aire y cierra ligeramente la vagina mientras contraes simultáneamente la parte anterior del perineo. Lleva la CHI al perineo, espera un momento e inhala. Jala la parte media y luego la parte posterior del ano. Jala la energía hasta el cóccix y el sacro, haz una pausa, inhala y lleva el sacro hacia atrás como si quisieras empujar la pared, para abrir el hiato y que pueda entrar la CHI por la columna vertebral. Mueve la energía a T-11. Exhala y repite nueve veces.

f. Al tiempo que mantienes la energía ovárica en T-11 regresa tu atención a los ovarios y al palacio ovárico. Inhala pequeños sorbos de aire y cierra ligeramente la vagina mientras contraes la parte media, anterior y posterior del perineo. Lleva la energía de los ovarios al perineo, sacro, T-11 y C-7. Mantén la energía aquí. Exhala y repite nueve veces.

Copyrighted material

g. Mantén la energía ovárica en C-7, regresa tu atención a los ovarios y al palacio ovárico, inhala pequeños sorbos de aire y cierra ligeramente la vagina mientras contraes la parte media, anterior y posterior del perineo. Lleva la energía de los ovarios al perineo, sacro, T-11 y C-7 y Cojín de Jade. Exhala y repite nueve veces.

h. Mantén la energía ovárica en el Cojín de Jade, regresa tu atención a los ovarios y repite el proceso, procede desde los ovarios hasta el cerebro, hasta la punta de la cabeza o sea la corona. Repite nueve veces. Cuando la energía llenó el cerebro, permite que gire 9, 18 o 36 veces en una espiral en contra del sentido de las manecillas del reloj y luego en sentido contrario el mismo número de veces. Coloca la lengua en el paladar y permite que la energía fluya hacia abajo por el tercer ojo, la lengua, la garganta y el corazón. Detente un momento en el corazón y siente la energía sexual (creativa) transformarse en energía amorosa, y luego bájala por el plexo solar y la almacenas en el ombligo.

¡RECUERDA QUE LA ENERGIA DE LOS OVARIOS EN LA RESPIRACION OVARICA ES UNA ENERGIA CALIENTE. ASEGURATE DE LLEVARLA HACIA ABAJO DESPUES DE CUATRO INHALACIONES!

Compresión ovárica y vaginal

La compresión de aire en los ovarios y el poder sexual

Muchos de los beneficios de la respiración ovárica se multiplican cuando se hacen conjuntamente con los ejercicios de la compresión ovárica y vaginal. Este ejercicio reduce los problemas mentales, fortalece los ovarios y el cérvix e incrementa el poder de los músculos vaginales. Te ayuda para dirigir conscientemente la energía hacia adentro y hacia afuera de la región pélvica. Construye tu poder sexual dinámicamente al utilizar la CHI vital de la parte superior del cuerpo empujándola y presionándola hacia adentro de los ovarios con el aire comprimido, para incrementar la energía ovárica. Al presionar la CHI dentro de los ovarios y la vagina, estás calentando la región sexual de tal manera que puedes estar más activa sexualmente, más fácilmente excitada y por lo tanto lograr orgasmos más fácilmente. Cuando la región sexual tiene menos CHI se hace más fría y difícil de excitar. Esto puede compararse a cuando uno intenta hervir agua helada en contraposición a hervir el agua a una

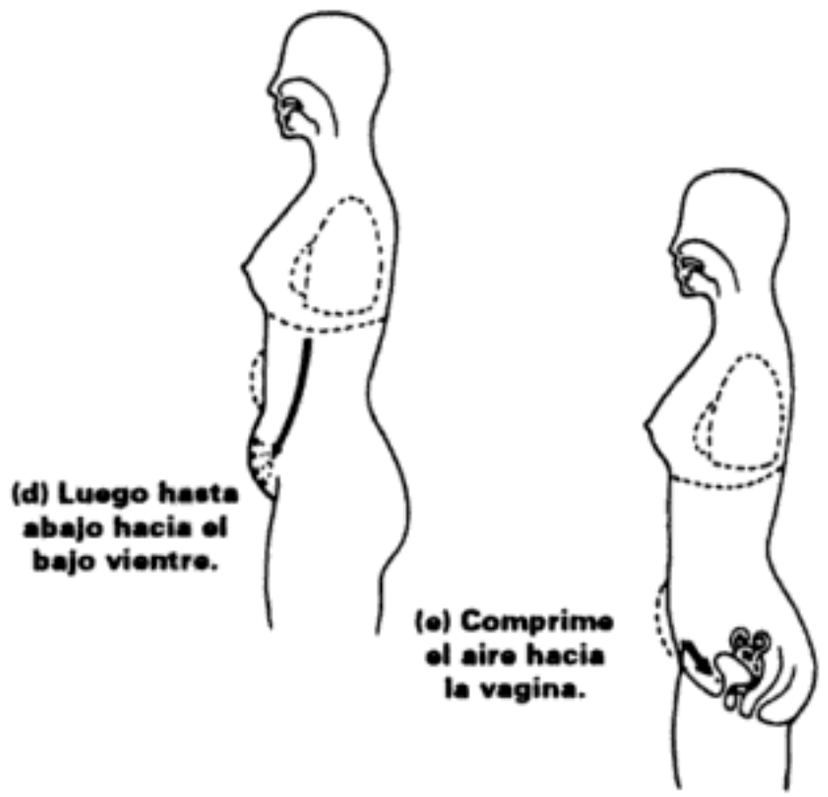
Copyrighted material

FIGURA 5-29

COMPRESION OVARICA VAGINAL



Copyrighted material



temperatura templada; se necesita mucho más calor para hacer hervir el agua helada.

De las tres posiciones que hemos sugerido, las posiciones sentada o parada son las mejores. Inhala una suficiente cantidad de aire hacia la garganta y traga el aire. El aire de esta manera viaja hasta el plexo solar, de aquí el aire llega hasta la región pélvica. Y de aquí se lleva a ambos lados de la vagina donde se comprime. (Figura 5-29). Esto se lleva a cabo contrayendo los músculos abdominales hacia abajo en un movimiento suave. Pareciera como que la vagina se expande y se experimenta una sensación de calor y después de un corto tiempo el poder que se condujo hasta ese punto fluye por la columa hasta la cabeza en donde también se siente caliente.

Ejercicios paso a paso de la compresión vaginal y ovárica

a. Siéntate en el borde de la silla con los pies bien colocados en el piso, separados aproximadamente el ancho de los hombros. Siente que los pies

Copyrighted material

estén recibiendo parte del peso; no coloques todo el peso en los huesos isquíon. Usa una ropa suelta para que te sea más fácil comprimir la CHI.

b. Inhala por la nariz hacia la garganta. Traga el aire hacia el plexo solar, o sea el punto entre el corazón y tu ombligo. No te detengas en el centro del corazón e imagina el aire como una bola.

c. En el comienzo la bola se encuentra atrás del plexo solar. De este punto la bajamos al ombligo, luego a la pelvis, y luego la extendemos hacia ambos ovarios. Esto se lleva a cabo contrayendo los músculos abdominales hacia abajo en un movimiento suave y armónico. Siente cómo la presión de CHI cae alrededor de los ovarios, los comprime y les presiona la energía hacia adentro energetizándolos. Comprime de igual manera el cérvix. Aprieta los labios menores y mayores de la vagina ligeramente, y mantente presionando hacia la vagina como si estuvieras inflando un globo hasta que sientas como si la vagina se expandiera.

d. Comprime fuertemente el aire dentro de los ovarios durante el tiempo que te sea posible. Una vez que se lleva aire a los ovarios, sentirás una sensación de calor. Después de un tiempo, este poder que ha llegado a los ovarios fluye por la columna vertebral hacia la cabeza y acá también se torna caliente. El período mínimo para cada compresión debe ser de 30 a 40 segundos. Trabaja esto lentamente hasta que puedas hacerlo por lo menos durante un minuto. Cada compresión ovárica inyecta tremenda energía a la vagina. El ejercicio tiene un efecto pleno si la compresión dura un minuto. Los músculos del esfínter anal y del perineo deben de apretarse fuertemente durante este ejercicio para prevenir que se escape la energía.

e. Cuando hayas terminado la comprensión, exhala y relájate completamente. La saliva se acumula en la boca durante la compresión; traga la saliva antes de exhalar.

f. Después de una exhalación completa, haz una serie de respiraciones rápidas y cortas para recuperar la respiración. Saca y mete el aire por la nariz rápidamente para recuperar la capacidad para hacer otra compresión. Recuerda que hay que respirar por la nariz, y no hay que inhalar cantidades muy grandes de aire. Este proceso recibe el nombre de "respiración de jadeo" porque debes de bombear rápidamente hacia afuera y hacia adentro con el abdomen bajo para poder hacerla.

Este ejercicio carga muy rápidamente al cuerpo entero. Si te sientes enferma o fuera de forma, varias compresiones ováricas te harán recuperar tu buena forma. Haz los ejercicios en la siguiente secuencia:

Copyrighted material

(1) Practica primero una compresión ovárica. (2) Rota después la cintura junto con los brazos al nivel de los hombros. (3) Descansa por un momento y repite el ejercicio.

Recuerda mantener la lengua en el paladar cuando comprimas el aire, en el comienzo haz dos o tres compresiones, y gradualmente aumenta a cinco. Cuando te hayas fortalecido, puedes hacer cinco compresiones sucesivamente y luego descansar girando el cuerpo al nivel de la cintura. Comienza entonces una nueva serie de cinco compresiones. Mantén la respiración corta y superficial entre las compresiones para que no acumules poder en niveles altos del cuerpo.

Practica la respiración ovárica y la compresión vaginal y ovárica dos veces al día aproximadamente quince minutos en la mañana y quince minutos por la tarde. La práctica regular de estas técnicas respiratorias proporcionan muchos beneficios además de los ya mencionados tales como una disminución del insomnio y el nerviosismo, y una mejora general en la energía.

El ejercicio debe manifestar sus efectos en los tres días siguientes después que hayas comenzado. Los ovarios se sienten calientes y pueden dar comezón, puedes sentirlos con hormigueo, lo cual es una indicación de que están recibiendo cantidades poco frecuentes de fuerza vital. Esto ocurre solamente si el ejercicio se hace apropiadamente. Después de un mes o dos de hacer este ejercicio encontrarás un incremento sustancial de fuerza y bienestar.

Resumen de compresión ovárica y vaginal

a. Escoge tu posición preferida.

b. Inhala lentamente por la nariz concentrándote en la garganta. Comprime el aire en la garganta hasta que no puedas inhalar más.

c. Traga fuerte hacia el plexo solar y mantén el aire allí como si hubiera una bola.

d. Empuja la bola hacia abajo hasta el ombligo.

e. Desde el ombligo presiona la bola de aire hasta la región pélvica.

f. Presiona esta bola de manera firme y continúa hacia adentro de los ovarios hasta que no seas capaz de retener la respiración. Al final de tu capacidad respiratoria, traga fuertemente la saliva.

g. Relájate y descansa respirando varias respiraciones superficiales por la nariz.

h. Relájate y rota la cintura varias veces.

i. Comienza con cinco repeticiones e incrementa lentamente hasta hacer treinta y seis de una sola vez.

j. Mantén la lengua en el paladar.

Copyrighted material

Ejercicios que liberan la presión alta

Después de practicar la compresión ovárica de dos a seis semanas, algunas mujeres con presión alta pueden notar un flujo de energía muy grande de CHI hacia su cabeza. Sienten la tensión en la cabeza porque la sangre sigue el fluir hacia arriba del poder vital. Esto es semejante a uno de los síntomas suaves del "Síndrome Kundalini" en el cual la energía liberada se mueve fuera de control dentro del cuerpo.

Si sufres de presión alta y no has practicado la meditación para abrir la Orbita Microcósmica, que distribuye la energía de manera equilibrada a través de los circuitos del cuerpo, puedes meditar en dos puntos para liberar el esceso de presión en el cuerpo. Estos son el Ming-Men, o la puerta de la vida, en la columna vertebral directamente opuesto al ombligo (entre las vértebras lumbares 2 y 3); y el Yuang Chuan (Punto R-1), el punto de Riñón en las plantas de los pies.

Para localizar el Ming-Men, colócate una cuerda alrededor del ombligo a manera de cinturón. Hazlo perfectamente horizontal y colócalo a través del ombligo. El Ming-Men se encuentra en el punto donde la cuerda atraviesa la columna. Cuando te doblas hacia adelante, el punto se siente como un hueco en la columna vertebral. (Figura 5-30).

El otro punto, el Yuang Chuan se encuentra en el pie. Si flexionas los dedos de los pies, encuentras un punto central que es el más profundo. Allí se localiza este punto. (Figura 5-31).

El punto Ming-Men: Para ayudar a desalojar el exceso de energía en la cabeza por el frente del cuerpo, usa la Orbita Microcósmica. Esto puede hacerse si colocas la palma izquierda directaente en el punto Ming-Men y la mano derecha encima de la cabeza. Dirige mentalmente el exceso de la energía hacia el Ming-Men. Esto absorbe la CHI y la sangre hasta este punto. La mano ayuda a inducir el flujo de CHI, la derecha como un lanzador manda la energía; y la mano izquerda la recibe. De esa manera la energía puede bajarse más fácilmente.

El punto Yuang Chuan: Este punto es el sitio de ingreso de la energía Yin. Los taoistas consideraban las plantas de los pies como las raíces del cuerpo y la raíz es importante como fundamento para el trabajo del cuerpo del espíritu. Una vez que haz encontrado ambos puntos en los pies, pégales una munición, una semilla o un balín. Coloca ambas plantas en el suelo y presiona firmemente en la munición mientras que te concentras en el punto 1 de Riñón. (Conocido también como "Manantial burbujeante"). Puedes ayudar a conducir la energía hasta las

Copyrighted material

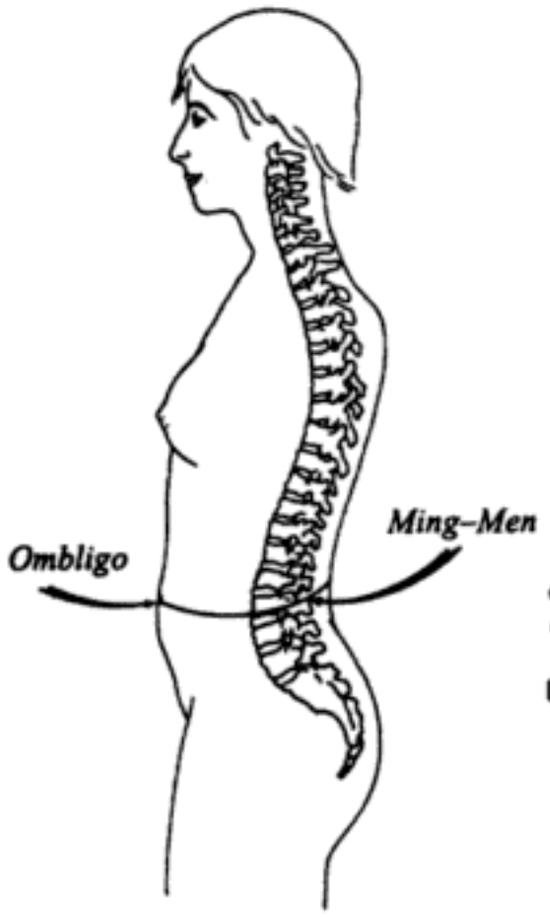


FIGURA 5-30
EL PUNTO MING-MEN

plantas si colocas la palma izquierda en el sacro y la derecha en la cabeza; conduce la energía desde la cabeza hasta el Ming-Men, luego al sacro, luego hacia las corvas y finalmente a las plantas pasando por la parte posterior de la pantorrilla.

Después de un periodo corto de práctica, sentirás cómo el poder fluye hacia el Ming-Men. Dirígelo hacia abajo de la columna vertebral y por la pantorrilla hacia el Yuang Chuan. Presiona la planta de los pies para

Copyrighted material



FIGURA 5-31
EL PUNTO YUANG CHUAN (R-1)

que puedas sentir claramente el suelo. Hay casos muy severos en los que te puede llevar de uno a dos meses llevar el poder al Ming-Men y luego bajarlo al Yuang Chuan.

Si la sangre fluye muy fuertemente hacia la cabeza durante o después de la compresión, libera esta energía practicando los ejercicios del Ming-Men y el Yuang Chuan después de cada compresión. La fuerza desequilibrada fluirá hacia abajo del cuerpo a través de estos dos puntos. Dspués de practicar estos ejercicios, muchos estudiantes abren la Orbita Microcósmica de tal manera que su energía fluya en un circuito continuo, de esta manera no necesitarán bajar la energía por el frente del cuerpo a través del corazón, el ombligo, el perineo, y de aquí por las corvas hasta las plantas. Este ejercicio ha terminado frecuentemente con el problema de la presión alta.

Muchos beneficios de la respiración ovárica se multiplican cuando se llevan a cabo conjuntamente con el ejercicio de la compresión ovárica.

Copyrighted material

Si los ovarios están muy fríos, se reduce el deseo sexual. La compresión ovárica al calentar los ovarios, calienta también tu corazón, te ayuda a serenarte cuando estás sobreexcitada sexualmente, ayudándote a saber cómo dirigir conscientemente la energía hacia adentro y hacia afuera de la región pélvica. Construye tu poder sexual dinámicamente usando la CHI vital que se absorbe del aire, y fundiéndola con la presión dentro de tu Ching Chi.

Consulta el capítulo 6 para más indicaciones de seguridad al desarrollar los ejercicios de este capítulo.

Copyrighted material

Copyrighted material

CAPÍTULO 6

La Absorción hacia arriba del Orgasmo

La energía sexual y la mujer

En la antigüedad los Taoistas consideraban al hombre y la mujer como dignos compañeros y adversarios. Su unión sexual reflejaba la unión del Yin y el Yang en el nivel cósmico. Sus diferentes aproximaciones a la vida y a la resolución de los problemas, traían armonía a la tierra.

Los taoistas consideraban al hombre como fuego y a la mujer como agua. El fuego cuando comienza, se consume rápidamente y no dura mucho. Como mencionamos anteriormente, lleva mucho tiempo hacer hervir el agua y de la misma manera se necesita mucho tiempo para llevar a una mujer a su punto de ebullición. Una vez que ella alcanza este punto se mantiene allí por largo tiempo. Los Taoistas han descrito a la mujer como superior sexualmente respecto al hombre, sin embargo, en la actualidad observamos que existen muchas mujeres insatisfechas sexualmente. En la relación sexual mucha veces la mujer no llega a la plenitud de la excitación porque el tiempo de respuesta del hombre y la mujer son diferentes. Los espasmos vaginales que ocurren en este nivel de excitación se confunden con el orgasmo total. Sin embargo, la mujer no ha alcanzado sino la mitad de su potencial orgásmico y por eso se siente abandonada, frustrada, enojada, inquieta y aislada.

Copyrighted material

Para poder experimentar los muchos niveles de un orgasmo completo, la mujer debe ser consciente que existen muchos escalones que hay que ascender, cada uno de ellos energetiza cierta parte del cuerpo. El orgasmo completo es deseable ya que energetiza y lleva el placer al cuerpo entero. Por el contrario la interrupción repetida del orgasmo en niveles inferiores crea desequilibrios energéticos ya que se estimulan sólo algunas glándulas y órganos y no todo el cuerpo. Si un hombre es capaz de prolongar su erección, puede ayudar a la mujer a alcanzar niveles superiores con movimientos simples y la pareja será capaz de alcanzar la armonía más elevada que se pueda lograr al hacer el amor.

La Absorción Orgásmica hacia Arriba (a la que nos referiremos simplemente en este capítulo como la Absorción Orgásmica), que se enseña aquí, es el camino para incrementar el potencia sexual de la mujer calentando su región sexual con anterioridad para evitar desencadenar esta cadena de eventos desvitalizadores.

En todos los estudios sobre la sexualidad que se han llevado a cabo se han encontrado muchos paralelismos entre el orgasmo del hombre y el de la mujer, especialmente en lo que se llama las pulsaciones rítmicas que tienen una duración de 8 décimas de segundo. Las investigaciones también han observado que los organos sexuales de la mujer funcionan como una unidad y que la proporción de tejido eréctil es aproximadamente la misma que en el hombre. Es por esto que no hay razón para creer que los orgasmos de la mujer sean menos fuertes e intensos que en el hombre.

Los sabios Taoistas notaron que a través de la alquimia interna, la mujer podía al igual que el hombre usar el mismo método de llevar la energía sexual excitada hacia adentro y hacia arriba del cuerpo y transformarla en un poder que llena ciertos lugares del cuerpo, y eventualmente esto les permitía la realización espiritual.

La Absorción Orgásmica es una preparación para la práctica espiritual de Kan y Li, que se fundamenta en el poder de la energía sexual (Ching) acumulada y que se transfiere a una nueva fuerza vital (CHI) y esta a su vez en energía espiritual (Shen).

La mujer tiene la capacidad virtual de experimentar un placer sexual inagotable, una capacidad mucho mayor que la del hombre. Aunque la mujer no pierde mucha energía en la relación sexual durante el orgasmo, esta pequeña unidad de energía sexual se multiplica, y mientras más dure el orgasmo, más energía sexual se produce. Si pensamos en términos de unidades, la energía puede multiplicarse en la mujer de 10 a 100, 1,000 o a cientos de miles de unidades. Sin embargo, si esta pequeña unidad

Copyrighted material

de energía se pierde, no la tendremos más a la mano y no habrá oportunidad de transformarla en un nivel superior de energía.

A nivel cotidiano, la acumulación de energía sexual se expresa como la abundancia de amor y de energía curativa suficiente para cada mujer, no solo para amarse y sanarse a sí misma síquica y físicamente, sino para extender ese amor y esa curación hacia varias relaciones en su vida, así como para comprometerse en su comunidad y en la esfera social. No es accidental que la mujer se involucre en profesiones como la enfermería y la educación que son ocupaciones que requieren de gran cantidad de amor, cuidados y energía curativa.

Fuera de ser una experiencia emocionante, la Absorción Orgásmica es una técnica que proporciona beneficios como el rejuvenecimiento de las glándulas y de los órganos. Cada vez que la energía sexual excitada se conduce hacia el cerebro, la memoria mejora, se nutren las células y existe un sentimiento maravilloso que envuelve al cuerpo desde la punta de la cabeza hasta los dedos de los pies.

La respiración ovárica y la absorción del orgasmo

Has aprendido hasta este punto la Respiración Ovárica como un método para bombear la energía sexual en reposo que se produce en los ovarios, hacia el cerebro. La Absorción Orgásmica te enseñará cómo subir la energía sexual (excitada) hacia arriba, que es mucho más densa. Para poder lograr ésto, inicialmente usamos el poder muscular. Lo usarás no solamente para detener el movimiento hacia afuera del orgasmo, sino para revertir de hecho la dirección de la energía hacia adentro y hacia arriba.

Posteriormente el control se hará más interno, desarrollarás cada vez más los músculos del diafragma pélvico y eventualmente podrás controlar la Absorción Orgásmica con la mente.

La segunda diferencia importante entre la Respiración Ovárica y la Absorción Orgásmica es la temperatura de la energía sexual.

La energía sexual excitada que se trabaja en la Absorción Orgásmica es más fría que la energía reproductiva (o sexual) y biológica que se produce en los ovarios y que se maneja en el procedimiento de la Respiración Ovárica. Es también más fría que la energía sexual excitada del hombre, que se considera como una energía Yang y caliente. Esta cualidad fría de la energía es la que permite que sea acumulada en el cerebro para su uso posterior.

Copyrighted material

Al igual que en la Respiración Ovárica, el Músculo CHI juega un papel muy importante en el movimiento de esta energía. A manera de resumen: contrae la parte anterior del ano (parte de la región del perineo), esto lleva la energía de los ovarios (el Palacio Ovárico) hasta el punto del perineo. Si contraes la parte media y porterior del ano (región del perineo) se mueve la energía desde el perineo hasta el cóccix. Esta maniobra es muy útil cuando aún estás en los niveles básicos de tu práctica. Conforme desarrollas la práctica, el control se hace más automático e interno.

Cultivo individual y en pareja

Aunque la mayoría de la gente tiene una manera particular de expresar la sexualidad, esto no significa que no les puedan gustar otras formas gratificantes si se les ofrecen de una manera cuidadosa y sin riesgo. Una mujer puede enriquecer su vida tanto física como espiritualmente si aprende la Absorción Orgásmica como se enseña aquí, usando uno o dos caminos: el cultivo individual o en pareja, que no son de ninguna manera mutuamente excluyentes. El cultivo individual es una práctica generalmente usada por la mujer.que no tiene pareja sexual, o cuya pareja sexual no practica la Gran Absorción (la versión masculina de la Absorción Orgásmica). Muchas mujeres que practican el cultivo en pareja, es decir con una pareja que práctica la Gran Absorción han encontrado que la práctica individual (Respiración Ovárica, Absorción Orgásmica y la meditación, asi como el Iron Shirt Chi Kung y el Tai Chi) siguen siendo de gran utilidad.

La mujer comienza a practicar a solas, empieza a sentir una amplitud interior, la fusión de su cuerpo con el universo, y una sensibilidad aumentada para con los que la rodean. Algunas veces estas experiencias son muy sutiles pero con una práctica diaria se vuelven parte de su realidad cotidiana.

La mujer que practica con una pareja puede aprender a compartir la energía con esta persona y puede acercarse a experimentar "El Valle del Orgasmo" o un estado "Mas allá del Orgasmo," que es una experiencia de conciencia incrementada para ambas personas. En la medida que las dos almas, o los dos espíritus (Ying y Yang) se unen, sucede una fusión alquímica de energía que da nacimiento a una nueva conciencia para ambas personas. Conforme se acercan al punto "Más allá del Orgasmo," y después de haber abierto la Orbita Microcósmica, los Canales de Empuje y los Canales de Cinturón, ambos sentirán la energía sexual propulsarse desde sus corazones hasta la punta de sus cabezas.

Copyrighted material

Práctica individual

En el inicio se recomienda la práctica individual como algo especialmente importante. Con esta práctica serás capaz de armonizar tus propias respuestas y así tener mejor control de tu energía sexual. Existe un lapso de tiempo que va desde que empiezas a sentir la excitación hasta que el orgasmo es inminente dentro del cual puedes jugar. Si comienzas con la absorción orgásmica cuando estás poco excitada no tendrás una sensación muy clara. Si esperas hasta que te encuentres en el punto en que la energía te desborda es posible que no seas capaz de capturar esta energía y prevenir que se escape del cuerpo. La práctica individual es de enorme valor para poder distinguir estas sensaciones y volverlas un reflejo.

Después que hayas practicado y que sientas que aprendiste la Absorción Orgásmica, puedes intentar hacerla con una pareja, pero debe ser una pareja que se interese en estas prácticas o que esté consciente de que tú quieres reciclar tu energía sexual. Es importante ser absolutamente franca con tu pareja para que ambos sepan lo que está sucediendo.

Práctica en pareja

Si tienes una pareja que también practique la Gran Absorción y la Respiración Testicular, eres muy afortunada. Tendrás la oportunidad de experimentar el intercambio de energía con tu pareja y la posibilidad de entrar en el estado "Mas allá del Orgasmo" que se mencionó anteriormente. Sin embargo, si tu has dominado las técnicas y los ejercicios del amor curativo y tu pareja no practica estos secretos taoistas de las técnicas amorosas tendrás mucha más fuerza que él. Entonces si tú usas la Absorción Orgásmica con él, le estarás absorbiendo la fuerza vital y le podrás causar daños muy fuertes y a la vez estarás creando fuerzas negativas dentro de ti.

La palabra Tao significa "camino" y como hemos descrito, aquellos que buscan la unión con el Tao, están tratando de buscar el "camino" del universo de donde surge toda la naturaleza. Hay muchas veredas en este "camino" y muchos han buscado un camino en el cual el sexo se percibe como espiritualmente indeseable. Esta gente evita el cultivo taoista en pareja y llaman a quienes lo practican como los que siguen el "Camino de la Mano Izquierda (en oposición a los del 'Camino de la Mano Derecha' que sostienen el celibato). El cultivo en pareja si se práctica apropiadamente es un camino sin riesgos y que proporciona beneficios al cuerpo, la mente y el espíritu.

Copyrighted material

Revisión de la absorción orgásmica

En los ejercicios de la Respiración Ovárica moviste la energía sexual reproductiva y caliente (energía ovárica o Ching CHI), que se encuentra en los ovarios en su estado Yang, hacia arriba hasta la cabeza y luego hacia abajo dentro del cuerpo. Con el ejercicio de la Compresión Ovárica forzaste la energía CHI que se produce en los órganos vitales y las glándulas —corazón, pulmones, bazo, timo, etc.— hacia abajo para que se mezclara con la Ching CHI caliente que se encuentra en reposo en los órganos sexuales y asi calentaste esta región. Después subiste la energía caliente que se produjo y la circulaste.

En la Absorción Orgásmica despiertas la energía hacia el orgasmo, vas a juntar todas las energías de los órganos y las glándulas para mezclarlas con la energía sexual y vas a mover esta sensación orgásmica hacia adentro, la vas a prolongar y la vas a subir a un centro superior para que así llegue a los órganos, las glándulas y finalmente al sistema nervioso, de manera que el orgasmo alcance cada célula de tu cuerpo. Como resultado experimentarás un nuevo tipo de orgasmo que nunca has sentido anteriormente. La energía sexual fría, Yin, que se encuentra acumulada en los ovarios estará ahora bajo tu control. Puedes juntarla rápidamente, llevarla hasta el clímax y revertirla hacia adentro para prolongar el orgasmo el tiempo que desees. Puedes también mantenerla a fuego lento para tener una sensación más voluptuosa y prolongada. Finalmente la erección del clítoris y las sensaciones internas de expansión y plenitud producirán una liberación rítmica de la energía. Una vez que domines esta técnica Taoista, encontrarás el canal del cuerpo en donde fluye más fácilmente la energía directa hasta el cerebro y los centros superiores del cuerpo. Es esencial que practiques ya que al comienzo debes aprender a controlar el músculo Chi del ano y el músculo involuntario del diafragma pélvico para revertir la liberación ritmica de la energía en una absorción hacia adentro y hacia arriba, y para ayudar a impulsar la energía sexual por la columna vertebral hacia la parte superior del cuerpo.

Los cuatro niveles de la práctica de la absorción orgásmica

Nivel de principiante

Usarás los músculos de los puños, la mandíbula, el cuello, los pies, el perineo, las nalgas y el abdomen para activar las bombas sacra y craneal,

Copyrighted material

para desviar la energía hacia arriba hacia los órganos y las glándulas durante el estado de excitación.

Nivel intermedio

Usarás menos tensión muscular de los puños, las mandíbulas, los pies, y aumentarás la capacidad del músculo Chi del perineo, el diafragma pélvico y el esfinter, y usarás la bomba sacra y craneal para ayudar a mover la energía sexual hacia ārriba

Nivel avanzado

Se usa menos la contracción del músculo Chi del perineo y hay más actividad de las bombas sacra y craneal que da más poder a la mente para subir la Ching CHI al centro de la corona.

Si concentras el poder en la parte superior de la corona, llevarás la energía desde los centros inferiores hasta los centros superiores.

Nivel más avanzado

Aquí usas exclusivamente el control de la mente; no hay necesidad de usar los músculos. El poder de la mente controla el poder sexual de los ovarios para subirlo hacia los órganos, las glándulas, el sistema nervioso y para envolverlos e inyectarlos y asi vitalizarlos a voluntad

Explicación del procedimiento

En este ejercicio es necesario que te excites hasta un 95 o 99% antes del orgasmo. Cuando controles la Absorción Orgásmica, tu puedes sintonizar tu propio orgasmo y hacer que vaya a más del 100 o el 200% de la excitación normal. Puedes llegar aún hasta un 1,000%. Para lograr inicialmente la excitación, vas a masajear tus senos. Una vez que sientas que el orgasmo es inminente te detienes y practicas el método de la absorción Orgásmica de tres a nueve veces por sesión o hasta que el orgasmo se mueva hacia adentro y fluya en la Orbita Microcósmica y entre a las glándulas y los órganos a medida que disminuye la excitación en los centros inferiores. Esto cuenta como un ejercicio. Vas a repetir este procedimiento estimulándote y practicando la Absorción Orgásmica hasta que la excitación baje de nivel y la sensación del orgasmo se mueva hacia arriba.

Copyrighted material

La práctica hace al maestro. Una vez que tienes un control total de tus órganos sexuales y la energía que involucra la práctica individual, tendrás un control natural durante la práctica en pareja. Puedes tener relaciones sexuales y practicar hasta el nivel que hayas logrado. Algunas mujeres adquirirán la habilidad más rápidamente que otras si han entrenado su mente a través del yoga, la meditación u otras disciplinas mentales. Si no tienes un programa de ejercicio físico y estiramiento cotidiano, haz algunos ejercicios de calentamiento físico antes de la Absorción Orgásmica. La respiración y la compresión de Camisa de Hierro ayudan directamente a la realización de la Absorción Orgásmica. Estos ejercicios tonifican la energía dentro de tus órganos, te permiten sentir más fácilmente la energía CHI interna y por lo tanto favorecen el control de tu energía sexual.

La gente que dedica años y años para graduarse en medicina o en cualquier ciencia tecnológica sabe que ese conocimiento es importante para poder vivir mejor en este mundo. Sin embargo la gente debe también considerar que hay que aprender la alta tecnología acerca de uno mismo —que involucra un cuerpo de energía y un cuerpo espiritual— y que necesitamos un doctorado para prepararnos para la próxima vida. Todas las prácticas de energía de esta vida pueden transferirse a la siguiente si comienzas a practicarlas mientras todavía tienes energía abundante. Transfieres conscientemente tu propia identificación a un cuerpo espiritual. Es por esto que es importante dedicar un tiempo para lograr el nivel más alto de los niveles tecnológicos de lo humano.

Un orgasmo total del cuerpo

Práctica en estado de no excitación.

Ejercicio preliminar

Al aprender este ejercicio hay que practicar primero en un estado de no excitación.

Respiración abdominal

Si has practicado la Orbita Microcósmica es posible que ahora respires normalmente con el bajo vientre, casi sin movimiento de los hombros

Copyrighted material

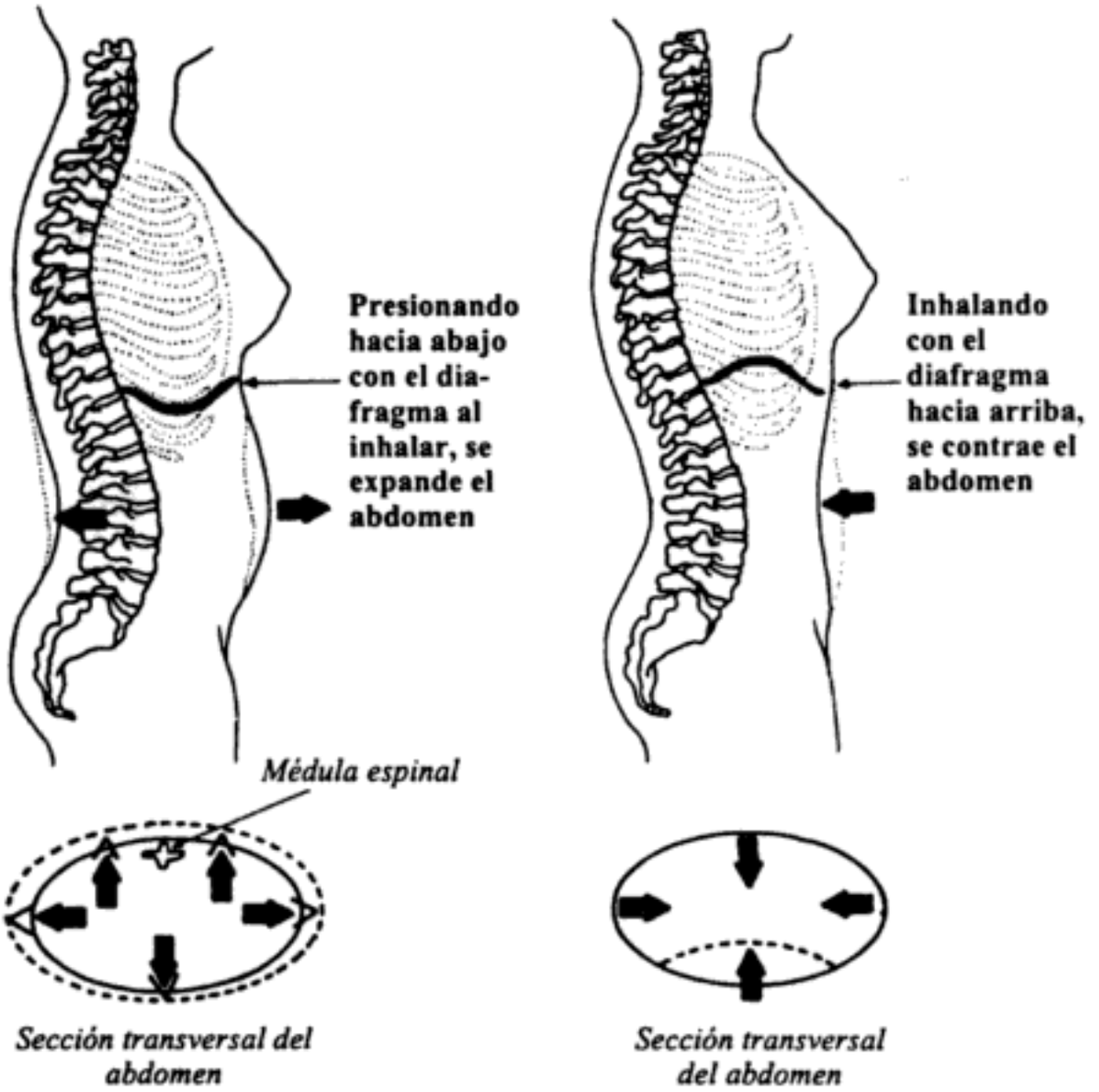


FIGURA 6-1

RESPIRACION ABDOMINAL BAJA QUE REDONDEA TODA LA CINTURA Y NO SOLAMENTE EL VIENTRE.

o del pecho. La respiración abdominal baja es el tipo de respiración que tenemos de bebés y es la manera que respiramos cuando dormimos o nos encontramos profundamente relajados. Muchos de nosotros tenemos que reaprender a respirar con el bajo vientre cuando estamos despiertos y conscientes. La respiración con el vientre hace que el diafragma descienda durante la inhalación y así da más espacio a los pulmones para llenarse de aire. Fíjate de vez en cuando durante el día qué tipo de respiración estás haciendo. Puedes practicar la respiración abdominal en cualquier momento. Además de incrementar la capacidad pulmonar, esta respiración también fortalecerá los músculos abdominales bajos que te ayudarán a controlar la energía del bajo vientre. (Figura 6-1)

Copyrighted material

El diafragma

Colócate de pie o sentada en una posición confortable. Exhala, contrae el abdomen, y exhala una vez más. Relaja el diafragma hacia abajo y presiona los órganos, especialmente las glándulas suprarrenales (que se localizan encima de cada riñón). La relajación del diafragma en la posición de exhalación requiere de práctica. Tu mente puede ayudar a conducir el diafragma y puedes usar además la Sonrisa Interior. El diafragma puede atorarse en la caja toráxica si se encuentra muy tenso y esto dificulta su movimiento hacia arriba y hacia abajo. Puedes ayudar a su movimiento si masajeas el borde inferior de la caja toráxica hasta que la tensión y el dolor se hayan ido. Esto permite al diafragma estirarse y tú sentirás que la respiración se profundiza, por lo que puedes hacer más fácilmente la respiración abdominal.

La bola de energía

Inhala ahora sin expander el abdomen. Debes sentir una presión en el bajo vientre que sirve para comprimir los órganos en un espacio más pequeño. Esto ayuda a concentrar la energía en el centro inferior y condensar y empacar la energía en una bola que llamamos la bola de "cristal". Exhala y relájate. Esta energía condensada tendrá posteriormente un uso muy importante en la práctica superior del sistema Taoista cuando se comienza a formar el cuerpo energético y el cuerpo espiritual que dan origen al alma y al espíritu.

La relación del paladar con los órganos

El paladar y la lengua se encuentran muy vinculados a los órganos y las glándulas. Si sabes como activar el paladar, que es el piso de la bomba craneal, estarás capacitada para activar esta bomba y así ayudar a que la CHI fluya.

La parte anterior del paladar

La parte anterior del paladar cerca de los dientes y del lado interior de la encía está relacionado con el corazón y el intestino delgado y es su punto reflejo.

La parte media del paladar

La parte media del paladar que se encuentra antes del paladar blando se relaciona con el hígado y la vesícula biliar a la vez que es su punto reflejo.

La parte posterior del paladar

El paladar blando que se localiza en la parte posterior de la boca se relaciona con los riñones y la vejiga y es su punto reflejo.

Copyrighted material

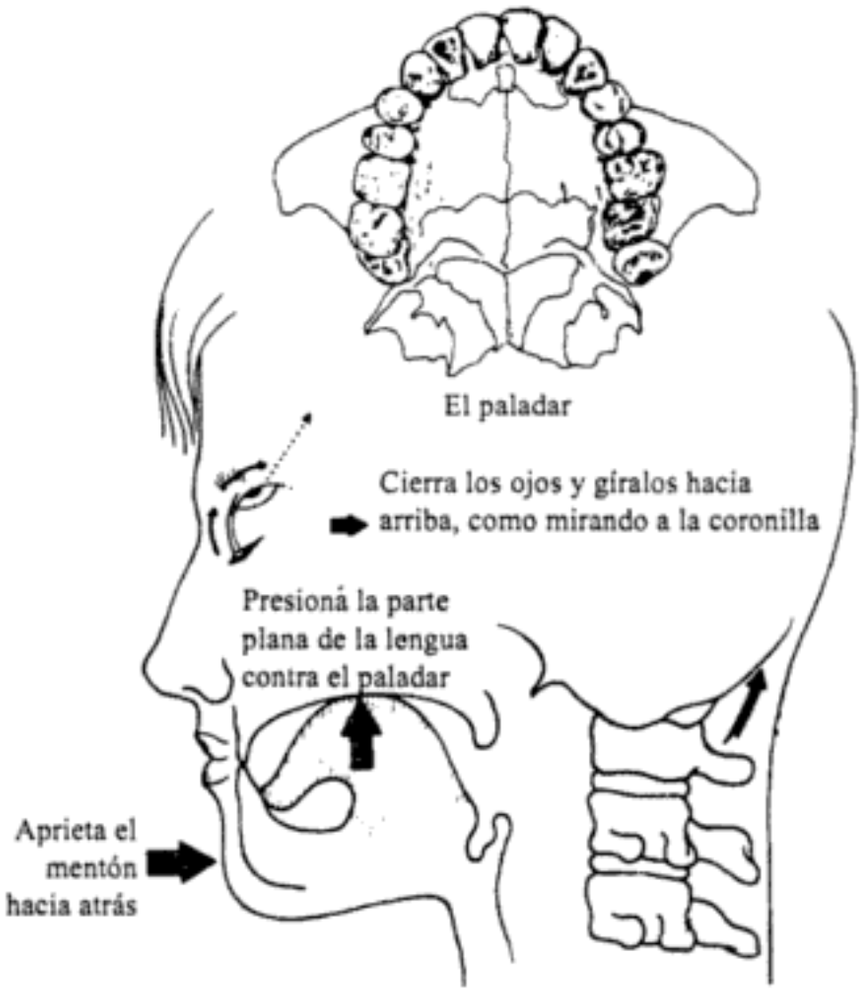


FIGURA 6-2
ACTIVACION DE LA BOMBA CRANEAL

La parte frontal de la boca

La parte frontal de la boca, entre los dientes de arriba se vincula con los pulmones y el intestino grueso, de los cuales es su punto reflejo.

La línea del mentón

La línea del mentón que se encuentra entre los dientes de abajo y las encías, se relaciona con el bazo, estómago y páncreas y es su punto reflejo.

Activación de las bombas

En estos ejercicios, combinamos la respiración abdominal con ciertas contracciones musculares.

Activación de la bomba craneal

Las contracciones musculares que son responsables de la activación de la bomba craneal se logran presionando los músculos de la lengua contra

Copyrighted material

el paladar y los dientes mientras que simultáneamente se presionan los músculos de la parte posterior y de la base del cráneo; de esa manera se activa la bomba craneal así como todas las bombas del cuerpo.

Dientes

Para presionar los huesos temporales, apretamos los dientes y al relajarlos se activa la bomba craneal. La bomba craneal que se localiza en el paladar recibe el nombre de hueso palatino. Al apretar los dientes también estimulamos los pulmones y el intestino grueso.

Lengua

Presiona la parte media contra la parte media del hueso palatino y la punta de la lengua contra la unión entre los dientes inferiores y la encía. Al presionar firmemente la lengua contra el paladar, que es el piso de la bomba craneal, ayudamos a activar esta bomba y estimulamos el punto reflejo del hígado y la vesícula biliar. También estimulamos la línea del mentón, o punto reflejo del bazo, estómago y páncreas y la punta de la lengua. (Figura 6-3)

Barbilla

Activa la parte posterior de la bomba craneal llevando hacia atrás la barbilla (no la subas ni la bajes). Sentirás que se tensa la parte posterior del cuello y la base del cráneo o el hueso occipital. Al comienzo tendrás que contraer el músculo de la parte posterior del cráneo para activar la base de la bomba craneal.

Ojos

Los ojos contienen muchos músculos alrededor de la cavidad orbital (la cavidad del cráneo que contiene a los ojos). Estos también ayudan a incrementar la acción de bombeo. Si uno gira y retrae los ojos y comprime los músculos contra los huesos de la órbita, también se activará la bomba craneal. Mira hacia arriba y jala ligeramente los ojos hacia la corona en la punta de la cabeza. Sentirás una ligera presión allí. Esto activa la parte superior de la bomba craneal.

Te encuentras ahora apretando los dientes y presionando la lengua contra el paladar, llevando la barbilla hacia atrás, mirando hacia la corona. Una vez que las bombas sacra y craneal se encuentran propiamente activadas, la acción de jalar (o succionar) incrementa y de esta manera te ayuda a subir la energía sexual. En los niveles superiores

Copyrighted material

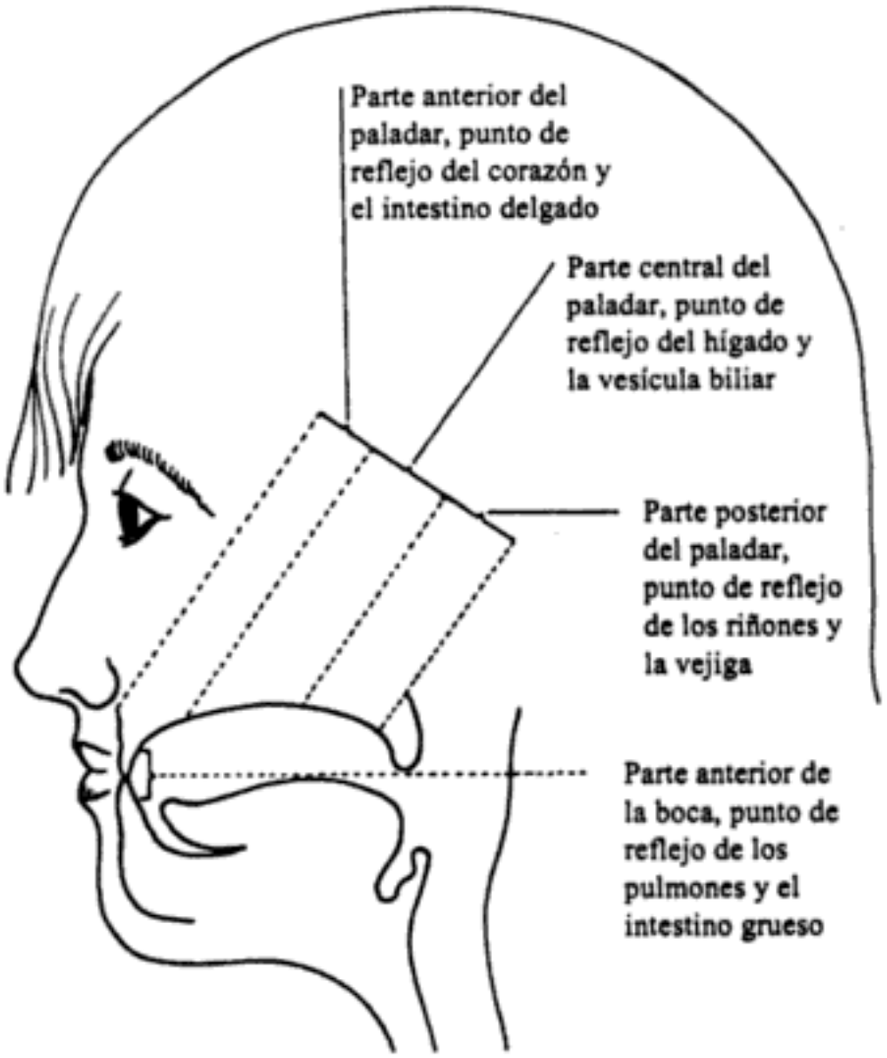


FIGURA 6-3

RELACION ENTRE EL PALADAR Y LOS ORGANOS

de la práctica espiritual la acción de bombeo de la bomba craneal es muy útil para impulsar el cuerpo espiritual fuera del cuerpo físico a través de la corona.

Activación de la bomba muscular

El activar la musculatura de la bomba permite absorber la energía sexual hacia arriba. Los maestros taoistas descubrieron que en la medida que uno contrae grupos musculares en varias partes del cuerpo y luego los relaja, se incrementa la acción de bombeo de los fluídos en el cuerpo. En la medida que continuas la práctica con la mente para desarrollar esta constracción, la acción de bombeo en el cuerpo mejorará notablemente.

Frecuentemente sentimos que nuestras manos o nuestros pies son la primera parte del cuerpo que se enfría. Debido a que los brazos y las piernas son las extremidades corporales, la circulación de los fluídos en

Copyrighted material

ella tiende a hacerse más lenta a medida que pasa el tiempo, con la consecuente acumulación de muchas toxinas en estas áreas.

Brazos

Para activar el bombeo con los brazos, comienza apretando el puño, flexionando la muñeca y presionando los pulgares contra los dedos. (figura 6-4) Inhala y aprieta los músculos del brazo contra el cúbito y el radio (los dos huesos del antebrazo). Mantén esa tensión por un momento y relaja. Gradualmente podrás sentir que se inicia una acción de bombeo muy fuerte. Incrementa gradualmente esta constracción e incluye el brazo, siente que los músculos aprietan al húmero (el hueso del brazo). Practica hasta que domines esto y luego continúa al siguiente paso. Estos movimientos te ayudarán a subir la energía sexual.

Piernas

Para activar el bombeo con las piernas, comienza presionando las plantas de los pies firmemente contra el suelo y abriendo los dedos. Comienza con el dedo pequeño hacia afuera y luego hacia adentro, hasta que llegues al dedo gordo del pie (figura6-5 (a)). Al separar los dedos se activan los músculos y los tendones de las piernas y ésto crea una acción de bombeo. Ya que los pies tienen tendones muy fuertes la acción de presionar los dedos contra el piso semeja a la de una garra en acción. Encoge ahora los dedos de los pies y mantenlos separados con las plantas tocando todavía el piso. (Figura 6-5 (b)). Siente como si estuvieras respirando por tus pies y presiona los músculos de las piernas contra la tibia y el peroné (los huesos de la pierna). Tensa por un momento y luego relájate. Sube gradualmente hacia el fémur (hueso del muslo) aprieta los músculos fuertemente contra los huesos y suéltalos para incrementar la acción de bombeo. Estos movimientos te ayudarán para absorber la energía sexual hacia arriba cuando haces la Absorción Orgásmica.

Glúteos

Los glúteos están formados de varios músculos grandes y son un factor importante para ayudar a que la energía suba. Activa estos músculos como si estuvieras inhalando por las nalgas y contráelas en dirección al ano. Sentirás físicamente como si te levantaras de la silla cuando estas sentado. Continúa apretando como si ahora comprimieras los huesos pélvicos. Mantén la tensión por un momento y relájate. Practica algunas veces hasta que lo domines.

Copyrighted material

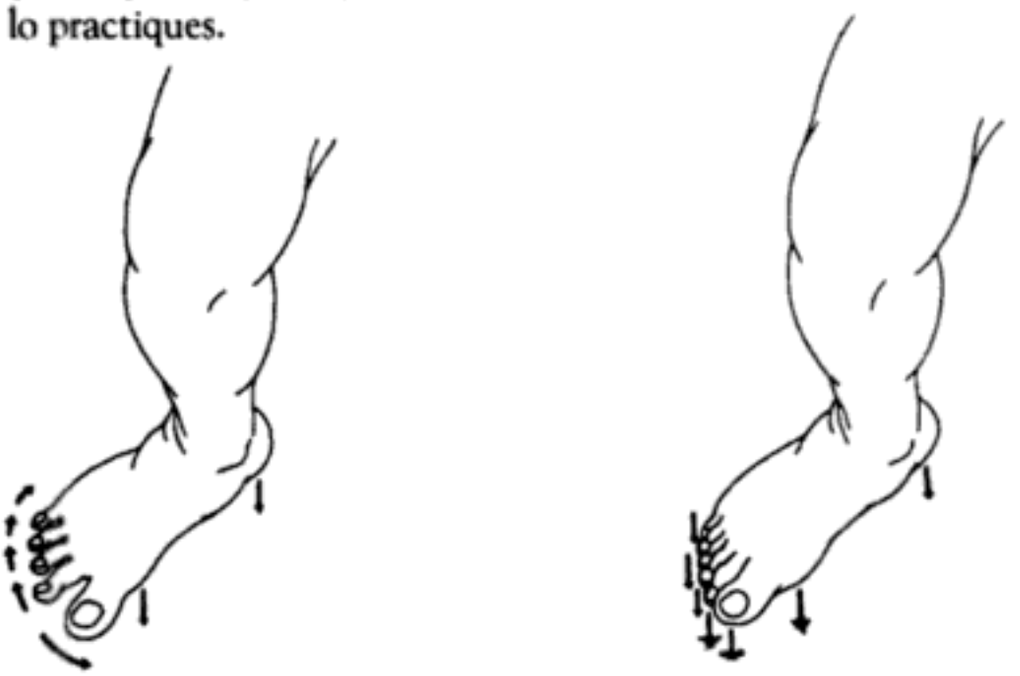
Cierrra el puño para activar la bomba del brazo



FIGURA 6-4

EL BOMBEO DEL BRAZO

Aunque las contracciones que hemos descrito parecen estar separadas, poco a poco lograrás juntar todos los movimientos en uno solo conforme lo practiques.



(a) Presiona hacia abajo, abre los dedos de los pies para activar los músculos y tendones de la pierna

(b) Encoge los dedos mientras mantienes el contacto con el piso

FIGURA 6-5

EL BOMBEO DE LAS PIERNAS

Copyrighted material

Combinación de los pasos

(a) Siéntate en el borde de la silla o párate con los pies abiertos de una manera confortable y con las rodillas ligeramente flexionadas; Relájate y sonríe. Tensa el cuerpo y relájate otra vez. Esta actividad te induce a una mayor relajación.

(b) Comienza la respiración abdominal 9, 18 o 36 veces. Exhala y hunde el abdomen. Inhala sin expandir el abdomen.

(c) Aprieta los dientes. Presiona la punta de la lengua contra los dientes de abajo y empuja el cuerpo de la lengua hacia el paladar. Retrae ligeramente la barbilla hacia la espalda. Aprieta los músculos de los puños y de los brazos. Abre los dedos de los pies y presiónalos contra el piso. Contrae los músculos de ambas piernas. Mantén por un momento. Aunque estos pasos aparentemente están separados cuando se practican aisladamente, después de practicarlos lograrás unificar el movimiento.

(d) Exhala y relájate.

(e) Inhala ahora, mantén la respiración, contrae los pies, los puños, dientes, perineo y nalgas. Exhala y relajate.

(f) Inhala otra vez, mantén la inhalación, aprieta los dientes, los puños, los pies, el perineo y las nalgas; mueve ligeramente el sacro hacia atrás y arquea un poco la espalda para que la energía fluya más fácilmente hacia la columna vertebral. Exhala y relájate.

(g) Esta vez añade un movimiento hacia arriba de los ojos: ésto te ayudará a llevar la energía hacia el cerebro. Practica otra vez, inhala, mantén la respiración, contrae todo y mira hacia arriba. Exhala y relájate.

(h) Ahora es tiempo de que añadas el último paso que forza la energía hacia el cerebro. Haz todas las contracciones, y luego una serie de nueve contracciones fuertes del perineo. Estas contracciones son esenciales para mantener el orgasmo en el cuerpo y propulsarlo hacia arriba.

La práctica en el estado de excitación

Una mirada general

Ya que has practicado todos los ejercicios de contracción estás lista para intentar la absorción orgásmica en estado de excitación. Para alcanzar el estado de excitación comienzas masajeándote los pechos y estimulando el clítoris en la posición que más te acomode. En la medida que te acercas a lo que consideras un estado bastante alto de excitación, asegúrate que tengas suficiente tiempo antes de llegar al clímax; contrae todo, y mientras mantienes la respiración, ejecuta simultáneamente

Copyrighted material

nueve contracciones fuertes. Más tarde cuando describamos ampliamente la Absorción Orgásmica, describiremos en detalle cómo mover la energía sexual hacia arriba.

Notarás que después de tu primera Absorción Orgásmica existirá un movimiento de la energía excitada hacia arriba, que se mueve primero por la columna vertebral hasta la cabeza y hasta la glándula pineal (por el Canal Gobernador), luego hacia abajo (a través del Canal Funcional) circulando por la Orbita Microcósmica. Cuando sientas que la energía llena la órbita comienza a mover la energía excitada del orgasmo hacia los ovarios, luego hacia los riñones izquierdo y derecho, hacia el hígado, bazo y pulmones, y luego finalmente a los lados derecho e izquierdo del cerebro, completando lo que llamamos "el orgasmo de los órganos y las glándulas". Si te sigues estimulando sube otra vez el nivel de excitación sexual y podrás practicar nuevamente la absorción orgásmica. Si lo deseas, puedes continuar hasta completar una serie de 3 a 6 absorciones. Repite ésta práctica una o dos veces al día y refinarás muy rápidamente tu capacidad para realizar la absorción orgásmica. Practica hasta que puedas controlar completamente la manera de transferir el orgasmo hacia arriba, usando tu mente para cirular el orgasmo por la Orbita Microcósmica hacia todas las glándulas y los órganos e incrementando así la cantidad de energía que sube al cerebro.

Te darás cuenta que en la medida que controlas esta absorción y que la energía se mueve hacia adentro requerirás cada vez menos contracciones físicas en el proceso. Al final, después de seis meses o un año de práctica, el control será totalmente interno.

La importancia de la energía de la virtud

Una de las formas más importantes para rejuvenecer los órganos y las glándulas y comenzar a sentirte joven nuevamente, es la de elevar la CHI de los órganos y de las glándulas para incrementar la energía sexual de los ovarios. La energía más rejuvenecedora que es la energía de la virtud se genera en los órganos:

(1) La gentileza surge de los riñones y de la vejiga; (2) La bondad surge del hígado y de la vesícula biliar; (3) el honor, el respeto y la alegría, así como el júbilo surgen del corazón y el intestino delgado; (4) la imparcialidad y la receptitividad surgen del bazo, el estómago y el páncreas; (5) la rectitud surge de los pulmones y del intestino grueso.

Copyrighted material

Los órganos sexuales están vinculados a todas las glándulas y los órganos. Con una estimulación apropiada, según apuntan los maestros Taoistas, la energía de las glándulas y los órganos contribuye a la energía sexual excitada, proporcionando toda la energía de las buenas virtudes que surge de ellos para producir así la mejor energía que conocemos: la energía de la compasión. Si puedes dirigir esta energía de la compasión otra vez hacia los órganos, los llenas plenamente por lo que la energía negativa no tendrá cabida en ellos. Si tienes mucha energía negativa en los órganos y no intentas removerla, cuando comienzas a multiplicar la energía sexual, la energía y las emociones negativas se incrementarán.

La meditación de la Orbita Microcósmica, la Sonrisa Interior, Los Seis Sonidos Curativos y el Amor Curativo ayudan a transformar la energía emocional negativa en energía virtuosa. Más tarde, en lo que llamaremos la Fusión de los Cinco Elementos que es una práctica del Tao Curativo, explicaremos la forma de transformar la energía negativa en buenas virtudes y de fundirlas con la energía de la compasión. Cuando te encuentres excitada sexualmente, las glándulas, los órganos y el sistema nervioso se encontrarán en el mismo nivel de actividad.

El masaje de los senos eleva la Chi de los órganos y glándulas

Cuando masajeas los senos o el clítoris, percibe como se activa la energía CHI en la medida que estimulas los nervios que contienen. Los nervios se conectan a todos lo órganos principales y a las glándulas del cuerpo que comienzan en la cabeza con la glándula pineal. Desde este punto comenzarás a sentir la estimulación de todas las glándulas y de los órganos a medida que la sensación desciende y fluye por todo tu cuerpo. Usa la mente para conducir la CHI de las glándulas y los órganos por los senos y junta sus energías para producir la mejor CHI posible. Esta mezcla especial de CHI puede tener un efecto curativo y creativo muy poderoso.

La activación Chi de las glándulas

Cuando se estimulan ciertas glándulas para secretar sus hormonas (figura 6-6), se activan los órganos a los cuales se encuentran asociadas, y eventualmente cada célula del cuerpo resulta afectada. La estimulación de los senos afecta especialmente la glándula pineal, pituitaria y timo.

Copyrighted material

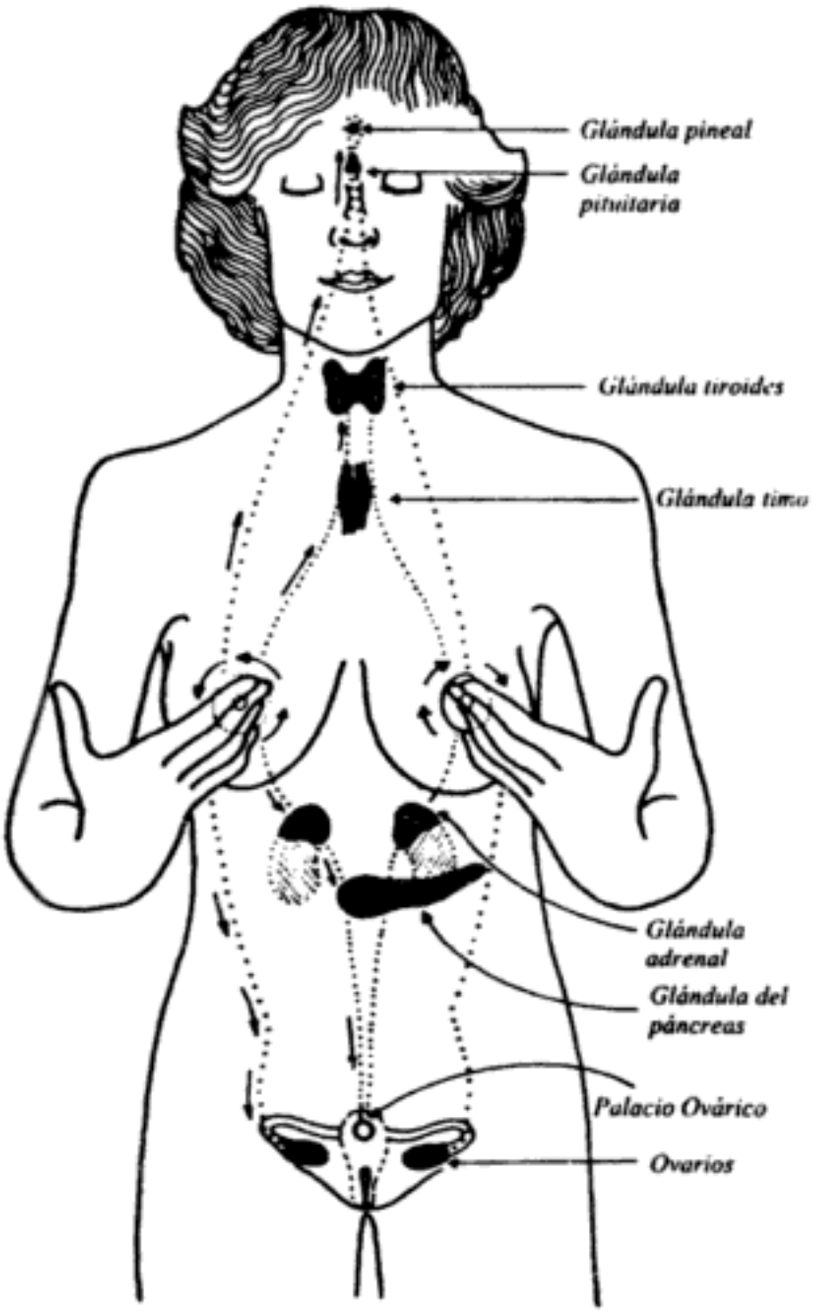


FIGURA 6-6

ACTIVACION DE LAS GLANDULAS ENDOCRINAS

La Chi de la glándula pineal

El meridiano del riñón pasa por los senos (Figura 6-7) y en la medida que usas tus dedos para estimular los pezones, estás estimulando también al riñón y la vejiga que a su vez ayuda a activar las glándulas sexuales. El clítoris, que tiene una relación directa con la glándula pineal, responde

Copyrighted material



FIGURA 6-7
LA TRAYECTORIA DEL MERIDIANO DEL RIÑON

y lleva la sensación hasta el punto de energía que se encuentra en la punta de la cabeza, (la corona), que es el punto más alto del camino hormonal. La glándula Pineal es el reloj del cuerpo y también es su brújula. En una práctica más avanzada tiene la capacidad para reflejar la luz. Cuando está plenamente desarrollada puede ver la verdadera luz de la creación y conduce al espíritu de regreso a su lugar de origen. (Figura 6-8).

Copyrighted material



FIGURA 6-8

La Chi de la glándula pituitaria

De la glándula pineal desciende la sensación hacia la siguiente glándula por el camino hormonal, la glándula pituitaria que se sitúa en la parte posterior del centro de energía del tercer ojo. Esta glándula tiene una actividad muy amplia y afecta el crecimiento, el metabolismo y otras funciones del cuerpo. Los Taoistas creen que la pituitaria gobierna la inteligencia, el pensamiento y la memoria. La pituitaria es la glándula maestra que activa todas las demás glándulas.

Copyrighted material

La Chi de las glándulas tiroides y paratiroides

Conforme desciende la energía por el camino hormonal, se activan las glándulas tiroides y paratiroides. La tiroides se encuentra situada a ambos lados de la traquea, cerca de la laringe y se origina del mismo tejido y casi del mismo punto de donde surge la parte anterior de la glándula pituitaria[1]. Como se encuentra opuesta al punto C-7, la glándula tiroides corresponde a este centro energético. Es una glándula de vital importancia para el crecimiento. Tiene mayor tamaño en la mujer que en el hombre y ésta glándula crece durante la excitación sexual, la menstruación y el embarazo. Los Taoistas la consideran como una glándula de energía que regula el metabolismo de las células del cuerpo, y como uno de los centros más importantes porque controla el crecimiento y el desarrollo del cuerpo y de la mente. También se le considera el lazo de unión entre el cerebro y los órganos reproductores.

La Chi de la glándula del timo

La siguiente glándula que se encuentra hacia abajo en el camino hormonal es el timo o la glándula del rejuvenecimiento que se localiza en el centro de la energía del corazón y que cubre la parte superior del mismo. Es un órgano linfoide (relacionado a las glándulas linfáticas) que alcanza su mayor tamaño al comienzo de la pubertad y disminuye su actividad y tamaño conforme pasa el tiempo. Los Taoistas consideran que cuando se activa apropiadamente y se armoniza la energía de esta glándula con la energía de la pituitaria y con la fuerza generativa de los órganos sexuales, se puede revertir el proceso de envejecimiento.

La Chi de la glándula del páncreas

La energía desciende luego al páncreas que se localiza en la parte inferior del estómago, entre el hígado y el bazo. El páncreas es una glándula que mantiene el control de la digestión, la temperatura corporal y los niveles de azúcar en la sangre.

La Chi de las glándulas suprarrenales

En orden descendente siguen las glándulas suprarrenales que se sitúan encima de los riñones, en el centro de energía de dichas glándulas suprarrenales o T-11. Estas son también llamadas glándulas energéticas,

[1] Esto sucede durante el desarrollo embrionario (Nota del traductor).

Copyrighted material

y su función apoya a los riñones, pero también son las mayores productoras de adrenalina en el cuerpo. La adrenalina es una hormona que estimula al corazón, al timo, al hígado, al bazo y al páncreas. Además, las glándulas suprarrenales ayudan a la función de los riñones, la columna vertebral, el sistema nervioso, el cerebro, los huesos y la médula osea. La estimulación de las mismas fortifica y aumenta el estado de alerta tanto en la actividad física como mental.

La Chi de las glándulas sexuales

La estimulación de los riñones ocurre cuando se masajea el meridiano del riñón que pasa por los pechos. A su vez todas las demás glándulas se estimulan hasta que al final se energetizan los órganos sexuales que son los últimos en el orden descendente del camino hormonal. Las secreciones hormonales de las glándulas sexuales son responsables de la respuesta sexual, la energía sexual y la reproducción. Las glándulas sexuales incluyen la vagina, el útero y los pechos, pero es el palacio ovárico el que almacena la energía sexual de la mujer. Al final de este camino hormonal, toda la energía se ha despertado.

Una parte muy importante en el camino taoista para desarrollar, curar y fortalecer el cuerpo físico es balancear y elevar el nivel de energía de las glándulas en el cuerpo. Esto es crucial en los niveles superiores de la práctica en los que las glándulas proveen el alimento para la formación del cuerpo espiritual.

La activación de la Chi de los órganos

Cuando uno activa la energía de las glándulas puede sentir la respuesta en los órganos. Esta respuesta tendrá manifestaciones físicas y mentales que se describe a continuación:

La Chi del pulmón y del intestino grueso

La primer CHI que puede sentirse es la del pulmón y de su órgano asociado, el intestino grueso. Las propiedades del pulmón son la sequedad y la frescura; sus energías virtuosas son la valentía y la rectitud. El sentimiento de rectitud es diferente en cada persona. Puedes sentirte erguida y alta, o tener la sensación de un color blanco y brillante, o una energía pura fresca e inspiradora que se genera en los pulmones. La emoción negativa es la tristeza y la pena y puede experimentarse como una pelota colapsada y aplanada; o como el color gris opaco, frío y muy

Copyrighted material

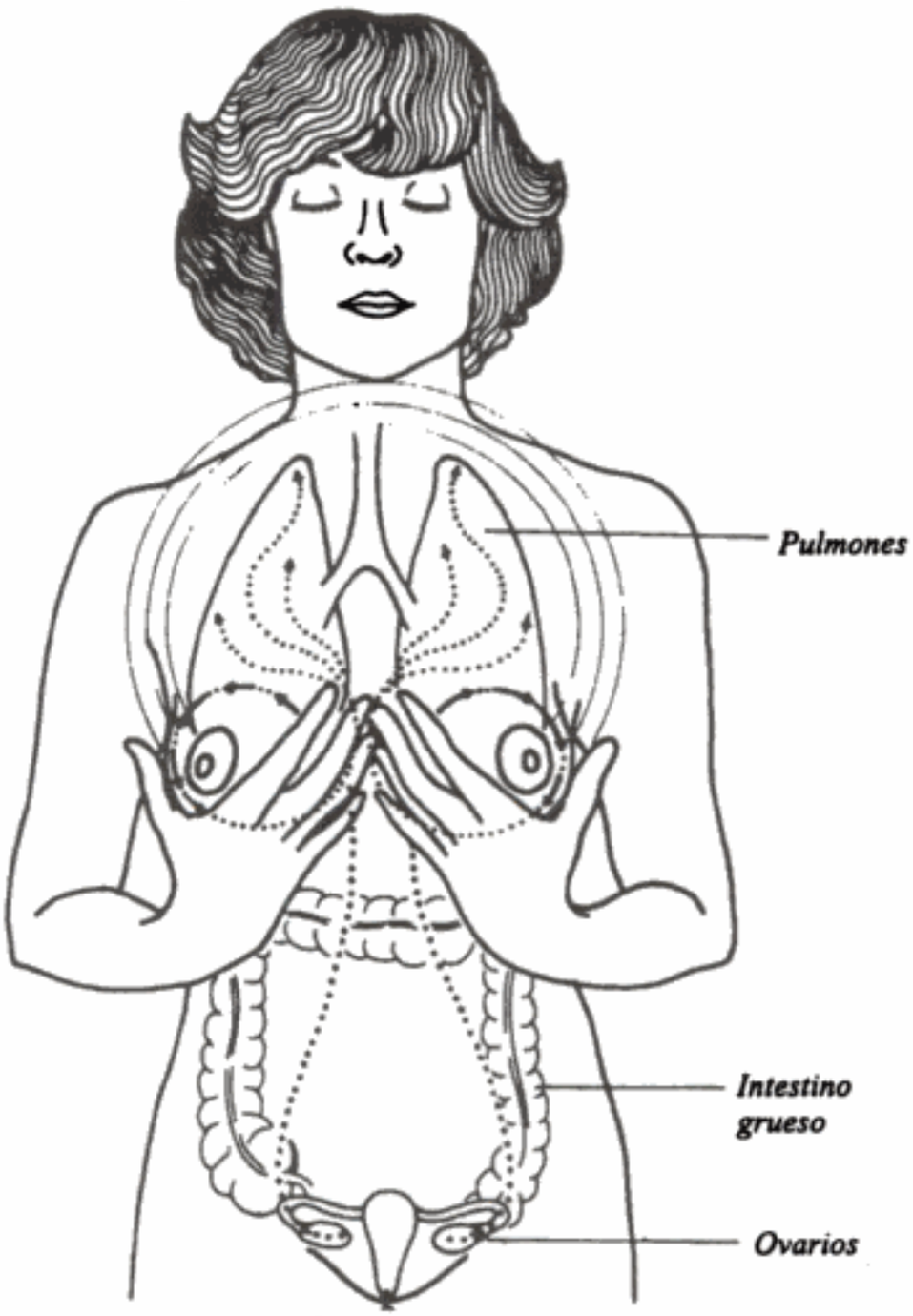


FIGURA 6-9

LA CHI DE LOS PULMONES E INTESTINO GRUESO

bajo, sin fuerza, decaído. Como no es agradable sentirse de esta manera, cultiva la buena virtud y conéctate con los buenos sentimientos del pulmón que ya mencionamos: Energía pura, fresca e inspiradora. Lleva estos sentimientos a los senos.

La activación de la CHI de los pulmones se manifiesta físicamente mediante una respiración rápida y la secreción de mucha saliva que debes tragar rápidamente. Estos signos indican que la CHI de los pulmones está lista para surgir.

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

Hidden page

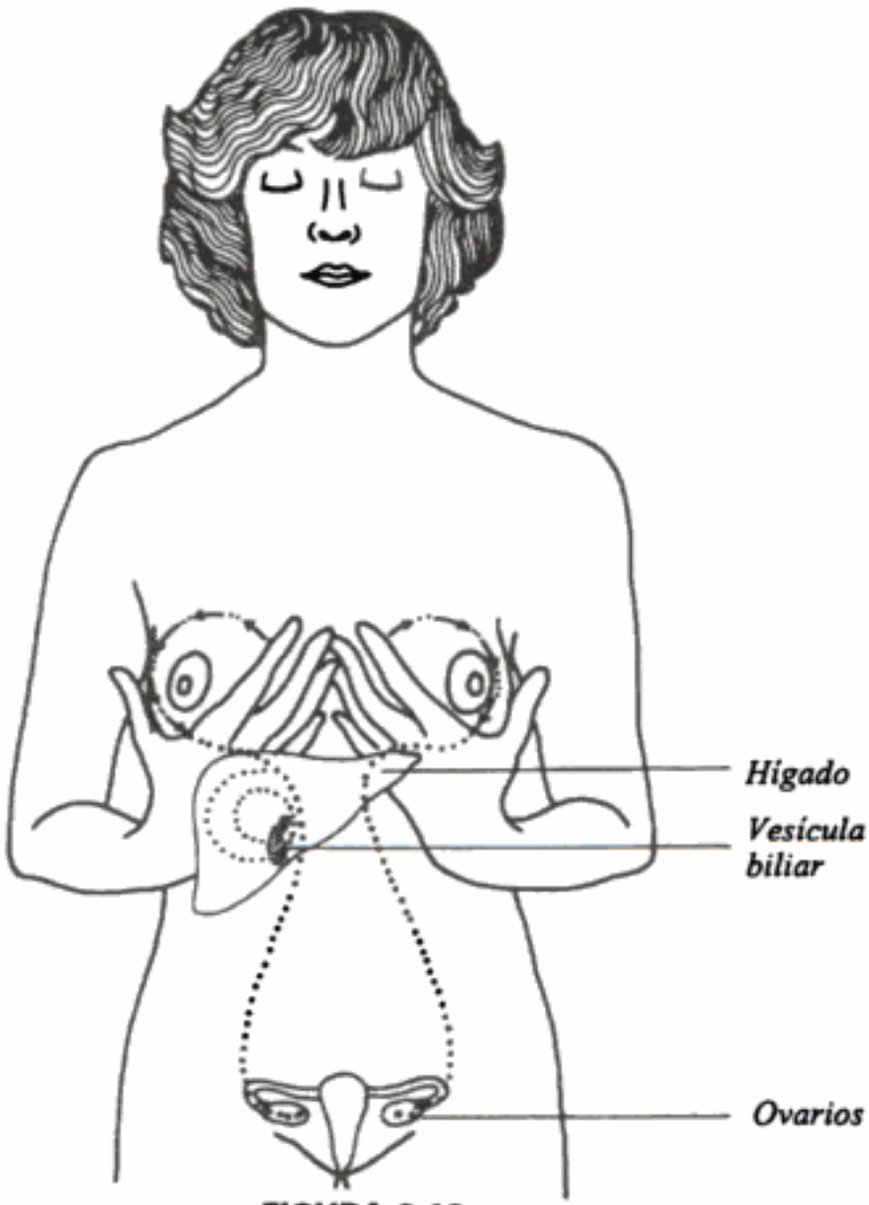


FIGURA 6-13

LA CHI DEL HIGADO Y LA VESICULA BILIAR

gentileza, el estado de alerta y la quietud. Esto puede experimentarse como sensaciones redondas, llenas, expansivas de un azul brillante, frescas y confortables, agradables al oído, suaves y de sabor miel. Los sentimientos son el miedo, el estrés, el susto, la torpeza, la sensación de pequeñez, de compresión, obscuridad, color grisáceo y neblinoso, escalofrío y dispersión.

La manifestación física de la CHI de estos órganos es un abundante fluido en la vagina. Esto significa que la CHI de los riñones está lista.

La Chi del hígado y de la vesícula biliar

La siguiente energía que se experimenta es la del hígado y la de su órgano asociado, la vesícula biliar. Sus propiedades son energéticas y

Copyrighted material

cálidas y las virtudes son la bondad y la expansión personal. Pueden sentirse redondas, suaves, verdes, dulces, fragantes, cálidas y agradables, nutrientes como si se estuvieran expandiendo suavemente. Las emociones negativas son la rabia, la agresión, la envidia y pueden sentirse como sensaciones punzantes, neblinosas, calientes, explosivas, fuertes, dolorosas, ásperas y amargas.

Las manifestaciones físicas de la CHI de éstos órganos pueden observarse cuando los ojos se ponen lagrimosos. Es la indicación de que la CHI del hígado se encuentra lista.

La Chi de los huesos

La siguiente CHI que se experimenta es la de los huesos. Cuando sientes como si te estuvieras chupando la lengua, significa que la CHI de los huesos está preparada.

La Chi de las fascias y los tendones

La CHI de las fascias y los tendones se manifiesta cuando te dan ganas de levantar las piernas.

La Chi de la sangre

La CHI de la sangre se encuentra lista cuando tienes necesidad de tocarte la vagina y el clítoris.

La Chi de la piel

Finalmente sentirás que esta CHI se encuentra lista cuando tienes necesidad de dar masaje a los pezones, la vagina y el clítoris.

Procedimiento para masajear los senos

Comienza el procedimiento masajeando los pechos para activar la energía de los ovarios, que a su vez activará la energía, las glándulas y los órganos. Este ejercicio puede hacerse sentada en una silla o en el borde de una cama.

Comienza en una posición sentada

De la misma manera que en la respiración ovárica, es necesario tener una presión constante y uniforme en la abertura de la vagina y especialmente en el clítoris. Siéntate encima de un objeto bastante duro

Copyrighted material

y redondeado, como una pelota o una toalla enrollada. Podrás experimentar inmediatamente una sensación agradable, debido a la estimulación del área genital. Si practicas los ejercicios de Camisa de Hierro y la Orbita Microcósmica no tendrás necesidad de ningún objeto.

Sube la Chi por la columna vertebral

En este nivel de tu práctica debes ser capaz de jalar la parte media y posterior del ano y así conducir la CHI hacia arriba por la columna vertebral hasta la glándula pineal. Mantenla allí por un momento y jala después los lados derecho e izquierdo del ano y lleva la CHI a los pezones derecho e izquierdo.

Calienta tus manos

Inhala y frota tus manos vigorosamente. Esto genera calor en tus manos llevando la energía del cuerpo a tus palmas y dedos. Coloca tus manos en los pechos para sentir que el calor de éstas entra en la piel.

Masajea las glándulas

(1) Pega la lengua al paladar

(2) Masajea suavemente los pechos con los tres dedos de enemedio de ambas manos, manteniendo un contacto constante con la piel. Mueve tu mano derecha en el sentido de las manecillas del reloj y tu mano izquierda en contra, presiona los pechos ligeramente contra la caja torácica y desciende lentamente hacia el área de la punta del esternón. Lleva tu conciencia hasta este punto.

(3) Para activar las glándulas presiona tus tres dedos contra el punto del riñón que se localiza aproximadamente a tres centímetros del pezón hacia el esternón. Puedes localizar este punto si colocas la segunda articulación de los dedos de cada mano encima de los pezones, con las manos cubriendo los lados del cuerpo. De esta manera los dedos indican automáticamente el punto del riñón con la punta. Usa los mismos tres dedos y masajea en círculos hacia el centro. (La mano derecha en el sentido de las manecillas del reloj y la mano izquierda en contra). Este círculo estimula los meridianos del riñón, del hígado, del pericardio y del bazo.

(4) Continua el masaje de los senos con la punta de los dedos apenas tocando la piel y haciendo un movimiento de rotación muy suave. Dales masaje muy lentamente en un movimiento circular y hacia afuera.

Copyrighted material

(Mano derecha en dirección de las manecillas y mano izquierda en contra). Lleva tu conciencia hasta este punto.

(5) Cuando sientas que el clítoris se activa, la energía sexual sube hacia la cabeza y activa la glándula pineal. Puedes sentir una ligera presión dentro de la cabeza en la medida que la energía comienza a irradiarse hacia la glándula pituitaria.

(6) Continúa el masaje y lleva tu atención ahora hacia la glándula pituitaria y siente la presión intensa que produce en tu frente mientras irradia una luz azul.

(7) Permite que la energía activada descienda a las glándulas tiroides y paratiroides. Siente como estas dos glándulas se expanden conforme se activan con la CHI sexual y de las glándulas pituitaria y pineal y luego siente como ellas irradian su energía hacia afuera. Junta la CHI de estas glándulas con la CHI de las dos glándulas anteriores y permite que esta mezcla especial de CHI glandular fluya hacia abajo hasta el timo.

(8) Continua masajeando suavemente los pechos, lleva tu mente a la glándula del timo y siente como se activa. Siente que se expande y se abre como una flor. Mezcla la CHI de todas las glándulas y permite que su energía se irradie hasta el pecho. Usa tu mente para mezclar su energía en los pechos.

(9) Permite que esta mezcla especial de CHI fluya ahora hasta el páncreas y mientras se activa haz que la energía del páncreas fluya también hacia los pechos.

(10) Haz que tu mente se concentre en las glándulas suprarrenales y actívalas con la mezcla especial de energía que has creado hasta ahora. Haz crecer esta energía y liberala llevándola hacia arriba hasta los pechos, en donde se encuentra mezclada la energía de todas las glándulas. Esta energía glandular ayudará a activar la CHI de los órganos.

Masaje a los órganos

(1) Siente tu nariz y los pulmones mientras continuas masajeando los pechos suavemente y siente como la CHI del timo activa la CHI de los pulmones y los pechos. Siente la energía de la rectitud como una energía erguida, brillante, blanca, pura y expansiva. Llena los pulmones y dirige su CHI hacia los pechos.

(2) Haz conciencia de tu corazón y de tu lengua. Siente la CHI del corazón en forma de júbilo, alegría, respeto, honor y dirígela hacia los pechos. Siente los pechos como recipientes que van a disolver la energía

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

los pies contra el piso haciéndolos funcionar como ventosas que se adhieren al piso. Aprieta al mismo tiempo tu mandíbula, contrae la bomba craneal en la parte trasera del cuello y comprime la lengua firmemente al paladar.

Lleva la energía sexual hacia abajo hasta el pirineo (*Hui-Yin*)

Inhala una vez más y jala hacia arriba la región ano-genital entera, y concéntrate en el Hui-Yin (perineo), el diafragma urogenital y especialmente en la parte anterior del perineo. Jala la energía del palacio ovárico hasta el perineo y comprime los labios mayores y menores de la vagina tan fuerte como te sea posible, haciendo que esta fuerza comprima el clítoris. Mantén la respiración por un momento, inhala otra vez, contrae y lleva hacia abajo la parte anterior del ano y vuelve a mantener la respiración. Siente como la energía sexual desciende y se junta en el perineo. Mientras mantienes todos los músculos flexionados, inhala, contra- y jala hacia arriba la región sexual y el palacio ovárico varias veces manteniento la energía en la parte anterior del perineo. Practica nueve de estas contracciones fuertes, inhalando sin exhalar. Cada vez desciende la energía del Palacio Ovárico a la parte anterior de perineo. La retención de la energía en el perineo es muy importante. Si la liberas, la energía sexual se escapa a los órganos sexuales y sale por la vagina y tendrás que comenzar el ejercicio otra vez. Para retener la energía en un cierto punto debes de llevar la mente allí y concentrarla. Cuando necesites aire, exhala y relaja todos los músculos del cuerpo. Puedes experimentar como la energía sube y se mueve alrededor de la región sexual, especialmente durante este periodo de relajación. Usa la mente para conducir la energía del Palacio Ovárico a la parte anterior del perineo.

Después de practicar el ejercicio por una o dos semanas puedes comenzar a sentir las contracciones musculares que automáticamente jalan tu vagina hacia adentro y comprimen el clítoris. Sentirás el ano como si estuviera muy bien cerrado. Recueda que a menos que se indique otra cosa, toda la respiración se hace con la nariz, el cuerpo se debe mantener relajado en la exhalación y permite que todas las tensiones fluyan hacia afuera como si te encontraras en meditación. Practica este ejercicio por lo menos una semana.

Copyrighted material

Lleva la energía sexual hacia el sacro

Comienza excitando los pechos para estimular las energías de las glándulas y los órganos para que se junten con la energía sexual. Aprieta los puños, los pies, el cuello y las mandíbulas mientras haces una inhalación. Contrae hacia arriba la zona genital entera, el diafragma urogenital, el ano y especialmente la vagina. Comprime la energía fuertemente hacia el clítoris y llévala hacia el perineo. Relájate un momento, inhala otra vez y contra la parte anterior del ano mientras absorbes la energía sexual de los ovarios hacia el perineo. Sin soltar la respiración inhala una vez más y contrae la parte media del ano. Al mismo tiempo contrae la parte posteior del ano y jala hacia arriba, hacia el cóccix. Absorbe la energía sexual hasta el perineo y continúa esta absorción hasta el cóccix. Siente como entra al hiato en el sacro.

Activa tu bomba sacra arqueando el sacro hacia atrás y hacia afuera colocándolo en una posición recta. Esto permite que suba más fácilmente la CHI. Mantén la energía en el área sacra y continúa inhalando y absorbiendo la energía sexual del palacio ovárico y de los órganos sexuales hasta que sientas que la energía del clítoris y de la vagina comienza a acabarse. Esto requiere de tres a nueve inhalaciones con contracciones cada vez más fuertes. Si tu aprietas las nalgas más fuertemente, te ayudará a empujar la energía sexual curativa (Ching CHI) hasta el sacro. Exhala cuando lo necesites. Relájate y permite que el sacro y el cuello regresen a sus posiciones normales. Este período de relajación induce la activación de las bombas craneal y sacra. Tendrás la sensación gradual de que algo entra por la médula espinal en la medida que el sacro empieza a abrirse al flujo de la CHI.

Si has practicado mucho tiempo la respiración ovárica o has abierto tu órbita microcósmica, el paso de la absorción orgásmica te será mucho más fácil. De otra manera, el área sacra es frecuentemente una zona densa que tiene que atravesar la energía sobre todo si se toma en cuenta que la energía sexual es más densa que otros tipos de CHI y la energía sexual excitada es aún más densa. Aquí es donde la bomba sacra cumple su función. Como mencionamos en el ejercico de la respiración ovárica, algunas personas pueden sentir dolor, hormigueo o una sensación de agujas cuando la energía sexual entra en el hiato sacro. Esto no debe alarmarte. Recuerda que puedes ayudar a pasar la energía sexual por este punto si masajeas suavemente esta área con un lienzo de seda de vez en cuando.

Copyrighted material

Leva la energía sexual hasta T-l l

Ya que seas capaz de movilizar la energía a través del sacro, dedica la siguiente semana a llevar la energía hasta T-11 (en la columna, opuesto, a tu plexo solar). Repite el mismo procedimiento: La excitación, la contracción y la inhalación. Bombea la energía hacia el perineo, sacro y T-11. Otra vez, debido a que la energía sexual es más densa que la fuerza vital (CHI) tendrás que darle acomodo alineando tu columna hacia afuera como si estuvieras recargándote contra una pared e intentando rectificar tu columna. Esto incrementa la acción de bombeo y permite un libre flujo de la Ching CHI. Retén la energía en T-11 hasta que este punto se sienta lleno de energía. Practica nueve contracciones fuertes y cada vez lleva la energía desde su origen en el palacio ovárico hasta T-11; inhala cada vez sin exhalar. Después exhala y relaja todo tu cuerpo conduciendo mentalmente el fluir de la CHI del palacio ovárico hasta T-11.

Empuja el esternón hacia atrás y sube la energía sexual hasta C-7

La siguiente estación es C-7. (En la base del cuello). Practica de la misma manera que describimos anteriormente: continua absorbiendo la energía hacia el perineo y luego hacia el sacro (arqueándolo), hacia arriba hasta la T-11 (alineando la columna) hasta la C-7 y empuja la parte superior del esternón hacia atrás contra C-7 en la base del cuello. Esto ayuda a incrementar la acción de bombeo de la columna vertebral, activa la glándula del timo, une las vértebras cervicales y toráxicas y ayuda a subir la energía sexual.

Lleva la energía sexual a la base del cráneo.(cojín de jade)

La siguiente estación es el Cojín de Jade (que se localiza en la parte posterior de tu cabeza, entre C-1 y la base del cráneo). Practica de la misma manera como describimos previamente: continúa absorbiendo la energía hacia abajo desde el palacio ovárico hacia el perineo, sacro (arqueándolo), hacia arriba a T-11 (alineando la columa) hasta C-7 (presionando el esternón contra C-7) y así rectificando la columna entera. Inhala y sube hasta el cojín de jade, empuja entonces la barbilla hacia adentro contra la espalda y la base del cráneo. Esto activará la bomba craneal. En este momento aprieta los dientes, contrae los

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

ombligo. Conforme avanza tu práctica, la energía de los ovarios se hace más densa, y eventualmente se percibe como la miel que sale desde un jarro (el cerebro) y cae en un caldero (el ombligo).

Circula la energía en el acto amoroso

Durante el acto amoroso necesitamos mover la energía en círculo y no solamente almacenarla en el cerebro, con el fin de dirigir el exceso de energía para revitalizar las glándulas y los órganos. Esta circulación se ayuda con las presiones interiores que creas durante la absorción orgásmica mientras comprimes las nalgas y el perineo. En la medida que comprimes la energía del tronco inferior hacia arriba por la columna, empuja la energía de la parte superior del cuerpo hacia abajo y mantén la contracción el mayor tiempo posible. Cuando exhales completamente, relaja el cuerpo entero. La dirección natural del movimiento de la CHI es la de continuar en círculos hacia arriba por la espalda y hacia abajo por enfrente hasta el ombligo.

Circula la energía sexual de esta manera hasta que el orgasmo viaje hacia arriba por los órganos, las glándulas y los centros superiores. Al comienzo esto te puede llevar de tres a nueve ciclos, pero después de practicar un tiempo, una sola vuelta es suficiente.

Orgasmo de los órganos :
las características de cada órgano

En el sistema Taoista consideramos que las glándulas y los órganos son los sitios de creación y almacén de las emociones positivas y negativas en nuestra vida. Cada órgano y glándula acumula diferente tipo de energía emocional. Cuando el órgano se encuentra débil y sin energía es muy fácil que se llene de emociones negativas o que el órgano resulte influenciado por los demás órganos del cuerpo. Si hacemos conciencia del origen de la energía no deseada, tendremos la manera de corregirla. Las características de cada órgano (elemento, órgano asociado, etc)., son las siguientes:

Los pulmones

Organo asociado: Intestino Grueso. Elemento: metal. Estación: Otoño-sequedad. Emociones negativas: Tristeza, pena, pesar. Emociones positivas: Rectitud, entrega, vacío, el dejar ir. Partes del cuerpo: Pecho,

Copyrighted material

parte interior de los brazos, pulgares. Sentidos: Nariz-olfato, las mucosas, la piel y el sentido del tacto.

Los riñones

Organo asociado: Vejiga. Elemento: agua. Estación: Invierno. Emoción negativa: miedo. Emoción positiva: Gentileza, estado de alerta y quietud. Partes del cuerpo: el lado interno del pie, la parte interna de la pierna, el pecho y los huesos. Sentidos: oído-audición.

El hígado

Organo asociado: La vesícula biliar. Elemento: madera. Estación: primavera. Emoción negativa: enojo y agresión. Emociones positivas: Bondad, expansión personal, identidad. Partes del cuerpo: parte interior de las piernas, ingle, diafragma y costillas. Sentidos: ojos-vista, lágrimas.

El corazón

Organo asociado: Intestino delgado. Elemento: fuego. Estación: verano. Emociones negativas: impaciencia, arrogancia, prisa, crueldad, violencia. Emociones positivas: Gozo, honor, sinceridad, creatividad, entusiasmo, espíritu, estar radiante y luminosa. Partes del cuerpo: Axilas, parte interior de los brazos. Sentido: lengua-gusto y lenguaje.

El bazo

Organo asociado: Páncreas y estómago. Elemento: tierra. Estación: Verano indio. Emociones negativas: preocupación y lástima. Emociones positivas: centro interior, justicia, compasión, imparcialidad, sentido musical. Partes del cuerpo: cuello. Sentido: boca-apetito.

Triple calentador (Sexo-circulación)

No existen elemento, emoción o estación asociadas al triple calentador, se refiere a tres centros de energía en el cuerpo:

El nivel superior: Cerebro, corazón y pulmones, cuya propiedad es estar calientes.

El nivel medio: Hígado, riñones, estómago, páncreas y bazo, cuya propiedad es estar tibios.

El nivel inferior: Intestinos grueso y delgado, vejiga, órganos sexuales, cuya propiedad es la temperatura fría.

Copyrighted material

Hidden page

(8) El páncreas;

(9) El corazón. Ten mucho cuidado al movilizar la energía al corazón porque se pueden desarrollar ciertos problemas. No hay que llevar demasiada CHI sexual al corazón.

(10) LLeva ahora la energía a la glándula del timo. Esto es muy importante para la mujer, porque cuando este centro se rejuvenece, se incrementa en gran proporción la energía sexual y esto a su vez ayuda a otras glándulas.

(11) Lleva la energía a las glándulas tiroides y paratiroides;

(12) Luego a la glándula pituitaria;

(13) A la glándula pineal;

(14) Hasta la corona;

(15) Es importante recordar que la contracción en el nivel inferior no se centra en el estómago ni en la región abdominal; no debes apretar los músculos del estómago durante la absorción orgásmica, ya que esto conducirá la CHI fuera de la Orbita Microcósmica. Debes concentrarte en la parte de enfrente de la base del tronco, es decir, la vagina, el perineo y el diafragma urogenital. Nuesta meta es entrenar estos músculos de manera que al usarlos podamos llevar a todo el cuerpo la energía restauradora. El dirigir el poder desde el tronco inferior hacia el centro del cuerpo permitirá vertir esta energía en el ombligo.

La energía ovárica y los óvulos, al igual que la sangre, tienden a seguir la energía CHI. De esta manera, el ombligo jala la energía ovárica y del óvulo y la lleva hacia el cuerpo a través de la columna vertebral. Por lo tanto, si tu contraes el diafragma urogenital como si estuvieras reteniendo la orina, cerrarás las salidas tan firmemente que no existirá energía interna que puede salir por los anillos musculares. Asegúrate que no existan infecciones en el tracto urinario que puedan causar infecciones en la vejiga al detener la orina.

Práctica diaria

Debes dedicar suficiente tiempo a la práctica para cosechar los beneficios. Si no practicas, no obtendrás beneficios. Un gramo de práctica vale más que una tonelada de teoría. Parece que la vida moderna nos deja poco tiempo para otra cosa que no sea adquirir y gastar. Debes de estar dispuesta a sacrificar un tiempo para poder avanzar. La práctica debe volverse parte de tu rutina cotidiana. Notarás el progreso si haces el ejercicio regularmente. Por otra parte si praticas diariamente,

Copyrighted material

avanzarás de manera rápida y comenzarás a construir suficiente CHI en tu cuerpo y podrás almacenarla en el ombligo.

Cuando domines esta técnica requerirás de solo unos minutos para llevar la CHI sexual a todos los órganos y las glándulas con unas cuantas absorciones orgásmicas. Después de haber hecho algunas veces la absorción orgásmica, sentirás que la energía sexual llena rápidamente los órganos y glándulas.

Si te es posible practica de seis a nueve contracciones completas de la absorción orgásmica. Cada una consiste en nueve contracciones fuertes. Realiza la práctica en la mañana y en la noche y avanzarás rápidamente. Una vez que has dominado la técnica serán suficientes de 18 a 36 repeticiones en la mañana y en la noche. Si llegas a excitarte demasiado, haz menos repeticiones. Con esta intensidad de entrenamiento desarrollarás fácilmente el tono muscular requerido en un mes o dos. No importa que tan rápidamente avances, lo que es importante es que avances constantemente. El mínimo de base para mantener la práctica es un ronda diaria.

El horario más apropiado para hacer estos ejercicios es de 11 de la mañana a 1 de la tarde y de 11 de la noche a 1 de la mañana. Durante estos periodos el flujo de energía yin cambia a yang y viceversa. En esta hora el poder fluye muy bien. No es indispensable que practiques en este horario. Con realizar la práctica de manera constante, podrás progresar adecuadamente.

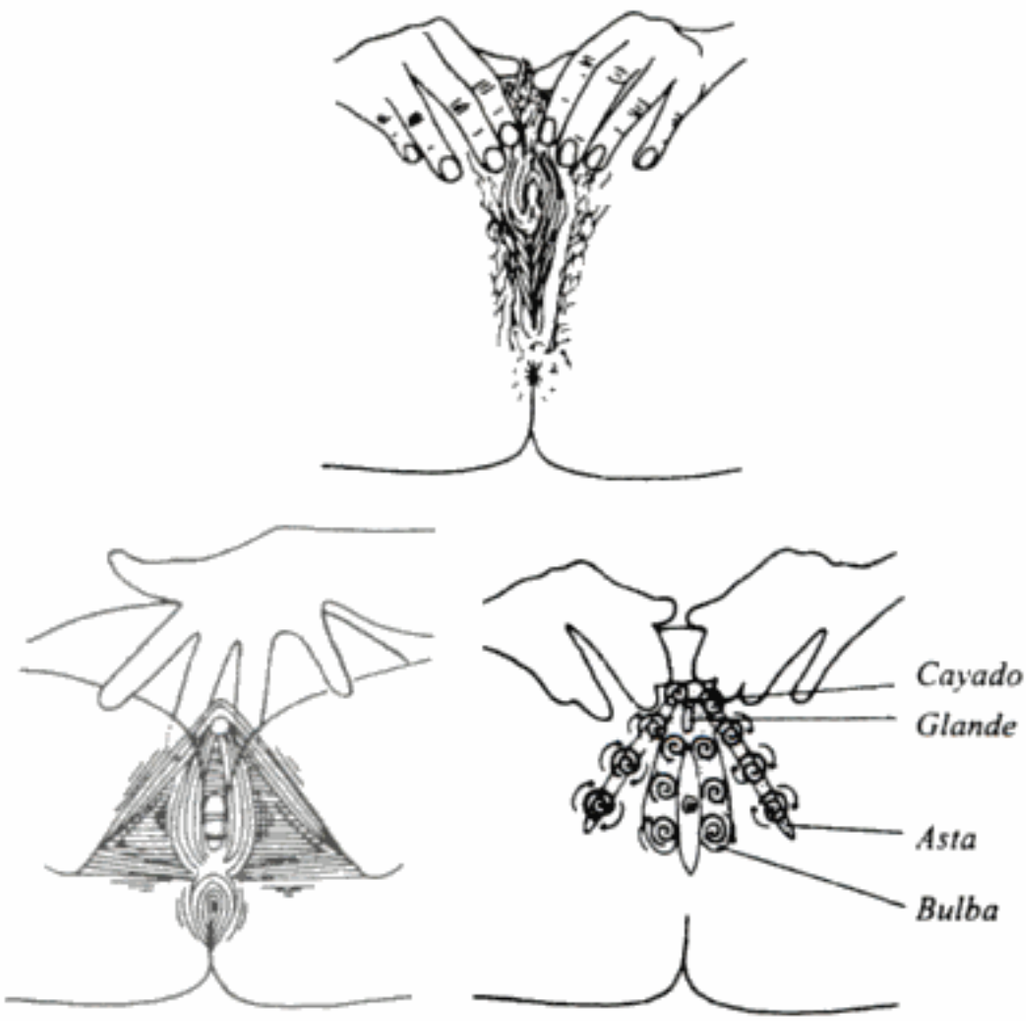
Masaje

Después de practicar una sesión de la absorción orgásmica, masajéate los pechos y los genitales. Esto dispersará cualquier energía que no se hubiera absorbido y aliviará cualquier sensación de congestión.

Usa las manos o un paño suave. Masajea enérgicamente los pechos con un movimiento circular, presionándolos contra las costillas. Masajea después el monte de venus, los labios de la vagina, el perineo y el sacro. Este masaje activo debes hacerlo hasta que tengas una sensación de limpieza en los senos y en los genitales. (Figura 6-14)

Una mujer manifestó que ella dejó de masajearse al final porque consideró que no era importante, después empezó a notar un incremento en la congestión de los senos al comenzar su periodo menstrual. Cuando volvió a practicar el masaje se eliminaron los problemas premenstruales.

Copyrighted material



Masaje acupresor de los músculos genitales

Masaje acupresor para el clítoris, bulbo y los músculos

FIGURA 6-14

MASAJE DE LOS GENITALES DESPUES DE LA PRACTICA

Puntos de seguridad para la absorción orgásmica

1. Nunca te acuestes de espalda durante estos ejercicios. En esta posición la CHI puede atorarse en el pecho y causar mucha irritabilidad debido a una presión indebida en el corazón.

2. Nunca te acuestes del lado izquierdo cuando practiques porque estresa al corazón y lo sobrecarga de energía.

Copyrighted material

3. No coloques nunca objetos en tus costados mientras estes acostada ya que esto dobla el canal de energía y puede causar dolores de espalda.

Si surge cualquiera de los problemas mencionados en los tres puntos anteriores, permite que salga la energía usando los ejercicios para liberar la presión que se describen en el capítulo 5. Cualquier dolor o incomodidad deberá desaparecer en el lapso de una semana después de comenzar estos ejercicios.

4. Realiza las prácticas con el estómago vacío, pero sin hambre. Espera por lo menos una hora después de comer.

5. Usa ropa ligera o cúbrete con una manta suave durante la práctica. Si desarrollas estos ejercicios adecuadamente es posible que transpires, si no te cubres te puedes enfríar. Cambia tu ropa después de la práctica para que remuevas la humedad que has producido. Debe existir una ventilación adecuada en el cuarto. Evita cualquier corriente de aire ya que el viento tiende a disipar él poder de la CHI y puede hacer que tu energía se enfríe fácilmente.

6. Conforme realizas la práctica pueden aparecer gotas de sudor en la frente. Frota ese sudor en la piel ya que tiene propiedades deseables que deben ser retornadas al cuerpo.

7. No respires por la boca durante los ejercicios, ya que es más fácil controlar el flujo del aire cuando se respira por la nariz. Si inhalas por las narices, el aire que respiras se carga de energía y revitaliza el cerebro.

8. No te desanimes si sientes poco efecto durante las primeras semanas o días de la práctica. Cada persona necesita diferentes lapsos de tiempo antes de que el calor fluya desde los ovarios.

9. Debes desarrollar una concentración intensa. No permitas que tu mente se distraiga, deja que los pensamientos y las imágenes pasen sin que los estés siguiendo. Vacía la mente de pensamientos y sentirás una energía poderosa que fluye dentro de ese vacío. El poder de concentración se desarrollará fuertemente si persistes con esta disciplina. Aprende la meditación de la Orbita Microcósmica y hazla inmediatamente después de practicar la absorción orgásmica.

10. Durante el periodo de relajación cierra los ojos y sigue el camino de la energía, la mente no debe de estar en pensamientos o en fantasías, sino que debe seguir el curso de la energía. Esto puede sonar difícil pero te asombrarás lo rápidamente que puedes volverte sensible a tus propias energías. Cuando experimentes estas energías dentro de tí sabrás exactamente a lo que nos referimos. Ya que esta energía fluye por cursos naturales, guiará tu mente al igual que ésta puede guiar la energía.

Copyrighted material

11. Aquellas que sufren de constipación deben practicar en la mañana ya que los ejercicios ayudarán fuertemente a remediar este problema.

12. Si tienes algún tipo de enfermedad venérea, cúrate totalmente antes de comenzar este ejercicio, de otra manera el dolor puede ser muy severo al llevar tanta sangre y poder a la región púbica.

Los efectos colaterales de limpieza

Aunque pueden parecer muy elementales, los ejercicios de este capítulo y el anterior son técnicas altamente refinadas para incrementar el poder vital. Son como espadas con mucho filo que deben usarse con cuidado para desarrollar sus funciones sin herirse uno mismo. Si sigues las instrucciones al pie de la letra, no sufrirás ningún efecto colateral. Estudia estos métodos con seriedad, asimila cada línea del texto y persiste hasta que logres hacerlos.

1. Hemos observado que muchas estudiantes de este método comienzan a movilizar el intestino con inusitada facilidad. Algunas comenzarán a tener gasificación por un tiempo y a ir al baño dos o tres veces diarias. De esta manera el cuerpo usa sus nuevos recursos ampliamente para limpiar y purificarse a sí mismo por medios naturales. La gasificación y evacuación frecuente disminuye en el lapso de uno a dos meses.

2. Esta desintoxicación purgativa se acompaña de una regularidad en la actividad intestinal y una sensación muy profunda de fuerza y pureza corporal. La saliva se hace más dulce y más ligera. El mejoramiento de la función del intestino se origina en el incremento del flujo de la energía vital en las entrañas lo que energetiza los músculos involuntarios para que funcionen con facilidad. Puedes también notar que se eructa más. Esto es una exhalación saludable de impurezas y de gases nocivos dentro del cuerpo. Esto también disminuye después de un tiempo, conforme el cuerpo se va refrescando.

3. La absorción orgásmica es excelente para mejorar el problema de las hemorroides. Las hemorroides son el producto de un estilo de vida sedentario que acumula toxinas pesadas y en donde existe también una acumulación gravitacional de la sangre, dificultad en los movimientos intestinales, a la vez que se manejan niveles muy bajos de energía en el Hui Yin. Si practicas la absorción orgásmica y padeces de hemorroides, puedes notar un incremento del sangrado en un lapso de dos a cuatro semanas. Si el sangrado no es excesivo haz el ejercicio con la mitad de

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

del palacio ovárico hasta la corona. Usa la mente, los ojos y todos los sentidos para girar en espiral la energía sexual creativa, nueve, dieciocho o treinta y seis veces, primero en el sentido de las manecillas del reloj y luego a la inversa. Cuando hayas terminado este movimiento descansa un momento y siente que entra la energía al cerebro. Eventualmente serás capaz de llevar la energía sexual desde los ovarios hasta el cerebro usando la mente y los sentidos.

9. Puedes dejar la energía en el cerebro o también puedes dejar que la energía extra (néctar dorado) fluya hacia abajo por el canal funcional (frontal) hacia el tercer ojo, la nariz, la garganta, el centro del corazón y finalmente hasta el ombligo donde puede almacenarse.

10. No acumules la energía en el cerebro durante el acto amoroso. Circula de manera que el exceso de energía revitalice los órganos y glándulas. Aprieta las nalgas y el perineo y empuja la energía de la parte inferior del tronco hacia adentro y hacia arriba por la columna vertebral. Empuja al mismo tiempo la energía de la parte superior del cuerpo hacia abajo, mientras mantienes la contracción el mayor tiempo posible. Exhala entonces completamente y relaja el cuerpo entero. La CHI continuará circulando hacia arriba por la espalda y hacia abajo por el frente del cuerpo hasta el ombligo. Continúa circulando la energía sexual de esta manera hasta que tu orgasmo viaje hacia arriba, a los órganos, las glándulas y los centros superiores.

La absorción orgásmica es básica para la alquimia sexual

Para poder hacer un uso apropiado de la Ching CHI que se acumula en el ombligo es necesario estudiar los métodos Taoistas de meditación. El centro del Tan Tien inferior, se encuentra ligeramente atrás y abajo del ombligo, este es el nivel inferior de energía en el cuerpo en donde los taoistas acumulan la CHI antes de reciclarla ya refinada hacia arriba. La CHI se mueve en círculos entre los Tan Tien inferior, medio y superior. Cada vez que circula en espiral se refina en una CHI de mejor calidad. El proceso de refinamiento y de balancear la energía se enseña en la Orbita Microcósmica, la Fusión de los Cinco Elementos y la Iluminación Menor de Kan y Li.

Este proceso no se diferencía mucho del refinamiento metódico de la miel cruda mezclada con cera, mugre y abejas muertas, para producir un néctar finísimo. Los Taoistas tratan los ovarios como miel virgen. La absorción orgásmica es el paso para prevenir que la miel virgen se

Copyrighted material

Hidden page

La sustancia alquímica secreta que ellos usaban no era más que la "esencia" sexual ordinaria, es decir, Ching. Sin ella, sin embargo ninguno de los niveles superiores de la meditación alquímica funcionaría. Los ejercicios de Kung Fu sexual, la Respiración Ovárica, la Compresión Ovárica y la Absorción Orgásmica pueden ser simples y muy rudimentarias para efectuar el desarrollo espiritual, sin embargo, es esencial que los domines antes que puedas desarrollar el acto amoroso con pleno dominio de tu poder sexual y espiritual. Tu esencia sexual es un elixir de vida y la fuente de la juventud, por lo que resulta muy provechoso salvaguardarla con un entrenamiento vigoroso.

Copyrighted material

Hidden page

CAPÍTULO 7

Ejercicios con el huevo y otros tips para incrementar la energía sexual femenina

Introducción a los ejercicios con el huevo y vaginales de pesas

El uso del huevo de piedra para fortalecer la vagina es una práctica que se desarrolló en la China antigua. Conforme pasó el tiempo, el secreto de esta práctica permaneció en el Palacio Real y se enseñaba exclusivamente a la reina y a las concubinas. Muchas de las personas que dominaban la técnica experimentaban buena salud, permanecían jóvenes y espléndidas y sus órganos sexuales conservaban el tono y la fortaleza propios de una joven durante la vejez. Algunos creían que la reina y las concubinas practicaban la técnica con el fin de satisfacer al rey al hacer el amor. Originalmente sin embargo, el ejercicio del huevo y el levantamiento de pesas con la vagina se implementó para mejorar la salud tanto física como espiritual, ya que estos ejercicios le dan más poder al músculo CHI para llevar la energía sexual hacia adentro y hacia arriba, donde posteriormente se transformará en energía espiritual.

El trabajo con el huevo constituye un método maravilloso para fortalecer y controlar el músculo CHI. Es más fácil controlar este músculo con la práctica del huevo en la vagina, ya que en la medida que el huevo se mueve puedes sentir claramente la dirección en la cual

Copyrighted material

Hidden page

contraer más fuertemente para mover el huevo. Es importante escoger un huevo con una superficie tersa.

Cuidado del huevo

Es absolutamente necesario que antes de comenzar la práctica haya una atención y cuidado especial en la higiene femenina. De igual importancia es la limpieza del canal vaginal y de los huevos. Los huevos de madera deben hervirse o limpiarse cada mes o dos con una solución diluida de vinagre (una cuchara por un vaso de agua) y dejarse secar por una hora al menos, ya que si no se encuentran bien secos absorben fácilmente el flujo vaginal y pueden ser un cultivo de gérmenes. Los huevos de piedra deben hervirse y luego permitir que se enfríe. Es muy importante hervir el huevo antes de usarlo. Después de usarlo basta lavarlo con agua. Hay que tener precaución con el uso de jabones y detergentes porque muchas personas son alérgicas a ciertos químicos que se encuentran en estas sustancias, especialmente cuando se insertan dentro de este canal donde las membranas son tan sensibles. También muchas mujeres resultan alérgicas al alcohol (el de isopropyl y el que se usa para frotar), de esta manera debes evitar su empleo para limpiar el huevo.

Precauciones en la práctica de los ejercicios con el huevo

a. Antes de practicar los ejercicios del huevo debes de dominar la respiración ovárica.

b. Debes de encontrarte totalmente excitada antes de insertar el huevo. Si tienes poco flujo puedes usar un lubricante.

c. Las mujeres casadas deben usar un huevo más pequeño.

d. No practiques acostada.

3. Si surge algún problema y el huevo se atora, no te asustes. Acuéstate, relájate y el huevo saldrá solo.

Uso del huevo

Inicio de ejercicio

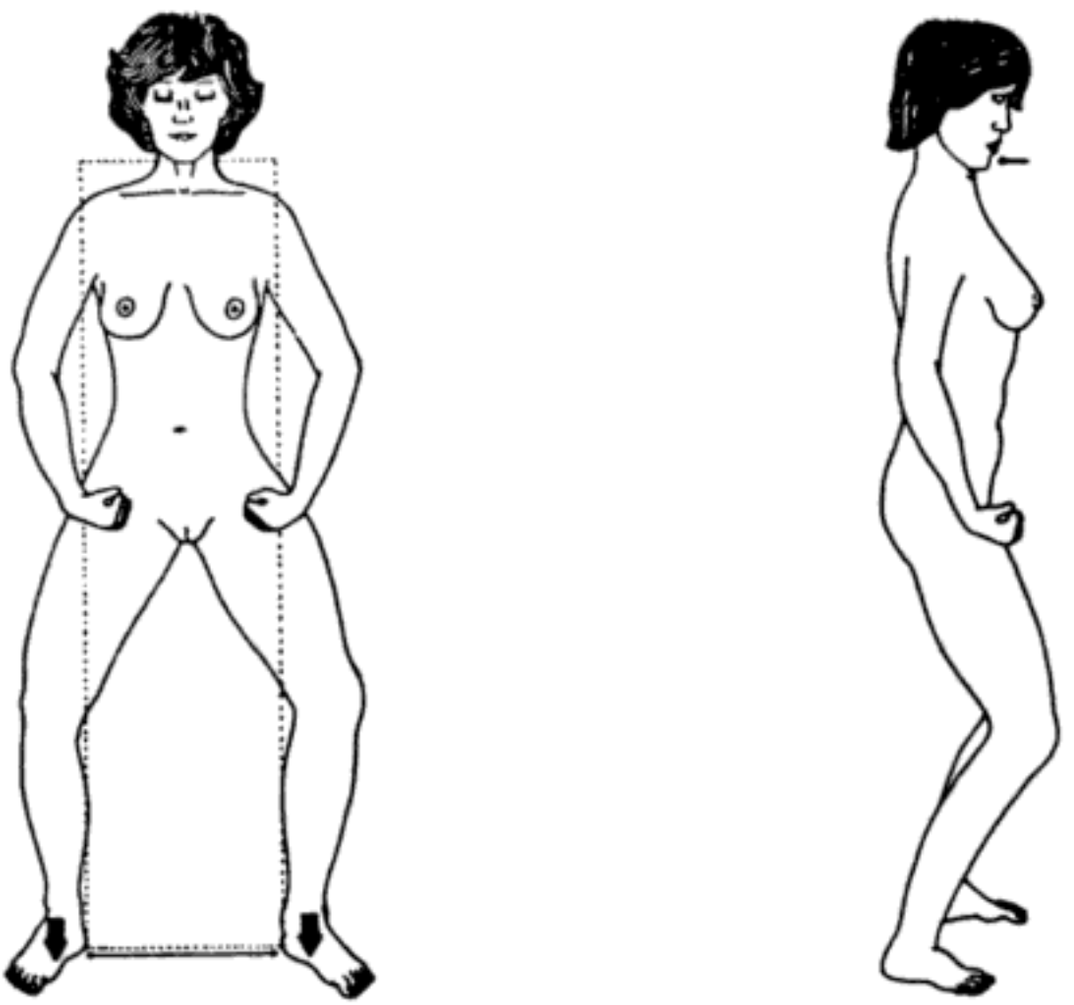
La primera vez que uses el huevo es muy probable que quieras tomar todas las precauciones y debes hacerlo hasta que te acostumbres a él. Antes de comenzar la práctica necesitas excitarte masajeando los senos y asegurarte que tu vagina se expanda y se lubrique adecuadamente. En este capítulo te enseñaremos un simple masaje a los senos para

Copyrighted material

calentarte. Si decides practicar inmediatamente después de la absorción orgásmica, no hay necesidad de emplear esta versión simplificada del masaje, ya que has masajeado anteriormente los pechos en la absorción orgásmica. Una vez que domines el ejercicio del huevo, puedes practicarlo en conjunción con la respiración ovárica o la absorción orgásmica, colocando el huevo en la vagina mientras practicas. Sin embargo es importante que separes cada ejercicio al principio y luego los unas cuando los sepas manejar separadamente.

FIGURA 7-1

POSICION DE CABALLO PARA LOS EJERCICIOS DE HUEVO



(a) Los pies separados el ancho de los hombros, firmemente enraizados

(b) Vista lateral

Copyrighted material

Para ayudar a insertar el huevo fácilmente usa una jalea lubricante si es necesario, cualquier jalea espermicida o crema que no sea derivada del petrólero, cualquier aceite lubricante natural como el de cocinar, o cualquier lubricante que hayas usado ante el que no presentes ninguna reacción. Inserta siempre el lado ancho del huevo primero. Una vez que se encuentra adentro, colócate en la posición estándar de la Postura de Caballo (los pies en el piso separados el ancho de los hombros y firmemente enraizados, tobillos y rodillas e ingles ligeramente flexionadas y la columna y el cuello bien alineados). Flexiona los codos frente a ti con las palmas hacia arriba hasta que forme un ángulo de 45 grados y después contrae los puños. Esta es la posición base en la que se desarrollan los ejercicios del huevo. (Figura 7-1 (a) y (b)).

El cérvix representa el límite posterior de la vagina. Si tu comprimes los músculos como si quisieras ir al baño, el huevo saldrá. Asegúrate al principio de no practicar en un piso de cemento para que si se cae el huevo no se rompa. Puedes también colocar una toalla abajo de los pies.

Las tres secciones del canal vaginal

Con las prácticas de la respiración ovárica y la absorción orgásmica, comienzas a tener control sobre tu músculo CHI. Para desarrollar más

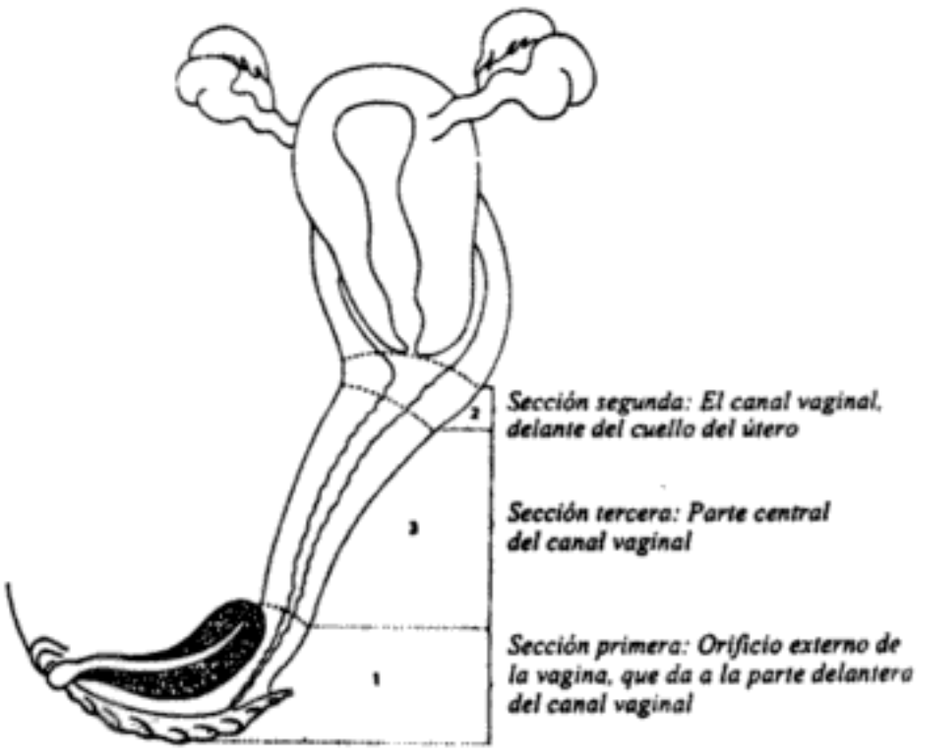


FIGURA 7-2
LAS TRES SECCIONES DE LA VAGINA

Copyrighted material

capacidad en este control a través del ejercicio del huevo dividimos el canal vaginal en tres secciones.

El orificio vaginal exterior y la parte frontal del canal

La primera sección incluye los músculos del orificio vaginal externo y la parte anterior del canal vaginal. Cuando insertas el huevo, contrae el útero, y cierra el orificio fuertemente de manera que el huevo no se salga.

La parte anterior del cerviz

La segunda sección que tienes que contraer es la de los músculos del canal vaginal inmediatamente frente al cérvix.

La parte media del canal vaginal

La tercera sección la constituyen los músculos del centro del canal vaginal. Estos son los músculos que mueven el huevo hacia arriba y hacia abajo, hacia la derecha, la izquierda y lo giran en diferentes direcciones. (Figura 7-3)

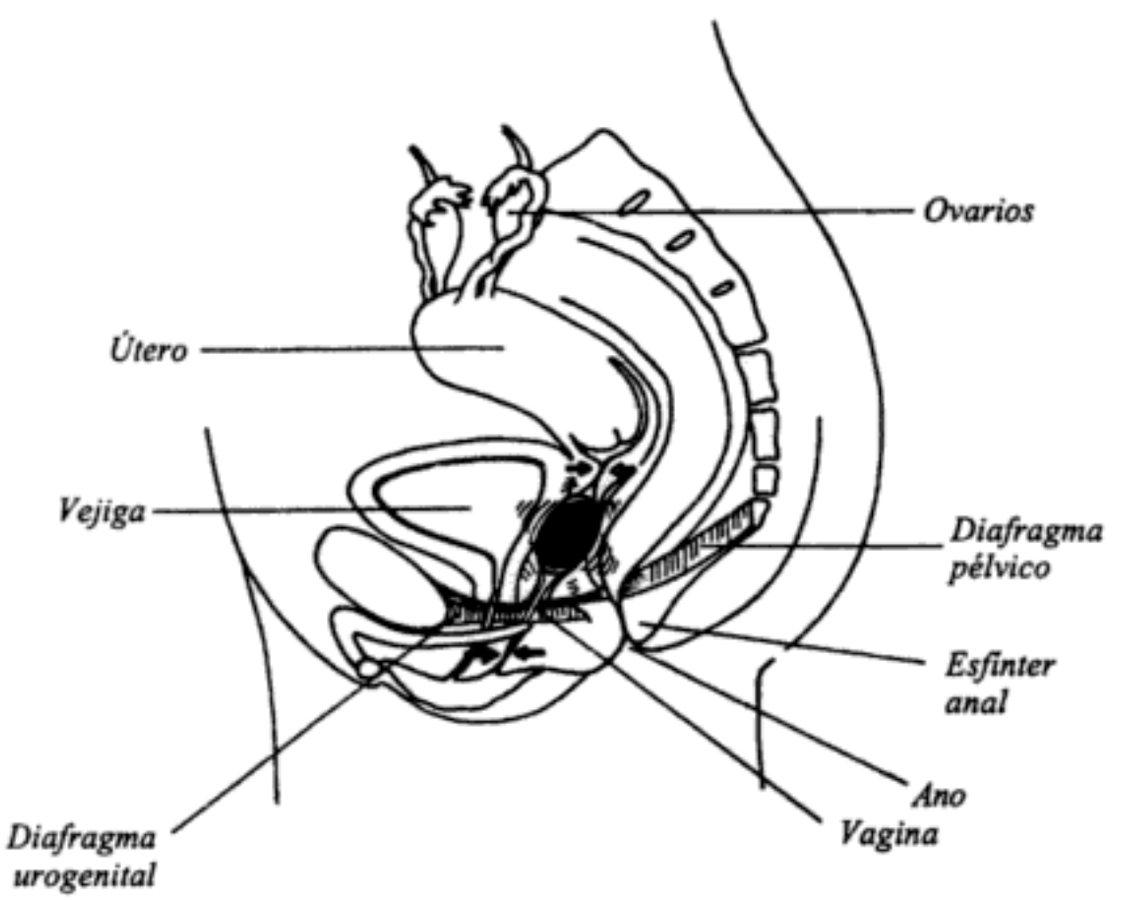


FIGURA 7-3
MOVIMIENTOS DEL HUEVO

Copyrighted material

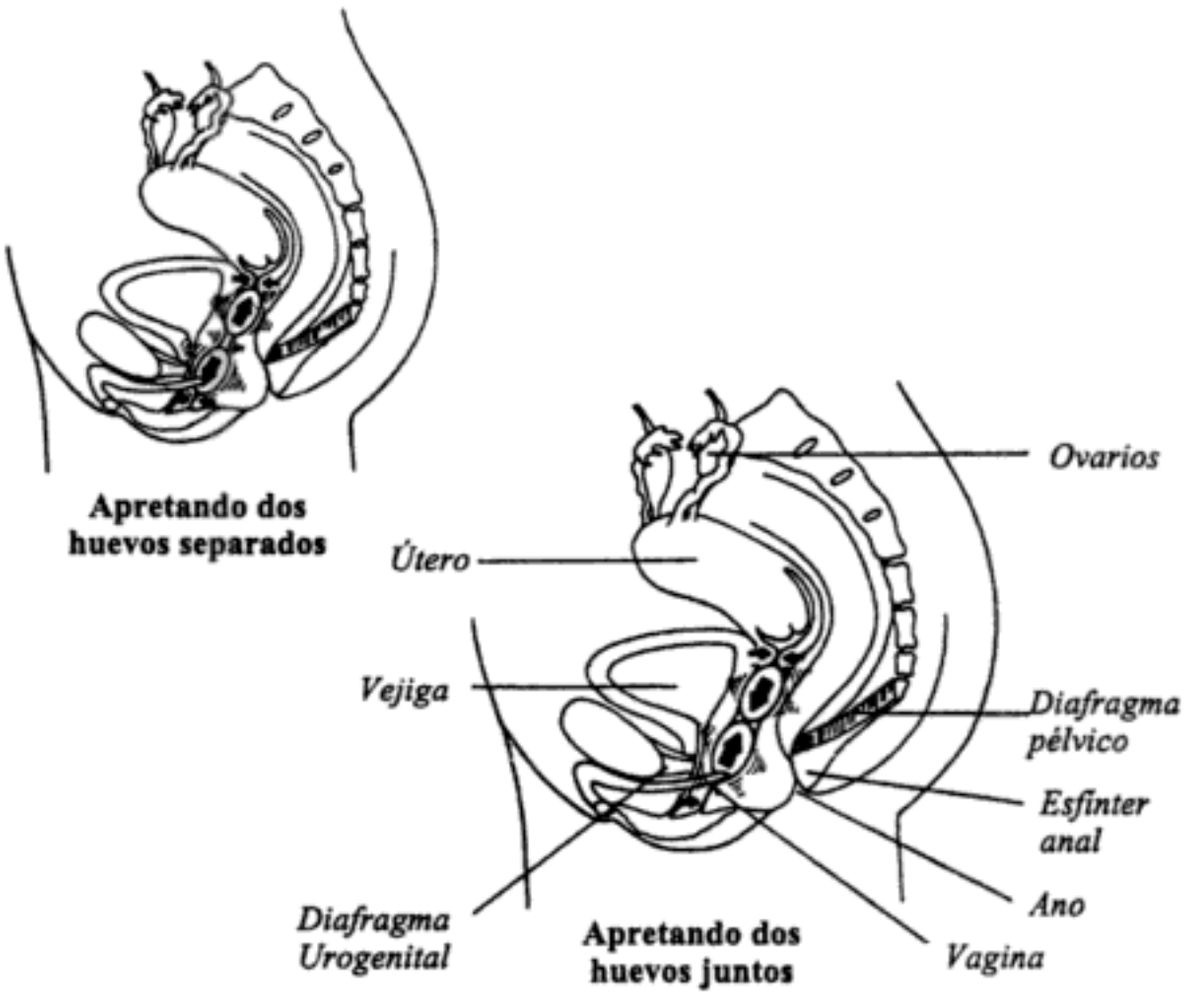


FIGURA 7-4

Copyrighted material

Practica el movimiento de estos músculos hasta que los muevas tan fácilmente como mueves tus manos. Conforme juegues con las direcciones, aprenderás a diferenciar cada movimiento de estos músculos. Si tienes un compañero rápidamente notará los resultados de tu práctica. Practica unos minutos por un tiempo, tan frecuentemente como quieras. Inserta el huevo antes de practicar Tai Chi, Iron Shirt o cualquier otra práctica física. Gradualmente incrementa el tiempo que mantienes el huevo adentro. Simplemente recuerda que está allí adentro, ya que si estornudas, toses o te ríes, puede ser que el huevo se salga inesperadamente.

Técnica de dos huevos

Puedes mejorar tu práctica si usas dos huevos dentro de la vagina al mismo tiempo, moviéndolos hacia arriba, hacia abajo y en diferentes direcciones o golpeándolos entre sí para hacerlos vibrar y que estimulen los órganos internos. (Figura 7-4). Es más difícil controlar dos huevos, es como dibujar un círculo y un cuadrado simultáneamente usando ambas manos. Por eso es muy importante que primero sepas manejar bien uno solo. Una vez que tengas control absoluto del músculo CHI puedes prescindir de los huevos y usar la mente y los músculos apropiados para mover la energía sexual como tu quieras.

Técnicas de masaje a los senos, preliminar al ejercicio del huevo

Es muy importante el masaje preliminar anterior a la práctica del ejercicio del huevo y al levantamiento de pesas con la vagina. Su propósito es el de estimular la secreción hormonal de los senos y los ovarios. Una vez que son liberadas de su origen glandular, estas hormonas se encuentran disponibles para ser transformadas en energía superior en la medida que recorren el camino de la absorción orgásmica. Si haces el masaje con una tela de tafeta o de seda estarás produciendo una fricción que es más conductora de la estimulación hormonal y te brindará resultados más eficaces.

Comienza el masaje empujando suave y firmemente el tejido graso de los senos contra la caja toráxica haciendo movimientos circulares con dos o tres dedos de cada mano. Comienza en el área de los pezones y vete extendiendo hacia alrededor y hasta afuera hasta que hayas masajeado por completo los dos senos. Cuando uses una tela, puedes trabajar con ambos senos si la tela tiene un largo suficiente.

Copyrighted material

Pon atención a las señales corporales que te indican que el proceso de secreción hormonal ha comenzado: Dos indicadores positivos son la erección de los pezones y un endurecimiento como si se llenaran sutilmente los senos. El masaje a los pechos incrementa el flujo de la energía a los mismos, esto ayuda a disminuir la congestión que después de un período de tiempo puede contribuir al desarollo del cáncer.

El cáncer de los pechos es la causa principal de muerte por cáncer en la mujer. Si se descubre tempranamente puede ser curado. De acuerdo al interés de ampliar la conciencia del estado cambiante de salud, sugerimos que la mujer incorpore a su práctica una vez al mes, idealmente después del período menstrual, una simple técnica de autoexamen del pecho para la detección temprana del cáncer. Hay que observar cualquier tipo de cambio que puedan tener los senos desde la revisión anterior. Colócate frente a un espejo y familiarízate con tu apariencia. Observa si existe cualquier tipo de hundimientos, jalones de la piel, decoloración, ulceración, endurecimiento o protuberancias. Observa también si los vasos sanguíneos superficiales han aumentado o se han ensanchado. Mira también si el tamaño, la forma o el contorno de los senos ha cambiado. A continuación eleva los brazos por encima de la cabeza y haz las mismas observaciones.

Después de completar el masaje a los senos debes masajear el área genital. Usa la misma tela y el mismo movimiento circular de los dedos. Cubre el monte de venus entero y el área de los labios centímetro por centímetro. Después de que hayas estimulado suficientemente el clítoris sentirás las secreciones vaginales húmedas y calientes que indican que el cuerpo está listo para que insertes el huevo (para una descripción más detallada del masaje de los senos regresa al capítulo 6)

Resumen de los ejercicios con el huevo, paso a paso

Inserta el huevo

Cuando sientas que estés lista, inserta el huevo en la vagina por la parte ancha primero.

Alineamiento en la posición de caballo

Alinea tu cuerpo en la posición de caballo que describimos anteriormente.

Copyrighted material

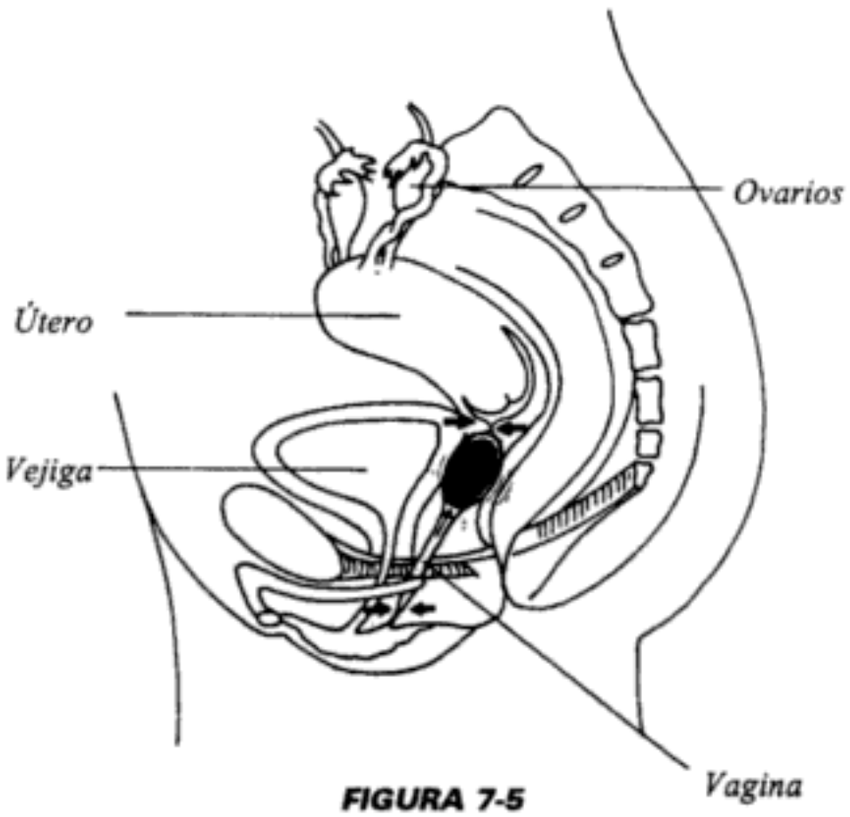


FIGURA 7-5
MOVIMIENTO DEL HUEVO HACIA ARRIBA

Contrae la primera sección

Aísla y contrae fuertemente el grupo muscular que cierra el orificio vaginal externo. Esto ayuda a mantener el huevo dentro del canal vaginal.

Contrae la segunda sección

Inhala y contrae los músculos del canal vaginal que se encuentran junto al cérvix de manera que contraigas ahora dos secciones al mismo tiempo. Mantén ambos puntos cerrados. No hay necesidad de usar contracciones musculares fuertes. La fuerza requerida depende en gran medida del control de los músculos que hayas obtenido en los ejercicios ováricos de los capítulos 5 y 6.

Contrae la tercera sección

Aprieta suavemente al huevo con la parte media del canal vaginal hasta que sientas que tienes control sobre él. Inhala y aprieta otra vez, incrementa gradualmente la contracción y después inhala más y aprieta más fuerte. (Figura 7-5) Una vez que sientas que tienes buen manejo del

Copyrighted material



FIGURA 7-6
MOVIMIENTO LATERAL DEL HUEVO EN LA SEGUNDA SECCION

huevo muévelo lentamente hacia arriba y hacia abajo. Comienza con movimientos lentos e incrementa gradualmente hasta hacerlo más rápido. Cuando se te acabe el aire exhala y descansa. Es muy importante el período de descanso ya que es en este momento en el que sientes la CHI que has construido en esta área. Trata de dominar cada movimiento antes de seguir con el siguiente.

Usa la segunda sección para mover el huevo de izquierda a derecha

Mueve el huevo ahora de izquierda a derecha usando la segunda sección o sección superior. Practica hasta que domines este movimiento. (Figura 7-6)

Copyrighted material

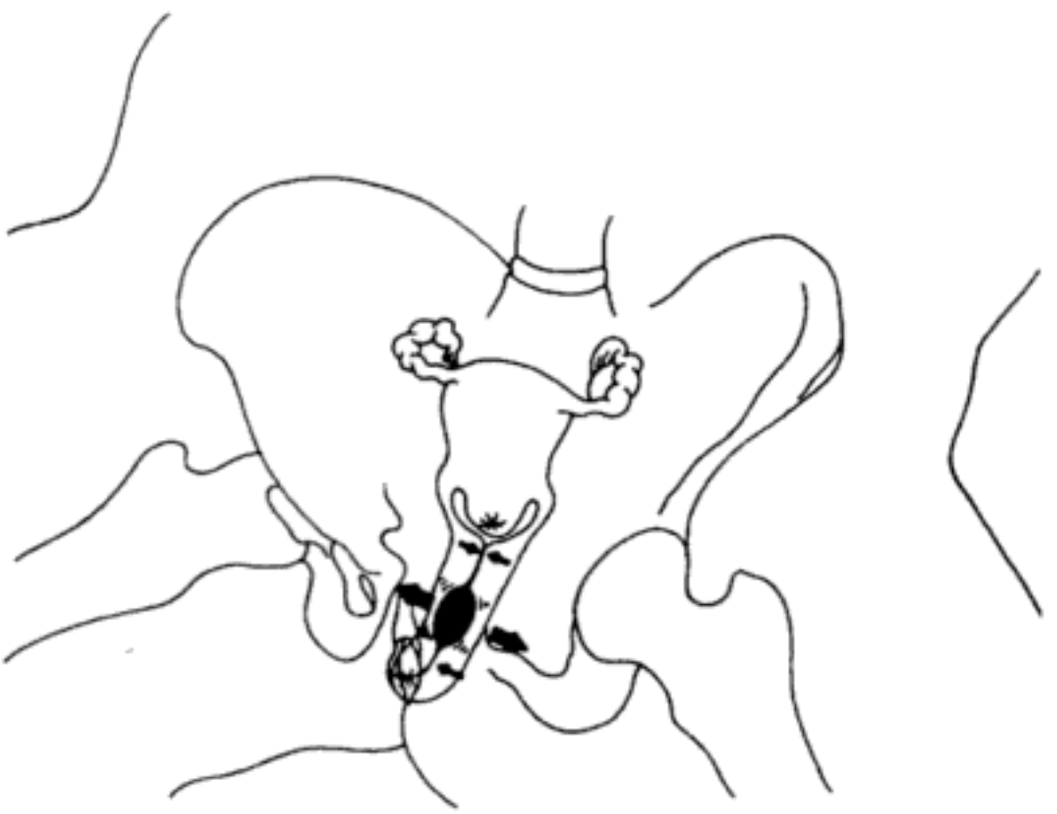


FIGURA 7-7
USA AMBAS MANOS PARA MOVER EL HUEVO HACIA LOS LADOS

Usa la primera sección para mover el huevo de izquierda a derecha

Mueve ahora el huevo hacia los lados en la primera sección. Es importante que uses la mente y algunos movimientos musculares ya que no es posible mover el huevo con contracciones musculares solamente. Hay muchos músculos involuntarios dentro del canal vaginal que se mueven con la ayuda de la mente y del músculo CHI.

Usa ambas secciones para mover el huevo lateralmente

Mueve ahora el huevo lateralmente como quieras, sosteniéndolo con los músculos de arriba y de abajo. Domina este paso antes de continuar con el siguiente ejercicio. (Figura 7-7)

Copyrighted material

Usa ambas secciones para desplazar el huevo

A continuación mueve el huevo de arriba hacia abajo hasta que controles esta sección.

Combina todos los movimientos

Combina todos los movimiento moviendo el huevo lateralmente hacia arriba, hacia abajo, haciendo que suba y toque el cérvix y luego que baje hasta el orificio vaginal externo. Relájate. Durante el ejercicio del huevo mantén constante la contracción del orificio externo del canal vaginal así como la región frente al cérvix hasta que hayas terminado de mover el huevo.

Este ejercicio particular del huevo debe practicarse de dos a tres veces por semana. Debes desarrollar este mismo ejercicio diariamente sin usar el huevo y siguiendo la misma secuencia usando solo la fuerza contráctil de los músculos vaginales para absorber un huevo imaginario y moverlo hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha e izquierda.

Para favorecer tu práctica comienza usando un huevo pequeño, más tarde puedes usar huevos más grandes para desarrollar tus habilidades. Eventualmente la práctica de la succión del huevo será tan eficaz que serás capaz de absorber el huevo dentro de la vagina desde el exterior con una fuerza como de vacío. Esta poderosa actividad de absorción mejora las experiencias del parto y el acto amoroso en tu vida. Imagina el intenso placer de tu amante en la medida en que le demuestras tu poder y habilidades.

El ejercicio del huevo durante la absorción del orgasmo

Ya que domines el ejercicio del huevo que hemos descrito puedes combinarlo con la respiración ovárica y la absorción orgásmica. Cada uno mejora las demás prácticas.

Preparación con el masaje a los senos

Prepárate con el masaje a los pechos hasta que te sientas excitada y luego inserta el huevo a la vagina.

Alinea tu cuerpo en la posición de caballo

Alinea tu cuerpo en la posición de caballo que ya ha sido descrita.

Copyrighted material

Cierra el orificio vaginal externo

Alza y contrae fuertemente el grupo de músculos individuales que cierran el orificio vaginal exterior.

Recoge la energía en el palacio ovárico

Recoge la energía de los ovarios y los pechos en el palacio ovárico. Inhala lenta y profundamente. LLeva la energía sexual hacia el útero y el clítoris y mantenlo en ese punto.

Aprieta y mueve el huevo

Contrae y mantén la contracción en la parte inferior, media y superior de la vagina, a la vez que sientes la presión sobre el huevo. Lleva el huevo bien hacia adentro del canal vaginal. Muévelo de arriba hacia abajo y siente que incrementa la energía sexual.

Comienza la respiración ovárica y la absorción orgásmica

En la medida que sientes que se acumula energía en el canal vaginal, sigue el procedimiento de la respiración ovárica y la absorción orgásmica. Lleva la energía a la parte anterior del perineo, al sacro, T-11, C-7, C-1, cojín de jade y corona. Circula la energía en el cerebro y llévala hacia abajo por el canal de enfrente hasta el tercer ojo, la lengua, la garganta, el centro del corazón, plexo solar y el ombligo. Almacena la energía en el ombligo. Revisa los detalles de la práctica de la respiración ovárica y absorción orgásmica en el capítulo 5 y 6.

Ejercicios vaginales de levantamiento de pesas

La única diferencia entre los ejercicios con el huevo y el levantamiento de pesas con la vagina consiste en que añadimos peso a un huevo que ha sido taladrado para ese fin. Frecuentemente los huevos de madera tienen un hueco en medio a través del cual puede pasarse un hilo para colgar cierto peso. Usa una cuerda o un hilo grueso que pueda aguantar por lo menos de 5 a 10 kilos de peso. Puedes también usar tres cordones. Comienza con 250 gramos. Se puede usar cualquier bolsa en la que se coloque el peso requerido y que pueda ser fácilmente amarrada al huevo. Este método es el más efectivo para incrementar la fuerza del diafragma pélvico y urogenital así como de los músculos vaginales. Es

Copyrighted material

también un ejercicio muy poderoso para el cérvix, los ovarios, los órganos y las glándulas. Al incrementar el peso la vagina no tiene la fuerza suficiente para levantarla, de manera que es necesario que todos los órganos y las glándulas se unan y contribuyan a aportar la fuerza. Mientras más peso se use, más contrapeso tiene que ejercer la vagina, el cérvix, los ovarios, el diafragma, los órganos y las glándulas. Este esfuerzo prolongado producirá un aumento de la presión CHI y de la producción hormonal. Asegúrate de que puedas manejar bien el peso antes de añadir más.

La secuencia exacta de los pasos es la que se ha descrito anteriormente en los ejercicios del huevo, en esta ocasión sin embargo no hay que mover el huevo de arriba hacia abajo. Deténlo apretando y contrayendo las secciones media y externa del canal vaginal y jalando el huevo hacia arriba. No lo sueltes. Este ejercicio hay que hacerlo solamente en una ocasión dos o tres veces por semana, incrementando gradualmente el peso 250 gramos, sin ir más allá de 5 kilos.

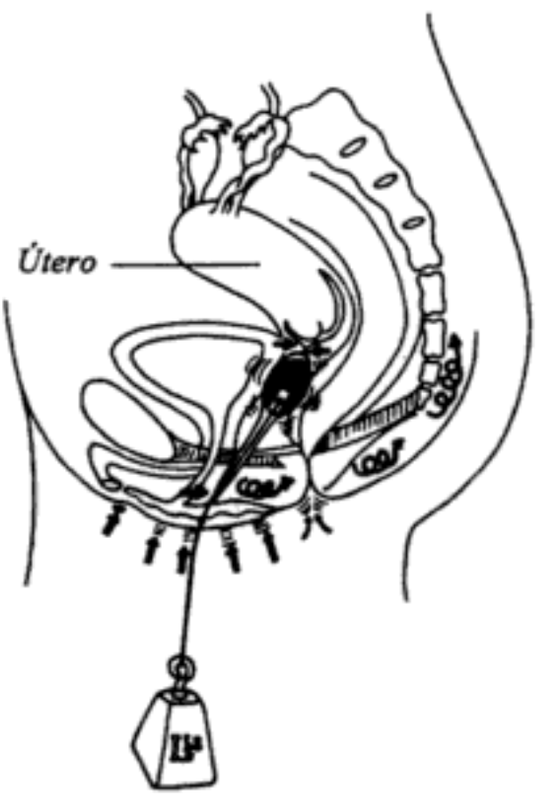


FIGURA 7-8

LEVANTAMIENTO DE PESAS CON LA VAGINA

Copyrighted material

Hidden page



FIGURA 7-9
BALANCEO HACIA ADELANTE Y ATRAS DEL PESO

de tal manera que el huevo se desplace hacia adentro del canal vaginal y no salga por efecto del peso.

Sube la energía a la cabeza

Lleva ahora toda la energía que has acumulado por la columna vertebral hasta la cabeza, mantén el huevo en la parte más profunda de la vagina.

Continúa jalando la energía hasta el cerebro

Continua llevando y acumulando la energía sexual hasta la cabeza sin soltar la respiración. De esta manera el cerebro recibe este nutriente maravilloso.

Copyrighted material

Mantén la energía en el cerebro

Mantén la energía en el cerebro inicialmente de 30 a 45 segundos e incrementa gradualmente el período de tiempo.

Baja la energía al ombligo

Finalmente pon la lengua en el paladar, exhala, baja la energía y acumúlala en el ombligo.

Coloca el peso en la silla y expulsa el huevo

Toma el peso por la cuerda y colócalo en una silla, permite que el huevo salga usando la fuerza contráctil de los músculos vaginales para expulsarlo.

Jala y levanta el huevo y el peso con los ovarios

Cuando sientas que puedes jalar desde el cérvix, comienza a usar la fuerza de los ovarios. Inicia primero intentándolo del lado derecho, luego con el ovario izquierdo y al final con ambos lados. Cuando sientas que puedes asegurar el huevo dentro del canal vaginal, usa la mente para comenzar a contraer el ovario izquierdo, envuélvelo de CHI y jala desde allí hacia el cérvix y el canal vaginal para jalar al huevo y al peso hacia arriba. Haz lo mismo del lado derecho y luego de ambos lados.

Jala el huevo y el peso con los riñones

El siguiente paso se desarrolla con los riñones y las glándulas suprarrenales que están colocadas encima de ellos. Comienza la práctica usando la fuerza de cada riñón separadamente para poder identificar la sensación. Inhala y usa la contracción de ambos riñones para ayudar a subir el peso. Luego, comenzando con el riñón izquierdo y asegurándote de que la fuerza que estás usando viene de allí, usa la mente para contraer los músculos alrededor del riñón izquierdo y envuélvelo con CHI.

Jala otra vez el riñón, jala después el ovario izquierdo y la vejiga, a su vez esto hace tracción sobre el cérvix que también jala el canal vaginal y así levantas el huevo con el peso. Es decir, una vez que has asegurado el huevo en el canal vaginal, vas a jalar con los órganos y las glándulas superiores que jalan a su vez los órganos y glándulas inferiores que a su vez jalan el peso. Practica el mismo procedimiento con el riñón derecho.

Copyrighted material

Una vez que has dominado cada riñón, combina ambos en la práctica, ésto te dará mucha fuerza interna para levantar un peso aún mayor.

Jala el huevo y el peso con el bazo y el hígado

El siguiente paso es el bazo y el hígado. Comienza del lado izquierdo contrayendo los músculos alrededor del bazo que se sitúa bajo la caja toráxica del lado izquierdo. Contrae y envuelve con CHI el bazo jalándolo hacia arriba, esto jala el riñón, el riñón jala la vejiga y el ovario izquierdo y el ovario izquierdo jala el cérvix que levanta el canal vaginal con el huevo y el peso. Practica el mismo procedimiento con el hígado que se encuentra del lado derecho bajo la caja toráxica Llénalo de energía y jala hacia arriba levantando el riñón derecho, ovario derecho, vejiga, cérvix, canal vaginal, huevo y peso.

Los pulmones son utilizados posteriormente

Cuando comiences con los pulmones hazlo del lado izquierdo. Practica contrayendo el pulmón izquierdo y envolviéndolo con CHI hasta que sientas realmente que se contrae. Cuando tengas firme el huevo en la vagina comienza a contraer el pulmón con más fuerza y jala con el bazo, riñón, vejiga, ovario izquierdo, cérvix, canal vaginal, huevo y peso. Practica de la misma manera del lado derecho, comenzando con el pulmón derecho.

Ten cuidado con el corazón mientras jala el huevo y el peso

Cuando comiences con el corazón, asegúrate que primero tengas un buen control sobre los demás órganos. El corazón y los pulmones pueden congestionarse con energía y provocar dolor toráxico y dificultad en la respiración. Si presentas este tipo de problemas, golpea suavemente el área alrededor del corazón y practica el sonido curativo del corazón. (Como se describe en el libro *Sistema taotista para transformar el estrés en vitalidad*. Practica hasta que puedas controlar la contracción del músculo del corazón y puedas envolverlo con CHI. Asegura el huevo en el canal vaginal, contrae el corazón, los pulmones y jala el bazo, hígado, las glándulas suprarrenales, la vejiga, los riñones, canal vaginal, el huevo y el peso.

Copyrighted material

Hidden page

precaución al desarrollar estos ejercicios, ya que todos los pasos son extremadamente poderosos. Gradualmente comenzarás a sentir que todos los órganos y glándulas contribuyen a la fuerza interior que jala el peso. Si has logrado manejar el orgasmo de los órganos, controlarás este ejercicio con facilidad.

Lava bien el huevo

Ten la precaución de lavar bien el huevo después de usarlo, ya que las secreciones mucosas en él constituyen el medio ideal para el crecimiento bacteriano.

Date masaje

Masajea el punto Hui Yin del perineo. Masajea el monte de venus y el cóccix, este masaje es muy importante después de cada ejercicio ya que te permite dispersar la energía que sobra, de manera que el cuerpo pueda absorberla fácilmente.

Canaliza la energía hacia la órbita microcósmica

Golpea suavemente la parte baja del vientre con tu palma para remover el exceso de la energía en los ovarios, la vagina y el clítoris. Siéntate tranquilamente y canaliza el exceso de energía a la Orbita Microcósmica de manera que tus órganos se beneficien.

Hierbas usadas para tonificar los ovarios: recetas especiales de Maneewan para la mujer

Las mujeres que sientan cualquier tipo de debilidad en sus órganos sexuales encontrarán muchas ventajas en estas dos simples y deliciosas recetas de Maneewan Chia.

Tónico para fortalecer los ovarios

Para incrementar gradualmente el flujo energético de los ovarios prepara esta mezcla.

1. taza de whisky
1 taza de miel
1 taza de jugo de limón

Copyrighted material

Revuelve bien los ingredientes hasta que la miel se disuelva. Guarda la mezcla en un frasco previamente esterilizado. Agita el frasco antes de usarlo. Toma de una a dos cucharadas diariamente.

Precaución. Si sientes un flujo menstrual muy pesado, suspende la toma varios días hasta que se normalice. Esta receta sirve para varios meses y mientras más tiempo pasa es mejor. Mantenlo en un sitio fresco y seco.

Don Quai. Caldo de pollo

El Don Quai debe ser un componente integral en el régimen de salud de una mujer debido a que contiene múltiples propiedades valiosísimas.

Esta yerba que aporta buenos nutrientes para los ovarios y las hormonas es importante para la mujer durante toda su vida. Es especialmente buena como tónico para la sangre porque es rica en hierro y alivia una variedad de problemas menstruales. El Don Quai se toma de una a dos veces por mes y solamente después que se ha terminado el ciclo menstrual. Nunca durante el ciclo.

La yerba puede obtenerse en las herbolarias chinas de cualquier barrio chino. Muchas veces hay que pedirla por correo. Coloca simplemente dos cabezas de la hierba (de tres cms. de tamaño) en un caldo de pollo y condiméntala como desees. Déjalo a fuego lento por aproximadamente tres a cinco horas. Los vegetarianos pueden usar Don Quai de la misma manera con un caldo sin carne.

Después de usar Don Quai regularmente una o dos veces por mes, te darás cuenta de un incremento definitivo en tu fuerza.

Copyrighted material

TOMAR EL SOL (FIGURA 7-10)

Si tienes la suerte de tener un área privada que le dé el sol gozarás mucho esta práctica.

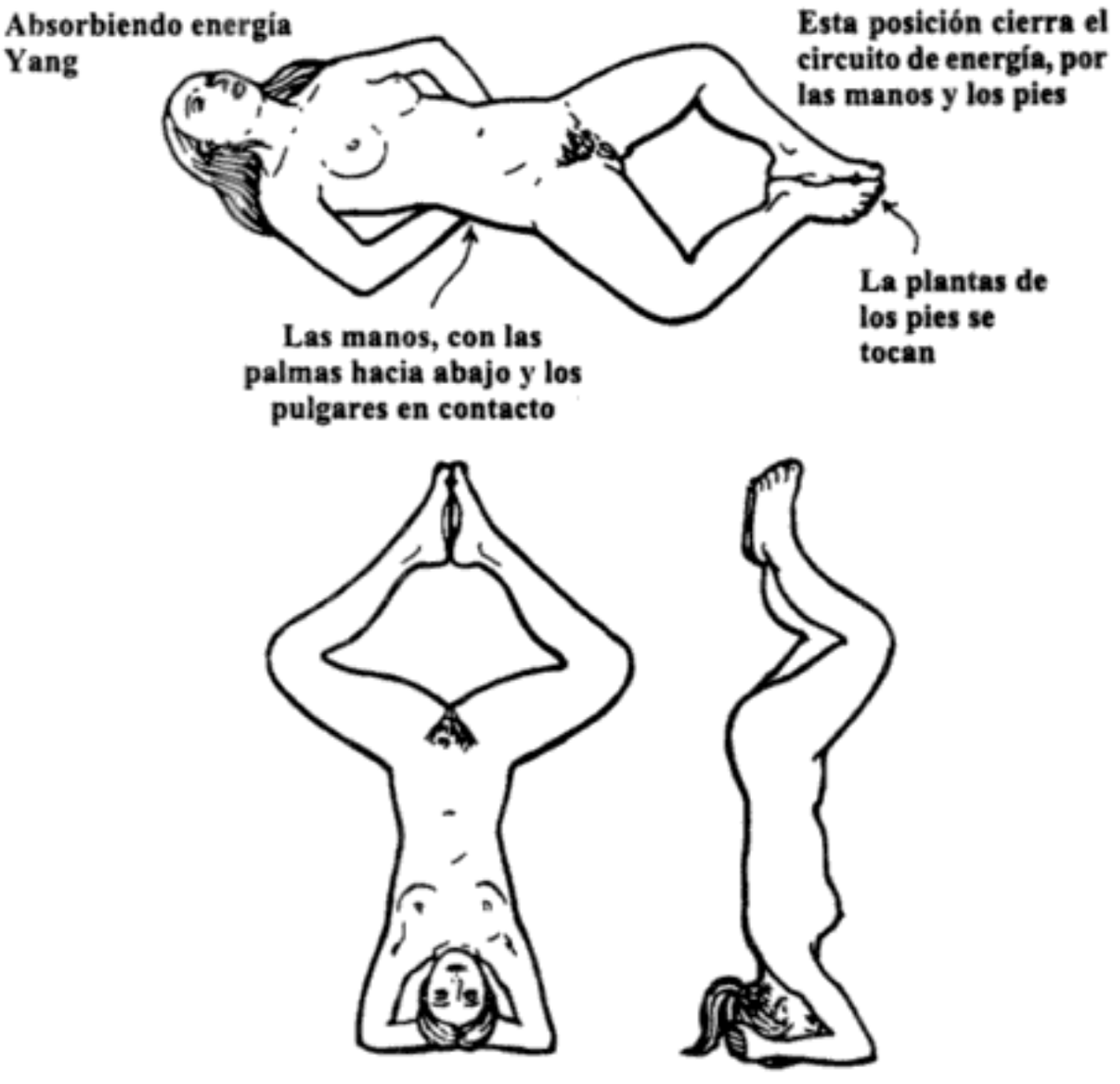


FIGURA 7-10
TOMAR EL SOL

Copyrighted material

La energía del sol es muy curativa y reconfortante para los genitales y puede absorberse por los ovarios a través de los genitales. La mejor hora del día es en la mañana (entre las siete y las nueve) y en la tarde (entre las tres y las cinco). No debes asolearte más de cinco minutos al principio, posteriormente lo puedes alargar hasta diez minutos.

Masajea el área del monte de venus y alrededor de los labios mayores, abre los labios hacia el sol y usa la mente para absorber la energía solar dentro de los ovarios. Permite que esta energía se mezcle con tu propia energía mientras la circulas por la Orbita Microcósmica.



Copyrighted material

Hidden page

rejuvenecimiento y alcanzar una energía espiritual superior. En el libro *la mujer sencilla* que es un tratado de sexología, de autor desconocido escrito hace miles de años en la China antigua se enseñan varias posiciones tradicionales para hacer el amor y promover la salud. Sin embargo, estos libros no muestran como canalizar la energía. Cuando este libro estuvo a disposición, el sistema Taoista para canalizar la energía no se encontraba todavía disponible para el público en general, sino que se mantenía secreto y sólo se transmitía verbalmente al emperador y a otras pocas personas, sin permitir que nadie lo escribiera.

Sentimos que actualmente es tiempo de enseñar a la gente a beneficiarse con esta energía transformada por el amor curativo ya que mucha gente hace un mal uso de la energía sexual dañándose a sí mismos y a otros. Nuestro propósito al escribir este libro es ayudar a la gente a beneficiarse mediante la canalización de esta energía.

Los órganos sexuales son la raíz de la vida

El sistema taoista considera a los órganos sexuales como la raíz de la vida que se encuentran conectados a todas las glándulas y los órganos. Una vez que comiences a practicar los métodos enseñados en este libro, empezarás a sentir la relación cercana entre las glándulas y los órganos, especialmente entre la pineal, la pituitaria y el hígado, los riñones, el corazón y los pulmones.

Energetización de todos los órganos y glándulas

Los ovarios tienen una conexión muy cercana con los órganos sexuales y si logramos canalizar apropiadamente su energía usando ciertas posiciones de las manos durante el acto amoroso, aprenderemos a usar la energía sexual curativa para vitalizar todos nuestros sistemas. Hay cientos de posiciones para hacer el amor, con sus respectivas posiciones de las manos. El propósito de la posición es la de estimular de acuerdo a los reflejos y de energetizar todos los órganos internos. Estas posiciones ayudan solamente si el canal a través del cual mueves la energía hacia arriba se encuentra abierto, de otra manera las posiciones al hacer el amor no tendrán gran significado.

Los ejercicios que se describen en este libro son parte de la práctica del Amor Curativo; sin embargo pueden ubicarse separadamente hasta cierto punto como guías para la propia práctica sexual. Los ejercicios del músculo CHI, del ano y el masaje de los senos te ayudarán en particular a ponerte en contacto con la energía de tus glándulas y tus órganos.

Copyrighted material

Intercambio de energía con tu pareja

Muchas parejas han usado las técnicas que se describen aquí, ya no hay misterio y no se encuentran únicamente difundidas entre los maestros taoistas. Estas técnicas pueden incrementar la posibilidad de que experimentes "El valle del orgasmo" cuando lo desees. Esta es una de las metas de este libro.

A mucha gente le parece muy natural sincronizar y armonizar la respiración con su pareja. Si te acuestas con la nariz cerca de la de tu compañero, comenzarás a sentir que ambas respiraciones se vuelven una. El camino principal para comenzar a construir la CHI en ti y en tu compañero es el de inhalar y exalar en conjunto. Esta edificación de CHI puede resultar relajante o puede resultar excitante, depende de tu intención.

No hay duda de que tú y tu pareja están deseosos de compartir los placeres sexuales juntos. Usa este libro como una herramienta para aprender a practicar y a usar la Absorción Orgásmica con el fin de multiplicar los orgasmos y llevarte al punto del valle del orgasmo. Mientras tu practicas la absorción del orgasmo tu compañero practica "la gran absorción" como se enseña en el libro *Taoist secrets of love: cultivating male sexual energy*. Estas prácticas les darán a ambos gran cantidad de energía para compartir. Esta energía puede intercambiarse entre tú y tu compañero a través de la lengua y de los genitales —estos órganos actúan como una conexión para transferir la energía entre los dos canales de manera que se que complete la Orbita Microcósmica de cada quien—. De hecho la práctica te capacitará para intercambiar la energía de muchas maneras, inclusive cuando no estén juntos. Algunas personas sienten que pueden circular la energía en su propia Orbita Microcósmica y que pueden transferirla a la de su compañero. Algunas parejas han descrito la sensación de la energía como un huevo que los rodea, algunos sienten la energía entre ellos o por encima de ellos.

El valle del orgasmo y cómo llegar ahí

Debes de alcanzar cierto nivel en el acto amoroso para entender a qué nos referimos con el valle del orgasmo (más allá del orgasmo). La mayor sensación es la atmósfera entre tú y tu pareja. Si ambos se encuentran en un ánimo bajo o si alguno de ustedes se encuentra en un ciclo energético bajo es difícil alcanzar este punto. Si meditan y mueven la energía en la Orbita Microcósmica podrán igualar el nivel de energía. Esto es muy importante para iniciar el placer sexual. Mientras más puedan meditar y practicar la Absorción Orgásmica y la Gran Absorción juntos, más se armonizarán el uno con el otro.

Copyrighted material

Si practican las técnicas como el Kung Fu de la lengua como se describe en el libro *Taoist secrets of love: cultivating male sexuality* enriquecerán los juegos previos y la excitación sexual. Cuando te sientas lista para el acto amoroso y hayas construido la suficiente energía sexual, puedes comenzar a usar la Absorción Orgásmica, mientras, que tu compañero usa la Gran Absorción. Después de cada absorción la energía comienza a moverse entre ambos y se funde en un estado energético o meditativo que puede hacer sentir a ambos conectados y experimentar simultaneamente una tranquilidad cósmica. Tu puedes entender cuan dificil es describir este estado ya que es similar a describir las sensaciones de la meditación. Debes experimentarlo por ti misma. Para que tú y tu compañero puedan sentir esta energía deben comenzar con el entrenamiento básico que se describe en este capítulo, usando ocasionalmente alguna ayuda externa (p.ej. las técnicas de respiración, contracciones musculares, la colocación de las manos, etc.). Para ayudar a tu práctica interna (control mental) describiremos ciertas posiciones del acto amoroso y de las manos para que puedan ustedes abrir los canales más rápidamente e intercambiar la energía en el valle del orgasmo más fácilmente.

Posiciones para ejercer los órganos sexuales

Hay ciertas posiciones básicas que usamos en el acto amoroso y de estas se desarrollan cientos de posiciones. Muchas modifican simplemente la posición de las piernas: una pierna arriba, una abajo, ambas arriba, etc. Estas pequeñas diferencias producen una variedad de posiciones, pero como hemos enfatizado, aunque algunas de ellas te ayudan a alcanzar ciertas áreas de los órganos sexuales para despertar ciertos estímulos, es más importante la canalización de la energía curativa sexual. Si no puedes canalizar la energía las posiciones no tienen significado. Las nueve posiciones básicas son las siguientes:

Cara a cara

(1) La mujer yace en su espalda con el hombre encima. (Figura 8-1 (a))

(2) La mujer yace de lado con las caderas flexionadas de manera que la pelvis se dirija hacia arriba. (Figura 8-1 (b))

(3) El hombre yace en su espalda con la mujer encima. (Figura 8-1 (c))

(4) El hombre se encuentra sentado y la mujer se sienta en su regazo. (Figura 8-1 (d))

(5) El hombre y la mujer yacen de lado uno frente al otro. (Figura 8-1 (e))

Copyrighted material

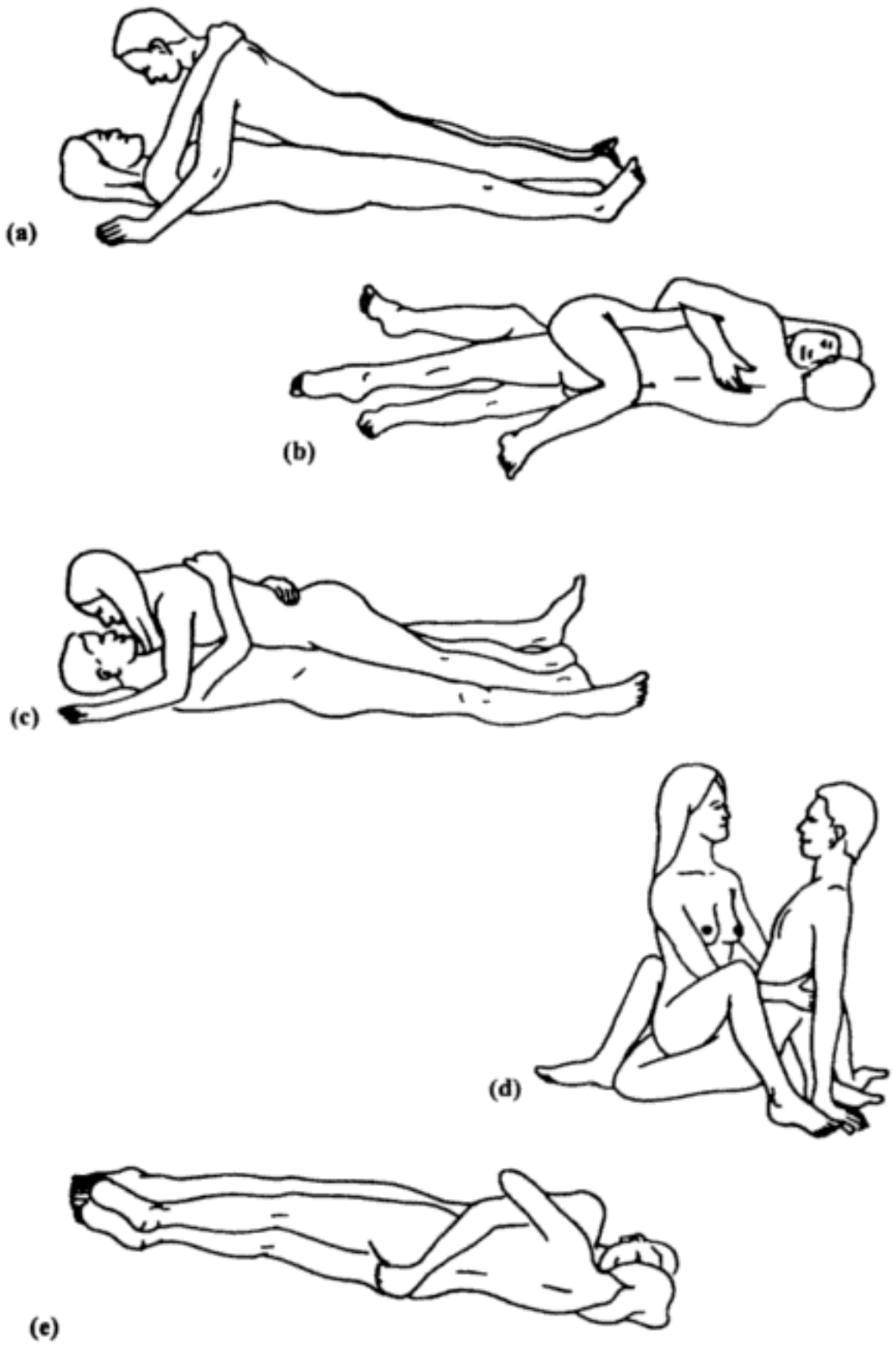


FIGURA 8-1
CARA A CARA

Copyrighted material

Hidden page

(3) El hombre se sienta y la mujer se sienta sobre de él mirando sus pies. (Figura 8-2 (c))

(4) El hombre y la mujer yacen de lado, la mujer dándole la espalda al hombre. (Figura 8-2 (d))

El principio básico consiste en que el que se mueve es quien lleva la energía curativa al otro, mientras que el que no lo hace recibe la curación. La persona inactiva puede concentrarse fácilmente. Cuando la mente se encuentra quieta el compañero será capaz de sentir la energía curativa sexual de la otra persona.

Las posiciones de las manos

Las manos y los pies son las extremidades del cuerpo y se vinculan con los órganos, las glándulas y el sistema nervioso a través de un sistema de meridianos o rutas de energía por medio de las cuales fluye la energía de las glándulas y los órganos. Las posiciones de los dedos han sido usadas frecuentemente en las prácticas rituales taoistas y son muy útiles para vincular los circuitos y canalizar la energía a través de los meridianos. Para hacer el amor estimulamos e incrementamos la energía sexual curativa para que fluya a través de los meridianos sutiles. Si no conducimos de regreso la energía de las extremidades, la energía puede salirse por las manos y los pies. Si conoces los meridianos correspondientes en los dedos de manos y pies, puedes desarrollar la capacidad de regresar este flujo de energía a través de los meridianos hasta el área que tu escojas. Hay cientos de posiciones de las manos que se usan también en otros sistemas, si no te familiarizas con su uso, no serás capaz de discernir su poder aunque mucha gente diga que tiene esa capacidad. Algunas personas dedican mucho tiempo a aprender varias posiciones de la manos que en realidad tienen usos similares, o a lo mucho un solo uso. Si hacemos un estudio cuidadoso existen solamente algunas posiciones básicas de las manos que resultan efectivas. Las más sencillas son las más útiles, sin embargo el factor más importante es el flujo energético, no la sencillez.

Los dedos y sus órganos correspondientes

Los dedos corresponden a ciertos órganos y estas conexiones influyen las funciones corporales.

Copyrighted material

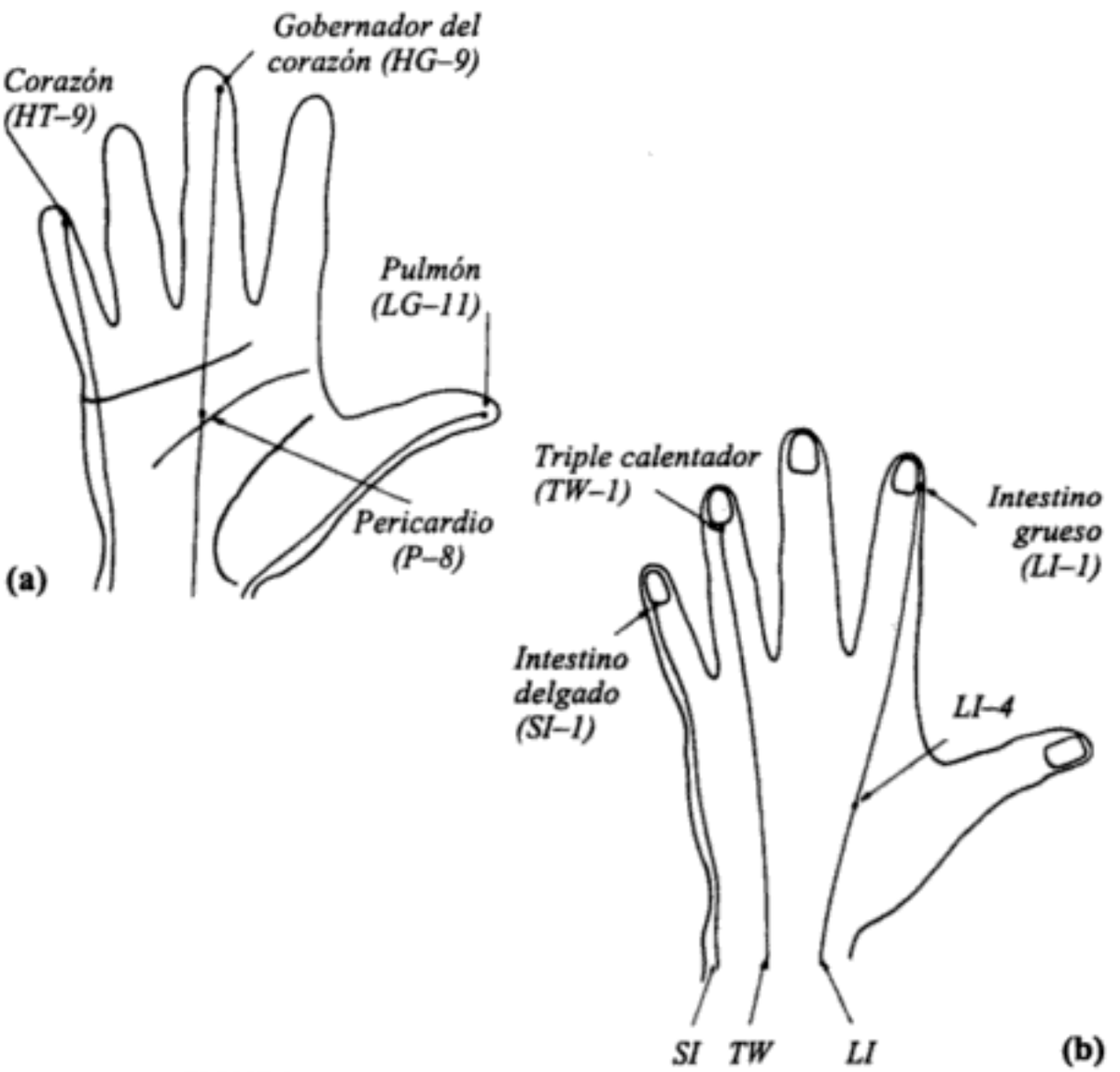


FIGURA 8-3

LOS DEDOS Y SUS ORGANOS CORRESPONDIENTES

(1) Los pulgares corresponden al meridiano del Pulmón (Figura 8-3 (a))

(2) Los dedos índices corresponden al meridiano del Intestino Grueso (Figura 8-3 (b))

(3) Los dedos medios corresponde al meridiano del pericardio (Figura 8-3 (b))

Copyrighted material

(4) El dedo anular corresponde al meridiano del triple calentador (figura 8-3 (b))

(5) Los meñiques corresponden al corazón y al intestino delgado (Figura 8-3 (a y b))

Los dedos de los pies corresponden a órganos específicos

Los dedos de los pies también tienen correspondencias con órganos específicos. (Figura 8-4).

(1) El dedo gordo corresponde al meridiano del hígado y el bazo.

(2) El siguiente dedo corresponde al meridiano del estómago.

(3) El cuarto dedo corresponde al meridiano de la vesícula biliar.

(4) Los dedos pequeños corresponden al meridiano de la vejiga.



FIGURA 8-4

MERIDIANOS DE ENERGIA EN LOS DEDOS DE LOS PIES

Copyrighted material

Hidden page

amoroso por el hombre. De tal manera en el comienzo del acto amoroso resulta beneficioso para la mujer acostarse de espaldas y que el hombre se coloque encima para llevar a la mujer al punto de excitación. Una vez que la mujer se encuentra excitada, debe jugar un papel activo y agresivo desarrollando actividades como el besar, jugar con la lengua y los oídos y sostener y acariciar el pene. Todas estas actividades crearán una sensación de armonía. Ordinariamente la pareja entra en la posición básica y luego continúa con otras posiciones para terminar la mayoría de las veces el hombre encima de la mujer.



FIGURA 8-5
EL HOMBRE ENCIMA

Copyrighted material

Beneficios de esta posición

Hay beneficios con esta posición

(1) Primero los sistemas enteros de ambos se energetizan.

El libro de *La mujer sencilla* recomienda practicar tres veces, nueve penetraciones cortas y una penetración profunda, tres veces al día por veinte días. (Las nueve penetraciones cortas estimulan el plexo de los nervios que rodean el Punto G de la mujer y son las mejores para el intercambio de la energía sexual. Mientras que las penetraciones profundas empujan el aire afuera de la vagina y crean un vacío dentro de la mujer durante las nueve penetraciones cortas que siguen. Esto tiene un efecto muy estimulante en la mujer). Hemos encontrado a través de muchos años de experiencia en enseñanza y de práctica que ambas personas pueden energetizarse en una sola sesión del acto amoroso en la cual la energía sexual curativa se lleva directamente a los órganos y glándulas. Enfatizamos mucho la importancia de que el hombre no eyacule y así no pierda energía. En esta posición más pasiva, es más fácil para la mujer absorber y dirigir la energía curativa por arriba hacia la columna vertebral, como aprendió a hacerlo en el cultivo individual practicando la absorción orgásmica y luego dejando que fluya hacia abajo por el canal de enfrente. De esta manera será capaz de conducir la energía sexual curativa a los órganos y eventualmente a través de la Orbita de su compañero hasta sus órganos.

(2) Segundo, la posición cara a cara es altamente gratificante a los sentidos y a las emociones. Permite a los órganos sensoriales de ambos compañeros ponerse en contacto: la lengua, los ojos, las orejas, las bocas, las narices, el pelo y la piel. Estos sentidos, especialmente la lengua y los ojos son los que acarrean más fuerza vital. Hemos mencionado que la lengua funciona como una conexión. Una vez que hayas completado la Orbita Microcósmica usando la conexión de la lengua, la CHI fluye a través de ésta. En la medida que besas y mueves la lengua para tocar a tu compañero o su lengua toca tus órganos sensoriales, puedes sentir que estos órganos se estimulan y a su vez estimulan el flujo de energía desde tus órganos correspondientes.

(3) En esta posición es fácil para el hombre y para la mujer ayudarse uno al otro a abrir los canales de la Orbita Microcósmica moviendo una mano hasta el punto al que se quiere que llegue la energía.

(4) Esta posición también da a la mujer la máxima estimulación, su clítoris se estimula y el hombre es capaz de estimular el Punto G. El peso

Copyrighted material

del hombre encima presiona el hueso púbico de la mujer así como los pechos. Esta presión ayudará a estimularla más fácilmente

(5) La mujer puede seguir rítmicamente moviendo sus caderas como respuesta a la presión que ejerce el hombre y a la penetración que realiza. Estos movimientos crean un cierto tipo de presión CHI en los órganos y glándulas duplicando la CHI en las cavidades del cuerpo y permitiendo circular la energía más rápidamente de manera que se pueda intercambiar más fácilmente.

(6) En esta posición mientras más altas estén las piernas de la mujer, más profunda es la penetración que puede lograr el hombre. Esto es especialmente bueno cuando la pareja está buscando el embarazo. Es importante sin embargo, asegurarse de no penetrar el útero.

La mujer encima

Esta postura conocida como la sexta posición del libro *la mujer sencilla* sirve para incrementar la circulación sanguínea.

En la vida moderna tenemos la tendencia a comer en exceso comidas grasosas que ocasionan que la sangre se coagule y se almacene en ciertas partes de los órganos. Este estancamiento ocasiona una disminución del flujo sanguíneo y crea una situación en la cual el calor no puede liberarse ni circularse a partes más frías del cuerpo para que pueda equilibrarse la temperatura. La temperatura total del cuerpo se eleva, lo que da por resultado un sobrecalentamiento de los órganos. Al hacer el amor, cuando generamos la energía sexual de los órganos y glándulas y la fusionamos en un tipo muy especial de energía que llamamos Energía Especial del Amor se lleva a cabo una fusión armónica que ayuda a resolver estos coágulos sanguíneos. Los riñones y el hígado juegan un papel muy importante en este trabajo.

En esta posición el hombre puede fácilmente llevar energía sexual a los riñones y al hígado. Cuando la mujer se encuentra encima es más fácil que permanezca activa y se encuentra libre para dirigir la estimulación de la vagina y el clítoris y puede mantener un cierto ángulo en los órganos sexuales para poder obtener una mejor estimulación. Por esta razón esta posición puede ayudar a mejorar los problemas menstruales como los cólicos, cuyo origen más común es la deficiente circulación sanguínea en los ovarios y en el cérvix. Si se estimulan directamente las glándulas sexuales, el clítoris, el punto G y se lleva la energía sexual curativa directamente a los ovarios y al cérvix, este problema puede ser aliviado.

Copyrighted material



FIGURA 8-6

LA MUJER ENCIMA

Para lograr esta posición el hombre yace en su espalda y la mujer, arrodillada y frente a él, desciende sobre su pene erecto. Cualquiera de los dos puede guiar el pene dentro de la vagina. La pareja puede comenzar en esta posición o llegar a ella girando de la posición anterior cuando el hombre se encontraba encima. Comiencen con los movimientos del hombre con el fin de que la mujer reciba la energía curativa y llegue a su punto de excitación. Abrácense pero asegúrense de no doblar el pene ni permitir que salga de la vagina.

Copyrighted material

Pros y contras de esta posición

Hay aspectos positivos y negativos de esta posición.

(1) La mujer encima experimenta un papel mucho más activo, un sentimiento de superioridad, de libre movimiento y de libertad de hacer lo que desee. Esto ayuda a que la mujer se abra más al mundo y que sea capaz de comprender mejor al hombre. Algunas mujeres se tensan cuando consideran que el hombre trata de controlar el mundo en todos los asuntos, sin embargo, es una regla de la naturaleza el que el yin y yang se encuentren balanceados. En cualquier situación la mujer juega un papel igualmente importante. En el taoismo damos mucha importancia a los tiempos. Cuando yang es muy extremo, aparece el yin, cuando el yin es muy extremo, reaparece el yang. De la misma manera, al comenzar el sexo el hombre se encuentra encima para excitar a la mujer porque él, como el fuego, se activa más rápidamente que la mujer. Una vez que la mujer se encuentre excitada ella puede asumir la posición de arriba para excitar al hombre; de esta manera se intercambian los papeles.

En la posición con la mujer encima, ella puede introducir el pene a la vagina con el ritmo y la velocidad que ella desee, de esta manera prolonga la sensibilidad genital. Ambos sentirán la suavidad de la vagina que se abre lentamente en tanto el pene se introduce.

(2) La mujer puede dirigir el glande del pene para estimularlo más sensiblemente si lo coloca solamente en los primeros cinco centímetros de la vagina. Es difícil para un hombre permanecer allí por sí mismo, porque el hombre tiene la necesidad de profundizar a las áreas más estrechas que alivien su anticipación, pero que también debido a la estimulación por la estrechez del tejido le provocan la eyaculación.

La mujer recibe la energía sexual curativa si permite que el hombre realice las penetraciones mientras ella conduce su pene al área que desea estimular. En esta posición el hombre o la mujer pueden usar sus manos para estimular el clítoris que ayudará a la mujer a alcanzar más rápidamente el punto de excitación.

(3) El hombre puede gozar de la estimulación de la energía del hígado si usa sus ojos para observar la expresión de la mujer excitada, su cara, sus senos y si observa el contacto de los órganos sexuales y sus movimientos. Una vez que los ojos se han estimulado el hombre puede llevar la energía sexual al hígado contrayendo ligeramente la parte derecha del ano. La mujer puede usar su mano libre para excitar sus pezones o los del

Copyrighted material

Hidden page

La primera posición es para la curación

La primera posición es para la curación y proporciona la energía a la mujer que tiene cualquier tipo de problema menstrual como calambres, sangrado excesivo, pérdida de la sensibilidad de la vagina o cualquier otro problema ginecológico. Mientras la mujer yace de lado o recargándose en la espalda con las piernas abiertas, mantiene simplemente esta posición para recibir la energía curativa del hombre que la penetra acomodándose a su posición. Practica dos series de nueve penetraciones en esta posición diariamente durante quince días.

Para problemas menstruales, pérdida de la sensibilidad de la vagina u otras complicaciones de los órganos sexuales femeninos, la mujer yace de lado o de espaldas con las piernas abiertas.



FIGURA 8-7

LA PRIMER POSICION ES PARA LA CURACION

Copyrighted material

La segunda posición es para energetizar el cuerpo

Esta segunda posición energetiza al cuerpo y beneficia especialmente a aquellos que padecen de baja energía. Si curamos los órganos sexuales femeninos que son los órganos básicos para energetizar el cuerpo; la debilidad general y la falta de energía se mejora. Para lograr esta posición la mujer yace de espaldas con los hombros y la cabeza apoyados en un gran cojín y con las piernas bien abiertas. Esta posición inclina ligeramente la cabeza hacia adelante y tiende a hacer curvo el canal vaginal. El hombre entra por el frente penetrando en tres series de nueve, tres veces al día por veinte días.



FIGURA 8-8

LA SEGUNDA POSICION ES PARA ENERGETIZAR EL CUERPO Y CURAR LOS ORGANOS SEXUALES

Copyrighted material

Hidden page

La cuarta posición es para curar problemas óseos

Esta posición cura cualquier tipo de problemas óseos debido a la debilidad de los músculos. Además de acelerar el proceso de curación de los huesos rotos, esta posición también alivia los problemas circulatorios y cura la artritis. (Una causa de la artritis según la medicina china es la mala circulación). Si incrementamos la circulación y el metabolismo, se disminuye el riesgo de la enfermedad de la médula ósea o de leucemia. En esta posición la mujer yace en su lado izquierdo con la pierna izquierda doblada lo más hacia atrás posible y la pierna derecha estirada. El hombre se coloca frente a la mujer y realiza una serie de nueve penetraciones hasta cinco veces diarias por diez días.

Para la debilidad de los huesos y las articulaciones así como los problemas circulatorios, la mujer yace en su lado izquierdo con la pierna izquierda doblada. La pierna derecha debe encontrarse recta y el hombre yace en su lado derecho frente a la mujer y la penetra suavemente en ritmos de nueve.



FIGURA 8-10

LA CUARTA POSICION ES PARA CURAR PROBLEMAS OSEOS

Copyrighted material

La quinta posición cura los problemas de los vasos sanguíneos

La posición número cinco es para cualquier tipo de problemas de vasos sanguíneos como venas varicosas, endurecimiento de arterias, presión alta o baja o coágulos sanguíneos. La coagulación excesiva de la sangre es una parte muy importante en la teoría de la patología de la medicina china y que prácticamente se ignora en la medicina occidental. Se trata como un tipo de padecimiento de la sangre. La posición es la misma que la anterior, salvo que se realiza con la mujer del lado derecho, en series de nueve penetraciones seis veces diarias por diez días.

Para los problemas de vasos sanguíneos, de venas varicosas endurecimiento de arterias y presión alta, la mujer yace en su lado derecho, con la pierna derecha doblada lo más atrás posible, la pierna izquierda recta y el hombre penetra moviéndose en ritmos de nueve.



FIGURA 8-11

LA QUINTA POSICION CURA LOS PROBLEMAS DE LOS VASOS SANGUINEOS

Copyrighted material

La sexta posición incrementa las cifras sanguíneas

Esta posición sirve para generar y producir más sangre, especialmente en aquellos que padecen de la capacidad de generar sangre nueva, como la mujer que sangra excesivamente o que tiene anemia. Es también benefica para estabilizar la presión sanguínea. Para esta posición el hombre yace en su espalda en una posición relajada y la mujer se encuentra frente a él y encima, en una posición arrodillada. En esta posición ella no se mueve, es el hombre el que sube y baja debajo de ella. La mujer debe mantener sus piernas bien abiertas para poder mantener esta posición apropiadamente.

Para incrementar la producción sanguínea, para la presión alta y otros problemas relacionados con la sangre, el hombre yace en su espalda mientras que la mujer se sienta encima mirándolo de frente. La mujer permanece pasiva mientras que el hombre se mueve.



FIGURA 8-12

LA SEXTA POSICION INCREMENTA LAS CIFRAS SANGUINEAS

Copyrighted material

La séptima posición es para los problemas del sistema linfático

Esta posición mejora el funcionamiento del sistema linfático. El hombre yace de espaldas relajadamente, mientras que la mujer se encuentra arrodillada sobre él, mirando hacia sus pies y con las manos sobre el piso. El hombre penetra y se mueve en esta posición y la mujer se puede mover ligeramente si lo decide, pero es básicamente el hombre el que proporciona la curación.

Para los problemas relacionados con el sistema linfático, el hombre yace de espaldas y la mujer se encuentra sobre él en sus rodillas. La mujer permanece quieta mientras que el hombre se mueve en series de nueve.



FIGURA 8-13

LA SEPTIMA POSICION ES PARA LOS PROBLEMAS DEL SISTEMA LINFATICO

Copyrighted material

La octava posición sirve para tonificar el cuerpo entero

Esta posición es para curar el cuerpo general. Esta es una posición difícil, la mujer se encuentra de rodillas y se dobla hacia atrás lo más que pueda llegar. Mientras más atrás pueda llegar es mejor. Si te es imposible acostarte, usa un cojín para apoyarte y dóblate lo más atrás que sea posible sin lastimarte. Abre las piernas lo suficiente para que el hombre pueda penetrar por el frente. El desarrolla la mayoría de los movimientos.

Para todos lo propósitos curativos la mujer debe yacer en su espalda con las pienas dobladas al nivel de las rodillas y la espalda pegada a la cama. El hombre penetra desde el frente y se mueve en series de nueve.



FIGURA 8-14

LA OCTAVA POSICION SIRVE PARA TONIFICAR EL CUERPO ENTERO

Copyrighted material



FIGURA 8-15
LA NOVENA POSICION ES PARA LA FALTA DE ENERGIA

La novena posición es para la falta de energía

Esta posición es para aquellos que se sienten débiles todo el tiempo, que tienen ojos opacos, sudan frecuentemente y de manera abundante, se sienten desmayar, tienen palpitaciones o cualquier síntoma similar. Durante el contacto en esta posición la mujer es básicamente la que se mueve, rota sus caderas de manera circular y es ella la que hace la curación. Si el hombre se excita mucho y se acerca a la eyaculación, la mujer tiene que descansar por un momento. El hombre puede realizar la Gran Absorción para controlarse o descansar de manera que no eyacule. La mujer se encuentra de espaldas y el hombre apoyado en sus manos para no poner todo el peso sobre ella, la penetra por el frente lo más profundamente posible. Esto permite suficiente espacio para que la mujer rote primero nueve veces en la dirección de las manecillas, que descanse, rote nueve veces en el sentido contrario y después descanse otra vez. Si

Copyrighted material



FIGURA 8-16

LA DECIMA POSICION CURA LAS GLANDULAS SEXUALES Y LOS ORGANOS, LAS GLANDULAS ENDOCRINAS, EL PANCREAS Y EL HIGADO

es confortable puede rotar todos los giros de una vez. Ella está desarrollando el trabajo y debe continuar hasta que sienta que ha generado suficiente energía. Esto puede practicarse nueve veces al día por diez días.

La décima posición cura las glándulas sexuales y órganos

Esta posición ayuda para curar y mejorar el funcionamiento de las glándulas sexuales, órganos sexuales, glándulas endocrinas y el hígado. Es particularmente buena para aquellos que sufren de diabetes. En esta posición la mujer yace en su espalda y abraza con sus piernas los muslos del hombre, no abraza sus nalgas ni su espalda. El hombre penetra superficialmente unos cuatro centímetros usando solamente la cabeza del pene. La mujer rota las caderas en ambos sentidos por nueve veces y luego descansa. Inicialmente puede girar nueve veces en una dirección y luego descansar, luego girar en la otra dirección y descansar.

Copyrighted material

Posiciones básicas de las manos para energetizar el cuerpo

Una de las ayudas más importantes de la práctica taoista para energetizar el sistema y ayudar la circulación de la energía sexual curativa en la órbita microcósmica es el uso de las manos. Durante el acto amoroso, mientras más puedas extender y absorber los orgasmos hacia arriba, haciendo la Absorción Orgásmica mientras tu compañero hace la Gran Absorción para absorber su propia energía sexual y controlar la pérdida del semen, más energía sexual estarán produciendo. En este punto, si podemos conducir la energía para que fluya en los canales apropiados, los beneficios serán tremendos.

Hay diferencias muy claras que surgen en los distintos centros de energía que se expanden en la medida que se expande nuestra conciencia. Conforme nos abrimos y descubrimos estas diferencias, nos estamos abriendo a sus posibilidades. Es muy importante darse cuenta que aún cuando te mantienes abierta a reconocer las diferencias que existen en tí, otras personas pueden reconocer algunas que tu no te hayas dado cuenta. No dejes que tu ego te limite. Es la calidad de la conciencia madura la que establece esas diferencias conforme se va expandiendo. El trabajo que tenemos que hacer para despertar la conciencia y ser capaz de notar las diferencias es lo que nos ocupa en este momento.

La primer área en la cual comienzas a sentir la energía, es en el centro sexual que como ya sabes tiene una localización diferente en el hombre y la mujer. En el hombre se encuentra en la base del pene y en el área del hueso púbico, mientras que en la mujer se encuentra en el palacio ovárico. Cuando el centro sexual no funciona y "se cierra" surgen diferentes dificultades sexuales junto con sentimientos de autodestructividad, de desprecio personal, una actitud negativa hacia la vida, una carencia de entusiasmo o una energía muy baja y un estado de lasitud. La sensación es de agitación y de pereza al mismo tiempo. Todo esto promueve una conducta violenta. Lleva tu atención a esta área e irradia la energía sexual desde tus órganos al igual que el sol irradia su energía. Cuando la energía sexual empieza a moverse y el centro sexual comienza a abrirse, el sentimiento es el del poder personal y de la creatividad, con una capacidad de llevar a cabo las cosas. Hay una apreciación del placer y del juego en la vida y existe mucha vitalidad.

El área del perineo tiene la característica de encontrarse enraizada, sólida, y pacífica cuando se encuentra abierta, y produce unos sentimientos de certeza y seguridad al interior de uno mismo, y de seguridad durante

Copyrighted material

los cambios. Cuando se cierra hay paranoia y miedo al cambio. Uno se siente inseguro, indeciso, voluble, alterado y solitario.

Durante la práctica cuando la energía se estanca en este centro puedes sentir escalofríos, pequeños temblores o sobresaltos musculares. Irradia tu energía sexual hacia abajo al perineo y crea una estrella o un sol que brillen de manera maravillosa. Siéntete enraizada, sólida, llena de paz y con la certeza y habilidad de sentirte segura dentro de los cambios. Te encuentras ahora lista para traer la energía sexual al primer punto energetizador.

El punto de energía de la bomba sacra

En la medida que tú y tu compañero se acerquen al orgasmo y practiquen sus respectivas absorciones, intercambien el exceso de energías yin y yang y sientan que el orgasmo se desplaza hacia arriba. Permanezcan quietos por un momento abrazándose y pongan ambas palmas en las nalgas del compañero, de manera que las palmas cubran la zona del sacro. (Figura 8-17) El hombre debe hacer lo mismo con la mujer en cada uno de estos ejercicios. Siente la energía sexual curativa de las manos de tu pareja que se transmite a tu cuerpo y te ayuda a subir tu propia energía sexual por la columna vertebral. Jala ligeramente hacia arriba la vagina y la parte anterior del ano al tiempo que realizas esta maniobra. Jala después las partes media y posterior del ano para absorber la energía sexual curativa a la bomba sacra. Siente el calor y el cosquilleo en el sacro o cualquier sensación que surja en este punto mientras se abre.

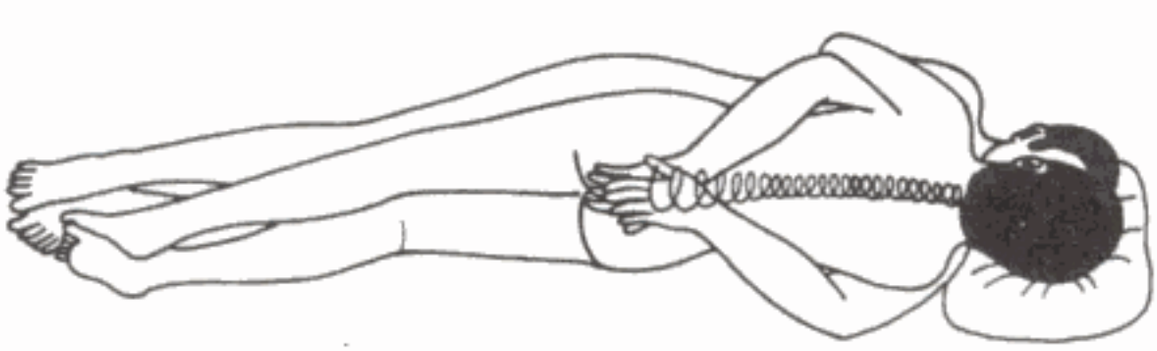


FIGURA 8-17

EL PUNTO DE ENERGIA DE LA BOMBA SACRA

Copyrighted material

Goza estos momentos de paz, siente que la tensión y el estrés comienzan a desvanecerse en las piernas, las caderas, la pelvis, el pecho y la cabeza conforme irradias energía a este punto. Piensa en este punto como el sitio que contiene el enraizamiento en el pasado, en el presente y que va hacia abajo por las piernas conectándose con los nervios. Cuando se encuentra cerrado el pasado resulta una prisión y guarda miedos y desesperanzas inconscientes de que las cosas permanecerán como siempre han estado, sin poder mejorar. Siente e irradia a este punto todos los tesoros de tu pasado que se volverán tus recursos, así como el florecimiento de todos tus potenciales profundos que se vuelven parte de tu vida cotidiana y que te proporcionan equilibrio en el tiempo y en el espacio. El sentimiento es muy amplio debido a que la energía está despierta en cualquier sitio. Este es el sitio donde podemos mezclar la energía de la tierra, la sexual y la energía refinada. Tómate el tiempo que quieras para gozar este punto.

El punto de energía del riñón

Cuando se acabe la sensación en los órganos sexuales, el flujo de la energía es muy bajo y puedes reiniciar el acto amoroso para construir la energía sexual curativa. Realiza la absorción otra vez e intercambien los excesos de energía yin y yang. Abrácense nuevamente y permanezcan quietos. Ambos coloquen ahora sus manos y palmas en ambas caderas con los dedos en contacto uno con otro sobre las mismas y las palmas cubriendo los riñones y la glándula suprarrenal. (Figura 8-18). Estos

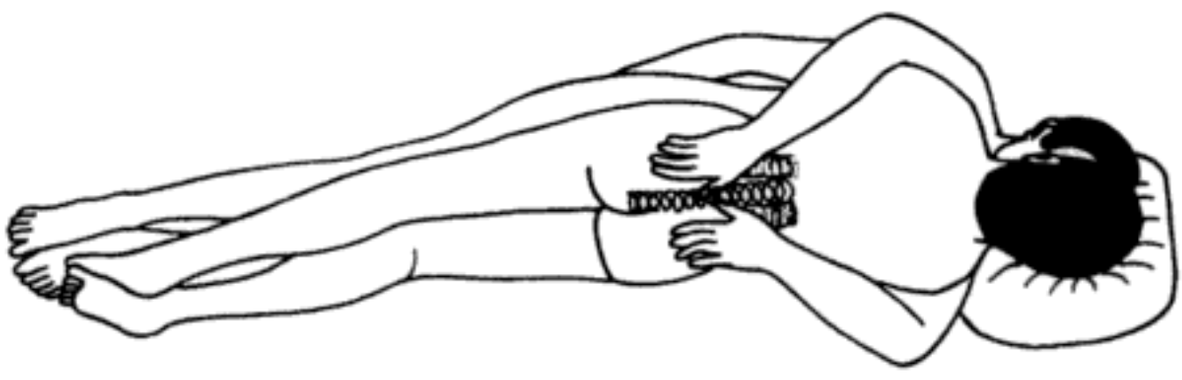


FIGURA 8-18

EL PUNTO DE ENERGIA DEL RIÑON

Copyrighted material

puntos son fuertes claves de energía. Jala al mismo tiempo las partes anterior, media y posterior del ano y lleva la energía sexual hasta la Puerta de la Vida (el punto opuesto al ombligo entre la lumbar 2 y 3). Mantén la energía en este punto por un rato y jala ligeramente ambos lados del ano llevando más energía directamente a los riñones. Envuelve la energía sexual en los riñones y luego comprímela dentro de ellos.

El sistema Taoista considera a los riñones como transformadores. Cuando son fuertes se llenan con presión de CHI y ésto los capacita para llevar a cabo la importante tarea de sacar hacia afuera todas las toxinas y los materiales de desperdicio que se han acumulado dentro de las células. Una vez que las toxinas se limpian, las células se energetizarán. Los taoistas también consideran a los riñones y al área que rodea a los mismos como el sitio donde se acumula la energía prenatal (la energía principal) y nuestra esencia sexual. Las comidas refinadas, la polución, las toxinas de nuestra vida moderna minan gradualmente la fuente de energía del riñón. Se considera que la baja energía del riñón o el bloqueo de su energía, así como el estancamiento del punto del riñón son las principales causas de la mayoría de los disturbios como el dolor de espalda, el desequilibrio, la depresión, el miedo, o el sentimiento de estar en desventaja.

La pérdida excesiva de semen produce miedo

La pérdida excesiva de la energía del esperma drena los riñones. Esta depresión es la principal razón del miedo en el hombre y hace que pierda confianza en el sexo y en la vida. Es una situación muy frecuente para el hombre actual. El uso de los estimulantes sexuales crea un gasto acelerado de la energía sexual masculina y es similar a tratar de poner gasolina a la leña quemada: únicamente aceleras el consumo de la energía vital acumulada en el cuerpo que es tan necesaria para la vida. Si tu compañero eyacula, la manera más importante de revitalizarlo es poner las manos en estos puntos específicos del riñón, ayudándolo de esta manera a recuperar más rápidamente la energía perdida de lo que pudiera recuperarla si usa cualquier droga o estimulante sexual. Si sostienes los dedos pequeños de tu compañero también puedes ayudarle a sobreponer sus miedos. Los dedos meñiques son el comienzo y el final de meridiano del intestino delgado y el corazón. Cuando los riñones generan miedo, éste afectará primero a las glándulas suprarrenales y estas estimularán las hormonas que afectan al corazón. Se incrementa así la

Copyrighted material

energía del meridiano, lo que desequilibra el sistema. Si sostienes los dedos meñiques regulas el flujo y el balance de la energía. De esta manera tu compañero puede recuperar la confianza y entregarte su corazón. Recuerda que el acto amoroso requiere de cuidados mutuos, si él te cuida tú debes de cuidarlo. Cuando el punto del riñón se abre e irradia hay una sensación de apertura, generosidad, abundancia y equilibrio. Todos los miedos se borran en esa radiación.

El punto T-11 de las glándulas suprarrenales

Cuando sientas que baja la energía sexual, reanuda el acto amoroso hasta que recuperes la excitación. Lleva ahora la energía hasta el centro de rejuvenecimiento o punto toráxico 11 (T-11) que se localiza en la articulación vertebral de las dos últimas costillas flotantes. Ambas personas deben de poner la parte baja del dedo pulgar encima de estas costillas con las palmas cubriendo la espalda al nivel de la segunda y tercera vértebras lumbares. (Figura 8-19). Esta área es donde se encuentran los riñones, encima de los cuales descansan las glándulas suprarrenales. Estas se localizan en la banda muscular larga que se siente a lo largo de esta zona en la espalda y secretan ciertas hormonas para incrementar el crecimiento y la fuerza vital de trillones de células del cuerpo. Son las glándulas suprarrenales las que hacen que las células vivan más tiempo y permanezcan jóvenes. La vida moderna está llena de muchísimo estrés. Tenemos miedo en las calles, los aviones y los sitios de trabajo. Nos agobia todo tipo de excitación como la estimulación de la televisión o

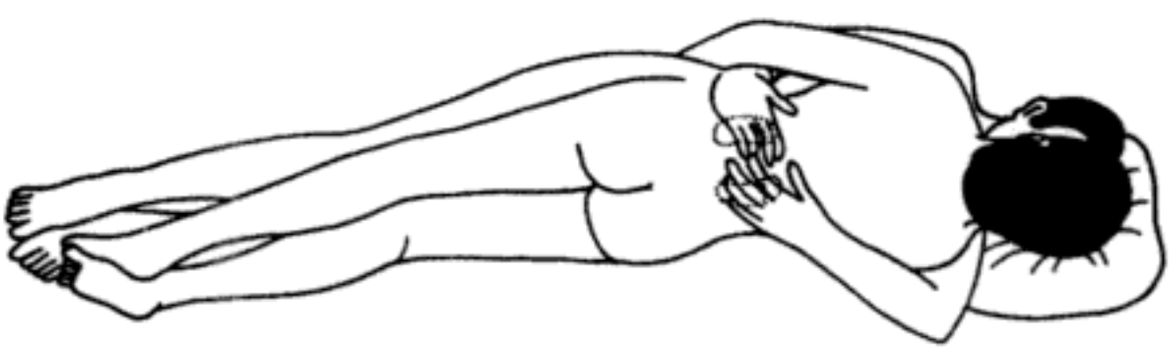


FIGURA 8-19

EL PUNTO T-11 DE LAS GLANDULAS SUPRARRENALES

Copyrighted material

Hidden page

parte izquierda y derecha del ano, llevando tu propia enegía hacia el hígado y bazo hasta continuar al punto entre los homóplatos. El hígado es el principal almacén de energía y posee la cualidad de embellecer naturalmente. Cuando está abierto el punto del hígado y bazo hay una sensación de libertad y la capacidad de tomar riesgos tanto para uno mismo como para otros. Abrir este punto e irradiar energía hacia él, ayuda también a descargar el enojo, las preocupaciones y ansiedades, el pánico, el miedo al pasado, los dolores de espalda, relaja la tensión del diafragma, genera respiraciones más profundas y mejora la digestión. Puede ser que sientas gases y muchas ganas de bostezar en la medida en que el sistema digestivo se limpia. Te sientes abierto al momento presente.

Al principio puedes practicar haciendo la absorción a uno ó dos puntos solamente, cuando hayas avanzado, estas contracciones hacia arriba serán más automáticas y eventualmente serás capaz de energetizar todos los puntos de una vez. Sin embargo, es importante no confundir los puntos con los órganos; los puntos simplemente corresponden a los órganos.

El punto del corazón y los pulmones

El quinto punto de la absorción hacia arriba (ó Gran Absorción) es el del corazón y los pulmones que se localiza entre la cuarta y quinta costilla. Siente la parte más sobresaliente de los homóplatos y sigue cada uno de ellos hacia abajo hasta llegar al punto central entre estos, sobre la columna vertebral, el punto opuesto al centro del corazón. Usa las palmas para cubrir el área entre los homóplatos y la columna vertebral. (Figura 8-21). Siente tu energía pasar a tu compañero y la de él hacia tí.

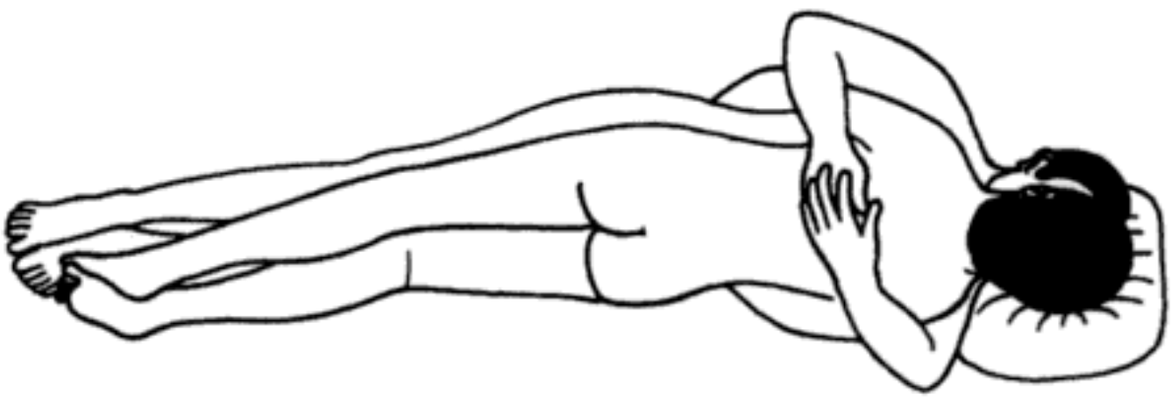


FIGURA 8-21

EL PUNTO DEL CORAZON Y LOS PULMONES

Copyrighted material

Contrae suavemente la parte frontal, media, trasera, izquierda y derecha del ano y lleva la energía hacia los pulmones y el corazón. Ten mucho cuidado al llevar la energía sexual hacia estos órganos, porque el exceso puede causar dolor en el pecho. Hacer la Orbita Microcósmica completa ayuda mucho a prevenir esta congestión. Los sonidos curativos del corazón y los pulmones también ayudan a descargarla, así como frotar o dar pequeños golpecitos con las palmas en el pecho. (Ver el libro "Sistemas Taoistas para transformar el estrés en vitalidad" para conocer en detalle los seis sonidos curativos).

Además de los dolores en el pecho, cuando el centro del corazón está cerrado nos deja con una sensación de ignorancia hacia nuestra verdadera relación con las cosas. Podemos sentirnos preocupados por nosotros mismos, con falta de amor ó incapaces de amar. Frecuentemente sentimos que nos atacan. Nos podemos sentir abrumados, impacientes, crueles, arrogantes y solitarios. Generalmente, el peor sentimiento es el sentirnos indignos y que no merecemos nada. Cuando el centro del corazón está abierto, sentimos un sol radiante en nuestro interior. Tenemos una sensación de gozo y amor que a veces nos da la sensación de que estamos flotando. En nuestras meditaciones es importante llenar nuestro corazón con la energía amorosa de la sonrisa porque cuando sentimos amor nos relacionamos verdaderamente con todas las cosas. Hay un sentido de honor y respeto. También ayuda a incrementar la circulación y a mejorar la respiración lo que rápidamente energetizará el cuerpo entero. Puede ayudar a mitigar el dolor de espalda, hombros, cuello y las tensiones y dolores de los brazos. Nos permite también recuperarnos del cansancio. Deja que la energía circule a través de tí y origine un sentimiento de gratitud que será un catalizador para todo tu trabajo espiritual y de iluminación.

El punto C-7

El sexto punto a energetizar es el C-7, que es la protuberancia más grande de la columna vertebral que se encuentra en la unión de los hombros y la base del cuello. Este punto controla todos los tendones del cuerpo. Los Taoistas lo consideran como el punto de gran unión del flujo de la CHI que conecta las manos, la cabeza y la columna. Es muy importante abrir y conectar este punto para las practicas del *Kung Fu de las Manos Curativas*, el *Chi Kung de Camisa de Hierro* y el *Tai Chi Chi*

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

Hidden page

El punto de la corona

El noveno punto en la parte más alta de la cabeza, sobre el cerebro medio se llama punto de la corona (Pai-Hui ó GO-20) y es el asiento de la glándula pineal. Sus funciones están relacionadas con la sensibilidad y el ciclo sexual. El punto de la corona gobierna la escucha, los ritmos del cuerpo, el equilibrio, la percepción de la luz a través de los ojos y la piel y es el punto de contrapeso del cerebro y la médula espinal. En chino se llama "la articulación de los cien puntos".

Cuando el punto de la corona está cerrado no nos sentimos a cargo de nuestra vida. Más bien nos sentimos inquietos y fuera de control. Estamos llenos de fantasías y orgullo, experimentamos un estado de ánimo cambiante y dolores de cabeza. Cuando el punto de la corona está abierto nos sentimos guiados por fuerzas superiores, irradiamos felicidad, florecemos y esparcimos nuestra fragancia. Somos los amos de nuestra expresión y nuestra experiencia.

En la última parte de la práctica taoista avanzada, este punto sirve como una brújula que dirige el alma de la persona hacia un lugar donde se supone que él o ella deberían llegar eventualmente. Una vez que el punto esté completamente desarrollado podrás ver claramente la luz creativa que da dirección y sostén al espíritu.

Cuando tu energía sexual curativa ha llegado a este nivel superior, suavemente jala la parte media, frontal y trasera del ano y del músculo Chi. Lleva la energía CHI a la parte alta de la cabeza. (Figura 8-25). Ayuda a este movimiento llevando tu mirada hacia arriba mientras te

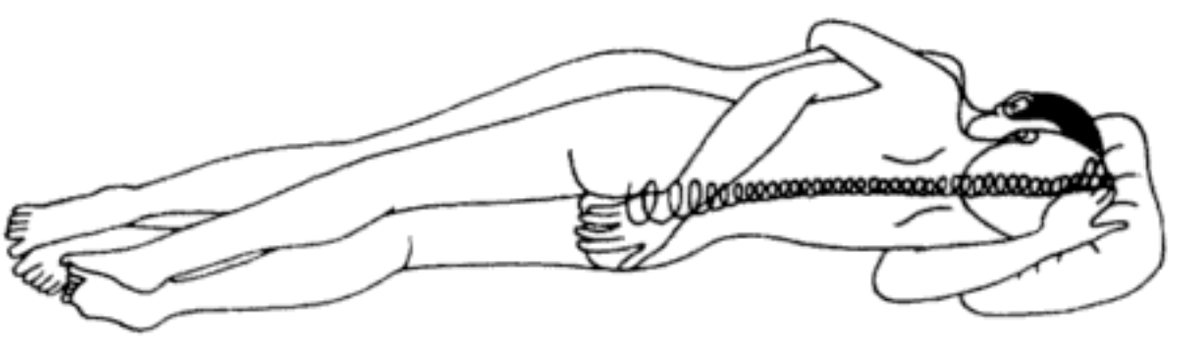


FIGURA 8-25
EL PUNTO DE LA CORONA

Copyrighted material

concentras en este punto superior. Puede ser que sientas presión o una sensación de expansión en la parte media de la cabeza. Esto indica que la energía está llegando a este punto. Usa tu mente, tus ojos y todos tus sentidos para mover la energía en el sentido de las manecillas del reloj, circulándola nueve, dieciocho, veinticuatro o treinta y seis veces, dependiendo de cómo te sientas.

Nuevamente es importante enfatizar el abrir la Orbita Microcósmica, cuando está abierta fácilmente se puede guiar la energía sexual curativa hasta la parte alta de la cabeza y cuando la energía haya llenado este punto se desbordará hacia el punto del entrecejo donde se encuentra la glándula pituitaria. Los taoistas llaman a este punto "la cueva original del espíritu". El punto de la corona es el que controla las glándulas endocrinas, la pineal, regulando el crecimiento, las funciones de las gónadas, de las suprarrenales y la tiroides.

El punto del tercer ojo

El punto del tercer ojo, localizado en el entrecejo, brilla como el sol o es como una flor abierta cuando la energía sexual fluye a través de él hacia abajo desde la parte alta de la cabeza. Cuando la frente está abierta hay un sentido de propósito, un conocimiento directo y simple, una sabiduría intuitiva y un sentido de dirección en la vida. El sentido de tu propio ser emerge. Cuando la energía positiva se acumula y madura aquí, puedes oler fragancias y probar el néctar que va hacia abajo por la lengua, o ver una bella perla azul. Cuando está cerrado hay una sensación de dispersión mental, indecisión, volubilidad y muchas veces de agitación. Hay un diálogo interno de autocrítica y de invalidación que continúa interminablemente. Cuando este centro esta cerrado sientes que no hay percepción o conocimiento directo.

El centro de la garganta

Del tercer ojo la energía continúa fluyendo hacia abajo a través del pasaje nasal, el paladar, la lengua y el centro de la garganta. Este se encuentra en la base de la garganta, en la parte alta del esternón. Este es el punto de la comunicación y el cambio. Cuando está abierto nuestras expresiones fluyen, tanto las verbales como las no verbales. Este punto tiene el poder de la palabra, lo que dices y lo que pides se realiza. La apertura de este centro mejora el discurso de tal manera que las oraciones que usamos corresponden a nuestra vivencia. El centro de la garganta

Copyrighted material

Hidden page

ocasión. Toma en cuenta las necesidades de tu compañero. Hablen sobre las posiciones de las manos antes de practicar definiendo lo que les gustaría lograr y comparte este libro con él, de tal manera que pueda entender la práctica. El entendimiento mutuo y el trabajar juntos en esta práctica se traducirá en armonía.

Una vez que has completado el recorrido del Canal Gobernador de tu compañero con la ayuda de tus manos puedes usarlas ahora para ayudar a que se agilice el flujo de la energía sexual.

Práctica paso a paso para equilibrar y armonizar todo el sistema

Mientras que tus órganos sexuales están en contacto con los de tu compañero, te unes a su canal frontal, el Canal Funcional. La energía que fluye a través del canal funcional de cada uno se une fácilmente cuando hay excitación sexual. De esta manera una gran cantidad de energía se genera desde los órganos y las glándulas y fluye toda hacia abajo a la región sexual. Recuerda que si no re-dirijes esta energía hacia arriba la fuerza más vital que tu cuerpo genera se perderá en el universo sin beneficio para tí, a menos que tu intención sea embarazarte.

Guía la energía sexual excitada por la columna vertebral hacia arriba

Empieza por guiar la energía sexual curativa excitada hacia arriba por la columna vertebral a los puntos que hemos mencionado, uno por uno, con la ayuda de tus manos. Cuando ya hayas avanzado en la práctica puedes poner tus manos en diferentes puntos lo que hace que la energía brinque y vaya más rápido.

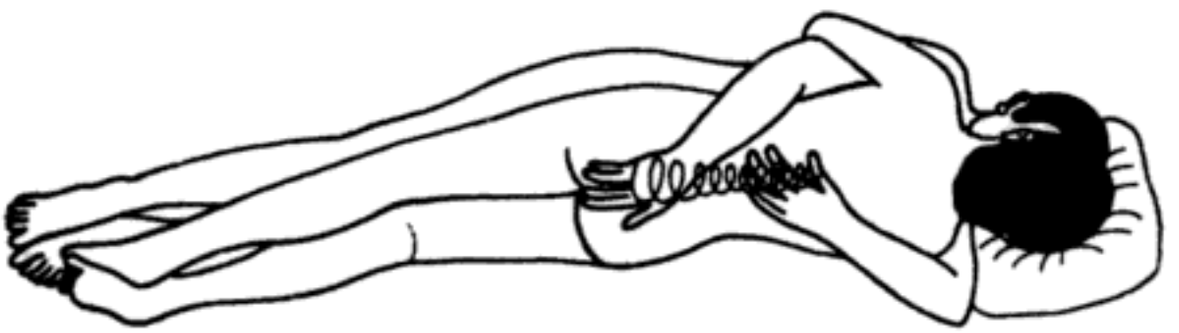
El punto de los riñones

Empieza el juego sexual para que tú o tu compañero lleguen al punto más alto de excitación. Recuerda que si los órganos, las glándulas ó la energía sexual no están listas para el acto amoroso, habrá menos energía para intercambiar. Esto puede ser dañino para los órganos, las glándulas y los genitales. Cuando sientas que la energía sexual se ha activado, abrácense por un momento. Pueden ahora empezar a usar las manos simultáneamente ó hacerlo cada uno si así lo han elegido. Coloca tu mano derecha en el sacro de tu compañero tocando con el dedo medio la punta del cóccix y cubriendo con la palma la apertura del hiato

Copyrighted material

FIGURA 8-26

MUEVE LA ENERGIA HACIA EL PUNTO DE LOS RIÑONES



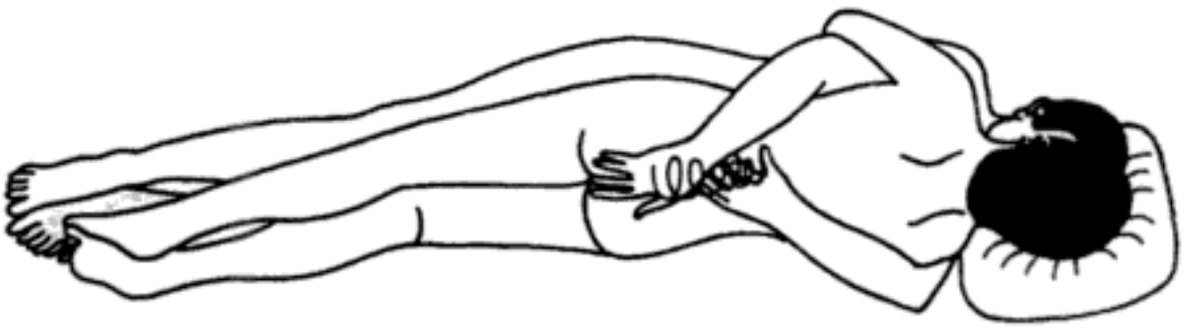
(Figura 8-26). Siente como se absorbe el calor de la médula espinal con lo que activas la bomba sacra que a su vez mueve la energía hacia arriba. Coloca tu mano izquierda en la Puerta de la Vida, que es el punto opuesto al ombligo y se localiza entre la vértebra lumbar dos y tres. Siente la energía sexual moverse hacia arriba desde la región genital pasando por el sacro y llegando hasta el punto del riñón. Si es necesario usa el músculo anal para sostener y llevar la energía hacia arriba. En este momento tu puedes inhalar para empacar y envolver los riñones bañándolos con la energía curativa, creativa y generadora.

El punto T-11

Cuando sientan que el nivel de energía es bajo, vuelvan a retomar la serie de tres penetraciones superficiales-una profunda, seis superficiales-una profunda ó nueve superficiales-una profunda. Los maestros taoistas descubrieron el punto G hace miles de años. En todos los manuales sexuales se aconsejaban las penetraciones superficiales ya que de esta manera el glande o cabeza del pene estimula al glande o clítoris de la mujer y encaja justo donde se encuentra el hueso pélvico y el punto G. Lleven la energía al punto donde puedan intercambiarla. Abrácense suavemente por un momento con la mano derecha sosteniendo el sacro y moviendo la izquierda al punto T-11 de las glándulas suprarrenales (Figura 8-27). Mantengan esta posición hasta que sientan el movimiento de la energía.

Copyrighted material

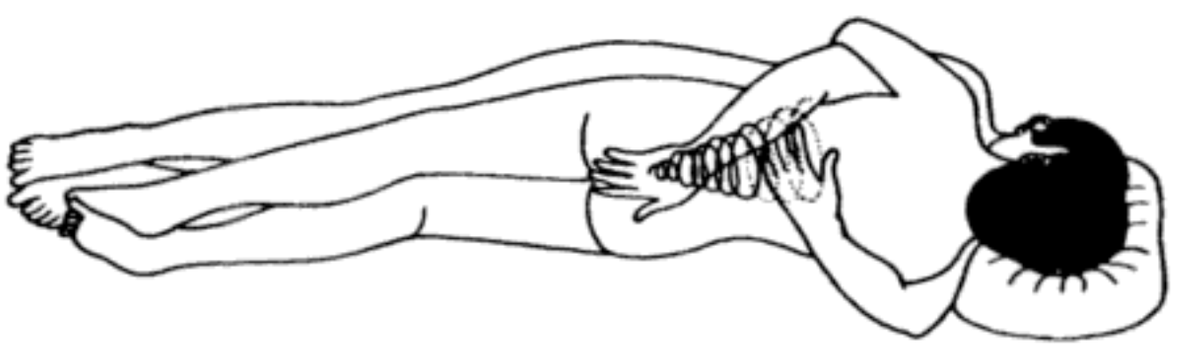
FIGURA 8-27
MUEVE LA ENERGIA AL PUNTO T-11



El punto del hígado y el bazo

Repitan los pasos anteriores, pero ahora mueve la mano izquierda hacia el punto del hígado y bazo de tu compañero, en la parte baja de los homóplatos y entre ellos (Figura 8-28).

FIGURA 8-28
MUEVE LA ENERGIA AL PUNTO DEL HIGADO Y BAZO

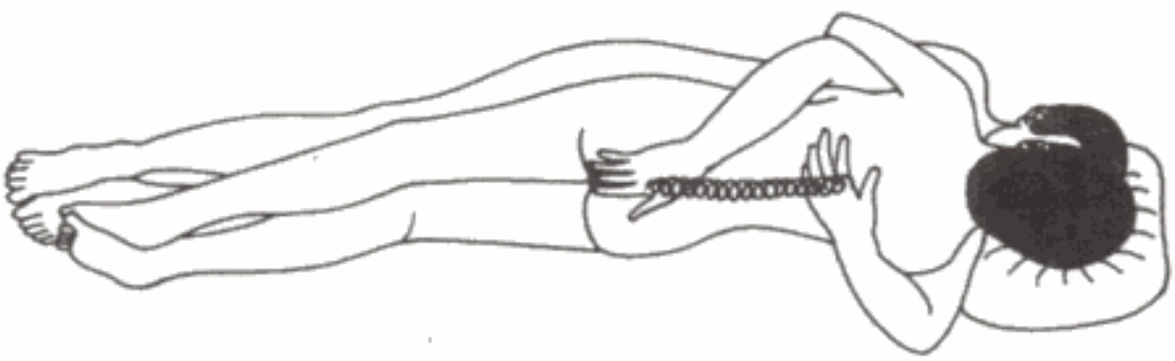


El punto del corazón

Repite los pasos del punto (b) nuevamente. Después de que ambos han logrado el más alto nivel de energía sexual curativa, vuelvan a

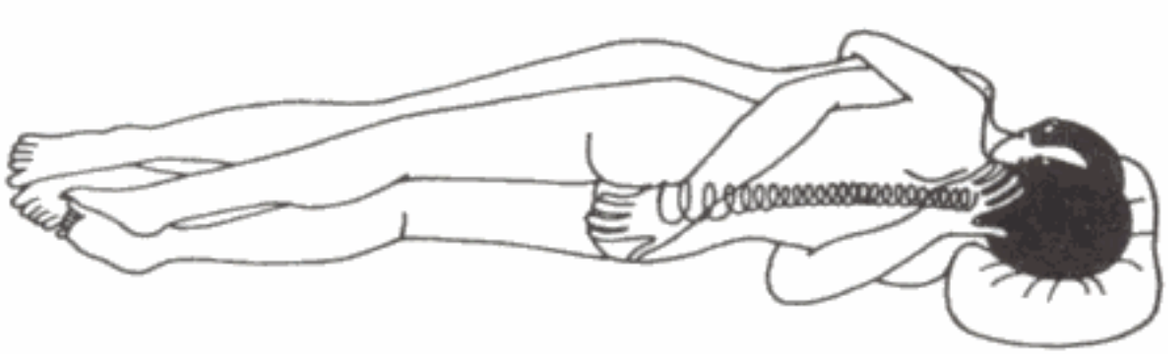
Copyrighted material

FIGURA 8-29
MUEVE LA ENERGIA AL PUNTO DEL CORAZON



abrazarse. La mano derecha se mantiene en el sacro y la izquierda se mueve al punto del corazón, que se localiza entre la cuarta y quinta vértebra, opuesto al centro del corazón (Figura 8-29).

FIGURA 8-30
MUEVE LA ENERGIA AL PUNTO C-7

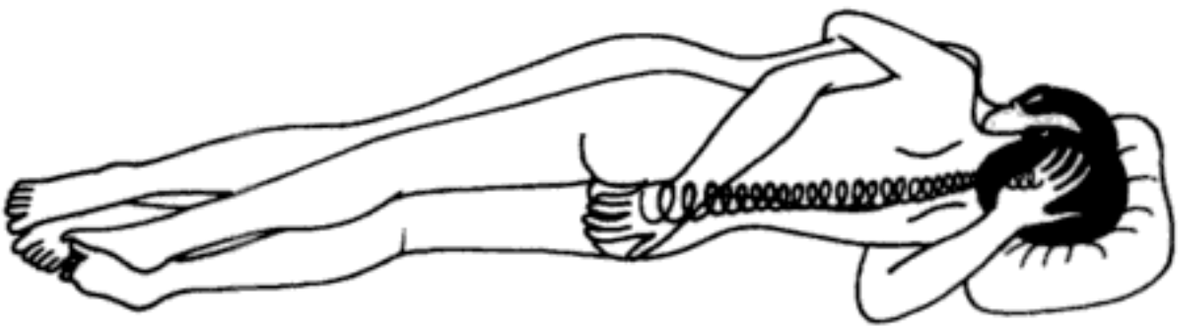


El punto C-7

Lleven nuevamente la energía a su punto más alto y abrácense. Mantengan la posición de la mano derecha y muevan la izquierda hacia el punto C-7 en la base del cuello (Figura 8-30). Siente que la energía sube activada por las palmas de tu compañero, por el músculo Chi y la concentración del ojo de la mente.

Copyrighted material

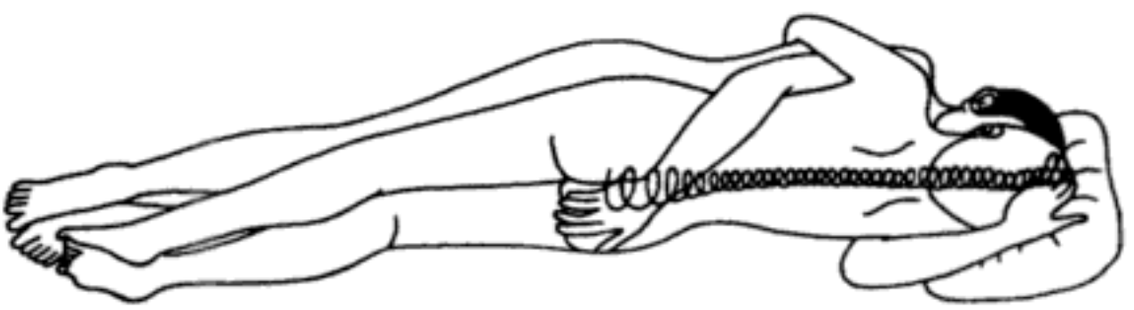
FIGURA 8-31
MUEVE LA ENERGIA AL PUNTO DEL COJIN DE JADE



El punto del cojín de jade

Lleven la energía al punto más alto de excitación y abrácense. La mano derecha se mantiene en el sacro, la izquierda se mueve a la base del cráneo (Figura 8-31). Cuando se une este punto con el del sacro activan las bombas sacra y craneal y sentirán ampliamente el flujo de la energía sexual. El aumento constante en la actividad de estas bombas es muy importante para la salud y para la práctica mental y espiritual.

FIGURA 8-32
MUEVE LA ENERGIA AL PUNTO DE LA CORONA



El punto de la corona

Lleven la energía hasta el punto más alto de excitación y abrácense con la mano derecha en el sacro. Muevan la izquierda a la parte alta de la corona (Figura 8-32). Si los canales están bien abiertos sentirás una

Copyrighted material

energía que fluye hacia arriba gradualmente hasta la cabeza como la fuente de la juventud que de allí cae como rocío al cerebro. Una vez que ha llenado el cerebro la energía caerá en cascada por el canal frontal a través de la lengua y el corazón hacia el ombligo.

Intercambien la energía utilizando los ojos, la nariz y la lengua

Mira ahora a tu compañero a los ojos; en este momento hay mucha energía en los ojos que puede intercambiarse. Puedes sentir que estás viendo el alma de tu compañero. Sus ojos y los tuyos emiten y reciben como imanes del uno al otro. En este momento el intercambio de energía a través de los ojos y la lengua es muy profundo.

Frota tu nariz con la de tu compañero y siente una chispa de energía que brinca de uno al otro.

Mueve tu lengua hacia la boca de tu compañero. Toca su lengua y masajéala con la tuya sintiendo el flujo de energía que pasa de la tuya a la de tu compañero. La fragancia de la energía que fluye de un paladar al otro es indescriptible con palabras.

Los ojos, la nariz y la lengua de ambos ayuda a unirles y fomenta el flujo de energía sexual por los canales frontales. Tú y tu compañero están intercambiando ahora mucha saliva y deben estar seguros de que los dos gozan de buena salud antes de tragarla.

Hay ciertas horas en el día que favorecen los efectos curativos

Los taoístas consideran que los órganos del cuerpo y sus meridianos correspondientes se activan y se estimulan a ciertas horas del día. Debido a que la buena salud existe cuando hay un balance equilibrado de energía en los órganos y meridianos del cuerpo, la energía sexual resulta energetizadora y estimulante cuando se usa apropiedamente y puede así mismo debilitar un cuerpo que padece un desbalance energético si se practica en momentos de baja energía. Es muy importante escoger una hora en el día en que la energía universal resulte benéfica, ya que el acto sexual deja a la persona abierta y vulnerable a las energías universales. La mejor hora para hacer el amor es temprano en la mañana cuando tu cuerpo se encuentra bien descansado. Un tiempo especialmente inadecuado para hacer el amor es ya tarde cuando te encuentras cansada o bajo estrés emocional, debido a que la energía de los órganos no está

Copyrighted material

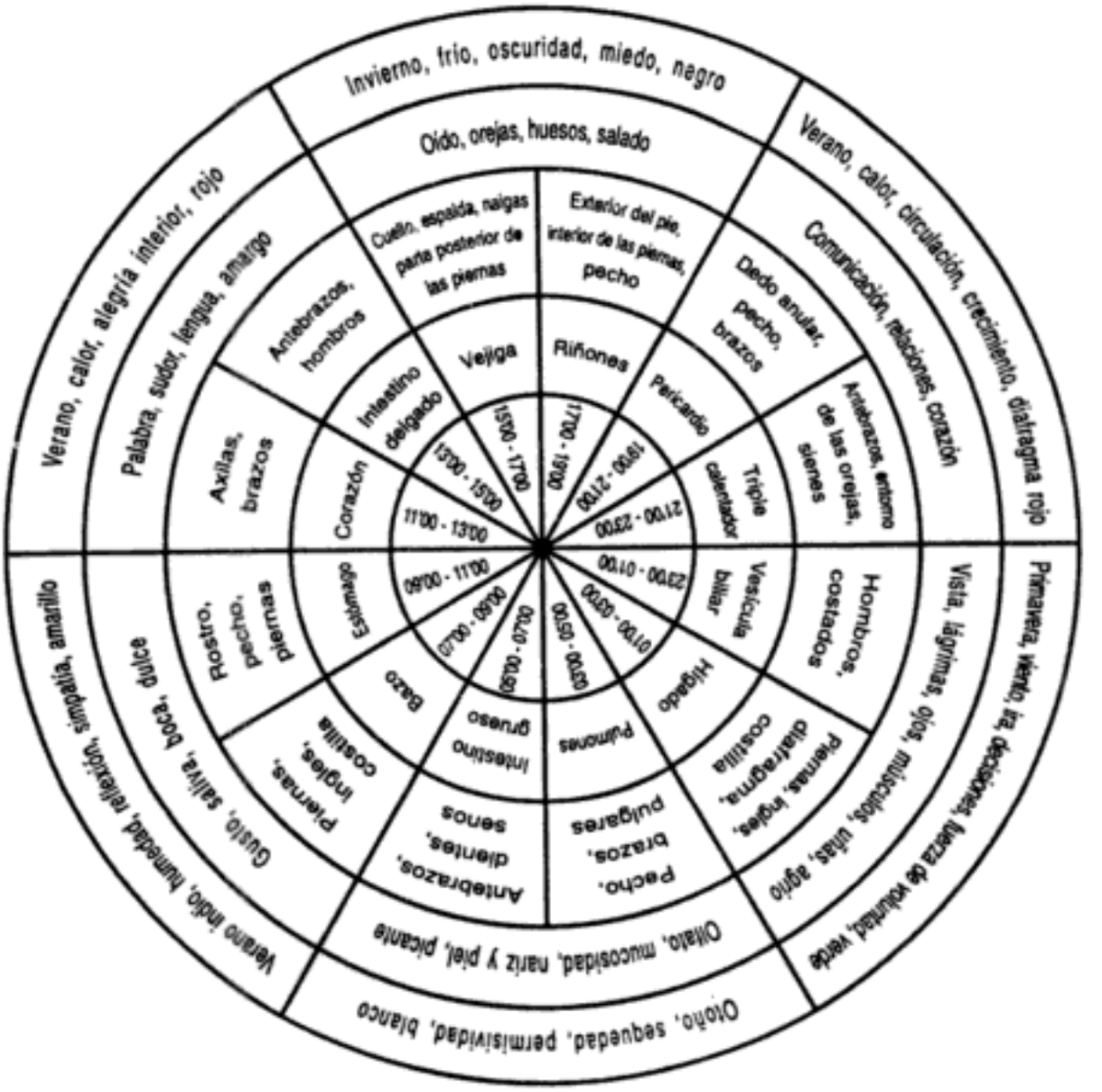


FIGURA 8-33

LA CARTA DEL RELOJ CORPORAL

lo suficientemente fuerte para manejar la energía sexual. Se recomienda una siesta o un descanso antes de hacer el amor si es el único tiempo que tienes disponible.

Las posiciones de las manos que describimos en este capítulo se usan en casi todas las posiciones del amor curativo que describimos al comienzo del capítulo. Estas posiciones pueden ayudarte a tí y a tu compañero, a estimularse en una área particular de los órganos sexuales, para iniciar una respuesta mayor de los órganos. Sin embargo, la parte más importante de la práctica es la de abrir los canales para que la energía sexual pueda fluir abundantemente a los órganos y glándulas para estimularlos. Una vez que logres abrir los canales, puedes dirigir más la energía sexual con tu mente que con tus manos o puedes inclusive prescindir de ellas.

Copyrighted material

Hidden page

El valle del orgasmo

El valle del orgasmo es el medio por el cual se obtiene más placer, más energía curativa y más energía para transformar en una energía espiritual. El valle del orgasmo ocurre en el hombre cuando se encuentra en el 99% de su camino a la eyaculación. En este momento se sale de la vagina y realiza la Gran Absorción para ordeñar el semen de la próstata e impedir que salga y así enviarlo internamente hacia arriba donde se puede transformar en energía. Se relaja y permite que sus órganos sexuales lleguen más o menos a un 60% de excitación y luego comienza a practicar otra vez en series de nueve penetraciones cortas por una profunda para llegar otra vez al 99% de excitación. En este momento vuelve a hacer la absorción, realiza el intercambio, se relaja, se serena un poco y luego comienza otra vez. Cada vez que absorbe la energía y la manda hacia arriba duplica y triplica su energía sexual. Puede continuar multiplicándola de esta manera y llevar la energía a centros superiores en la medida que no permita que la energía sexual se escape. La energía sexual es la única que puede crecer y multiplicarse infinitamente. Cada vez la sensación orgásmica llega un poco más alto que la vez anterior, y cada vez se lleva a través de la Orbita Microcósmica a todos los órganos y las glándulas. Este tipo de orgasmo de las glándulas y los órganos de los centros superiores es muy diferente del orgasmo que se limita a los genitales pues éste es muy corto y conduce a la pérdida de la energía vital.

No confundamos el orgasmo con la eyaculación, son dos cosas diferentes. Un orgasmo puede durar tanto como lo decidas y puede llevarte tan alto como tu quieras, sin embargo, cuando un hombre eyacula el orgasmo desaparece. El momento más placentero es el punto del orgasmo justo antes de la eyaculación. Mucha gente quiere ir más allá de ese punto, sin embargo si no han tenido el entrenamiento para controlarlo, el punto más allá de la eyaculación será el final del orgasmo. Por ende se acaba la posibilidad de construir más energía sexual en este momento.

El valle del orgasmo en la mujer es más intenso que en el hombre, ella puede lograr orgasmos tan intensos como lo desee y puede cultivar su orgasmo cada vez más profundamente. Anteriormente mencionamos que la mujer no pierde mucha energía en el acto amoroso, sino que la mayoría se pierde en la menstruación. Aunque la mujer puede tener eyaculación durante el intercambio sexual, únicamente pierde fluído y no el óvulo. El hombre pierde 200 millones de espermatozoides en la eyaculación. La mujer puede llegar a un 99% del nivel de su excitación,

Copyrighted material

hacer la Absorción Orgásmica para llevar la energía más arriba por la Orbita Microcósmica, intercambiar energía con los órganos, descansar y comenzar otra vez a lograr un orgasmo superior. Cada vez que la mujer se detenga, la energía sexual se duplica, se triplica y continúa creciendo tantas veces como ella se detenga y la lleve interiormente hacia arriba.

La mujer aprende mucho más fácil el ejercicio de la absorción que el hombre, ya que no tiene que controlar la eyaculación. También ésto es debido a que el hombre tiene más apego emocional a la eyaculación. Por otra parte la idea de reducir las tensiones que ocasiona la menstruación no amenaza la feminidad de la mujer.

El aumento de la energía sexual a través de varias absorciones hacia arriba

Como hemos descrito ya, en el valle del orgasmo se usan varias absorciones hacia arriba para canalizar la energía interiormente. Parece ser que mientras más energía se absorbe, más se produce en proporciones inagotables ya que la energía no se pierde. Esta absorción o retención consiste en que ambas personas llegan al 99% del orgasmo, canalizan la energía sexual hacia arriba y controlan la energía de los órganos sexuales regresando al 60% del nivel de excitación. Cada vez que llevas a cabo la absorción hacia arriba incrementas la energía interna considerablemente y cada vez se interioriza más. En vez de perder toda esa energía como se hace en el sexo ordinario, en el que además te sientes exhausta o deprimida después de hacerlo; al practicar la Absorción Orgásmica tendrás más energía que antes y te sentirás fresca y llena de energía curativa.

Hay ocasiones en que la gente tiene tal cantidad de tensión y de enojo que cuando permiten que la energía sexual se libere hacia afuera, sienten que han liberado sus tensiones también, sin embargo de hecho la tensión se empieza a generar nuevamente y no conocen ya otra manera de manejarla. La única manera de liberarse de esa tensión es tirando la fuerza vital, mezclando su energía sexual junto con la rabia y otras emociones negativas.

El sistema Taoísta antiguo describe en detalle los beneficios de estos métodos de la siguiente manera:

La primera absorción hacia arriba

Después de que tú o tu compañero hayan llegado al 99% de excitación antes del orgasmo y que hayan hecho la absorción orgásmica para llevar la energía sexual hacia arriba, ésta energetiza el cuerpo entero.

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

eyaculación, si aprietas la base del glande del pene, no la cabeza ya que esto bloquea la urgencia para eyacular. (Figura 8-36)

Existe el peligro de no estar sincronizados; por lo cual si no dominas la técnica de sostener firmemente, tu compañero puede perder el semen. Esto significa que debes de usar esta presión antes de que se presente la necesidad de eyacular y ciertamente no en el momento de la eyaculación. Es muy importante lograr una contracción firme para tener éxito en esta técnica. Los ejercicios de levantamiento de pesas con la vagina, con el huevo y la Absorción Orgásmica son muy importantes para desarrollar la firmeza en la contracción. Si se demora la eyaculación tu compañero

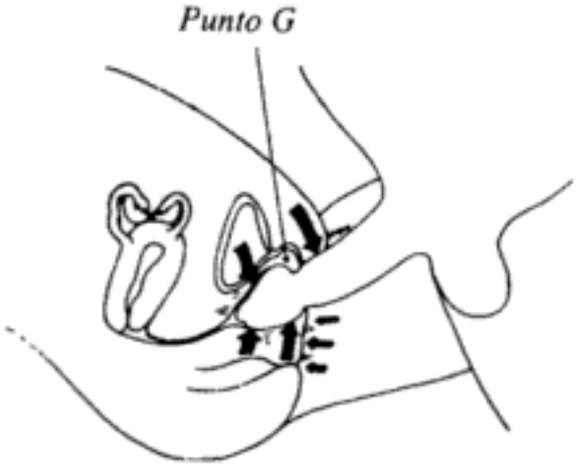


FIGURA 8-36

LA MUJER SOSTIENE FIRMEMENTE LA CABEZA DEL PENE EN EL AREA DEL PUNTO G Y LO MASAJEA CON LA PRESION MUSCULAR

Copyrighted material



FIGURA 8-37

LA MUJER COMPRIME EL PENE PARA PREVENIR LA PERDIDA DE LA ERECCION

puede mantener más tiempo su erección, y ésto les permitirá intercambiar la energía más adelante. (Figura 8-37)

Para información adicional acerca del control de la eyaculación en el hombre consulta la sección que lleva el título de "Los secretos de la retención del semen" que se encuentra en el libro *Taoist secrets of love: cultivating male sexuality*.

Relájate e intercambia la energía. Sería bueno en este momento que tu compañero practicara las contracciones fuertes de la Gran Absorción hasta que sea capaz de movilizar su energía sexual Yang hacia arriba y tener otra vez el control sobre ella.

Una vez que aprenda y controle esto no te será necesario comprimir su pene para ayudarlo a controlar su energía. Siente que su energía caliente masculina Yang comienza a entrar en ti. Esta energía caliente es diferente a tu energía. Una vez que la sientas inhala y practica la

Copyrighted material



FIGURA 8-38

EXHALA Y PERMITE QUE TU ENERGIA FRIA YIN FLUYA HACIA TU COMPAÑERO

Absorción Orgásmica para subir tu energía sexual Yin y la suya Yang hacia arriba a los centros superiores. Primero permite que la energía fluya en tu Orbita Microcósmica. Exhala después y deja que la energía Yin fría fluya a tu compañero. (Figura 8-38). En estos momentos tu compañero puede utilizar la suavidad del ejercicio de respiración testicular (como describiremos más adelante en este capítulo) para absorber la energía Yin fría de los testículos hacia adentro de su sistema.

Copyrighted material

Recuerda que no puedes recibir su poder sin dar libremente el tuyo. El intercambio cura a ambos compañeros. El hombre necesita las energías suaves y receptivas que le provee la mujer para lograr un balance perfecto. De manera similar la mujer necesita las energías masculinas que se expanden para obtener su propia armonía superior. Esta es la razón subyacente de la naturaleza que determina la atracción entre los sexos.

Si es el hombre el que ha estado inactivo, ahora empezará a hacer los movimientos. Cuando se aproxima al punto del orgasmo debe retirar el pene hasta el área del Punto G y ejecutar las contracciones fuertes de la Gran Absorción hasta que tenga el control otra vez y exhale el exceso de su energía Yang hacia ti. Tú puedes seguir haciendo la Absorción Orgásmica para absorber su energía junto con la tuya y enviarle tu energía Yin.

El abrazo después del acto amoroso

Cuando terminen de hacer el amor, abrácense en cualquier posición. Si el hombre es muy pesado es mejor que la mujer esté arriba. Si ella es más fuerte que el hombre es mejor que se coloque abajo de manera que él pueda absorber el poder más fácilmente. Si la mujer está débil puede colocarse encima en donde puede absorber más fácilmente. De cualquier manera es importante que escojan una posición en la que puedan descansar por largo tiempo. Es conveniente tener dos cojines a la mano para ese propósito.

Coordina tu respiración con la de tu pareja

Recuerda que CHI significa "aire" o "aliento" en chino. La vida es aliento. Toda actividad viviente tiene la cualidad de la inhalación, la exhalación o alguna combinación de las dos; es por esto que la Filosofía China clasifica todo como Yin (exhalación) o Yang (inhalación) de una manera u otra. El acto amoroso es esencialmente un acto de respiración. Tu llevas tu Ching al alma y al cuerpo de tu amante. Inhalas esta energía vital subiéndola hasta la cabeza y la exhalas llenando a tu compañero.

Después de que ambos hayan intercambiado la energía sexual y se hayan abrazado, es necesario coordinar la respiración en la posición de frente, cada uno coloca la oreja cerca de la naríz del otro; así pueden sentir fácilmente la respiración de la otra persona. En el acto amoroso los ciclos de la respiración armonizan y estimulan todos los procesos de la vida. El respirar juntos unifica a las dos personas y focaliza el ritmo de

Copyrighted material

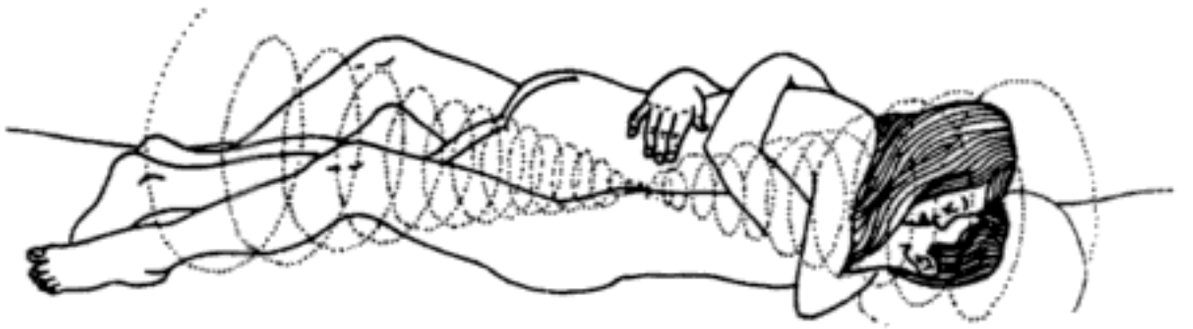


FIGURA 8-39
ABSORBE EL YIN Y EL YANG DESPUES DE HACER EL AMOR

todas sus energías de manera que puedan contactar juntos la fuente su propia corriente vital. Debes de volverte tan sensible a la presencia de la respiración de tu compañero que cada respiración profunda y fuerte resulte tan poderosa como la sensación que experimentas cuando tu compañero introduce el pene a tu vagina.

Para coordinar la respiración primero exhalas profundamente y sientes la esencia Yin de tu respiración que penetra en tu compañero. Espera a que tu compañero inhale y absorba esta esencia Yin y que exhale mandándote la esencia Yang de su respiración hacia tí. (Figura 8-39). Coordinen la respiración hasta que ambos se sientan equilibrados.

Inhala el poder a través de la columna la cabeza y exhala a través del punto G y el pene

Después de que hayan respirado juntos por un tiempo absorban gradualmente el poder hacia arriba hasta la corona de la cabeza. En la inhalación el hombre visualiza con la mente el poder del Yin que se mueve desde la vagina al pene, mientras que la mujer usa su mente para subir el poder Yang del pene a su Punto G y el clítoris. Ambos absorben el poder hacia atrás al perineo o Hui Yin, el cóccix o Chang Chiang, y lo suben a T-11, C-7, C-1, el Cojín de Jade hasta la corona o Pai Hui. De aquí la energía viaja a través de la lengua que debe mantenerse pegada al paladar durante todo el ejercicio. La meta aquí es no usar fuerza muscular como se hace en la Absorción Orgásmica o en la Gran Absorción, sino simplemente usar el poder del pensamiento para dirigir

Copyrighted material

la energía sexual. "Piensa": que la energía sube hasta el punto de la corona. Aunque esta instrucción pueda parecer incomprensible al comienzo, aquellos que hayan iniciado la práctica el Kung Fu Sexual comenzarán a sentir el poder y comprenderán intuitivamente lo que queremos decir con ésto. El poder asciende hasta tu cabeza conforme tu mente aprende a dirigir su propia energía CHI para conectar la mente y el cuerpo.

Al comienzo puedes acelerar el intercambio del poder Yin y Yang con la ayuda de los puntos que se energetizan con las manos y con las contracciones musculares largas y profundas. Cuando sientas la expansión y el calor en el glande de tu compañero y cuando tu vagina se llene de fluídos, inhala despacio y profundo por la naríz. Mientras inhalas contrae la vagina, el perineo, el ano y las nalgas y conforme realizas suavemente esta contracción "piensa" que entra la energía al clítoris y al Punto G, pasa por el Hui Yin hasta el Chang Chiang y sube por la columna hasta la cabeza. Cuando hayas terminado la inhalación mantén la respiración y la contracción el máximo tiempo posible. Sigue llevando el poder hacia tu cabeza, hasta que no puedas contener más el aliento.

Cuando tu compañero líbera su respiración y te dá conscientemente el exceso de energía caliente Yang, debes exhalar profundamente para entregarle la energía Yin a él. Suelta todo tipo de tensiones relajando la cabeza, la garganta, el pecho, el abdomen y las rodillas. Permite que la relajación se extienda desde la punta de la cabeza hasta la parte más baja del cuerpo, como si fuera una onda. Cuando esta onda suave llegue a la región pélvica, manda la energía Yin a tu compañero a través del clítoris y del Punto G. Si tu haces esta contracción y relajación de manera suave, creas la sensación de pulsaciones que viajan entre los dos cuerpos.

Ofrécele amorosamente la energía esencial. Esta entrega debe acarrear con ella todas las emociones del amor y la devoción. Esto no es sentimentalismo y lo inspira a entregarse y a proporcionarte su esencia Yang nutritiva incorporando totalmente tu energía Yin dentro de la suya. Esta es la naturaleza de la satisfacción de la mujer. Si tu intentas mantener tu energía, él nota consciente o inconscientemente tu actitud de separación, aunque pueda no ser más que una simple obstrucción en el flujo de la energía (usualmente localizado en el punto del corazón). Permítele absorber la energía Yin que necesita en la medida que tu entregas el exceso. La energía Yang inundará todo tu cuerpo mientras que la energía Yin inunda el suyo.

Si apenas comienzas a practicar puedes encontrarte en un estado que te sobrepasen las sensaciones del amor sexual en donde te sea imposible

Copyrighted material

distinguir tu energía Yin de su energía Yang. Todo puede parecer caliente y explosivo y como si estuviera unificado en una sola energía. Conforme capacitas tu sistema nervioso para manejar niveles cada vez más altos de energía mediante las técnicas meditativas y curativas, gradualmente haces más consciente el intercambio de las energías Yin y Yang.

Si llevas energía a los puntos sucesivos en tu cuerpo, tendrán tu y tu compañero poderes de intercambio cada vez mayores. Comienza absorbiendo el poder hacia el Hui Yin o el perineo y meditando aquí.

En esta primera absorción hacia arriba del Valle del Orgasmo, si ambos tienen una Orbita Microcósmica abierta y pueden circular la energía sexual curativa y energetizadora, las órbitas se llenan con energía, pasan por todos lo órganos y las glándulas y ayudan a energetizar el sistema corporal entero.

Ayuda a tu pareja a abrir y limpiar los bloqueos

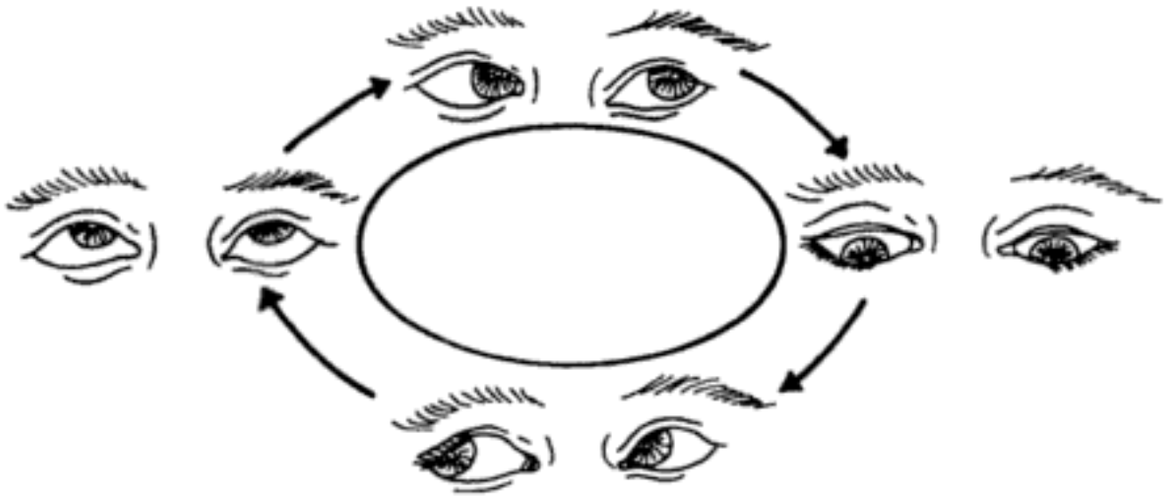
Si tienes más poder que tu compañero, ayúdalo a abrir sus centros dirigiendo tu poder a los centros que tenga cerrados. Ambos deben concentrarse en estos puntos. La CHI sigue cualquier punto en donde se detenga la mente. Hay que proceder energetizando un punto a la vez. Ambos pueden usar el método de energetización con la palma de la mano y la concentración para ayudar a abrir los bloqueos. Recuerda que no puedes abrir todos los puntos en una sesión amorosa. Es posible que para abrir un punto te sean necesarios varios intercambios de Yin y de Yang, si tu compañero eyacula no habrá energía a intercambiar, ya que la mayoría se pierde y es poca la que permanece para poder ser transferida.

Los momentos de reposo son los más importantes debido a que es en esos momentos en donde puedes sentir más claramente el intercambio energético. Este es el momento en el que tú y tu compañero pueden ayudarse uno a otro para limpiar bloqueos o para abrir la Orbita Microcósmica.

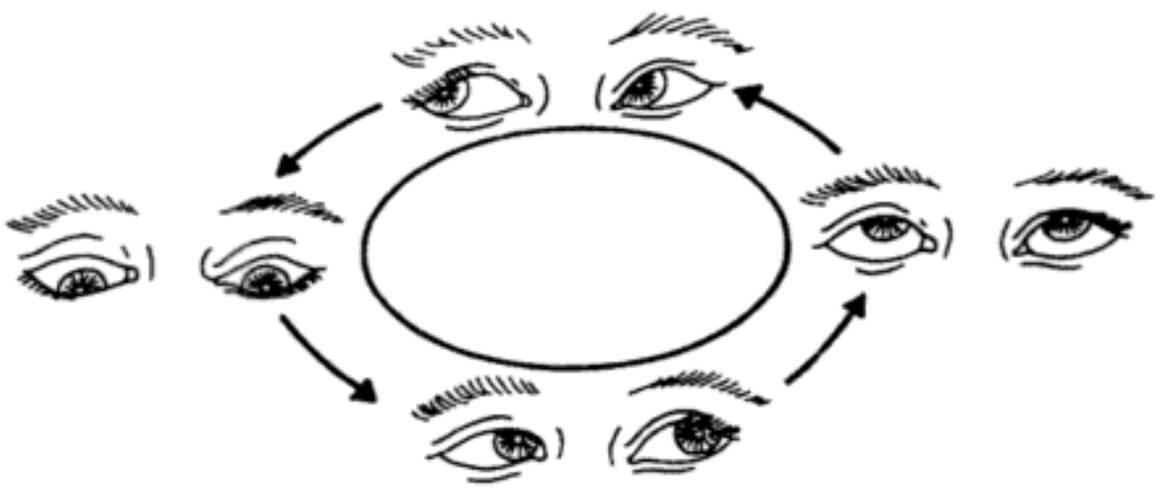
(a) Abracénse y coloquen la mano derecha en el sacro de la pareja con el dedo cordial en la punta del cóccix y la palma sobre el sacro especialmente la abertura del hiato. Sientan primero como se absorbe el calor hacia la columna vertebral y activen la bomba sacra que es importantísima para impulsar la energía hacia arriba. Coloca tu palma izquierda en el punto de la Puerta de la Vida opuesto al ombligo entre las lumbares dos y tres. Esto ayuda a que tu compañero mueva la energía sexual hacia el área de los riñones. Tu compañero hace lo mismo contigo. Cuando sientas que lo hayas abierto sube al siguiente punto.

Copyrighted material

Hidden page



(a) Usa la mente y los ojos para ayudar a circular la energía nueve veces



(b) Ahora nueve veces en contra de las manecillas del reloj

FIGURA 8-40

llegue más alto. Cuando tu compañero libere su energía Yang, puedes llevar a cabo tu absorción orgásmica y llevar la energía hasta la cabeza y los sentidos por medio del sacro y la columna. Esta absorción hacia arriba puede ayudar a fortalecer los sentidos.

Sube la energía sexual a los ojos

Sube el lado izquierdo y el lado derecho del perineo para llevar la energía sexual a ambos ojos. Cuando sientas la energía caliente o fría en los ojos, muévelos comenzando en una dirección en sentido de las manecillas del reloj (Figura 8-40 (a)) y regrésalos en la dirección contraria para absorber la energía hacia adentro. (Figura 8-40 (b)).

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

como una sensación de plenitud abajo del esternón. Los taoístas consideran a la glándula del timo como el asiento de la iluminación media, el asiento del amor y el asiento de la fuerza vital o de la energía CHI.

Las costillas absorben el exceso del néctar

Una vez que el néctar haya llenado la glándula del timo, las costillas absorben el exceso de la energía y así ayudan a incrementar la médula ósea en donde se producen las células blancas que ayudan al proteger el cuerpo contra las infecciones y las sustancias ajenas. Los huesos planos del tórax son los que más producen células blancas en el cuerpo.

La cuarta absorción hacia arriba te ayudará a estabilizar los órganos internos

Una vez que domines la tercera absorción hacia arriba y que hayas llenado las glándulas con energía, puedes empezar a llevar la energía sexual a los órganos. Nuevamente puedes emplear la ayuda del músculo Chi en la región del perineo haciendo contracciones suaves y movimientos ligeros hacia arriba para ayudar. Cuando hayas llegado a este nivel de la práctica, tu cuerpo estará más capacitado para controlar la energía sexual. Ahora lleva la energía sexual directamente a los órganos para transformarla en una energía diferente. De otra manera el cuerpo puede volverse alérgico a su propia energía sexual cruda. Los maestros Taoístas descubrieron que todos los puntos de energía de la columna vertebral (el sacro, la T-11, C-7, C-1, Cojín de Jade y Corona) pueden ayudar a transformar la energía sexual cruda en lo que puede ser el estado primario de la fuerza vital.

Lleva la energía sexual y la vibración orgásmica a los ovarios y los riñones

Procede como anteriormente, aproxímate al punto del orgasmo, descansa e intercambia la energía; después de intercambiar comienza a llevar la energía a los ovarios y luego a los riñones.

Usa contracciones y ligeras elevaciones del lado izquierdo y derecho del músculo Chi como ayuda y lleva la energía sexual y la vibración del orgasmo hasta los ovarios. Comienza con el lado izquierdo primero y envuelve con esa energía al ovario. Lleva después esta vibración orgásmica y la energía sexual para envolver el riñón izquierdo. Vas a sentir que gradualmente la energía comienza a vitalizar las glándulas y

Copyrighted material



FIGURA 8-42
LLEVANDO LA ENERGIA SEXUAL A LOS RIÑONES

los órganos. La vibración orgásmica que se siente en el ovario y en el riñón produce una sensación muy distinta del orgasmo genital, puede ser más suave, fresca, limpia y te llena con la satisfacción del verdadero orgasmo. Cada órgano y cada glándula crean un diferente tipo de orgasmo pero todos serán diferentes y más satisfactorios que el genital. Una vez que hayas logrado llevar la energía sexual y orgásmica al ovario y al riñón izquierdo comienza a llevar la energía del lado derecho, lleva esta sensación a ambos lados simultáneamente. Sentirás que gradualmente la región de los riñones y los ovarios se fortalecen, está más caliente y tiene fuerza vital.

Copyrighted material

Es necesario que controles la energía específicamente en cada órgano para poder continuar al siguiente.

Lleva la energía sexual y la vibración orgásmica al bazo y al hígado

El bazo y el hígado son los siguientes órganos a vitalizar. Usa contracciones suaves otra vez elevando ligeramente ambos lados del músculo Chi y lleva la energía sexual y su vibración orgásmica al ovario izquierdo. Haz una pausa y llévalo al riñón izquierdo, detente otra vez un momento, envuélvelo con la energía, inhala y sube la energía al lado izquierdo bajo las costillas hasta el bazo. Envuelve el bazo con la energía sexual y la vibración orgásmica, incrementa gradualmente esa sensación y nota que es diferente al orgasmo de los otros órganos y más satisfactorio que el orgasmo genital. Después lleva la energía del orgasmo al lado derecho, ovario derecho, riñón derecho y luego al hígado. Este órgano proporciona un orgasmo más intenso que cualquier otro órgano, puede generar las sensaciones de calidez, expansión, energía, amabilidad, bondad y una sensación eufórica y muy satisfactoria.

Lleva el orgasmo y la energía sexual a los pulmones

Lleva ahora el orgasmo y la energía sexual al pulmón izquierdo pasando otra vez por el ovario izquierdo, el riñón izquierdo, el bazo, hasta llegar al pulmón. Una vez que domines este lado comienza a llevar la energía al lado derecho y luego a ambos lados juntos. Cada persona puede tener una sensación orgásmica diferente.

La quinta absorción hacia arriba incrementa la cantidad de vasos sanguíneos y la circulación sanguínea

Envuelve y energetiza el cerviz con la energía sexual

Después de intercambiar por quinta vez la energía sube la parte media del músculo Chi en el perineo hacia el cérvix que en este momento tiene un gran aporte sanguíneo. Cuando se encuentra fuerte, ayudará tremendamente a incrementar la circulación sanguínea conforme se ve energetizado y envuelto con la sensación orgásmica.

Copyrighted material

Sube la energía por la aorta y la vena cava

Lleva ahora la energía a la aorta y la vena cava que son la arteria y la vena principales que entran y salen respectivamente del corazón. Cuando se encuentran fuertes, el flujo de sangre se incrementa. Lleva la vibración orgásmica y la energía sexual para incrementar el flujo de sangre por el corazón. En las prácticas más avanzadas del Tao Curativo la vibración orgásmica se amplifica en estos vasos mediante la ayuda de la mente, ésto crea un flujo de sangre aún mayor.

Sube la energía sexual al corazón

Sube ahora la energía sexual al corazón que es el órgano responsable de bombear la sangre. Envuélvelo y energetízalo, lleva la vibración orgásmica hasta este punto y siente que el corazón se abre como si fuera una flor.

Recuerda que cuando llevas la energía al corazón hay que tener mucha precaución ya que es fácil que se congestione con el exceso de la energía y que te provoque dolores y dificultades respiratorias. Si esto llegara a suceder, practica el sonido del corazón como anteriormente ha sido indicado. Golpea suavemente el pecho y acarícialo con las manos para limpiar el exceso de energía en esta área. Si esto sucede no practiques la absorción al corazón por varios días, regresa a la cuarta absorción hasta que la controles.

La sexta absorción hacia arriba, la fase de meseta: circula tu órbita microcósmica hacia la órbita de tu pareja

Conforme pasa el tiempo la pareja puede experimentar nuevas "aperturas" durante el acto amoroso. Esto depende del nivel de energía vital en el desarrollo espiritual de cada individuo; se pueden hacer brincos cuánticos en el nivel de los sentimientos y de la conciencia. Esto sucede frecuentemente en la fase de la meseta del intercambio Yin Yang. El período del acto amoroso en donde no te mueves apasionadamente recibe el nombre de "fase de meseta" en contraposicón a los "picos" que son los momentos anteriores al orgasmo en donde se realiza la Absorción Orgásmica y la Gran Absorción. La fase de meseta es el intercambio físico y pasivo de la energía que ocurre entre estos picos.

Las energías sutiles que se mueven en los cuerpos en reposo no son pasivas de ninguna manera, se mueven dinámicamente entre ambas

Copyrighted material

personas y construyen un nuevo nivel de tensión sexual-eletromagnético. Es una onda interna de energía que se empieza a acumular semejante a la oscilación de una ola en el océano que tiene un momento de avanzar y romper para ser sustituida por la siguiente ola. El intercambio Yin Yang puede suceder de diferentes maneras después que la energía sexual se haya elevado a una gran intensidad y que haya sido absorbida por la columna hacia la órbita microcósmica con la absorción orgásmica y la gran absorción.

Fusión de las dos órbitas microcósmicas

Al principio, el intercambio energético entre los amantes puede ser caótico y ocurrir en cualquier punto que haya contacto corporal. Conforme te acostumbres a la energía que aprovechas cuando el hombre retiene la eyaculación comenzarás a discriminar claramente los canales de la Orbita Microcósmica que suben por la columa y descienden por el frente del cuerpo. Durante la fase de meseta en el acto amoroso es posible que sientas un flujo caliente que pasa entre tu vagina, tus labios y el pene.

Estas son dos Orbitas Microcósmicas individuales que se juntan en una más grande que une a los dos cuerpos. (Figura 8-43). Esta experiencia mejora el equilibrio de la enegía de ambos amantes y profundiza el vínculo amoroso en su vida. El flujo de CHI se incrementa en amplitud: puedes de hecho sentir una corriente eléctrica caliente que pasa entre ambos. Este efecto frecuentemente ocurre entre las personas con buena salud que han practicado la Absorción Orgámica y la Gran Absorción después de unas cuantas sesiones amorosas.

Los circuitos microcósmicos de ambos pueden unirse de diferentes maneras. La más común es la intersección de las dos órbitas circulares en la boca y en los genitales formando una figura en ocho. La figura ocho puede resultar de la intersección de las dos Orbitas conforme la energía, que sube por la columna vertebral del hombre, pasa a la mujer por su lengua a manera de un interruptor eléctrico; la energía masculina entra entonces por la Orbita Microcósmica de la mujer y baja por su canal funcional hasta la vagina para entrar nuevamente por su pene y subir por la columna. La mujer circula su órbita de manera paralela hacia arriba por su espalda y por enfrente en el canal funcional del hombre antes de que vuelva a entrar a su cuerpo por la vagina y vuelva a subir por su columna. Esta es la manera más simple de dirigir el nivel de intercambio de energía Yin Yang.

Copyrighted material

La pareja puede jugar con distintos patrones de la figura ocho en el intercambio. En el comienzo puedes comunicar verbalmente a tu pareja lo que estás mentalizando. Más adelante conforme te sensibilices a tu propia energía y a la de tu pareja, el intercamibo de CHI se vuelve un lenguaje silencioso común, que se indica con el placer de enviar una corriente caliente a tu amante. La figura ocho puede intersectar únicamente al nivel de la boca o de los genitales. Puede serpentear por ambos canales gobernadores hacia arriba por tu columa y hacia abajo por la suya o viceversa.

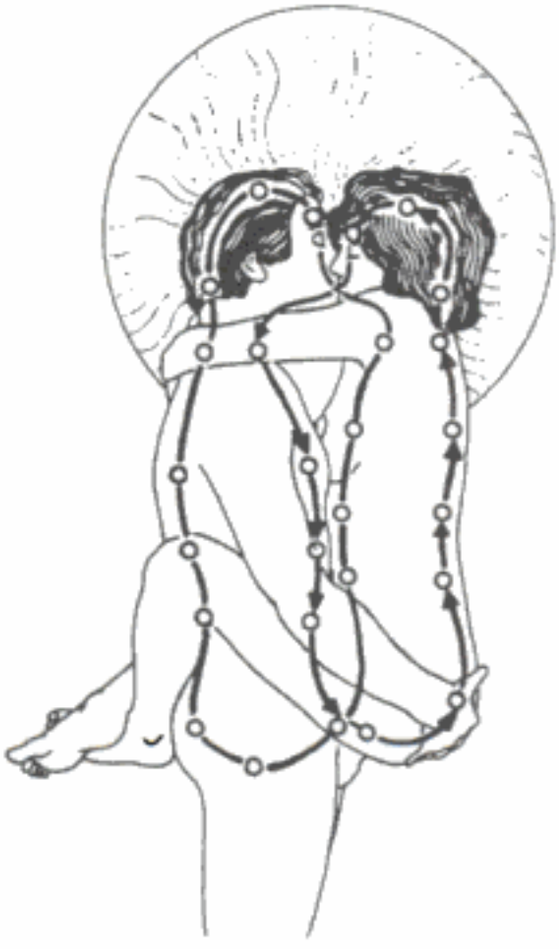


FIGURA 8-43

LA FUSION DE LAS ORBITAS MICROCOSMICAS

Copyrighted material

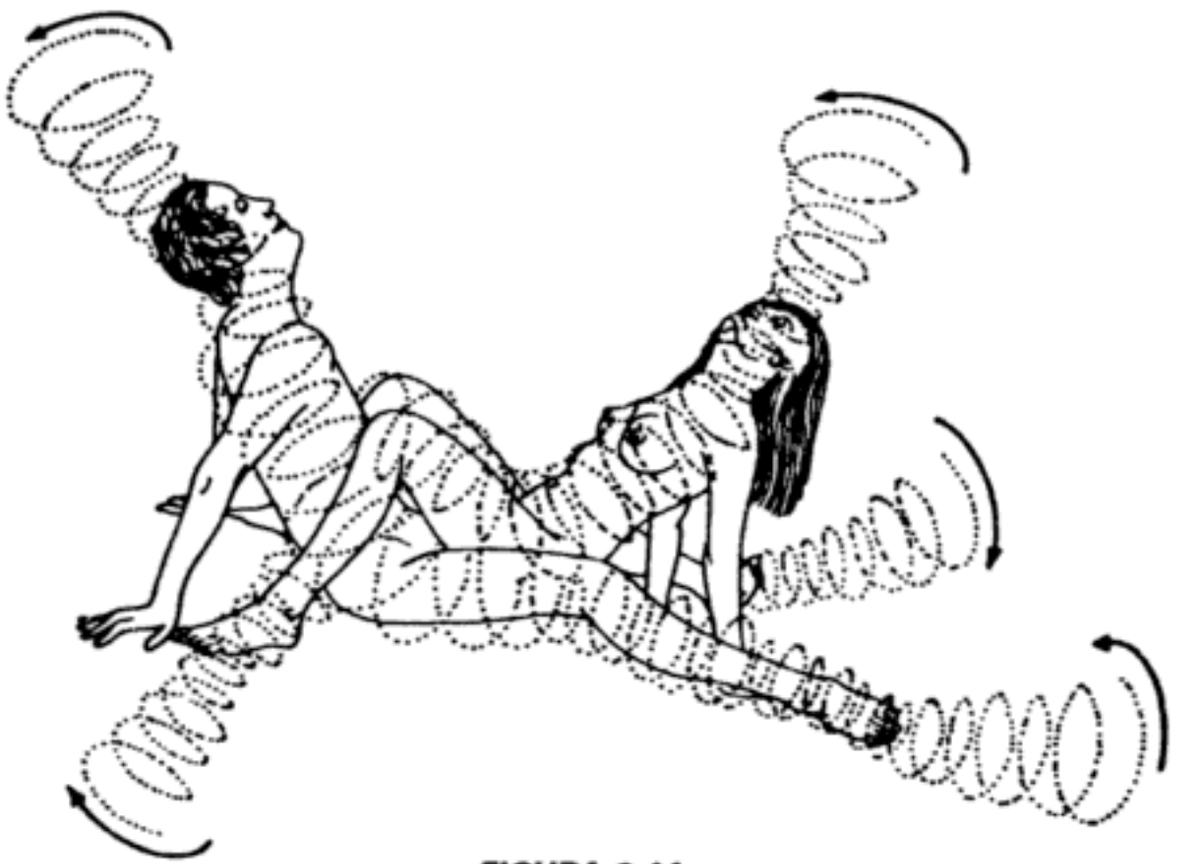


FIGURA 8-44

APERTURA ESPONTANEA DE LOS NUEVE CANALES CINTURON DURANTE LOS ESTADOS ELEVADOS DE LA EXCITACION DE LA ENERGIA

En este nivel muchas parejas experimentan aperturas espontáneas de algunos de los ocho canales especiales o canales psíquicos que se enseñan en la meditación de la Fusión de los Cinco Elementos del Tao Curativo. (Figura 8-44).

Estos canales incluyen las rutas positiva y negativa de los brazos y las piernas, los canales cinturón que giran alrededor del cuerpo y los canales de empuje que van por el centro del cuerpo. No te alarmes si tu energía comienza a moverse en alguna forma en la que no estés acostumbrada. Muchas personas experimentan durante el acto amoroso una columna de energía que surge enmedio de sus cuerpos. Si vives ésto, simplemente relájate y goza una interacción de estas energías sutiles. Algunas parejas mencionan que han sentido que la CHI se dispara por la corona y regresa como una fuente de "néctar." Otros se sienten como si estuvieran envueltos en un capullo con su pareja, con líneas invisibles de energía que giran alrededor de ellos. Cuando hayas abierto todos los canales

Copyrighted material

psíquicos y sepas lo que es posible en términos del intercambio energético, serás libre entonces de escoger el camino para expresar tu amor a voluntad. Es interesante que algunas parejas que no saben nada de estos métodos esotéricos sienten experiencias similares durante el sexo normal. Aunque son incapaces de intercambiar la energía a voluntad, conocen las sensaciones en primera instancia debido a la apertura espontánea de los canales sutiles de energía. Las prácticas taoístas del Amor Curativo están diseñadas para focalizar tu conciencia en la infinidad de posibilidades que se encuentran dentro de tí. Esta conciencia concentrada es lo que dispara espontáneamente la experiencia del intercambio de energía divina. En este sentido el amor es universalmente el camino para la libertad más grande; por esto mientras más compartas con tu pareja, más oportunidades se te abren a ti misma. (Fígura 8-45)

Cultivando el valle del orgasmo

El valle del orgasmo es la fusión verdadera del ser de dos amantes que se comparten de manera intensa y equilibrada. Pueda ocurrir espontáneamente en cualquier pareja que se dedique a expandir su amor y su conciencia espiritual como una experiencia más allá del intercambio Yin Yang y que va más allá de la Orbita Microcósmica. No hay técnicas que garanticen que suceda ésto, sin embargo los métodos que aquí se enseñan incrementan vastamente la probabilidad de que la pareja goce regularmente los valles del orgasmo durante el acto amoroso. Es un estado de orgasmo prolongado, de equilibrio del Yin y del Yang, y de la fusión de opuestos. No te decepciones sin embargo si no logras experimentar rápidamente el valle del orgasmo aún cuando hayas logrado bloquear la eyaculación y hacer las absorciones orgásmicas y la gran absorción. Esto sucede frecuentemente y es de esperarse especialmente en los sitios urbanos llenos de estrés en donde hay tantas fuerzas distractoras que van en contra del trabajo sostenido para equilibrar las energías sutiles.

Cultivando en los tres Tan Tiens

Durante el valle del orgasmo los amantes experimentan simultáneamente la apertura de algún centro de energía específico. Esto libera una cantidad tremenda de energía que resulta excitante en la medida que se irradia para llenar cada célula de tu cuerpo y te une con

Copyrighted material



FIGURA 8-45

LAS PRACTICAS TAOISTAS DEL AMOR CURATIVO ABREN EL CAMINO PARA EXPERIMENTAR LA LIBERTAD MAS GRANDE

tu amante. Los hindús llaman a estos centros "Los Chakras." Los Taoístas se refieren a ellos como los Tan Tien superior, medio e inferior y los localizan en el abdómen, en el corazón y en la cabeza. (Figura 8-46).

Copyrighted material

Hidden page

Cuando abres estos centros de energía transformas tu esencia sexual en espíritu. El valle del orgasmo es de hecho la fusión de Ching, CHI y Shen (energía sexual, espiritual y fuerza vital) de la pareja. (Figura. 8-47).



FIGURA 8-47

EL VALLE DEL ORGASMO ES DE HECHO LA FUSION DE CHING (ENERGIA ESENCIAL), SHEN (ESPIRITU) Y CHI (ENERGIA VITAL)

Copyrighted material

Las tres energías se encuentran presentes de manera normal en todo el mundo, pero de una manera debilitada y dividida. Los dos amantes pueden proporcionar la energía que le falte al otro y sacar energías recesivas con la simple presencia de la energía polar sutil opuesta. Cuando abres un nuevo centro energético, tu mente hace un salto en la conciencia mezclando las tres energías en un proceso alquímico espontáneo. Tu propio espíritu se purifica y está a un paso de centrarse en tu cuerpo. Es importante saber que no puedes forzar la apertura de estos centros, como no es posible forzar a un niño para crecer rápido. Estos son estadios naturales. Es por esto que necesitas relajarte para instar a los Tan Tiens a abrirse; después podrás experimentar el valle del orgasmo como un regalo espontáneo, una joya brillante que te otorga El Tao. Este estado ha sido descrito como lleno de profundidad, claridad y serenidad; sin embargo cualquier palabra es insuficiente para describir su verdad y belleza profundas.

El trabajo de la relajación profunda

Mientras más profundamente aprendas a relajarte durante el intercambio Yin Yang, más profundamente te entregas a tu amado y más fácil te resulta alcanzar el balance de las fuerzas polares para abrir cada centro. Este proceso sucede en una fracción de segundo pero el proceso de sintonizar la energía entre los amantes puede llevar meses o años. Es por eso que es necesario un compromiso para alcanzar los niveles superiores del cultivo en pareja ya que se requiere mucho tiempo para entender el juego de las fuerzas sutiles y para refinar las energías físicas y emocionales más densas.

El desarrollo de un sistema nervioso fuerte

Tu sistema nervioso también debe estar lo suficientemente fuerte para manejar el incremento del flujo de CHI que se experimenta en el valle del orgasmo. Cualquier yoga, Tai Chi, Chi Kung u otro trabajo meditativo de purificación resulta invaluable para desarrollar este tipo de fuerza ya que acelera y clarifica el proceso.

Circula en espiral la energía con la mente

El valle del orgasmo puede suceder cuando ambos amantes han armonizado el poder de la voluntad y la respiración durante el intercambio Yin Yang. La energía fluye entre el hombre y la mujer

Copyrighted material

Hidden page

La garganta

El centro energético de la garganta es la glándula tiroides y es la puerta energética entre el hombre y el Cielo. Debido a que controla también el lenguaje se conoce como el centro creativo.

El Yin Tang o tercer ojo

El Yin Tang o tercer ojo se localiza entre las cejas y controla el sistema nervioso y el alma. Su desarrollo calma a las personas y disminuye la influencia del estrés y del miedo.

El Pai Hui (corona o Tan Tien superior)

Finalmente dirige el poder hacia el Pai Hui, la corona, el centro del conocimiento espiritual y el paso hacia tu evolución espiritual.

Resumen del valle del orgasmo

a. Comienza haciendo el amor activamente, usando la combinación de tres penetraciones cortas por una profunda o nueve penetraciones cortas por una profunda.

b. Detente cuanto sientas que te aproximas al orgasmo, realiza la Absorción Orgásmica o que tu compañero haga la Gran Absorción para llevar el poder hasta el Pai Hui (corona)

c. Abracénse y sincronicen la respiración. Colóquense en posiciones confortables sin tensar demasiado las extremidades.

d. Abre la Orbita Microcósmica por todo el circuito con el poder de tu mente.

e. Intercambia el porder circulando tu energía dentro y alrededor de ambos cuerpos por medio de la meditación. Enfoca tu atención en el balance polar de la energía de tu Tan Tien inferior. Cuando haya suficiente energía muévela hacia arriba como si fuera una onda que llega hasta los Tan Tiens medio y superior.

f. Cuando hayas transformado la energía o cuando sientas la pérdida del 50% de tu excitación, reanuda el acto amoroso para construir más energía, mantengan el diafragma urogenital cerrado y deténganse antes de la eyaculación.

g. Intercambien el poder varias veces. Traten cada vez de llevar la energía hacia arriba hasta los centros más altos y mediten en cada Tan Tien por el lapso que les parezca confortable.

Copyrighted material

La práctica del intercambio es una operación mental y espiritual. El nivel superior de la mujer es diferente de el hombre, pero eso es un estudio que merece un trabajo completo y que está pensado para un volumen posterior.

Tips importantes

Muchas mujeres que tienen pareja quisieran compartir las técnicas que han aprendido para enriquecer sus experiencias mutuas. Estas son algunos tips que ayudarán a compartir la práctica.

Parejas lesbianas

La mujer que comparte estas técnicas con su compañera mujer encontrará que es fácil compartir la información porque ambas practican los mismos ejercicios. Un aspecto que los taoístas consideran importante es la polaridad entre el Yin y el Yang. Para poder experimentar el valle del orgasmo los Taoístas dicen que la polaridad Yin Yang trabaja conjuntamente para producir la síntesis de sus cualidades opuestas. Si ambas personas son mujeres y por naturaleza, Yin, pudiera no haber la suficiente tensión o energía magnética disponible para despegar. Una manera de incrementar la polarización es que una persona adquiera más energía Yang. Debido a que el recurso de energía Yang más abundante es el sol, una persona puede absorber más sol para incrementar así su energía Yang. Si es posible puede llevar la energía solar hacia los ovarios vía los genitales si es que tiene la privacía para hacer esto. Si no es así puede sentarse al sol y "visualizar" para conducir la energía a sus ovarios.

Cómo enseñar a tu compañero

Una vez que la mujer domine estas técnicas podrá más fácilmente compartir la información con su pareja. La mejor manera sería que él leyera las instrucciones en el libro del hombre *Taoist secrets of love: Cultivating male sexual energy*. En caso de que no sea posible la mujer debe saber que cuando enseña a un hombre hay diferencias esenciales que debe considerar.

Respiración testicular

La respiración testicular se desarrolla de manera similar que la respiración ovárica. El hombre tiene el testimonio visible del movimiento hacia arriba de los testículos cuando contrae el músculo pubococcígeo (músculo PC). También respecto de la temperatura, la

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

Respiración testicular ejercicio para hombres correspondiente a la respiración ovárica

1. Sentarse en el borde de una silla
2. No se practica desnudo para evitar la pérdida de energía, sino que se utiliza ropa suelta de preferencia.
3. Inhalar subiendo los testículos, mantenerlos así un momento y exhalar lentamente bajándolos. Cada inhalación penetra los testículos.
4. Guiar la energía seminal fría hacia el perineo, inhalando y subiendo los testículos.
5. Guiar la energía seminal hacia la espalda poco a poco como si se estuviera contra una pared. Esto activará la bomba sacra y craneana. Se mantiene la atención en el sacro y se exhala lentamente.
6. Relajar el sacro y el cuello retornándolos a su posición normal. Esto ayudará a la activación de la bomba sacra y creaneana.
7. Inhalar y guiar la energía hacia la T-11 repitiendo los pasos 4, 5 y 6.
8. El siguiente punto es el "cojín de jade" que se encuentra entre la primera vértebra cervical y la base del cráneo. Se hace siguiendo los pasos 4 a 6.
9. Guiar la energía hacia la cabeza para almacenarla en un movimiento espiral, primero 36 veces en sentido de las manecilla del reloj y posteriormente 36 veces en sentido inverso.
10. Bajar la energía por la órbita microcósmica.

Composición del escroto; ejercicio para hombres correspondiente a la compresión ovárica

1. Sentarse en el borde de una silla.
2. Inhalar por la naríz y tragar el aire enviándolo hacia el plexo solar. Imaginárselo descendiendo como una pelota.
3. Dejar que la pelota de aire se asiente en el plexo solar y entonces rodarla hacia el ombligo, luego hacia la pelvis y finalmente hacia el escroto.
4. Comprimir fuertemente el aire en el escroto por todo el tiempo que se pueda (por lo menos 30 o 40 seg.). Contraer el ano y el perineo para prevenir la pérdida de energía.

Copyrighted material

5. Exhalar y relajar completamente.
6. Hacer unas cuantas respiraciones cortas y rápidas para recuperar el aliento hasta que se respire normalmente.
7. Repetir todo el ejercicio.

Gran absorción; ejercicio para hombres correspondiente a la absorción orgásmica

Hay cuatro niveles en ésta práctica:

1. Principiantes: Se usan los músculos de los puños, mandíbula, pies, perineo, glúteos y abdomen para mover la energía seminal hacia la columna vertebral.
2. Intermedios: Se utilizan menos los músculos y más el diafragma pélvico, el esfínter, la bomba sacra y craneana para mover la energía.
3. Avanzados: Se utilizan menos los músculos y más la bomba sacra y craneana. Se hace un mayor uso de la mente para mover la energía seminal mediante la concentración en el punto de la corona.
4. Expertos. Se utiliza solamente el control de la mente, sin la utilización de ningún músculo.

PROCEDIMIENTO:

1. Pararse en posición de caballo con ropa suelta.
2. Estimular el pene hasta lograr una erección.
3. Inhalar profundamente cuando se esté cerca del orgasmo y apretar los puños, presionar los pies hacia el piso, apretar las quijadas, la bomba craneana y presionar la lengua firmemente hacia el paladar.
4. Inhalar una vez más y contraer los genitales, el ano, el perineo y el diafragma urogenital apretando fuertemente el pene.
5. Mantener la respiración y contar hasta nueve lentamente con todos los músculos en contracción.
6. Exhalar y relajar los músculos.
7. Repetir el procedimiento del paso 2 al 5 y dirigir la energía por toda la columna vertebral hacia el cerebro. Repetir los pasos hasta que la erección disminuya.

Copyrighted material

8. Cuando la energía llene el cerebro se pone la lengua en el paladar para permitir que la energía baje hacia la órbita microcósmica.

***MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA CADA EJERCICIO**

1. Nunca hacer los ejercicios acostado boca arriba ó sobre el lado izquierdo pues la energía se puede estancar en el pecho causando irritación y presión sobre el corazón.
2. Practicar con el estómago vacío o bien esperar una hora después de haber ingerido alimentos.
3. Hacer la práctica vestido para evitar enfriamientos o pérdida de energía.
4. No respirar por la boca.

Copyrighted material

Copyrighted material

CAPÍTULO **9**

Entrevista con una practicante del Kung Fu ovárico

La siguiente entrevista a una instructora de movimiento corporal y practicante de Kung Fu Ovárico de 43 años la llevó a cabo el instructor Taoista Michael Winn.

Pregunta: ¿Cuánto tiempo llevas practicando el Kung Fu Ovárico?

Respuesta: Tres años.

Pregunta: ¿Sentiste que fue difícil aprender éstas técnicas?

Respuesta: Para mí fueron fáciles de aprender, especialmente porque desde el principio los beneficios fueron muy obvios. Esto me motivó mucho a seguir practicando, sin embargo me llevó un cierto tiempo el poderme organizar cotidianamente y practicar los ejercicios.

Pregunta: ¿Los aprendiste sola o los aprendiste con un compañero?

Respuesta: Al principio practiqué sola justo después de haber terminado una relación. Me dí cuenta que yo lograba controlar el poder de mi propia energía sexual y descubrí la sexualidad como un recurso para trabajar sobre mí misma.

Pregunta: ¿Qué quieres decir con recurso?

Respuesta: Lo digo en el sentido en el que los Taoistas hablan del cultivo de la naturaleza personal, es decir, el refinamiento de la energía para el desarrollo personal y espiritual. Tomando la energía sexual como un material de base a partir del cual se lleva a cabo el refinamiento. Yo

Copyrighted material

realmente tuve la experiencia de ser capaz de dirigir la energía sexual dentro del cuerpo y ver cómo transformaba mi cuerpo y mis emociones.

Pregunta: ¿Considerabas tú la energía sexual como un recurso antes de que practicaras estas técnicas taoistas?

Respuesta: No, no específicamente como un recurso. Me sentía confundida por haberme desarrollado en esta cultura occidental que perpetúa una separación entre el cuerpo y el espíritu. Mi naturaleza es muy sensual y gozo absolutamente todos los aspectos físicos del sexo. Siempre tuve la sensación de la posibilidad de una cualidad mística o de una comunión espiritual en una relación íntima sexual y emocional . Estaba yo anhelando una únión interior y sabía que debía experimentar esa unión internamente en mi misma, antes de que fuera capaz de experimentarla con un compañero. Este anhelo impulsó mi búsqueda espiritual y me condujo a la meditación y eventualmente a las prácticas sexuales taoistas.

Mientras desarrollaba las prácticas sexuales taoistas me dí cuenta que la meditación se enraizaba en mi cuerpo y en mis relaciones cotidianas. Me sentía atraída a ellas por el énfasis que se hace en la armonización de cielo y tierra, y espíritu y cuerpo. La energía sexual se volvió para mi un recurso valiosísimo para impulsar mi viaje espiritual. Me dí cuenta que podía gozar el sexo y transformarlo en energía espiritual al mismo tiempo. El placer sexual de hecho se volvía más intenso y exquisito; se transformaba de éxtasis en éxtasis hasta un gozo supremo.

Pregunta: ¿Significa ésto que el sexo es algo que ahora tú puedes tener contigo misma?

Respuesta: Sí, es como si viviera la experiencia de ser un ser sexual las 24 horas del día, esta energía está allí y se encuentra disponible constantemente. Anteriormente yo me encontraba atorada en un extremo de la polaridad, bloqueaba la energía sexual si no me encontraba en una relación en la que pudiera expresarla, o me sentía impulsada a relacionarme para poderla vivir. Actualmente me siento más viva y más excitada sexualmente. Siento mi energía en su máximo potencial y me encuentro "prendida" por la vida todo el tiempo. No siento ahora que tenga la necesidad de interactuar con un hombre para poderla expresar. Puedo tolerar niveles mayores de energía sin sentir la urgencia de descargarla debido a que mi energía sexual fluye por canales más limpios.

Pregunta: ¿Qué pasa con la energía sexual cuando no estás interactuando y haciendo el amor?

Respuesta: Cuando comencé a hacer la respiración ovárica, descubrí inmediatamente que podía mover de manera fácil la energía sexual desde

Copyrighted material

los genitales hacia todo el cuerpo. Es muy simple y sin embargo muy poderoso. Puedo incrementar mi capacidad para conectarme y estar presente en la vida, después de un tiempo me he sentido capaz de refinarla a tal punto que puedo compartir más energía con otras personas en el trabajo y en las relaciones cotidianas. No se manifiesta necesariamente como energía puramente sexual, pero sé que es mi energía sexual y que se ha transformado en una energía amorosa y curativa.

Pregunta: ¿Has sentido que seas más atractiva a los hombres desde que practicas la respiración ovárica?

Respuesta: Pues parece ser.

Pregunta: ¿Es distinto el tipo de hombre que atraes actualmente?

Respuesta: Yo diría que parezco ser más atractiva a toda la gente en general, aunque parece que soy más atractiva a los hombres por lo que puedo ver; además mi atracción es más confortable. No siento que me estén persiguiendo. Yo solía sentir que cuando estaba en contacto con todo el poder de mi energía sexual estaba enviando hacia afuera un mensaje sexual muy fuerte que incitaba un tipo de respuesta que en realidad yo no quería. Ahora siento que la gente se interesa en mí como una persona.

Pregunta: ¿Podrías llamar a ésto magnetismo personal?

Respuesta: Sí, magnetismo personal.

Pregunta: ¿Has practicado alguna vez el Kung Fu Ovárico con un hombre?

Respuesta: Sí, practiqué por mi misma durante tres meses y luego fui muy afortunada al atraer un hombre que había estado también haciendo las practicas taoístas por un tiempo.

Pregunta: ¿Notaste durante estos primeros tres meses algún tipo de cambio en el período menstrual o cualquier otro tipo de cambio físico?

Respuesta: Mis períodos habían sido realmente saludables y sin problema, de tal manera que no noté ningún cambio. Tengo amigas que cuando comenzaron a practicar sintieron una mejoría dramática en términos de la curación de cólicos, o flujo menstrual más corto, o la disminución de los síntomas premenstruales.

Pregunta: ¿Y respecto a las emociones? ¿Supuestamente la sexualidad se vincula con las emociones de muchas maneras. Una vez que comenzaste esta práctica notaste la conexión con tus emociones?

Respuesta: Sí, es difícil diferenciar qué es lo que estaba afectando más las emociones ya que cuando comencé el Kung Fu Ovárico ya estaba yo involucrada con otro tipo de prácticas taoistas. Yo sé que la primera parte de la Fusión de los cinco elementos tuvo un efecto muy profundo en mi

Copyrighted material

estado emocional en la medida en que uno recicla las emociones negativas para formar una energía más pura. Al combinar esta técnica con la práctica sexual taoista, adquirí un sentido intenso de responsabilidad personal, de tener que dirigir y encargarme de ambas energías —la sexual y la emocional.

Pregunta: ¿Sientes tú que las prácticas de la Fusión y el Kung Fu Ovárico van juntas?

Respuesta: Sí, es maravilloso hacer la práctica sexual taoísta con un compañero, pero es de extrema ayuda hacer la práctica de la fusión porque mantiene la energía emocional muy limpia. Lleva la relación a un nivel totalmente diferente, sin la confusión emocional normal que se da en las relaciones hombre-mujer.

Pregunta: ¿Sientes tú que sea peligroso para alguien si hace la práctica sexual sin que se encuentre balanceada mediante la clarificación de todo tipo de emociones negativas?

Respuesta: Yo creo que esto depende de la persona, si la pareja es responsable con sus emociones y les permiten manifestarse para que puedan liberarse, es probable que les vaya bien con la práctica sexual, pero es indudable que se beneficiarían si desarrollan el resto de las prácticas meditativas también. Yo diría que es esencial que las parejas que tienen cualquier tipo de confusión emocional practiquen la fusión al mismo tiempo que desarrollan sus prácticas sexuales regulares.

Pregunta: Conoces alguna persona que haya tenido problema al desarrollar las prácticas?

Respuesta: No, ninguna, de hecho todas las personas que las han practicado se muestran entusiastas con los beneficios que han obtenido.

Pregunta: ¿Has sentido efectos secundarios?

Respuesta: Realmente no conozco a nadie, hombre o mujer, que haya tenido efectos colaterales. Esta práctica permite que la energía sexual se transforme y no solo se conserve. También se refina y se reparte por todo el cuerpo revitalizándolo en el nivel de la mente y el espíritu. La práctica en sí remueve todos los efectos negativos del deseo sexual que para la mayoría de la gente se manifiesta como frustración sexual. La frustración sexual es simplemente la energía sexual bloqueda.

Pregunta: ¿Notaste alguna diferencia respecto al compañero que había practicado este tipo de técnicas, con los que no lo habían hecho?

Respuesta: Sí, la diferencia ha sido dramática y maravillosa. Esta relación que felizmente continúa, tiene todos los elementos que han sido maravillosos en las otras relaciones en términos de la cercanía y el placer, pero va más allá de cualquier cosa que yo haya experimentado. La calidad

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

taoista. Hay la sensación de tener todo el tiempo del mundo, de encontrarse en la eternidad y también de tener cada vez más energía disponible. Ahora que hemos creado ya tantas conexiones no necesitamos tanto tiempo para hacer el amor. Una vez hicimos el amor 30 segundos antes de experimentar el valle del orgasmo y sin embargo la polaridad entre nosotros era tan fuerte que este orgasmo se prolongó por horas. Ahora nos encontramos mucho más en sintonía el uno con el otro y sentimos que estamos haciendo el amor todo el tiempo.

Pregunta: ¿Crees que el ciclo de estos valles y estos picos se encuentra determinado por la erección del hombre?

Respuesta: Yo diría que el ciclo de valles y picos está determinado por ambas personas. Ambos se mueven a una excitación mayor y mayor y cuando alguien siente que está llegando al punto del orgasmo, entonces ambos llevamos la energía hacia arriba para compartirla en un estado silencioso del valle. Siempre ha sido espontáneo el momento en que otra cresta de la ola aparece y nos arrastra a ambos.

Pregunta: ¿Has experimentado el peligro de sentirte inconsciente con esta energía durante el período de relajación una vez que has alcanzado el pico más alto de estimulación y que has permitido que la energía CHI se mueva hacia arriba en el cuerpo hasta que éste se sienta caliente y vibrante?

Respuesta: Si estoy muy fatigada, tiendo a hacerlo de manera más inconsciente. Mi experiencia en general es la de entrar en un estado totalmente alterado y encontrar un punto de fusión con mi compañero en donde estoy muy consciente y a la vez totalmente relajada. Entonces puedo meditar y refinar mucho más el acto amoroso.

Pregunta: ¿La técnica del valle del orgasmo como se encuentra descrita requiere que tu medites en los diferentes niveles o Tan Tiens. Te has sentido capaz de meditar en estos centros específicos con esta energía?

Respuesta: Es muy difícil generalizar debido a que cada experiencia es única. Me dí cuenta que inicialmente la energía se mueve primero en la Orbita Microcósmica pero después también noté que se mueve por todo el cuerpo y en cada valle puede moverse hacia arriba a otros centros. En algunos casos parecía como si me estuviera bañando, algunas veces se focalizaba más en el centro o en la espalda, mientras que otras parecía como si fuera un cohete que comienza a despegar hacia arriba.

Pregunta: ¿Permanece esta sensación después del acto amoroso?

Respuesta: Hay una sensación de ser hombre y mujer cada uno en nuestro cuerpo, y a la vez ser todo hombre y toda mujer, dios y diosa.

Copyrighted material

Esto lo experimenté anteriormente en otras relaciones sexuales, pero con esta relación sucede siempre.

Pregunta: ¿Cuál ha sido la evolución de esta práctica después de casi tres años de llevarla a cabo en tu relación?

Respuesta: Yo diría que uno de los resultados de las prácticas taoistas en el sentido de la conciencia activa de absorber la energía directamente de las estrellas, el sol, la tierra, y de la energía sexual del compañero. He sentido que soy capaz de absorber y de ser nutrida y de traer a mi vida las cualidades masculinas reales Yang de mi compañero. Me he sentido más creativa, más asertiva, más hacia afuera gracias a este recurso disponible de energía Yang de mi compañero. El poder intercambiar toda la esencia con él me ha permitido ampliar mi propia personalidad al incluir sus cualidades.

Pregunta: ¿Cómo ha afectado en tus meditaciones diarias la energía masculina que has absorbido?

Respuesta: Quiero estar más integrada tratando de sentir las energías femeninas y masculinas dentro de mi ser. El estar más equilibrada e integrada es uno de los beneficios de esta práctica y el ser capaz de intercambiar energías con mi compañero ha favorecido realmente el crecimiento espiritual.

La energía que en otros tiempos pudiera haber provocado confusión emocional o falta de comunicación, ahora se ha vuelto un recurso disponible para el crecimiento personal. Existe una claridad que ilumina mi vida emocional y espiritual. Es también una energía mucho más refinada, la energía de él está disponible para mi crecimiento espiritual y la mía está disponible para él.

Pregunta: ¿Cuál sientes que sea el nivel más elevado de esta práctica?

Respuesta: El refinamiento de las energías mental, emocional y sexual para obtener una energía espiritual sutil y formar un cuerpo espiritual que viva dentro del cuerpo físico y que a su vez se encuentre libre para moverse a cualquier punto en el tiempo y el espacio. La práctica sexual conserva y refina el combustible, pero es en las meditaciones de Kan y Li en donde la alquimia real ocurre. La esencia de la práctica de Kan y Li es el fuego y el agua, las energías masculina y femenina que se unen creativamente en cada Tan Tien o centros del cuerpo. Mediante la fusión interior de Kan y Li uno mismo se fecunda, nutre el feto y finalmente hace nacer el niño espiritual que se encuentra adentro de uno. Entonces el reto es nutrir este niño espiritual con la energía fuerte, virtuosa y refinada a través de los altibajos de la vida cotidiana. ¿Y qué

Copyrighted material

tiene que ver mi compañero en ésto? Yo favorezco en él este proceso, así como él me ayuda en el mío.

Pregunta: ¿Puedes tú ser tanto madre y padre de este niño espiritual mediante la ayuda adicional de la energía exterior masculina?

Respuesta: Sí, lo que me encanta de la prácticas taoistas es que mientras cultivamos nuestra propia naturaleza logramos también nuestro máximo florecimiento y nos damos luz a nosotros mismos. Si uno tiene una pareja en el cultivo dual existe obviamente una energía extra y un cultivo mutuo además del gozo y el placer. También se que puedo cultivar mi propia energía sexual yo misma y ser creativa con ella.

Pregunta: ¿Crees tú que la práctica del cultivo de la energia sexual es esencial para tu crecimiento espiritual?

Respuesta: Sí, pero no es esencial tener una pareja. Estas prácticas pueden realizarlas las mujeres que se han comprometido con el celibato como un método para utilizar la energía sexual para su propio crecimiento espiritual y dirigir la energía transformada hacia el servicio a otros. El cultivo individual permite que la mujer que quiere a la larga una pareja se tome el tiempo para escoger su compañero sin involucrarse en una relación únicamente para satisfacer sus necesidades sexuales. De manera que yo digo que el cultivo individual es esencial y que el dual es valioso pero opcional.

Hay algo más que yo siento que es importante ya que estamos hablando acerca de los beneficios. Desde el comienzo estas prácticas resultaron transformadoras y me dieron la sensación de tener el control sobre mi propia energía y mi destino. He crecido más responsablemente y soy más capaz de usar mis energías de manera creativa.

Pregunta: ¿Es que todo el Tao se trata del control de tus energías y de tus emociones? ¿Cómo se realaciona ésto con el ser libre y hacer las cosas sin esfuerzo?

Respuesta: Yo veo la vida como un río, antes de que practicara la fusión y el Kung Fu Ovárico me sentía en mi vida emocional y sexual como una hoja encima de una corriente, y era la coriente de las circunstancias la que de alguna manera me dirigía. Ahora conociendo estas prácticas taoístas siento que soy más una balsa y que puedo usar la corriente con el propósito de seguir el río. Cuando reflexiono en mi pasado y en el sufrimiento que tuve que pasar en algunas de mis relaciones emocionales y sexuales, y cuando veo también a mis amigos, veo que las prácticas taoístas nos permiten estar en el río de manera más armoniosa y fluir sin golpearnos contra las rocas. Somos los navegantes.

Copyrighted material

Pregunta: Hablemos un poco acerca de la psicología de las relaciones. ¿Cómo has sentido esta práctica respecto a los cambios psicológicos en la batalla de los sexos?

Respuesta: Yo pienso que es esencial que ambas personas entren en la relación con la intención de llevar la energía hacia arriba y de compartirla totalmente, puesto que es un intercambio de crecimiento. Este crecimiento naturalmente toma su propia dirección emocional y espiritual. Durante la práctica la energía toma el curso que debe llevar y todo lo demás fluye naturalmente. De esta manera la lucha de poder tiende a disolverse. Cuando surgen cosas que tienen que ser aclaradas uno tiene la energía disponible. Parece que hay una armonía y un fluir que se encuentra presente y que va más allá del acto sexual. También se obtiene otro beneficio tremendo que es sentirse sintonizada con la otra persona en donde quiera que ella se encuentre.

Pregunta: ¿Por qué sientes que esto sucede?

Respuesta: Mi experiencia es que la energía se mueve hacia arriba y se van creando vínculos muy profundos al nivel del corazón, al nivel mental y espiritual.

Pregunta: Tengo algunas preguntas específicas acerca de las técnicas. ¿Sientes realmente el flujo energético hacia arriba por la columna vertebral en caminos bien definidos? Pareciera que cuando haces el amor estas energías se mezclan, esto resulta un poco confuso.

Respuesta: Yo pienso que hay una diferencia cuando practico a solas estimulándome yo, que cuando todo mi ser se involucra con otra persona. Cuando estoy con mi compañero me excito inclusive más allá de mi cuerpo de manera que cuando las energías se mueven hacia arriba pareciera que se expanden y llenan todo el cuerpo. Cuando estoy sola tengo la sensación más definida de la energía subiendo por la columna. Con mi compañero tengo la sensación de que se mueve por todo el cuerpo. Algunas veces tengo la sensación no solo de mi energía sino también de la suya como si fuera una ola que se mueve hacia arriba.

Pregunta: ¿Has descubierto otra técnica adicional para ayudar a esta práctica sexual?

Respuesta: Mi compañero y yo hemos descubierto ciertas cosas espontáneamente. El hombre requiere mucho más disciplina para trabajar esta práctica que la mujer, debido a que nosotros tenemos mucho más control de los músculos del piso pélvico.

Todo lo que necesito yo es contraer estos músculos hacia el cóccix, mover la pelvis un poco hacia adelante y la energía empieza a subir.

Copyrighted material

Algunas veces yo golpeo la columna de mi compañero con la mano o él lo hace en mi espalda, conforme comenzamos a entrar a la fase de relajación. Esto nos da a ambos la sensación bien definida de que estamos dirigiendo la energía hacia arriba. Algunas veces tocamos la cabeza de uno u otro en la corona y ésto ayuda a enfocar la energía en este punto. La energía entonces comienza a desbordarse. Una de las características más deliciosas y exquisitas del valle del orgasmo es que la energía se mueve por todo el cuerpo hacia la corona y sale del cuerpo desbordándose hacia abajo como un delicioso néctar que baña todas las células del cuerpo.

Pregunta: ¿Has notado si esta práctica aumenta o disminuye tu deseo sexual?

Respuesta: El deseo sexual es el mismo siempre, pero me siento mucho más satisfecha, también mi concepción del sexo y de las relaciones sexuales se ha expandido. Siento que poco a poco me muevo hacia el ideal de sentirme totalmente viva, haciendo el amor con todo el universo en todo momento, me siento inmensamente agradecida de tener un compañero con quien practicar el amor.

Sentimos que estamos siempre juntos y uya sea que estemos físicamente juntos o separados, podemos hacernos el amor y compartir estas energías. Nuestras energías sexual y emocional transformadas nutren nuestros espíritus y se comparte con todo el mundo en forma de amor.

Copyrighted material

Amor curativo
a través del tao
Primera edición
Noviembre 30, 2001
Impresión y encuadernación:
Quebecor world bogotá s.a.
Bogotá, colombia

Copyrighted material

Copyrighted material

Copyrighted material

Copyrighted material

Hidden page

Copyrighted material

Durante siglos, las mujeres han reprimido su energía sexual.

Ha llegado la hora de romper con tan negativa tradición.

¿Cómo? Con consejos y ejercicios presentados en esta obra, mismos que se presentan por vez primera en forma pública. Los Maestros Taoístas los han enseñado en un reducido círculo de personas de las cortes reales y los ámbitos esotéricos, que juraban guardar silencio al respecto. Mantak Chia, jóven maestro taoísta, junto con su esposa, decidieron romper el silencio, comunicar este conocimiento al mundo; y, como resultado, presentamos AMOR CURATIVO A TRAVÉS DEL TAO. TÉCNICAS TAOÍSTAS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA SEXUAL FEMENINA.

Dos son las principales prácticas para cultivar y aumentar al máximo la energía sexual femenina: la respiración ovárica, útil para acortar la menstruación, minimizar sus molestias y concentrar una mayor cantidad de energía vital en los ovarios, adquiriendo así una mayor fuerza sexual; la retención del orgasmo, que la mujer puede practicar sola o con su pareja, y que permite sentir un orgasmo en todo el cuerpo –mucho más satisfactorio que el orgasmo vaginal–, sin desperdiciar energía de fuerza vital.

Los autores presentan valiosos ejercicios –que pudieran parecer simples a los desinformados–, utilizados con éxito por milenios, para incrementar la potencia y el placer de las mujeres: con un huevo de madera o de piedra, se refuerzan el diafragma pélvico y el urogenital, el sistema nervioso, los tendones y las glándulas.

¿A QUIÉN SE DIRIGE ESTA OBRA?
A MUJERES DE TODO TIPO,

sea cual sea su edad, su preferencia sexual, su estado civil. Todas pueden y tiene el derecho de aumentar al máximo su energía y placer sexual. Y, claro, también a sus parejas.



El maestro Mantak Chia, nació en Tailandia, pertence al antiguo linaje de Maestros Taoístas. Actualmente radica en Huntington, N.Y., y ha publicado varios libros: Taoist Ways to Transform Stress into Vitality, Iron Shirt Chi Kung I, Awaken Healing Energy through the Tao, Chi Self-Massage, Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy. Maneewan Chia, nacida en Tailandia es maestra de nutrición taoísta.

ISBN 968-860-619-7
9 789688 606193

EDITORIAL
PAX MÉXICO

Copyrighted material