

# Inhalt

Dankeswort . . . . .	18
Hinweis . . . . .	19
Über den Autor Mantak Chia . . . . .	20

## 1. Kapitel

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

1. Die physische Ebene . . . . .	40
2. Die emotionale Ebene . . . . .	40
3. Die spirituelle Ebene . . . . .	41
I. Das Ziel der taoistischen Meditation . . . . .	42
1. Die Entdeckung des Chi . . . . .	42
2. Der Körper besteht aus drei Teilen . . . . .	42
3. Die Entwicklung des physischen Körpers . . . . .	42
4. Die Geburt des Selbst . . . . .	44

## 2. Kapitel

<b>Die geschlechtliche Anatomie der Frau . . . . .</b>	<b>45</b>
A. Der Venushügel (Mons veneris) . . . . .	47
B. Die kleinen Schamlippen . . . . .	47
C. Die Klitoris . . . . .	47
D. Scheideneingang und Harnröhre . . . . .	48
E. Der G-Punkt . . . . .	48
F. Die Ejakulation der Frau . . . . .	52
G. Die Scheide . . . . .	52
H. Der PC-Muskel (pubococcygeale Muskel) und der Chi-Muskel . . . . .	53
I. Der Dammschwamm . . . . .	55
J. Das Perineum (Damm) . . . . .	56

## 3. Kapitel

### Der Zyklus der sexuellen Reaktion

<b>und die Wiederherstellung der Sexualenergie . . . . .</b>	<b>57</b>
A. Klitoraler oder Vaginalorgasmus? . . . . .	58
B. Die Erschöpfung der Sexualenergie . . . . .	59
C. Ovar-Kung Fu als Mittel zur Energiebewahrung . . . . .	59

## 4. Kapitel

<b>Der Kleine Energiekreislauf . . . . .</b>	<b>62</b>
A. Lernen Sie, das Chi im Körper zirkulieren zu lassen . . . . .	62
B. Die Entdeckung des Kleinen Energiekreislaufs . . . . .	64
C. Die beiden Hauptmeridiane: Diener- und Lenker-Gefäß . . . . .	65
D. Die Sexualenergie und der Kleine Energiekreislauf . . . . .	65
E. Das Versiegeln der Energie im Körper . . . . .	68

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

## 5. Kapitel

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

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

A. Die Folgen blockierter Sexualenergie . . . . .	71
B. Ovar-Kraft und Menstruationszyklus . . . . .	72
1. Die weibliche Regel und ihre Probleme . . . . .	72
2. Yang-Energie im Menstruationszyklus . . . . .	74
C. Das Zwerchfell und andere Diaphragmen sind wichtig für die Ovar-Atmung . . . . .	74
1. Das Diaphragma pelvis . . . . .	75
2. Das Diaphragma urogenitale . . . . .	76
D. Die Kreuzbein- und Schädelpumpe erleichtern den Fluß der Ovar-Energie . . . . .	78
1. Die Kreuzbeinpumpe . . . . .	78
2. Die Schädelpumpe . . . . .	78
E. Der Chi-Muskel wirkt beim Lenken des Energie-Flusses unterstützend . . . . .	80
1. Die Kraft des Perineums . . . . .	80
2. Die Verbindung der einzelnen Abschnitte des Afters mit den Organ-Energien . . . . .	81
a. Mittlerer Abschnitt . . . . .	83
b. Vorderer Abschnitt . . . . .	84
c. Hinterer Abschnitt . . . . .	85
d. Linker Abschnitt . . . . .	86
e. Rechter Abschnitt . . . . .	87
F. Die Yang-Energie der Eierstöcke – eine schöpferische und heilende Kraft . . . . .	88

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

A. Die Ovar-Atmung . . . . .	91
1. Einführung . . . . .	91

2. Stellungen . . . . .	91
a. Im Sitzen . . . . .	91
b. Im Stehen . . . . .	94
c. Im Liegen . . . . .	94
3. Schritt für Schritt vorgehen . . . . .	95
a. Die Energie wird in den Ovar-Palast und anschließend zum ersten Punkt – dem Perineum – gelenkt . . . . .	96
1) Das Ansammeln von Energie im Ovar-Palast . . . . .	96
2) Der erste Punkt – das Perineum . . . . .	97
3) Das Bewahren der Energie im Perineum-Punkt . . . . .	99
4) Rückkehr zum Ovar-Palast . . . . .	99
b. Der Energiefluß entlang der Wirbelsäule: Das Kreuzbein, der erste Energietransformationspunkt . . . . .	101
1) Der Energiefluß bis zum Kreuzbein . . . . .	101
2) Das Aktivieren der Kreuzbeinpumpe . . . . .	101
3) Das Öffnen des Kreuzbeinspaltes . . . . .	102
4) Ausruhen und fühlen, wie die Energie selbständig fließt . . . . .	102
5) Übung zur Öffnung des Kreuzbeins . . . . .	103
6) Das Kreuzbein dient zur Umwandlung von roher Sexualenergie zu Lebenskraft-Energie . . . . .	104
c. Die dritte Station: Der T-11, Transformationspunkt für Sexualenergie . . . . .	105
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast . . . . .	105
2) Das Emporziehen der Energie zum T-11 . . . . .	106
3) Bewegen des T-11 unterstützt die Aktivierung von Kreuzbein-, Schädel- und Nebennierenpumpe . . . . .	106
d. Die vierte Station: Der C-7, Transformationspunkt für Sexualenergie . . . . .	108
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast . . . . .	108
2) Emporziehen der Energie zum C-7 . . . . .	108
e. Die fünfte Station: Das Jade-Kissen, ein Minispeicher und Transformationspunkt für Sexualenergie . . . . .	110
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast . . . . .	110
2) Emporziehen der Energie zum Jade-Kissen . . . . .	110
f. Die sechste Station: Der Scheitelpunkt, ein größerer Speicher für Sexualenergie . . . . .	111
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast . . . . .	112

2) Emporziehen der Energie zum Scheitelpunkt . . . . .	112
3) Ausruhen und die Energie mit der Vorstellung zum Gehirn lenken . . . . .	112
g. Das Kreisenlassen der Energie im Gehirn . . . . .	113
1) Das Füllen der Schädelkapsel mit kreativer Sexualenergie . . . .	113
2) Die Zunge an den Gaumen legen, um den Energiefluß bis zum Nabelspeicher zu ermöglichen . . . . .	115
h. Das Sammeln und Kreisenlassen der Sexualenergie der Eierstöcke im Nabelzentrum . . . . .	115
i. Das Sammeln und Kreisenlassen der Energie im Herzzentrum . .	116
j. Die Energie in einem Zug zum Gehirn emporlenken . . . . .	117
k. Die Wirkweise der Ovar-Energie . . . . .	118
4. Der Übungsablauf im Zusammenhang . . . . .	120
5. Kurze Zusammenfassung für Fortgeschrittene . . . . .	123
B. Die Ovar- und Vaginalkompression . . . . .	125
1. Zur Steigerung der Sexualenergie erzeugen Sie Druck in den Eierstöcken . . . . .	125
2. Ovar- und Vaginalkompression in Einzelschritten . . . . .	126
3. Zusammenfassung . . . . .	130
C. Umlenkungsübung bei hohem Blutdruck . . . . .	130

## 6. Kapitel

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

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

g) Das Chi von Bändern und Sehnen . . . . .	162
h) Das Blut-Chi . . . . .	162
i) Das Chi des Fleisches . . . . .	162
3. Die Technik der Brustmassage in Einzelschritten . . . . .	162
a. Richtiges Sitzen . . . . .	162
b. Leiten Sie das Chi die Wirbelsäule empor . . . . .	162
c. Wärmen Sie die Hände . . . . .	163
d. Massage für die Drüsen . . . . .	163
e. Massage für die Organe . . . . .	164
4. Das Große Emporziehen in Einzelschritten . . . . .	166
a. Beginnen Sie mit der Massage der Brüste . . . . .	166
b. Setzen Sie beim Beginn des Orgasmus Muskelkontraktionen ein . . . . .	167
c. Lenken Sie die Erregungsenergie zum Perineum (Hui-Yin) . . . . .	167
d. Die Erregungsenergie wird durch Kippen des Kreuzbeins und durch Aktivierung der Schädelpumpe bis zum Kreuzbein gelenkt . . . . .	168
e. Die Erregungsenergie wird durch Krümmung der Wirbelsäule bis zum T-11 emporgezogen . . . . .	169
f. Durch den Druck des Brustbeins wird die Energie zum C-7 geleitet . . . . .	169
g. Das Aufrichten der Wirbelsäule lenkt die Energie bis zur Schädelbasis . . . . .	170
h. Aktivieren Sie die Schädelpumpe und ziehen Sie die Erregungsenergie zum Scheitelpunkt (Pai-Hui) . . . . .	170
5. Auf der Fortgeschrittenenstufe erfolgt das Große Emporziehen nur durch gedankliche Kraft . . . . .	171
6. Der Goldene Nektar . . . . .	172
7. Der Organ-Orgasmus . . . . .	172
a. Die Eigenschaften der einzelnen Organe . . . . .	173
1) Lunge . . . . .	173
2) Nieren . . . . .	174
3) Leber . . . . .	174
4) Herz . . . . .	174
5) Milz . . . . .	174
b. Der Organ-Orgasmus in Einzelschritten . . . . .	175
8. Tägliche Praxis . . . . .	177
9. Massage nach dem Üben . . . . .	178

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

## 7. Kapitel

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



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

## 8. Kapitel

### Die Zweifache Höherentwicklung –

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

3. Die wichtigsten Handstellungen zur gegenseitigen	
Energetisierung des Körpers . . . . .	237
a. Die Hände liegen auf dem Energiepunkt der Kreuzbeinpumpe . . . . .	238
b. Die Hände liegen auf dem Energiepunkt der Nieren . . . . .	239
c. Legen Sie die Hände auf den Nebennierenpunkt . . . . .	241
d. Die Hände auf dem Leber- und Milzenenergiepunkt . . . . .	242
e. Unterstützen Sie den Herz- und Lungenpunkt . . . . .	244
f. Die Handhaltung zur Öffnung des C-7 . . . . .	245
g. Energetisieren Sie den Nackenpunkt . . . . .	246
h. Die Handhaltung zur Öffnung des Jade-Kissens . . . . .	247
i. Legen Sie eine Hand auf den Scheitelpunkt . . . . .	248
j. Die Bedeutung des dritten Auges . . . . .	249
k. Die Funktion des Halszentrums . . . . .	250
l. Die Bedeutung des Nabelzentrums . . . . .	250
C. Zusammenfassung der Methode des Handauflegens	
beim Liebesakt . . . . .	251
1. Lenken Sie die Erregungsenergie zum Nierenpunkt . . . . .	252
2. Gehen Sie bis zum T-11 . . . . .	253
3. Der Leber- und Milzpunkt . . . . .	254
4. Der Herzpunkt . . . . .	254
5. Der C-7 . . . . .	255
6. Lenken Sie die sexuelle Energie bis zum Jade-Kissen . . . . .	255
7. Die Energie strömt bis zum Scheitelpunkt . . . . .	255
8. Der Energieaustausch über Augen, Nase und Zunge . . . . .	255
9. Die Heilwirkung ist zu bestimmten Tageszeiten stärker . . . . .	256
D. Der taoistische Liebesakt und der Tal-Orgasmus . . . . .	260
1. Die Erhöhung der heilenden Sexualkraft durch die mehrmalige	
Wiederholung des Großen Emporziehens . . . . .	261
a. Die Wirkung des ersten Emporziehens . . . . .	262
b. Die zweite Stufe . . . . .	262
c. Die dritte Stufe . . . . .	262
d. Die vierte Stufe . . . . .	262
e. Die fünfte Stufe . . . . .	262
f. Die sechste Stufe . . . . .	263
g. Die siebente Stufe . . . . .	263
h. Die achte Stufe . . . . .	263
i. Die neunte Stufe . . . . .	263

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

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

## **9. Kapitel**

<b>Erfahrungen mit der Praxis des Ovar-Kung Fu . . . . .</b>	<b>298</b>
--	------------

<b>Anhang: Das System des Heilenden Tao . . . . .</b>	<b>311</b>
---	------------