

# Inhalt

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

## 1. Kapitel

<b>Die weibliche Chi-Energie aus taoistischer Sicht . . . . .</b>	23
A. Über den Energieverbrauch . . . . .	23
B. Die Primärenergie «Jing» . . . . .	24
C. Energieverlust durch negative Emotionen . . . . .	26
D. Die Lebenskraft-Energie «Chi» . . . . .	27
1. Umwandlung von negativer Energie zu Lebenskraft-Energie . . . . .	27
2. Zusätzlicher Chi-Gewinn durch den Liebesakt . . . . .	28
3. Chi – der Schlüssel zur Gesundheit . . . . .	28
E. Die kreative Kraft Sexualenergie . . . . .	30
1. Positive Energie steigert die kreative Sexualkraft . . . . .	30
2. Die tugendhaften Energien – der Kern des 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> . . . . .	45
A. Der Venushügel (Mons veneris) . . . . .	47
B. Die kleinen Schamlippen . . . . .	47
C. Die Klitoris . . . . .	47
D. Scheideneingang und Harnröhre . . . . .	48
E. Der G-Punkt . . . . .	48
F. Die Ejakulation der Frau . . . . .	52
G. Die Scheide . . . . .	52
H. Der PC-Muskel (pubococcygeale Muskel) und der Chi-Muskel . . . . .	53
I. Der Dammschwamm . . . . .	55
J. Das Perineum (Damm) . . . . .	56

## **3. Kapitel**

<b>Der Zyklus der sexuellen Reaktion und die Wiederherstellung der Sexualenergie</b> . . . . .	57
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> . . . . .	62
A. Lernen Sie, das Chi im Körper zirkulieren zu lassen . . . . .	62
B. Die Entdeckung des Kleinen Energiekreislaufs . . . . .	64
C. Die beiden Hauptmeridiane: Diener- und Lenker-Gefäß . . . . .	65
D. Die Sexualenergie und der Kleine Energiekreislauf . . . . .	65
E. Das Versiegeln der Energie im Körper . . . . .	68

F. Das Öffnen des Kleinen Energiekreislaufs . . . . .	68
<b>5. Kapitel</b>	
<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>	134
A. Das sexuelle Potential der Frau . . . . .	134
B. Die Unterschiede zwischen der Ovar-Atmung und dem Großen Emporziehen . . . . .	136
C. Wie soll die Frau üben: alleine oder mit einem Partner? . . . . .	137
1. Vorteile der Einzelpraxis . . . . .	138
2. Gedanken zur Partnerpraxis . . . . .	138
D. Das Große Emporziehen im Überblick . . . . .	139
1. Von der Anfängerin zur Fortgeschrittenen . . . . .	140
a. Die erste Stufe . . . . .	140
b. Die Mittelstufe . . . . .	140
c. Die fortgeschrittene Stufe . . . . .	140
d. 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**

### **Übungen zur Steigerung der Sexualenergie**

### **und zur Kräftigung der Geschlechtsorgane . . . . .**

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
<b>E. Gewichtheben mit der Vagina . . . . .</b>	<b>201</b>
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
<b>F. Kräuter zur Stärkung der Eierstöcke – Spezialrezepte von Maneewan Chia . . . . .</b>	<b>207</b>
1. Stärkungstonikum . . . . .	207
2. Don Quai-Hühnersuppe . . . . .	207
<b>G. Das Aufnehmen von Sonnenenergie . . . . .</b>	<b>208</b>

## **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

<b>3. Die wichtigsten Handstellungen zur gegenseitigen</b>	
Energetisierung des Körpers . . . . .	237
a. Die Hände liegen auf dem Energiepunkt der Kreuzbeinpumpe . . . . .	238
b. Die Hände liegen auf dem Energiepunkt der Nieren . . . . .	239
c. Legen Sie die Hände auf den Nebennierenpunkt . . . . .	241
d. Die Hände auf dem Leber- und Milzenergiepunkt . . . . .	242
e. Unterstützen Sie den Herz- und Lungenspunkt . . . . .	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
<b>C. Zusammenfassung der Methode des Handauflegens</b>	
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
<b>D. Der taoistische Liebesakt und der Tal-Orgasmus</b> . . . . .	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 Liebesakts . . . . .	276
b. Das zweite Emporziehen . . . . .	276
1) Füllen Sie die Augen mit Sexualenergie . . . . .	276
2) Lenken Sie die Heilenergie in die Ohren . . . . .	277
3) Die Heilenergie strömt in die Zunge . . . . .	277
4) Lenken Sie die Heilenergie zur Nase . . . . .	277
c. Das dritte Emporziehen . . . . .	278
1) Lenken Sie die Orgasmus-Energie über die Wirbelsäule zum Scheitelpunkt . . . . .	278
2) Setzen Sie zur Bewegung der Energie die Augen und Ihre Vorstellungskraft ein . . . . .	278
3) Der Nektar strömt zur Thymusdrüse . . . . .	278
4) Die Rippen absorbieren den überströmenden Nektar . . . . .	280
d. Das vierte Emporziehen ist für die inneren Organe . . . . .	280
1) Lenken Sie die Sexualenergie und die Orgasmusschwingung zu Eierstöcken und Nieren . . . . .	280
2) Lenken Sie die Sexualenergie und die Orgasmusschwingung zu Milz und Leber . . . . .	281
3) Orgasmus und Sexualenergie strömen in die Lunge . . . . .	282

e. Das fünfte Emporziehen kommt dem Blut zugute . . . . .	282
1) Umhüllen und energetisieren Sie den Gebärmutterhals mit Orgasmus-Energie . . . . .	282
2) Ziehen Sie die Energie zu Aorta und Hohlvene . . . . .	282
3) Ziehen Sie die Orgasmus-Energie zum Herzen . . . . .	282
f. Die Plateauphase, die Verbindung der beiden Energiekreisläufe .	283
5. Die Hinführung zum Tal-Orgasmus . . . . .	288
a. Die Bedeutung der Tan-Tiens . . . . .	288
b. Entspannung und Hingabe . . . . .	291
c. Die Entwicklung eines starken Nervensystems . . . . .	291
d. Das spiralförmige Kreisenlassen der Energie durch die Tan-Tiens . . . . .	291
1) Das Nabelzentrum – das untere Tan-Tien . . . . .	292
2) Der Solarplexus . . . . .	292
3) Das Herz-Zentrum – 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
<b>9. Kapitel</b>	
<b>Erfahrungen mit der Praxis des Ovar-Kung Fu . . . . .</b>	<b>298</b>
<b>Anhang: Das System des Heilenden Tao . . . . .</b>	<b>311</b>