Автор: Doberman
14.10.2020 00:00 - Обновлено 27.01.2021 10:31



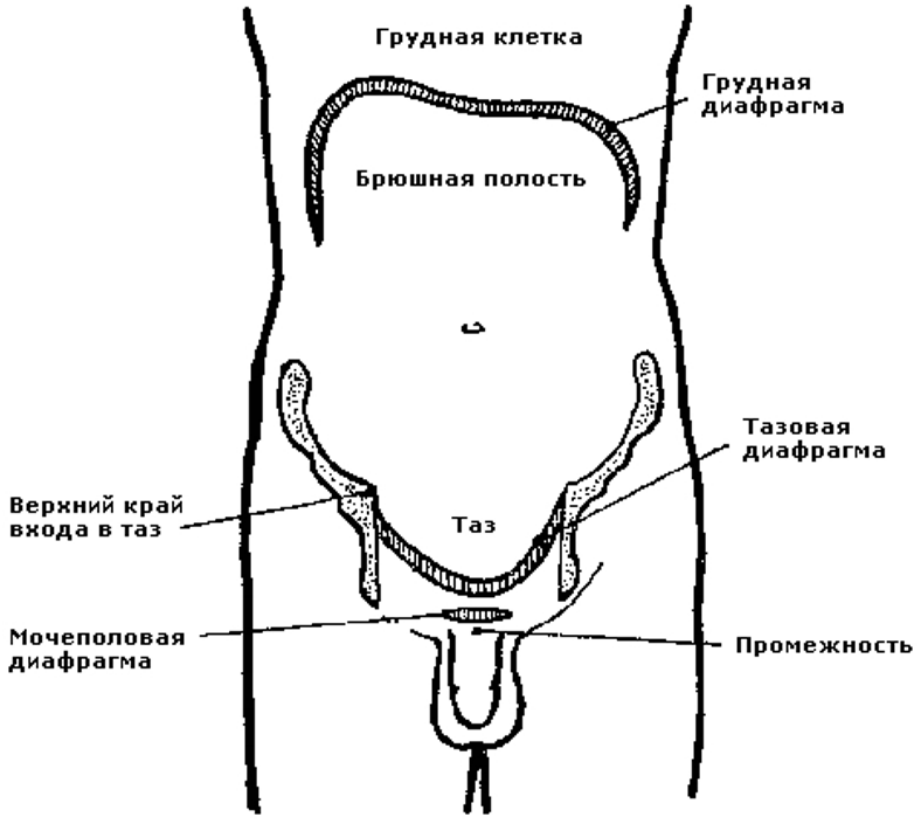
Упражнение для Мужчин | Даосские практики для мужчин, направленные на овладение сексуальной любовью.

Танец яичек | упражнение для укрепления таза

"Если мужчина однажды имеет половой акт без излияния семени, то его жизненная сущность усиливается. Если он совершает это дважды, его слух и зрение становятся яснее. Если трижды, то все его физические болезни исчезнут. На четвертый раз он начнет испытывать внутренний покой. На пятый раз его кровь начнет циркулировать более энергично. На шестой раз его гениталии приобретут новую удаль. К седьмому разу его бедра и ягодицы станут твердыми. После восьмого раза все его тело будет излучать доброе здоровье. После девятого раза срок его жизни увеличится".
Из "Канона даосской мудрости",
собранного императором Таном

Многим из нас знакома сценка, когда кто-то в момент опасности хватается за ружье, которое не стреляет. Если он хороший парень, то он обычно находит какой-либо героический способ выхода из своего затруднительного положения. Но когда "оружием" является мужской половой член, то "невозможность выстрелить" - невозможность иметь эрекцию - становится фиаско по той простой причине, что какую-либо другую героическую возможность не так просто найти. Повторяющаяся и хроническая невозможность выстрелить является импотенцией - воплощением мужского страдания и причиной прекращения многих отношений. В этой главе мы изучим три прекрасных упражнения для диафрагмы таза, которые направлены на укрепление мочеполовой и анальной кольцевой мускулатуры и которые, таким образом, существенно усиливают ваш контроль за эрекцией и уменьшают вероятность отсутствия эрекции. Старательное практикование этих упражнений также подготовит вас к изучению методов сохранения

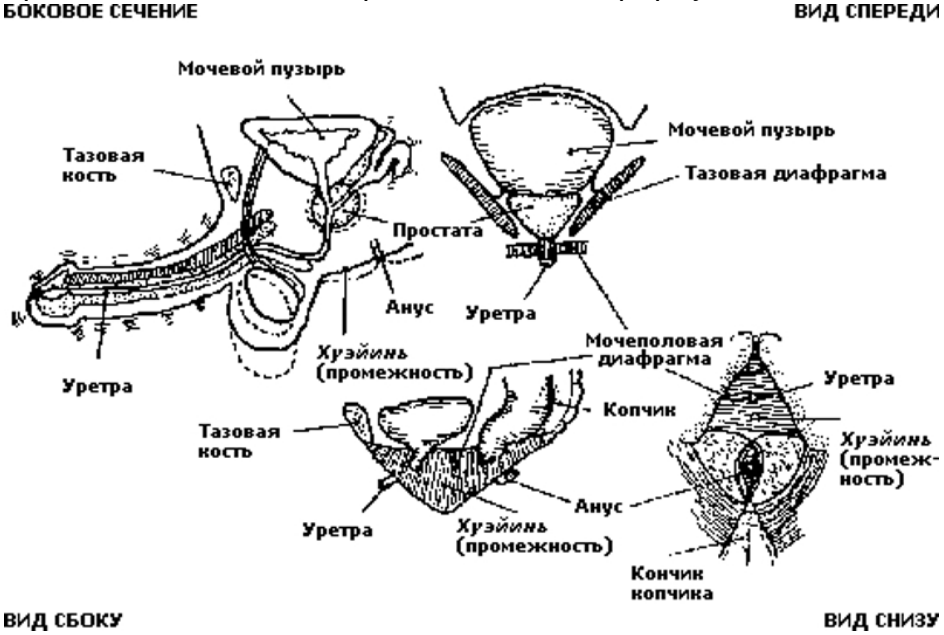
жизненной энергии во время полового акта.
Люди сегодня помешаны на упражнениях. И все же, кроме сексуальной деятельности, требуются некоторые упражнения, усиливающие крестообразные мышцы таза. Существуют упражнения для таза, которые существенно укрепляют репродуктивные органы и сложную сеть окружающих их сухожилий. Усиление этой области имеет неоценимую важность - это основа здоровья человека. В область таза идет большое количество нервных окончаний и каналов для вен и артерий. Здесь заканчивается сеть, связывающая друг с другом каждый квадратный дюйм тела. Через эту область проходят все главные акупунктурные каналы, переносящие энергию ци между жизненно важными органами. Если эта область блокирована или ослаблена, энергия будет рассеиваться в ней и другие органы и мозг будут страдать от этого. Это то, что происходит у большинства мужчин в пожилом возрасте, - мускулатура их таза и прямой кишки становится ослабленной, и их жизненная энергия ци медленно вытекает, оставляя их слабыми и немощными.
Важно помнить, что основой силы мужского полового члена является способность удерживать семенную жидкость. Без этого невозможно достигнуть чего-либо долговременного, даже при помощи упражнений. Растрата семени приводит к преждевременной импотенции и угасанию. Никто, каким бы сильным или грубым он ни был, не может совершать частую эякуляцию, не уплатив за это, в конце концов, высокую цену. Эти упражнения массажируют и стимулируют область таза. Жизненная энергия нагнетается в яички, наполняя их необычайной жизненностью. Эти упражнения позволят вам создать постоянный запас сексуальной эссенции в вашем теле. Только тогда начнете вы очищать ее в более высокое состояние и объединять ее с вашей ци и духом для восстановления целостности.



Тазовая и мочеполовая диафрагмы

Автор: Doberman
14.10.2020 00:00 - Обновлено 27.01.2021 10:31

В теле имеются не одна, а несколько диафрагм. Каждый знаком с грудной диафрагмой, которая заставляет грудь расширяться при вдыхании воздуха. Меньше известны тазовая диафрагма и мочеполовая диафрагма, которая отделяет тазовую полость от промежности. Для того чтобы правильно практиковать сексуальное гунфу, вы должны использовать не только грудную диафрагму, но и диафрагму таза. Настоящее глубокое дыхание исходит из этой нижней диафрагмы. Эти диафрагмы чрезвычайно важны при передаче энергии во время полового акта в даосской практике парного совершенствования.
Тазовая диафрагма представляет из себя мышечную перегородку, проходящую через нижнюю часть туловища. Она подвешена выпуклостью вниз от уровня лобкового сращения впереди и крестца сзади. Имеется несколько органов, которые пронизывают эту мышечную перегородку, находящуюся между тазовой полостью и промежностью. К этим органам относятся мочеиспускательный канал (уретра), влагалище и прямая кишка. Тазовая диафрагма поддерживает их и помогает вам осуществлять больший контроль над ними. Тазовая диафрагма, на самом деле, является дном тазовой полости, которая содержит толстую и тонкую кишки, мочевой пузырь и почки. Она поддерживает эти органы и позволяет сохранять им свою форму.



Но в промежности, которая расположена посредине между анальным отверстием и гениталиями ниже тазовой диафрагмы, расположен другой мышечный орган, называемый мочеполовой диафрагмой. Эта диафрагма пронизывается уретрой, а к ее нижней части прикреплено основание полового члена. Специальный нерв в половом члене управляет мускулатурой мочеполовой диафрагмы, которая, в свою очередь, поддерживает простату, семенной проток, куперову железу, половой член и анальное отверстие. Часть этой самой нижней диафрагмы выдается вперед, поглощая мошонку (которая также содержит мышцы) и половой член, а далее присоединяется к брюшной стенке.
Эти две диафрагмы являются нижними запорами, удерживающими жизненную силу - энергии ци - от вытекания через нижние отверстия тела. Когда они плотно закрыты, они увеличивают давление ци в брюшной полости. Когда давление ци увеличивается, это укрепляет жизненные органы и интенсифицирует потоки ци и крови. Важность

подобной анатомической структуры станет более очевидной, когда вы будете изучать более обширную систему даосской йоги. Упражнения цигун "Железная рубашка" также помогают развить силу и напряжение в этих областях и являются отличными дополнительными упражнениями для тех, кому нужен ежедневный режим для практикования сексуального гунфу

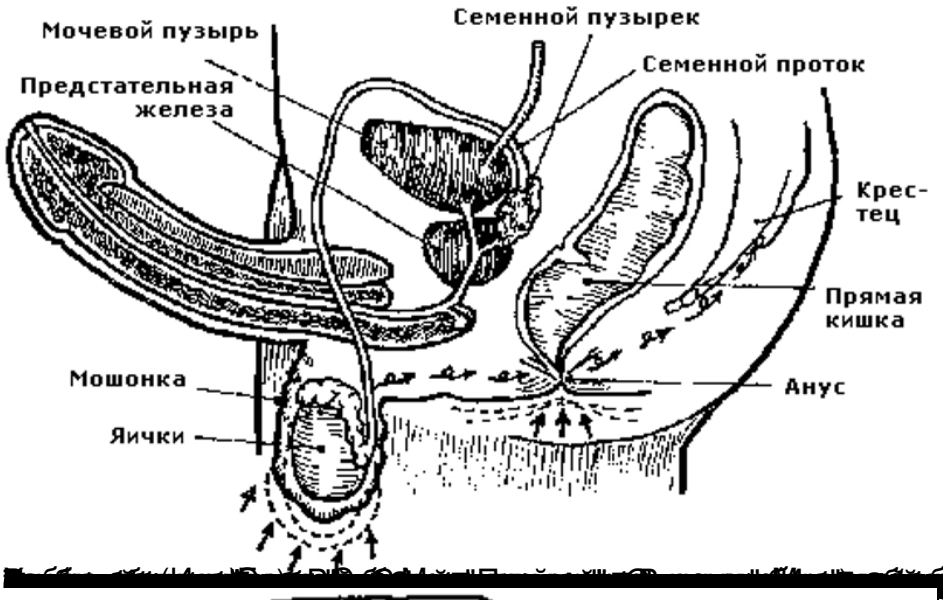
Мошонка качает вверх холодную энергию спермы

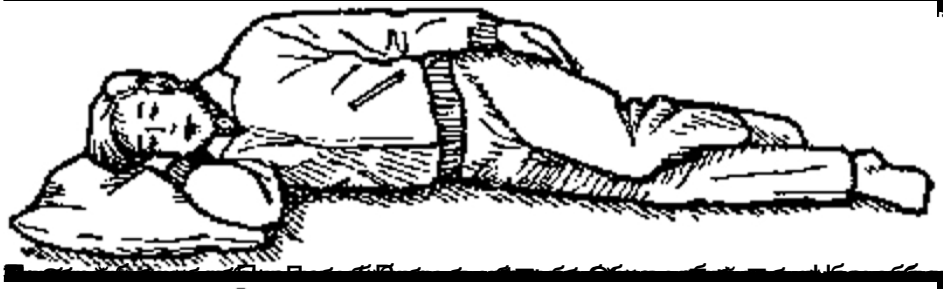
Даосы считают мошонку самой нижней диафрагмой, которая функционирует как помпа. В молодости и после освежающего сна мошонка является сжатой, тугой. Она расслабляется в пожилом возрасте и после утомления. Сильный поток жизненной энергии уплотняет кожу. Мошоночное дыхание наводняет область энергией, и мошонка начинает сжиматься почти немедленно.

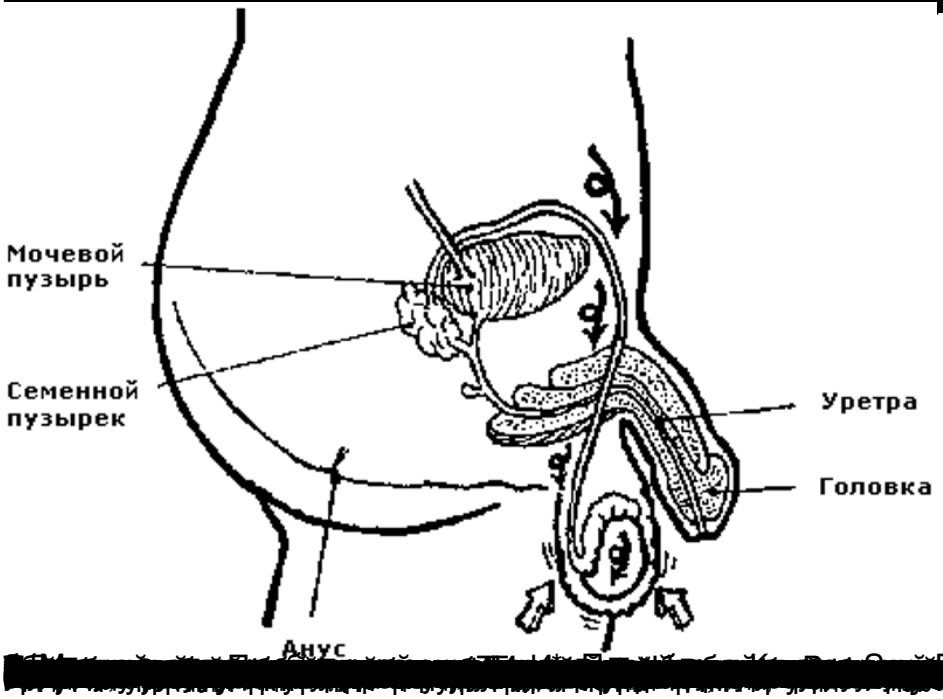
Мошонка является фабрикой, которая производит сексуальную энергию, сперму и мужские гормоны. Поэтому в этой области имеются огромные запасы Инь-ци (холодной энергии жизненной силы). Любая сексуальная энергия, будь то мужская или женская, в своем латентном или спокойном состоянии относится к категории Инь. В китайской системе классификации качеств различных типов ци сексуальные жидкости принадлежат элементу "вода". Реки, озера и океаны являются Инь. Однако, будучи пробужденной, Инь может быстро изменить свою природу и стать в большей степени Ян, или горячей. Это может иметь место только в том случае, если сперма уже произведена, а яички еще холодные. Западные ученые установили, что если яички положить на лед, то мужская сперма интенсивно гонится вверх, что уже используется некоторыми компаниями для производства специальных устройств типа "морозильного пакета" в помощь бесплодным мужчинам. Холодное качество энергии спермы означает, что она должна поступать вверх для гармоничного соединения с горячей ментальной энергией головы и грудной области, и наоборот.

Яички постоянно вовлечены в производство спермы и гормонов и, хотя в настоящее время это дебатируется среди ученых и даже отвергается, в производство цзин-ци, эссенции жизненной силы. Древние даосы, которые были чрезвычайно проницательны в своих эмпирических наблюдениях, отмечали, что энергия сперматозоидов имеет первейшее значение в том смысле, что все жизненно важные органы должны отдавать некоторую часть своих ресурсов на создание и поддержание потенции спермы. К этим органам относится и мозг. Выражение "После бурной ночи у меня мозги набекрень" представляет собой народную мудрость, отражающую эту связь между яичками и мозгом.

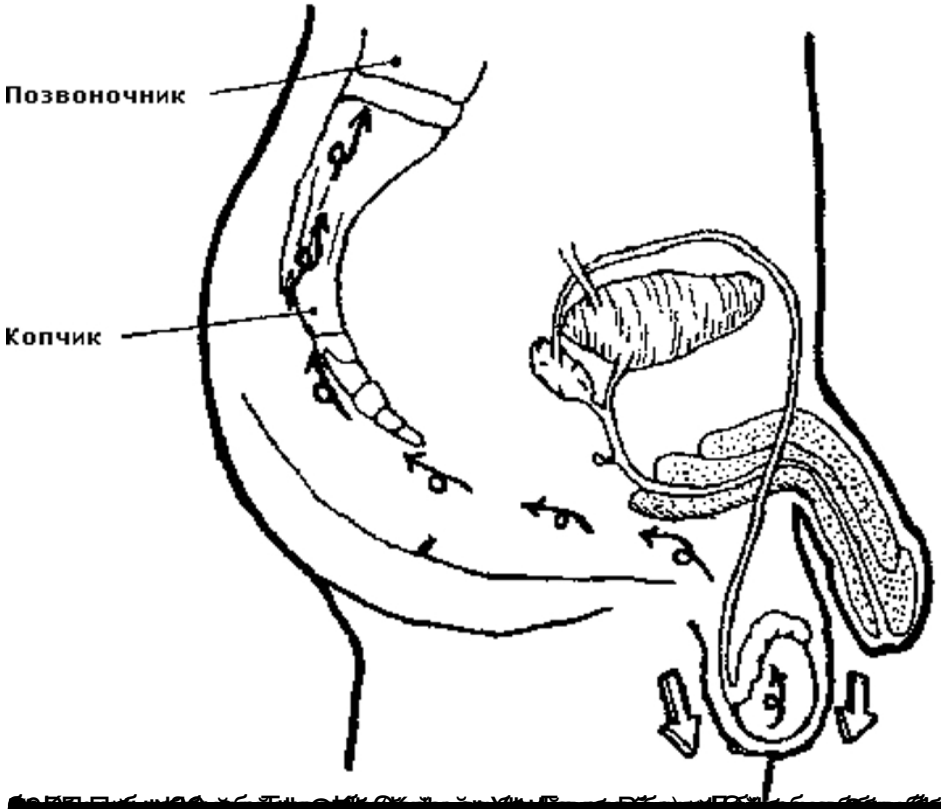
Записи даосов на тему секса были удивительно согласованы друг с другом на протяжении длительного периода времени, что для Китая означает не сотни, а тысячи лет. Это имеет большое значение, потому что многие группы не знали о возможностях, о результатах или даже о существовании других групп, потому что эти эзотерические практики были очень секретными. В их записях указывается, что, когда энергия в яичках является холодной, или, в основном, Инь, это является признаком сильной и молодой энергии спермы. Это ощущение холодного дает способ, который описывается как "умеренно теплое качество", когда сперма движется из внешнего мошоночного мешочка и накапливается в эпидидимисе и в семенных протоках.


Мочевой пузырь
Семенной пузырек
Семенной проток
Предстательная железа
Крес-тец
Прямая кишка
Мошонка
Анус
Яички




Мочевой пузырь
Семенной пузырек
Уретра
Головка
Анус

Автор: Doberman
14.10.2020 00:00 - Обновлено 27.01.2021 10:31





Автор: Doberman
14.10.2020 00:00 - Обновлено 27.01.2021 10:31



http://shop.semiznanie.ru