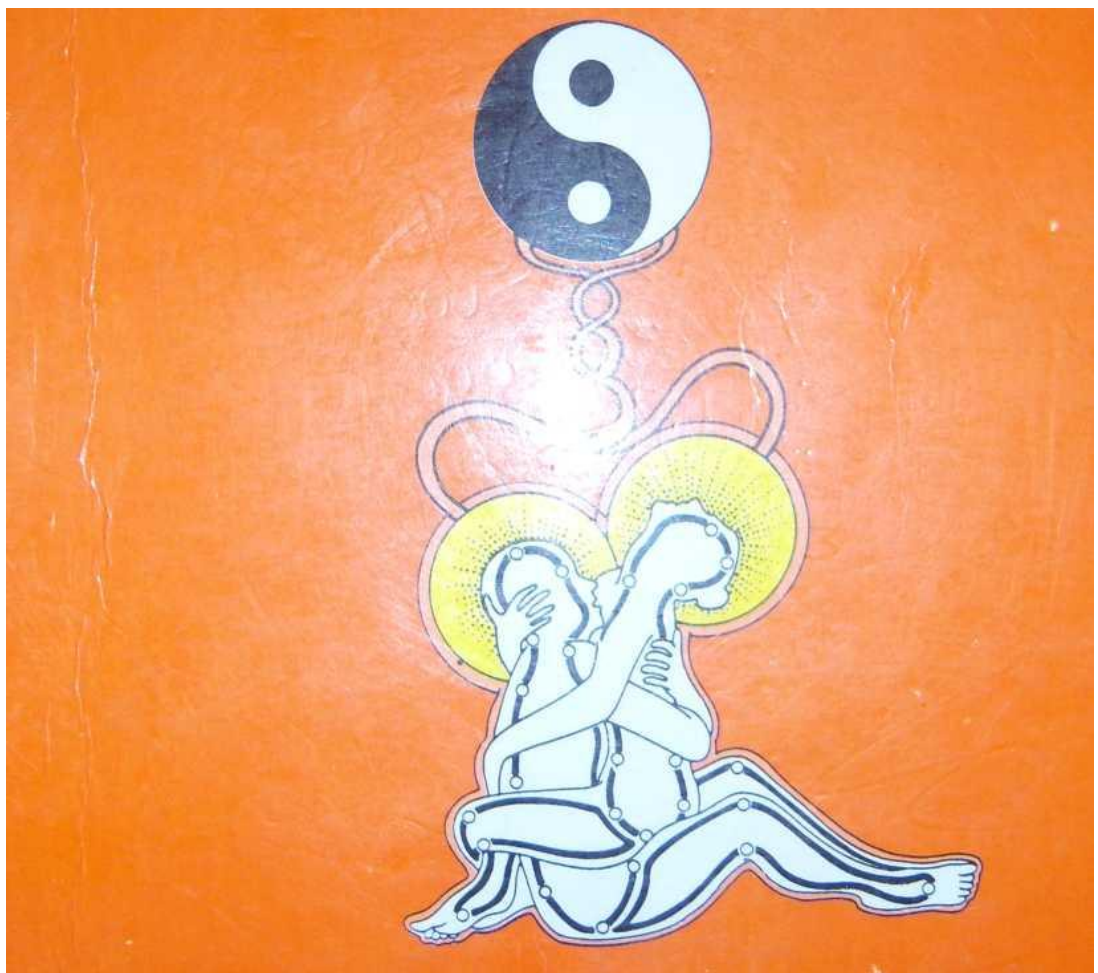


AMOR CURATIVO A TRAVÉS DEL TAO CULTIVANDO LA ENERGÍA SEXUAL FEMENINA



MAHTAK CHÍA & MAMEEWAM CHÍA

Índice

Agradecimientos

Una advertencia

Sobre el Maestro Mantak Chia y Maneewan Chia

Nota del autor

1. Visión taoísta de la Energía Chi de las mujeres

A. Cómo se utiliza la Energía.....	13
B. La Energía Principal "Jing".....	13
C. Consumo emocional ".....	14
1. "Descarga" de emociones negativas".....	15
D. Energía de Fuerza Vital (CHI) ".....	15
1. Conversión de la Energía Negativa en Energía de Fuerza Vital (CHI).....	15
2. Cómo conseguir CHI adicional mediante el coito.....	15
3. CHI: La clave para conseguir una buena salud.....	16
E. Fuerza Creativa - Energía Sexual.....	16
1. La Energía Positiva incrementará la Energía Sexual Creativa.....	17
2. La Buena Virtud - El Corazón del Tao Curativo.....	17
3. El placer de perder energía y el placer de ganar energía.....	17
4. Orgasmo Superior.....	18
F. ¿Qué es el Kung Fu Ovárico?	19
G. La Energía Sexual de las Mujeres.....	20
1. Los ovarios contienen Energía de Fuerza Vital.....	20
2. La Energía Ovárica desarrolla una Consciencia Superior.....	20
3. Energía Ovárica: la mejor cosmética.....	21
4. Duración de la vida sexual de una mujer.....	21
5. Orgasmo de los órganos: el verdadero orgasmo.....	21
a) El orgasmo exterior.....	21
b) El orgasmo interior.....	22
6. ¿De quién depende tu orgasmo.....	22
H. Una buena relación sexual. Los tres niveles de la energía sexual.....	22
1. Nivel físico.....	22
2. Nivel emocional.....	23
3. Nivel espiritual.....	23
I. La meta de la meditación taoísta.....	23
1. El descubrimiento de la energía CHI.....	23
2. El cuerpo está compuesto de tres partes.....	23
3. Desarrollo del cuerpo físico.....	24
4. Producir el propio nacimiento, el Cuerpo del Alma.....	24

2. Anatomía sexual de las mujeres.....	25
A. El Monte de Venus.....	25
B. Los Labios Inferiores.....	26
C. El Glándula del Clítoris.....	26

D. La Uretra y la Vagina.....	26
E. El Punto G.....	26
F. Eyaculación femenina.....	28
G. El primer fluido lubricante de la vagina.....	29
H. El músculo PC y el músculo Chi.....	29
I. La Esponja Perineal.....	30
J. El Perineo.....	30
3. El ciclo de respuesta sexual.....	31
A. El orgasmo de clítoris y vagina.....	31
B. El agotamiento de la energía sexual.....	32
C. Kung Fu ovárico.....	32
4. La Órbita Microcósmica.....	34
A. Cómo hacer que circule tu CHI por la Órbita Microcósmica.....	34
B. El descubrimiento de la Órbita Microcósmica.....	34
C. Los dos canales principales de energía de la Órbita Microcósmica: El Funcional y el Gobernador.....	35
D. Energía sexual.....	36
1. La energía primordial.....	36
2. Una energía poderosa, versátil.....	36
E. Cómo guardar la energía dentro del cuerpo.....	37
F. Cómo se abre el Canal Microcósmico de Energía.....	37
5. Cultivando la fuerza de los ovarios.....	39
I. ACTIVACIÓN Y CONTROL DE LA ENERGÍA OVÁRICA.....	39
A. La importancia del ejercicio de los órganos sexuales.....	39
1. Los célibes.....	39
B. La Respiración Ovárica cultiva la fuerza de los ovarios.....	40
1. El ciclo menstrual de una mujer.....	40
2. La energía Yang y el ciclo menstrual.....	40
C. Los diafragmas.....	41
1. El diafragma pélvico.....	41
2. El diafragma urogenital.....	41
D. Las bombas sacra y craneal elevan CHI por la espina dorsal.....	42
1. La Bomba Sacra.....	42
2. La bomba craneal.....	43
E. El músculo Chi ayuda a controlar el flujo de CHI.....	43
1. La fuerza del perineo.....	44
2. El ano está conectado con la energía de los órganos.....	44
3. La zona del ano está dividida en cinco secciones.....	44
a) La parte central.....	44
b) La parte frontal.....	44
c) La parte posterior.....	44
d) La parte izquierda.....	45
e) La parte derecha.....	46
F. Energía Yang de los ovarios: Fuerza curativa y creativa.....	47

II. CULTIVO INDIVIDUAL: RESPIRACIÓN OVÁRICA Y COMPRESIÓN OVÁRICA Y VAGINAL

A. Respiración Ovárica.....	48
1. Visión general del ejercicio.....	48
2. Posturas.....	49
a) Sentada.....	49
b) De pie.....	50
c) Echada.....	50
3. Una guía paso a paso.....	50
a) Llevar energía al Palacio Ovárico y bajarla después a la primera estación: el perineo.....	51
1) Acumulación de energía en el Palacio Ovárico.....	51
2) La primera estación: El Perineo.....	51
3) Retención de la energía sexual en el perineo.....	52
4) Volviendo al Palacio Ovárico.....	52
b) Desplazamiento de la energía hacia arriba, por la espina dorsal, en la segunda estación: el sacro, primer punto de transformación de energía... 53	
1) Paso de la energía hacia el sacro.....	53
2) Activación de la Bomba Sacra.....	54
3) Apertura del Hiato Sacro.....	54
4) Descanso para sentir cómo se mueve la energía sin ninguna ayuda.....	54
5) Ejercicio para ayudar a abrir el sacro.....	54
6) El sacro ayuda a convertir la energía sexual bruta, en energía de fuerza... 55	
c) La tercera estación: T-II, un punto de transformación de energía sexual..... 55	
1) Acumulación de la energía en el Palacio Ovárico.....	55
2) Cómo llevar la energía a T-II.....	56
3) La flexión del punto T-II ayuda a activar las bombas sacra y craneal, y la mini bomba adrenal.....	56
d) La cuarta estación: C-7, un punto de transformación de energía sexual..... 57	
1) Cómo acumular la energía en el Palacio Ovárico.....	57
2) Paso de la energía a C-7.....	57
e) La quinta estación: la Almohadilla de Jade, mini-almacén y punto transformación de energía sexual..... 57	
1) Cómo acumular la energía en el Palacio Ovárico.....	58
2) Paso de la energía al Palacio ovárico.....	58
f) La sexta estación: el punto de la coronilla, un centro importante de almacenamiento de energía sexual..... 58	
1) Acumulación de energía en el Palacio Ovárico.....	58
2) Paso de la energía al punto de la coronilla.....	59
3) Descanso y utilización de la mente para guiar la energía al cerebro.....	59
g) Circulación de la energía sexual por el cerebro..... 59	
1) Llenando la cavidad del cerebro con energía sexual creativa.....	59
2) Tocando con la lengua el paladar se permite el flujo de energía para que baje y se almacene en el ombligo.....	60
h) Almacenamiento de energía sexual de los ovarios en el ombligo..... 60	
1) Movimiento espiral de la energía alrededor del ombligo.....	60
i) Almacenamiento de energía en el corazón..... 61	
1) Movimiento espiral de la energía alrededor del centro del corazón.....	61
j) Aportación de energía al cerebro directamente.....	61
k) Efectos de la energía ovárica.....	62
4. Camino de la práctica.....	63

5. RESUMEN de la Respiración Ovárica.....	65
B. Compresión de los Ovarios y la Vagina.....	66
1. Al comprimir el aire hacia los ovarios se incrementa la potencia sexual.....	66
2. Ejercicio de Compresión de los Ovarios y la Vagina, paso a paso.....	67
3. RESUMEN de la Compresión de los Ovarios y la Vagina.....	68
C. Ejercicios de descarga para la Tensión Sanguínea Alta.....	69
6. La Aspiración del Orgasmo.....	71
A. La Energía Sexual de las Mujeres.....	71
B. La Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo.....	72
1. Cultivo Individual y cultivo Dual.....	73
a) La práctica en solitario.....	73
b) Practicando con un compañero.....	73
C. Repaso de la Aspiración del Orgasmo.....	74
1. Los Cuatro Niveles de la Práctica de la Aspiración del Orgasmo.....	74
a) Etapa inicial.....	74
b) Etapa intermedia.....	74
c) Etapa avanzada.....	75
d) Etapa de perfeccionamiento.....	75
2. Explicación del Proceso.....	75
D. La Aspiración del Orgasmo o Transformación de la Energía Sexual, Producida en un Orgasmo de todo el Cuerpo.....	76
1. Práctica en Estado de no Estimulación.....	76
a) Ejercicio previo.....	76
1) Respiración con el Bajo Vientre.....	76
2) El Diafragma.....	77
3) La bola de energía.....	77
b) La relación que guarda el paladar con los órganos.....	77
1) La parte delantera del paladar.....	77
2) El paladar medio.....	77
3) La parte posterior del paladar.....	77
4) La parte frontal de la boca.....	77
5) La línea de la mandíbula.....	77
c) Activando las Bombas.....	78
1) Activación de la Bomba Craneal.....	78
a) Los dientes.....	78
b) La lengua.....	78
c) El mentón.....	79
d) Los ojos.....	79
2) Activación de la Bomba Muscular.....	79
a) Los brazos.....	79
b) Las piernas.....	80
c) Las nalgas.....	80
3) Combinación de los diversos pasos.....	80
2. Práctica en Estado de Estimulación.....	81
a) Exposición general.....	81
b) La importancia de la Energía de la Virtud.....	82
c) El masaje de los pechos puede estimular el CHI de los órganos y las glándulas.....	82
1) Estimulación del CHI de las glándulas.....	83
a) CHI de la glándula pineal.....	83

b)	CHI de la glándula pituitaria.....	84
c)	CHI de las glándulas tiroides y paratiroides.....	84
d)	CHI de la glándula timo.....	85
e)	CHI de la glándula del páncreas.....	85
f)	CHI de las glándulas suprarrenales o adrenales.....	85
g)	CHI de las glándulas sexuales.....	85
2)	Estimulación del CHI de los órganos.....	85
a)	CHI de los pulmones y del intestino grueso.....	85
b)	CHI del corazón y del intestino delgado.....	86
c)	CHI de bazo, estómago y páncreas.....	87
d)	CHI de los riñones y la vejiga.....	87
e)	CHI del hígado y de la vesícula biliar.....	88
f)	CHI de los huesos.....	88
g)	CHI de los tendones.....	88
h)	CHI de la sangre.....	88
i)	CHI de la carne.....	88
3.	Cómo dar masaje a los pechos.....	89
a)	Empieza estando sentada.....	89
b)	Haz que suba el CHI por la médula espinal.....	89
c)	Caliéntate las manos.....	89
d)	Masaje de las glándulas.....	89
e)	Masaje de los órganos.....	90
4.	Proceso de la Aspiración del Orgasmo: Cómo subir, paso a paso, el CHI de los órganos y las glándulas producido.....	91
a)	Empieza con el masaje de los pechos.....	91
b)	Haz contracciones musculares en el punto del orgasmo.....	92
c)	Baja la energía sexual al perineo (HUÍ-YIN)	92
d)	Sube la energía sexual al sacro, arqueando el sacro y activando la Bomba Sacra.....	92
e)	Pasa la energía sexual a T-1, arqueando la espina dorsal hacia fuera.....	93
f)	Empuja desde el esternón y lleva la energía sexual a C-7.....	93
g)	Endereza la espina dorsal y lleva la energía sexual a la base del cráneo (Almohadilla de Jade)	93
h)	Activa la Bomba Craneal y lleva la energía sexual a la coronilla (Pai-Hui)	94
5.	Aprende a utilizar la mente para dirigir el CHI de los órganos y las glándulas que has producido.....	95
a)	Néctar Dorado.....	95
b)	Circulación de la energía durante las relaciones sexuales.....	95
6.	Orgasmo de los órganos.....	96
a)	Las características de cada órgano.....	96
1.	Los pulmones.....	96
2.	Los riñones.....	96
3.	El hígado.....	96
4.	El corazón.....	96
5.	El bazo.....	96
6.	El Triple Calentador (Sexo de la circulación)	96
b)	La práctica del orgasmo de órganos, paso a paso.....	97
c)	Práctica diaria.....	98
d)	Masaje.....	98

E. Normas de seguridad para la Respiración Ovárica, la Compresión de los Ovarios y la Aspiración del Orgasmo.....	99
F. Limpieza de efectos secundarios.....	100
G. RESUMEN del ejercicio de Aspiración del Orgasmo.....	101
H. La Aspiración del Orgasmo es la base del Sexo Alquímico.....	103
7. Ejercicios del Huevo y otros consejos para que las mujeres aumenten su energía sexual.....	104
A. Introducción a los Ejercicios del Huevo y al Levantamiento de Peso con la Vagina... 104	104
1. Selección del Huevo.....	104
2. Cuidado del Huevo.....	105
3. Precauciones que se han de tener para hacer los Ejercicios del Huevo.....	105
4. Uso del Huevo.....	105
a) Principio del ejercicio.....	105
b) Las tres secciones del canal vaginal.....	106
1) Orificio externo de la vagina y parte frontal del canal vaginal.....	106
2) La parte anterior del cuello del útero.....	106
3) La parte central del canal vaginal.....	107
5. Técnica con dos Huevos.....	107
B. Técnicas de Masaje de Pechos, como base preliminar para el Ejercicio del Huevo... 109	109
C. RESUMEN, paso a paso, de los Ejercicios del Huevo.....	110
1. Introducción del Huevo.....	110
2. Alineación en posición ecuestre.....	110
3. Contracción de la primera sección.....	110
4. Contracción de la segunda sección.....	110
5. Aprieta la tercera sección.....	110
6. Uso de la segunda sección para mover el huevo hacia la izquierda y hacia la derecha.....	110
7. Uso de la primera sección para mover el huevo hacia la izquierda y la derecha... 111	111
8. Uso de ambas secciones para mover el huevo hacia la izquierda y la derecha... 111	111
9. Uso de ambas secciones para inclinar el huevo.....	111
10. Combinación de todos los movimientos.....	111
D. El Ejercicio del Huevo durante la Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo... 112	112
1. Prepárate con un Masaje de Pechos.....	112
2. Adopta la postura ecuestre.....	112
3. Cierra el orificio externo de la vagina.....	112
4. Acumula la energía en el Palacio Ovárico.....	112
5. Aprieta y mueve el huevo.....	112
6. Empieza la Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo.....	112
E. Levantamiento de peso con la vagina.....	112
1. Ejercicio práctico, paso a paso.....	113
a) Introduce el huevo, sujetando mientras tanto el peso y el hilo.....	113
b) Adopta la posición ecuestre.....	113
c) Sujeta el huevo con los músculos del canal vaginal y suelta el hilo y el peso.....	113
d) Utiliza el cuello del útero para tirar del peso hacia arriba.....	113
e) Emplea todos los músculos del canal vaginal.....	114
f) Lleva la energía a la cabeza.....	114
g) Sigue tirando de la energía hacia el cerebro.....	114
h) Mantén la energía en el cerebro.....	114
i) Lleva la energía al ombligo.....	114
j) Deja el peso sobre la silla y expulsa el huevo.....	114

k) Los ovarios tiran y levantan el huevo y el peso.....	114
l) Los riñones tiran del huevo y del peso.....	114
m) El bazo y el hígado tiran del huevo y del peso.....	115
n) A continuación se utilizan los pulmones.....	115
o) Ten cuidado con el corazón cuando tira del huevo y del peso.....	115
p) La glándula timo es difícil de contraer.....	115
q) Empujando desde las glándulas pituitaria y pineal hasta el cerebro.....	115
r) Limpieza del huevo.....	116
s) Date un masaje.....	116
t) Canaliza la energía por la Órbita Microcósmica.....	116
F. Hierbas para tonificar los ovarios.....	116
Recetas de Maneewan dedicadas a las mujeres.....	116
1. Tónico de Maneewan para fortalecer los ovarios.....	116
2. DonQuai (Sopa de pollo)	117
G. Baños de sol.....	118

8. El Cultivo dual.....	119
A. Introducción al cultivo dual.....	119
1. Apertura del Canal de la Energía Curativa del Amor.....	119
2. Los Órganos Sexuales son las Raíces de la Vida.....	119
3. Energización de todos los Órganos y Glándulas.....	119
4. Intercambio de Energía con tu Pareja.....	120
5. El Orgasmo Valle y la forma de alcanzarlo.....	120
6. Posiciones del Ejercicio de los Órganos sexuales.....	121
a) Cara a cara.....	121
b) De cara a la espalda.....	122
7. Las posiciones de las manos unen los meridianos de los dedos de las manos y de los pies con sus órganos correspondientes.....	122
a) Los dedos de las manos y sus órganos correspondientes.....	123
b) Los dedos de los pies también están relacionados con órganos concretos.....	123
B. Descripción de las posiciones y los gestos de las manos para el Amor Curativo.....	124
1. Posiciones de unión sexual.....	124
a) Posición con el hombre encima.....	124
b) Ventajas de la posición con el hombre encima.....	125
c) Postura con la mujer encima.....	126
d) Ventajas e inconvenientes de la postura con la mujer encima.....	127
2. Las posiciones tradicionales de la unión sexual y la curación.....	128
a) La primera postura es para curar.....	128
b) La segunda postura es para energizar el cuerpo y cuidar los órganos sexuales.....	129
c) La postura número tres fortalece todos los órganos internos.....	129
d) La postura cuatro, sirve para curar problemas de huesos.....	130
e) La quinta postura cura problemas de vasos sanguíneos.....	130
f) La posición número seis aumenta la cantidad de sangre.....	131
g) Postura número siete, para problemas del sistema linfático	131
h) La posición número ocho tonifica todo el cuerpo.....	132
i) Posición número nueve, para la falta de energía.....	132
j) Posición diez, para curar las glándulas y órganos sexuales las glándulas endocrinas, el páncreas y el hígado.....	133
3. Posiciones básicas de las manos para energizar el cuerpo.....	133
a) El punto de energía de la bomba sacra.....	134
b) El punto de energía de los riñones.....	135

1) La pérdida excesiva de semen produce temores	135
c) El punto de las glándulas adrenales, en T-11.....	136
d) El punto de energización del hígado y el bazo.....	136
e) El punto del corazón y de los pulmones.....	137
f) El punto C-7.....	138
g) El punto del cuello.....	139
h) El punto de energización de la Almohadilla de Jade.....	139
i) El punto de energización de la coronilla.....	140
j) El punto del tercer ojo.....	141
k) El centro de la garganta.....	141
l) En centro del ombligo.....	141
C. Ejercicio, paso a paso, para equilibrar y armonizar todo el sistema.....	142
1. Guía la energía sexual producida para que suba por la espina dorsal.....	142
a) El punto de los riñones.....	142
b) El punto T-11.....	143
c) El punto del hígado y del bazo.....	143
d) El punto del corazón.....	143
e) El punto C-7.....	144
f) El punto de la Almohadilla de Jade.....	144
g) El punto de la coronilla.....	144
h) Intercambio de energía, por medio de los ojos, la nariz y la lengua.....	145
i) Algunas horas del día potencian el efecto curativo.....	145
D. El Orgasmo Valle.....	147
1. Incremento de la energía sexual, haciendo varias aspiraciones.....	148
a) La primera aspiración.....	148
b) La segunda aspiración.....	148
c) La tercera aspiración.....	148
d) La cuarta aspiración.....	148
e) La quinta aspiración.....	148
f) La sexta aspiración.....	148
g) La séptima aspiración.....	148
h) La octava aspiración.....	149
i) La novena aspiración.....	149
j) La décima aspiración.....	149
2. Cultivo dual del Orgasmo Valle.....	149
a) La practica en solitario, como preparación.....	149
b) Intercambio de energía.....	149
c) Vampirismo sexual.....	150
3. Transformación de la energía sexual en amor espiritual: Cultivo del Orgasmo Valle.....	150
a) Intercambio Yin y Yang.....	150
4. El Orgasmo Valle, paso a paso.....	152
a) Primera aspiración.....	152
1) Tiempo.....	152
2) Abrácese después de la unión sexual.....	153
3) Coordina tu respiración con la de tu compañero.....	153
4) Inhala fuerza por la columna vertebral y la cabeza y exhala por el Punto G y el pene.....	154
5) Ayuda a tu compañero a limpiar y abrir un bloqueo.....	155
6) Reanuda la actividad sexual.....	156
b) Segunda aspiración.....	156
1) Pasa la energía sexual a los dos ojos.....	156

2)	Lleva la energía curativa, a los dos oídos.....	157
3)	Lleva la energía curativa a la lengua.....	157
4)	Lleva la energía a la nariz.....	157
c)	Tercera aspiración.....	157
1.	Paso de la energía por la espina dorsal para subir a la coronilla.....	157
2.	Utiliza los ojos y la mente para mover la energía.....	157
3.	El flujo del néctar hacia la glándula timo.....	157
4.	Las costillas absorben el exceso de néctar.....	158
d)	La cuarta aspiración ayuda a estabilizar los órganos internos.....	158
1.	Lleva la energía sexual y la vibración del orgasmo a los ovarios y a los riñones.....	158
2.	Lleva la energía sexual y la vibración del orgasmo al bazo y al hígado..	159
3.	Lleva el orgasmo y la energía sexual a los pulmones.....	159
e)	La quinta aspiración favorece a los vasos sanguíneos y la circulación.....	160
1)	Energiza el cuello del útero y envuélvelo con energía sexual.....	160
2)	Tira de la energía hacia la aorta y la vena cava.....	160
3)	Tira de la energía sexual para que suba al corazón.....	160
f)	Sexta aspiración, la fase de llanura: haz que circule tu Órbita Microcómica pasando a la de tu amante.....	160
1.	Unión de las dos Órbitas Microcómicas.....	161
5.	Cultivando el Orgasmo Valle.....	163
a)	Cultivo en los tres Tan Tiens.....	163
b)	El cultivo de la relajación profunda.....	165
c)	Desarrollo de un fuerte sistema nervioso.....	165
d)	Movimiento en espiral de la energía, con la mente.....	165
1)	El centro del ombligo o Tan Tien inferior.....	166
2)	El plexo solar.....	166
3)	El centro del corazón o Tan Tien medio.....	166
4)	La garganta.....	166
5)	El Yin-Yang o tercer ojo.....	166
6)	El Pai-Hui (Coronilla) o Tan Tien superior.....	166
6.	RESUMEN del Orgasmo Valle.....	166
E.	Consejos útiles.....	167
1.	Para parejas lesbianas.....	167
2.	Enseñando a tu hombre.	167
a)	La respiración testicular.....	167
b)	La Gran Aspiración de los hombres.....	167
c)	Detención de la eyaculación.....	168
	Bibliografía.....	169
9.	Entrevista con una Practicante del Kung Fu Ovárico.....	170

AGRADECIMIENTOS

Doy las gracias, en primer lugar, a los Maestros Taoístas que tuvieron la amabilidad de compartir conmigo su conocimiento, sin pensar que acabaría enseñándolo a los occidentales. Estoy agradecido especialmente a Marcia Kerwit por sus escritos en los que me daba a conocer sus experiencias e ingenuas opiniones sobre la práctica del Amor Curativo.

Agradezco al artista Juan Li las ilustraciones que figuran en todo el libro. También doy las gracias a Suzanne Gage, ilustradora del libro *A New View of a Woman's Body*, por su sorprendente trabajo de ilustración de la anatomía de la mujer, de donde se inspiraron algunos dibujos de este libro.

Quedo agradecido a las muchas personas que han contribuido a que este libro tenga su forma definitiva: Gunther Wei!, Ph.D., Rylín Malone, y a muchos de mis estudiantes, por su información, en especial a Michael Winn y Juan Li por sus consejos; Valerie Meszaros por componer el libro y corregir las pruebas; Helen Stites, por ayudar en la composición y corrección, y a John-Robert Zielinski y Adam Sacks, nuestros asesores de informática. Este agradecimiento especial se extiende también a David Miller, por supervisar el diseño y la producción, y a Félix Morrow, por sus valiosos consejos y ayuda en la composición y producción de este libro y por su trabajo como editor de Healing Tao Books.

Sin mi madre, mi esposa, Maneewan, y mi hijo, Max, el libro hubiese resultado académico. Por su generosidad, les doy mi gratitud y mi amor.

UNA ADVERTENCIA

Este libro no da ningún diagnóstico ni hace recomendaciones sobre las que haya que meditar. Aporta un medio de mejorar su salud para superar los desequilibrios de su sistema y tener una experiencia sexual muy gratificante. Las personas que tienen la presión sanguínea alta, problemas cardiacos o un estado general débil, deberían seguir las prácticas con tranquilidad, especialmente I 11 lo relacionado con la Respiración Ovárica. Si se está sometido al tratamiento de un médico, se debería consultar con él.

SOBRE EL MAESTRO MANTAK CHÍA Y MANEEWAN CHÍA EL MAESTRO CHÍA

El Maestro Mantak Chia es el creador del sistema conocido como Tao Curativo y es el 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, además de otras disciplinas. El resultado del conocimiento minucioso del Taoísmo que tiene el Maestro Chia, fortalecido por el conocimiento de otros sistemas distintos, es su desarrollo del Sistema de Curación por el Tao, que se enseña ahora en muchas ciudades de los Estados Unidos, Canadá y Europa.

El Maestro Chía nació en Tailandia, de padres chinos, en 1944, y, cuando tenía seis años, aprendió de unos monjes budistas a "dejar en blanco la mente": 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 antiguo compañero, 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. 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 tras 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 de todo el sistema taoísta como cimientos y construyendo sobre ellos, con todos los conocimientos adquiridos con distintos estudios 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 a Occidente y, en 1979, abrió allí el Healing Tao Center. Desde entonces, se han establecido centros en otras muchas ciudades, como Boston, Philadelphia, Denver, Seattle, San Francisco, Los Angeles, San Diego, Tucson y Toronto y se están formando diversos grupos en Europa, 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 tiene con los ordenadores de tecnología más avanzada la misma soltura que con las filosofías esotéricas.

Hasta la fecha ha escrito y publicado cinco libros sobre el Tao Curativo: en 1983, Awaken Healing Energy Through the Tao; en 1984, 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 Kungl. El presente, Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy, es su sexto libro.

MANEEWAN CHIA

Nacida y criada en su primera infancia en Hong Kong, Maneewan Chia se trasladó después con sus padres a Tailandia, donde creció y se graduó en la Universidad en Tecnología Médica. Desde su infancia, Mrs. Chia se ha interesado mucho por la nutrición, cosa 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.



Mantak y Maneewan Chia

1. VISIÓN TAOÍSTA DE LA ENERGÍA CHI DE LAS MUJERES

A. Cómo se utiliza la Energía

Los sabios taoístas consideraban su propia energía como una unidad total. En un día, por ejemplo, una persona joven y sana produce el 100% de las energías que necesita, mediante la comida, el descanso y el ejercicio, y consume aproximadamente del 60 al 70% en el mantenimiento de su actividad diaria: trabajar, comer, hacer la digestión, respirar, andar, etc. Se podría considerar el 100% de la energía como un crédito energético, parecido al de un banco; pero, según va envejeciendo, va produciendo cada vez menos, a pesar de que su cuerpo tiene las mismas necesidades, y empieza a superar su déficit sacando energía de los órganos vitales (riñones, hígado, bazo, pulmones, corazón y páncreas) y glándulas y, finalmente, del cerebro.

El Taoísmo explica que la principal forma de pérdida de energía de los hombres es la eyaculación, mientras que en las mujeres es la menstruación y no el coito. Para una mujer joven y sana, esto supone un consumo adicional de energía que se añade al de su vida diaria. Teniendo en cuenta que una mujer empieza la menstruación a los doce años de edad y que le dura hasta la menopausia, al cumplir los cincuenta aproximadamente, podría llegar a tener entre 300 y 500 periodos menstruales durante toda su vida. Cada mes, los ovarios producen un huevo que contiene una energía creativa muy perfeccionada. Además, hay un gran contingente de energía que se destina a crear las hormonas necesarias, así como el revestimiento uterino que forma un nido para el huevo fertilizado. Si pensamos en nuestro tremendo índice de población, no podemos permitirnos tener muchos hijos, sino uno o dos. Esto significa que sólo Utilizamos uno o dos huevos. El resto de ellos, hasta los 300 o 500 mencionados se eliminan. Este consumo representa del 30 al 40% de la disponibilidad diaria de energía de una mujer. Si deja habitualmente que esta energía sexual salga al exterior, está perdiendo entre un 30 y un 40% de su energía de fuerza vital. Sin embargo, hay una forma de transformar esta energía vital en energía para los órganos, las glándulas, el cerebro y la médula espinal y en energía espiritual

B. La Energía Principal "Jing"

Todos hemos nacido con abundancia de una energía que los taoístas llaman energía principal o "Jing". En las mujeres, es el Jing, la energía generativa o creativa, la que se necesita para hacer los huevos, crear el revestimiento uterino y las hormonas y hacer que dicha mujer se mantenga con actividad sexual. La energía Jing, con la ayuda de la energía del aire que respiramos y la de los alimentos que ingerimos, permite que el cuerpo de la mujer dote a sus huevos de una fuerza vital que se transmite a la generación siguiente.

La energía Jing también se convierte en energía de fuerza vital para los órganos, llamada "CHI". Los antiguos taoístas, después de identificar esta energía, observaron que la conservación y el restablecimiento de la energía Jing podía proporcionar una vida más larga y más sana.

La energía sexual (energía creativa) es la única que puede duplicarse, triplicarse o incrementarse todavía más. Por tanto, si queremos conservar o restablecer la energía principal perdida, la energía sexual nos facilita los medios de crear esta fuerza suplementaria, conservándola, reciclándola y transformándola en energía principal. Entonces dispondremos de más energía para transformarla en CHI, que, a su vez, se convierte en otros tipos de energía, llamada "Shen". La palabra "Shen" significa energía espiritual. (Figura 1-1).

Jing: Energía generativa o creativa. Jing es la sustancia más refinada con que nace una persona. También se conoce como "Energía Principal", ya que es imprescindible para realizar las funciones del cuerpo. Todas las demás energías del cuerpo dependen de la energía Jing, que se convierte en Chi o fuerza vital cuando actúa con los órganos vitales. La conservación y nutrición de la energía Jing es la base de las prácticas Internas Taoístas. Se acumula en todos los tejidos vivos, especialmente en los riñones, el esperma y los óvulos.

Ching: Energía esencial. Ching es la energía producida por los órganos sexuales. En las mujeres, es la energía de los ovarios; en el hombre, la del esperma. La energía Ching es más densa que la Chi y, por consiguiente, se mueve con más lentitud cuando circula por el cuerpo. Cuando circula la energía Ching por el cuerpo, los órganos se revitalizan y se nutren.

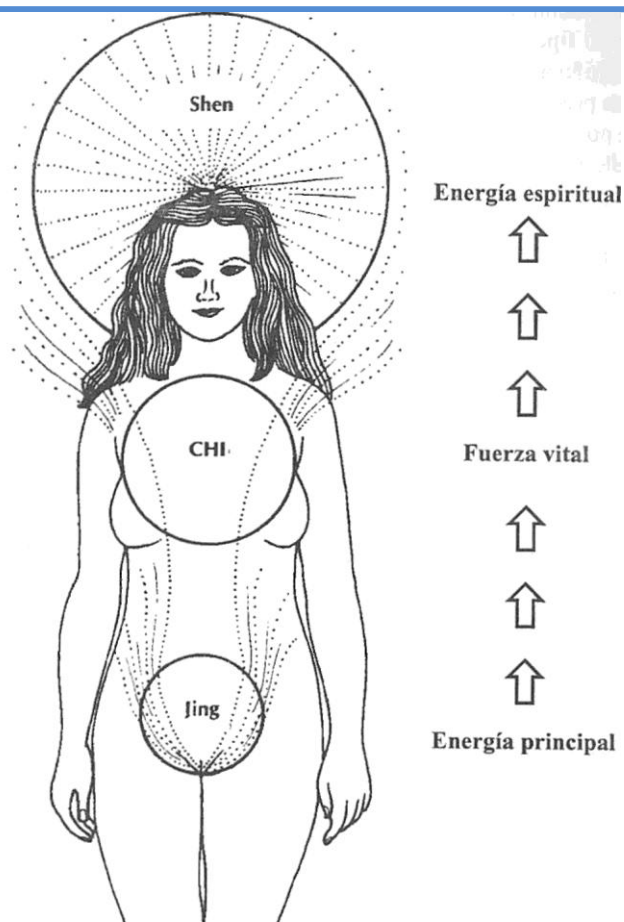


FIGURA 1-1
La transformación de Energía Principal en
Fuerza Vital y Energía Espiritual

C. Consumo emocional

Cuando somos jóvenes y estamos sanos, consumimos libremente esta energía principal o Jing, que nos es suficiente hasta que llegamos a la edad aproximada de 24 años. Aunque en el Sistema Tao se cree que toda persona nace dotada de las buenas cualidades de amabilidad, gentileza, respeto, honestidad, imparcialidad y justicia, cuando crece, las influencias culturales y sociales de todo tipo van cambiando todas estas virtudes. El individuo empieza a vivir bajo una tensión constante, notando las presiones de la prisa, la ira, el miedo, las preocupaciones y demás emociones negativas. Éstas van consumiendo poco a poco la fuerza vital principal, reduciendo la energía sexual creativa. A los 24 años, se ha desarrollado y acumulado gran parte de la tensión de la vida, junto a problemas y trastornos emocionales y una actividad sexual demasiado estimulada. La energía principal, gastada tan fácilmente en los años más jóvenes, empieza a convertirse en energía negativa, que estimula y fuerza aún más la energía emocional e incrementa la actividad sexual.

Según van vaciando las emociones negativas nuestra fuerza vital, quitándonos energía sexual, pueden producir entre un 10 y un 60% de pérdida de nuestra energía de fuerza vital. Un exceso de energía emocional negativa nos deja con menos energía de fuerza vital disponible y, por tanto, con menos energía para construir hormonas y recuperar la energía sexual perdida. No queda energía suficiente para mantener y alimentar el alma y el espíritu.

1. "Descarga" de emociones negativas

La gente considera las emociones negativas como "energía basura", que hay que tirar como sea. Dado que la energía emocional negativa y la energía sexual siguen construyendo nuestra energía de fuerza vital, si consumimos o tiramos esta "energía basura", tiraremos también nuestra fuerza vital; pero, para abastecer las necesidades de nuestros cuerpos, seguimos gastando de nuestra energía principal y, a los 40 años, hemos consumido de un 50 a un 60% de ella. A los 65, la mayoría de nosotros estamos viviendo de un remanente cada vez menor de esta energía, hasta que se consume por completo.

La ley de la energía dice que ésta no se puede destruir, sino que se transforma. Cuando gastamos esta "energía basura" o negativa tirándola, alguien tiene que recogerla. Cuando arrojas tu ira sobre alguien, esa persona tiene que recogerla también y, si no puede hacer que vuelva a ti, se la echará a cualquier otra persona. Esta ira vuelve finalmente a ti con más fuerza todavía, acompañada de miedo, tristeza, inquietud y tensiones de todo tipo. Todo esto te resulta insoportable, por lo que buscas de nuevo la forma de desprenderte de ello. Este ciclo puede seguir de forma interminable y las emociones negativas irán multiplicándose. Con ello se reduce en gran parte la energía sexual, creativa y regenerativa.

D. Energía de Fuerza Vital (CHI)

1. Conversión de la Energía Negativa en Energía de Fuerza Vital (CHI)

Tienes que saber convertir la energía negativa en energía positiva y en buenas sensaciones. En este libro aprenderás a recuperar poco a poco la energía sexual, creativa y regenerativa perdida, abriendo un canal que corre por tu cuerpo. Una vez que hayas abierto este canal mediante técnicas como la Respiración Ovárica, podrás hacer que circulen por él tanto la energía sexual como la negativa. Al combinarse y circular estas dos energías, un proceso de combustión convierte la energía negativa en energía de fuerza vital. Esto produce un ciclo de energía positiva que te da más energía vital para hacer frente a tus emociones negativas.

Hay otra forma de tratar la energía emocional negativa: convirtiéndola de nuevo directamente en energía CHI. Más adelante, en la práctica del Tao Curativo, al estudiar la Fusión de los Cinco Elementos, la segunda parte de la meditación taoísta, aprenderemos a armonizar los diferentes tipos de energía emocional con los órganos que están relacionados con ellos. Distinguimos estas relaciones (caliente/corazón/impaciente/presuroso, frío/riñones/temeroso, tibio / hígado / enfadado, templado / tibio / bazo / preocupado y fresco / seco / pulmones / triste / acongojado), llegando a ser conscientes de su presencia o aspecto, así como de los diferentes tipos de energía negativa que se quedan retenidos en nuestros órganos, donde, con el tiempo, pueden producir una enfermedad.

Al realizar la Fusión de los Cinco Elementos, podemos compensar, armonizar y transformar la energía negativa y convertirla en fuerza vital positiva.

2. Cómo conseguir CHI adicional mediante el coito

El único medio de conseguir CHI adicional es transformar la energía sexual que se libera normalmente en el coito, reciclándola de nuevo en CHI, para que nos suministre así un 30 o 40% más de fuerza vital. En este libro aprenderás los métodos taoístas del Amor Curativo para conseguirlo, que son: la Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo. Los dos métodos te ayudarán a reciclar y transformar una parte de la energía sexual en CHI.

3. CHI: La clave para conseguir una buena salud

Los maestros taoístas consideran el CHI como la clave para conseguir una buena salud y para darse cuenta de que una buena salud nos permite condensar y transferir más CHI a un grado superior de energía. Esto nos permite tener aún más CHI a nuestra disposición para construir el cuerpo de energía, o cuerpo del alma, y crear y alimentar lo más importante de la vida de cada uno de nosotros: nuestro espíritu inmortal o cuerpo del espíritu. Con nuestro promedio actual de consumo de energía, no disponemos de ningún excedente que nos lo permita.

Hoy día, en el campo de la salud disponemos de muchos métodos para aumentar con más facilidad la fuerza vital (CHI), como son el masaje, la acupresión, el shiatsu, el jin shin do, el jin shin iyutsu, el tai chi chuan, el chi kung, los alimentos sanos, las hierbas, la meditación, el yoga, etc. No obstante, los maestros taoístas piensan que la energía más abundante y que se puede convertir con más facilidad en CHI o en un grado superior de energía es la sexual. En la práctica del Amor Curativo, presentamos claramente una forma de reciclar la energía sexual y almacenarla, pero es más importante transformarla primero en CHI y después en energía espiritual. De otra forma, se iría levantando poco a poco demasiado CHI, con lo que podrían producirse serios desequilibrios.

Los jóvenes, por ejemplo, disponen de muchísima energía de fuerza vital; pero no saben canalizarla bien. Lo que hacen es quemar el exceso de energía de la forma más rápida, mediante las drogas, el alcohol, el tabaco y demás estimulantes. Estos métodos de estimulación dan al usuario, al principio, diez o veinte veces más energía; pero la sacan de donde la encuentran a su alcance, como puede ser de los órganos, las glándulas y el cerebro. Después, se queda uno bajo de energía. Cuando quiere recuperar su nivel energía, tiene que recurrir otra vez a los estimulantes; pero en esta ocasión puede disponer de menos energía, por lo que no llega al mismo nivel de antes. Como consecuencia, aumenta la dosis del estimulante o recurre a otro más fuerte. Una persona que se encuentra bajo de energía CHI no nota tanto el efecto de las drogas, porque éstas no tienen mucha fuerza vital que se pueda sacar de ellas. Esta es la razón de que los jóvenes pasen con más facilidad a depender de las drogas, el sexo y demás adiciones. La transformación correcta de la abundancia de energía CHI debe eliminar la necesidad de quemar la energía con estimulantes o recurriendo a una actividad sexual excesiva.

E. Fuerza Creativa - Energía Sexual

La función básica del sexo es la reproducción. Fuera de esto, cada vez que tenemos actividad sexual generamos gran cantidad de energía de fuerza vital. Cuando tenemos un orgasmo normal, la fuerza vital se vierte de nosotros al universo. Si aprendemos a re-encauzar la energía del orgasmo hacia dentro y hacia arriba, en vez de hacerlo hacia fuera, esta energía alcanzará un centro superior del cuerpo y notaremos incluso con más fuerza la experiencia del orgasmo conocido como orgasmo total del cuerpo u orgasmo de los órganos y glándulas: una experiencia que nunca se siente con el sexo normal. De esta forma, podemos crear más energía, almacenarla y convertirla en energía de fuerza vital, aumentando con ello nuestra energía total.

1. La Energía Positiva incrementará la Energía Sexual Creativa

Hasta ahora, siguiendo siempre a los Maestros Taoístas, hemos ido clasificando la energía de nuestro cuerpo en diferentes tipos: positiva y negativa, sexual, fuerza vital, etc. Todas estas energías tienen cualidades muy distintas. Si las identificamos, podremos empezar a controlarlas, transformando todo lo negativo en positivo y cultivando las energías buenas que nos gusten.

Lo mismo que las emociones negativas agotan nuestra fuerza vital, reduciendo así la energía sexual creativa, podemos aumentar esta fuerza vital fomentando la buena virtud. Por medio del método de Aspiración del Orgasmo que se enseña en este libro, en vez de perder la energía sexual como en los orgasmos de eyaculación, retenemos la energía creativa sexual muy cargada para envolver, cubrir y energizar los órganos y glándulas. En el Sistema Tao se acumulan nuestras emociones o virtudes en los órganos. Cuando un órgano ha recuperado su estado de salud, aparece la virtud, que se puede fomentar para producir energía más positiva que nutra cada uno de los demás órganos y las glándulas. Cuando los órganos débiles y enfermos empiezan a producir energía buena, poco a poco van influyendo en los demás haciendo que se encuentren más sanos.

2. La Buena Virtud - El Corazón del Tao Curativo

Practicar la virtud es la base del Tao Curativo. Todo el sistema depende de la energía de amor, alegría, bondad, amabilidad, respeto y honestidad. En el Tao Curativo creemos que tener un buen estado natural es algo básico para los seres humanos, no por miedo a arder eternamente en el infierno, a volver bajo forma de un animal inferior o a sufrir en nuestra próxima vida, sino porque creemos que hacer el bien para los demás produce igualmente un beneficio inmediato para nosotros mismos. Así de sencillo. Cuando estás pendiente de los demás, estás pendiente de tu hígado, el órgano relacionado con la amabilidad. El hígado se te fortalece cuando le das más fuerza vital. La idea básica es que estás haciendo el bien a los demás cuando te lo haces a ti mismo, siempre que no sea por miedo a un castigo.

En la práctica del amor curativo hacemos que el flujo de nuestra energía sexual creativa vuelva a nuestros órganos y glándulas, para fortalecer el cuerpo debilitado e incrementar la fuerza vital. Al mejorar la fuerza vital, se ayuda a la transformación de toda ira, todo miedo, toda tristeza y toda depresión.

3. El placer de perder energía y el placer de ganar energía

Si una mujer no quiere tener un hijo, su actividad sexual no tiene más finalidad que el placer. Los taoístas reconocen dos clases de placer: "el placer de perder energía" y "el placer de ganar energía". La mayoría de nosotros tenemos experiencia en el placer de perder energía. Hemos hablado del placer breve e intenso que producen las drogas, como la marihuana, la heroína, la cocaína o las anfetaminas, al extraer y quemar fuerza vital de los órganos, el cerebro y las glándulas de una persona. Es como encender una hoguera con gasolina: produce rápidamente una llama muy fuerte; pero el combustible se agota enseguida y el fuego se apaga muy pronto. El creciente deseo de sentir una excitación tan intensa, seguido del progresivo uso de las drogas, saca energía vital de los órganos, así como del cerebro y de la médula ósea.

Algunas de nuestras diversiones favoritas se basan en el placer de perder energía. Cuando pasamos demasiado tiempo distraídos con actividades como ver televisión, necesitamos energía de nuestros órganos para estar atentos y, de esta forma, se está pasando energía de fuerza vital a lo que estamos viendo y oyendo. Pensamos que nos encontramos bien, porque nos sentimos relajados y, por consiguiente, va disminuyendo nuestra tensión. Muchas veces notamos cierta liberación, pero nuestros órganos vitales se están vaciando de su fuerza vital con ese consumo excesivo de energía. Esta tensión que sufren nuestros órganos produce energía negativa y, si no tenemos ningún medio de transformarla en positiva, la iremos acumulando en exceso y acabarán apareciendo nuestras emociones negativas.

Cosas tan tranquilas como la música suave, que nos ayuda a relajarnos y crea un ambiente de armonía en el cuerpo, pueden hacer que, si se le presta demasiada atención, nuestros ojos, nuestros oídos y nuestro sistema nervioso pierdan energía soltándola al exterior. Después, estamos siempre buscando nuevas canciones, nuevas películas o nuevos espectáculos, porque lo anterior ya no-satisface nuestras necesidades, sino que produce una creciente necesidad de estímulos. Cuanto más tratemos de satisfacer uno o dos sentidos físicos con medios externos, mayor es la necesidad de satisfacción que estamos creando para todos los sentidos. Cuando tratamos de satisfacer la boca y la lengua, los ojos, los oídos y la nariz necesitan también algo que los estimule. Es una exigencia interminable y cada vez mayor de los sentidos. Para satisfacer nuestros sentidos, se han montado negocios de muchos billones de dólares, que obtienen tremendos beneficios porque no llegan nunca a satisfacernos de verdad ni a darnos la verdadera alegría ni la verdadera felicidad. Si estas empresas creasen un placer que nos dejase satisfechos durante mucho tiempo, se les acabaría el negocio.

Los taoístas consideran a nuestros órganos como padres del cuerpo y a los sentidos como los hijos. Si los separamos, deja de haber armonía y queda discordia y insatisfacción. La gente trata de encontrar la felicidad, la satisfacción y el amor fuera de ellos mismos, en vez de buscarlos dentro. Prestan más oídos a los deseos de su cuerpo que a los de su mente y su espíritu. Cuanto más buscan, más necesidad están creando y, al final, no encuentran nunca lo que están buscando. Muy al contrario, están produciendo un deterioro dentro de ellos mismos. La verdadera felicidad, la verdadera alegría y la verdadera satisfacción nacen de la paz interior.

Al desviarla hacia dentro, no perdemos la energía hacia fuera y podemos aumentarla en nuestro propio beneficio. Por ejemplo, si tomamos una comida sabrosa y no tenemos una armonía interior en nuestros órganos y sentidos, nuestros ojos querrán cada vez más, lo mismo que un niño en una tienda de juguetes. Si nos ponemos a ver una película, los oídos reclamarán también algún estímulo. Si decidimos ir a una sala de fiestas o un club, podemos acabar necesitando beber, fumar o consumir drogas. Retener la energía sexual y el orgasmo correspondiente es el primer paso para alcanzar el placer de ganar energía y para controlar los sentidos. Cuando acumulas dentro de ti más energía sexual, los órganos se fortalecen y están en condiciones de controlar, satisfacer y equilibrar los sentidos.

4. Orgasmo Superior

El orgasmo de eyaculación es un placer de pérdida de energía: liberamos al exterior energía de fuerza vital y sentimos placer. En cambio, en el concepto taoísta de la excitación, la energía orgásmica se crea por la fusión de toda la energía aportada por los órganos y glándulas con la muy refinada energía sexual.

En vez de liberar los orgasmos hacia fuera, como se hace en el acto sexual normal, aprendemos a retener esta energía para reciclarla, incrementarla y refinarla al máximo. Mediante la práctica de la meditación de fuerza vital, conocida como meditación de Órbita Microcósmica, empezamos a aprender a reciclar la energía de los ovarios. Al principio resulta difícil y hay que practicar bastante para retener la energía dentro de ti; pero, cuando sientes y controlas tu propia energía, notas nuevos placeres indescriptibles. A esta sensación se le llama "Orgasmo Superior" u "Orgasmo Valle".

La idea de un "Orgasmo Superior" es difícil de explicar, porque no tenemos en las lenguas occidentales un término ni un concepto cultural para expresarla. Para nosotros es una idea nueva. Recordemos, sin embargo, que cuando se inventó el automóvil eran muy pocas las personas que pensaban que podría reemplazar al caballo. Con el tiempo, todo el mundo se dio cuenta de los beneficios del coche sin caballos.

El cultivo del "Orgasmo Valle" se puede comparar con la ascensión a una montaña de 10.000 pies de altura. En el orgasmo normal, subimos hasta 1.000 pies y volvemos a bajar para intentar al día siguiente superar esos 1.000 pies del anterior. La mayoría de la gente sube la montaña así, llegando tal vez a 2.000 pies en un día de suerte. Las sensaciones pueden quedar limitadas a los genitales o a las pulsaciones rítmicas y se puede notar relajación en todo el cuerpo; pero la energía propiamente dicha se pierde en el universo y ya no se puede desarrollar dentro del cuerpo. El "Orgasmo Valle" va cada vez más lejos. Cuando subes esta montaña de 10.000 pies, asciendes hasta 1.000 pies, descansas, acampas y pernoctas. Al día siguiente, sigues subiendo, descansas y acampas, continuando así hasta llegar a la cumbre. Allí entras en otro reino de placer.

F. ¿Qué es el Kung Fu Ovárico?

En principio, a los ejercicios sexuales taoístas se les llamaba "Kung Fu Ovárico". Algunos estudiantes piensan que este nombre suena un poco a violencia y que nos hace pensar en las artes marciales. El término "kung fu", sin embargo, significa disciplina o trabajo intensivo, refiriéndose a la persona que lo pone en práctica. El Kung Fu Ovárico es una expresión de poder y control, de la capacidad de regir el propio cuerpo y la propia vida sexual.

En el entrenamiento de Kung Fu Ovárico del Sistema del Tao Curativo se hacen ejercicios para adquirir, aumentar, acumular y transformar la energía ovárica (sexual). Es muy importante tener en cuenta que es peligroso producir energía en vuestro cuerpo sin saber qué hacer con ella. Algunos sistemas recomiendan la liberación de energía de vez en cuando, por cualquier medio, como si se abriese una válvula de presión. Para ello, es posible que recomienden algún orgasmo de eyaculación. El Sistema del Tao Curativo, en cambio, insiste en la importancia de conocer la Órbita Microcósmica, el medio de que la energía circule por el cuerpo, para almacenarse finalmente en una zona segura (el ombligo) para que después se pueda utilizar y transformar en una forma superior de energía. Comparándolo con un ordenador, podemos decir que el hecho de apretar una tecla no nos enseña a manejarlo: aunque al pulsar esa tecla se produzca alguna repuesta, no seremos capaces de controlarla si no conocemos y comprendemos el sistema. Para asegurar un aprendizaje adecuado del arte del Amor Curativo, hay que explicar con todo detalle los conceptos, los pasos a seguir y la idea subyacente de placer que lo rige.

G. La Energía Sexual de las Mujeres

1. Los ovarios contienen Energía de Fuerza Vital

Como hemos visto anteriormente, la energía Jing (principal) de una mujer le facilita la energía de fuerza vital. Esta energía de fuerza vital se encuentra en gran parte en los ovarios. Aquí es donde se producen las hormonas que determinan los pechos de una mujer, su voz, etc. Los ovarios están produciendo constantemente energía sexual. El Proceso de Respiración Ovárica que se va a enseñar en este libro libera la energía que producen los ovarios y hace que esta misma energía, que tiene una cualidad Yang (activa), se acumule en el cuerpo de la mujer. Después de la ovulación y antes de la menstruación, esta energía es más leve, pues sus cualidades cambian de Yang a Yin (pasiva). Además, durante esta parte del ciclo, la energía está en su nivel más alto de desarrollo para la absorción y la transformación.

La Respiración Ovárica, si se hace todos los días, puede iniciar el proceso de absorción y conservar la energía de fuerza vital, que, de no ser así, se perdería con la menstruación. Este es el proceso mediante el cual la energía sexual se convierte en CHI. Como consecuencia de esta práctica, es normal que las mujeres noten claramente una reducción de la duración del flujo menstrual o una disminución de los dolores y molestias propios del periodo. Con una práctica asidua, puede desaparecer la menstruación, ya que toda la energía sexual se está transformando en una energía superior de fuerza vital.

En circunstancias normales, se puede detener la menstruación por diversas razones, como una dieta pobre, depresión, tensión emocional, embarazo o menopausia. Como resulta que un cuerpo en funcionamiento saca su energía de cualquier sitio donde la tenga, si necesita un aporte extraordinario de energía hará todo lo posible por compensar y llevarla donde sea necesaria. Por ejemplo, una madre que amamanta a su hijo no tiene menstruación, porque la sangre que se emplea normalmente en el ciclo menstrual pasa a los pechos y se convierte en leche. La menstruación no se reinicia hasta que termina la lactancia. Las mujeres atletas, cuando están sometidas a un entrenamiento riguroso, pierden la menstruación, porque toda la energía se ha volcado en la mejora de su estado físico. Así, podríamos comprobar que muchas mujeres tienen después de la menopausia una vida muy activa y sana y normalmente hacen muy bien en seguir sus carreras, porque su cuerpo se beneficia ahora de la energía que necesitaba antes para mantener sus ciclos mensuales.

Conviene tener en cuenta que la menstruación es algo encauzado hacia la procreación. La energía que no se utiliza con esta finalidad, sino que se conserva mediante la Respiración Ovárica, se convierte en parte de la energía vital del cuerpo, prolongando la juventud y aportando suficiente energía, para convertirla en otra de una forma superior. La energía transformada es creativa y curativa y puede elevar el potencial de fuerza vital de una mujer e incrementar finalmente su energía espiritual. Además, la desaparición de la menstruación puede invertirse en cualquier momento y restablecer el flujo normal, al cabo de pocos meses de detenerse la práctica.

2. La Energía Ovárica desarrolla una Consciencia Superior

La energía ovárica es la que se utiliza para el desarrollo de la propia consciencia superior. Estas prácticas que convierten la energía sexual en CHI echan los cimientos de los ejercicios espirituales que transforman la energía sexual y CHI en Shen, una energía espiritual pura.

Al proceso de limpiar los órganos internos de las emociones negativas antes mencionadas los taoístas le llaman "Alquimia interior" y es esta Alquimia interior la que restablece a los órganos su derecho innato de amor, alegría, bondad, honestidad, belleza y justicia. Cuando los órganos están limpios y sanos y has adquirido la capacidad de transferir y transformar la energía sexual en energía de fuerza vital, empieza la evolución espiritual. En este nivel es en el que se emplea la energía generativa de los ovarios en lo que los taoístas llaman "parirse a sí mismo", lo que significa desarrollar el cuerpo espiritual del que puedes alcanzar la iluminación.

3. Energía Ovárica: La mejor cosmética

Los ovarios aportan la mayor parte de la energía durante la excitación sexual. En ello colaboran otros muchos órganos (el hígado, el bazo, los riñones, el corazón, los pulmones y el cerebro) y glándulas (pineal, pituitaria, timo, tiroides y adrenal). Todas estas energías se mezclan para formar la energía sexual, una fuerza de carga elevada que nos lleva al punto del orgasmo. En este punto es en el que hay que superar nuestro hábito del placer de pérdida de energía. Al hacer ejercicios de Kung Fu Ovárico, podemos convertir esta energía en otra mejor, haciendo que suba por la espina dorsal hasta el cerebro. Como la energía sexual producida durante la excitación es de naturaleza Yang (activa), puedes revitalizar el sistema nervioso, aumentar la fuerza del cerebro y la memoria y mantenerte sana y jovial. Estos métodos, que eran un gran secreto enseñado por los sabios taoístas a las emperatrices y concubinas del emperador, permitían que las mujeres de la corte conservasen durante mucho tiempo su actividad sexual, su belleza y su salud. Muchas mujeres taoístas piensan que estos ejercicios son la mejor cosmética posible.

4. Duración de la vida sexual de una mujer

En la historia antigua de China se encuentran pocos relatos escritos sobre las experiencias sexuales de las mujeres, aunque están los documentos de Su Un, el médico y guía espiritual del Emperador Amarillo, que en listas casi interminables detallaba las voluptuosas respuestas de las mujeres a sus amantes. También hemos leído que las monjas de los conventos budistas podían aprender ejercicios para eliminar definitivamente sus ciclos menstruales (a esto le llamaban "Matar al Dragón Rojo"). Por tanto, el conocimiento que tenemos ahora de la duración de la vida sexual de una mujer taoísta, transmitido de palabra por los sabios taoístas hasta nosotros, varía mucho, dependiendo del punto de vista y la línea seguida por el Maestro: algunos Maestros Taoístas recomiendan a las mujeres que dejen de tener actividad sexual a partir de los 40 años, porque se supone que su cuerpo está gastado por los partos. Con el método de Kung Fu Ovárico, tal como se enseña en el Tao Curativo, una mujer puede continuar la actividad sexual durante todo el tiempo que quiera, porque no se produce pérdida de energía: en realidad, se gana energía con la transformación de su energía sexual.

5. Orgasmo de los órganos: el verdadero orgasmo

a) El orgasmo exterior

Generalmente, el orgasmo se siente por un latido de la vagina, los ovarios y el cuello del útero. En el Sistema Tao decimos que sólo se produce un orgasmo del centro inferior o genital en la zona de los genitales y que vierte al exterior. A esto lo llamamos "orgasmo exterior". Dura poco tiempo; pero se tarda mucho hasta que la mujer llega a este tipo de orgasmo.

b) El orgasmo interior

El "orgasmo interior" u "orgasmo de los órganos y las glándulas" es prolongado para la mujer. Su compañero tiene que estimularla para que retenga el orgasmo hacia dentro y hacia arriba, etapa por etapa y órgano por órgano. De esta forma, se puede aumentar mucho la sensación de orgasmo; pero la medida en que se pueda intensificar depende de lo que se practique. Al trasladar la pulsación a los órganos, se está abriendo un nuevo campo de orgasmo que no se ha sentido nunca antes.

En la práctica sexual normal, los músculos están tensos y se expulsan los fluidos de las glándulas, perdiendo así con este flujo también la energía de estas glándulas. Este orgasmo es transitorio y breve y no es continuo. En el Taoísmo se dice que, cuando se expulsa toda la energía, es cuando se acaba el viaje. El orgasmo interior u orgasmo de los órganos se desplaza en realidad por todos los órganos, glándulas y sistema nervioso, excitándolos y revitalizándolos con la fuerza vital de la energía sexual, creativa y regenerativa.

6. ¿De quién depende tu orgasmo?

Muchas mujeres tienen experiencias sexuales; pero no son capaces de sentir un orgasmo. Casi siempre la mujer echa la culpa a su compañero, diciendo que no sabe hacer que tenga el orgasmo y que eyacula antes de tiempo. El sexo es cosa de dos. Las energías de las dos personas han de poner las hormonas en armonía.

H. Una buena relación sexual. Los tres niveles de la energía sexual

Para establecer y mantener una buena relación sexual, las energías de los dos miembros de la pareja han de estar al mismo nivel: los dos han de tener una buena salud física y emocional y han de estar a un mismo nivel espiritual. En ese caso, cuando los dos están juntos, sus energías (físicas, emocionales e incluso espirituales) se unen como una sola.

I. Nivel físico

Es muy importante que te prepares antes de la unión sexual. Hasta qué punto debe llegar esta preparación cambia mucho de una mujer a otra, dependiendo del nivel de energía. La práctica de la Respiración Ovárica y de la Aspiración del Orgasmo fortalece la vagina de la mujer y dirige el flujo de energía CHI a los órganos sexuales. Muchas mujeres que no hacen ejercicios con su región inferior (los ovarios, el cuello del útero y la vagina) no tienen flujo CHI y pierden tensión muscular. La energía acaba saliendo fuera, dejando fría la región sexual. Sus periodos menstruales pueden llegar en mal momento, pueden tener síndromes premenstruales, dolor de cabeza, dolores del bajo vientre o reacciones emocionales adversas. Todos estos síntomas pueden afectar a sus niveles de energía, reduciendo su energía sexual, así como su estado general energético. Para que una mujer llegue a su "climax" de excitación o punto de orgasmo se necesita más tiempo que en el caso de un hombre. Se necesita más calor y energía para hacer que hierva el agua helada, lo mismo que tarda más su compañero en excitar a una mujer si su región sexual está fría. Si un hombre está bajo de "energía de fuego" (energía Yang sexual masculina), no tendrá energía suficiente para derretir el hielo y no será capaz de poner a la mujer en su "punto de ebullición". Para los hombres es algo muy importante reciclar la energía sexual. Técnicas como la Respiración Testicular, la Compresión Escrotal y la "Gran Aspiración" reciclan la energía sexual de un hombre e incrementan su potencial sexual Yang (caliente). Estas técnicas se ofrecen en el libro Secretos Taoístas del Amor: Cultivando la Energía Sexual Masculina.

2. Nivel emocional

Cuando se juntan un hombre y una mujer, normalmente sienten una atracción mutua inexplicable. La razón podría ser que en ese momento los dos tienen muy elevado el nivel de energía, así como el emocional y el espiritual. Es como si una fuerza magnética muy fuerte los hubiese juntado. También se producen tensiones matrimoniales, por problemas familiares, de los hijos, etc. y se agotan sus energías, haciendo que poco a poco desaparezcan sus fuerzas magnéticas hasta que deja de haber entre ellos esa atracción tan fuerte. Durante estos periodos, parece que el hombre y la mujer están muy distantes y solitarios. Vemos que muchas personas empiezan las prácticas de la Órbita Microcósmica y los Secretos Taoístas del Amor y, de forma consciente, mejoran su dieta alimenticia y hacen ejercicio de forma regular, para aumentar sus fuerzas románticas y restablecer la sintonía con su compañero. Entonces resultan mucho más fáciles los orgasmos.

3. Nivel espiritual

Si una pareja tiene tiempo para hacer meditación juntos, sentarse o mantenerse en contacto por las palmas de las manos, se sentirán tranquilos y capaces de captar la energía del compañero. Entonces se puede intercambiar energía con el compañero, aunque él esté muy bajo y no pueda entrar en acción. Puedes expandir tu Órbita Microcósmica para que lo cubra y él puede hacer lo mismo contigo, con lo cual se pueden ayudar uno a otro a mover la energía.

Si está bajo de ánimo, puedes ayudarlo, mandándole la energía de tu sonrisa. Si aprendes la Fusión de los Cinco Elementos, puedes también absorber las emociones negativas y fundirlas, para devolvérselas como buena fuerza Vital. Él puede hacer lo mismo contigo.

En una buena relación sexual pueden intervenir otros muchos factores; pero, lo mismo que el buen vino, ha de tener un buen comienzo.

I. La meta de la meditación taoísta

1. El descubrimiento de la energía CHI

Hace mucho tiempo, se descubrió que la forma más eficaz de observar la obra sutil del Tao y la naturaleza interior de los hombres y las mujeres era relajar la mente y sentarse a meditar. La práctica de la meditación fue la que reveló la existencia de la energía CHI como una fuerza electromagnética sutil que fluye por el cuerpo. Los recorridos seguidos por la energía CHI dieron a conocer el sistema de meridianos del cuerpo humano.

2. El cuerpo está compuesto de tres partes

Mediante esta meditación, los taoístas primitivos desarrollaron un refinamiento mayor y conocieron mejor el cuerpo humano, como conjunto formado por tres componentes: el cuerpo físico, el cuerpo del alma y el cuerpo del espíritu (Fig. 1-2). Estos tres cuerpos se estudiaron para distinguir la naturaleza y función de cada uno de ellos.

A diferencia de otras tradiciones de meditación de Asia, que fomentan el alma y el espíritu, en detrimento del cuerpo físico, los antiguos taoístas pensaban que los tres cuerpos eran importantes. Los taoístas descubrieron una forma de ascender conscientemente a los reinos espirituales y, cosa también importante, volver al mundo físico, para tener aquí una actividad creativa.

3. Desarrollo del cuerpo físico

El novicio en el Sistema del Tao Curativo empieza con una amplia gama de ejercicios que desarrollan el cuerpo físico y lo convierten en un organismo eficaz y sano, capaz de vivir en paz en el mundo y libre de las tensiones y problemas de la vida diaria. Lo que se pretende en el primer nivel es desarrollar el autoconocimiento del cuerpo físico y su relación energética con su entorno y con otras personas. En este nivel se aprende a curarse uno mismo entrenándose para captar y dirigir la circulación de CHI por el sistema meridiano del cuerpo (la Meditación de Órbita Microcósmica). La práctica del autoconocimiento amoroso genera un estado de energía positiva que irradia constantemente y sin esfuerzo consciente más respeto y amor por los demás. Cuanto más sano esté el cuerpo, más CHI puede producir y convertir en energía espiritual. Con la experiencia de transformar energía CHI en energía espiritual en esta vida, estamos produciendo nuestro propio nacimiento y elevamos nuestras almas y nuestros espíritus y los educamos.

El primer nivel de la práctica del Taoísmo se completa con la aplicación de la Meditación de Órbita Microcósmica, Seis Sonidos Curativos, Sonrisa Interior, Fusión de los Cinco Elementos, Tai Chi Chi Kung, Nutrición de los Cinco Elementos y el Chi Kung de la Camisa de Hierro. Según vamos ampliando el conocimiento del cuerpo físico, vamos disponiendo de niveles más altos de energía, con el control y la transformación de la energía sexual, mediante la práctica del Kung Fu Seminal y el Kung Fu Ovárico.

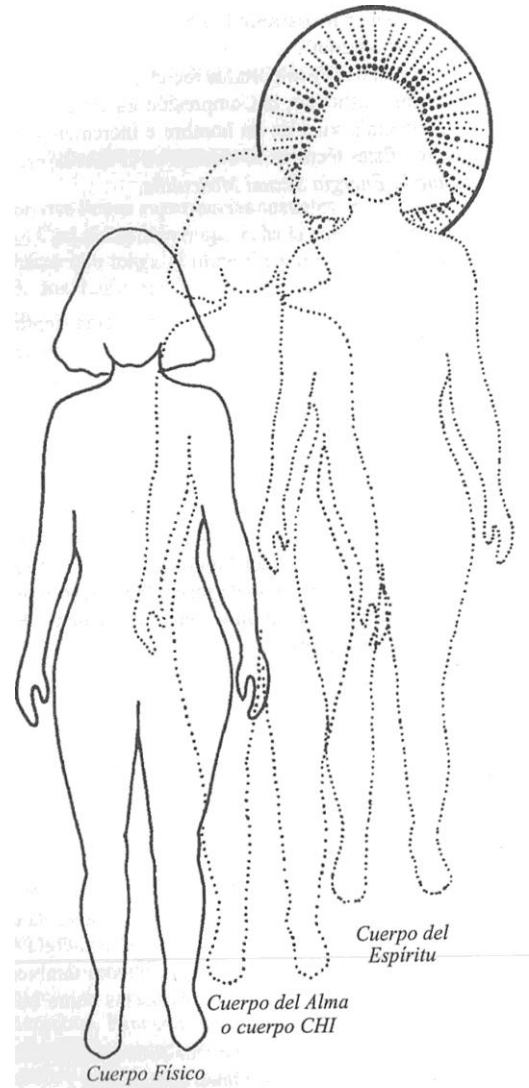


FIGURA 1-2
Los tres cuerpos

4. Producir el propio nacimiento, el Cuerpo del Alma

Producir el propio nacimiento, que es la meta de la meditación taoísta, es despertar la parte de uno mismo que percibe y actúa sin las limitaciones de la educación ni las condiciones kármicas. El nacimiento de uno mismo no es una imagen simbólica ni una metáfora poética: es un proceso real de conversión de energía que conduce a la formación de un cuerpo sutil con capacidad para llegar a formar raciocinio, sentimientos y una voluntad por sí mismo.



2. ANATOMÍA SEXUAL DE LAS MUJERES

Con la publicación de *Human Sexual Response* de Master y Johnson, en 1966, se abrió el cauce para el aluvión de libros, artículos y seminarios propios de la revolución sexual de los años sesenta y setenta. Así floreció la poco conocida profesión de la sexología. Poco a poco, los sexólogos empezaron a fijarse en las necesidades sexuales concretas de la mujer. Se dieron cuenta de que eran pocos los hombres que se iban a la tumba sin haber tenido alguna vez un orgasmo, mientras que había muchas mujeres que habían tenido muy poca experiencia en este tema. Lonnie Barbach se dirigió a las mujeres que no habían tenido la experiencia del orgasmo, en su libro *For Yourself*. Shere Hite divulgó en *The Hite Report* cómo llegaban las mujeres al orgasmo, basándose en respuestas anecdóticas que daban cientos de mujeres a su extenso cuestionario. Recopilados por la Federation of Feminist Women's Health Centers, el libro titulado *A New View of a Woman's Body* mostraba otros conceptos de los genitales de las mujeres y daba una nueva definición del clítoris.

La mayoría de las mujeres no han observado nunca detenidamente los genitales de otra. De

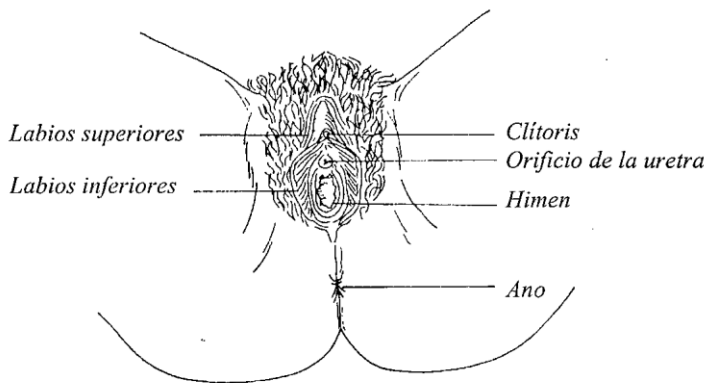


FIGURA 2-1
Genitales de una mujer

las que han cogido un espejo para escudriñar los suyos propios (después de asegurarse de que no había nadie en casa y estaba echado el cerrojo), a muchas les quedó la sensación de que tenían algo mal. El aislamiento sexual de las mujeres produce esa falta absoluta de una palabra aceptada por la sociedad que comprenda todo lo que podemos ver en el espejo: "Ahí abajo" es posiblemente todo lo más que hemos dicho al referirnos a esa amplia zona que reconocemos como nuestros órganos sexuales. (Figura 2-1)

A. El Monte de Venus

Empezando por la parte frontal superior, está el monte de Venus (llamado también mons veneris o mons, abreviando). (Figura 2-2) El color, cantidad, textura y distribución del vello depende en gran parte de la edad y características hereditarias y puede variar desde unos cuantos pelos hasta una tupida pelambra que se extiende por el abdomen o baja por los muslos. El monte de Venus es una especie de almohadilla de grasa que protege el hueso púbico que hay debajo.

El hueso púbico es el lugar donde se unen los huesos pélvicos por medio de un cartílago, que en el embarazo se ablanda hasta tal punto que se pueden separar los huesos durante el parto, caso de ser necesario. El monte de Venus se divide o separa, formando lo que se llama labios superiores o mayores, que tienen una piel y una velloidad similares a las del monte.

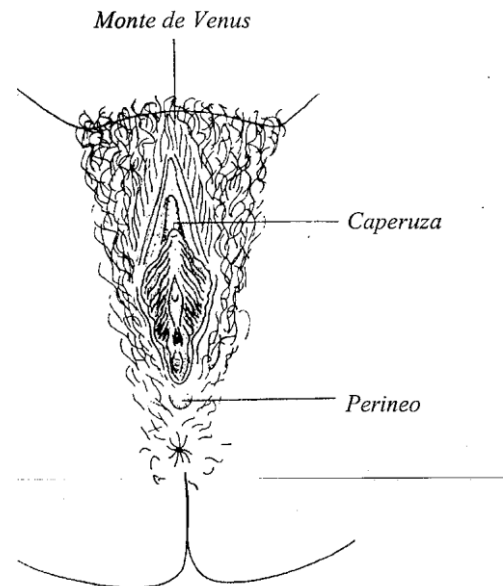


FIGURA 2-2
El Monte de Venus

B. Los Labios Inferiores

Dentro de los labios superiores están los inferiores o menores. Por su relación con las superficies mucosas, su piel es muy distinta en color y textura, del mismo modo que los labios de la boca son distintos de la piel de la cara. En estado normal, pueden variar desde el rosado al rojo oscuro, marrón o púrpura. Unas veces son rosados y están encrestados, mientras que otras son más largos y ondulados. Hay mujeres que tienen los labios inferiores mayores que los superiores y, cuando están de pie, se les pueden ver, sobresaliendo entre los superiores. Durante la excitación sexual, se cargan mucho de sangre por su profusión de vasos, se congestionan y aumentan su tamaño hasta el doble o el triple de lo normal. Según se va aproximando el orgasmo, se produce un cambio espectacular de color, volviéndose carmesí o burdeos.

C. El Glándulo del Clítoris

Los labios inferiores se juntan en la parte superior, formando la caperuza que protege el glándulo del clítoris. En condiciones normales, cuando no está erecto, el glándulo está al abrigo de la caperuza. (Figura 2-3a) Podemos verlo empujando a la caperuza. El glándulo del clítoris está cargado de nervios y, para la mayoría de las mujeres, es el punto más sensible de toda su anatomía sexual, lín algunas mujeres es tan sensible que una estimulación directa en él puede irritarlo. El cayado del clítoris se parece a una cinta fuerte de goma, que está bajo la superficie que hay entre el glándulo y el monte de Venus. Según va aumentando la excitación sexual, se va estrechando y acortando el asta, con lo que el glándulo, el asta y toda la estructura que lo soporta se pone en erección. Lo mismo que sucede con los hombres, puede producirse un cambio espectacular de forma y tamaño. (Figura 2-3b) Algunas mujeres observan que, con una excitación intensa y prolongada, la inflamación de los labios inferiores puede ocultar el glándulo casi por completo.

D. La Uretra y la Vagina

Debajo del glándulo está la apertura de la uretra y, debajo de ésta, la de la vagina. La uretra de una mujer está a una distancia de tres a cuatro centímetros de su salida de la vejiga. Esta distancia tan reducida entre el extremo exterior y el interior justifica la propensión que tienen las mujeres a las infecciones de vejiga (cistitis).

E. El Punto G

Alrededor de la uretra hay una aglomeración de vasos sanguíneos. Como no tienen asignado ningún nombre en los libros de medicina, un grupo de mujeres los ha llamado esponja uretral. (Ver A New View of a Woman 's Body)

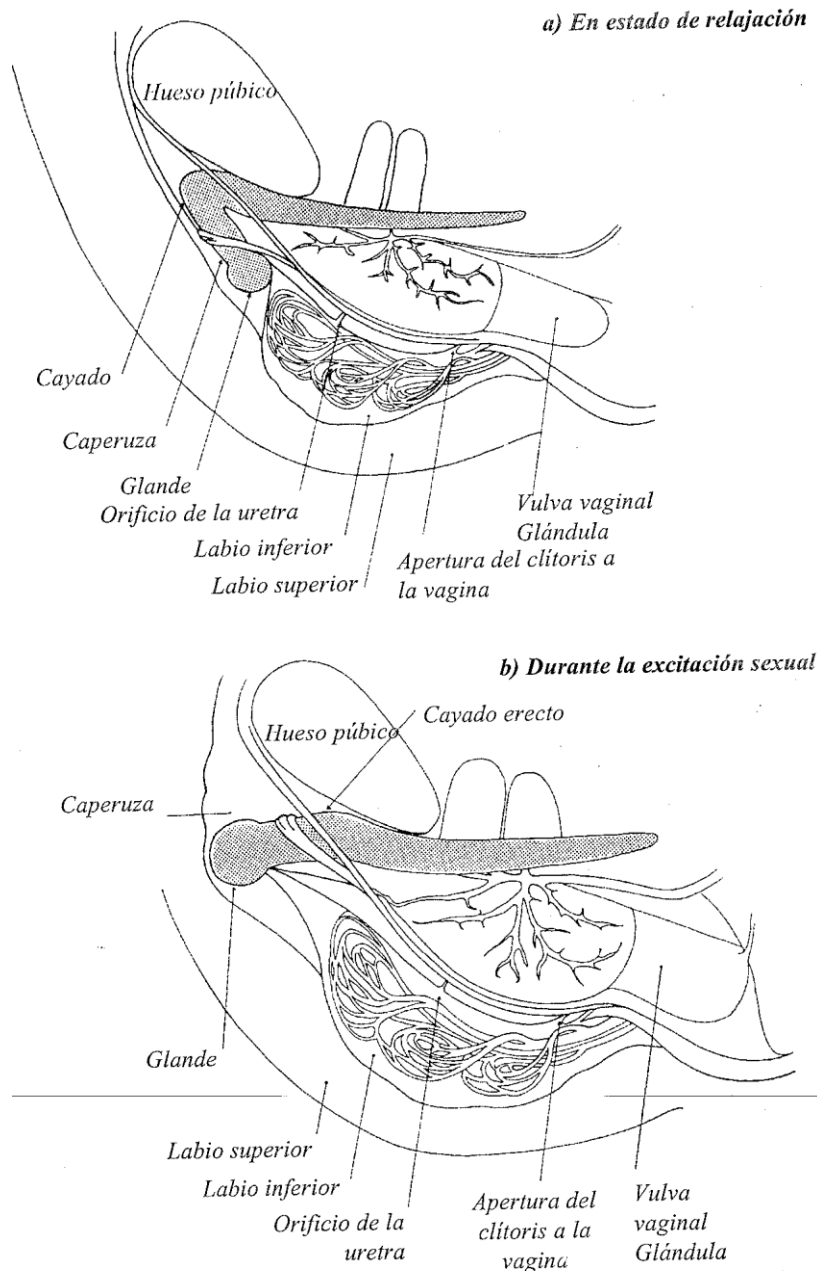


FIGURA 2-3
Sección del clítoris

Durante la excitación sexual, los vasos sanguíneos se dilatan y se puede notar una protuberancia a través de la pared vaginal. A esta protuberancia se le ha llamado "Punto G", en honor a Grafenberg, uno de los primeros sexólogos. Se puede explorar tocando la parte superior y frontal del interior de la vagina. También se dice que el Punto G está situado a un centímetro más de profundidad de lo que alcanza el dedo más largo de una mujer.

Es difícil llegar al Punto G durante el coito en una posición frontal, excepto en el caso de hombres cuyo pene, cuando está en erección, presiona hacia arriba, contra su vientre. Es posible que se necesite un cambio de posición si se quiere estimular a la mujer en el Punto G de una forma más directa. Una posibilidad puede ser introducir el pene desde detrás. Los dedos suelen ser eficaces y directos. Si una mujer se estimula ella misma, puede ponerse en cuclillas o echarse con las piernas levantadas al aire, para llegar mejor. A su compañero puede resultarle más fácil llegar si ella está boca abajo. Durante el coito, si se pone la mujer encima puede adoptar una posición idónea para este tipo de estimulación. (Figura 2-4 a y b).

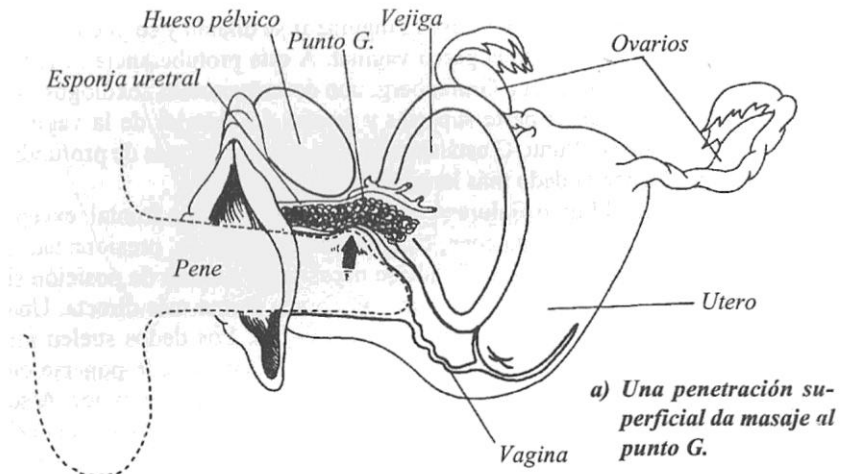
Algunas mujeres, si están muy apretadas contra su compañero, notan la sensación de que un pene erecto les empuja en la parte baja del abdomen, exactamente encima del hueso púbico, estimulando así el Punto G desde fuera.

Cuando se da masaje al Punto G, es frecuente que la primera sensación que tiene la mujer sean ganas de orinar. Los sexólogos aseguran a las mujeres que, si se continúa haciendo presión, puede llegarse a la excitación sexual.

Una de mis alumnas decía: "Cuando trabajaba en una clínica de mujeres, hablábamos siempre con apasionamiento de las virtudes del diafragma. De vez en cuando, había alguna mujer que nos decía que no le gustaba el diafragma porque le reducía el placer sexual, como si estuviese cubriendo algo.

Esto sucedía antes de que se conociese el Punto G y ahora pienso que aquellas mujeres podrían referirse a él".

Algunas mujeres dicen que al estimular el Punto G se les puede producir un orgasmo, mientras que otras muchas disfrutaban de la estimulación del Punto G como parte de todo un abanico de estímulos sexuales.



F. Eyaculación femenina

Un antiguo Maestro Taoísta descubrió que una mujer, cuando alcanzaba el climax del orgasmo, tenía diferentes respuestas que eyaculaban distintas "aguas". Se ha descubierto que en los orgasmos femeninos intervienen tres aguas o tipos distintos de fluido. El primero de todos es la lubricación que se siente durante la excitación; el segundo, los fluidos emitidos durante un orgasmo normal, y el tercero lo constituyen los fluidos de una eyaculación femenina, que muchas mujeres no han llegado a sentir nunca, que se liberan desde el Punto G. Sin embargo, con estimulación del Punto G o sin ella, hay mujeres que eyaculan cuando tienen un orgasmo. Esta eyaculación, que puede ser muy abundante, produce un fluido muy parecido al seminal. Se ha comprobado que no se trata de orina; aunque muchas mujeres que han tenido esta eyaculación dicen que se avergonzaron y se desconcertaron, completamente seguras de que se habían orinado. Después aprendieron a aguantar esta reacción. Ahora, que ya se sabe que existe la eyaculación femenina, las mujeres que conocen esta posibilidad pueden estar más tranquilas, más relajadas y sentir más placer. Hasta ahora no se ha descubierto dónde se produce o almacena este fluido.

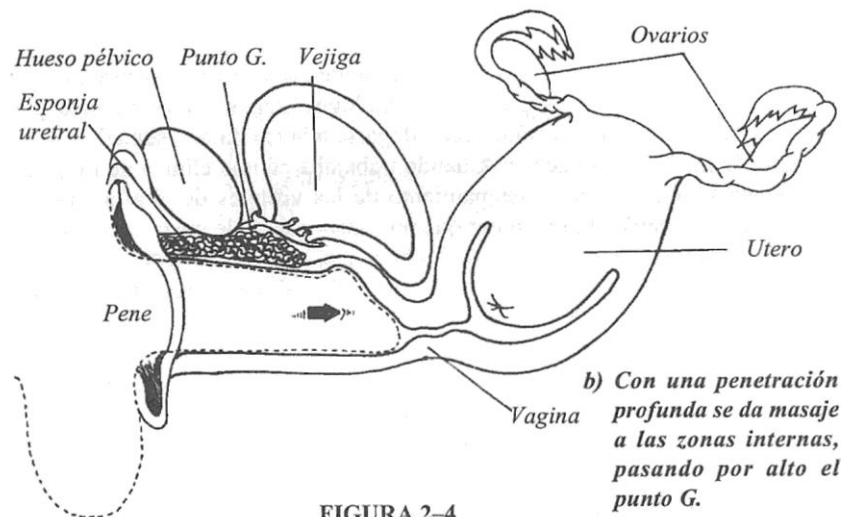


FIGURA 2-4

G. El primer fluido lubricante de la vagina

Dentro de la vagina, las paredes están apoyadas una contra otra; pero hay posibilidad de abrir un espacio. Con un espéculo de plástico, una luz y un espejo, puedes ver el interior de tu propia vagina. Lo primero que se ve pueden ser las paredes rugosas y sonrosadas. La abundancia de pliegues se debe a su tremenda elasticidad. Durante la excitación sexual, rezuma de las paredes una especie de fluido lubricante, como una exudación. Al fondo de la vagina está el cuello del útero, la única parte del útero que se ve desde la vagina. El cuello del útero es redondo y tiene un agujero o corte. Es el orificio del canal cervical que da al útero. La mayoría de los sexólogos coinciden en que las mujeres notan pocas sensaciones una vez pasado el tercio exterior de la vagina; pero muchas mujeres lo niegan rotundamente, asegurando que sienten un placer muy intenso con una penetración profunda, bien sea con el pene o con los dedos, en el fondo de la vagina, y muchas mujeres notan contracciones placenteras del útero durante el orgasmo.

Pueden producirse secreciones mucosas en el cuello del útero. Su origen y finalidad se estudiarán en la sección siguiente.

H. El músculo PC y el músculo Chi

Palpando alrededor de la vagina y a una profundidad de un nudillo, puedes distinguir los límites del Músculo Pubococcígeo (PC), llamado también Músculo del Amor. (Figura 2-5)

Una contracción de la vagina es una contracción del Músculo PC. Puedes asegurar que es eso lo que notas si puedes apretarte los dedos con él. El Músculo PC es uno de los que forman el grupo de músculos que llamamos Músculo Chi.

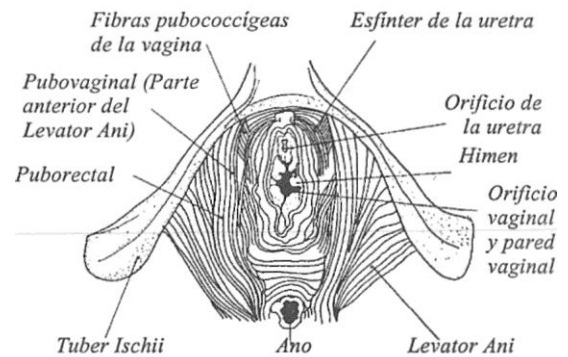


FIGURA 2-5

El Músculo del Amor está formado por los músculos Pubococcígeo (PC), Pubovaginal y Puborectal.

El Músculo Chi rodea el ano, la vagina y la uretra y sirve de apoyo para los órganos reproductores. (Figura 2-6) Es el músculo de la Fuerza del Perineo y los taoístas lo relacionan con muchos órganos del cuerpo, como veremos en el Capítulo 5.

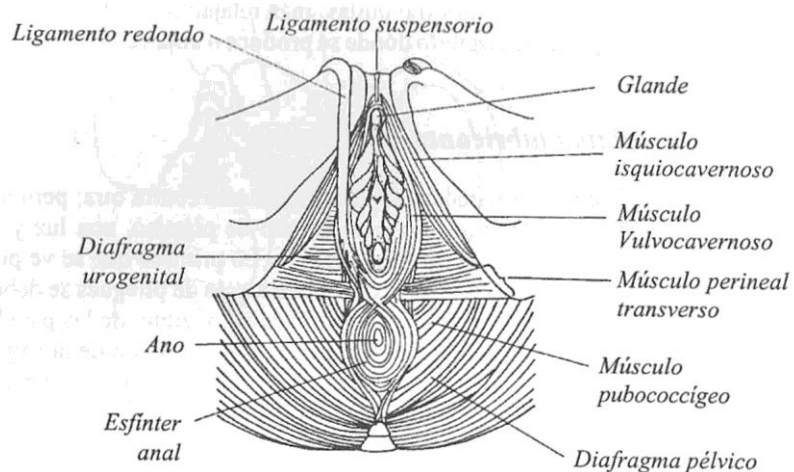


FIGURA 2-6

El músculo Chi está formado por el Diafragma Urogenital, el Esfínter Anal y el Músculo Pubococcígeo

Un Músculo PC que ha hecho mucho ejercicio está considerado por algunos nos sexólogos como la clave de una actividad sexual sana, tanto para los hombres como para las mujeres. Un músculo débil produce dificultades sexuales, así como otros problemas psicológicos, como problemas en los partos e incontinencia urinaria. En realidad, el primer profesional que divulgó la importancia de tener un músculo PC vigoroso enseñó ejercicios de preparación al parto.

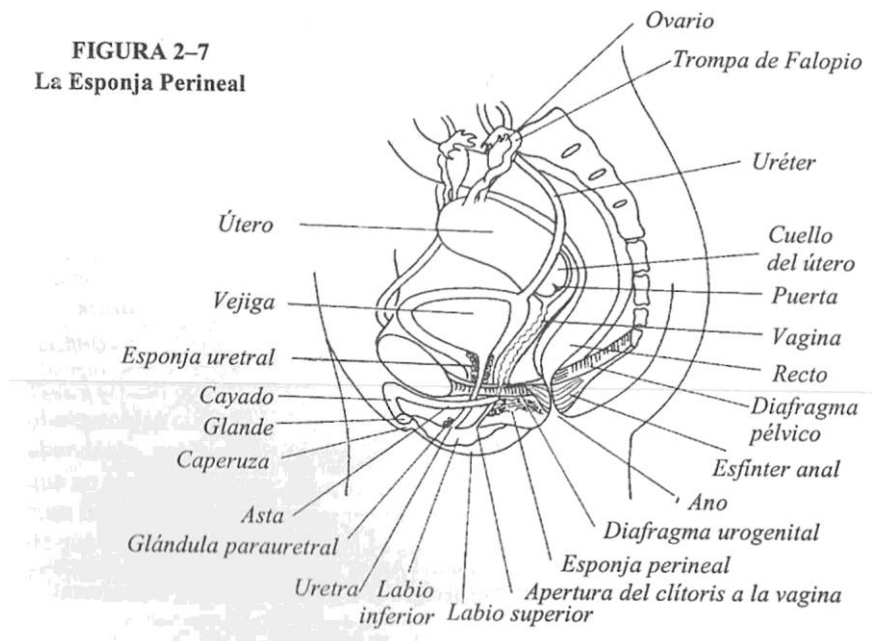
Su nombre, Kegel, se sigue relacionando con estos ejercicios. El Músculo PC es crucial para los ejercicios del Kung Fu Ovárico. Se puede comprobar el vigor del Músculo PC interrumpiendo la corriente de orina.

Esto sólo se puede hacer con el Músculo PC. Muchas mujeres han adquirido bastante destreza para contraer este músculo, porque han descubrier-lo que potencia su placer sexual.

La sexóloga Bryce Britton, en su libro *The Love Muscle: Everywoman 's Guide to Intensifying Sexual Pleasure*, da instrucciones detalladas para utilizar el Músculo PC, así como un programa de ejercicios para mejorar la sexualidad.

1. La Esponja Perineal

En la parte posterior de la entrada de la vagina hay otra zona de vasos sanguíneos, llamada esponja perineal. (Figura 2-7) Durante la excitación sexual, la esponja perineal se dilata, estrechando la entrada de la vagina.



La zona del perineo comprende el ano y los órganos sexuales; pero el punto del perineo está situado entre la parte posterior de la apertura vaginal y el ano. (Figura 2-8) Para algunas mujeres, el ano es un orificio sexual, mientras que para otras es tabú. Para evitar infecciones de la vagina o de la vejiga, todas las mujeres deberían tener en cuenta que conviene lavar bien el pene o los dedos, después de un contacto anal.

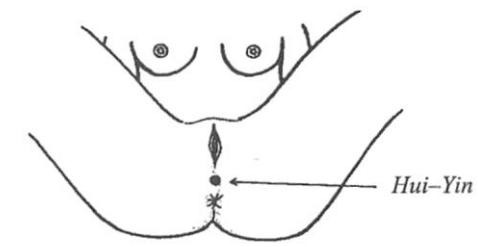
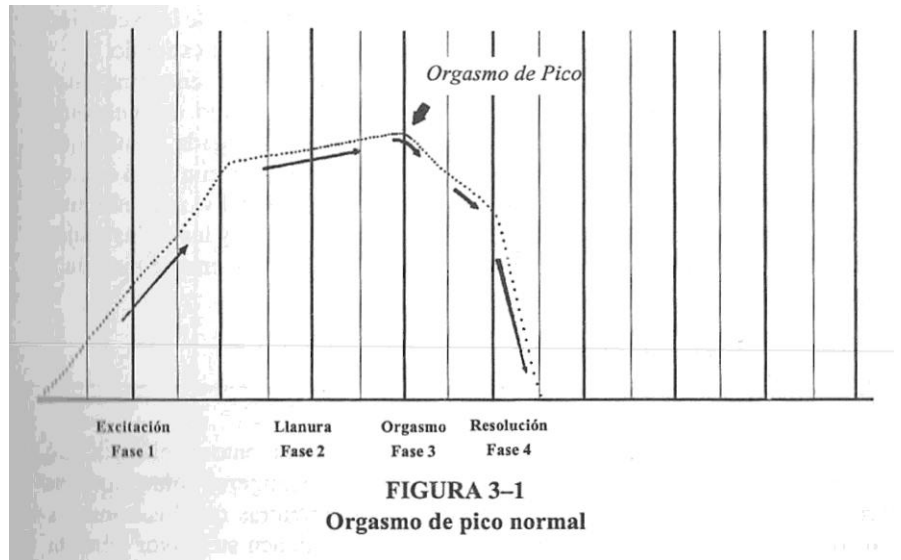


FIGURA 2-8
El perineo (Hui-Yin)

3. EL CICLO DE RESPUESTA SEXUAL

La respuesta sexual de las mujeres, según la describieron Masters y Johnson, se compone de cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Estas fases están definidas por cambios fisiológicos de los órganos sexuales. En la fase de excitación, la vagina exuda y el fuerte ligamento que soporta el útero BO pone en erección. Esto, a su vez, agranda la parte posterior de la vagina en la fase de meseta. Durante el orgasmo se producen innumerables cambios, como pueden ser, en algunas mujeres, alteración del color de la piel en la espalda y en el pecho o picores o contracciones en las manos y en los pies. En la fase de resolución hay un regreso gradual al estado de reposo. (Figura 3-1)



La mayoría de los escritos que tratan de la respuesta sexual de las mujeres dicen que tienen un largo periodo de excitación; pero en la investigación de Shrcr Hite (El informe Hite) casi todas reconocen que alcanzan el orgasmo al cabo de unos minutos de empezar a masturbarse. ¿Es este largo periodo de excitación un indicio de la flexibilidad de la respuesta sexual de las mujeres? ¿O se debe a la inexperiencia de sus amantes o a la resistencia de ellas a decirle a sus compañeros lo que les gustaría?

A. El orgasmo de clítoris y vagina

La mayoría de los sexólogos y otras muchas personas limitan la definición del clítoris al glande. La vagina y los labios inferiores se ven como dos cosas separadas y distintas y los labios inferiores no tienen más misión que proteger los orificios uretral y vaginal.



Aunque describieron los vivos cambios que se producen en los labios inferiores durante la excitación sexual, Masters y Johnson no los identificaron como parte de los órganos sexuales de la mujer. Durante cerca de medio siglo se ha discutido acaloradamente sobre la localización del orgasmo de las mujeres. Freud y muchos de sus seguidores mantenían que las jovencitas tenían orgasmos de clítoris, mientras que las mujeres adultas pasaban su respuesta sexual a la vagina. Masters y Johnson dedujeron de sus estudios que todos los orgasmos tienen su origen en el clítoris.

Las feministas, preocupadas por la mentalidad y la vida sexual de las mujeres, hicieron muchas investigaciones, tanto en las librerías médicas como en ellas mismas, colaborando en grupo, y contaron a muchas mujeres sus experiencias.

Con todos estos datos, llegaron a la conclusión de que las mujeres tienen un órgano sexual unificado; pero todas sus partes reaccionan ante la excitación sexual, con independencia de cuál de ellas sea la que recibe el estímulo.

Si nos fijamos en todos los aspectos de este órgano sexual, encontraremos tejido eréctil en los labios inferiores, en el glande y en el cayado, en la esponja uretral y en la perineal. Si sumamos todo esto, pulgada a pulgada, resulta que las mujeres tienen tanto tejido eréctil como los hombres. Esta similitud estructural hace pensar en que hay también una similitud funcional y, más aún, una posible similitud entre los impulsos sexuales de los hombres y los de las mujeres. ¿En qué medida se debe a nuestra constitución física y en qué medida a nuestra educación?

B. El agotamiento de la energía sexual

La mayoría de los hombres se dan cuenta del agotamiento de energía que sufren como consecuencia de la eyaculación y muchas mujeres notan también cierta debilidad. Los taoístas han observado que, mientras que los hombres pierden su energía con la eyaculación, las mujeres tienen su mayor pérdida con los periodos menstruales. Aunque muchas no se den cuenta de esta pérdida de energía, no hay duda de que las que tienen el periodo precedido de una semana o dos de reblandecimiento de los pechos, retención de agua o congestión de la pelvis, o las que tienen durante la menstruación retortijones, menorrea excesiva, dolor de espalda, náuseas, diarrea o brotes de herpes, etc, comprobarán los efectos agotadores de estas funciones cíclicas.

C. Kung Fu ovárico

Los ejercicios de Kung Fu Ovárico constan de dos partes:

La primera, Respiración Ovárica, recupera la energía biológica que se dedica a la formación de los huevos, el forro uterino, la mucosa cervical y las hormonas que se producen en los ovarios y en las glándulas adrenal y pituitaria.

La segunda, la Aspiración del Orgasmo, es la que produce la transformación de la energía sexual, como es el reciclado de la energía producida, reteniéndola en el cuerpo, en vez de descargarla en el universo.

En los dos ejercicios se pasa la energía desde los órganos reproductores y sexuales a la espina dorsal y al cerebro. Cuando se llena el cerebro de energía, ésta baja por la parte delantera del cuerpo, hasta el corazón, continuando después para almacenarse en el ombligo. El primer ejercicio ayuda a reducir la pérdida de energía que produce la menstruación, permitiendo a las mujeres tener unos periodos más cortos y menos molestos.

4. LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

"Rechaza todo razonamiento en cuanto al sexo; pon en práctica ejercicios especiales. El secreto de la retención del semen está en realizar el coito sin eyacular. Incrementar y retener el semen es, por tanto, el camino de la fuerza vital".

Consejo del libro Shu Nu Ching, al Emperador Amarillo en el siglo II a. C.

En la antigüedad, el Emperador de China llamaba a su corte indefectiblemente a sabios, generalmente taoístas, para que le aconsejasen sobre su vida sexual. Antes de aceptar el consejo de ningún sabio, según dice la historia, el Emperador hacía que el presunto maestro demostrase su control sexual. Lo hacía ofreciendo al aspirante un vaso lleno de vino y pidiendo al sabio que Introdujese en él su pene. Si era un verdadero maestro, tenía que ser capaz de absorber el vino con él y volver a echarlo al vaso después. Esto se consideraba como una prueba indiscutible de que podía absorber los fluidos sexuales de una mujer, su esencia Yin, y, por consiguiente, conocía los secretos de la inmortalidad.

Hoy día, las mujeres pueden aprender los secretos de los Inmortales Taoístas controlar su sexualidad y embarcarse con un compañero en un viaje que enriquezca a los dos. Cuando llegan a dominar estas técnicas para retener su fuerza sexual y compartirla voluntariamente, se sienten distintas, tanto de ellas mismas como de las demás

A. Como hacer que circule tu energía CHI por la Órbita Microcós mica

En gran medida, el mayor intercambio de energía entre una pareja se produce a nivel de energía sutil. Los taoístas han estado estudiando durante milenios la circulación de la energía sutil por ciertos puntos energéticos del cuerpo y han comprobado con todo detalle su importancia. Estos puntos de energía son la base de la acupuntura. Aunque la medicina occidental ha reconocido que la acupuntura tiene sus efectos clínicos, los científicos admiten que no encuentran una explicación satisfactoria a la causa de que el sistema dé resultado. La circulación de la energía por estos puntos o meridianos se llama Órbita Microcós mica. (Figura 4-1)

A todos los estudiantes del Heal-ing Tao System se les enseña a hacer que circule su CHI por la Órbita Microcós mica, como paso necesario para comprender el cultivo del Ching desde el nivel tosco físico de los huevos hasta el de energía sutil refinada de un Shen o ser espiritual. Cuando tienen abierta su Órbita Microcós mica, ya han sentido la experiencia de una iluminación menor. La mente ha empezado a darse cuenta de que ejerce un control sobre su propia energía sutil, miento de la energía sutil es un poder exclusivo de la mente.

B. El descubrimiento de la Órbita Microcós mica

Hace unos pocos miles de años, todo lo que había en el mundo era muy simple: no había televisión, ni radio, ni teatros, ni salas de fiestas para entretenerse uno, lo mismo que tampoco había casas que cuidar, todo ello causa de un consumo de energía y de problemas para la mente.

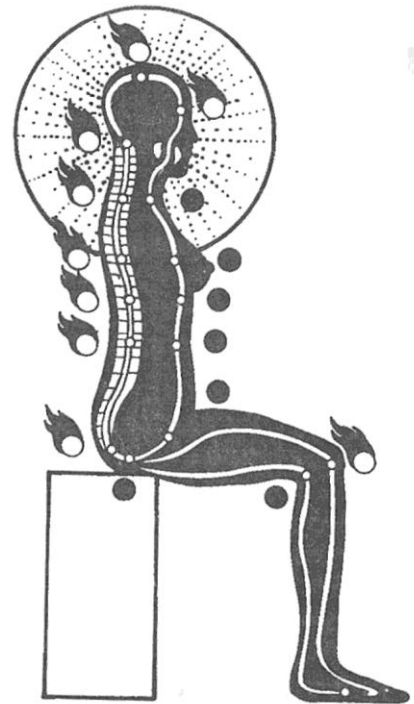


FIGURA 4-1
La Órbita Microcós mica

Los seres humanos disponían en abundancia de la energía natural.

Cuando se ponía el sol, la gente no podía caer dormida inmediatamente y no se atrevía tampoco a vagar en tinieblas por la jungla. Una forma de pasar el tiempo era sentarse y descansar. Cuando podían relajar su mente hasta cierto punto, empezaban a relajarse también sus funciones corporales. Empezaron a notar que por su cuerpo fluía algo indefinido y que este flujo empezaba en el ombligo, bajaba por el perineo y subía por la espina dorsal hasta la cabeza, para bajar por la frente y por la lengua hasta la garganta y pasar de nuevo al ombligo. Este camino recorrido por la energía se llegó a conocer como Órbita Microcómica.

Cuanto más capaces eran de relajar su mente y su cuerpo, más intenso podía resultar este flujo. Si seguían relajando su mente, empezaban a descubrir más caminos que se iban abriendo y a sentir el flujo de energía con un recorrido directo, hacia arriba y hacia abajo. Desde el perineo hasta la cabeza, se notaba el paso de este flujo por los órganos principales, siguiendo tres canales, que después se conocieron como Canales de Empuje. Según seguían practicando, se daban cuenta de que la energía empezaba a fluir con un movimiento circular, parecido a una faja, alrededor de un centro principal de energía que descubrieron en el ombligo, el Canal del Cinturón.

Con el paso del tiempo descubrieron que había en sus cuerpos 32 canales de energía y que cada uno de ellos correspondía a un órgano concreto. Fueron transmitiendo este conocimiento de generación en generación hasta que se fue poniendo en práctica cada vez más y, de esta forma, se identificaron los meridianos de acupuntura, que son la base del Sistema Taoísta.

Todas las personas tienen el mismo cuerpo, los mismos canales y un alma y un espíritu. Tras muchos siglos de práctica, ensayo y error, mejora y rechazo, apareció el Sistema de Yoga Esotérico Taoísta.

C. Los dos canales principales de energía de la Órbita Microcómica: el Funcional y el Gobernador

Te resulta mucho más fácil cultivar tu energía si conoces de antemano los principales caminos de circulación de energía de tu cuerpo. El sistema nervioso de los seres humanos es muy complejo y puede dirigir energía a cualquier punto donde sea necesaria. Sin embargo, los antiguos Maestros Taoístas descubrieron que hay dos canales de energía que llevan una corriente que se distingue por su fuerza especial.

Uno de estos canales, el "Funcional" o "Yin", empieza en la base del tronco, entre la vagina y el ano, en el punto perineal. Va subiendo por la parte delantera del cuerpo, por el monte de Venus, los órganos abdominales, el corazón y la garganta, para terminar en la punta de la lengua. El segundo, el "Gobernador", empieza en el mismo punto y pasa por el perineo al hueso sacro, para subir después por la espina dorsal hasta el cerebro y bajar al paladar. (Figura 4-2)

La lengua es como un interruptor que conecta estas dos corrientes: cuando toca el paladar, detrás de los incisivos, deja fluir la energía, formando un circuito que sube por la espina dorsal y baja por la parte delantera del cuerpo. Los dos canales forman un solo circuito por el que va dando vueltas la energía. Esta Corriente vital circula por los principales órganos y sistemas nerviosos del cuerpo, llevando a las células las sustancias que necesitan para crecer, curar y funcionar.

D. Energía sexual

1. La energía primordial

La energía sexual que se mueve por la Órbita Microcósmica es una energía primordial. La vida humana empieza con la unión de un huevo y una célula de Esperma. Esta es la acción original del Kung Fu en el equilibrio del Yin y el Yang. El Kung Fu Ovárico es la recreación de esta acción dentro del cuerpo de la mujer. Sin embargo, en vez de formar un feto con un huevo fertilizado que crece dentro del útero, la energía ovárica sube a centros superiores de energía que hay dentro del cuerpo y producimos nuestro propio nacimiento a un nivel espiritual. La energía sexual se ha elevado por el Canal Microcósmico, donde literalmente pare una "nueva vida" y da la seguridad necesaria para Controlar un poderoso flujo de energía creativa y la satisfacción de una sensación profunda de mayor equilibrio de armonía con el mundo.

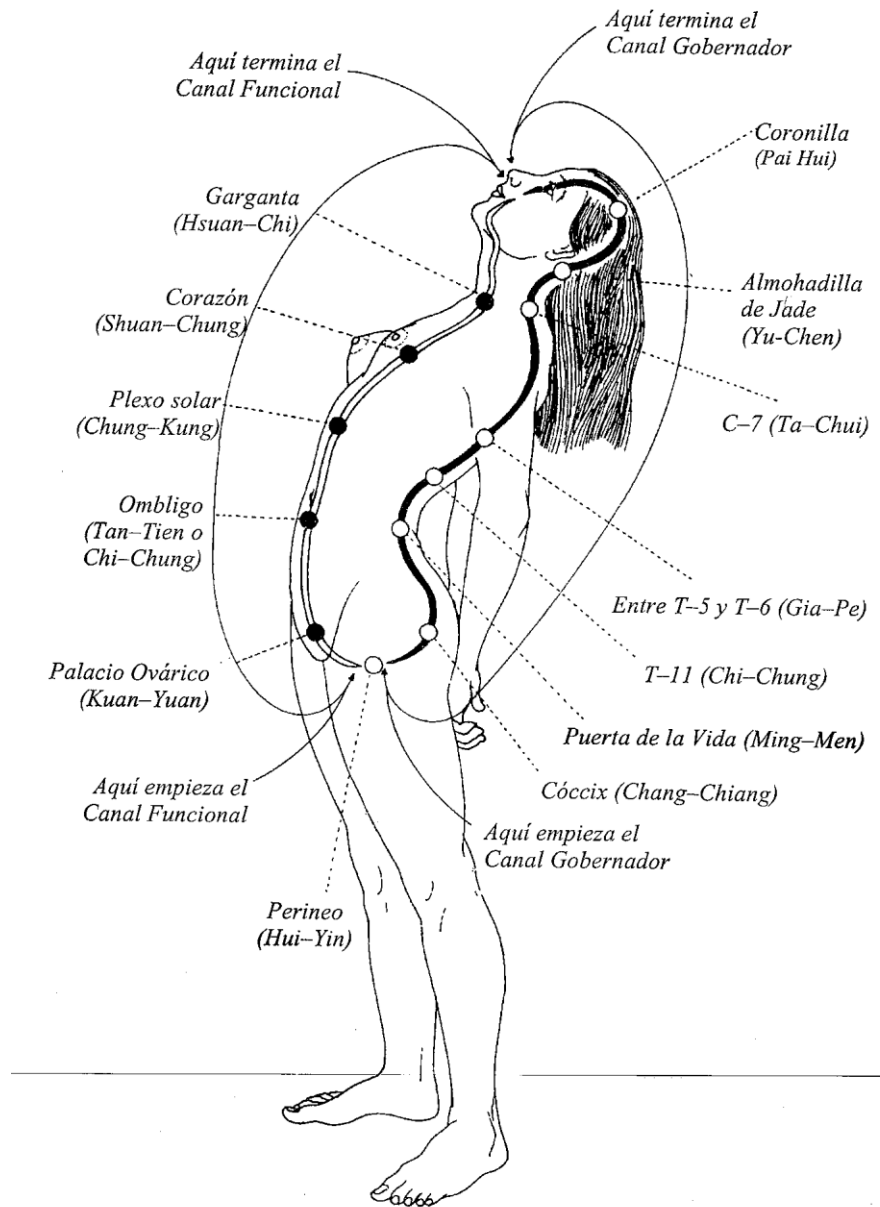


FIGURA 4-2
Los canales Funcional y Gobernador

2. Una energía poderosa, versátil

Los métodos de cultivo de CHI que se explican detalladamente en este libro desde la Respiración Ovárica hasta el método de Aspiración del Orgasmo y el Orgasmo Superior contemplan todos ellos el traslado de la energía sexual acumulada en los ovarios, por la espina dorsal, hasta el cerebro. Cuando el cerebro está lleno, esta energía baja por delante hasta la garganta, el corazón y el ombligo. El cerebro y la glándula pituitaria ayudan a distribuir esta poderosa energía a cualquier punto donde sea necesaria.

Es un atributo único de la energía sexual o Ching, que no tienen otros tipos de CHI que cumplen sus propias funciones especiales, como el CHI del hígado. La energía sexual tiene una versatilidad extraordinaria y se puede transformar para muchas funciones distintas.

Esta es una razón de su importancia para nutrir nuestro ser espiritual. Nuestro ser espiritual interior puede digerirla, como si fuese alimento infantil.

El circuito que recorre la energía por nuestro cuerpo con la Órbita Microcósmica, que lleva la corriente sexual producida en los ovarios y que distribuye vitalidad por las demás partes del cuerpo, tiene también una influencia muy grande y concreta en la salud. Es la energía que activa las glándulas para que liberen las hormonas que estimulan el sexo y regulan la química corporal y acaban por influir en tu capacidad para hacer cualquier cosa. Tiene una influencia muy especial en la calidad del coito, ya que el sexo biológico depende en gran medida del equilibrio hormonal.

Los beneficios de la Órbita Microcósmica van mucho más allá de facilitar el flujo de energía sexual. Entre ellos figura la prevención del envejecimiento y la curación de muchas enfermedades, como la hipertensión, el insomnio, los dolores de cabeza y la artritis. Bien sea para combatir una enfermedad, responder a la pregunta de un niño, pintar o mantener una relación sexual, la energía que fluye por la Órbita Microcósmica está a nuestra disposición siempre que la necesitamos.

E. Cómo guardar la energía dentro del cuerpo

Después de abrir el Canal Microcósmico de energía, es conveniente mantenerlo limpio de bloqueos físicos o mentales, para que pueda bombear por la espina dorsal una cantidad mayor de energía sexual. Si se bloquea este canal por la tensión producida durante la excitación sexual del coito, la energía ovárica no podrá subir al cerebro. La fuerza sexual se pierde en este caso, hasta que el cuerpo pasa el largo y agotador proceso físico de producir más energía ovárica. La Órbita Microcósmica es un paso importante para guardar esta energía dentro del cuerpo para que pueda circular y revitalizar todas las partes de la mente y del cuerpo. De no ser así, cuando se intensifica la presión de energía sexual en la cabeza, gran parte de ella se pierde por los ojos, los oídos y la boca.

F. Cómo se abre el Canal Microcósmico de Energía

La forma más fácil de abrir el Canal Microcósmico de Energía es sentarse todas las mañanas unos minutos para meditar y relajarse. Deja que tu energía complete automáticamente el flujo haciendo que tu mente la acompañe en su recorrido. Empieza por los ojos y ve siguiéndola mentalmente, fijándote en cómo va bajando la energía por delante, pasando a la lengua, la garganta, el pecho y el ombligo, para subir por el sacro y la espina dorsal hasta la cabeza.

Al principio puede dar la impresión de que no pasa nada, pero, con el tiempo, empezará a sentirse calor en algunos puntos del recorrido. La clave está sencillamente en relajarse e intentar fijar la atención directamente en la parte del circuito de la que estás pendiente. Esto es distinto de visualizar una imagen mental de lo que parece esa parte del cuerpo o de lo que siente. Nota el verdadero flujo CHI. Relájate y deja que tu pensamiento fluya con el CHI por el cuerpo físico, siguiendo un circuito natural, hacia cualquier punto que quieras: el ombligo, el perineo, etc.

Aunque no te sientes todos los días para hacer que circule la corriente Microcósmica, el mero hecho de ser consciente de que existe en nuestro cuerpo y de que funciona automáticamente durante estas prácticas puede ayudarnos a dominar antes los métodos del amor taoísta. Puedes llegar a aprenderlo también por medio del coito. Lo único que se necesita es atención. La mejor amante es una mujer relajada, plenamente consciente de lo que ocurre dentro de ella.

Una forma de estar más en contacto con tu energía es acostarte junto a tu pareja y poner el oído o la nariz cerca de la nariz de tu compañero. Sincroniza la respiración y empieza a notar cómo se mezclan vuestro aliento y vuestras energías. También podéis abrazaros durante un rato prolongado y empezar a sentir la energía en el abdomen con cada respiración. La mujer que domine este flujo fácil de energía que se produce dentro de su Órbita Microcósmica, verá que la organización de su fuerza sexual es un paso simple y natural.

Según vas siendo más consciente de cómo funciona en tu cuerpo, en tu mente y en tu espíritu la energía sutil CHI, más libertad tienes para amar con creatividad y ser tú misma.

Las que estén interesadas en dominar plenamente este método de relajación y en abrir la Órbita Microcósmica pueden ver mi primer libro, *Awaken Healing Energy Through the Tao*.

El estudio de la Órbita Microcósmica se recomienda encarecidamente a los estudiantes del Kung Fu Sexual que quieran dominar las técnicas que se enseñan aquí. Es muy difícil llegar a los niveles superiores de transformación de energía sexual sin conocer antes la Órbita Microcósmica. Hay muchas personas que ya tienen abiertos los canales y lo único que necesitan es ser conscientes de ello. Cualquiera puede empezar a relajarse en un ambiente grato y natural.

El dominio de la corriente Microcósmica prepara también al estudiante responsable para utilizar otras técnicas de conservación de energía que sirven de complemento al Kung Fu Sexual, como el Chi Kung de Camisa de Hierro I, II y III, un método para preparar y acumular energía CHI en los órganos vitales. Otra técnica importante es el Tai Chi Chi Kung, una forma condensada del Tai Chi Chuan que hace que circule la energía CHI por el cuerpo, la mente y el espíritu y fortalece los músculos, los tendones y los huesos.

5. CULTIVANDO LA FUERZA DE LOS OVARIOS

I. ACTIVACIÓN Y CONTROL DE LA ENERGÍA OVÁRICA

A. La importancia del ejercicio de los órganos sexuales

En estos tiempos, en Estados Unidos hay tendencia a hacer ejercicios de cualquier cosa. Sin embargo, con excepción de la cópula sexual, se conocen pocos ejercicios para fortalecer los importantes músculos de la pelvis. Hay ejercicios pélvicos que pueden incrementar la energía CHI en estas zonas, fortaleciendo así en gran medida los órganos reproductores y la compleja red de tendones que los rodean.

Tener fuerza en esta zona es de una importancia inestimable. A la pelvis vienen a parar gran número de nervios, vasos sanguíneos y ganglios linfáticos. De ella parten tejidos que comunican con cada pulgada cuadrada del cuerpo, todos los meridianos principales de acupuntura, que llevan la energía CHI a los órganos vitales, pasan por esta zona. Si está bloqueada o débil, la energía se disipa y tanto los órganos como el cerebro, sufren. Esto es lo que sucede a muchos ancianos. Según se van relajando y debilitando sus músculos rectales y pélvicos, van perdiendo poco a poco su energía CHI y se quedan débiles y flojos.

Los Célibes.

Seas quien seas, la energía sexual se está creando y acumulando continuamente en la zona de los órganos sexuales. Se han recogido algunas pruebas negativas en cuanto al estado de salud de los célibes, basadas en estudios de sacerdotes y monjes que utilizan su fuerza de voluntad únicamente para reprimir el fuego sexual que llevan dentro. Se ha descubierto que la práctica del celibato en las mujeres produce a la larga trastornos de los órganos sexuales, debido a una congestión crónica de los ovarios y los pechos, que afecta a su vez a los órganos internos.



Algunas célibes pueden transformar su energía sexual de forma natural, con lo que se evita que surjan problemas en su estado de celibato. Una mujer que no mantenga esta actitud natural verá cómo se acumula en su cuerpo y en sus órganos sexuales un exceso de energía sexual. Esta energía busca su liberación y, si la mujer en cuestión no tiene un medio de solucionar el problema de forma adecuada, puede afectarle con bastante perjuicio, multiplicando sus emociones negativas. Si no se cultiva correctamente ni se abren los canales que unen el cuerpo inferior con el superior, la energía sexual se bloquea, congestionando así la sangre y las hormonas que hay en los genitales, ovarios y cuello del útero de la mujer. Estos problemas se pueden evitar haciendo ejercicios de Respiración Ovárica y de Aspiración del Orgasmo.

B. La Respiración Ovárica cultiva la fuerza de los ovarios

1. El ciclo menstrual de una mujer

Se dice que en la anatomía está el destino: las mujeres nacen para ser madres. Los ovarios de una niña son inmaduros, pequeños y débiles; pero tienen la fuerza necesaria para crear los 300 a 500 huevos que ha de producir en sus años fértiles y una reserva que puede llegar a 450.000 huevos.

Toda mujer tiene una conexión muy profunda con su ciclo menstrual. Las mujeres que estudian el Sistema Curativo del Tao han demostrado lo sensibles que son ante lo que parece ser cambios sutiles de sus ciclos: se dan cuenta enseguida de si se les adelanta o se les retrasa un día el periodo, si dura un día más o menos y si tiene una consistencia o un color distinto de lo que ellas esperaban.

Aparentemente muchas mujeres recuerdan algo que ocurrió el día que tuvieron su primer periodo. Estos recuerdos pueden ser agradables o desagradables; pero se graban de forma indeleble. Una recuerda que fue la primera vez que un hombre pretendió salir con ella; otra, que su madre le dio una palmada en la cara (un gesto de bienvenida al mundo de las mujeres); otra, que aquel día hizo un home run en un partido de minibaseball.

Para muchas mujeres, sus ciclos son causa de confusión e inseguridad. No conocen con certeza sus días fértiles, se avergüenzan de sus secreciones y sus olores, están descontentas con los métodos de control de natalidad existentes, les producen irritación las prácticas normales de parto o sienten, al mismo tiempo, dependencia e inseguridad ante los médicos. Algunas mujeres pasan su vida con muy pocos problemas durante sus ciclos menstruales, teniendo periodos fáciles, partos sin complicaciones y una transición suave a la menopausia. Otras tienen serias dificultades con el periodo, como infecciones vaginales crónicas, secreciones anormales, partos difíciles, histerectomías, o toman hormonas sintéticas. Se pueden producir cambios importantes en los ciclos menstruales, así como en otros aspectos de la vida de las mujeres, sólo con la Respiración Ovárica.

No hay que olvidar que, aunque una mujer tenga dos o tres hijos y esté decidida a no tener más, su cuerpo sigue produciendo periódicamente energía de los ovarios. En vez de desperdiciar esta energía, se puede conservar transformándola en otro tipo diferente para su utilización posterior. Los ejercicios con los ovarios son una forma de utilizar esta fuerza.

2. La energía Yang y el ciclo menstrual

El ciclo menstrual se divide en tres fases distintas. La primera es el propio periodo. Le sigue la menstruación, en la que un ovario suelta varios huevos inmaduros y uno solo que madura completamente, sale del ovario, rodeado de una envoltura gelatinosa. Durante este tiempo transcurrido desde el final de la menorrea hasta la ovulación, los ovarios tienen su máxima fuerza. Los taoístas piensan que es durante esta fase del ciclo cuando la energía de los ovarios se encuentra en su máximo Yang o más caliente.

Después de la ovulación, cicatriza esta ruptura del ovario y forma el *corpus luteum* o cuerpo amarillo. Este cuerpo amarillo produce progesterona. La progesterona tiene como función evitar que se desprenda el forro uterino. Si se une el huevo con un espermatozoide y se inicia un embarazo, se estará segregando progesterona durante todo él. Si no hay fertilización, el ovario producirá un chorro de estrógeno y empezará el ciclo de la menstruación.

Los taoístas dicen, y la experiencia de las mujeres lo confirma, que en la fase del ciclo que transcurre entre la menstruación y la ovulación es en la que más se beneficia la mujer de la práctica de la Respiración Ovárica, pudiendo realizarla de forma continuada hasta el ciclo siguiente. El proceso de Respiración Ovárica saca energía del huevo. ¡Imagínate que tienes acceso a una energía de una fuerza suficiente para producir la vida!

C. Los diafragmas

El cuerpo no tiene uno, sino varios diafragmas. Todos conocemos el diafragma torácico, que está en el pecho y separa el corazón y los pulmones de los órganos abdominales y nos ayuda a respirar. Al inhalar, este diafragma baja, aumentando el espacio de la caja torácica para que se llenen los pulmones. Cuando más profunda es la respiración, más baja el diafragma. Son mucho menos conocidos el diafragma pélvico y el urogenital, que separan la pelvis del perineo. Para hacer correctamente la Respiración Ovárica, no se debe utilizar solamente el diafragma torácico, sino también el pélvico y el urogenital. (Figura 5-1) Estos

hacen de compuertas que permiten el paso de la energía a los órganos, o como pistones, que la bombean a los centros superiores. La verdadera respiración se produce en estos diafragmas inferiores. Son elementos muy importantes para la práctica taoísta de transformar la energía generada en los órganos sexuales en otra superior.

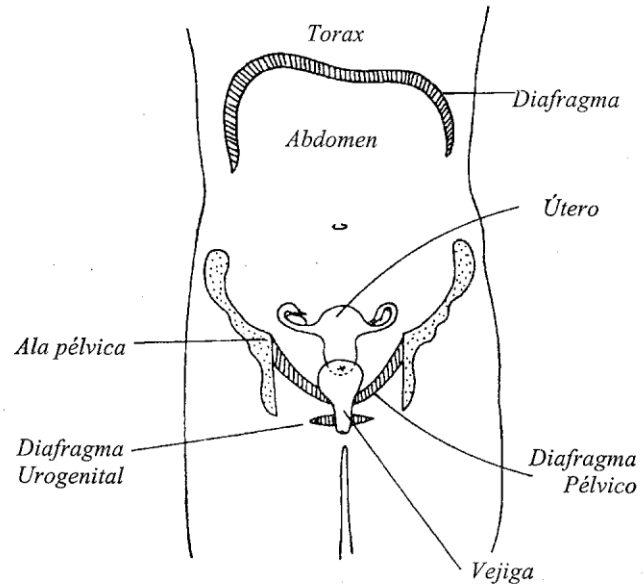


FIGURA 5-1

La verdadera respiración profunda se produce en los diafragmas pélvico y urogenital

1. El diafragma pélvico

El diafragma pélvico es un tabique muscular que se extiende por la parte inferior del torso. Está suspendido entre las symphysepubis (huesos púbicos), por la parte delantera, y el cóccix (en la parte inferior de la espina dorsal), por detrás. (Figura 5-2) Hay varios órganos que atraviesan esta separación muscular que se encuentra entre la cavidad pélvica y el perineo. Estos órganos son la uretra, la vagina y el recto. Una función del diafragma pélvico es servir de apoyo a estos órganos, por lo que el control de este diafragma facilita el control de estos órganos. El diafragma pélvico es también el fondo de la Cavidad abdominal, que contiene el estómago, los intestinos (grueso y delgado), el hígado, la vejiga y los riñones. Levanta y da forma a estos órganos vitales.

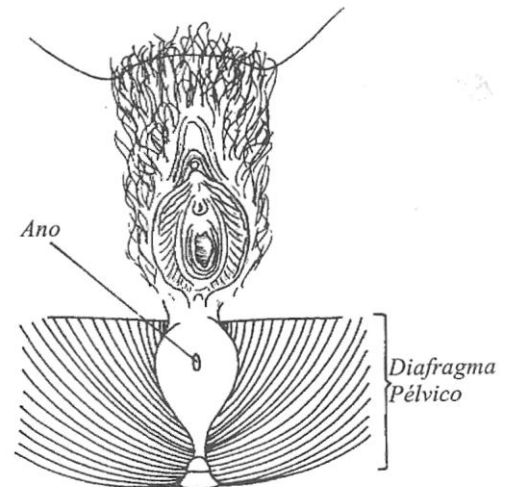


FIGURA 5-2

Diafragma Pélvico

2. El diafragma urogenital

En el perineo, en el punto equidistante entre el ano y la vagina, hay otro diafragma muscular: el diafragma urogenital. Está atravesado por la uretra y en su parte inferior tiene unido el cayado del clítoris. (Figura 5-3)

Estos dos diafragmas guardan y retienen la energía de fuerza vital, o CHI, para evitar que se escape por las aperturas inferiores del cuerpo. Cuando se cierran con fuerza los conductos que pasan por estos diafragmas, aumenta en el abdomen la presión CHI. Cuando la presión CHI (kilos por centímetro cuadrado) es mayor, vigoriza los órganos Vitales, haciendo que mejore el flujo de CHI y de sangre.

La importancia de todas estas estructuras anatómicas se verá más clara según se vaya estudiando en toda su plenitud el Sistema Curativo del Tao. Como ya hemos dicho, los ejercicios Chi Kung de Camisa de Hierro ayudan también a desarrollar fuerza y resistencia en estas zonas y son un complemento perfecto para cualquiera que busque un régimen de vida que le ayude a practicar el Kung Fu Ovárico (se pueden ver más detalles en la sección que figura al final de este libro, titulada "El Sistema Curativo del Tao").

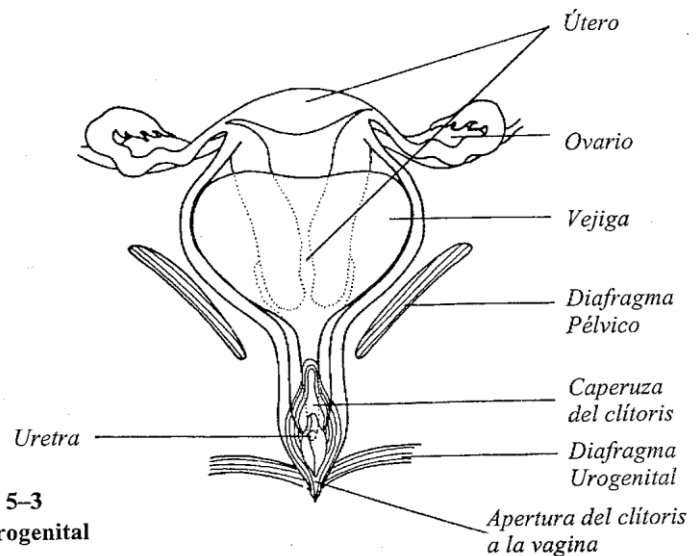


FIGURA 5-3
Diafragma Urogenital

D. Las bombas sacra y craneal elevan CHI por la espina dorsal

El verdadero "corazón" de tu sistema nervioso está encerrado y protegido por la espina dorsal y el cerebro. (Figura 5-4, a) Haciendo de almohadilla está el fluido cerebroespinal ("cerebro" por la cabeza y "espinal" por la espina dorsal). Este fluido, según dicen los taoístas desde hace mucho tiempo, se mueve por el impulso de dos bombas. Una está situada en el sacro y se conoce como Bomba Sacra. La otra está en la región superior del cuello, debajo de la cabeza, y se conoce como Bomba Craneal. (Figura 5-4, b) Muchas personas que han activado estas bombas dicen que han tenido la sensación que una "gran burbuja" de energía se desplazaba por su espina dorsal cuando hacían Respiración Ovárica.

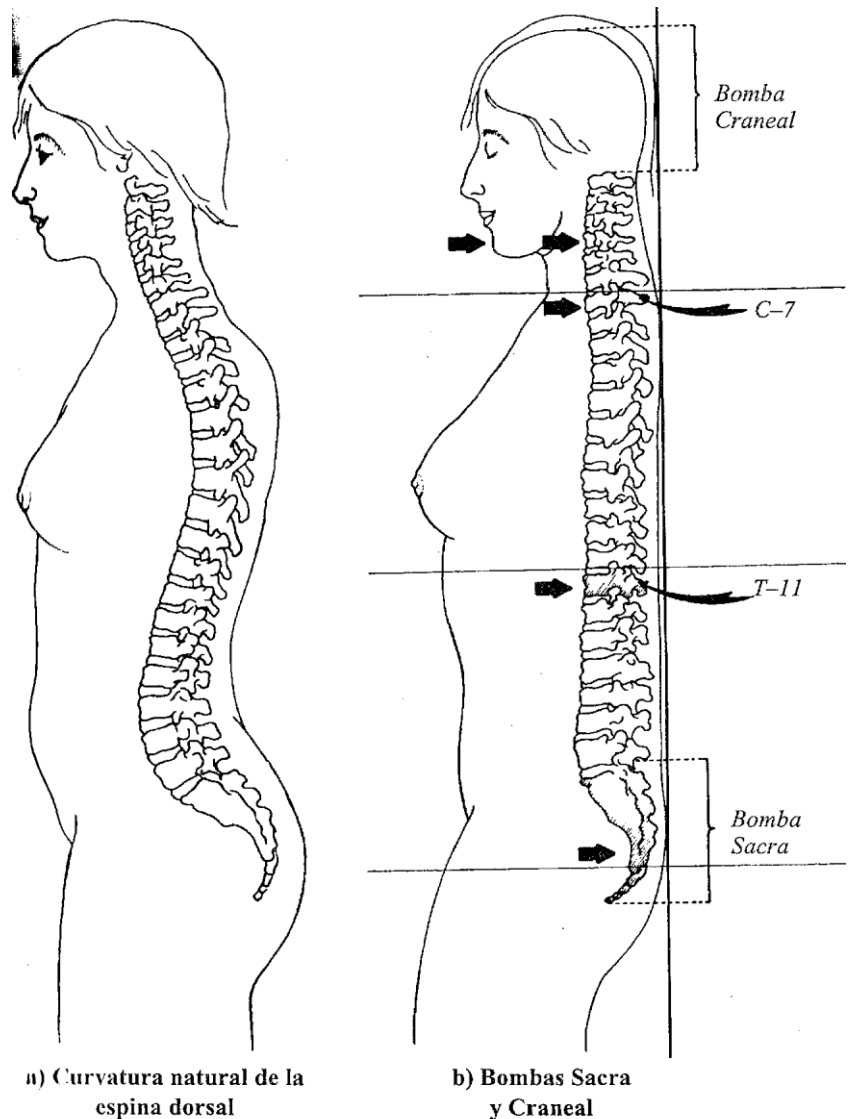


FIGURA 5-4

1. La Bomba Sacra

Los taoístas consideraban el sacro, donde está la bomba sacra, como un punto en el que la energía sexual procedente de los ovarios y el perineo se puede

retener y transformar para impulsarla hacia arriba. Se podría comparar con una estación donde se refina la energía de los ovarios, o Ching CHI, según va circulando por el cuerpo. Si la apertura del sacro a la espina dorsal (hiato sacro) está bloqueada, la fuerza vital no puede pasar y fluir hacia el centro superior.

2. La bomba craneal

El cráneo ha estado considerado durante mucho tiempo por los taoístas como una bomba importante para la circulación de energía desde los centros inferiores a los superiores. La investigación médica ha confirmado recientemente que, durante la respiración, se producen ligeros movimientos de las juntas de los ocho huesos del cráneo. Del movimiento del cráneo dependen la producción y la función del fluido cerebroespinal que rodea el cerebro y la médula espinal, que es algo necesario para los esquemas nerviosos y energéticos del cuerpo. Al fortalecerse las juntas craneales pueden aumentar las energías y aliviarse síntomas como dolores de cabeza, sinusitis, trastornos visuales, y problemas de cuello.

En el Taoísmo, el cultivo del movimiento de la pelvis, el perineo, el diafragma urogenital, el ano y las bombas sacra y craneal es muy importante y necesario para facilitar el movimiento de la energía sexual por la espina dorsal.

En la Respiración Ovárica, utilizamos la mente y una insignificante tensión del cuello y la mandíbula para activar las bombas sacra y craneal. En la Retención del Orgasmo hacemos un bloqueo mayor de fuerza en el cuello, los dientes y los músculos, una respiración profunda y un movimiento de ojos para facilitar la activación de estas bombas.

E. El músculo Chi ayuda a controlar el flujo de CHI

Como ya hemos visto, uno de los principales objetivos de la práctica taoísta es aumentar el flujo de CHI, nuestra fuerza vital, a nuestros órganos y glándulas. La Sonrisa Interior y la Meditación de Órbita Microcósmica son métodos muy importantes para alcanzar este objetivo, sobre todo en la práctica del Amor Curativo, ya que pueden ayudarte a abrir el canal por el que tiene que subir la energía sexual, facilitándote el control del flujo de la fuerza sexual. Sin embargo, sin dirigir la energía sexual curativa a los órganos, la unión sexual se convierte en un acto social normal, que acaba con la pérdida y agotamiento de las energías de las glándulas y órganos. Para poder controlar este flujo de energía sexual, es muy importante tener un músculo Chi fuerte y bien desarrollado.

Dentro de la zona del perineo están el ano y los órganos sexuales. La zona del perineo se conoce como el aposento de la energía Yin (fría) y está íntimamente relacionada con los órganos y las glándulas. (Figura 5-5) La palabra que se utiliza el chino para decir perineo, Hui-Yin, significa el punto de recopilación de toda la energía Yin o el punto abdominal más bajo de recogida de energía. También se conoce como Puerta de la Muerte y la Vida. Este punto se encuentra entre las dos puertas principales. La puerta frontal, o puerta de los órganos sexuales, es la gran apertura de la fuerza vital. Por aquí, puede escaparse la fuerza vital y reducir la función de los órganos. Aunque las paredes de la vagina son estrechas durante la juventud y después de un sueño reparador, se quedan más flojas con la edad y cuando estamos cansadas. Las paredes de la vagina, donde se encuentra el músculo PC, deben estar fuertes para permitir que fluya la energía de fuerza vital y aumente su fortaleza. La segunda puerta, la posterior, es el ano.

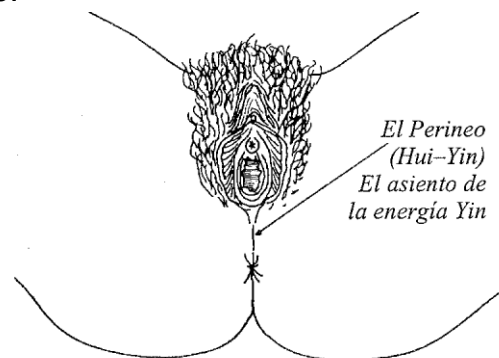


FIGURA 5-5

Para los taoístas la zona del perineo es el diafragma más bajo y funciona como una bomba. El control del Músculo Chi, en el que intervienen el Músculo PC, los músculos de los diafragmas pélvico y urogenital, el esfínter anal y muchos músculos de acción refleja que se encuentran en la zona del perineo, influye en la acción de bombeo. Al llenarse de energía esta zona con la Respiración Ovárica, el perineo, la vagina y el ano empiezan a contraerse casi de inmediato. En las prácticas del Tao, sobre todo en el Chi Kung de Camisa de Hierro, la fuerza del perineo para estrecharse, cerrarse y enviar hacia atrás la fuerza vital para que suba por la espina dorsal es un factor importante.

2. El ano está conectado con la energía de los órganos

Las diversas secciones de la zona del ano están íntimamente unidas con el CHI de los órganos y las glándulas. Cuando no está cerrado, podemos perder fácilmente la nutrición necesaria

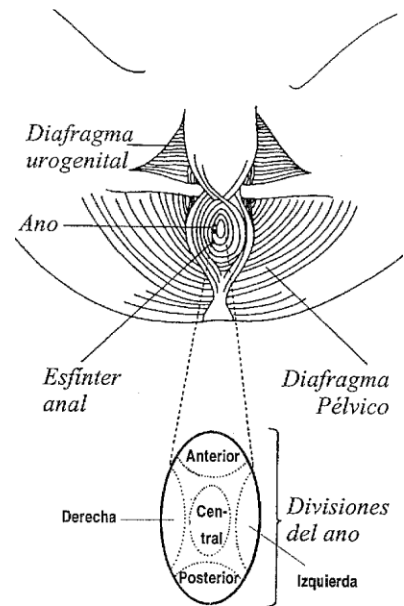


FIGURA 5-6
El Ano se divide en cinco zonas

para nuestra energía sexual y de fuerza vital por "un río sin retorno". Sale al exterior y no se recicla.

El ano se divide en cinco secciones: Central, anterior, posterior, izquierda y derecha. (Figura 5-6) Al contraer y tirar hacia arriba de las distintas secciones del ano, se tira también de la zona del perineo, de la que éste forma parte.

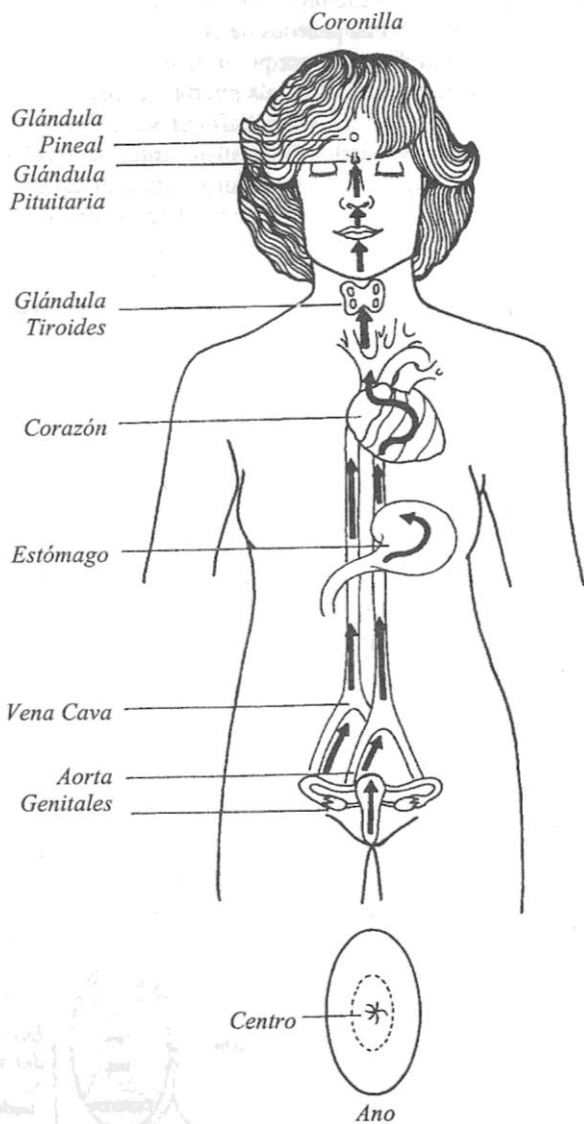


FIGURA 5-7
Tirar de la parte central del ano

a) La parte central

La parte central del CHI anal está relacionada con los órganos y glándulas siguientes: la vagina-útero, la arteria aorta y la vena cava, el estómago, el corazón, las glándulas tiroides y paratiroides, pituitaria, y pineal, y la parte superior de la cabeza. (Figura. 5-7)

b) La parte frontal

La parte frontal del CHI anal está relacionada con los siguientes órganos y glándulas: la vejiga, el cuello del útero, el intestino delgado, el estómago, las glándulas timo y tiroides y la parte frontal del cerebro. (Figura 5-8)

c) La parte posterior

La parte posterior del CHI anal está relacionada con las energías de los órganos y glándulas de: el sacro, las lumbares inferiores, las doce vértebras dorsales, las siete vértebras cervicales y el cerebelo. (Figura 5-9)

d) La parte izquierda

La parte izquierda del CHI anal está relacionada con las energías de los órganos y glándulas siguientes: el ovario izquierdo, el intestino grueso, el riñón izquierdo, la glándula adrenal izquierda, el bazo, el pulmón izquierdo y el hemisferio izquierdo del cerebro. (Figura 5-10)

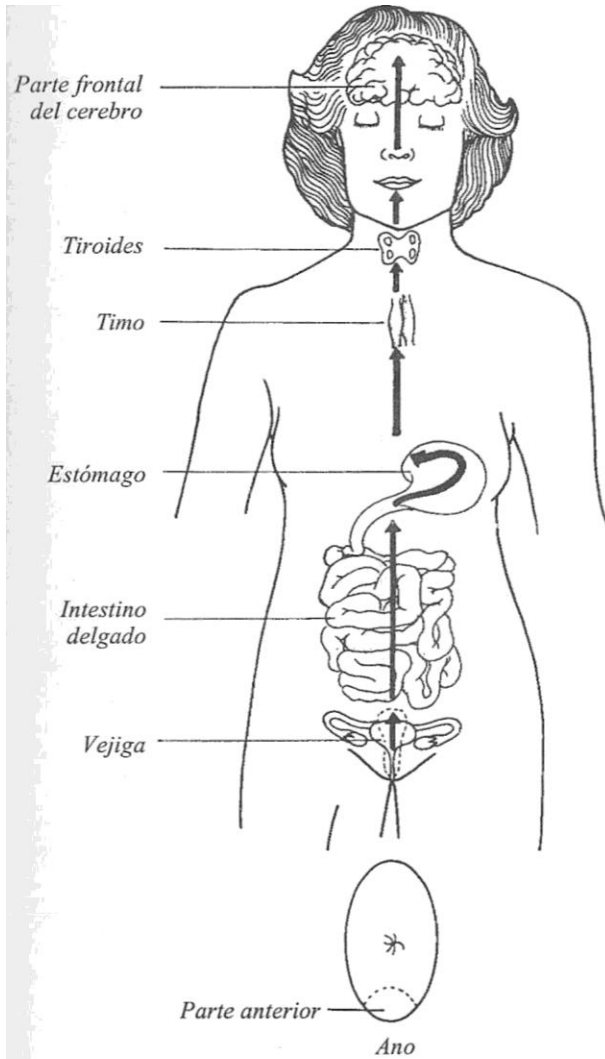


FIGURA 5-8
Tirar de la parte anterior del ano

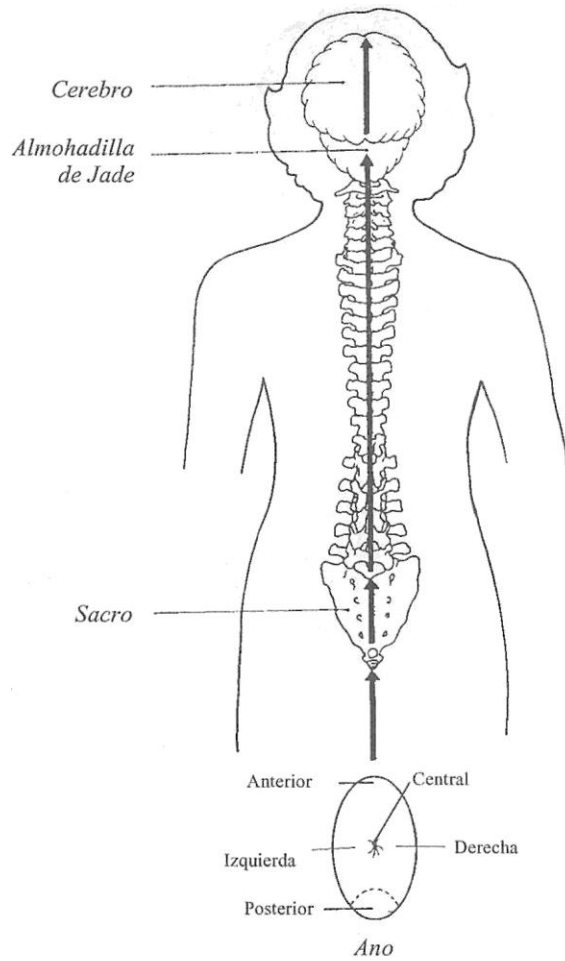


Figura 5-9
Tirar de la parte posterior del ano

e) La parte derecha

La parte derecha del CHI anal está relacionada con las energías de los órganos y glándulas siguientes: el ovario derecho, el intestino grueso, el riñón derecho, la glándula adrenal derecha, el hígado, la vesícula biliar, el pulmón derecho y el hemisferio derecho del cerebro. (Figura 5-11)

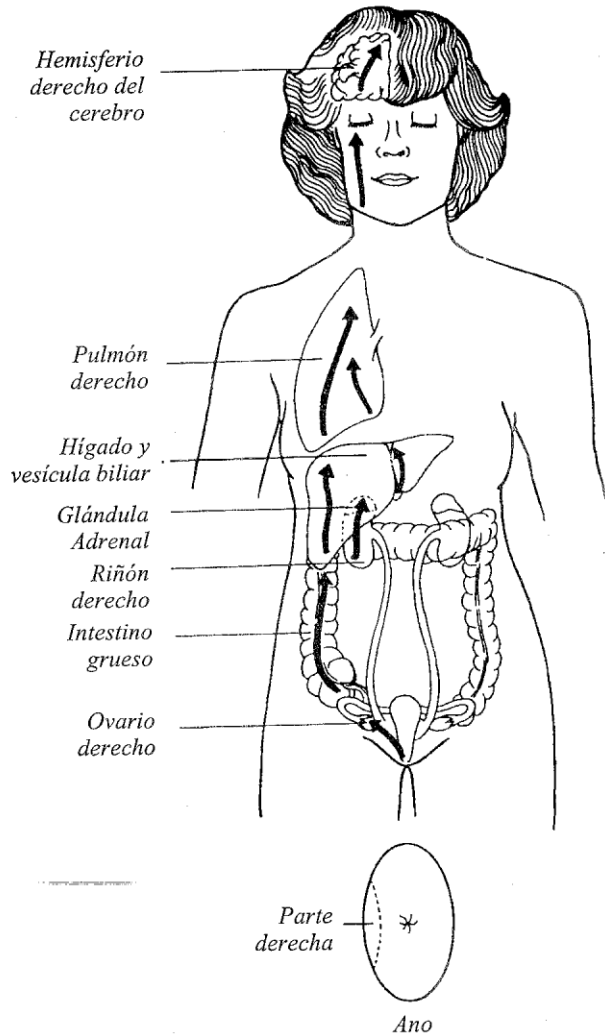


FIGURA 5-11
Tirar de la parte derecha del ano

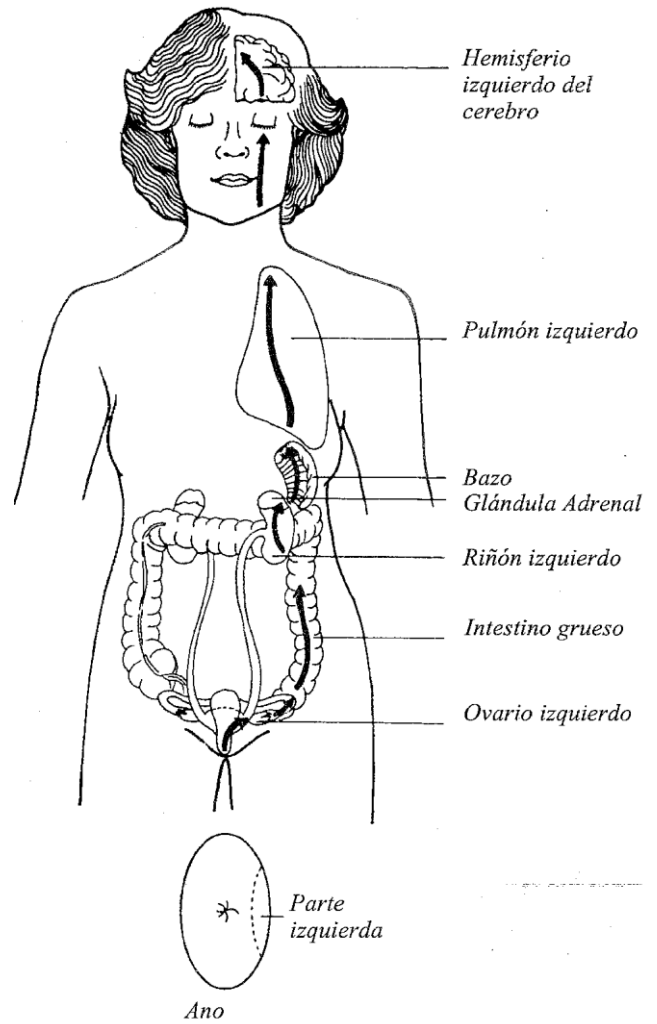


FIGURA 5-10
Tirar de la parte izquierda del ano

Cuando tienes ya el entrenamiento suficiente para controlar el Músculo Chi, puedes encauzar con facilidad la energía sexual curativa a los órganos y glándulas concretos que necesites curar o dirigirla para ayudar a tu compañero durante el coito. En la parte siguiente de la Retención del Orgasmo aprenderás a dirigir tus orgasmos hacia los órganos y glándulas.

F. Energía Yang de los ovarios: Fuerza curativa y creativa

Los antiguos taoístas tenían una sagacidad extraordinaria en sus poderes de observación y sus descubrimientos sobre el sexo se han mantenido en vigor durante largos periodos de tiempo, lo que en China no significa siglos, sino milenios. Esto es significativo, porque muchos grupos no tenían conocimiento de las facultades, poderes o incluso existencia de otros, dado que las prácticas esotéricas se guardaban en un meticuloso secreto.

Se dieron cuenta de que los ovarios, como factoría que produce la energía sexual bajo la forma de huevos y hormonas femeninas, tienen una importancia primordial, ya que todos los órganos vitales, como el cerebro, tienen que aportar parte de sus propias reservas para crearlos y mantenerlos. Es más, hay constancia de que en la primera parte del ciclo de las mujeres se produce una tremenda acumulación de energía de fuerza vital, a la que llamaban Yang Ching Chi (Chi ovárico). (Figura 5-12) Como ya hemos dicho, la energía Yang activa y carga un huevo en cada ciclo de ovulación de la mujer con todo su potencial de fuerza vital, lo que constituye un indicio de la existencia de una energía jovial y vigorosa, con capacidad para crear y curar.

El Chi ovárico, o CHI Ching, es más denso que la fuerza vital, o CHI, que circula normalmente por la Órbita Microcósmica. Al ser más densa y de movimiento más lento, esta energía necesita toda la ayuda que pueda conseguir para elevarse a un centro superior de energía. Por consiguiente, conviene asegurarse de que el canal de la Órbita Microcósmica está abierto y de que el CHI fluye, antes de efectuar la Respiración Orgásmica o la Aspiración del Orgasmo. Por tanto, cuanto más se retenga y más se eleve el orgasmo, tanto más te curarás y revitalizarás, al desplazarse el CHI Ching (energía sexual) por el conducto en su circuito que sube por la espina dorsal hasta la cabeza y baja por la frente, el ombligo, los genitales y el perineo, uniendo los diversos órganos y glándulas entre sí y con el cerebro. Esta energía también puede utilizarse para curar y revitalizar a tu compañero.

Según va transcurriendo el ciclo de la mujer y se va desplazando el huevo para salir del cuerpo, la sensación de calor deja paso a lo que se ha descrito como un estado ligeramente templado. Toda la energía sexual, tanto masculina como femenina, es Yin en su estado latente o de reposo. En ese momento, la energía sexual que se produce, que es también de naturaleza Yin, es más curativa que creativa. Es importante utilizar esta energía sexual y no permitir que su vitalidad se desperdicie expulsándola. De ser así, tienes que empezar el proceso de nuevo.

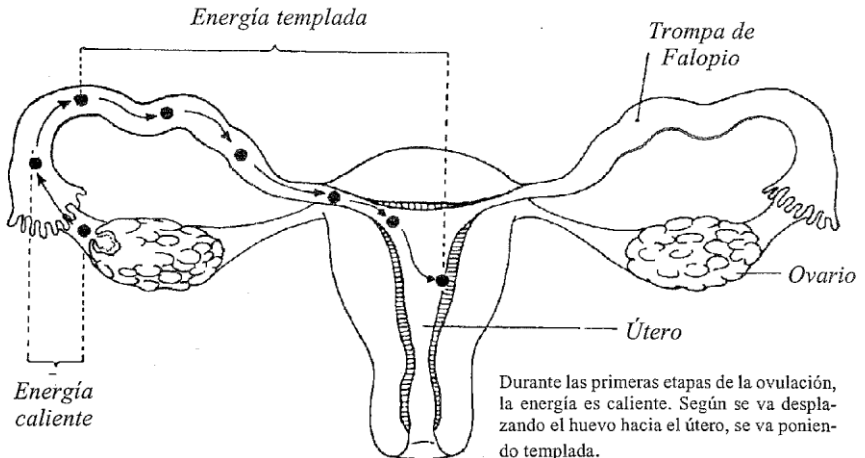


FIGURA 5-12
La energía de la ovulación

II. CULTIVO INDIVIDUAL: RESPIRACIÓN OVÁRICA Y COMPRESIÓN OVÁRICA Y VAGINAL

Respiración ovárica: El ejercicio de la Respiración Ovárica que viene a continuación te ayudará a abrir y utilizar los canales de la Órbita Microcósmica, un proceso que se describe, de forma concisa, en el Capítulo 4 y, más en profundidad, en el libro *Awaken Healing Energy Through the Tao*. En la Respiración Ovárica utilizas la mente para elevar la energía cálida, Yang, vital del huevo por la espina dorsal hasta la cabeza y el tercer ojo (situado en el entrecejo) y hacer que baje por la lengua, el corazón, el plexo solar y se almacene finalmente en el ombligo. Lo que elevas es la energía generada por los ovarios, los huevos y las mismas hormonas. Al principio, este proceso es lento, pero, después, sólo con el pensamiento, podrás enviar placenteras oleadas de energía por la espalda hacia la cabeza.

La Compresión Ovárica: El Segundo ejercicio, la Compresión Ovárica, te prepara para ejercer mejor el control del Músculo Chi, con el fin de producir cálida energía Ching en los ovarios y hacer que se desplace hacia arriba sin problemas.

La Aspiración del Orgasmo: Un tercer ejercicio, la Aspiración del Orgasmo, es el tema del Capítulo 6. Aprenderás a mantener la energía Ching cuando se produzca y a ampliar el orgasmo hacia abajo y hacia arriba. Es la forma más potente de energizar y revitalizar los órganos, las glándulas y el cerebro. Lo mismo que una yegua salvaje, esta energía es la más difícil de controlar. Se recomienda que, al principio, hagas estos ejercicios en solitario, estimulándote tú misma, antes de pretender domar tu energía sexual en su momento más explosivo, como podría ser con un amante en el coito.

A. Respiración Ovárica

1. Visión general del ejercicio

En el ejercicio de Respiración Ovárica se realiza una ligera contracción del Músculo Chi, tan delicada como el cierre de los pétalos de una flor y tan insignificante que, si se atenuase lo mínimo, se convertiría en nada. A continuación se describen las diversas posturas que se pueden adoptar, aunque sería mejor intentar realizar el ejercicio estando de pie o sentada en el borde de una silla.

Centra tu consciencia en los dos ovarios. Después, acumula más energía en la zona que se conoce como "Palacio Ovárico", desde donde la desplazarás por el útero hacia el perineo. Desde allí, guíala por la espina dorsal hasta el cerebro y después, utilizando la lengua como interruptor, dirígela hacia abajo, hasta el ombligo, donde se puede almacenar.

Hemos observado que la energía de los ovarios está considerada como caliente y, como tal, se puede almacenar en el centro del corazón o en el del ombligo.

Algunas personas acumulan demasiada energía en el corazón y notan mareo o dificultad para respirar. Esto significa que hay un exceso de energía que no circula con fluidez. Por consiguiente, recomendamos que, cuando no se tiene mucha experiencia, se almacene la energía sexual en el ombligo y, según se va practicando, se puede ir acumulando en el corazón, para incrementar el amor, la alegría y la compasión.

2. Posturas

La Respiración Ovárica se puede practicar de tres posturas: sentada, de pie y echada.

a) Sentada

Para mayor sencillez y comodidad, siéntate en una silla: (Figura 5-13) Estar sentada ayuda a relajarse y concentrarse. Siéntate en el borde de una silla dejando que caiga el peso sobre las piernas y las nalgas. No apoyes todo el peso sobre los huesos del glúteo, porque a la larga podría producirte dolores del nervio ciático. La vagina y el perineo no deben soportar ninguna presión, sino que deben estar cubiertos con ropa cómoda y ligera para estar protegidos de cualquier corriente. Siguiendo una técnica útil y antiquísima, se puede poner un objeto duro, redondo, que puede ser una pelota, de tal forma que presione directamente en la vagina y el clítoris durante el ejercicio, o puedes sentarte sobre un talón, presionando con firmeza en el clítoris para ayudar al CHI a circular con fluidez. Si practicas la circulación de Órbita Microcósmica y el Chi Kung de Camisa de Hierro, ya eres una experta en la elevación de energía y puedes omitir este paso.



FIGURA 5-13
Posición sentada

Levanta la lengua hasta tocar paladar. Esto es esencial para que pueda circular el CHI y se cierre el lazo de los canales anteriores y posteriores de la Órbita Microcósmica. (Figura 5-14) Mantén los pies apoyados con firmeza en el suelo y las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia abajo. La espalda debe estar erguida en la cintura y ligeramente encorvada en los hombros y el cuello. Esta ligerísima curvatura hacia delante de la parte superior de la espalda hace que se relaje el pecho y facilita el flujo de fuerza por el cuello, el pecho y el abdomen. Ten la barbilla ligeramente baja. Una postura militar, con los hombros hacia atrás y la cabeza erguida, tiende a retener la fuerza en la parte superior del cuerpo y a evitar que baje a los centros inferiores.

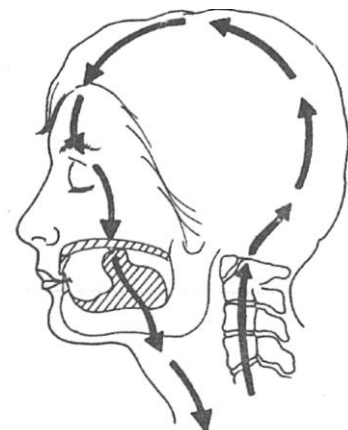


FIGURA 5-14
La lengua toca el paladar para que la energía fluya hacia abajo

Una variante de la posición sentada puede ser tener las piernas cruzadas, bien sea en la posición del loto o en la de los indios americanos. Reconocemos las ventajas esotéricas de la posición del loto; pero la experiencia china atribuye serios problemas a esta forma de sentarse. Algunos monjes han sufrido fuertes dolores del nervio ciático o se han quedado tullidos por pasar largos ratos de meditación en esta posición. Además, si quitamos las plantas de los pies del contacto con el suelo, no podremos extraer a través de ellas la energía Yin de la tierra. Cuando tengas facilidad para controlar y dirigir la energía podrás sentarte en cualquier posición y seguirás encauzándola a tu gusto. Sin embargo, el cuerpo humano está diseñado para absorber energía de la tierra por el riñón (punto K-I) y otros meridianos de los pies y filtrarla antes de que pase al cóccix y al cerebro. Algunas personas pueden tener dificultades si absorben demasiada energía CHI "en bruto" directamente de la tierra al perineo y al sacro, como ocurre con la postura del loto. Acaban padeciendo alergia a esta energía no digerida y sufriendo diversas reacciones desagradables.

A pesar de todo, pueden adoptar la postura del loto todos los que estén acostumbrados a ella y la prefieran, siempre y cuando les resulte cómoda y puedan dedicar toda su atención al ejercicio. Hay pocas posturas de piernas cruzadas que den al perineo la relajación que se consigue sentándose en el borde de una silla.

b) De pie

Otra postura buena es estar de pie. Las instrucciones que se han dado sobre la forma de levantar la punta de la lengua hasta tocar el paladar y mantener una postura correcta sirven también para esta posición.

La posición de pie favorece de forma especial la Respiración Ovárica, ya que pueden estar relajados el sacro y la pelvis. Estar de pie y relajada es una posición francamente buena. Las manos se dejan a los lados y los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Haz ejercicios de relajación si te encuentras en tensión, si no quieres que la fuerza CHI te ataque a la zona del corazón y te ponga irritable.

c) Echada

Al principio, si no has aprendido todavía a controlar la energía, no te eches boca arriba cuando vayas a hacer estos ejercicios. En esta posición, el pecho está más elevado que el abdomen y recibe demasiada energía. Tampoco debes echarte sobre el lado izquierdo. Cualquiera de estas dos posiciones produce tensión en el corazón. Lo mejor es echarte del lado derecho. Si ponemos una almohada debajo de la cabeza, nos quedará ésta levantada unas tres o cuatro pulgadas, con lo que formará ángulo recto con los hombros. Se pone el pulgar de la mano derecha detrás de la oreja del mismo lado, y se dejan los cuatro dedos restantes por delante de ella, de tal forma que quede completamente abierta. El oído debe quedar abierto para dejar paso al aire que fluye por la trompa de Eustaquio y permitir el equilibrio entre la presión del oído izquierdo y la del derecho. Esto es muy importante, ya que se puede producir muchísima presión CHI durante esta práctica. La mano izquierda se deja descansando sobre el lado exterior del muslo izquierdo. La pierna derecha se mantiene recta y la izquierda, ligeramente encogida. (Figura 5-15)

Los leones suelen dormir en una posición parecida. Los animales tiene una sabiduría instintiva, ya que esta posición libera a la columna vertebral de la presión de la gravedad, dejando así que tome su curvatura natural. Echarse del

lado derecho puede aliviar de tensiones la espina dorsal.

Como hemos dicho antes, cuando ya dominas bien la energía puedes echarte boca arriba para hacer los ejercicios; pero debes asegurarte de que la energía no se acumula en el pecho ni en el corazón. No te eches del lado izquierdo.

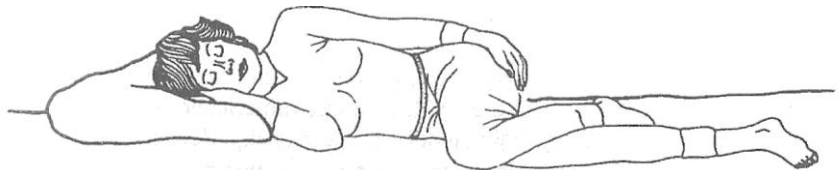


FIGURA 5-15

La mejor forma de practicar la Respiración Ovárica echada es ponerse del lado derecho, con una almohada debajo de la cabeza, la pierna derecha extendida y la izquierda, sobre el muslo izquierdo y la mano derecha debajo de la cabeza.

3. Una guía paso a paso

En esta sección vamos a explicar cada paso detalladamente. En la sección 4 te guiaremos para que practiques. Para terminar, en la Sección 5 damos un resumen de los ejercicios, que podrás utilizar como pauta solamente cuando estés en un nivel más avanzado.

Mientras no se diga expresamente lo contrario, la respiración deberá hacerse por la nariz. La respiración nasal facilita mejor el control del aire que se inhala. Filtra y calienta el aire y aporta una fuerza vital de calidad bien equilibrada.

Siéntate erguida en el borde de una silla, teniendo los pies apoyados de plano sobre el suelo, con una separación equivalente a la anchura de los hombros. Recuerda que debes llevar unos pantalones holgados y ropa interior cómoda, para proteger el orificio vaginal de corrientes y evitar cualquier pérdida de CHI. No hagas los ejercicios desnuda en una habitación fría, si no quieres tener una pérdida enorme de CHI.

Asegúrate de que estás relajada. Si estás en tensión, haz unos ejercicios de estiramiento o da un paseo para disipar esa tensión.

a) Llevar energía al Palacio Ovárico y bajarla después a la primera estación: el perineo

I) Acumulación de energía en el Palacio Ovárico

Empieza el ejercicio localizando el Palacio Ovárico. Pon los dos pulgares en el ombligo y forma un triángulo con ellos y los dos índices. El Palacio Ovárico está en el punto donde se juntan las puntas de los índices. Separa un poco los meñiques por igual y debajo de ellos estarán los ovarios. (Figura 5-16) Cuando tengas sobre ellos los meñiques, siéntelos. Frótalos hasta que te des cuenta de que se van calentando. Concéntrate para producir más energía de los ovarios y los huevos.

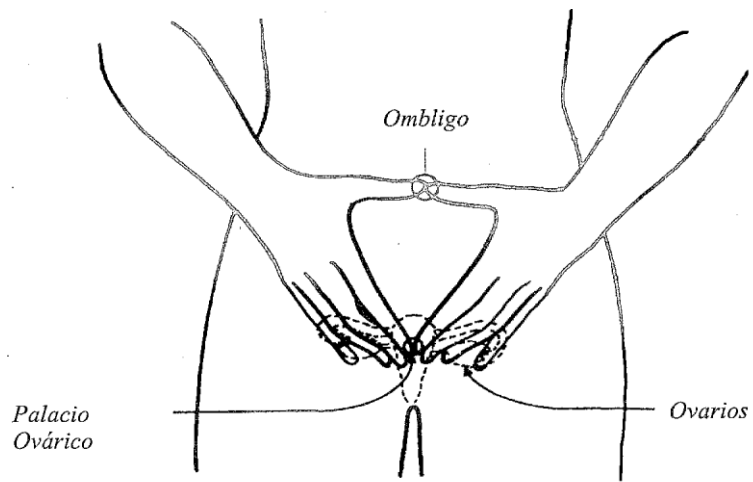


FIGURA 5-16
Localización de los ovarios y del Palacio Ovárico

Al mismo tiempo, utiliza la mente para controlar el Músculo PC para cerrar y abrir ligeramente la vagina, con la misma delicadeza con que se mueven los pétalos de una flor. La energía puede empezar a manifestarse con sensaciones similares de calor, presión, hinchazón, hormigueo, etc. Cada persona puede sentir reacciones diferentes producidas por la energía. Cuando empieces a sentir algo, inhala y lleva la energía al Palacio Ovárico (donde se juntan las puntas de los dedos índices). El suave abrir y cerrar de vagina y tu concentración mental te permitirán poco a poco acumular y absorber energía de los Ovarios en el Palacio Ovárico.

2) La primera estación: El Perineo

Inhala únicamente una ligera bocanada de aire (haz así las inhalaciones cada vez que se te pida que inhales a lo largo de este ejercicio). Según inhalas, tira hacia abajo de la energía de los ovarios, desde el Palacio Ovárico hasta el perineo, contrayendo tanto los labios superiores como los inferiores de la vagina, empujando hacia abajo, hacia el perineo, y después contrae tirando hacia arriba de la parte frontal del ano (perineo). Recuerda que, para contraer la vagina hay que contraer el Músculo PC (Pubococcígeo), que forma parte del grupo de músculos que hemos llamado Músculo Chi. Con esta acción se inicia la contracción de todo el grupo del Músculo Chi, que continúa cuando se contrae el ano y se tira de él. Como el ano corresponde a la zona conocida como perineo, podemos decir que "contraer el ano y tirar de él" equivale a "contraer el perineo y tirar de él".

Para evitar errores en lo sucesivo, cuando hablemos de las contracciones que se hacen en la Respiración Ovárica, nos referiremos a la contracción del Músculo Chi diciendo "contraer el perineo y tirar de él hacia arriba". Es posible que notes el recorrido seguido por la energía, como su trayectoria bajando por el útero, el cuello del útero y la vagina, para pasar después al perineo. También es posible que la energía se desvíe por el cayado y el glande del clítoris, antes de llegar al perineo. En cualquier caso, debes notar cómo se mueve la energía desde el Palacio Ovárico hasta el perineo,

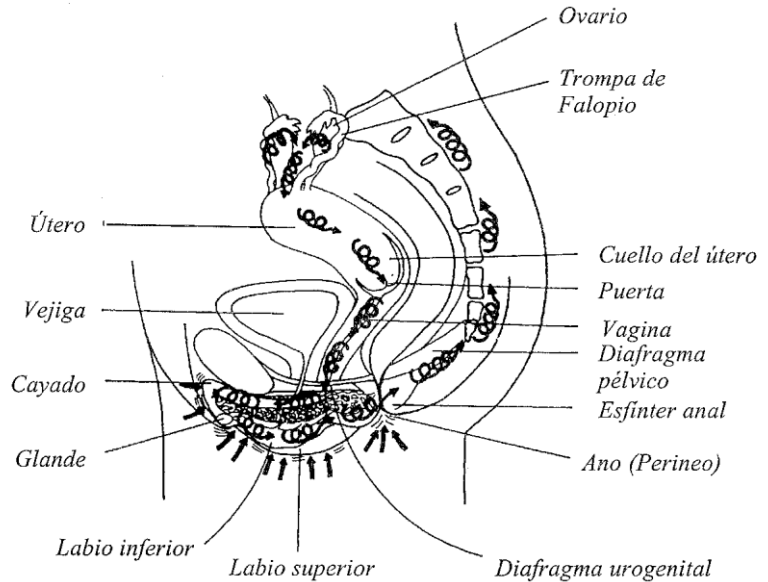


FIGURA 5-17
Respiración Ovárica

tanto si te das cuenta del recorrido exacto que hace como si no. Contén la respiración, inhala a pequeñas bocanadas, cierra con fuerza la vagina y retén la energía de los ovarios en la parte frontal del perineo durante un momento. (Figura 5-17) Exhala. Concéntrate ahora en esa sensación cálida y guíala mentalmente desde los ovarios a la parte frontal del perineo, haciendo que la energía fluya al perineo por el útero, bajando por el canal cervical y por la pared posterior de la vagina. Siente el movimiento de este flujo por las escasas pulgadas de su recorrido, acción que puedes inducir fijando tu atención en el perineo para mantener allí la energía. Es muy importante que aprendas a mantener tu atención en el perineo, ya que, si dejas de hacerlo, se escapa la cálida energía sexual. Sé consciente de la energía que fluye ahora desde el Palacio Ovárico al perineo. Contando como uno cada ciclo de inhalación y exhalación, repite este proceso nueve veces por sesión. Cada vez que lo hagas vuelve a los ovarios y, cuando estés allí, inhala y exhala varias veces, para acumular más energía antes de empezar el proceso de nuevo.

3) Retención de la energía sexual en el perineo

Piensa que estás bebiendo un vaso lleno de agua con una paja. No puedes hacerlo de un tirón, sino que tienes que pararte para respirar, y, si no retienes el agua que tienes ya en la paja, se va. Para volver a beber, tienes que empezar a absorber de nuevo por la paja. Sin embargo, si tapas la paja con un dedo mientras tomas pequeñas bocanadas de aire, puedes conservar el agua dentro de ella. Del mismo modo, es muy importante la retención del CHI Chin en el perineo, ya que, si te distraes, la energía cálida baja por los órganos sexuales y se sale de la vagina. Con la práctica, puedes aprender a utilizar la fuerza de la mente para mantener allí la energía. Haz ejercicios durante unos días o hasta que lo consigas.

4) Volviendo al Palacio Ovárico

Cuando te esfuerzas por alcanzar cada punto de transformación de energía de la Respiración Ovárica, debes empezar volviendo cada vez al Palacio Ovárico para recoger la energía de los ovarios. Pon en práctica la Respiración Ovárica abriendo y cerrando ligeramente la vagina para acumular la energía en el Palacio Ovárico. Cuando pienses que ya has acumulado suficiente energía de los ovarios, repite el proceso para pasar energía al perineo: inhala cada vez una pequeña bocanada de aire y cierra ligeramente la vagina con un movimiento casi imperceptible del Músculo Chi.

Al mismo tiempo que cierras la vagina, empuja un poco hacia abajo, hacia el perineo, y contrae la parte frontal del perineo y tira de ella hacia arriba. Contén la respiración, inhala con pequeñas bocanadas, cierra la vagina con fuerza y sírvete de la mente para tomar conciencia del punto del perineo, pasando la energía de los ovarios a este punto. Reten la energía en la parte frontal del perineo. Después de exhalar, descansa un poco, guiando mentalmente la energía Ching CHI y sintiendo cómo baja desde el Palacio Ovárico hasta la vagina, el clítoris y el perineo, mientras mantienes tu consciencia del punto del perineo y sigues reteniendo allí la energía.

En la práctica taoísta, la energía sexual es la energía primaria. Si no haces nada más que ejercitar los músculos y no tienes consciencia de la energía de fuerza vital y la sexual, los beneficios serán menores. Practica en este punto durante una semana o dos o hasta que puedas sentir definitivamente la energía en el perineo, en los ovarios y en el Palacio Ovárico. Notarás la sensación de que la energía se desplaza para bajar a la vagina y después tendrás una sensación muy fuerte según va pasando la energía poco a poco al clítoris.

Recuerda: si no se indica expresamente lo contrario, toda respiración ha de hacerse por la nariz, ya que así se consigue controlar mejor el aire inhalado. Además, todas las inhalaciones han de hacerse con pequeñas bocanadas de aire.

Todo el cuerpo debe estar relajado. Deja que fluya la tensión fuera de ti, como si estuvieses meditando. Utiliza la mente sólo para levantar y atenuar la energía sexual. Con la práctica, aprenderás a identificar la energía Ching Chi caliente que se acumula en la zona de los ovarios. Debes empezar siempre la respiración y la acumulación en los ovarios, en primer lugar, hasta entrar en contacto con la energía.

b) Desplazamiento de la energía hacia arriba, por la espina dorsal, en la segunda estación: el sacro, primer punto de transformación de energía.

Además de tener la facultad de retener la energía sexual, el sacro ayuda también a transformarla, en la primera estación de energía de fuerza vital.

1) Paso de la energía hacia el sacro

Guía la energía cálida de los ovarios para que baje desde el Palacio Ovárico hasta el perineo y suba después al sacro, empezando por la inhalación de una pequeña bocanada de aire; contrayendo ligeramente los labios superiores e inferiores y cerrándolos, presionando hacia el perineo y contrayendo la parte frontal y tirando de ella hacia arriba. Descansa un momento, conteniendo la respiración, inhala en pequeñas bocanadas, cierra la vagina suavemente y contén la energía de los ovarios en la parte frontal del perineo. Date cuenta de cómo fluye el Ching CHI hacia este punto. Exhala el aire y vuelve a los ovarios, manteniendo parte de tu consciencia en el perineo para contener la energía que has acumulado en él. Practica la Respiración Ovárica, abriendo y cerrando ligeramente la vagina, y acumula la energía en el Palacio Ovárico. Cuando pienses que has acumulado suficiente energía ovárica, inhala y cierra la vagina, tirando para abajo, hacia la zona del perineo, y contrae la región frontal del perineo y tira de ella hacia arriba para hacer que pase la energía a esta zona. Descansa un momento y date cuenta de cómo se desplaza la energía de los ovarios a la vagina, al clítoris y al perineo. Inhala despacio. Tira hacia arriba de la parte intermedia del perineo y, al mismo tiempo, tira de la parte posterior hacia el cóccix, hacia el extremo de la espina dorsal.

2) Activación de la Bomba Sacra

Arquea ligeramente la parte inferior de la espalda hacia fuera, inclinando el sacro hacia abajo para que pase a él la energía. Según vas tirando de la energía ovárica hacia arriba por la parte frontal, media y superior del perineo hacia el cóccix, para pasarla al sacro, mantén el sacro hacia abajo para activar mejor la Bomba Sacra (Figura 5-18), acción que se potencia más aún si aprietas ligeramente la parte posterior del cuello y huesos del cráneo. Al principio utiliza como guía una pared, apoyando el sacro contra ella, haciendo fuerza sobre él. Contén la energía en el sacro por un momento y exhala después; pero manteniendo siempre la atención en este punto.

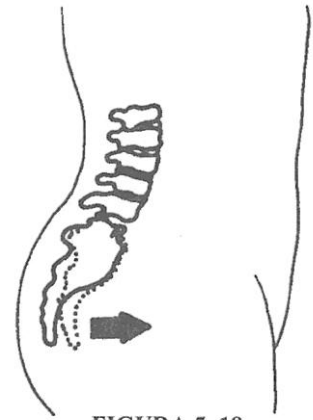


FIGURA 5-18

Para activar la bomba sacra hay que inclinar el sacro hacia abajo, sin mover las caderas

3) Apertura del Hiato Sacro

La apertura del hiato del sacro es una muesca del hueso sacro, localizada un poco más arriba del extremo de la espina dorsal y es el lugar por el que, una vez abierto, pasa la cálida energía ovárica hacia la espina dorsal. (Figura 5-19) Suele resultar difícil trabajar con esta energía, ya que la energía ovárica es más densa que la CHI y hay que bombearla. Algunas mujeres sienten dolor, sensación de hormigueo o de ligeros pinchazos, cuando posa esta energía al hiato. De ser así, no te preocupes. Si tienes problemas para que pase la energía a través del hiato, puedes ayudarle dando de vez en cuando un suave masaje por esta zona con un paño de seda.

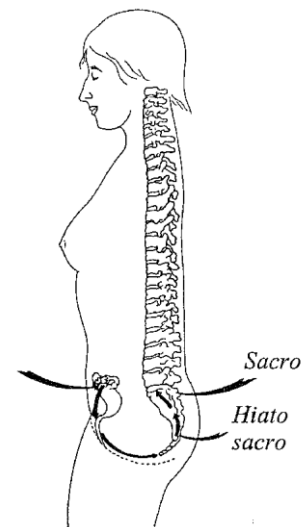


FIGURA 5-19

La energía sube hacia el sacro, pasando por el hiato sacro

4) Descanso para sentir cómo se mueve la energía sin ninguna ayuda.

Deja que se relajen el sacro y el cuello, volviendo a su posición normal. Según se van relajando, notarás que la energía se mueve por sí misma, con la ayuda de las dos bombas activadas (la sacra y la craneal). Al mismo tiempo, haz la Respiración Ovárica. Haz que suba de nuevo la energía por el sacro y reténla allí hasta que notes que está abierto el hiato del sacro y va subiendo la energía poco a poco. En realidad, tienes que darte cuenta de que la energía cálida va subiendo lentamente. Hazlo nueve veces y descansa después. El periodo de descanso es muy importante. Muchas veces, mientras descansas, la energía va subiendo por el punto en el que has estado concentrada. Si puedes, sosiega la mente y utilízala para guiar la energía por el camino en el que has estado trabajando durante un rato y déjala después en reposo para que la energía se mueva por sí misma. Seguirá automáticamente su camino.

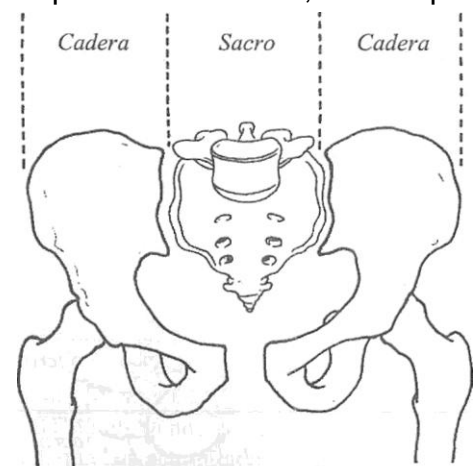


FIGURA 5-20

El sacro y las caderas son tres huesos independientes que, por falta de ejercicio, acaban soldándose

5) Ejercicio para ayudar a abrir el sacro

Si tienes problemas para sentir la energía en el sacro, el ejercicio siguiente te ayudará a abrirlo. Intenta balancear el sacro hacia atrás y hacia delante y mantén las caderas fijas, moviendo únicamente el sacro. El sacro y las caderas son tres piezas distintas del esqueleto, que pueden llegar a fundirse por falta de ejercicio. (Figura 5-20)

Sujeta las caderas con las dos manos e intenta balancear el sacro. Al principio resulta difícil de hacer; pero, al cabo de un tiempo, irás separando poco a poco las caderas del sacro. También puedes pedirle a una amiga que te ponga una mano en el sacro y la otra en la cadera, para ver si es la cadera o el sacro lo que estás moviendo. Después de este ejercicio, quédate inmóvil y observa el efecto del bombeo.

6) El sacro ayuda a convertir la energía sexual bruta en energía de fuerza vital

Los maestros taoístas descubrieron que el sacro tiene la facultad de transformar la energía sexual en energía de fuerza vital, que es más fácil de aceptar para los órganos y las glándulas. Por consiguiente, la mujer que siga esta práctica ha de ser consciente del estado de la energía que entra en la parte intermedia del cuerpo. Algunas personas lo hacen tirando hacia arriba sólo de la parte intermedia del perineo, haciendo que la energía bruta de los ovarios se dispare hacia arriba por la parte intermedia del cuerpo y se quede en los órganos y las glándulas. Si no están acostumbrados a manejar este tipo de energía sexual bruta, los órganos y las glándulas sufren trastornos como indigestión, calentamiento (sobre todo del hígado), dolor de riñones y espalda y, lo peor de todo, congestión cardíaca.

Estos y otros síntomas se conocen con el nombre de "Síndrome de Kundalini" y se producen porque la mujer no está bastante abierta para canalizar esta energía sexual bruta antes de entrar en los órganos vitales. De este fenómeno se habla en los libros titulados *Kwantida Psychotic or Transcendental*, de Lee Sandia, M.D., y *Stalking the Wild Pendulum*, de Itzhak Bentov. En estos libros hay ejemplos de muchas personas que sufren la incapacidad para controlar la energía que se produce. La energía que tienen en el corazón o en la cabeza puede ser demasiado tosca o demasiado caliente para estos órganos, cuyos componentes podrían reaccionar con alergia a esta energía. Sin embargo, los síntomas desaparecieron tan pronto como los conocieron y descubrieron la conexión de la lengua con paladar durante la meditación de Órbita Microcósmica. Esta conexión permite que fluya la energía subiendo por la espina dorsal a través de las estaciones principales para convertirse en energía de fuerza vital y bajar al ombligo. Muchas no saben cómo evitar el problema del exceso de energía sexual bruta, porque nunca han aprendido a canalizar bien la energía para que vuelva a bajar.

Cuando ya has practicado la Respiración Ovárica y has tenido la experiencia de la circulación y la transformación de la energía sexual, tus órganos empezarán a adaptarse y a soportar la energía sexual en bruto de los ovarios. Esta energía se puede transformar después directamente y refinarse en cualquier parte del cuerpo que la requiera, sin que surjan problemas.

c) La tercera estación: T-II, un punto de transformación de energía sexual.

Si has logrado hacer que pase la energía por el sacro, dedica la semana siguiente a llevar la energía de los ovarios a T-II (la undécima vértebra torácica) el punto opuesto al plexo solar en el centro de la espalda. T-II tiene también la facultad de convertir la energía sexual en energía de fuerza vital.

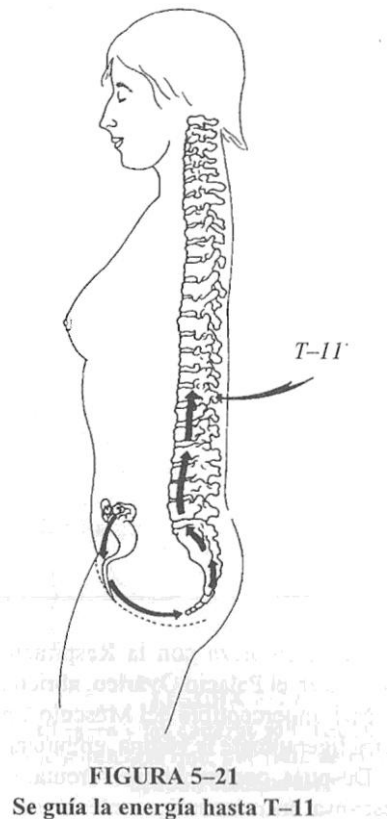
l) Acumulación de la energía en el Palacio Ovárico.

Del mismo modo que hemos dicho antes, empieza con la Respiración Ovárica, acumulando la energía de los ovarios en el Palacio Ovárico, abriendo y cerrando la vagina con un movimiento casi imperceptible del Músculo Chi. Inhala una pequeña bocanada de aire, cierra ligeramente la vagina, empujando la energía para que baje hacia el perineo. Después, contrae la parte frontal del perineo y tira de ella hacia arriba y descansa un momento, conteniendo la respiración y reteniendo la energía en este punto.

Ten consciencia de la energía Ching CHI que se ha llevado allí. Inhala con pequeñas bocanadas, cierra suavemente la vagina y concéntrate para retener la energía de los ovarios en la parte frontal del perineo. Exhala y vuelve a los ovarios; pero mantén una parte de tu consciencia en el perineo para retener la energía que has llevado allí. Sigue haciendo la Respiración Ovárica, abriendo y cerrando la vagina ligeramente y acumulando la energía en el Palacio Ovárico.

2) Cómo llevar la energía a T-II

Cuando notes que has acumulado suficiente energía de los ovarios, inhala con una pequeña bocanada y cierra la vagina tirando hacia abajo, para que baje la energía por el perineo, y contrae después la parte frontal y tira de ella hacia arriba, para llevar la energía a esta zona. Descansa un momento y nota el recorrido de la energía desde los ovarios hasta la vagina, el clítoris y el perineo. Inhala una pequeña bocanada y tira hacia arriba de la parte central y posterior del perineo, hacia el cóccix, para que pase la energía al sacro. Inclina ligeramente el sacro hacia fuera, como si estuvieses empujándole hacia una pared. Descansa un momento y nota el funcionamiento de la Bomba sacra. Vuelve a inhalar otra bocanadita de aire sin exhalar y desplaza la espina dorsal hacia fuera contra una pared imaginaria, para poner derecha T-II. Esto producirá una acción de bombeo hacia arriba que elevará la energía de los ovarios a T-II. (Figura 5-21) Contén la energía en este punto hasta que notes que esta zona está repleta y notes que la energía abre T-II y va subiendo por sí misma. Cuando notes alguna molestia, exhala y regula la respiración.



3) La flexión del punto T-II ayuda a activar las bombas sacra y craneal y la minibomba adrenal

Como ya hemos indicado, la energía ovárica es más densa que la CHI. Tendrás que adaptarla flexionando hacia dentro y hacia fuera la parte de la espalda donde se encuentra T-II, enderezando así la espina en este punto y aflojándola para que pase con más facilidad la energía cálida. Después, deja que T-II, el sacro y el cuello se relajen en su posición normal. Esto te ayudará a activar cada vez más las dos bombas, sacra y Craneal, y otra minibomba situada en las glándulas adrenales. Si tienes problemas para notar todo esto, vuelve al Palacio Ovárico y repite todo el proceso. Haz esto nueve veces y exhala, relajando todas las partes del cuerpo. Concéntrate en T-II y nota cómo fluye la energía por este punto.

En el Taoísmo consideramos el punto T-II como el centro de energía de las glándulas adrenales. Las glándulas adrenales se encuentran en la parte superior de los riñones y pueden actuar como una minibomba. Cuando arqueas el punto T-II, creas un vacío (o minibomba) en esta zona, para impulsar la energía hacia arriba. El sacro, T-II, C-7 y la Almohadilla de Jade están considerados en el Taoísmo como lugares que tienen la facultad de transformar la energía sexual en energía de fuerza vital. En la zona de T-II está situada también la Puerta de la Vida (el Ming Men o punto medio de la espina dorsal). El Ming Men no tiene esta propiedad; pero en la Órbita Microcósmica está considerado como el punto de seguridad más importante, así como el que fortalece a los riñones.

d) La cuarta estación: C-7, un punto de transformación de energía sexual.

Tu próximo punto de parada está en la cervical 7, o C-7, situado en el punto de la espina dorsal que se encuentra en la base del cuello. Puedes notarlo como la vértebra que resalta cuando inclinas la cabeza. Este punto controla la energía que se suministra a las manos y el cuello y es el punto de conexión que da la fuerza al omóplato y a la médula espinal. Este punto tiene también la facultad de transformar la energía sexual en energía de fuerza vital.

1) Cómo acumular la energía en el Palacio Ovárico

Haz los ejercicios siguiendo las instrucciones dadas anteriormente. Acumula la energía de los ovarios en el Palacio Ovárico. Inhala con una pequeña bocanada, cierra ligeramente la vagina, empuja a la energía para abajo, hacia el perineo.

Después, contrae la parte frontal del perineo y tira de ella hacia arriba, descansando un momento mientras contiene la respiración y retienes la energía en este punto. Ten consciencia del Ching CHI que has llevado a este punto. Inhala en pequeñas bocanadas, cierra ligeramente la vagina y concéntrate para retener la energía de los ovarios en la parte delantera del perineo. Exhala y vuelve a los ovarios, pero mantén parte de tu consciencia en el perineo para contener la energía que has llevado allí. Sigue haciendo la Respiración Ovárica, abriendo y cerrando ligeramente la vagina y acumulando la energía en el Palacio Ovárico.

2) Paso de la energía a C-7

Cuando notes que has acumulado suficiente energía de los ovarios, inhala una pequeña bocanada de aire y cierra la vagina, empujando a la energía para que baje al perineo, y tira hacia arriba de la parte delantera del perineo para que llegue la energía a esta zona. Descansa un momento y date cuenta de cómo se desplaza la energía desde los ovarios a la vagina, al clítoris y al perineo. Inhala una bocanada pequeña de aire y contrae la parte central y posterior del perineo y, después, tira de la energía hacia el sacro, T-11 y C-7. Cuando llegue a C-7, empuja un poco desde el esternón hacia la espalda y nota el empuje de C-7 y ambos hombros, cuando se activan para elevar la energía. (Figura 5-22)

Esta acción activará la glándula timo para aumentar la fuerza de empuje hacia arriba. Mantén la energía en este punto con la mayor comodidad posible. Mientras haces estos ejercicios, notarás que, poco a poco, puedes contener la respiración más tiempo y aumentar tu capacidad para tomar aire. Exhala y deja que el sacro, T-11 y el cuello se relajen en su posición normal. Concéntrate en C-7. Esto te ayudará a activar las tres bombas (sacra, adrenal y craneal) cada vez más. Si tienes problemas para sentir todo este proceso, vuelve al Palacio Ovárico y empieza de nuevo. Hazlo nueve veces. Recuerda que tienes que volver a la fuente de energía para llevarla al centro superior.

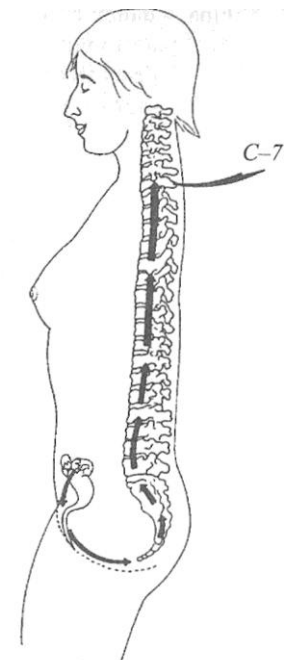


FIGURA 5-22
Guiando la energía para que suba a C-7

e) La quinta estación: la Almohadilla de Jade, mini-almacén y punto transformación de energía sexual

La próxima parada es la Almohadilla de Jade. Se encuentra detrás de la cabeza, entre la cervical 1, o C-1, y la base del cráneo. Puede servir también como mini-almacén y punto de transformación de energía sexual.

1) Cómo acumular energía en el Palacio Ovárico

Haz los ejercicios del mismo modo que se ha explicado antes. Acumula energía de los ovarios en el Palacio Ovárico. Cierra la vagina con un movimiento mínimo del Músculo Chi, empujando la energía para que baje de los ovarios al perineo. Nota cómo se cierra la vagina y tira hacia arriba de la parte delantera del perineo, para que la energía de los ovarios pase a esta zona. Contén la respiración y retén la energía en la parte delantera del perineo. Toma consciencia de la energía Ching CHI que se ha situado allí. Exhala y vuelve a los ovarios; pero mantén, en cierto modo, la consciencia en el perineo para retener la energía que hay en él. Haz la respiración Ovárica. Respira abriendo y cerrando la vagina suavemente, para acumular la energía en el Palacio Ovárico.

2) Paso de la energía al Palacio ovárico.

Cuando hayas acumulado suficiente energía de los ovarios, inhala una bocanada pequeña de aire y cierra la vagina, empujando a la energía de los ovarios para que baje al perineo, y contrae la parte delantera del perineo y tira de ella para que pase energía a esta zona. Descansa un momento y ten consciencia de cómo se desplaza la energía bajando desde los ovarios a la vagina, al clítoris y al perineo.

Inhala otra bocanadita de aire y haz que suba la energía al sacro, a T-II, y a C-7 y después empuja el chi hacia abajo y tira de él hacia arriba por la parte de atrás, subiéndolo hacia arriba hasta la parte posterior del cuello y la base del cráneo. (Figura 5-23) Nota cómo este empuje crea una fuerza que activa la Bomba Craneal, lo que te ayudará a bombear la energía densa de los ovarios. Retén la energía en este punto durante un rato y nota cómo se almacena y transforma. Exhala el aire y deja que el sacro, T-II y el cuello se relajen en su posición habitual. Esto te ayudará a activar de nuevo las bombas Adrenal, Sacra y Craneal. Contén la energía en la base del cráneo. Repite todo el proceso nueve veces.

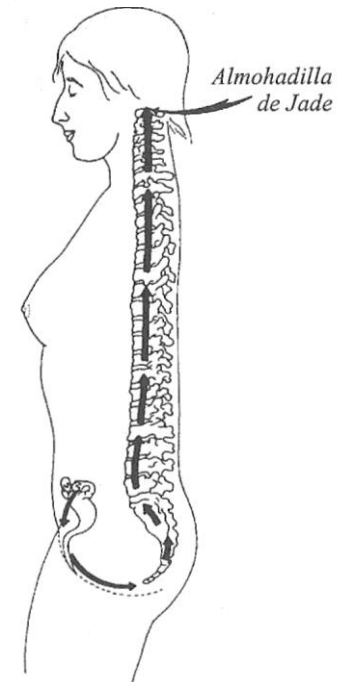


FIGURA 5-23
Guiando la energía hacia
la Almohadilla de Jade

f) La sexta estación: el punto de la coronilla, un centro importante de almacenamiento de energía sexual

EL Punto siguiente se llama Pai-Hui, situado en el punto central de la cabeza, o coronilla, y es el centro donde se localiza la glándula pineal. Este punto es un centro importante de almacenamiento.

1) Acumulación de energía en el Palacio Ovárico.

Haz los ejercicios del modo acostumbrado; pero en esta ocasión vas a llenar la "paja" hasta arriba. Acumula la energía de los ovarios en el Palacio Ovárico. Cierra a la vagina con un movimiento mínimo del Músculo Chi y empuja las energías para que bajen al perineo, sintiendo cómo se cierra la vagina. parte delantera del perineo y tira de ella para que llegué allí la energía. Contén la respiración y mantén la energía en el perineo. Toma consciencia Del Ching Chi que has puesto en este lugar. Exhala el aire y vuelve a los ovarios, pero mantén en cierto modo tu consciencia también en el perineo, para retener la energía que tienes en él. Haz la Respiración Ovárica, abriendo y cerrando la vagina ligeramente, para acumular energía en el Palacio Ovárico.

2) Paso de la energía al punto de la coronilla

Cuando notes que se ha acumulado suficiente energía de los ovarios, inhala una pequeña bocanada de aire y cierra la vagina, empujando para que pase la energía de los ovarios al perineo, y contrae la parte delantera de éste y tira de ella hacia arriba, para que la energía pase a esta zona. Descansa un momento, mientras sientes cómo se desplaza la energía de los ovarios a la vagina, el clítoris y el perineo. Inhala un poco de aire e inclina el sacro y T-II hacia atrás, para enderezar un poco la curva de la espina dorsal, colaborando así en la activación de la Bomba Sacra. Al mismo tiempo, empuja el esternón hacia dentro, inclina un poco la barbilla y aprieta la parte posterior del cráneo para activar la Bomba Craneal. Sigue tirando hacia el punto central de la coronilla. (Figura 5-24) Mientras sigues inhalando aire, haz que baje la energía al perineo y suba al sacro, a T-I 1, a la Almohadilla de Jade, y vuelve tus ojos y los demás sentidos hacia arriba para ayudar a la energía a subir al punto del Pai-Hui o de la coronilla y a la glándula pineal.

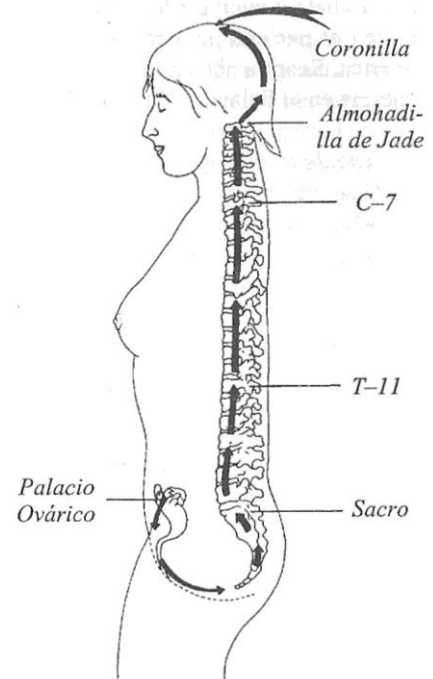


FIGURA 5-24
Guiando la energía hasta el punto de la Coronilla

3) Descanso y utilización de la mente para guiar la energía al cerebro

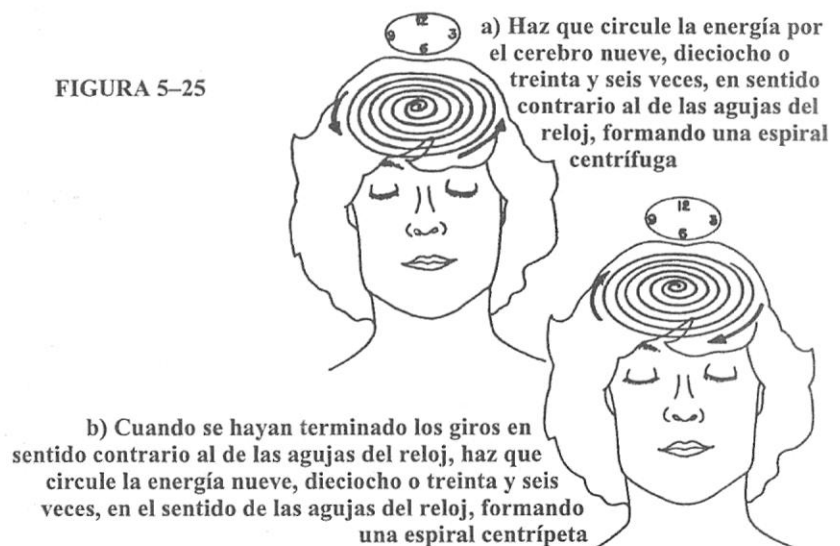
Cuando la energía ha terminado todo su recorrido hasta llegar a la cabeza, utiliza los ojos y todos los demás sentidos para retenerla en el cerebro, manteniéndola encima de él con la mayor comodidad posible. Exhala y deja que se relajen el sacro, T-II y el cuello, volviendo a su posición normal. Esto ayudará a activar las tres bombas: sacra, adrenal y craneal. Utiliza la mente para guiar la energía de estación en estación por la espina dorsal hacia arriba, hasta llegar a lo alto de la cabeza. Fija tu atención y los ojos en la coronilla. Recuerda que en este periodo de descanso es en el que tiene más fuerza para guiar la energía al cerebro. Repite el proceso nueve veces.

g) Circulación de la energía sexual por el cerebro

1) Llenando la cavidad del cerebro con energía sexual creativa

Cuando hayas terminado de repetir el ejercicio las nueve veces y puedas notar cómo la energía sexual de los ovarios llena el cerebro, empieza a hacer que circule la energía por el cerebro, en ciclos de nueve, dieciocho o treinta y seis vueltas en sentido contrario a las agujas del reloj.

FIGURA 5-25



Se nota una sensación muy clara de rotación centrífuga. (Figura 5-25a) Cuando termine esta circulación, haz que vuelva la energía al centro del cerebro para girar nueve, dieciocho o treinta y seis veces en el sentido de las agujas del reloj. (Figura 5-25b) Esto puede resultar agradable y energizante y ayudará a equilibrar los lados izquierdo y derecho del cerebro, vitalizándolo para potenciar la memoria y pensar con más lucidez, y te introducirá en las primeras etapas para conseguir la facultad de controlar la energía sexual y las frustraciones emocionales. Según va envejeciendo la gente y va agotando gran parte de su CHI, poco a poco se va vaciando de energía del cerebro y de fluidos de la médula espinal, que se secan y dejan una cavidad. La Respiración Ovárica transporta la energía sexual creativa para rellenar esta cavidad y revitalizar así el cerebro. Los taoístas consideran la energía sexual similar a la del cerebro.

2) Tocando con la lengua el paladar se permite el flujo de energía para que baje y se almacene en el ombligo

Asegúrate de que la lengua está tocando el paladar (basta con que sea detrás de los incisivos), para que la energía cálida de los ovarios pueda fluir, bajando por el tercer ojo, el interior de la nariz y de la lengua, desde donde ahora puede bajar por la garganta hasta el centro del corazón. (Figura 5-26) Retén la energía en el centro del corazón durante un momento y llénalo de energía hasta que notes que se abre. Disfruta de la sensación de amor, alegría y paz que produce y después bájala al plexo solar y al ombligo. Acumula la energía sexual en el ombligo, donde se puede almacenar con la máxima seguridad.

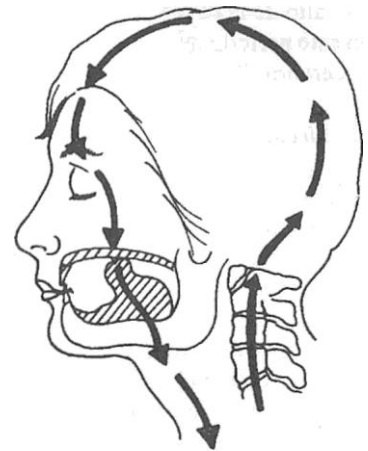


FIGURA 5-26
Le lengua toca el paladar para que pueda bajar la energía

h) Almacenamiento de energía sexual de los ovarios en el ombligo

Es muy importante terminar almacenando la energía en el ombligo. La mayoría de los efectos negativos de esta práctica se deben a la acumulación de excesos de energía en la cabeza y en el corazón. El ombligo puede soportar en perfectas condiciones de seguridad el incremento de energía producida por los ovarios.

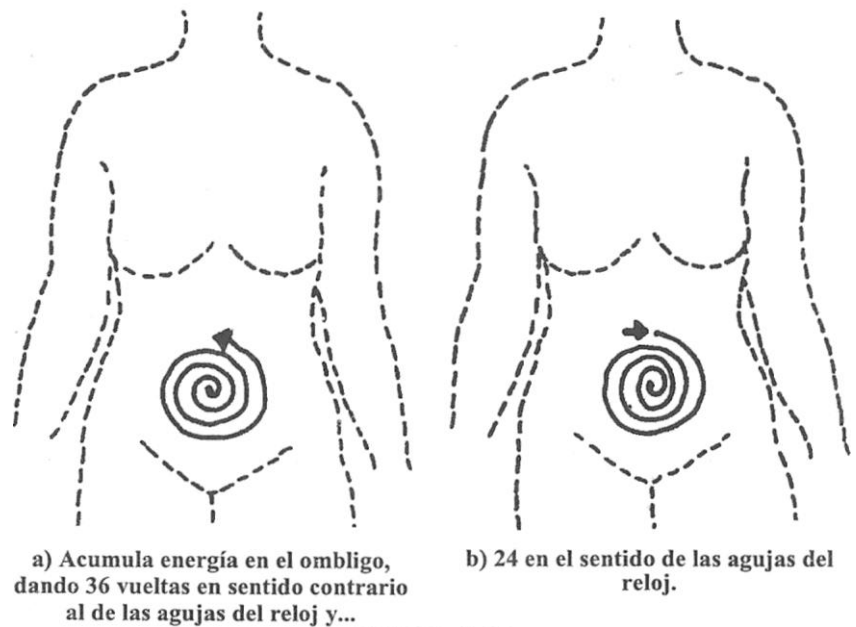
1) Movimiento espiral de la energía alrededor del ombligo

Para almacenar la energía de los ovarios, concéntrate en la zona del ombligo, dentro del cuerpo, a unos tres o cinco centímetros de profundidad. Utiliza la mente, los ojos y los demás sentidos para mover mentalmente la energía hacia dentro y hacia fuera, moviéndose en espiral alrededor del ombligo treinta y seis veces. La espiral no debe pasar por encima del diafragma torácico ni por debajo del hueso púbico. Empieza el movimiento espiral girando hacia fuera en sentido contrario a las agujas del reloj. (Figura 5-27a) Después se invierte el sentido para llegar al ombligo, girando en el sentido de las agujas del reloj veinticuatro veces. (Figura 5-27b) Las primeras veces puedes utilizar un dedo como guía. Ahora la energía está almacenada sin problemas en el ombligo, a tu disposición cuando y donde tu cuerpo la necesite.

i) Almacenamiento de energía en el corazón

La energía se puede almacenar en el corazón. Si tienes un cuerpo de tipo Yang (esto significa que tu energía es más cálida que en la mayoría de las personas, lo que puede manifestarse en una temperatura elevada), no deberías empezar almacenando la energía en el centro del corazón, sino en el ombligo. Cuando ya está lleno el ombligo, podemos considerar que están abiertos los canales para empezar el almacenamiento en el corazón sin problemas.

El centro del corazón es una central de energía para la mujer. Es la sede del amor, la alegría, la felicidad y el centro del rejuvenecimiento, ya que en él se encuentra la glándula timo. Si tiene abierto este centro, una mujer notará estas emociones positivas, así como un cambio de su estado energético, y se verá dotada de abundante energía curativa para curarse a sí misma y a los demás. Si está abierto el centro del corazón antes de que esté preparada, la Órbita Microcósmica no se completará y la energía no circulará correctamente. La energía sexual puede adherirse al corazón y el calor que se produce y congestiona en él puede ser causa de grandes problemas, como inquietud, deficiencias respiratorias o dolor en el pecho. Si notas estos problemas, pon en práctica el Sonido Curativo del corazón, tal como se explica en el libro *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*, golpea suavemente el pecho y el corazón y cepilla con las manos el pecho hacia abajo, hasta que eructes para soltar la energía retenida.



a) Acumula energía en el ombligo, dando 36 vueltas en sentido contrario al de las agujas del reloj y...

b) 24 en el sentido de las agujas del reloj.

FIGURA 5-27

Acumulación de energía de Sonrisa en el ombligo

1) Movimiento espiral de la energía alrededor del centro del corazón

Para acumular la energía de los ovarios en el corazón, concéntrate en el centro del corazón, situado a unos tres centímetros de la punta inferior del esternón y a unos cuatro hacia el interior del cuerpo. Mide aproximadamente unos siete centímetros. Utiliza la mente, los ojos y los demás sentidos para mover mentalmente la energía hacia dentro y hacia fuera, haciendo treinta y seis veces movimientos espirales alrededor del centro del corazón. (Figura 5-28a) Esta espiral no debe sobrepasar el diafragma ni el hueso púbico. Empieza haciendo la espiral hacia fuera en el sentido contrario a las agujas del reloj. Después se invierte la dirección de la espiral, haciendo que la energía vuelva otra vez al centro, con veinticuatro espiras. (Figura 5-28b) Utiliza un dedo como guía las primeras veces. La energía queda almacenada sin riesgo en el centro del corazón, a tu disposición cuando y donde tu cuerpo la necesite.

j) Aportación de energía al cerebro directamente

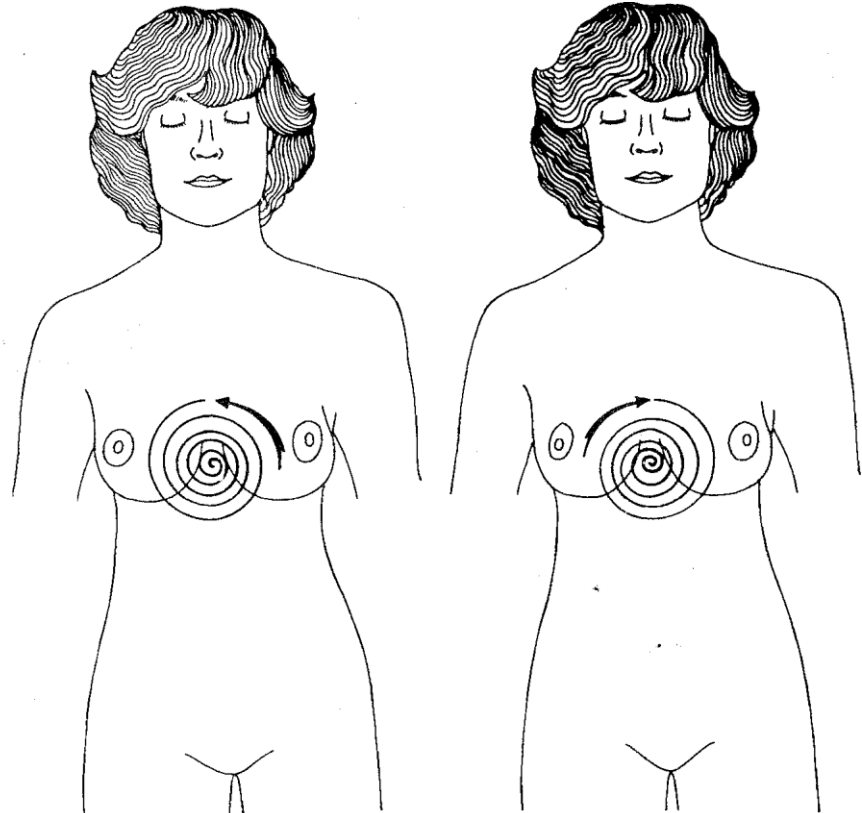
Al principio ve de estación en estación, hasta que notes que el canal posterior, o Canal Gobernador, está más abierto. Cuando ya domines el proceso, puedes hacer ejercicios de Respiración Ovárica y la energía subirá al cerebro con una suave succión de la "paja", con una sola inhalación limpia y una concentración de la vagina.

Exhala e inhala después y haz que suba de nuevo la energía. Repítelo varias veces; pero, como la energía ovárica es cálida, asegúrale, de que tocas con la lengua el paladar y pasas la energía hacia el ombligo. Al cabo del tiempo, todo lo que necesitas es concentrarte en los dos ovarios y en la coronilla para mover mentalmente la energía sexual desde los ovarios hasta el cerebro de un golpe.

k) Efectos de la energía ovárica

Este sutil ejercicio te pone en contacto con tu energía ovárica. Algunas mujeres dicen que sienten cómo se mueve la energía subiendo por la espina dorsal y que la notan como algo ancho, espeso como la miel y lento. La mayoría de las que captan su temperatura dicen que parece caliente. Otras la notan como algo frío al principio, pero que, tras un rato de práctica, se va calentando. Algunas notan en los genitales y en los muslos un calor de moderado a fuerte. Otras muchas dicen que esta energía es más cálida, más ancha, más pesada y espesa que la energía CHI de los órganos que circula por la Órbita Microcósmica. Esto se debe a que la energía ovárica es más pesada y densa.

No es extraño que la energía parezca fría cuando se está llevando a cabo una curación, como en el caso de mujeres que tienen problemas menstruales. Estas sensaciones pueden cambiar con el tiempo. Lo que conviene saber es que, si la energía parece cálida, tiene que circular y no quedarse en la cabeza.



a) Para acumular la energía en el corazón, haz una espiral alrededor del punto de almacenamiento del corazón, dando 36 vueltas en sentido contrario al de las agujas del reloj y...

b) 24 en sentido contrario, es decir, en el sentido de las agujas del reloj.

FIGURA 5-28

Acumulación de energía de sonrisa en el corazón

Una sesión de Respiración Ovárica puede durar unos diez minutos. Si se hace de cuatro a siete veces a la semana, las mujeres pueden introducir cambios notables en su ciclo menstrual, como reducción de la hemorragia, disminución de las molestias y del dolor del pecho. Tras una práctica continua, desaparece la menstruación. La energía que se conserva de este modo se convierte en parte de la energía vital del cuerpo, que aumenta la energía disponible para transfórmala en otra superior. Además, hay pruebas históricas de que las mujeres que practican el Kung Fu Ovárico, si deciden tener hijos, éstos son muy sanos y equilibrados.

Algunas hacen la Respiración Ovárica y pasan después directamente a la Meditación de Órbita Microcósmica. Esto puede hacerse en cualquier momento y en cualquier lugar, una vez que se tenga claro el camino directo de los ovarios al cerebro. Cuando tengas un rato muerto (esperando el autobús, de camino al trabajo, viendo la televisión, en la cama, etc.) haz unas series de contracciones, todas las que quieras, para llenar el tiempo disponible. Lo que has de tener en cuenta sobre todo es que debes mantener la espalda erguida, el pecho relajado y la vagina protegida contra las corrientes de aire. También tienes que acordarte de tocar con la lengua el paladar cuando hayas hecho el ejercicio tres o cuatro veces.

Dedica algún tiempo a notar la sensación de calor. No te apresures y mantén las bombas en acción mientras respiras. Utiliza la fuerza mental más que la física cuando hagas los ejercicios. Déjate guiar por la sensación de calor. Recuerda siempre que tienes que pasar la energía al ombligo después de completar unas cuantas respiraciones, ya que el ombligo es el lugar amplio y seguro donde se almacena esta energía vital cálida.

Se recomienda encarecidamente hacer la Respiración Ovárica para tonificar el diafragma pélvico. Todo el bajo vientre recibe un fuerte masaje cada vez que se flexiona el este diafragma. La fuerza vital fluye a esta zona en oleadas periódicas de respiración que estimulan las glándulas y órganos vitales.

La Respiración Ovárica tiene tremendas consecuencias para el control de las mujeres sobre su sistema reproductor. No hay pruebas suficientes para afirmar que las mujeres puedan controlar su fertilidad mediante este método. Hay datos históricos de que, cuando una mujer practica la Aspiración del Orgasmo, puede controlar muy bien el cuello del útero y la uretra, comprimiendo con fuerza la uretra (por delante del cuello del útero) para que el esperma del hombre no pueda entrar a unirse con su huevo.

Hay pocas pruebas para llegar a una conclusión sobre la eficacia o la reversibilidad de este método utilizado como medio de control de la natalidad. No obstante, hay mujeres que lo están probando, confiando en que puede ser reversible deteniendo su aplicación durante dos meses. Estas mujeres ven justificado el hecho de verse utilizadas como sus propios laboratorios, ya que el método no es duro y parece estar controlado. Muchas mujeres, desesperadas por el control de su sistema reproductor, han aceptado la práctica generalizada de peligrosos métodos de control de la natalidad, recomendados por instituciones que parecen dignas de confianza, como dús, des, píldoras y esterilización.

4. Camino de la práctica

Lo que viene a continuación es una guía paso a paso para la práctica.

- a. Siéntate erguida en el borde de una silla, con los pies apoyados de plano sobre el suelo, separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Asegúrate de que estás relajada. Si tienes alguna tensión, haz ejercicios de estiramiento, aplica la Sonrisa Interior a la parte que se encuentra en tensión o da un paseo para dispersarla.
- b. Busca el Palacio Ovárico, colocando los dos pulgares en el ombligo y formando un triángulo con los dedos índice. Separa los meñiques y en el lugar donde éstos se apoyen estarán los ovarios. Toma consciencia de ellos. Fricciona los ovarios hasta que notes calor en ellos. Concéntrate para producir más energía desde los ovarios y los huevos. Utiliza la mente y una presión muy ligera del Músculo PC para cerrar y abrir la vagina. Cuando pienses que has producido suficiente energía, inhala una bocanada pequeña de aire, pasando la energía al Palacio Ovárico.

- c. Inhala otra bocanada de aire y empieza a empujar la energía de los ovarios hacia el perineo, contrayendo los labios superiores e inferiores de la vagina. Después, contrae la parte delantera del perineo y tira de ella hacia arriba, para que la energía pueda llegar allí. Mantén en tu consciencia la parte frontal del perineo durante un rato.
- d. Exhala y respira con normalidad. Descansa y haz que pase la sensación de calor de los ovarios al perineo, dejando fluir la energía al perineo por el útero, bajando por el cuello del útero y por la pared posterior de la vagina. Al mismo tiempo, siente cómo fluye por las pocas pulgadas de recorrido hasta el perineo, lo que se consigue concentrando la mente en el perineo y manteniendo en él la atención. Inhala y exhala varias veces desde los ovarios para acumular en ellos más energía. La retención de la energía sexual de los ovarios (Ching CHI) en el perineo es muy importante, ya que, si se pierde la atención, se pierde la energía cálida.
- e. Empieza en el Palacio Ovárico y practica la Respiración Ovárica, inhalando y exhalando hasta que notes que la energía está a punto. Inhalando pequeñas bocanadas, saca energía cálida de los ovarios para pasarla al perineo y, cuando esté allí, tirando del perineo medio y del posterior, haz que pase al cóccix, que está situado justamente en el extremo inferior de la espina dorsal. El hiato sacro, una zona en la que predomina el hueso y que está situada un poco por encima de la punta de la espina dorsal en el sacro, es el orificio por donde tiene que pasar la energía. Cuando ya has empujado a la energía cálida de los ovarios para que baje al perineo, contrae la parte frontal del perineo y tira de la media y la posterior. A continuación, haz una ligera inclinación del sacro, arqueando hacia fuera la parte posterior de la espalda y empujando la parte inferior del sacro, como si estuvieses de pie, de espaldas a la pared y empujando de plano contra ella. Después, inclina el sacro hacia abajo y mantenlo en esta posición para que se active la Bomba Sacra, que tendrá más fuerza si metes un poco la barbilla y pones rectos el cuello y el cráneo. Retén la energía en el sacro por un momento y exhala después siguiendo con la atención pendiente del sacro. Repite este proceso nueve veces.
- f. Cuando hayas conseguido que pase la energía por el cóccix y el hiato sacro, dedica la semana siguiente a llevar la energía cálida a la undécima vértebra torácica (T-II), que está hacia la mitad de la espalda, detrás del plexo solar. Sigue haciendo los mismos ejercicios, inhalando pequeñas bocanadas de aire, mientras empujas y diriges la energía para que suba desde el perineo hasta el sacro y a T-II, por la espina dorsal. Tira hacia arriba para contener la energía en T-II, inclínate hacia atrás y nota cómo se llena este punto con la energía y sigue abierto mientras va subiendo la energía por sí misma. T-II es el centro de energía de las glándulas adrenales, que se encuentran encima de los riñones. En la práctica taoísta, consideramos a las glándulas adrenales como una minibomba. Al inclinarte, estás creando aquí un vacío para impulsar aún más la energía hacia arriba.
- g. La próxima etapa está en la base del cuello, en la cervical 7 o C-7. Haz los mismos ejercicios que hemos explicado antes: inhalar pequeñas bocanadas de aire y bombear la energía desde los ovarios hacia abajo, hasta el perineo, y hacer que suba por el sacro y T-II. Empuja suavemente desde el esternón para que la energía pase a C-7 y tira después y pásala allí. Repite este proceso nueve veces.
- h. El próximo punto de parada es la Almohadilla de Jade. Está situada detrás de la cabeza, entre la cervical 1, o C-I, y la base del cráneo. Haz los mismos ejercicios que antes, inhalando pequeñas bocanadas de aire, mientras sigues bombeando la energía de los ovarios al perineo, para que suba después por el sacro, T-II, C-7, C-I y la Almohadilla de Jade. Hay un pequeño punto de almacenamiento en esta zona, donde se puede acumular la energía de los ovarios para utilizarla después, aunque el de mayor capacidad de almacenamiento de esta energía se encuentra en la parte

- superior del cerebro. Repite este proceso nueve veces.
- i. El punto siguiente es un lugar de almacenamiento de energía todavía mayor, el Pai-Hui, situado en la coronilla de la cabeza. Haz del mismo modo los ejercicios anteriores, pero en esta ocasión es en la que se llena la "paja" hasta arriba. Inclina el sacro hacia atrás para enderezar la curva de la espina dorsal un poco hacia fuera. Esto te ayudará a activar la bomba inferior. Al mismo tiempo, empuja el esternón hacia C-7, recoge un poco la barbilla y levanta la parte posterior del cráneo. Esto hará que se active la Bomba Craneal superior. Sigue tirando hacia el punto central de la parte más alta de la cabeza. Repite nueve veces.
 - j. Toca con la lengua el paladar para que fluya la energía hacia el tercer ojo y el interior de la nariz, pase a la lengua y baje al centro del corazón. Haz una pausa cuando esté en el centro del corazón y nota cómo la energía llena este centro y se transforma en energía amorosa. Después, bájala para que se almacene en el ombligo. Haz aquí con la energía una espiral de 36 vueltas, en sentido contrario al de las agujas del reloj, invirtiendo después el sentido para dar 24 vueltas hacia dentro. Cuando hayas terminado el último ejercicio de la serie de nueve y notes que la energía sexual de los ovarios te llena el cerebro, empieza a hacer que gire la energía para circular por el cerebro durante nueve, dieciocho o treinta y seis vueltas, en sentido contrario al de las agujas del reloj, para invertir después el sentido del giro dando nueve, dieciocho o treinta y seis vueltas. Ayúdate con la mente, los ojos y todos los sentidos. Descansa y guía mentalmente la energía desde el Palacio Ovárico hasta lo más alto de la coronilla.

5. RESUMEN de la Respiración Ovárica

- a. Concentra tu atención en los ovarios y respira hacia ellos.
- b. Centra la atención en el Palacio Ovárico, que está entre los dos ovarios.
- c. Contrae ligeramente la vagina, empujando a la energía de los ovarios para que baje al perineo, y después contrae la parte delantera del perineo y tira de ella hacia arriba, para trasladar allí la energía, mientras estás inhalando una bocanadita de aire. Descansa, conteniendo la respiración, y nota el flujo de la energía desde el Palacio Ovárico a la vagina, al clítoris y al perineo. Exhala, reteniendo mentalmente la energía allí. Repite este proceso nueve veces.
- d. Continúa, reteniendo la energía de los ovarios en el perineo y, al mismo tiempo, dedica parte de tu atención a los ovarios y al Palacio Ovárico. Acumula allí la energía y, mientras inhalas pequeñas bocanadas de aire, contrae muy suavemente la vagina, la parte delantera del perineo y, después, la parte central y posterior de éste, e inhala la energía de los ovarios hacia el cóccix y haz que suba al sacro. Exhala. Repítelo nueve veces.
- e. Reteniendo en el sacro la energía de los ovarios, fija tu atención en ellos y lleva la energía al Palacio Ovárico. Inhala pequeñas bocanadas de aire, según vas cerrando suavemente la vagina y, al mismo tiempo, contraes poco a poco la parte frontal del perineo. Lleva el CHI al perineo, descansa un momento e inhala. Tira de la parte central del ano y, después, de la posterior. Tira de la energía para que pase al cóccix y al sacro. Descansa otra vez e inhala y empuja el sacro hacia atrás, como si le empujases contra una pared, para que se abra el hiato y el CHI pueda entrar en la médula espinal. Mueve la energía a T-II. Exhala. Repítelo nueve veces.
- f. Manteniendo la energía ovárica en T-II, vuelve tu atención a los ovarios y al Palacio Ovárico. Inhala pequeñas bocanadas de aire, cerrando ligeramente la vagina, al mismo tiempo que contraes las partes frontal, media y posterior del perineo. Traslada la energía desde los ovarios al perineo, al sacro, a T-II, C-7 y

- la Almohadilla de Jade. Exhala. Repítelo nueve veces.
- g. Retén la energía de los ovarios en C-7 y fija tu atención de nuevo en el Palacio Ovárico. Inhala pequeñas bocanadas de aire y cierra ligeramente la vagina, mientras contraes las partes frontal, media y superior del perineo, y traslada la energía desde los ovarios hasta el perineo, el sacro, T-II, C-7 y la Almohadilla de Jade. Exhala. Repite este ejercicio nueve veces.
 - h. Manteniendo la energía de los ovarios en la Almohadilla de Jade, vuelve tu atención a los ovarios y repite el proceso, pasando desde los ovarios al cerebro, a lo alto de la cabeza, a la coronilla. Repítelo nueve veces. Cuando la energía haya llenado el cerebro, deja que forme en él una espiral de nueve, dieciocho o treinta y seis vueltas en sentido contrario al de las agujas del reloj y, después, otras nueve, dieciocho o treinta y seis invirtiendo el sentido. Pon la lengua tocando paladar y haz que fluya la energía por el tercer ojo, la lengua, la garganta y el corazón. Descansa un momento en el corazón y nota cómo se transforma la energía sexual (creativa) en energía amorosa y después llévala al plexo solar y al ombligo. Acumula la energía en el ombligo.

¡ RECUERDA! EN LA RESPIRACIÓN OVÁRICA, LA ENERGÍA DE LOS OVARIOS ES ENERGÍA CÁLIDA. ASEGÚRATE DE BAJARLA AL CABO DE CUATRO INHALACIONES.

B. Compresión de los Ovarios y la Vagina

1. Al comprimir el aire hacia los ovarios se incrementa la potencia sexual

Muchas ventajas de la Respiración ovárica se incrementan cuando se realiza junto con el ejercicio de Compresión de los Ovarios y la Vagina. Este ejercicio reduce los problemas mentales, fortalece los ovarios y el cuello del útero y aumenta la potencia de los músculos vaginales. Te ayuda a mover conscientemente la energía hacia dentro y hacia fuera de la región pélvica. Te produce fuerza sexual de una forma espectacular, utilizando el CHI vital de la parte superior, empujado por el aire que se comprime y preparado, al cargarlo en los ovarios, para aumentar la energía de éstos.

Al cargar el CHI en los ovarios y la vagina, calientas la región sexual, con lo que puedes tener más actividad sexual, puedes excitarte con más facilidad y alcanzar antes un orgasmo. Cuando la zona sexual tiene menos CHI, se enfría y resulta difícil de excitar. Es como si quisiésemos poner a hervir agua helada: en comparación con el agua que está a temperatura ambiente, necesita mucho más calor para alcanzar el punto de ebullición.

De las tres posiciones recomendadas, las mejores son de pie o sentada. Inhala una cantidad bastante grande de aire en la garganta y trágalo. Al tragarlo, el aire baja al plexo solar. Desde el plexo solar, baja a la región pélvica. Desde allí hay que bajarlo por ambos lados de la vagina, para comprimirlo. (Figura 5-29) listo se hace contrayendo los músculos abdominales hacia abajo con una ligera ondulación. Da la sensación de que se expande la vagina, se nota un flujo de calor y, al cabo de un rato, la fuerza que hemos bajado asciende por la espina dorsal hacia la cabeza, que también se calienta.

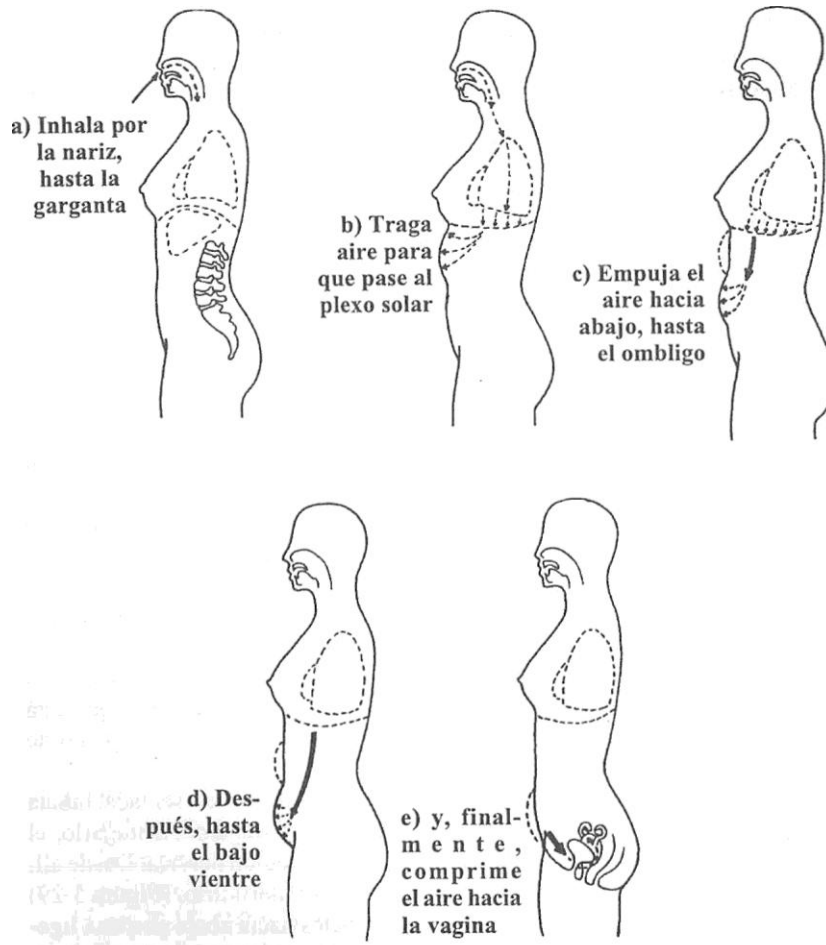


FIGURA 5-29

Compresión de los ovarios y la vagina

2. Ejercicio de Compresión de los Ovarios y la Vagina, paso a paso

- Siéntate en el borde de una silla, con los pies apoyados de plano en el suelo con una separación equivalente a la anchura de los hombros. Nota cómo soportan los pies parte de tu peso, sin que caiga todo sobre los huesos del glúteo. Lleva ropa ligera para que te resulte fácil comprimir el CHI.
- Inhala por la nariz a la garganta. Desde allí, traga el aire para que baje al plexo solar, a la mitad de la distancia que hay entre el corazón y el ombligo. No te detengas en el centro del corazón. Imagina que el aire forma una bola.
- En primer lugar, la bola se detiene en el plexo solar. Desde este punto, baja rodando hasta el ombligo y desde allí a la pelvis y se extiende por ambos lados de los ovarios. Esto se hace contrayendo hacia abajo los músculos abdominales con una ondulación suave. Nota la presión del CHI que va bajando alrededor de los ovarios y que los envuelve y comprime para energizarlos y, poco a poco, envuelve el cuello del útero. Comprime ligeramente los labios superiores e inferiores de la vagina y sigue empujando hacia ella, como si estuvieses inflando un balón, hasta que parezca que se hincha.
- Comprime con fuerza el aire en los ovarios, manteniéndolo todo el tiempo que puedas. Cuando ya se haya pasado el aire a los ovarios, notarás un flujo de

calor. Al cabo de poco tiempo, la fuerza que se ha pasado a los ovarios fluye hacia arriba por la espina dorsal, que se calienta también bastante. El periodo mínimo de cada compresión debe ser de unos treinta a cuarenta segundos. Ve aumentando el tiempo progresivamente hasta llegar a un minuto. Cada Compresión de los Ovarios aislada lanza una energía tremenda a la vagina. El ejercicio produce todo su efecto cuando la compresión dura todo un minuto. Los músculos del esfínter anal y del perineo hay que contraerlos con fuerza durante este ejercicio, para evitar pérdidas de energía.

- e. Al terminar la compresión, exhala y relájate por completo. Durante la compresión, se llena la boca de saliva: trágala antes de exhalar.
- f. Una vez terminada la exhalación, haz unas respiraciones cortas y rápidas para recuperar el aire. Aspira y expulsa el aire con fuerza por la nariz, para poder hacer pronto otra compresión. Recuerda que debes respirar por la nariz y que no debes inhalar grandes cantidades de aire. Este proceso se llama "Respiración de Fuelle", porque para hacerla hay que bombear el bajo vientre hacia dentro y hacia fuera con rapidez.

Este ejercicio carga rápidamente todo el cuerpo. Si no te encuentras bien o estás de mal humor, con unas cuantas Compresiones de los Ovarios estarás en forma de nuevo. Realiza estos ejercicios siguiendo esta secuencia:

- 1) Empieza haciendo una Compresión de los Ovarios.
- 2) Continúa girando la cintura con los brazos extendidos a la altura de los hombros.
- 3) Descansa un momento y repite el ejercicio.

Recuerda que debes mantener la lengua levantada y tocando el paladar mientras comprimes el aire. Empieza haciendo dos o tres compresiones, para pasar poco a poco a cinco.

Cuando te encuentres más fuerte, puedes hacer cinco compresiones seguidas y descansar después girando el cuerpo por la cintura. Empieza una segunda serie de cinco compresiones. Haz respiraciones cortas entre las compresiones y traga para que no se deposite la fuerza en la parte superior del cuerpo.

Realiza la Respiración Ovárica y la Compresión de la Vagina dos veces al día durante un cuarto de hora por la mañana y otro cuarto de hora por la noche. La práctica regular de estas técnicas de respiración produce grandes beneficios que se pueden añadir a los ya mencionados, como es aliviar el insomnio y el nerviosismo y una mejoría del estado general de energía.

Este ejercicio puede empezar a surtir efecto al cabo de tres días de su iniciación. Se nota calor y picor en los ovarios o una especie de hormigueo, indicio de que están recibiendo cantidades insólitas de fuerza vital. Estos signos aparecen solamente cuando se hace correctamente el ejercicio. Al cabo de un mes o dos de práctica te encontrarás más fuerte y mejor.

3. RESUMEN de la Compresión de los Ovarios y la Vagina

- a. Adopta la posición que más te guste.
- b. Aspira el aire muy lentamente por la nariz y concéntralo en la garganta. Comprímelo en la garganta hasta que ya no puedas inhalar más.
- c. Trágate lo con fuerza para que pase al plexo solar y mantenlo allí, como si fuese una pelota.
- d. Empuja a la pelota hacia abajo, a la zona del ombligo.
- e. Desde el ombligo, empuja la bola de aire hacia abajo para que pase a la región pélvica.

- f. Presiona la bola con fuerza de forma continua hacia los ovarios, hasta que no puedas contener ya la respiración. Cuando ya no puedas más, trágate con fuerza la saliva.
- g. Descansa, respirando por la nariz, con inhalaciones cortas y rápidas.
- h. Relájate haciendo varias rotaciones de cintura.
- i. Empieza con cinco repeticiones y aumenta progresivamente hasta treinta y seis por sesión.
- j. Mantén la lengua levantada para tocar el paladar.

C) Ejercicios de descarga para la Tensión Sanguínea Alta

Al cabo de entre dos y seis semanas de hacer la Compresión de los Ovarios, algunas mujeres que tienen la Tensión alta notan que pasa un flujo grande de CHI a su cabeza. Notan tensión en la cabeza, porque la sangre ha seguido el flujo ascendente de la fuerza vital. No es muy distinto de un ligero síntoma del "Síndrome Kundalini", en el que una energía caprichosa corre por el cuerpo fuera de control.

Si sufres hipertensión y no has hecho meditación para abrir la Órbita Microcómica, que distribuye la energía por igual por todos los circuitos del cuerpo, puedes meditar en dos puntos para descargar el exceso de presión. Éstos son el Ming-Men, o Puerta de la Vida, que está en la columna vertebral, detrás del ombligo, (entre las lumbares 2 y 3), y el Yuang-Chuan (Punto K-1), el punto de los riñones, que está en la planta de los pies.

Para localizar el Ming-Men, ponte una cuerda alrededor de la cintura, a modo de cinturón. Colócala en posición perfectamente horizontal y haz que pase a la altura del ombligo. El Ming-Men está en el punto en que se cruza la Cuerda con la columna vertebral. Cuando te inclinas hacia atrás por la cintura, este punto parece un agujero de la columna vertebral. (Figura 5-30)



FIGURA 5-30
El punto Ming-Men

El otro punto, el Yuang-Chuan, Está en el pie. Es el punto central más profundo que vemos en la planta del pie cuando se aprietan los dedos. (Fiema 5-31)



FIGURA 5-31
El punto Yuang-Chuan (K-1)

El Punto Ming-Men: Para facilitar que baje por la parte delantera del cuerpo el exceso de energía que hay en la cabeza, utiliza la Órbita Microcómica. Esto se puede hacer colocando la palma de la mano izquierda directamente en el punto Ming-Men y la de la derecha en lo alto de la cabeza. Guía mentalmente la energía sobrante para que baje al Ming-Men. Con esto pasa allí la sangre y el CHI. La mano puede ayudar a inducir el flujo CHI. La mano derecha lanza con fuerza la energía y la izquierda la recoge. De esta manera se hace que baje con más facilidad.

El Punto Yuang Chuan: El Yuang-Chuan es el punto de entrada de energía Yin. Los taoístas consideran las plantas de los pies como las raíces del cuerpo y la raíz tiene importancia como cimiento del trabajo del cuerpo del espíritu. Cuando hayas encontrado los puntos en los dos pies, pégalos con una cinta adhesiva bolitas penetrantes, como castañas o semillas de cualquier árbol. Apoya las dos plantas en el suelo y aprieta con fuerza las bolas mientras te concentras en el punto 1 del riñón (conocido también como "fuente burbujeante"). Puedes ayudar a guiar la energía para que baje a las plantas poniendo la palma de la mano izquierda en el sacro y la de la derecha en lo alto de la cabeza y guiando la energía desde la coronilla hasta el Ming-Men, el sacro, las corvas y las plantas de los pies, pasando por las pantorrillas.

Tras poco tiempo de práctica, notarás cómo fluye la fuerza hacia el Ming-Men. Dirígela hacia abajo por la espina dorsal y la parte posterior de las piernas, al Yuang Chuan. Presiona las bolas que tienes en los pies para poder sentir perfectamente las plantas. En casos extremos, se puede tardar hasta un mes o dos para que la fuerza baje al Ming-Men y pase desde allí al Yuang Chuang.

Si el flujo de sangre es demasiado fuerte durante la compresión o después de ella, descarga la fuerza haciendo ejercicios de Ming-Men y de Yuang-Chuang inmediatamente después de la compresión. Después de hacer estos ejercicios, muchas estudiantes abren la Órbita Microcósmica para que fluya su energía formando un circuito continuo y no hay ninguna necesidad de bajar la energía hasta las plantas por la parte posterior del cuerpo. También se puede hacer que baje por la parte delantera del cuerpo, pasando por el corazón y por el ombligo hasta el perineo y, por las corvas, a las plantas de los pies. Muchas veces ha bastado con esto para acabar con la hipertensión.

Muchos beneficios de la Respiración Ovárica se potencian al hacerla con el ejercicio de Compresión de los Ovarios. Si los ovarios están demasiado fríos, se reduce la apetencia sexual. La Compresión de los Ovarios, al calentarlos, te calienta también el corazón. Te ayuda a tranquilizarte cuando tienes una excitación sexual excesiva, ya que te enseña a dirigir conscientemente la energía para que entre a la zona pélvica o salga de ella. Así va creando tu fuerza sexual de una forma dinámica, utilizando el CHI vital del aire y preparándolo para cargarlo en tu Chin CHI.

En el capítulo 6 puedes ver más consejos de seguridad para practicar los ejercicios de este capítulo.

6. LA ASPIRACIÓN DEL ORGASMO

A. La Energía Sexual de las Mujeres

En tiempos antiguos, los taoístas veían a los hombres y a las mujeres como compañeros y adversarios, al mismo tiempo. Su unión sexual representaba la unión del Yin y el Yang a nivel cósmico. Sus diferentes puntos de vista sobre la vida y sus problemas aportaban armonía a la tierra.

Los taoístas consideran al hombre como fuego y a la mujer como agua. El fuego, cuando se enciende, quema rápidamente y no dura mucho. Como ya hemos dicho, el agua necesita tiempo para alcanzar la temperatura necesaria para hervir, lo mismo que se necesita tiempo para hacer que una mujer llegue a su punto de ebullición. Una vez alcanzado este punto, puede mantenerlo durante largo rato.

Los taoístas han considerado a las mujeres como superiores al hombre en cuanto a la sexualidad, pero hoy día vemos que muchas mujeres no tienen una sexualidad satisfactoria. Como los tiempos de respuesta del hombre y la mujer son diferentes, muchas veces se produce la unión sexual sin que la mujer haya alcanzado una excitación plena. El espasmo vaginal que se produce en esta fase de excitación puede confundirse con lo que es el orgasmo. Sin embargo, como la mujer no ha llegado nada más que a la mitad de lo que podría ser su orgasmo, dice que se vienen abajo sus sensaciones, se frustra, se enajena, se enfada, se pone inquieta y se siente aislada.

Para sentir los diversos niveles de un orgasmo completo, una mujer debe ser consciente de que son muchos los peldaños que tiene que subir y que en cada uno de ellos se energizan ciertas partes del cuerpo. Hay que procurar tener el orgasmo completo, ya que energiza y proporciona placer a todo el cuerpo. A la inversa, la interrupción repetida de un orgasmo a niveles inferiores produce desequilibrios de energía, ya que sólo se estimulan algunos órganos y glándulas y no todo el cuerpo. Si el hombre es capaz de prolongar su erección, puede ayudar a la mujer a alcanzar los niveles superiores con movimientos simples y la pareja podrá conseguir la máxima armonía posible mediante el coito.

El ejercicio de Aspiración del Orgasmo que enseñamos aquí es un medio de aumentar la potencia sexual de la mujer calentando de antemano sus zonas sexuales, para evitar esta concatenación deprimente de sucesos.

En todos los estudios básicos de sexología que he llevado a cabo, se han establecido muchos paralelismos entre el orgasmo del hombre y el de la mujer, sobre todo en lo que se llama pulsaciones rítmicas, que se han medido en ocho décimas de segundo. También se ha descubierto que, cuando se consideran los órganos sexuales de la mujer como una unidad de funcionamiento, el conjunto de su tejido eréctil es aproximadamente igual al del hombre. Por tanto, no hay ninguna razón para pensar que los orgasmos de las mujeres sean en nada menos fuertes o vigorosos que los de los hombres.

Los sabios taoístas se dieron cuenta de que, mediante la alquimia interior, las mujeres, sirviéndose del mismo método que los hombres para retener y elevar la energía sexual de su estado de excitación, pueden transformar esta energía en una fuerza que llena algunos depósitos de su cuerpo y les permite finalmente alcanzar la máxima realización espiritual.

La Aspiración del Orgasmo es una preparación para la práctica espiritual de Kan y Li, que se basa en la fuerza de la energía sexual almacenada (Ching), que se ha de convertir en una nueva energía de fuerza vital (CHI) y el CHI, en energía espiritual (Shen).

Las mujeres son capaces de tener un placer sexual prácticamente inagotable, muy por encima de lo que puede el hombre. Aun cuando las mujeres no pierden mucha energía durante el coito, como consecuencia del orgasmo, esa pequeña unidad de energía sexual se multiplica y, cuanto más dura el orgasmo, más energía sexual puede producirse. Si lo calculamos en unidades, las mujeres pueden multiplicar esta energía por factores variables de 10 unidades a 100, 1.000 o cientos de miles. Sin embargo, si se eliminase esta pequeña unidad de energía, ya no podríamos disponer de ella ni tendríamos la oportunidad de transformarla en energía de un nivel superior.

En nuestra vida cotidiana, esta acumulación de energía sexual se manifiesta como abundancia de energía amorosa y curativa, suficiente para que cada mujer no sólo se ame y se cure en lo físico y en lo psíquico, sino también para difundir este amor y esta curación a las diversas personas con quienes se relaciona y compromisos de su comunidad de su ambiente global. No es casualidad que las mujeres se dediquen a profesiones como enfermeras o maestras, ocupaciones que requieren que se generen enormes cantidades de energía amorosa, cariñosa y curativa.

Además de ser un ejercicio emocionante, la Aspiración del Orgasmo es una técnica que produce beneficios como el rejuvenecimiento de órganos y glándulas. Cada vez que se encauza hacia el cerebro la energía sexual producida, mejora la memoria, se nutren las células y embarga todo el cuerpo una sensación maravillosa desde lo alto del cuero cabelludo hasta las puntas de los dedos de los pies.

B. La Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo

A estas alturas ya has aprendido a realizar la Respiración Ovárica como medio de bombear al cerebro la tranquila energía sexual de los ovarios. La Aspiración del Orgasmo te enseña a retener la energía sexual mucho más densa que se produce. Los medios con que cuentas para ello están, en principio, en la fuerza de los músculos. La utilizarás no sólo para detener el movimiento de salida del orgasmo, sino para cambiar en la realidad la dirección de la energía hacia dentro y hacia arriba. A la larga, el control resulta más íntimo, empiezan a desarrollarse los músculos del diafragma pélvico y podrás controlar la Aspiración del Orgasmo con la mente.

La temperatura de la energía sexual es la segunda diferencia importante existente entre la Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo. La energía sexual producida, tratada en la Aspiración del Orgasmo, es más fría que la energía biológica reproductiva que producen los ovarios y se utiliza durante el proceso de la Respiración Ovárica. También es más fría que la que se produce en el hombre, que se considera como energía Yang caliente. Es la cualidad fría de esta energía lo que permite almacenarla en el cerebro para su uso posterior.

Lo mismo que en la Respiración Ovárica, el Músculo Chi juega un papel importante a la hora de dirigir la energía. Haciendo un breve resumen, contrayendo la parte delantera del ano (la de la zona del perineo) se hace que pase la energía desde los ovarios (el Palacio Ovárico) al punto del perineo. Tirando del centro del ano y contrayendo la parte posterior (zona del perineo) se dirige la energía del perineo al cóccix. Esta maniobra es útil cuando estás todavía en el nivel básico de la práctica. Según sigues practicando, el control se hace automático e íntimo.

1. Cultivo Individual y cultivo Dual

Aunque la mayoría de la gente en sus relaciones sexuales se decide por una forma concreta y se ciñe a ella, esto no significa que no les gustarían otros medios de gratificación, si se les ofreciesen de una forma segura y afectuosa. Una mujer puede enriquecer su vida, tanto en lo psíquico como en lo espiritual, aprendiendo la Aspiración del Orgasmo, tal como la enseñamos aquí, de dos maneras: el Cultivo Individual y el Dual, que bajo ningún concepto se excluyen el uno al otro. El Cultivo Individual suelen practicarlo las mujeres que no tienen una pareja sexual o cuyo compañero no practica la Gran Aspiración (versión masculina de la Aspiración del Orgasmo). Muchas mujeres que practican el Cultivo Dual, que puede ser con un compañero que practique la Gran Aspiración, se dan cuenta de que no se puede pasar por alto el camino del Cultivo Individual (Respiración Ovárica, Aspiración del Orgasmo y meditación, así como Chi Kung de Camisa de Hierro y el Tai Chi).

Una mujer que practica sola empieza a sentir la amplitud dentro de ella misma, la fusión de su cuerpo con el universo y una sensibilidad creciente hacia todo lo que la rodea. Algunas veces, estas experiencias son meros reflejos; pero, con la práctica continuada, pueden convertirse en parte de su realidad viva.

La mujer que practica con un compañero puede aprender a compartir energía con él y empezar a conocer al experiencia del "Orgasmo de Valle" o el "Orgasmo Superior" una experiencia que requiere un conocimiento elevado por parte de los dos compañeros. Según se van uniendo las dos almas o espíritus distintos (Yin y Yang), se produce una fusión alquímica de energía que da origen a una consciencia nueva para ambos participantes. Cuando alcanzan el punto del "Orgasmo Superior", teniendo los dos abierta su Órbita Microcósmica y el Canal del Empuje o Canal del Cinturón, los dos notarán que la energía sexual se dispara de sus corazones hacia lo alto de su cabeza.

a) La práctica en solitario

Se insiste mucho en la importancia del Cultivo Individual, sobre todo al principio. Si practicas en solitario, podrás sintonizar mejor con tus propias respuestas y, por tanto, ejercer mejor el control de tu energía-sexual. Entre el momento en que empiezas a sentir la excitación sexual y el previo al orgasmo hay un intervalo con el que puedes jugar. Si empiezas la Aspiración del Orgasmo cuando estás un poco excitada, no notarás una sensación muy fuerte. Si esperas hasta que estés a punto de verter la energía al exterior, tal vez puedas retenerla y evitar que salga de tu cuerpo; pero también es posible que no. La práctica en solitario tiene un valor inestimable, ya que te permite sentir estas diferencias y convertirlas en reflejos.

Cuando ya tengas experiencia y estés segura de que has aprendido bien la Aspiración del Orgasmo, puedes intentar realizarla con un compañero, pero debe ser un compañero que esté interesado en estas prácticas o que sepa que tú quieres reciclar tu energía sexual. Es muy importante que seas totalmente sincera con tu compañero para que los dos conozcan lo que están haciendo.

b) Practicando con un compañero

Si tienes un compañero que practica la Gran Aspiración y la Respiración Testicular, eres de las más afortunadas. Tendrás la oportunidad de sentir el cambio de energía con tu compañero y la posibilidad de entrar en el estado de "Orgasmo Superior" de que hemos hablado antes. En cambio, si dominas la técnica del ejercicio de Amor Curativo y tu compañero masculino no practica estas técnicas taoístas secretas de amor, estarás muy por encima de él. En ese caso, si practicas la Aspiración del Orgasmos con él, estarás sacándole su fuerza vital, con lo que le producirías grandes perjuicios y estarías creando fuerzas negativas dentro de ti misma.

La palabra Tao significa "camino" y, como ya hemos dicho, los que buscan la unión con el Tao intentan encontrar el "camino" del universo, del que procede toda la naturaleza. Hay muchos senderos para seguir este "camino" y muchos han buscado un sendero en el que el sexo está considerado como algo espiritualmente indeseable. Estas personas retroceden ante el Cultivo Dual taoísta y dicen que los que lo practican siguen el "Camino de la Izquierda" (como algo contrapuesto al "Camino de la Derecha" o celibato). El Cultivo Dual, si se realiza correctamente, es un sendero seguro que beneficia al cuerpo, a la mente y al espíritu.

C. Repaso de la Aspiración del Orgasmo

En el ejercicio de Respiración Ovárica has movido la energía sexual caliente y reproductora (energía ovárica o Ching CHI) que hay en los ovarios en su estado Yang y le has hecho que suba a la cabeza, para bajar después por la parte delantera del cuerpo. Con el ejercicio de Compresión Ovárica has hecho que la energía CHI que se produce en los órganos vitales y glándulas: corazón, pulmones, bazo, glándula timo, etc. bajase para mezclarse con la energía caliente Ching CHI que habías dejado en los órganos sexuales para calentar esta zona. Después moviste hacia arriba la energía caliente resultante e hiciste que circulase.

En la Aspiración del Orgasmo, te excitas encaminándote hacia el orgasmo, acumulas toda la energía de los órganos y glándulas para que se mezcle con la energía sexual, desplazas hacia dentro esta sensación de orgasmo y la prolongas durante más tiempo y en un centro superior, para que pase después a los órganos, las glándulas y, finalmente, al sistema nervioso, para que el orgasmo llegue a todas las células del cuerpo.

Como consecuencia de esto, sentirás un orgasmo diferente que no habías tenido nunca hasta entonces. Tienes a tu disposición la energía sexual fría, Yin, recogida en los ovarios. Puedes acumularla rápidamente y llegar enseguida a un clímax, volviéndola hacia dentro y prolongando el orgasmo todo el tiempo que quieras, o puedes dejarla a "fuego lento" para tener después una experiencia más duradera y voluptuosa. Finalmente, la erección del clítoris y las sensaciones internas de plenitud y expansión se manifiestan en una descarga rítmica al exterior.

Cuando domines esta técnica taoísta, verás que el canal del cuerpo que fluye con más facilidad pasa directamente al cerebro y al centro superior del cuerpo. La práctica es esencial, ya que lo primero que hay que aprender es a controlar el Músculo Chi del ano y los músculos involuntarios del diafragma pélvico, para convertir la descarga rítmica de energía en una aspiración hacia dentro y hacia arriba y a empujar a la energía sexual para que suba por la espina dorsal a la parte superior del cuerpo.

1. Los Cuatro Niveles de la Práctica de la Aspiración del Orgasmo

a) Etapa inicial

Debes utilizar los músculos de puños, mandíbula, cuello, pies, perineo, nalgas y abdomen para ayudar a la activación de las Bombas Sacra y Craneal, desviar la energía de los ovarios y la sensación de orgasmo y empujar a la energía hacia arriba a los órganos y glándulas en estado de estimulación.

b) Etapa intermedia

Aplicarás menos tensión muscular a los puños, la mandíbula y los pies, aumentando la comunicación con el Músculo Chi del perineo, el diafragma pélvico y el esfínter, y emplea las Bombas Sacra y Craneal para impulsar la energía sexual hacia arriba.

c) Etapa avanzada

Se necesita menos tensión en el Músculo Chi del perineo y más fuerza en las Bombas Sacra y Craneal para que la mente tenga más fuerza para mover el Ching CHI al centro de la coronilla. Al concentrar la fuerza en la parte superior de la coronilla, estarás pasando la energía del centro inferior al superior.

d) Etapa de perfeccionamiento

No utilizarás nada más que el control mental. No habrá ninguna necesidad de utilizar los músculos. El poder de la mente dará órdenes a la fuerza sexual de los ovarios para que suba y baje por los órganos, las glándulas y el sistema nervioso y los envuelva, prepare y vitalice como tú quieras.

2. Explicación del Proceso

En este ejercicio necesitarás estimularte hasta un 95 o un 99 por ciento del orgasmo. Cuando domines la Aspiración del Orgasmo podrás ajustar meticulosamente tu orgasmo y mantenerlo cada vez más, por encima del 100 o el 200 por ciento o incluso hasta un 1.000. Para conseguir la estimulación inicial debes darte masaje en los pechos. Cuando notes que se acerca el orgasmo, debes parar y practicar el método de Aspiración del Orgasmo de tres a nueve veces por sesión, o hasta que el orgasmo se vuelva hacia dentro, fluya hacia la Órbita Microcósmica y entre en los órganos y glándulas, según va disminuyendo la estimulación del centro inferior. Esto cuenta como un ejercicio. Debes repetir este proceso: estimularte y practicar después la Aspiración del Orgasmo, hasta que cese la estimulación y se mueva hacia arriba la sensación de orgasmo.

Con la práctica se va perfeccionando. Cuando controles perfectamente tus órganos sexuales y la energía que se utiliza cuando se practica en solitario, tendrás de modo natural un control total durante la unión sexual. Puedes seguir teniendo relaciones sexuales y practicando al nivel que ya has alcanzado. Naturalmente, unas conseguirán pericia antes que otras, si han entrenado su mente con el yoga, la meditación u otras disciplinas mentales. Si no sigues ningún programa de ejercicios físicos diarios, haz algunos movimientos de calentamiento y estiramiento antes de realizar la Aspiración del Orgasmo. La respiración de preparación Camisa de Hierro ayuda directamente a realizar la Aspiración del Orgasmo. Estos ejercicios tonificarán la energía de tus órganos, haciendo que te resulte más fácil sentir tus energías CHI internas y que se acelere el dominio de tu energía sexual.

Las personas que dedican años de su vida a conseguir un doctorado en medicina en cualquier facultad de ciencias saben que el conocimiento que adquieren es importante para crearse un medio de vida en este mundo terrenal. Sin embargo, la gente debe pensar también en aprender alta tecnología sobre ellos mismos, en la que cuenta un cuerpo de energía y otro espiritual y en la que se gana un doctorado para la próxima vida. Todas las prácticas que se hagan con la energía en esta vida se pueden transmitir a la próxima, si empiezas a practicar cuando todavía tienes esta energía en abundancia. Conscientemente transmitirás tu propia identificación a un cuerpo espiritual. Por tanto, vale la pena dedicar algún tiempo a la práctica, para conseguir la máxima titulación de la tecnología humana.

D. La Aspiración del Orgasmo o Transformación de la Energía Sexual Producida en un Orgasmo de todo el Cuerpo

1. Práctica en Estado de no Estimulación

a) Ejercicio previo

Cuando leas este ejercicio, empieza a practicar en estado de no excitación.

1) Respiración con el Bajo Vientre

Por la práctica de la Órbita Microcósmica, ahora podrás respirar con toda normalidad con el bajo vientre, sin mover nada o casi nada el pecho ni los hombros. La respiración con el bajo vientre es la forma de respirar que teníamos cuando éramos bebés y que seguimos utilizando cuando estamos dormidos o en relajación profunda. Muchos de nosotros tenemos que aprender a respirar con el bajo vientre cuando estamos despiertos y alerta. La respiración del bajo vientre hace que el diafragma se desplace hacia abajo durante la inhalación, ensanchando así los pulmones y dejando un volumen mayor para que se llene de aire. Fíjate, de vez en cuando, a lo largo del día, para saber con qué zona estás respirando. La respiración con el bajo vientre la puedes realizar en cualquier momento. Además de aumentar la capacidad de los pulmones, fortalece mucho los músculos del bajo vientre, lo que te ayudará a controlar las energías de esta zona. (Figura 6-1)

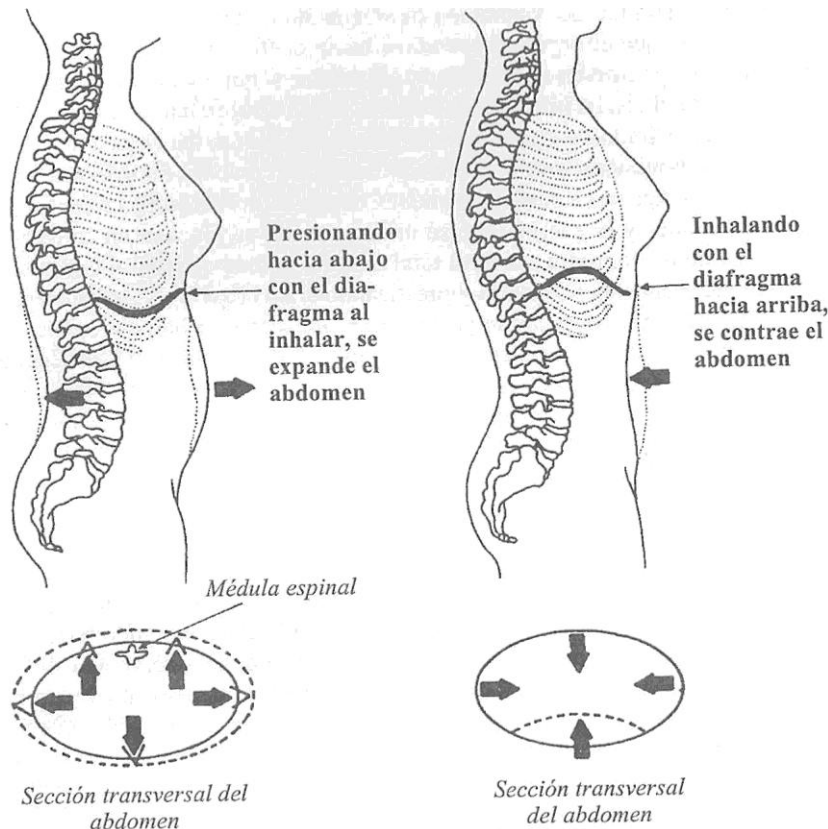


FIGURA 6-1

La respiración abdominal baja produce perfiles redondeados, no sólo en el estómago, sino en todas partes

2) El Diafragma

Adopta una posición cómoda, de pie o sentada. Exhala, encoge el vientre y exhala otra vez, relajando el diafragma hacia abajo hasta que dé con los órganos, sobre todo con las glándulas adrenales, que están encima de los riñones. Para relajar el diafragma en posición de exhalación se necesita bastante práctica. Tu mente puede ayudarte a guiarlo y puedes utilizar tu Sonrisa Interior para sonreírle. El diafragma puede pegarse a la caja torácica si es muy estrecha y dificultar su movimiento ascendente y descendente. Puedes colaborar frotando la parte inferior de la caja torácica, hasta que desaparezcan la presión y el dolor. Esto te permitirá estirar el diafragma y verás que tienes una respiración más profunda y te resulta más fácil la respiración abdominal.

3) La bola de energía

Ahora inhala sin expandir el abdomen. Debes notar una presión en el bajo vientre que sirve para comprimir los órganos en un espacio más reducido. Esto te ayudará a concentrar la energía en el centro inferior y a comprimirla y condensarla formando una bola de energía, a la que llamaremos bola de "cristal". Exhala y relájate. Esta energía condensada puede sernos increíblemente útil más adelante en la práctica superior del sistema taoísta, cuando formes el cuerpo de energía y el espiritual que dan vida al alma y al espíritu.

b) La relación que guarda el paladar con los órganos

El paladar y la boca están íntimamente relacionados con los órganos y las glándulas. Si sabes activar el paladar, el suelo de la Bomba Craneal, podrás activar esta bomba, ayudando así al flujo de CHI.

1) La parte delantera del paladar

La zona del paladar, próxima a los dientes y a la parte interior de la encía, está relacionada con el corazón y el intestino delgado y es su punto de reflejo.

2) El paladar medio

La parte intermedia del paladar, entre las encías y el paladar blando, está relacionada con el hígado y la vesícula biliar y es su punto de reflejo.

3) La parte posterior del paladar

El paladar blando está situado en la parte posterior de la boca y está relacionado con los riñones y la vejiga y es su punto de reflejo.

4) La parte frontal de la boca

El punto de la parte frontal de la boca que se encuentra entre los dientes superiores y los inferiores está relacionado con los pulmones y el intestino grueso y es su punto de reflejo.

5) La línea de la mandíbula

La línea de la mandíbula, que se encuentra entre los dientes inferiores y las encías, está relacionada con el bazo, el estómago y el páncreas.

c) Activando las Bombas

En estos ejercicios combinamos la respiración con el bajo vientre y las llaves de fuerza muscular.

1) Activación de la Bomba Craneal (Figura 6-2)

La llave de fuerza muscular de la que depende la activación de la Bomba Craneal se activa apretando los músculos de la lengua contra el paladar y los dientes, al mismo tiempo que se comprimen los músculos posteriores de la base del cráneo, con lo que se activan la Bomba Craneal y todas las demás bombas del cuerpo.

a) Los dientes.

Apretar los dientes puede ayudar a comprimir los huesos temporales y, al soltar, se activa la Bomba Craneal. El hueso craneal, situado en el paladar, se llama también hueso palatino. Al apretar los dientes se estimulan también los pulmones y el intestino grueso.

b) La lengua.

Presiona la parte plana de la lengua contra el centro del hueso palatino y la punta contra el ángulo formado por la unión de los dientes y las encías en la parte frontal inferior de la boca. Al apretar con fuerza la lengua contra el paladar, el suelo de la Bomba Craneal, ésta se activa y se estimula el paladar, que es el punto de reflejo del hígado y de la vesícula biliar. También se estimula la línea de la mandíbula, punto de reflejo del bazo, el estómago y el páncreas, y la punta de la lengua. (Figura 6-3)

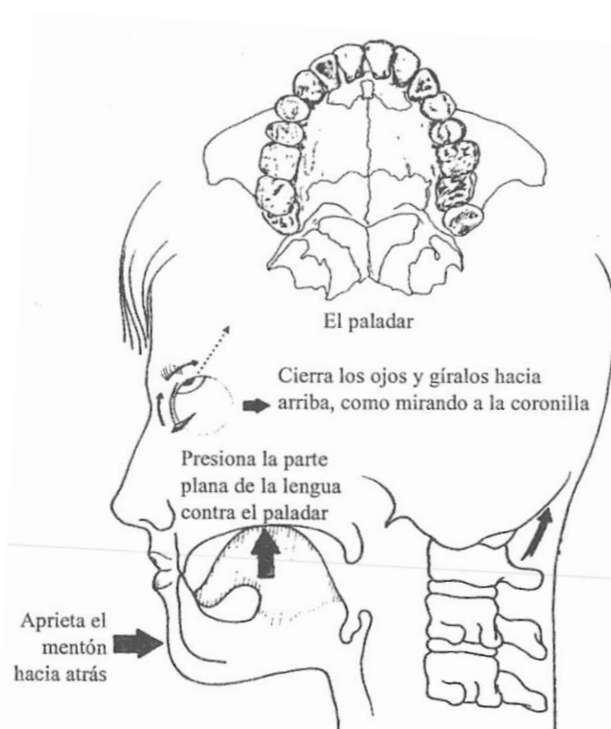


FIGURA 6-2
Activación de la bomba craneal

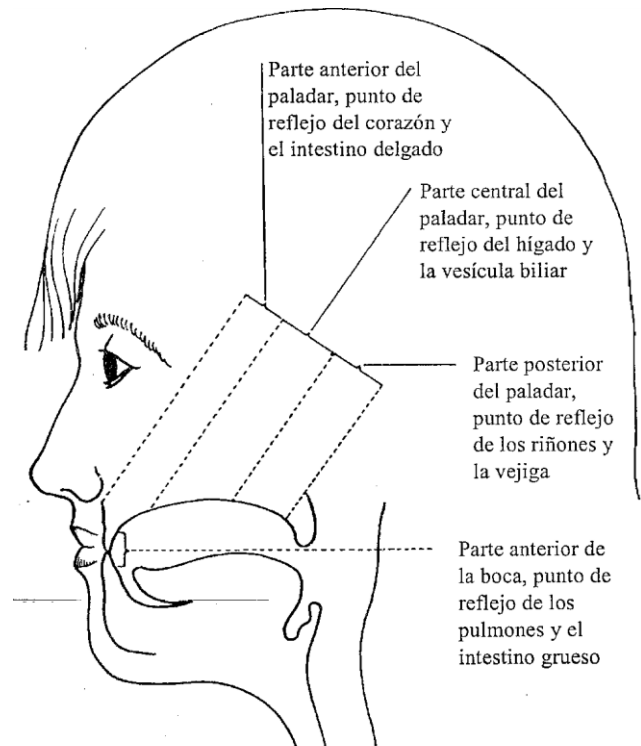


FIGURA 6-3
Relación entre el paladar y los órganos

c) El mentón.

Activa la parte posterior de la Bomba Craneal, empujando el mentón hacia atrás (no hacia arriba ni hacia abajo). Notarás cierta presión en la parte posterior del cráneo y en su base o hueso occipital. Al principio, necesitarás apretar el músculo de la base del cráneo para activar la base de la Bomba Craneal.

d) Los ojos.

En los ojos hay muchos músculos alrededor de los huesos orbitales (las cavidades del cerebro que los contienen) que ayudan también a incrementar la acción de bombeo. Girar los ojos y tirar de ellos hacia arriba apretando los músculos hacia los huesos orbitales puede ayudar también a activar la Bomba Craneal. Mira hacia arriba y tira ligeramente de los ojos para arriba, hacia lo más alto de la cabeza. Notarás una presión, que es la que activa la parte más alta de la Bomba Craneal. Ahora estás apretando los dientes y presionando con la lengua en el paladar, tirando del mentón hacia atrás, mirando también hacia arriba con los ojos y enfocándolos en el punto más alto de la cabeza. Cuando ya se hayan activado correctamente la Bomba Craneal y la Sacra, aumentará la acción de tirón (o succión), que ayudará a tirar hacia arriba de la energía sexual. En la parte superior de la práctica espiritual, la acción de bombeo de la Bomba Craneal es muy útil para empujar al cuerpo espiritual y hacer que salga del cuerpo físico por la coronilla.

2) Activación de la Bomba Muscular

Al activar la Bomba Muscular se produce una acción de bombeo que atrae hacia arriba la energía sexual. Los Maestros Taoístas descubrieron que, según vas creando otras llaves de fuerza muscular apretando los músculos contra los huesos de diversas partes del cuerpo y soltándolos, se incrementa la acción de bombeo de los fluidos del cuerpo. Si sigues practicando para preparar tu mente para que realice esta operación, la acción de bombeo del cuerpo mejorará considerablemente.

Muchas veces notamos que son las manos y los pies las partes del cuerpo que se enfrían con más facilidad. Como los brazos y las piernas son las extremidades del cuerpo, la circulación de los fluidos hacia ellos tiende a retardarse con el tiempo, produciendo así una acumulación de toxinas en estas zonas.

a) Los brazos

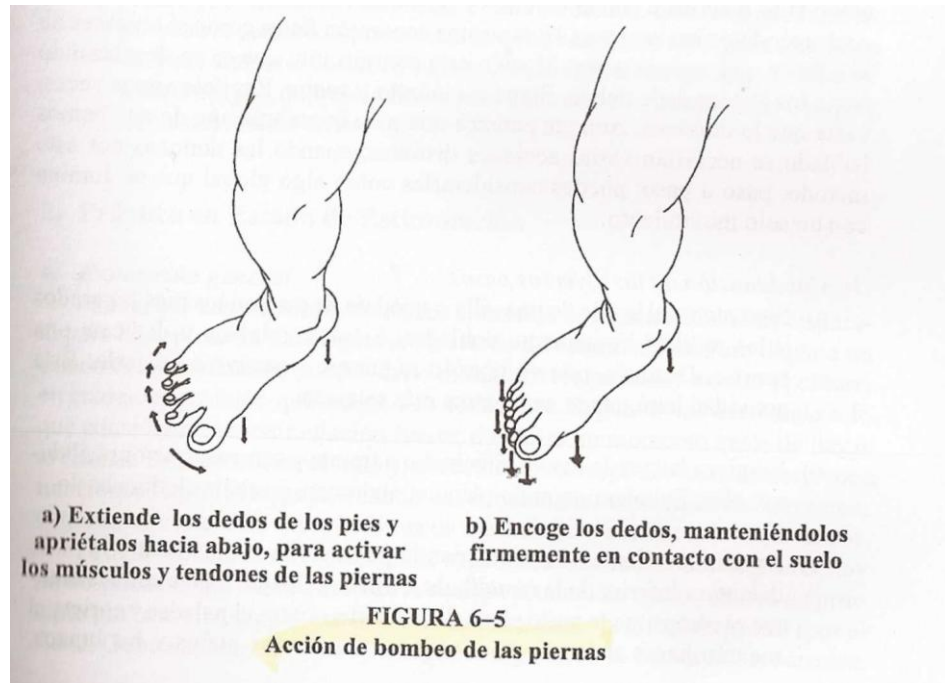
Para activar la acción de bombeo de los brazos, empieza por apretar los puños y pon los cuatro dedos (con la excepción del pulgar) hacia abajo, apretándolos con fuerza contra las palmas. Cuando notes una presión fuerte, mueve los dedos, como si



estuvieses enrollando un papel. Aprieta los pulgares con fuerza contra los demás dedos. (Figura 6-4) Inhala y contrae los músculos inferiores de los brazos que están junto a los cubitos y los radios (dos huesos del antebrazo). Mantenlo un momento y suelta. Poco a poco notarás que empieza una fuerte acción de bombeo. Ve aumentando poco a poco esa contracción y haz que pase a la parte superior de los brazos, afectando a los músculos que hay junto a los húmeros (huesos de la parte superior del brazo). Sigue practicando hasta que lo hayas dominado antes de pasar a la fase siguiente. Estos movimientos te ayudarán a aspirar la energía sexual.

b) Las piernas.

Para activar la acción de bombeo de las piernas, empieza apretando con fuerza las plantas de los pies contra el suelo y extendiendo los dedos. Extiende hacia fuera primero los más pequeños, siguiendo sucesivamente con todos los demás, hasta llegar a los más gordos. (Figura 6-5a) Esta acción de extensión activará los músculos y tendones de las piernas para producir la acción de bombeo. Como los pies tienen unos tendones muy fuertes, al apretar con fuerza los dedos contra el suelo notarás como si fuese una especie de garra.



Encoge después los dedos, manteniéndolos separados, y sigue con las plantas de los pies en contacto con el suelo. (Figura 6-5b) Nota como si estuvieses inhalando por los pies y contrae los músculos que hay alrededor de la tibia y el peroné (huesos de la parte inferior de las piernas). Mantenlo así un rato y suelta después. Ve subiendo poco a poco a los fémures (huesos de los muslos), aprieta con fuerza los músculos contra los huesos y suelta después para aumentar la acción de bombeo. Estos movimientos ayudarán a aspirar la energía sexual cuando realices la Aspiración del Orgasmo.

c) Las nalgas.

Las nalgas están formadas por muchos músculos anchos y tienen mucha importancia para facilitar el flujo ascendente. Activa estos músculos inhalando como si lo hicieses a través de ellos y tirando de los dos lados hacia arriba y contrayéndolos hacia el ano. Notarás una sensación física como si levitases de la silla en que estás sentada. Mantén esta contracción, que se va desplazando hacia los huesos de la pelvis. Sigue así un rato y suelta. Repítelo varias veces, hasta que lo domines. Aunque parezca que para la contracción de que hemos hablado se necesitan varias acciones distintas, cuando las dominas por este método, paso a paso, puedes considerarlas como algo global que se domina con un solo movimiento.

3) Combinación de los diversos pasos

- Siéntate en el borde de una silla o quédate de pie con los pies separados y las rodillas ligeramente dobladas. Siéntete relajada y dedícate una sonrisa. Después, pon en tensión tu cuerpo y vuelve a relajarlo. Esta actividad hará que te encuentres más relajada.
- Empieza haciendo nueve, dieciocho o treinta y seis respiraciones abdominales. Exhala, poniendo plano el abdomen, e inhala sin hincharlo.
- Aprieta los dientes. Presiona con la punta de la lengua contra la parte delantera inferior de la mandíbula, en el ángulo que forma con los dientes, y comprime la parte plana de la lengua contra el paladar y aprieta el mentón hacia atrás. Aprieta los músculos de los puños y los brazos, separa los dedos de los pies,

aprieta los pies y sus dedos contra el suelo y contrae los músculos de ambas piernas. Mantente así un rato. Repetimos que, aunque estos ejercicios puedan parecer aislados si se realizan uno tras otro, cuando se dominan y se combinan de forma adecuada, se realizan con una sola acción fácil de ejecutar.

- d) Exhala y relájate.
- e) Ahora, inhala, contén la respiración y aprieta los pies, los puños, los dientes, el perineo y las nalgas. Exhala y relájate.
- f) Inhala de nuevo, contén la respiración y aprieta los dientes, los puños, los pies, el perineo y las nalgas. Inclina el sacro hacia atrás, arqueando ligeramente la espalda para facilitar que el flujo de energía se mueva con más facilidad hacia la espina dorsal. Exhala y relájate.
- g) Añade un movimiento de los ojos hacia arriba. Al mirar hacia arriba se facilita la concentración de energía en el cerebro. Hazlo otra vez: inhala, contén la respiración, aprieta todo y mira hacia arriba. Exhala y relájate.
- h) Ahora es el momento de añadir el último detalle, que hará que la energía pase al cerebro. Aprieta todo lo que se ha dicho anteriormente y haz después una serie de nueve contracciones fuertes del perineo. Estas contracciones son imprescindibles para contener el orgasmo en el cuerpo e impulsarlo hacia arriba.

2. Práctica en Estado de Estimulación

a) Exposición general

Ahora, que has practicado todos los ejercicios de contracción, estás dispuesta para la Aspiración del Orgasmo en estado de estimulación. Para llegar a un estado de estimulación, puedes darte masaje en los pechos y excitar el clítoris en cualquier posición que tengas por costumbre. Según te vas acercando a lo que consideres una estimulación fuerte, descansa un momento antes de llegar al clímax. Entonces contrae todo y, conteniendo la respiración, haz nueve contracciones fuertes. Después, cuando describamos la Aspiración del Orgasmo, entraremos en detalles sobre la forma de trasladar hacia arriba la energía sexual. Te darás cuenta de que, después de tu primera Aspiración del Orgasmo, hay un desplazamiento hacia arriba de la energía producida, que se mueve en principio por la espina dorsal, hacia lo alto de la cabeza y la glándula pineal (por el canal Gobernador), mientras la energía va siguiendo la Órbita Microcósmica.

Cuando notes que la energía llena la Órbita, empezarás a mover hacia los ovarios la energía producida en el orgasmo, para pasarla después a los dos riñones, al hígado, el bazo, los pulmones y, finalmente, a ambos lados del cerebro, completando lo que llamamos "orgasmo de los 'órganos' y 'glándulas'". Una estimulación adicional hará que suba el nivel de excitación sexual y estarás en condiciones de tener otra Aspiración del Orgasmo. Si lo prefieres, puedes continuar así hasta completar un ciclo que puede variar de tres a seis aspiraciones. Haz de tres a seis repeticiones una o dos veces al día y cada vez estarás en mejores condiciones para llevar a cabo la Aspiración del Orgasmo. Sigue practicando hasta que puedas controlar la forma de transmitir el orgasmo hacia arriba, sirviéndote de la mente para hacer que circule el orgasmo por la Órbita Microcósmica a todos los órganos y glándulas del cuerpo, aumentando de este modo la energía que llega al cerebro. Te darás cuenta de que, según se va desplazando poco a poco hacia dentro el control de la Aspiración del Orgasmo, el proceso irá necesitando menos contracciones físicas. Finalmente, al cabo de seis meses o un año de práctica, el control se hace completamente interno.

b) La importancia de la Energía de la Virtud

Suscitar el CHI de los órganos y las glándulas para incrementar la energía sexual es una de las formas más importantes de rejuvenecerlos y de iniciar el retorno de sensaciones joviales. La energía que más rejuvenece, la energía de virtud, se produce en los órganos:

- 1) La bondad, en los riñones y la vejiga;
- 2) La amabilidad, en el hígado y la vesícula biliar;
- 3) El honor, el respeto, la alegría y la felicidad, en el corazón y el intestino delgado;
- 4) La belleza, en el bazo, el estómago y el páncreas;
- 5) La rectitud, en los pulmones y en el intestino grueso.

Los órganos sexuales están vinculados con todos los órganos y glándulas principales. Con una estimulación adecuada, como establecen los clásicos taoístas, la energía de las glándulas y los órganos contribuye a que se combine toda la energía producida por el sexo con toda la de la virtud que procede de ella, formando con su mezcla la mejor energía que conocemos: la energía de compasión.

Si eres capaz de hacer que vuelva la energía de compasión a los órganos, podrás cargarlos al máximo y la energía negativa ya no encontrará lugar donde quedarse. Si tienes demasiada energía negativa en los órganos y no intentas eliminarla, cuando empieces a multiplicar tu energía sexual irá aumentando la negativa, al mismo tiempo que tus emociones negativas.

La Meditación de Órbita Microcósmica, la Sonrisa Interior, los Seis Sonidos Curativos, y el Amor Curativo, contribuyen a la transformación de la energía emocional negativa en energía de buena virtud. En ejercicios posteriores, llamados Fusión de los Cinco Elementos, se explica una forma más amplia de transformar la energía negativa en buena virtud y de mezclar todas las virtudes con la energía de compasión. Con una excitación sexual completa, las glándulas, los órganos y el sistema nervioso se ejercitan al máximo.

c) El masaje de los pechos puede estimular el CHI de los órganos y las glándulas

Cuando das masaje a los pechos o al clítoris, debes notar la energía CHI que se está activando según estimulas los muchos nervios que hay en esas zonas. Los nervios están conectados con los principales órganos y glándulas del cuerpo, empezando en la parte más alta de la cabeza, con la glándula pineal. A partir de este punto, puedes empezar a sentir la estimulación de todas las glándulas y órganos como una sensación que fluye hacia abajo por todo el cuerpo. Guía con la mente el flujo del CHI de las glándulas y órganos para que llegue a los pechos, mezclando sus energías para producir el mejor CHI de órganos y glándulas posible. Esta mezcla especial del CHI de los órganos y de las glándulas puede tener un efecto curativo y creativo muy fuerte.

a) Estimulación del CHI de las glándulas

Cuando se estimulan algunas glándulas para que segreguen sus hormonas (Figura 6-6), se activan también los órganos que guardan relación con ellas y al final llega su influencia a todas las células del cuerpo. La estimulación de los pechos afecta de forma espacial a las glándulas pineal, pituitaria y timo.

a) CHI de la glándula pineal

El meridiano de los riñones pasa por los pechos (Figura 6-7) y, cuando das con los dedos un ligero masaje a los pezones, su estimulación activa también los riñones y la vejiga, lo que, a su vez, ayuda a la activación de las glándulas sexuales. El clítoris, que tiene una relación directa con la glándula pineal, que está en el punto de energía de la coronilla, en lo alto de la cabeza, el punto más elevado del recorrido de las hormonas, responde y transmite la sensación a este punto. La glándula pineal es el reloj y la brújula del cuerpo y, con la práctica, puede llegar a reflejar la luz. Cuando se ha conseguido plenamente su desarrollo, puede ver la luz verdadera de la creación y guiar el espíritu a su lugar de origen. (Figura 6-8)

Puedes activar las glándulas endocrinas, dando masaje con los dedos a la zona comprendida en un radio de cuatro cms. alrededor de los pezones.

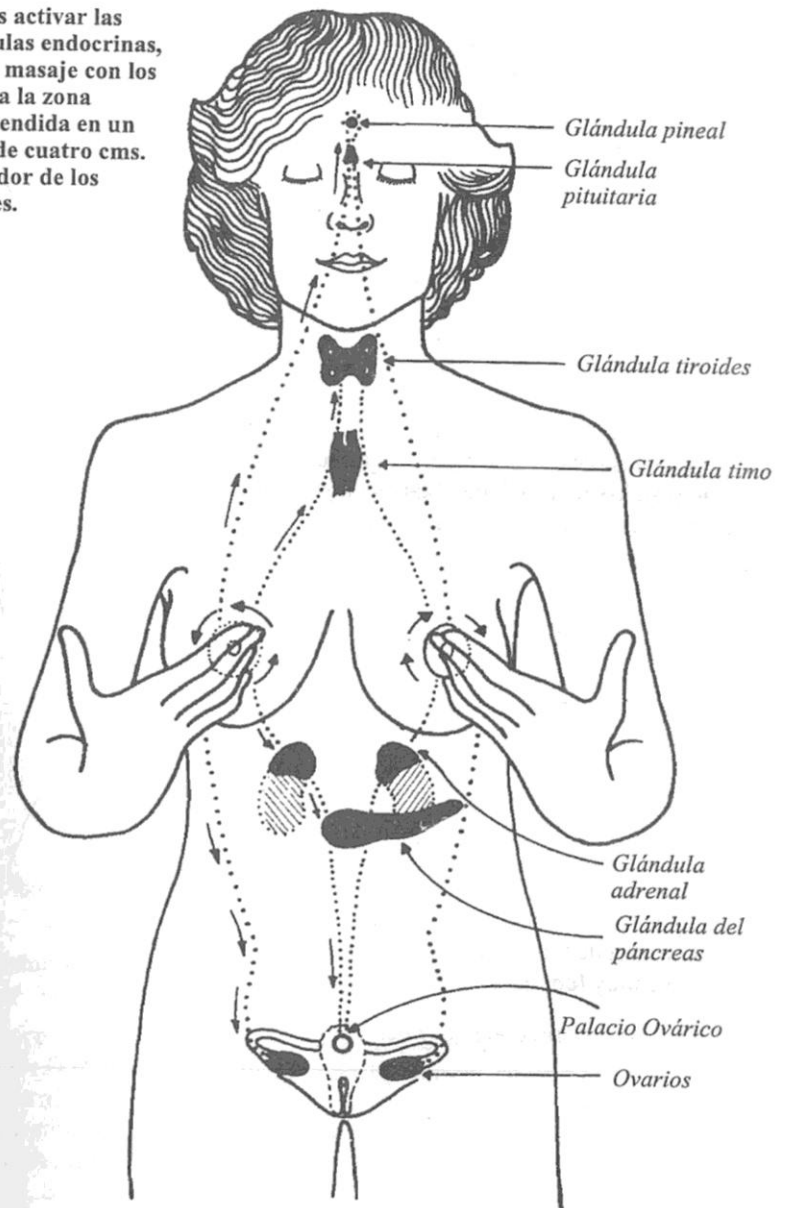


FIGURA 6-6
Activación de las glándulas endocrinas

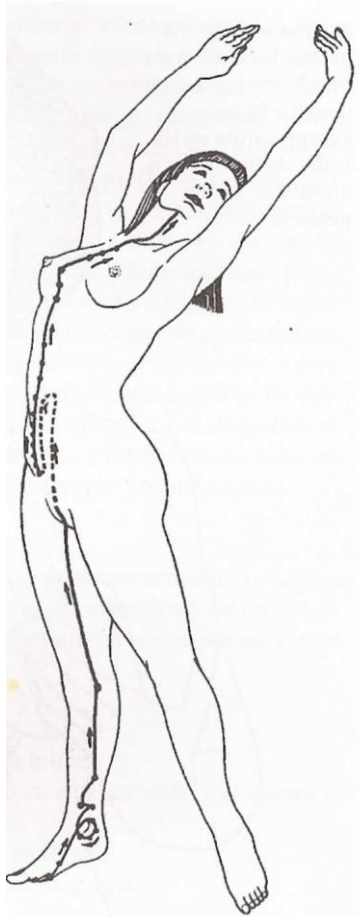
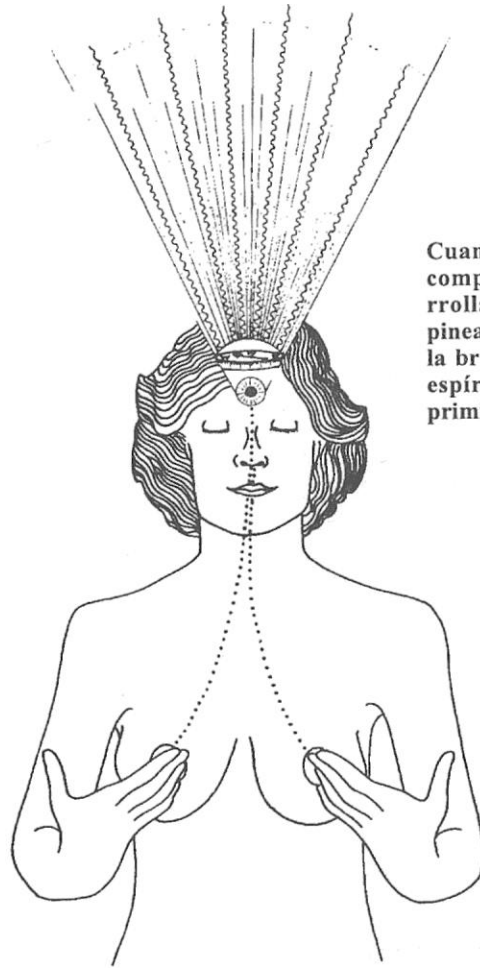


FIGURA 6-7
Recorrido del meridiano
de los riñones



Cuando se encuentra completamente desarrollada, la glándula pineal se convierte en la brújula que guía al espíritu hacia el Tao primitivo

FIGURA 6-8

b) CHI de la glándula pituitaria

Desde la glándula pineal, esta sensación va bajando a la glándula siguiente del recorrido hormonal, la pituitaria, que se encuentra en la parte posterior del centro de energía del tercer ojo. Esta glándula tiene una gama muy amplia de efectos sobre el crecimiento, el metabolismo y otras funciones del cuerpo. Los taoístas creen que la glándula pituitaria es la que rige la inteligencia, el pensamiento y la memoria. La glándula pituitaria es la principal y desde ella se activan todas las demás.

c) CHI de las glándulas tiroides y paratiroides

Según sigue bajando la energía por su recorrido hormonal, se activan la tiroides y la paratiroides. La tiroides está situada a un lado de la tráquea, junto a la laringe y está formada por el mismo tejido que ésta, lo mismo que pasaba con la glándula pituitaria. Está enfrente del punto 0,-1, con cuyo centro de energía está vinculada. Esta glándula tiene una importancia vital para el crecimiento. Es más pesada en la mujer que en el hombre y se dilata durante la excitación sexual, la menstruación y el embarazo. Los taoístas la consideran como una glándula de energía, que regula el metabolismo de las células del cuerpo, y uno de los centros más importantes, ya que controla el crecimiento y la evolución del cuerpo y de la mente. También está considerada como el gran vínculo que une el cerebro con los órganos reproductores.

d) CHI de la glándula timo

La etapa siguiente, bajando por el camino hormonal, es la glándula timo o glándula del rejuvenecimiento, situada en el centro de energía del corazón, que baja cubriendo la parte superior del corazón. Es un órgano linfoide (relacionado con las glándulas linfáticas) que alcanza su tamaño máximo al principio de la pubertad y va disminuyendo poco a poco en tamaño y en actividad con el paso del tiempo. Los taoístas piensan que es la glándula que, si se activa de forma adecuada y se coordina correctamente con la energía procedente del centro de energía de la glándula pituitaria y la fuerza generativa de los órganos sexuales, puede invertir el proceso de envejecimiento.

e) CHI de la glándula del páncreas

La energía baja después al páncreas, situado debajo del estómago, entre el hígado y el bazo. El páncreas es una glándula que controla la digestión, la temperatura del cuerpo y el nivel de azúcar de la sangre.

f) CHI de las glándulas suprarrenales o adrenales

En orden descendente, siguen las glándulas suprarrenales, situadas encima de los riñones, donde tienen su centro de energía o T-LL. Su función consiste en ayudar, pero también son el mayor productor de adrenalina de todo el cuerpo. La adrenalina es una hormona que estimula el corazón, la glándula timo, el hígado, el bazo y el páncreas.

Además, las glándulas suprarrenales participan en las funciones de los riñones, la espina dorsal y el sistema nervioso, el cerebro, los huesos y la médula ósea. La estimulación de las glándulas suprarrenales da mayor fuerza y atención, tanto a la actividad física como a la mental.

g) CHI de las glándulas sexuales

La estimulación de los riñones se produce cuando se da un masaje a su meridiano, que pasa por los pechos. En cambio, todas las demás glándulas se mantienen estimuladas hasta que, finalmente, se energizan los órganos sexuales, que son los últimos en el orden descendente de recorrido de las hormonas. De la secreción de hormonas de las glándulas sexuales depende la respuesta sexual, la energía sexual y la reproducción. Las glándulas sexuales abarcan la vagina, el útero y los pechos, pero es en el Palacio Ovárico donde se encuentra el centro de energía sexual de la mujer. Con ésta despiertan todas las demás energía.

Equilibrar y elevar el nivel de energía de las glándulas del cuerpo es un punto muy importante del sistema taoísta de desarrollar, curar y fortalecer el cuerpo físico.

Su importancia es decisiva a los niveles más altos, en los que las glándulas aportan nutrición para la formación de un cuerpo espiritual.

2) Estimulación del CHI de los órganos

Cuando están activadas las glándulas, se puede notar una respuesta en los órganos.

Esta respuesta puede producir la serie de manifestaciones físicas y mentales que se describen a continuación:

a) CHI de los pulmones y del intestino grueso (Figura 6-9)

El primer CHI que se puede notar es el de los pulmones y su órgano asociado, el intestino grueso. Las cualidades de los pulmones son la sequedad y el frío; sus energías de virtud son el valor y la justicia. La sensación de justicia puede ser diferente, dependiendo de cada individuo.

Puede aparecer como algo recto y elevado o como una blanca deslumbrante, pura y fresca que te eleva. Nota cómo se genera esta energía en los pulmones.

Las emociones negativas de los pulmones son la tristeza y la congoja. Es-las sensaciones se pueden percibir como algo plano o como una bola desplomada. También pueden ser grises, mohosas, frías y toscas, carentes de fuerza, pisoteadas. Como no te gusta sentirte así, cultiva la buena virtud y entra en conexión con las buenas sensaciones de los pulmones que hemos mencionado ¡mies: puras, frescas y elevadas. Lleva estas sensaciones buenas a los pechos.

La buena disposición del CHI de los pulmones se manifiesta físicamente mediante una respiración más rápida y abundante saliva, que tienes que tragar con rapidez. Estos signos indican que el CHI de los pulmones está preparado.

b) CHI del corazón y del intestino delgado (Figura 6-10)

En segundo lugar, está el CHI del corazón. El órgano asociado al corazón es el intestino delgado. El corazón tiene energía caliente. Sus virtudes son el honor, el respeto, la alegría y la felicidad. Estas virtudes se manifiestan con sentimientos francos y abiertos. Tienen un color verde luminoso y son cálidos, plenos, cómodos, seguros y satisfactorios. Las manifestaciones negativas del CHI del corazón y del intestino delgado son la impaciencia, la prisa y la crueldad esto puede parecer punzante o cortante, fangoso, quemado, ruidoso, irregular o irritante, todo ello sensaciones que no querrías tener en tu sistema. Las manifestaciones físicas de la energía del corazón se revelan en movilidad de la lengua, abundancia de saliva y un gruñido que sale de la garganta.

Todo esto son indicios de que el CHI del corazón está preparado.

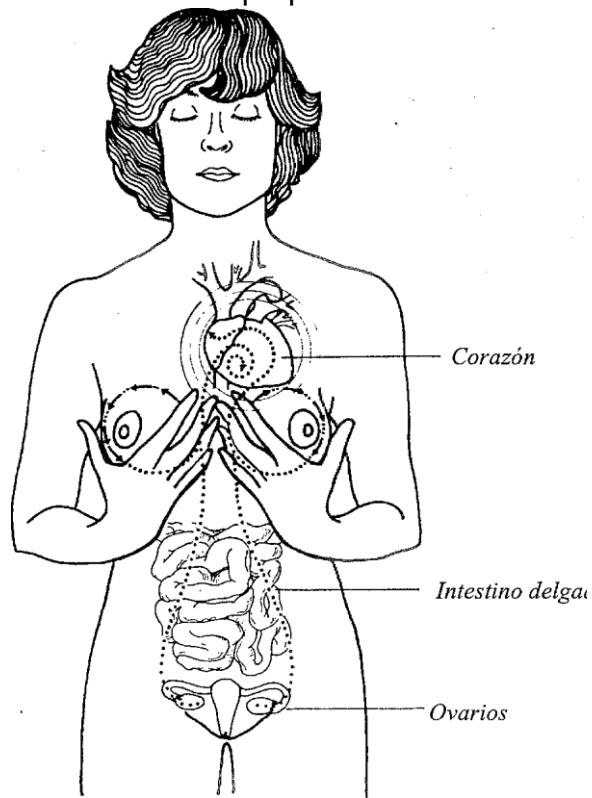


FIGURA 6-10

Chi del corazón y del intestino delgado

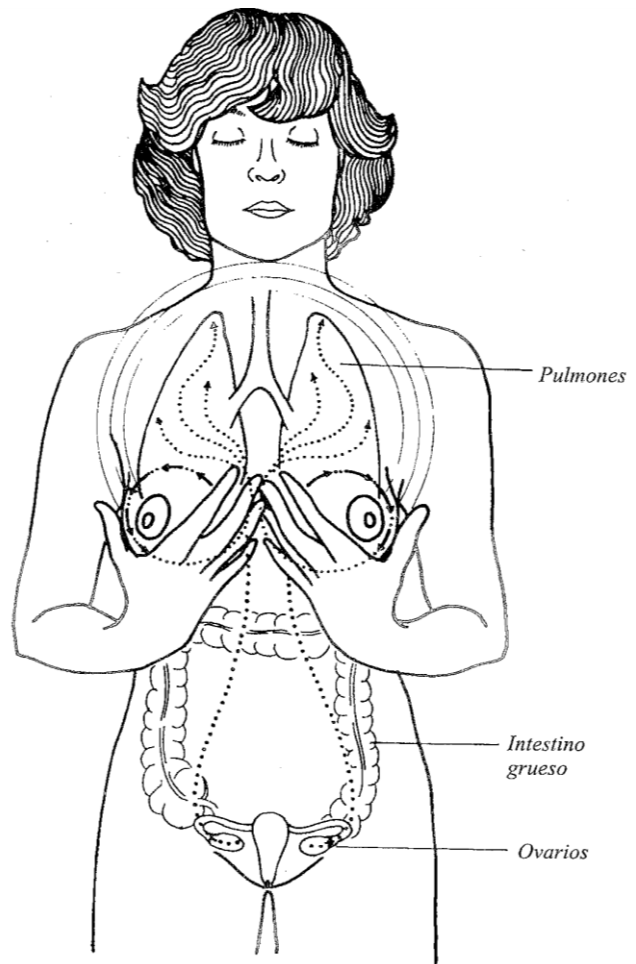


FIGURA 6-9

CHI de los pulmones y del intestino grueso

c) CHI de bazo, estómago y páncreas (Figura 6-11)

El tercer CHI se siente desde el bazo y sus órganos asociados, el estómago y el páncreas. Lo característico del bazo es una energía suave y armónica. Su virtud es la belleza y su sensación puede ser un pecho abierto, limpio, tierno y equilibrado, incluso suave. La emoción negativa de la preocupación resulta irregular, turbia, húmeda, incierta y desproporcionada.

La manifestación física de la energía de estos órganos se pueden observar cuando la manos siente deseo de agarrar y apretar los pechos. Esto es un indicio de que la energía del bazo está lista.

d) CHI de los riñones y la vejiga (Figura 6-12)

A continuación viene el CHI de los riñones y su órgano asociado, la vejiga. Su propiedad es la energía fría y sus virtudes, la bondad, la atención y la calma. Puede sentirse redondo, lleno, expansivo, azul brillante, fresco, frío y confortable, agradable al oído, suave y de gusto meloso. Las sensaciones negativas son miedo, inquietud, temor, desconcierto, pequeñez, opresión, oscuridad, neblina, frío helador, estrechez o claustrofobia y falta de concentración.

La manifestación física del CHI de estos órganos se puede observar cuando te encuentras como si tuvieses la vagina anegada de flujo. Esto significa que el CHI de los riñones está preparado.

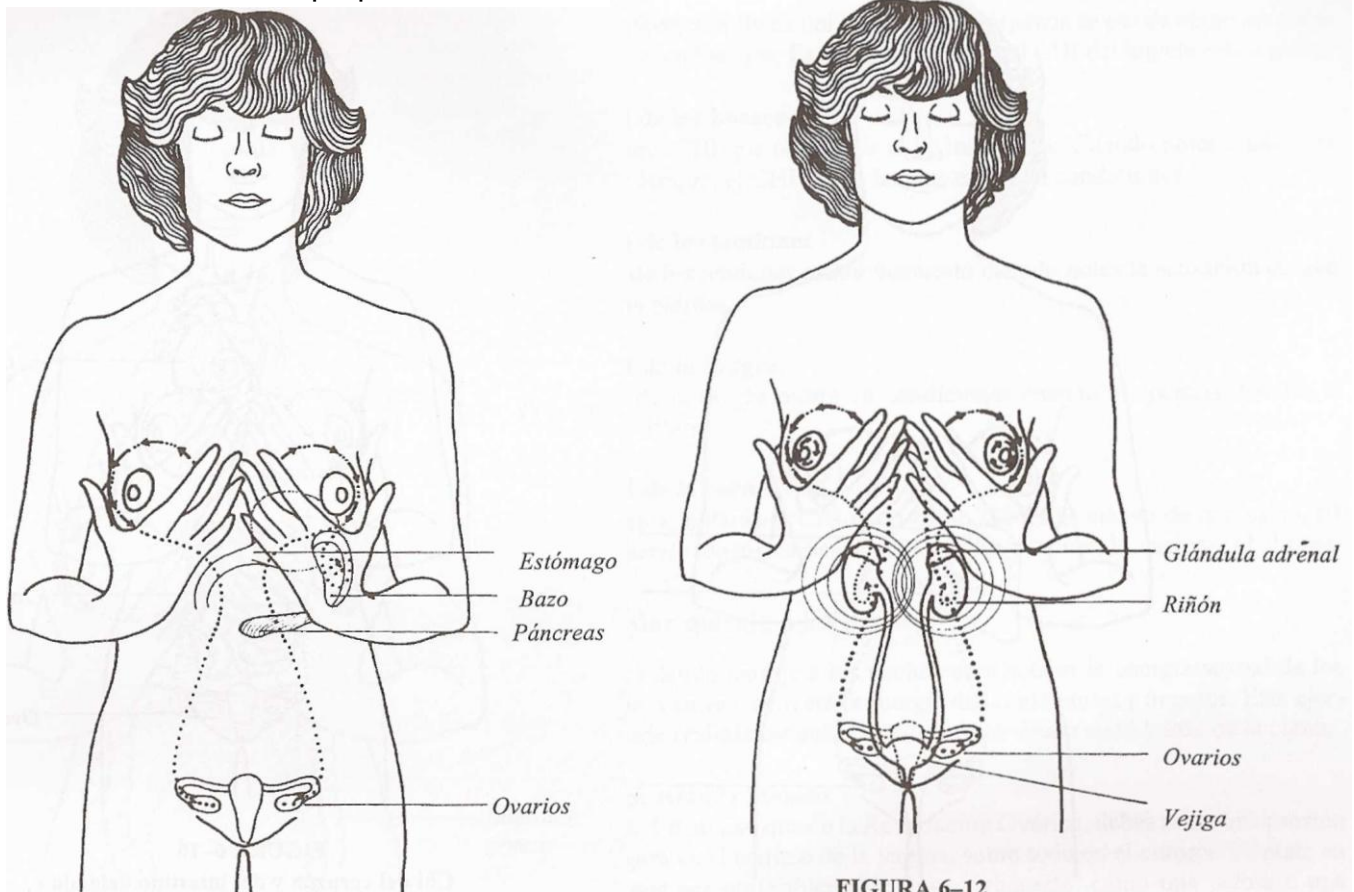


FIGURA 6-11

CHI del bazo, el estómago y el páncreas

FIGURA 6-12

CHI de los riñones, las glándulas adrenales y la vejiga

e) CHI del hígado y de la vesícula biliar (Figura 6-13)

A continuación se siente el CHI del hígado. El órgano que corresponde al hígado es la vesícula biliar y sus cualidades son el ser cálido y energizante. Sus virtudes son la bondad y la franqueza. Se pueden notar redondas, suaves blandas, verdes, dulces, fragantes, cálidas y agradables, nutritivas y como si se ensanchasen sin violencia. Las emociones negativas son la ira, la agresividad, la arrogancia y pueden notarse como algo penetrante o punzante, turbio, caliente y explosivo, ruidoso, doloroso, inflexible, áspero y amargo.

La manifestación física del CHI de estos órganos se puede observar cuando se humedecen los ojos. Es un indicio de que el CHI del hígado está a punto.

f) CHI de los huesos

El próximo CHI que notarás es el de los huesos. Cuando notes como si te chupasen la lengua, el CHI de los huesos estará en condiciones.

g) CHI de los tendones

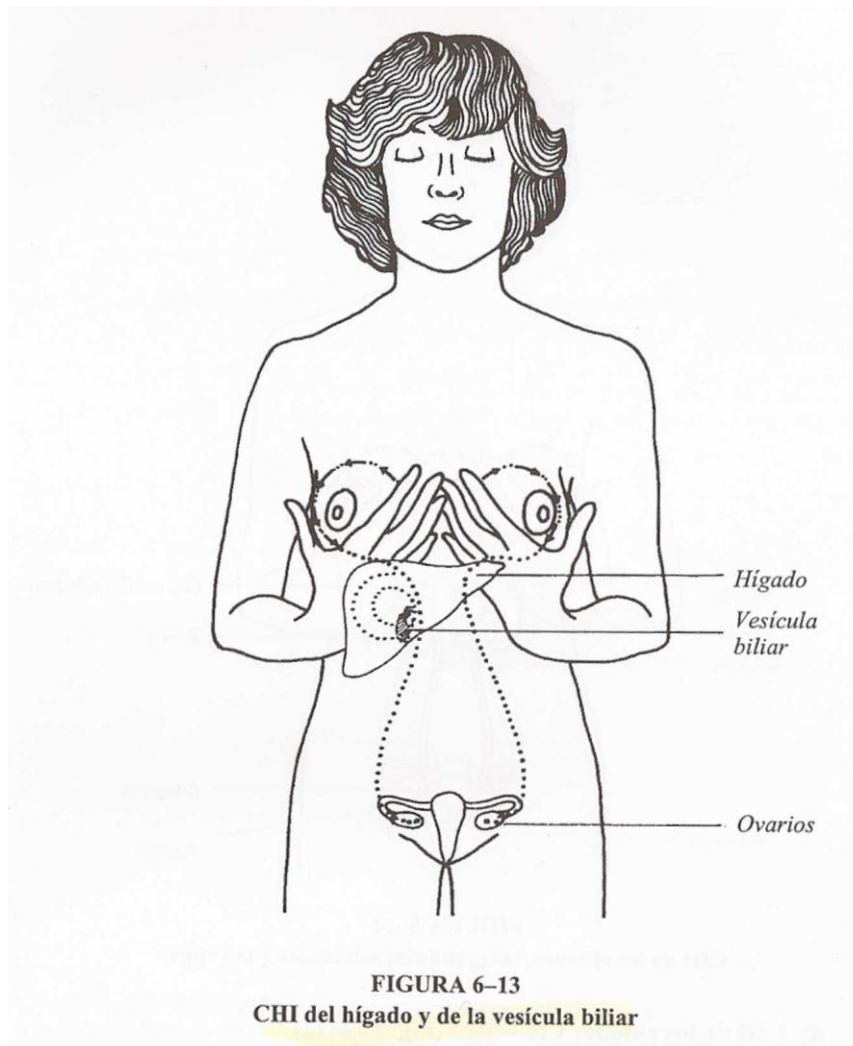
El CHI de los tendones estará dispuesto cuando notes la sensación de que te levitan las piernas.

h) CHI de la sangre

El CHI de la sangre estará en condiciones cuando te apetezca tocarte la vagina y el clítoris.

i) CHI de la carne

Finalmente, notarás el CHI de la carne. Te darás cuenta de que este CHI está listo cuando tengas deseos de palparte los pezones, la vagina y el clítoris.



3. Cómo dar masaje a los pechos

Empieza dando masaje a los pechos para activar la energía sexual de los ovarios, que, a su vez, activará la energía de las glándulas y órganos. Este ejercicio se puede realizar estando sentada en una silla o en el borde de la cama.

a) Empieza estando sentada

Siéntate. Lo mismo que en la Respiración Ovárica, debes notar una presión firme y segura en el orificio de la vagina, sobre todo en el clítoris. Siéntate en un objeto que sea preferiblemente duro y redondo, como una pelota o una toalla liada. Sentirás inmediatamente una sensación placentera producida por la estimulación de las zonas genitales. Si tienes facilidad para la Camisa de Hierro o para la Órbita Microcósmica, no necesitarás ningún objeto.

b) Haz que suba el CHI por la médula espinal

Cuando llegues a esta etapa, debes ser capaz de tirar hacia arriba de la parte central y posterior del ano, impulsando el CHI para que suba por la médula espinal hasta la glándula pineal. Rétenlo allí un rato y tira hacia arriba de los lados izquierdo y derecho del ano y haz que pase el CHI a los dos pezones.

c) Calientate las manos

Inhala y frótate las manos con fuerza. Esto hará que se produzca calor en ellas, al pasar la energía de todo el cuerpo a las palmas y a los dedos.

Ponte las manos en los pechos, para sentir cómo penetra su calor por la piel.

d) Masaje de las glándulas

- 1) Pon la lengua en el techo de la boca.
- 2) Manteniendo un contacto permanente con la piel, da un ligero masaje a los pechos con los dedos índice, corazón y anular de las dos manos. Moviendo la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj y la izquierda en el contrario, oprime ligeramente los pechos contra la caja torácica, desplazándote muy lentamente hacia el xifoides, a la base del esternón. Concentra aquí tu consciencia.
- 3) Para activar las glándulas, presiona con los tres dedos el punto de los riñones, que se encuentra aproximadamente a cuatro centímetros del pezón. Se puede determinar la situación de este punto poniendo la segunda coyuntura del dedo corazón directamente en el pezón, con las manos hacia ambos costados del cuerpo. Los dedos caerán automáticamente, de tal forma que las puntas están sobre este punto de los riñones. Da el masaje con estos tres mismos dedos, haciendo círculos hacia el centro (la mano derecha, en el sentido de las agujas del reloj, y la izquierda, en el contrario). Este círculo tocará los meridianos de los riñones, el hígado, el pericardio y el bazo.
- 4) Sigue dando masaje a los pechos con la punta de los dedos, rozando apenas la piel con suavidad. Da el masaje muy lentamente desplazándote hacia fuera en un movimiento circular (la mano derecha, en el sentido de las agujas del reloj, y la izquierda, en el contrario). Concentra en este punto tu consciencia.
- 5) Cuando notes que tienes activado el clítoris, la energía sexual subirá a la cabeza y activará la glándula pineal. Es posible que notes presión en la cabeza, cuando empieza a irradiarse la energía, como el rayo de luz de un faro, a la glándula pituitaria.
- 6) Sigue dando masaje y lleva tu atención a la glándula pituitaria, notando una presión intensa en la frente mientras irradia una luz azul.

- 7) Deja que la energía activada baje a las glándulas tiroides y paratiroides. Siente su expansión cuando se ven activadas por el CHI de las glándulas sexual, pineal y pituitaria y advierte cómo irradian energía hacia fuera. Mezcla su CHI con el de las dos glándulas superiores. Deja que esta mezcla especial de CHI de las glándulas fluya para bajar a la timo.
- 8) Sigue dando un suave masaje a los pechos y mantén tu mente pendiente de la glándula timo, activándola. Nota cómo se dilata y se abre como una flor. Haz que se mezcle todo el CHI de las glándulas que hemos acumulado hasta ahora y deja que su energía irradie hacia el pecho. Mezcla mentalmente su CHI en los pechos.
- 9) Deja que este CHI, mezclado de una forma especial, pase hasta el páncreas y nota cómo se activa este órgano. Deja que fluya la energía del páncreas hasta los pechos.
- 10) Concentra tu mente en las glándulas adrenales y deja que las active la mezcla especial de energía que has creado. Cuando notes que están activadas, expande y libera esa energía especial y súbela hasta los pechos, donde se mezcla y acumula toda la energía de las glándulas. Esta energía de las glándulas te ayudará a activar el CHI de los órganos.

e) Masaje de los órganos

- 1) Toma consciencia de tu nariz y de los pulmones y sigue frotándote los pechos lentamente, sintiendo cómo el CHI de la timo activa el CHI de los pechos y los pulmones. Nota la energía de rectitud como algo derecho, luminoso, blanco, puro y expansivo. Llena los pulmones y dirige su CHI a los pechos.
- 2) Toma consciencia de tu lengua y tu corazón. Siente el CHI del corazón en forma de alegría, felicidad, respeto y probidad y dirige esta energía a los pechos. Piensa que éstos son recipientes donde se mezcla la energía de las glándulas y de los órganos, fundiéndose en un tipo muy especial de energía hormonal y en el tipo de compasión capaz de rejuvenecer las glándulas, los órganos y todo el sistema.
- 3) Dirige tu atención a la boca, haz movimientos con la boca y date cuenta de la energía que se ha producido por sexualidad y de que ésta energía activa la del bazo. Forma la energía virtuosa de belleza y siente cómo se manifiesta en el pecho con una sensación totalmente abierta. Nota el CHI del hígado y dirígelo a los pechos. Advierte cómo se funden las virtudes.
- 4) Dirige ahora a los riñones el CHI sexual, que empezó en el clítoris y en los pechos. Activa el CHI de los riñones y amplía la energía virtuosa de amabilidad, atención y calma, llevándola a los pechos. Según te frotras los pechos y activas el CHI de cada órgano, este CHI irá pasando automáticamente a los pechos. Nota cómo empieza a fundirse el CHI con las cualidades de todos los demás CHI, formando con su combinación un CHI muy especial.
- 5) Dirige el CHI sexual al hígado, para que se active el CHI del hígado. Eleva la virtud de la bondad y la sensación de autoexpansión, pasando también estas sensaciones a los pechos. Ahora debes notar que se te humedece la vagina, por la acción humectadora de las paredes vaginales, además de la secreción de fluido glandular. Pronto estará el clítoris congestionado de sangre y se pondrá en erección y se endurecerán los pezones. Los labios superiores de la vagina aumentarán de tamaño hasta casi el doble del normal. Los labios inferiores también aumentan.

- 6) Pon después las palmas de las manos en las rodillas y presta atención a los pechos y nota la energía que hay en ellos. A estas alturas ya has acumulado bastante energía en los pechos, donde todo se ha mezclado como CHI de compasión. Al hincharse los pechos, los pezones se han endurecido y se han puesto en erección. Deja que la energía fluya como por un embudo hasta los pezones, mientras notas el hormigueo cálido de la excitación sexual. Espera un momento mientras se acumula energía de los pechos en los pezones y después, mediante concentración, deja que la energía caiga a plomo a los ovarios. Tu "ojo interior" puede ayudarte a dirigir el CHI allí. Descansa un poco y nota la energía de los pechos y de los ovarios que se ha acumulado.
- 7) Toma consciencia de tu respiración y concentra tu atención en los ovarios, enviando cada exhalación directamente a ellos. Concéntrate en ellos y utiliza la mente y algunos músculos para mover los labios de la vagina hasta que notes que se hinchan. El Músculo PC estará en tensión y después se relajará y empezará a latir. Nota cómo aumentan los latidos de la vagina y cómo se abre y se cierra como los pétalos de una flor. Cuando esta energía tenga bastante fuerza, haz que se cierre la vagina y saca energía de ambos ovarios para juntarla en el Palacio Ovárico (situado en el cuello del útero, a unos siete centímetros por debajo del ombligo). Puedes presionar ligeramente, poniendo en tensión el cuello del útero, y concentrar la energía sexual en este punto. Estás entrando en la fase del orgasmo. Con estos ejercicios puedes dirigirlo hacia dentro y prolongarlo más de lo que jamás hayas podido soñar.

Ya has terminado la primera etapa de la aspiración del orgasmo. El CHI de que dispones ahora está compuesto por energía sexual y la energía de los órganos, las glándulas y las virtudes. Antes de seguir adelante con la Aspiración del Orgasmo, repite estos ejercicios durante una semana, activando el clítoris y las glándulas, pineal y timo. Notarás en realidad el CHI en estas zonas. Después, continúa con este ejercicio durante otra semana, pero pasando a los pulmones, al corazón, al bazo. Cuando estés en condiciones de hacer bien la serie completa, activando y acumulando el CHI de las glándulas y los órganos, no tardarás más de cinco o diez minutos por sesión.

Cuando notes que el CHI sexual está dispuesto en el Palacio Ovárico, puedes empezar la Aspiración del Orgasmo.

4. Proceso de la Aspiración del Orgasmo: Cómo subir, paso a paso, el CHI de los órganos y las glándulas producido.

a) Empieza con el masaje de los pechos

Siéntate del mismo modo que antes, para el masaje de los pechos. Si te sientas en una silla, pon los pies de plano sobre el suelo. Si necesitas un estímulo mayor, puedes utilizar el objeto duro y redondo de que hemos hablado antes para que haga presión sobre el orificio de la vagina y te toque en el clítoris. Estimúlate frotando los pechos, para activar el CHI de los órganos y glándulas. Fúndelo con la energía sexual, para se que convierta en energía de curación y compasión. Dirige la energía sexual de los pezones para abajo, hasta los ovarios, y extiéndela por los ovarios y genitales, para que acabe concentrándose en el Palacio Ovárico.

b) Haz contracciones musculares en el punto del orgasmo

Inhala profundamente por la nariz cuando estás acercándote al orgasmo o en medio de él. Al mismo tiempo, aprieta los puños y contrae la plantas de los pies, como si quisieses hacer con ellas una especie de ventosa para aspirar del suelo. Mientras haces esto, aprieta la mandíbula, comprime la Bomba Craneal que está en la parte posterior del cuello y presiona con fuerza con la lengua en el paladar.

c) Baja la energía sexual al perineo (HUÍ-YIN)

Inhala una vez más y aspira toda la región genital-anal, concentrándote en el Hui-Yin (perineo), el diafragma urogenital y, sobre todo, la parte frontal del perineo. Empuja a la energía del Palacio Ovárico para abajo, hacia el perineo, apretando los labios superiores e inferiores de la vagina de la forma más ligera posible, notando que esta fuerza presiona el clítoris. Contén la respiración un momento e inhala de nuevo, contrae la parte frontal del ano y tira de ella hacia abajo, conteniendo un poco la respiración. Nota cómo se ve impulsada hacia abajo la energía sexual y se acumula en el perineo. Con todos los músculos contraídos, inhala, aprieta y tira varias veces hacia arriba del Palacio Ovárico y de la zona de los genitales, manteniendo la energía en la parte frontal del perineo. Haz de nuevo contracciones fuertes, inhalando sin exhalar. En cada una de ellas, tira hacia abajo, desde el Palacio Ovárico hacia la parte frontal del perineo. Es muy importante retener la energía en el perineo. Si se suelta, la energía sexual cae a los órganos sexuales o se sale por la vagina y tienes que empezar de nuevo el ejercicio. Para contener la energía en cualquier punto, se supone que tienes que relajar la mente y concentrarla en este punto. Cuando no puedas aguantar más sin respirar, exhala y relaja todos los músculos del cuerpo. Notarás que la energía corre de arriba a abajo y alrededor de la zona genital, sobre todo durante este periodo de descanso. Utiliza la mente para llevar la energía desde el Palacio Ovárico hasta la parte frontal del perineo.

Después de hacer estos ejercicios durante una semana o dos, puedes empezar a notar que las contracciones musculares atraen la vagina y comprimen el clítoris. Notarás el ano como si estuviese cerrado con fuerza. Recuerda que, mientras no se diga lo contrario, debes respirar siempre por la nariz. Al exhalar se debe relajar todo el cuerpo. Deja que salga de tu cuerpo toda tensión, como si estuvieses en estado de meditación. Repite este ejercicio durante una semana, por lo menos.

d) Sube la energía sexual al sacro, arqueándolo y activando la Bomba Sacra

Empieza excitando los pechos para estimular las energías de las glándulas y órganos con el fin de que se fundan con la energía sexual. Aprieta los puños, los pies, el cuello y el mentón, al inhalar. Aspira hacia arriba toda la zona genital, el diafragma urogenital, el ano y, sobre todo, la vagina. Comprime la energía con fuerza en el clítoris y tira de ella hacia el perineo. Descansa un momento, inhala otra vez y contrae la parte frontal del ano, mientras bajas la energía sexual desde los ovarios al perineo. Contén la respiración un momento, inhala de nuevo y contrae la parte central del ano. Al mismo tiempo, contrae la parte posterior del ano y tira de ella hacia el cóccix, un poco más arriba del extremo inferior de la espina dorsal, haciendo que pase la energía sexual por el perineo, para llegar al cóccix. Nota cómo pasa por el hiato sacro.

Activa la Bomba Sacra, arqueando la parte posterior del sacro hacia fuera, con lo que se endereza todo él. Con esto se facilita la subida del CHI. Mantén la energía en la zona sacra y sigue inhalando y empujando a la energía sexual desde el Palacio Ovárico y los órganos sexuales, hasta que notes que la energía del clítoris y la vagina empieza a disminuir.

Algunas veces se necesitan de tres a nueve inhalaciones, con contracciones cada vez más fuertes. Apretando las nalgas con más fuerza podemos hacer que la energía sexual curativa (Chin CHI) pase con más facilidad al sacro. Cuando no puedas aguantar más sin respirar, exhala. Relájate después y deja que el sacro y el cuello vuelvan a su posición normal. Este periodo de descanso hará que se activen las Bombas Sacra y Craneal. Irás notando poco a poco la sensación de que está entrando algo por la médula espinal cuando empieza a abrirse el sacro para que pase más CHI.

Si dominas ya la técnica de la Respiración Ovárica o tienes ya abierta la Órbita Microcósmica, te resultará mucho más fácil este paso de la Aspiración del Orgasmo. De no ser así, resulta un poco difícil bombear energía por la región sacra, ya que, como hemos dicho antes, la energía sexual es aún más densa. Aquí es donde entra la Bomba Sacra. Como hemos dicho en el ejercicio de Respiración Ovárica, algunas personas pueden sentir dolor, hormigueo o sensación de "alfileres y agujas" cuando pasa la energía sexual por el hiato sacro. Esto no debe preocuparte. Recuerda que puedes facilitar el paso de la energía sexual por el cóccix en su recorrido ascendente, dando un suave masaje en esa zona con un paño de seda de vez en cuando.

e) Pasa la energía sexual a T-II, arqueando la espina dorsal hacia fuera

Cuando estés en condiciones de mover la energía por el sacro, dedica la semana siguiente a pasar la energía a T-II (en la espina dorsal, detrás del plexo solar). Repite el mismo procedimiento: excitación, contracción e inhalación. Bombea la energía al perineo, al sacro y, después, a T-II. Repito que, como la energía sexual es más densa que la fuerza vital (CHI), tienes que adaptarte a ella arqueando hacia fuera la espina dorsal, como si estuvieses apoyado de espaldas contra una pared y empujases para fortalecer la espina dorsal. Esto aumentará la acción de bombeo y dejará que pase con más facilidad el Chin CHI. Contén la energía en T-II hasta que este punto parezca que está lleno de energía. Haz de nuevo contracciones fuertes. En cada una de ellas, pasa la energía desde su origen en el Palacio Ovárico a T-II e inhala sin exhalar. Después, exhala y relaja todo tu cuerpo, guiando mentalmente el CHI para que fluya desde el Palacio Ovárico a T-II

f) Empuja desde el esternón y lleva la energía sexual a C-7

La próxima etapa es C-7, (que esta en la base del cuello. Haz los mismos ejercicios que hemos visto antes, y a continuación baja la energía al perineo y súbela por el sacro (arqueando el sacro) hasta T-II (inclinando la espina dorsal hacia fuera), y a C-7, y empuja desde la parte de arriba del esternón hacia C-7, que está en la base del cuello. Con esto aumenta la acción de bombeo de la espina dorsal, se activa la glándula timo, se juntan las vértebras torácicas y las cervicales y sube mejor la energía sexual.

g) Endereza la espina dorsal y lleva la energía sexual a la base del cráneo (Almohadilla de Jade)

La parada siguiente está en la Almohadilla de Jade (en la parte de atrás de la cabeza, entre C-7 y la base del cráneo). Haz los mismos ejercicios que antes y sigue pasando energía de los ovarios al perineo y subiéndolas después al sacro (arqueándolo), a T-II (inclinando hacia fuera T-II), a C-7 (empujando desde el esternón a C-7), enderezando así toda la espina dorsal. Inhala y tira hacia la Almohadilla de Jade, apretando después el mentón hacia atrás y hacia la base del cráneo. Con esto se activa la Bomba Craneal. Cuando llegues a este punto, aprieta los dientes, contrae los músculos de la parte posterior del cráneo y presiona fuerte con la lengua en el

paladar. Todos estos movimientos aumentarán la acción de bombeo en el cráneo. La Bomba Craneal, al llenarse de energía y empezar a darle paso, puede moverse con violencia.

h) Activa la Bomba Craneal y lleva la energía sexual a la coronilla (Pai-Hui)

El próximo paso de la energía es el Pai-Hui (situado en lo alto de la cabeza). Traza dos líneas imaginarias desde la punta de la nariz y desde la punta de una oreja hasta lo más alto de la cabeza. El punto donde se cortan es el centro de la cabeza o coronilla. Presiona por toda esta zona para encontrar el punto más sensible. Este es el Pai-Hui. Podrás cerciorarte de que éste es el punto idóneo cuando notes que la energía llega a él.

Repite el mismo proceso de estimular la energía sexual dándote masaje en los pechos. Cuando estés lista, baja la energía desde el Palacio Ovárico para que suba por el sacro, T-11 y C-7, endereza la espina dorsal y sube la energía hasta la Almohadilla de Jade. Contrae ligeramente el mentón y aprieta el cerebro para que siga activándose la Bomba Craneal superior. Mantén enderezada la parte superior de la espina dorsal. Vuelve los ojos y todos tus sentidos a la parte de arriba de la cabeza. Presiona con la lengua con fuerza en el paladar para facilitar la activación de la Bomba Craneal, que se encuentra allí. Sigue empujando a la energía hacia el punto más alto de la cabeza, hasta que notes que disminuye la energía del centro inferior, ya que toda está pasando al superior. Haz nueve contracciones fuertes y sigue inhalando, empujando en cada una de estas contracciones la energía desde el Palacio Ovárico a la coronilla. Utiliza la mente, los ojos y todos los sentidos para mover en espiral la energía sexual creativa nueve, dieciocho o treinta y seis veces, primero en el sentido de las agujas del reloj y después, en el contrario. Algunas personas notan que la energía empieza a moverse primero en sentido contrario al de las agujas del reloj. De ser este tu caso, déjala, sencillamente. Cuando haya terminado la espiral, descansa un rato y date cuenta de las sensaciones que notas cuando la energía entre en el cerebro. Deja que la energía sobrante baje por el conducto delantero, o Canal Funcional, hasta el tercer ojo, la nariz, la garganta, el centro del corazón y el plexo solar, hasta llegar al ombligo, donde se puede almacenar este exceso de energía.

Cuando llega, por fin, la energía a la cabeza, producirá una sensación perfectamente definida de calor y hormigueo. La respuesta inmediata suele ser que nos parece algo bueno y maravillosamente refrescante. Algunas personas aseguran que pueden pensar con más claridad y que tienen más creatividad. Esto es posible cuando se ha alcanzado el nivel en que se puede convertir con facilidad y automáticamente el Ching CHI en una consciencia expandida. Como ya hemos señalado, la energía sexual se convierte después en el auténtico CHI, la fuerza vital pura, durante los niveles espirituales de la práctica taoísta. Recuerda que todos los órganos y glándulas se activan con este masaje.

5. Aprende a utilizar la mente para dirigir el CHI de los órganos y las glándulas que has producido

Practica la Aspiración del Orgasmo hasta que puedas llevar la energía sexual desde los ovarios a la glándula pineal como el que absorbe una bebida con una paja de un tirón. Al principio tienes que ir paso a paso. Después, este canal posterior, el Canal Gobernador, estará más abierto. Acabarás siendo capaz de concentrar tu mente en los ovarios y en la glándula pineal, que está en lo alto de la cabeza, y llevar la energía sexual desde los ovarios, por todo su recorrido, hasta el cerebro, por lo que hemos definido antes como Canal de Empuje, utilizando solamente el poder de la mente y todos los sentidos. Hasta llegar a este nivel de ejercicios, has ido ayudándote con la fuerza muscular para dirigir la energía sexual hacia arriba.

A partir de ahora, con la práctica, los músculos están muy desarrollados y responden de forma automática. Esto te da más libertad para que al fin utilices solamente la fuerza de la mente y de los sentidos para encauzar hacia arriba el CHI producido en los órganos y las glándulas. Necesitas bastante tiempo hasta que llegues a notar la energía sexual cuando haces los ejercicios. No tengas prisa y mantén siempre esta acción de bombeo después de terminar los ejercicios, mientras respiras. Poco a poco, cuando hagas ejercicios, utiliza más la mente y menos el cuerpo. Déjate guiar por las sensaciones que te produzca la energía.

a) Néctar Dorado

Como esta energía sexual, en comparación con otra energía sexual, es más fría y más creativa, no puede perjudicarte si se queda en la cabeza. Cuando notes que el cerebro se ha llenado de energía, notarás que un fluido parecido a la miel pasa de la pituitaria a la nariz, al paladar y a la lengua. Su sabor puede variar, según las personas y también de un día a otro. Se le llama "Néctar Dorado" y puede tener un sabor muy delicado, como champagne, miel, jugo de coco o, tal vez, un gusto ligeramente metálico. Puede producir en la lengua una sensación de cálido hormigueo.

Para algunas personas, la energía fluye desde el cerebro a la glándula pituitaria y baja por la nariz, el paladar, la boca, la garganta, el corazón y el plexo solar, para terminar en el ombligo. Cuanto más se practica, más espesa se hace la energía de los ovarios, llegando a parecerse al chorro de miel que cae de una jarra (el cerebro) a una caldera (el ombligo).

b) Circulación de la energía durante las relaciones sexuales

Durante las relaciones sexuales necesitamos mover la energía en un círculo, en vez de almacenarla en el cerebro, y aprovechar la que sobre para revitalizar los órganos y las glándulas. Se puede ayudar a esta circulación con las presiones internas que creas durante la Aspiración del Orgasmo, cuando comprimes el perineo y las nalgas. Al presionar la energía de la parte inferior del tronco para que suba por la espina dorsal, presiona a la energía que se encuentra en la parte de arriba del cuerpo, para que baje, manteniendo la contracción todo el tiempo que puedas. Cuando exhales por completo, relaja todo el cuerpo. La dirección natural del CHI tiende a seguir el circuito, subiendo por la parte posterior del cuerpo y bajando por la delantera hasta el ombligo.

Continúa así con el circuito de la energía sexual, hasta que el orgasmo pase a los órganos, las glándulas y el centro superior. Al principio, puedes necesitar de tres a nueve ciclos; pero, cuando tengas algo de práctica, te bastará con una sola vuelta.

6. Orgasmo de los órganos

a) Las características de cada órgano

En el sistema Tao, creemos que los órganos y las glándulas son los puestos de creación y almacenamiento de las emociones positivas y negativas de nuestra vida. Cada órgano y cada glándula almacena y acumula diferentes tipos de energía emocional. Cuando el órgano se queda vacío y débil, las emociones negativas lo ocupan con facilidad o siente la influencia de otros órganos del cuerpo. Si llegamos a ser conscientes del origen de la energía no deseada, tendremos ya un paso dado para corregirlo. Las características de cada órgano (órgano asociado, elemento, etc.) son las siguientes:

1) **Los pulmones**

Órgano asociado: intestino grueso. Elemento: metal. Estación: otoño-sequedad. Emociones negativas: tristeza, pena, dolor. Emociones positivas: justicia, altruismo, liberalidad, entrega. Partes del cuerpo: pecho, brazos, pulgares. Sentidos: nariz-olfato, mucosa, piel, tacto.

2) **Los riñones**

Órgano vejiga. Elemento: agua. Estación: invierno. Emociones negativas: miedo. Emociones positivas: bondad, atención, tranquilidad. Partes del cuerpo: lados del pie, interior de las piernas, pecho. Sentidos: orejas-oído, huesos.

3) **El hígado**

Órgano asociado: vesícula biliar. Elemento: madera. Estación: primavera. Emociones negativas: ira, agresividad. Emociones positivas: bondad, entrega, identidad. Partes del cuerpo: interior de las piernas, ingles, diafragma, costillas. Sentidos: ojos-vista, lágrimas.

4) **El corazón**

Órgano asociado: intestino delgado. Elemento- fuego. Estación: verano. Emociones negativas: impaciencia, arrogancia, inquietud, crueldad, violencia. Emociones positivas: alegría, probidad, sinceridad, creatividad, entusiasmo, espiritualidad, resplandor, luz. Partes del cuerpo: axilas, interior de los brazos. Sentidos: lengua-gusto, lenguaje.

5) **El bazo**

Órganos asociados: páncreas y estómago. Elemento: tierra. Estación: verano indio. Emociones negativas: congoja, lástima, pena. Emociones positivas: belleza, compasión, equilibrio, musicalidad. Partes del cuerpo: cuello. Sentidos: boca-gusto, apetito.

6) **El Triple Calentador (sexo de la circulación)**

No hay ningún elemento, estación ni emoción que estén asociados con el Triple Calentador, nombre con el que denominamos los tres centros de energía del cuerpo:

El nivel superior: cerebro, corazón, pulmones. Propiedad: caliente. El nivel medio: hígado, riñones, estómago, páncreas, bazo. Propiedad: templado.

El nivel inferior: intestino grueso y delgado, vejiga, órganos sexuales. Propiedad: frío.

El propósito principal del orgasmo de órganos es fortalecer, satisfacer y establecer los órganos a su estado natural, para generar buena virtud y curación para nosotros mismos y para los demás.

b) La práctica del orgasmo de órganos, paso a paso.

Cuando ya has practicado bastante todo lo que hemos visto hasta ahora y has logrado mover por la Órbita Microcósmica el CHI sexual producido, puedes empezar a llevar a los órganos esta energía de orgasmo. Recuerda, al seguir las instrucciones que damos a continuación, que lo primero que debes hacer siempre es mover el CHI por la Órbita Microcósmica, antes de continuar.

- 1) Una vez estimulada la energía sexual, inhala y tira del lado izquierdo y derecho del ano para pasar la energía a los dos ovarios. Haz que circule la energía por la Órbita Microcósmica y deja después que caiga el CHI sexual a los ovarios.
- 2) Cuando hayas empezado a notar la energía sexual en los ovarios, pásala a los riñones izquierdo y derecho. Envuelve la energía de orgasmo, muy refinada ahora por todos los órganos y glándulas, con una combinación de todas las virtudes de estos órganos. Nota cómo se bañan los riñones en esta energía curativa, creativa y revitalizadora. La sensación real de un orgasmo de riñones es distinta de cualquier otra cosa. En realidad, según vas pasando la energía de compasión a todos los órganos, cada uno de ellos tendrá una sensación de orgasmo diferente que no se puede explicar con palabras. Es mucho más de lo que jamás hayas sentido. Los orgasmos de órganos tienen una sensación más prolongada que da salud, plenitud, alegría y felicidad. Este tipo de alegría y plenitud sólo se consigue con las cualidades sexuales, creativas y generativas de la energía de compasión que llena los órganos. Cada vez que muevas la energía orgásmica en la Órbita Microcósmica, tira de ella hacia los ovarios y después hacia los riñones izquierdo y derecho y sigue moviendo la energía hasta:
 - 3) el bazo (a la izquierda) y el hígado (a la derecha)
 - 4) los pulmones izquierdo y derecho y
 - 5) el lado izquierdo y el derecho del cerebro.
 - 6) Cuando tengas seguridad en la Órbita Microcósmica y en mover la energía a los órganos de la izquierda y la derecha, contrae la parte central del ano para que pase la energía sexual al cuello del útero,
 - 7) a la arteria aorta y a la vena cava,
 - 8) al páncreas y
 - 9) al corazón. Ten cuidado al pasar la energía al corazón, porque podrías tener problemas. Al principio, procura no llevar demasiado CHI sexual al corazón.
 - 10) A continuación, lleva la energía a la glándula timo. Esto es muy importante para las mujeres, ya que, cuando se rejuvenece este centro, la energía sexual puede aumentar muchísimo con la ayuda de esta glándula, incrementando así la ayuda de otras.
 - 11) Después, pasa la energía a las glándulas tiroides y paratiroides,
 - 12) y a la pituitaria,
 - 13) a la pineal y
 - 14) a la coronilla.
- 15) Un detalle final que se debe tener en cuenta es que la contracción inferior no se centra en el estómago ni en la región abdominal. No debes contraer los músculos del estómago durante la Aspiración del Orgasmo, ya que esto podría hacer que el CHI saliese de la Órbita Microcósmica. Debemos concentrarnos en la parte delantera del bajo vientre y la parte inferior del tronco: la vagina, el perineo y el diafragma urogenital. Lo que se pretende con esto es preparar estos músculos para que, al emplearlos, podamos inundar el cuerpo de energía reconstituyente. Al dirigir la fuerza desde el bajo vientre hacia el centro del cuerpo vierte energía en la región del ombligo.

Como la energía de los ovarios y del huevo tienden a seguir como un torrente a la energía CHI, el ombligo, en realidad, agarra la energía del huevo y de los ovarios y la impulsa hacia la parte superior del cuerpo por la espina dorsal. Por consiguiente, si contraes el diafragma urogenital como si estuvieses conteniendo con fuerza la orina, estás bloqueando el paso de tal forma que no puede escapar ningún impulso interno por los anillos taponados del músculo. Asegúrate de que no tienes ninguna infección del tracto urinario que pueda producirte ninguna enfermedad en la vejiga cuando retengas la orina.

c) **Práctica diaria**

En la vida, todo cuesta. Tendrás que dedicar mucho tiempo a la práctica hasta que puedas recoger los beneficios. Un gramo de práctica vale más que una tonelada de teoría. Pero la vida moderna parece dejar poco tiempo para cualquier cosa que no sea ganar y gastar. Tienes que estar decidida a dedicar algún tiempo al progreso. Los ejercicios deben convertirse en algo habitual de tu rutina diaria. Avanzarás más cuantos más ejercicios hagas; pero, si haces ejercicios con la misma regularidad con que te levantas todos los días, progresarás rápidamente, empezará a producirse CHI en la parte superior de tu cuerpo y podrás acumularlo en el ombligo.

Cuando ya domines esta técnica, necesitarás solamente unos minutos al día para llevar el CHI sexual a todos los órganos y glándulas con pocas Aspiraciones del Orgasmo. Al cabo de algún tiempo, cuando hayas hecho unas cuantas veces la Aspiración del Orgasmo, te darás cuenta de que la energía sexual llena de inmediato los órganos y glándulas.

Si tienes posibilidad, haz seis o nueve contracciones completas de la Aspiración del Orgasmo, teniendo en cuenta también que cada aspiración completa consta de nueve contracciones fuertes. De ser posible, hazlo por la mañana y por la noche y avanzarás rápidamente. Cuando domines la técnica, hacer de ocho a dieciséis series por la mañana y por la noche no debe fatigarte. Si estás muy excitada, repítelo menos veces. Con un entrenamiento tan intenso, al cabo de un mes o dos, tienes que desarrollar con facilidad el tono muscular necesario. La rapidez de tus progresos no tiene ninguna importancia: lo que tiene verdadero valor es que sean firmes. Lo mínimo para mantener la costumbre debe ser una vez al día.

Las mejores horas para estos ejercicios son de las once de la mañana a la una de la tarde y de las once de la noche a la una de la madrugada. A estas horas es cuando la marea de energía Yin cambia a Yang y viceversa y la fuerza fluye con facilidad. Si no puedes hacerlo a estas horas, no te desanimes, pues, siempre que hagas los ejercicios todos los días, tendrás un avance definitivo.

d) **Masaje**

Después de cada sesión de Aspiración del Orgasmo, no dejes de darte masaje en los pechos y los genitales, para dispersar cualquier energía que se haya quedado sin subir y aliviar las sensaciones de congestión o sobrecarga.

Da este masaje con las manos o con un paño. Frótate con fuerza los pechos haciendo un movimiento circular, apretando contra las costillas. Da un masaje después al monte de Venus y a los labios superiores de la vagina, al perineo y al sacro. Deberías continuar con este masaje hasta que notes sensación de limpieza en los pechos y en los genitales. (Figura 6-14)

Decía una mujer que dejó de darse el masaje porque no lo consideraba necesario y después se dio cuenta de que notaba una congestión muy fuerte en los pechos antes del periodo. Cuando empezó a darse de nuevo el masaje, no volvió a tener problemas premenstruales.

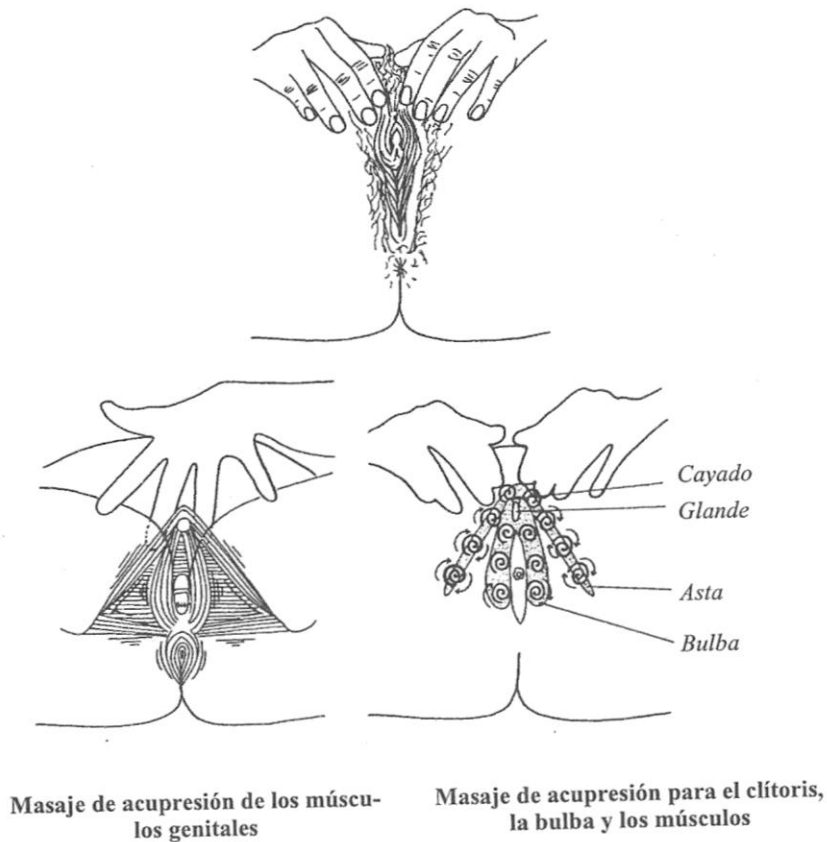


FIGURA 6-14

Dar masaje a los genitales después de la práctica

E. Normas de seguridad para la Respiración Ovárica, la Compresión de los Ovarios y la Aspiración del Orgasmo

1. No te eches nunca boca arriba para hacer estos ejercicios. La fuerza CHI se te puede quedar en el pecho, produciendo irritabilidad y una presión indebida en el corazón.
2. No te pongas echada del lado izquierdo cuando practiques: el corazón estaría sometido a un esfuerzo y se sobrecargaría de energía.
3. No te pongas nada debajo del costado cuando lo hagas estando echada: se torcería el canal de energía y te dolería la espalda.
Si aparece alguno de los problemas mencionados de 1 a 3, libera la energía con las debidas precauciones, siguiendo los ejercicios de descarga descritos en el Capítulo 5. Cualquier dolor o molestia desaparecerá antes de una semana.
4. Siempre que te sea posible, haz los ejercicios con el estómago vacío, pero sin sentir hambre. Espera, al menos una hora, después de comer.
5. Lleva ropa suelta o envuélvete en una sábana durante los ejercicios. Si los haces bien, transpirarás y puedes quedarte fría si no te cubres con algo. Cuando hayas terminado, cámbiate de ropa para quitarte la humedad que haya absorbido la tela. Conviene que haya un flujo suave de aire limpio en la habitación; pero debes evitar siempre las corrientes de aire. El viento puede llevarse la fuerza CHI y hacer que tu energía se enfríe con facilidad.
6. Según haces el ejercicio, se te pueden acumular en la frente gotas de sudor. Extiende este sudor por la piel. Tiene cualidades favorables que conviene que vuelvan al cuerpo.

7. No respires por la boca al hacer los ejercicios. Es más fácil controlar el flujo de aire si se respira por la nariz. Al inhalar por la nariz se carga el aire de energía y se fortalece el cerebro.
8. No te preocupes si notas poco los resultados en los primeros días o semanas de práctica. Cada mujer necesita un tiempo distinto para que salga el calor de sus ovarios.
9. Debes tener una concentración muy fuerte. Procura que no divague tu mente. Deja que vayan apareciendo los pensamientos y las imágenes sin perseguirlos. Vacía por completo de pensamientos el vaso de la mente y una poderosa corriente de energía se apresurará a ocupar su vacío. Tu poder de concentración se desarrollará mucho si sigues realizando esta disciplina. Aprende a hacer la Meditación de la Órbita Microcósmica y llévala a cabo inmediatamente después de hacer la Aspiración del Orgasmo.
10. Durante el periodo de descanso, cierra los ojos y sigue el recorrido de la energía. La mente no debe descarriarse en pensamientos o fantasías, sino que debe moverse siguiendo la energía. Esto puede parecer difícil. Te sorprenderás cuando veas con qué facilidad te sensibilizas a tu propia energía. Cuando sientas estas energías dentro de ti misma, sabrás exactamente qué es lo que queremos decir. Como la energía va siguiendo recorridos naturales, va guiando tu mente, al mismo tiempo que tu mente guía a la energía.
11. Las que padezcan de estreñimiento deben hacer los ejercicios por la mañana. Puede ayudarles a remediar su problema.
12. Si tienes alguna enfermedad venérea, cúratela antes de empezar el ejercicio. En caso contrario, puedes notar dolores muy fuertes cuando pases mucha sangre y fuerza a la región púbica.

F. Limpieza de efectos secundarios

Aunque puedan parecer elementales, los ejercicios de este capítulo y del anterior son técnicas muy refinadas para aumentar la fuerza vital. Son como espadas muy afiladas, que hay que manejarlas con cuidado para que realicen su función sin perjudicarse uno mismo. Si sigues las instrucciones al pie de la letra, no tendrás efectos secundarios desagradables. Estudia a fondo los métodos, asimila cada línea del texto y persevera hasta que lo logres.

1. Hemos tenido la experiencia de que muchas estudiantes de este método han empezado a evacuar el vientre con una facilidad insólita. Algunas empiezan con una acumulación de gases exagerada y después tienen dos o tres evacuaciones diarias. De este modo, el cuerpo utiliza sus propios recursos para limpiarse y purificarse por medios completamente naturales. El excesivo número de evacuaciones y la acumulación de gases disminuye al cabo de uno o dos meses.
2. Después de esta purga desintoxicante, el intestino sigue su ritmo normal y se tiene una sensación muy fuerte de pureza y fortaleza. La saliva se hace más clara y dulce. Esta mejoría de las funciones intestinales se debe al aumento del flujo de energía vital en las entrañas. Con ello se energizan los músculos involuntarios y funcionan con más facilidad. También puede haber un notable aumento de eructos, que son una exhalación sana de las impurezas y gases nocivos que hay dentro del cuerpo. Los eructos van disminuyendo también al cabo del tiempo, según se va refrescando cada vez más el cuerpo.
3. La Aspiración del Orgasmo viene muy bien para aliviar las hemorroides, que se producen por hábitos sedentarios, acumulación de toxinas pesadas, acumulación de sangre por gravedad, estreñimiento y bajos niveles de energía CH1 en el Hui-Yin. Si ya se tienen hemorroides, la Aspiración del Orgasmo puede producir una hemorragia que dura de dos a cuatro semanas. Si la hemorragia no es excesiva, haz el ejercicio con la mitad de fuerza. Te irás curando poco a poco. Los ejercicios eliminarán las causas concretas de las hemorroides evacuando la sangre acumulada en los vasos sanguíneos del ano.

Cuando se hace la Aspiración del Orgasmo para curar las hemorroides, se puede aplicar también un tratamiento médico para acelerar el proceso de curación. La Cola de Caballo (*Equisetum Narvensis*) es un remedio excelente que se utiliza como infusión y en baños de asiento. Las que tengan problemas graves de hemorroides deben consultar al médico.

G. RESUMEN del ejercicio de Aspiración del Orgasmo

1. Siéntate con los pies apoyados de plano en el suelo. Si fuese necesario, estímulate poniendo un objeto duro que apriete la vagina y el clítoris. Frótate los pechos para excitarte. Dirige la energía sexual para que baje de los pezones a los ovarios y extiende esta energía por los ovarios y los genitales y concéntrala finalmente en el Palacio Ovárico.
2. Inhala profundamente por la nariz cuando estés próxima al orgasmo y en medio de él, al mismo tiempo que aprietas los puños, arqueas los pies, contraes el mentón, oprimes la Bomba Craneal en la parte posterior del cuello y presionas con fuerza con la lengua en el paladar.
3. Inhala otra vez, tirando hacia arriba de toda la parte del ano y los genitales, concentrándote de forma especial en la parte delantera del Hui-Yin (perineo) y en el diafragma urogenital. Impulsa a la energía desde el Palacio Ovárico hasta el perineo, apretando con toda la fuerza posible los labios superiores y los inferiores, así como el clítoris. Contén la respiración un momento, inhala de nuevo, contrae la parte delantera del ano y tira de ella hacia abajo, conteniendo de nuevo la respiración. Nota cómo se acumula la energía sexual en el perineo. Teniendo todos los músculos en tensión, inhala sin exhalar, aprieta la región genital y tira de ella para arriba nueve veces, manteniendo la energía en la zona frontal del perineo. Ahora es muy importante retener la energía. Cuando no puedas resistir más sin respirar, exhala y relaja todos los músculos del cuerpo. Descansa. Utiliza la mente para guiar la energía desde el Palacio Ovárico hasta la zona frontal del perineo.
4. Estimula de nuevo los pechos y, haciendo una inhalación, aprieta los puños, los pies, el cuello y el mentón. Aspira hacia arriba toda la zona de los genitales, el diafragma urogenital, el ano y, sobre todo, la vagina, apretando la energía con fuerza contra el clítoris y tirando de ella hacia el perineo. Descansa un momento, inhala de nuevo y contrae la parte frontal de ano, tirando de la energía sexual hacia abajo, desde los ovarios al perineo. Contén la respiración durante un rato e inhala de nuevo, contrae la parte central del ano y, después, la parte posterior, tira de la energía sexual hacia arriba, por el perineo, y sigue subiéndola por el cóccix, para que pase por el hiato sacro. Arquea el sacro hacia atrás y hacia fuera, enderezándolo, para que se active la Bomba Sacra. Mantén la energía aquí y continúa, haciendo de tres a nueve inhalaciones, tirando de la energía sexual del Palacio Ovárico y los órganos genitales, con contracciones cada vez más fuertes si fuese necesario, hasta que disminuya la energía que hay en la vagina y en el clítoris. Puede ayudarnos bastante apretar las nalgas con más fuerza todavía. Cuando no puedas contener más la respiración, exhala. Relájate después y deja que el sacro y el cuello vuelvan a su posición normal y descansa para que se activen las Bombas Sacra y Craneal, mientras el CHI entra en la médula espinal por el sacro.
5. Para pasar la energía a T-LL, repite el mismo procedimiento que hemos hecho de 1 a 4. Echa la espina dorsal hacia fuera y enderézala para que se adapte a la densidad de la energía sexual y aumente la acción de bombeo. Retén la energía en T-LL hasta que este punto se llene de energía. Lleva la energía desde el Palacio Ovárico hasta T-LL nueve veces con contracciones fuertes, inhalando cada vez sin exhalar. Exhala y relaja todo tu cuerpo mentalmente, guiando el CHI para que fluya desde el Palacio Ovárico hasta T-LL.
6. Para pasar la energía a C-7, sigue los mismos pasos que se han explicado antes. Al

pasar la energía a C-7, inhala y empuja a la parte alta del esternón hacia atrás, hacia la base del cuello, para enderezar toda la espina dorsal, aumenta la acción de bombeo de la energía, activa la glándula timo y junta las vértebras torácicas y las cervicales.

7. Para que llegue la energía hasta la Almohadilla de Jade, sigue todo el proceso descrito hasta ahora y, además, inhala y tira hacia la Almohadilla de Jade, apretando el mentón hacia atrás y la base del cráneo, para activar la Bomba Craneal. Aprieta los dientes y contrae los músculos de la base del cráneo y presiona la lengua con fuerza contra el paladar, para incrementar la acción de bombeo.
8. A continuación, se pasa la energía al Pai-Hui o coronilla de la cabeza. Repite el mismo proceso, manteniendo en posición recta la parte superior de la espina dorsal. Vuelve los ojos y todos tus sentidos hacia la coronilla. Apriétala lengua con fuerza contra el paladar para que se active más aún la Bomba Craneal. Sigue impulsando la energía a lo alto de la cabeza, hasta que notes que disminuye la energía que se ha producido en las partes inferiores. Haz nueve contracciones y sigue inhalando, impulsando en cada una de ellas la energía desde el Palacio Ovárico hasta la coronilla. Con la mente, los ojos y todos los sentidos, mueve en espiral la energía sexual creativa nueve, dieciocho o treinta y seis veces, primero en el sentido de las agujas del reloj y, después, en el contrario. Cuando haya terminado la espiral, descansa un momento y nota cómo entra la energía en el cerebro. Finalmente, manteniendo la atención de tu mente en los ovarios y en la glándula pineal, que está en la coronilla de la cabeza, pasarás la energía sexual desde los ovarios al cerebro, utilizando únicamente el poder de la mente y el de todos los sentidos.
9. La energía fría se puede dejar en el cerebro o, cuando notes que éste está saturado, hacer que el exceso (Néctar Dorado) fluya por el Canal Funcional (frontal) al tercer ojo, la nariz, la garganta, el centro del corazón, el plexo solar y, finalmente, al ombligo, donde se puede almacenar.
10. Durante una relación sexual, en vez de almacenar la energía en el cerebro, haz que circule y dirige el exceso para que revitalice los órganos y las glándulas. Contrae las nalgas y el perineo y comprime la energía de la parte inferior del tronco para que suba por la espina dorsal. Al mismo tiempo, presiona a la energía que hay arriba para que empiece a bajar, manteniendo la contracción todo el tiempo que puedas. Después, exhala el aire y relaja todo el cuerpo. El CHI continuará circulando, subiendo por la espalda y bajando por la parte delantera del cuerpo, hasta el ombligo. Sigue moviendo la energía sexual por este circuito, hasta que el orgasmo suba a los órganos, las glándulas y el centro superior.

H. La Aspiración del Orgasmo es la base del Sexo Alquímico

Para usar al máximo el CHI Ching acumulado en el ombligo se necesita estudiar los métodos taoístas de meditación. Un poco por debajo del ombligo está el centro Tan Tien inferior, el campo inferior de energía del cuerpo en el que los taoístas almacenan el CHI antes de refinarlo otra vez e impulsarlo hacia arriba. El CHI se mueve por unos circuitos que hay entre los Tan Tien inferior, medio y superior. Cada vez que pasa por ellos una espiral se refina y se convierte en CHI de más calidad. El proceso de refinado y equilibrado de la energía se enseña en cursos de la Órbita Microcómica, de la Fusión de los cinco Elementos y de la Iluminación Menor de Kan y Li.

Se podría comparar con el hecho de coger miel cruda, en la que hay cera, tierra y abejas muertas y refinarla metódicamente para convertirla en el más dulce de los néctares. Para los taoístas, los ovarios son como la miel cruda. La Aspiración del Orgasmo es lo que evita que la miel cruda se salga de un cubo viejo, poniéndola en un "tarro" que no se sale. En este "tarro" o "caldera", que se encuentra a la altura del ombligo, a unos dos tercios de la distancia de regreso a la espina dorsal, los antiguos Maestros mezclaban y preparaban las diferentes energías CHI del cuerpo en un proceso que ellos llamaban "alquimia", el precursor de la química moderna. (Figura 6-15)

El agente alquímico secreto que utilizaban no era otra cosa que la "esencia" sexual ordinaria: Ching. Sin él, sin embargo, no hubiese dado resultado ninguno de los niveles superiores de meditación alquímica. Los ejercicios de Kung Fu Sexual de la Respiración Ovárica, la Compresión de los Ovarios y la Aspiración del Orgasmo pueden parecer simples y rudimentarios para influir en la evolución espiritual, pero su dominio correcto es necesario para poder pasar a una relación amorosa con pleno dominio de tus fuerzas sexuales y espirituales. Tu esencia sexual es un elixir de vida y la fuente de tu juventud y vale la pena que te prepares a fondo para conservarla.

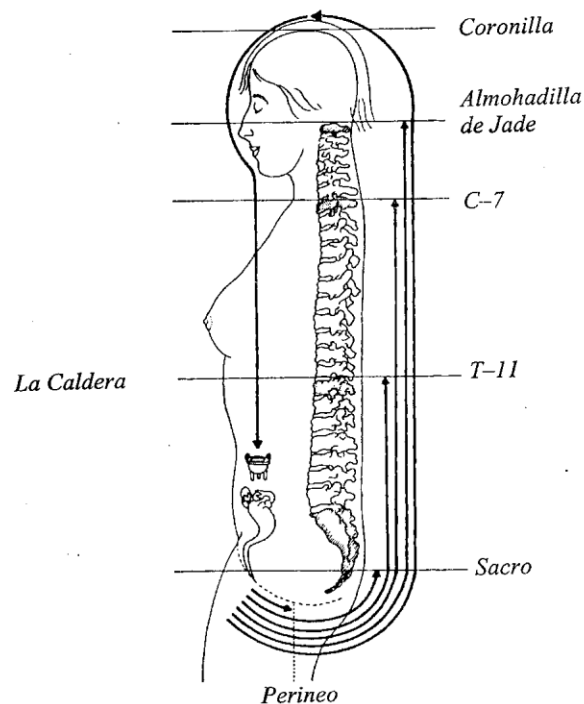


FIGURA 6-15

La Alquimia interna empieza en la Caldera

7. EJERCICIOS DEL HUEVO Y OTROS CONSEJOS PARA QUE LAS MUJERES AUMENTEN SU ENERGÍA SEXUAL

A. Introducción a los Ejercicios del Huevo y al Levantamiento de Peso con la Vagina

El uso de un huevo de piedra para fortalecer la vagina es una práctica que se desarrolló en la China antigua. Con el paso del tiempo, el secreto de esta práctica se redujo al Palacio Real y sólo se enseñaba a la reina y a las concubinas. Muchas mujeres que dominaron esta técnica disfrutaron de muy buena salud, manteniéndose jóvenes y bellas, conservando a edad avanzada unos órganos sexuales tan estrechos y flexibles como los de una joven doncella. Había quien creía que la reina y las concubinas practicaban esta técnica para complacer al rey en su actividad sexual; pero, en principio, el Ejercicio del Huevo y el Levantamiento de Peso con la Vagina se ponían en práctica para mejorar la salud, tanto física como espiritual, ya que estos ejercicios dan más fuerza al Músculo Chi para levantar la energía sexual hacia dentro y hacia arriba, donde se transforma en energía espiritual superior.

El huevo es un medio maravilloso de fortalecer y controlar el Músculo Chi. Es más fácil hacer ejercicios de control de este músculo con un huevo en la vagina, ya que, según se va moviendo el huevo, puedes notar con más seguridad en qué dirección se mueve el Músculo Chi. Controlar este músculo voluntario lleva consigo el control de otros muchos músculos involuntarios de esta zona. Además, al dominar el uso de este músculo de la vagina y el perineo, se está fortaleciendo el bajo vientre. Con esto mejora el rendimiento de Respiración Ovárica, la Aspiración del Orgasmo y el Orgasmo de los Órganos y aumenta al flujo de las hormonas sexuales.

El levantamiento de peso con la vagina es una práctica muy importante para fortalecer, además del Músculo Chi, los diafragmas pélvico y urogenital. La fuerza de estos dos diafragmas es muy importante, ya que hacen de suelo de los órganos sexuales y de los vitales. Cuando están flojos el Músculo Chi y los diafragmas, la presión CHI se sale de los órganos, al hacinarse unos sobre otros dejando caer todo su peso sobre el perineo. Cuando están fuertes, el músculo y el diafragma hacen de cierre, evitando que se escapen al exterior las energías sexuales y la fuerza vital.

1. Selección del Huevo

En las tiendas de piedras y minerales suelen tenerlos con una variedad muy amplia de materiales, tamaños y precios. Hemos analizado y comprobado diversos materiales y hemos encontrado una piedra volcánica, llamada obsidiana, tallada con forma de huevo, que gozaba de todas las cualidades que pretendemos encontrar: tiene la fuerza Yang del volcán, al mismo tiempo que procede de la fuerza Yin del centro de la tierra. Estas características atraen y concentran la esencia Yin de una mujer. En el Healing Tao Center puedes conseguir información más detallada o adquirir los huevos.

Cuando tengas los huevos a la vista, podrás decidir qué tamaño es el que parece más cómodo y adecuado para tu vagina. Puedes encontrarlos en tamaños que varían desde el de codorniz hasta el de avestruz. La mayoría de las mujeres cogen uno de tamaño medio, o sea, que tenga aproximadamente una pulgada de diámetro, bien sea de piedra o de madera. Los huevos de madera son más fáciles de perforar para ponerles algún peso y, por consiguiente, son los más adecuados para el Levantamiento de Peso con la Vagina. Preferimos los de piedra, como la obsidiana, para el ejercicio de absorción interna, por su superficie suave y poco porosa. Cuanto más pequeño sea el huevo, más deberán trabajar los músculos, ya que tendrán que contraerse con más fuerza para producir cualquier movimiento del huevo. Coge un huevo que tenga la superficie lisa.

2. Cuidado del Huevo

Es absolutamente necesario prestar una atención especial a la higiene femenina, antes de empezar este ejercicio. La limpieza del canal vaginal es tan importante como la de los huevos. Los huevos de madera hay que ponerlos a hervir o limpiarlos con una solución de vinagre (una cucharada de vinagre por cada cuarto de litro de agua), cada dos meses, dejándolos después secar durante una hora, por lo menos, ya que la madera absorbe con facilidad el fluido vaginal y puede ser un ambiente ideal para el cultivo de gérmenes si se queda húmedo. Un huevo de piedra se debe poner a hervir, dejándolo después enfriar.

Es necesario hervirlo antes de utilizarlo por primera vez. Después de este primer uso, basta con lavarlo con agua fría cada vez que se utilice. Una advertencia sobre el uso de jabón o detergentes: algunas mujeres son alérgicas a ciertos productos que se encuentran en los jabones y detergentes, sobre todo si se introducen en el canal vaginal, donde hay membranas muy sensibles. Además, muchas mujeres, aunque no lo sepan, son alérgicas al alcohol, (isopropílico o de quemar), por lo que deben evitarlo para la limpieza.

3. Precauciones que se han de tener para hacer los Ejercicios del Huevo

- a. Antes de empezar a hacer estos ejercicios, debes dominar la Respiración Ovárica.
- b. Debes estar completamente excitada antes de introducir el huevo. Si se produce poco flujo, utiliza un lubricante.
- c. Las mujeres casadas deben utilizar un huevo pequeño.
- d. No lo hagas estando echada.
- e. Si surge algún problema y el huevo se queda dentro, no tengas miedo. Échate, relájate y saldrá él solo.

4. Uso del Huevo

a) Principio del ejercicio

La primera vez que utilices el huevo, querrás lógicamente extremar las precauciones, hasta que te acostumbres. Cada vez que hagas el ejercicio del huevo, debes calentarte, dándote masaje en los pechos, asegurándote de que se dilata la vagina y empieza a producirse un flujo lubricante. En este capítulo te damos un ejemplo de masaje para calentarte.

Si lo haces inmediatamente después de la Aspiración del Orgasmo, no tienes ninguna necesidad de darte este masaje, porque ya te lo has dado antes en los pechos para la Aspiración del Orgasmo. Cuando ya domines el Ejercicio del Huevo, podrás realizarlo junto con la Aspiración del Orgasmo o con la Respiración Ovárica, manteniendo el huevo en la vagina mientras haces lo demás.

Sin embargo, es muy importante que al principio hagas los ejercicios por separado y los unifiques más tarde, cuando tengas más dominio.

Para ayudarte a introducir el huevo con facilidad, caso de ser necesario, utiliza una crema lubricante o espermicida que no esté hecha a base de petróleo, cualquier aceite natural, como aceite crudo de cocina, que sepas que es seguro, o cualquier otro lubricante que hayas utilizado y que sepas que no te produce ninguna reacción alérgica. Introduce siempre el huevo por su parte más ancha.

Una vez introducido, adopta la Postura Ecuestre, con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros y apoyados con firmeza contra el suelo, los tobillos y las rodillas encorvados, las ingles recogidas y la espina dorsal alineada con el cuello. Levanta los brazos hacia delante, formando un ángulo de 45 grados, con las palmas de las manos hacia arriba. Aprieta los puños.

Ésta es la postura inicial, de la que se parte para hacer el Ejercicio del Huevo. (Figura 7-1 a y b)

El cuello del útero es el límite posterior de la vagina. Se puede expulsar el huevo apretando los músculos como para evacuar el intestino. Al principio debes asegurarte de que no lo haces sobre un suelo duro, ya que, si se sale el huevo, podría romperse. También puedes poner una toalla entre los pies.

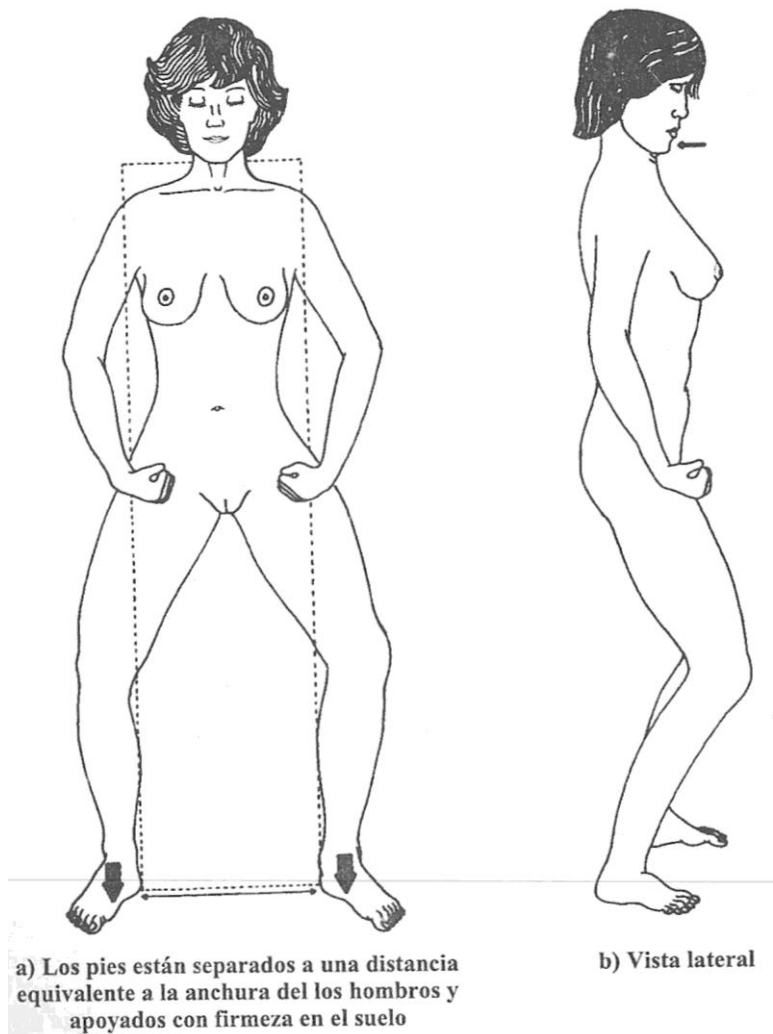


FIGURA 7-1
Postura Ecuestre para el Ejercicio del Huevo

b) Las tres secciones del canal vaginal (Figura 7-2)

Con la práctica de la Respiración Ovárica y de la Aspiración del Orgasmo, empiezas a controlar mejor el Músculo Chi. Para mejorar este control con el ejercicio del Huevo, dividimos el canal vaginal en tres secciones.

1) Orificio externo de la vagina y parte frontal del canal vaginal

La primera sección está compuesta por los músculos del orificio externo de la vagina y la parte frontal del canal vaginal. Cuando está introducido el huevo, tienes que contraer el útero, cerrando el orificio con fuerza para que no se salga

2) La parte anterior del cuello del útero

La segunda sección que hay que contraer son los músculos del canal vaginal que hay inmediatamente delante del cuello del útero.

3) La parte central del canal vaginal

La tercera sección está formada por los músculos de la parte central del canal vaginal. Son los músculos que han de mover el huevo hacia arriba y hacia abajo, a la derecha y a la izquierda, e inclinarlo en distintas direcciones. (Figura 7-3) Harás ejercicios moviendo estos músculos hasta que domines su movimiento con la misma facilidad con que utilizas las manos. Según vayas adquiriendo destreza con la dirección, llegarás a distinguir cada movimiento de estos músculos. Si tienes un compañero masculino, enseguida se dará cuenta de los resultados de esta práctica. Haz los ejercicios durante unos cinco minutos cada vez, con la frecuencia que quieras. Introdúctete el huevo antes de hacer el Tai Chi, la Camisa de Hierro o cualquier otro ejercicio físico. Ve aumentando poco a poco la duración del tiempo que lo tienes dentro. No te olvides nunca de que lo tienes dentro, ya que si te ríes, estornudas o toses se te puede salir sin que te lo propongas.

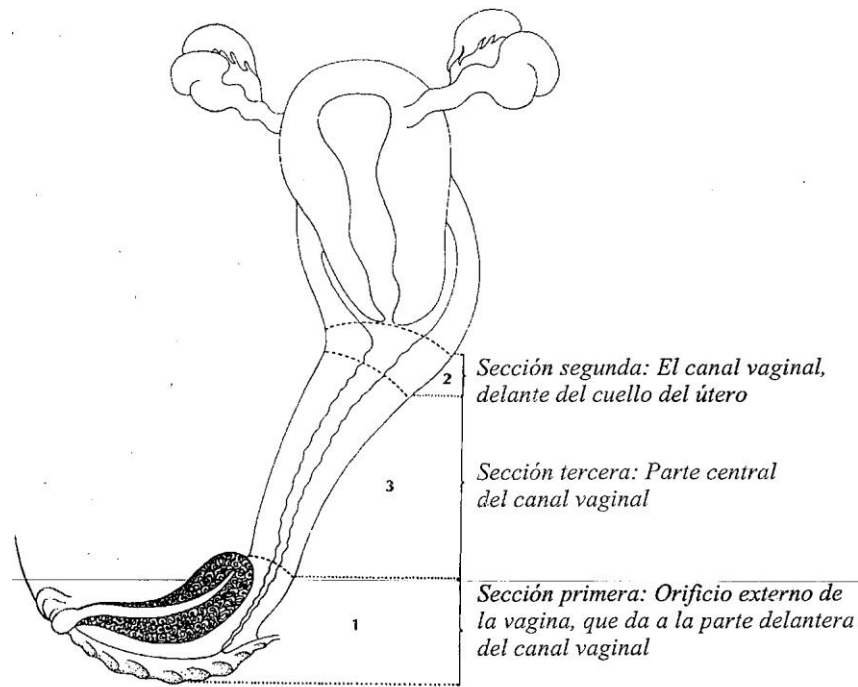


FIGURA 7-2
Las tres secciones de la vagina

5. Técnica con dos Huevos

Puedes perfeccionar la técnica introduciendo al mismo tiempo dos huevos en la vagina y moviéndolos hacia arriba, hacia abajo y hacia los lados o golpeándolos para que produzca una vibración que estimule los órganos internos. (Figura 7-4) Es más difícil manejar dos huevos, algo parecido a dibujar al mismo tiempo un cuadrado y un círculo, uno con cada mano. Es muy importante Saber mover bien un huevo de antemano.

Cuando ya estés bien entrenada y domines el músculo Chi, puedes empezar con los huevos, utilizando la mente y los músculos correspondientes para mover a tu gusto la energía sexual.

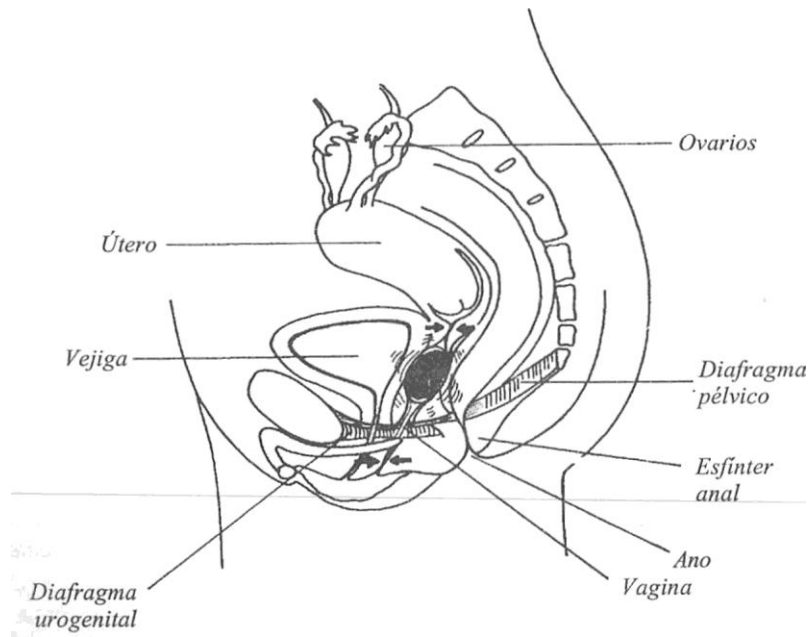


FIGURA 7-3
Movimiento del huevo

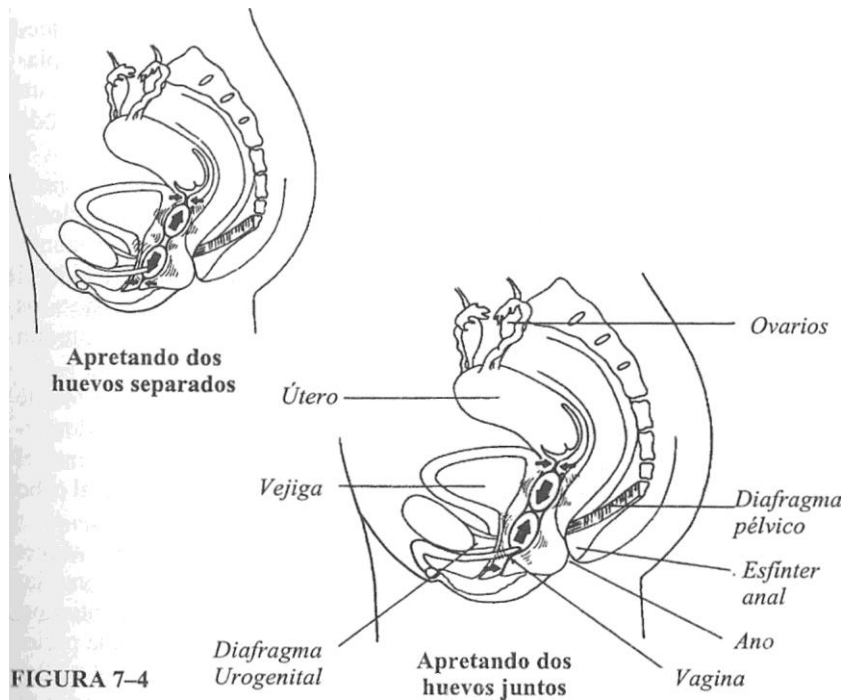


FIGURA 7-4

B) Técnicas de Masaje de Pechos, como base preliminar para el Ejercicio del Huevo

No debemos pasar por alto la importancia de un masaje preliminar antes de empezar el Ejercicio del Huevo y el Levantamiento de Peso con la Vagina. Tiene como propósito estimular la secreción de hormonas de los pechos y de los ovarios. Una vez expulsadas de su fuente glandular, estas hormonas quedan disponibles para su transformación en energía superior, cuando se desplazan por el recorrido de la Aspiración del Orgasmo. Si se da el masaje con un paño de seda o tafetán, se produce una fricción que facilita la producción de hormonas y, por tanto, hace que mejoren los resultados.

Empieza el masaje empujando con suavidad, pero con firmeza, el tejido adiposo del montículo de cada seno contra la caja torácica, moviendo dos o tres dedos de cada mano con pequeños movimientos. Empieza por los pezones y continua con movimientos circulares espirales, hasta que haya recibido el masaje todo el seno. Cuando se haga con un paño, se puede dar el masaje a los dos senos al mismo tiempo, si la pieza de paño tiene la longitud suficiente (un metro de ancho por tres de largo es suficiente).

Observa por los cambios del cuerpo cuándo ha empezado la secreción de las hormonas: la erección de los pezones y un ligero abultamiento y endurecimiento de los pechos pueden ser dos indicios. Con este masaje aumenta el flujo de energía a los pechos, lo que ayuda a romper la congestión que, al cabo del tiempo, puede contribuir a la evolución del cáncer.

El cáncer de mama es la causa principal de los fallecimientos por cáncer entre las mujeres. Con un diagnóstico precoz, se puede curar. Para ampliar nuestro conocimiento del estado de salud del cuerpo y sus cambios continuos, recomendamos que, una vez al mes y preferiblemente después de cada periodo menstrual, las mujeres adopten como una práctica rutinaria controlar ellas mismas sus pechos, para detectar lo antes posible la aparición del cáncer de mama. Observa siempre de forma general en los cambios que se hayan podido producir desde el último control. Ponte de pie delante de un espejo y familiarízate con su aspecto.

- ¿Hay algún hoyuelo o una arruga especial en la piel, algún cambio de color, irritación, endurecimiento o bulto?
- ¿Han aumentado en número o en volumen los vasos sanguíneos superficiales?
- ¿Ha cambiado la forma o el contorno de los pechos?

A continuación, levanta las manos por encima de la cabeza y hazte las mismas preguntas. Después de terminar el masaje de los pechos, hay que pasar a la zona genital. Utilizando el mismo paño y con movimientos circulares de las puntas de los dedos, recorre todo el Monte de Venus y los labios centímetro a centímetro. Después de estimular el clítoris lo suficiente, las secreciones vaginales, húmedas y calientes, serán una señal de que el cuerpo está preparado para introducir el huevo (para más detalles sobre masaje de pechos, volver al Capítulo 6)

C. RESUMEN, paso a paso, de los Ejercicios del Huevo

1) Introducción del Huevo

Cuando estés preparada, introduce el huevo en la vagina, por el lado ancho.

2) Alineación en posición ecuestre

Alinea el cuerpo según la Postura Ecuestre que hemos explicado.

3) Contracción de la primera sección

Aísla y contrae los grupos de músculos que se activan para cerrar con fuerza el orificio externo de la vagina. Con esto se conseguirá mantener el huevo dentro del canal vaginal.

4) Contracción de la segunda sección

Inhala y contrae los músculos del canal vaginal que están inmediatamente delante del cuello del útero, de tal forma que puedas contraer dos secciones al mismo tiempo. Mantén cerrados los dos puntos. No se necesitan fuertes contracciones musculares. La fuerza requerida depende en gran parte del control de estos músculos, conseguido con los ejercicios de los ovarios que hemos vistos en el Capítulo 5 y en el 6.

5) Aprieta la tercera sección

Aprieta ligeramente el huevo desde la parte central del canal vaginal, hasta que notes que está bien sujeto. Inhala y vuelve a apretar, aumentando poco a poco la fuerza, e inhala más aún y aprieta con más fuerza. (Figura 7-5) Cuando notes que tienes el huevo bien sujeto, muévelo lentamente hacia arriba y hacia abajo. Empieza con un movimiento lento, acelerándolo hasta que sea rápido. Cuando ya no puedas contener más la respiración, exhala y descansa. Todo lo demás es también importante. Ahora es cuando notas el CHI que se produce en esta zona. Procura dominar bien cada movimiento, antes de pasar al siguiente.

6) Uso de la segunda sección para mover el huevo hacia la izquierda y hacia la derecha

Mueve el huevo hacia la izquierda y la derecha, con la sección más alta, o segunda. Haz este ejercicio hasta que lo domines. (Figura 7-6)

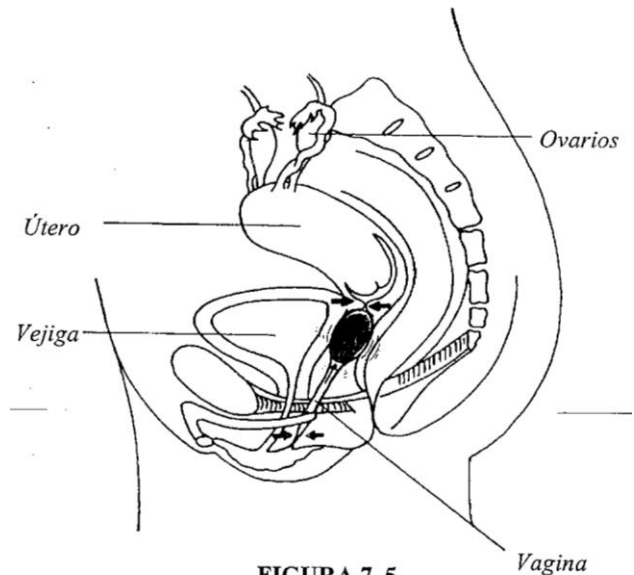


FIGURA 7-5
Moviendo el huevo hacia arriba

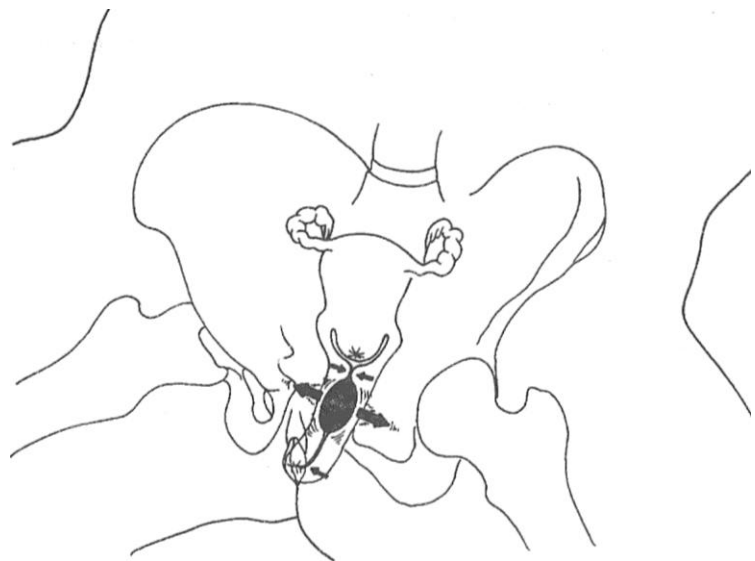
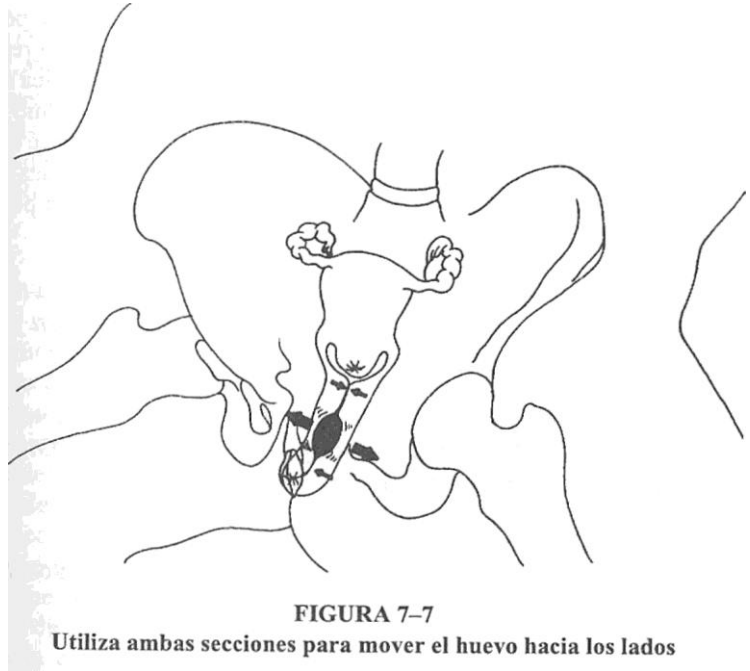


FIGURA 7-6
Utiliza la segunda sección para mover el huevo hacia los lados

- 7) Uso de la primera sección para mover el huevo hacia la izquierda y la derecha
Después, mueve el huevo hacia la izquierda y la derecha desde la sección inferior, o primera. Es muy importante utilizar la mente con el movimiento de algunos músculos, ya que es imposible mover el huevo sin más ayuda que la de fuertes contracciones musculares. Dentro del canal vaginal hay muchos músculos involuntarios que se pueden mover con la mente y el Músculo Chi.
- 8) Uso de ambas secciones para mover el huevo hacia la izquierda y la derecha
Ahora mueve el huevo a izquierda y derecha, a discreción, sujetándolo con los músculos de arriba y los de abajo. Domina esta etapa antes de pasar a la siguiente. (Figura 7-7)
- 9) Uso de ambas secciones para inclinar el huevo
Inclina el huevo, por arriba y por abajo. Domina estos movimientos.
- 10) Combinación de todos los movimientos
Combina todos estos movimientos, desplazando el huevo a la derecha y a la izquierda, arriba y abajo, subiéndolo hasta que toque el cuello del útero y bajándolo hasta la apertura del orificio vaginal. Descansa.



Durante todo el tiempo que dediques al Ejercicio del Huevo, la contracción del canal vaginal en la zona frontal del cuello del útero y en el orificio externo debe ser constante hasta que hayas terminado de mover el huevo. Debes hacer este ejercicio dos o tres veces a la semana; pero puedes y debes hacerlo a diario, sin el huevo, con la misma secuencia y aprovechando la rapacidad de contracción de los músculos vaginales para absorber un huevo imaginario y moverlo hacia arriba y abajo y a la derecha y la izquierda.

Para aumentar tu evolución espiritual, debes empezar con un huevo pequeño. Después se pueden utilizar huevos mayores para marcar el progreso de tu capacidad de "succión". Finalmente, llegarás a dominar la técnica de tal modo que podrás introducirlo en la vagina desde el exterior como si lo cogieses con un aspirador. Con una actividad de succión tan fuerte se potencian experiencias de la vida como los partos o las relaciones sexuales. Imagínate el placer que sentirá tu pareja cuando le demuestres tu poder y tus habilidades.

D. El Ejercicio del Huevo durante la Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo

Cuando domines el Ejercicio del Huevo de que hemos hablado antes, puedes combinarlo con la Respiración Ovárica y con la Aspiración del Orgasmo. Cada una de estas cosas potenciará la práctica de las otras dos.

1. Prepárate con un Masaje de Pechos
Prepárate con un masaje de pechos hasta que notes que estás en condiciones de introducir el huevo en la vagina.
2. Adopta la postura ecuestre
Alinea tu cuerpo adoptando la postura ecuestre básica ya mencionada.
3. Cierra el orificio externo de la vagina
Aísla y contrae los grupos de músculos correspondientes, para cerrar con fuerza el orificio externo de la vagina.
4. Acumula la energía en el Palacio Ovárico
Acumula la energía de los ovarios y de los pechos en el Palacio Ovárico. Haz lentamente una inhalación profunda. Baja la energía sexual por el útero, hasta el clítoris, y reténla allí.
5. Aprieta y mueve el huevo
Contrae y los músculos inferiores, medios y superiores de la vagina y mantenlos así dándote cuenta de cómo comprimes el huevo. Empújale después para que suba por el canal vaginal. Muévelo arriba y abajo y nota cómo aumenta la energía sexual.
6. Empieza la Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo
Al notar que se acumula más energía en el canal vaginal, continúa con el proceso de la Respiración Ovárica y de la Aspiración del Orgasmo. Empuja la energía hacia la parte frontal del perineo, hacia el sacro, T-II, C-7, C-I, la Almohadilla de Jade y la coronilla. Haz que cambie de sentido en el cerebro y baje por el conducto frontal hacia el tercer ojo, para pasar después a la lengua, la garganta, el centro del corazón, el plexo solar y el ombligo. Guarda la energía, en el ombligo. Por favor, repasa los detalles de la Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo de los capítulos 5 y 6.

E. Levantamiento de peso con la vagina (Figura 7-8)

La única diferencia que hay entre el Ejercicio del Huevo y el Levantamiento de Peso con al Vagina está en que se le añade peso a un huevo perforado. Como ya hemos dicho antes, para el levantamiento de peso utilizamos huevos de madera. Normalmente se coge un huevo de unos tres centímetros de diámetro, con unos agujeros para colgar un peso con un hilo. Utiliza un hilo resistente, que pueda soportar un peso entre cinco y diez kilos, o tres hebras de hilo. Empieza con un peso de cuarto kilo. Puedes comprar una placa de cuarto kilo de peso, que tenga un agujero para atar el hilo, o una bolsa de tela o de plástico que contenga ese peso y quede colgando pendiente del huevo.

Poner pesos suspendiendo del huevo es la forma más eficaz de aumentar la fuerza de los diafragmas pélvico y urogenital y de los músculos de la vagina.

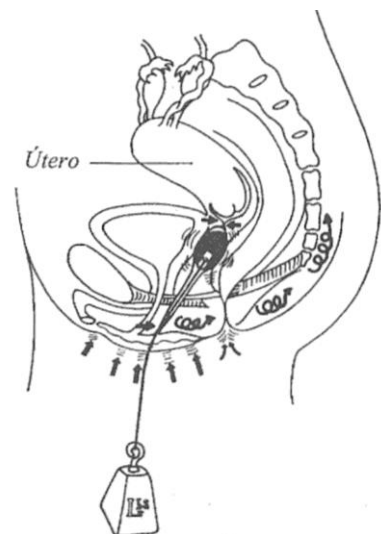


FIGURA 7-8
Levantamiento de peso
con la vagina

Además es un ejercicio muy bueno para el cuello del útero, los ovarios y los órganos y glándulas. Con la fuerza que se le pone, la vagina no tiene fuerza por sí sola para levantarlo, por lo que se necesita la colaboración de todos los órganos internos y de las glándulas. Cuanto mayor sea el peso, más presión hay que ejercer en la vagina, en el cuello del útero, en los ovarios, en el diafragma, en los órganos y en las glándulas. Este esfuerzo mayor produce un aumento de presión CHI y de producción de hormonas. Asegúrate de que puedes mover bien este peso antes de añadirle más.

Los pasos que hay que seguir son los mismos que se han expuesto al hablar del Ejercicio del Huevo. En esta ocasión, sin embargo, no muevas el huevo hacia arriba y hacia abajo. Manténlo fijo comprímelo estrechando las secciones externa y media del canal vaginal y empujando hacia arriba. No lo sueltes. Este ejercicio se debe hacer una sola vez, dos o tres días a la semana, aumentando el peso hasta un máximo de cinco kilos, con incrementos de cuarto.

1. Ejercicio práctico, paso a paso

a) **Introduce el huevo, sujetando mientras tanto el peso y el hilo**

Coloca una silla delante de ti y pon en ella el peso. Si no estás preparada todavía, empieza con un masaje de pechos, seguido del masaje del monte de Venus, del perineo y del cóccix. Cuando notes que el CHI está ya en condiciones, introduce en la vagina el huevo de madera con el hilo atado, tratando siempre de aumentar la succión para que entre mejor. Con la otra mano puedes sujetar el hilo y el peso.

b) **Adopta la posición ecuestre**

Alinea el cuerpo en la posición básica ecuestre de la que ya hemos hablado.

c) **Sujeta el huevo con los músculos del canal vaginal y suelta el hilo y el peso**

Inhala, cerrando mientras tanto con fuerza la parte externa y la interna de la vagina. Al mismo tiempo, contrae el útero para que el canal vaginal quede cerrado por los dos extremos. Inhala, aprieta en el huevo con fuerza y tira de él hacia arriba, hasta que notes que lo tienes bien sujeto. Después, ve soltando el peso para que quede colgando del hilo. No quites la mano si no tienes el huevo bien sujeto. Si se cayese el huevo con su peso, podrías hacerte daño

d) **Utiliza el cuello del útero para tirar del peso hacia arriba**

Contén la respiración y contrae los músculos con más fuerza. Inhala y empieza a tirar desde el cuello del útero y nota cómo te ayuda su fuerza a balancear el peso hacia atrás y tirar del peso. Cuando estés segura que puedes sujetar el peso, empieza a balancear la pelvis, moviéndose así el peso, unas 30 a 60 veces. (Figura 7-9) Con esto se produce una energía tremenda. Cuando notes que se ha producido la energía, inhala lentamente y en profundidad hacia los ovarios, concentrando tu energía sexual, y bájala por el útero hasta el clítoris. Conténla.

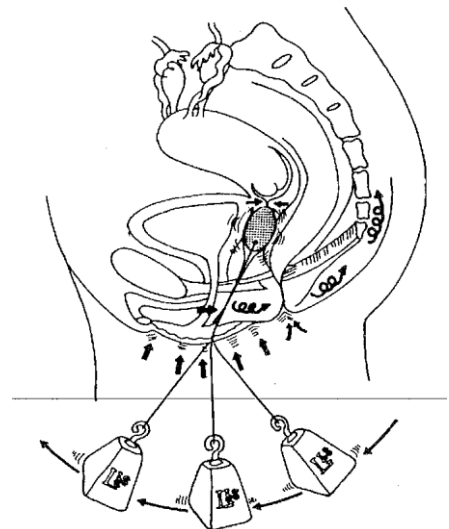


FIGURA 7-9
Balanceo del peso hacia atrás y hacia delante

e) Emplea todos los músculos del canal vaginal

Contrae y mantén en tensión todos los músculos de la parte inferior, la media y la superior de la vagina, para que el huevo se vaya metiendo cada vez más dentro del canal vaginal y el peso no pueda hacer que se salga.

f) Lleva la energía a la cabeza

Ahora, mueve toda la energía que has acumulado, para que suba por la espina dorsal hasta la cabeza, mientras sigues manteniendo el huevo introducido profundamente dentro de ti.

g) Sigue tirando de la energía hacia el cerebro

Conteniendo también la respiración, sigue acumulando energía sexual y empújala hacia la cabeza, donde el cerebro puede bañarse en este maravilloso alimento.

h) Mantén la energía en el cerebro

Mantén esta energía en el cerebro, en principio durante unos 30 ó 40 segundos, para ir aumentando poco a poco este tiempo.

i) Lleva la energía al ombligo

Para terminar, pega la lengua al paladar, exhala, haz que baje la energía y guárdala en el punto del ombligo.

j) Deja el peso sobre la silla y expulsa el huevo

Pon el peso encima de la silla. Deja que salga el huevo, utilizando la fuerza de contracción de los músculos de la vagina para expulsarlo.

k) Los ovarios tiran y levantan el huevo y el peso

Cuando estés segura de que puedes tirar bien desde el cuello del útero empieza a utilizar la fuerza de los ovarios. En principio, lo intentarás sólo con el ovario izquierdo; después, con el derecho, y finalmente, con los dos al mismo tiempo. Cuando notes que puedes controlar otra vez el huevo en el canal vaginal, utiliza la mente para empezar a contraer el ovario izquierdo. Envuelve este ovario con CHI y tira desde él hacia el cuello del útero y el canal vaginal, tirando así también hacia arriba del huevo y del peso. Repítelo con el derecho y, después, con los dos.

l) Los riñones tiran del huevo y del peso

A continuación, pasa a los riñones y a las glándulas adrenales que se encuentran encima de ellos. Utiliza por separado la fuerza de cada uno de los dos, para identificar las sensaciones. Inhala y haz una contracción de los dos riñones para tirar mejor del peso. Después, empieza con el izquierdo, asegurándote de que notas la fuerza que produce, y utiliza la mente para contraer más aún los músculos que hay alrededor del riñón izquierdo, envolviéndolo de CHI. Entonces, tira del riñón izquierdo otra vez hacia abajo, hacia el ovario izquierdo y la vejiga. El ovario, a su vez, tirará hacia el cuello del útero; el cuello del útero, hacia el canal vaginal; el canal vaginal, hacia el huevo, y el huevo, hacia el peso. En otras palabras, una vez que tengas seguro el huevo en el canal vaginal, podrás tirar con los órganos y glándulas superiores que, a su vez, tirarán de los órganos y glándulas inferiores, y éstos harán lo mismo con el huevo y el peso. Repite el mismo proceso con el riñón derecho. Cuando tengas un dominio de este ejercicio con los dos riñones por separado, combina la acción de los dos juntos. Esto te dará muchísima fuerza interior para tirar de un peso aún mayor.

m) El bazo y el hígado tiran del huevo y del peso

Ahora pasamos al bazo y al hígado. Empieza de nuevo con el lado izquierdo, contrayendo los músculos que hay alrededor del bazo, que está situado debajo del lado izquierdo de la caja torácica. Cúbrela de CHI. Tira con el bazo del riñón izquierdo; con el riñón, de la vejiga y del ovario izquierdo; con el ovario izquierdo, del cuello del útero; con el cuello del útero, del canal vaginal, y con el canal vaginal, del huevo y del peso. Repite el mismo ejercicio, con el hígado, que está debajo del lado derecho de la caja torácica. Prepáralo y envuélvelo y tira con el hígado del riñón derecho, de la vejiga y el ovario derecho, del cuello del útero, del canal vaginal y del huevo y el peso.

n) A continuación se utilizan los pulmones

Pasemos a los pulmones, empezando por el izquierdo. Contráelo, envolviéndolo en CHI, hasta que llegues a notar sus contracciones. Cuando tengas otra vez el huevo en la vagina, empieza a contraer el pulmón con más fuerza y tira de él hacia el bazo y, después, hacia el riñón, la vejiga y el ovario izquierdo, el cuello del útero, el canal vaginal y el huevo y el peso. Repite el mismo ejercicio por el lado derecho, empezando por el pulmón derecho.

o) Ten cuidado con el corazón cuando tira del huevo y del peso

Cuando pases al órgano siguiente, el corazón, ten cuidado y asegúrate de que ya controlas bien todos los demás órganos. El corazón y los pulmones pueden congestionarse de energía con facilidad y producir dolores en el pecho y problemas respiratorios. Si tienes este problema, da unos golpecitos por la zona que rodea el corazón y pon en práctica el sonido curativo del corazón, tal como se explica en el libro *Métodos Taoístas para transformar el estrés en vitalidad*. Repite el ejercicio hasta que puedas controlar la contracción del músculo del corazón y cúbrela con CHI. Asegura otra vez el huevo en el canal vaginal, contrae el corazón y los pulmones y tira hacia el bazo, el hígado, las glándulas adrenales y los riñones, la vejiga y los ovarios, el cuello del útero, el canal vaginal, el huevo y el peso.

p) La glándula timo es difícil de contraer

La glándula timo es difícil de contraer por su situación debajo del esternón. La única forma de hacerlo es inclinar el pecho y el esternón hacia atrás y contraerlo y envolverlo con CHI. Dominar esta contracción y envolver el corazón y los pulmones con CHI te ayudará mucho a contraer la glándula timo. Asegura de nuevo el huevo en el canal vaginal, inclina hacia atrás el esternón y contrae los pulmones, del izquierdo al derecho, hacia la glándula timo que se encuentra debajo del esternón, y contrae después el corazón hacia la glándula timo, que está muy cerca de él. Al contraer y presionar el corazón aumentará mucho la fuerza de la glándula timo. Nota cómo estos tres órganos y la glándula crean la fuerza para tirar del bazo, del hígado, de los riñones, de la vejiga, de los ovarios, del cuello del útero, del canal vaginal, del huevo y del peso.

q) Empujando desde las glándulas pituitaria y pineal hasta el cerebro

Las glándulas pituitaria y pineal son las más difíciles de dominar; pero, si dominas los demás órganos, te resultará más fácil aprender a controlarlas. Empieza el ejercicio presionando la lengua contra el paladar y volviendo los ojos hacia arriba. Contrae los músculos de los ojos hacia el centro del cerebro, a la glándula pituitaria. Contrae los músculos de la cabeza y presiona el cerebro contra la glándula pituitaria, que se encuentra en el centro de él. Concéntrate y contrae la parte media del ano y tira de ella hacia arriba, hasta el cerebro.

Contrae los pulmones, el corazón y la glándula timo y empuja hacia arriba hasta el centro del cerebro. Asegúrate de que está el huevo bien colocado en el canal vaginal, aprieta con fuerza la lengua contra el paladar, tocando con la punta la mandíbula inferior, detrás de los dientes, y con la parte plana, el centro del paladar. Vuelve los ojos para arriba, hacia el centro del cerebro, y aprieta los músculos de la cabeza hacia la zona central del cerebro. Contrae los pulmones, el corazón y la glándula timo y presiona hacia arriba, hacia la sección central del cerebro. La glándula pituitaria y todos los demás órganos y glándulas, tiran del bazo, el hígado, los riñones, la vejiga, los ovarios, el cuello del útero, el canal vaginal, el huevo y el peso. Repite el ejercicio, concentrando la atención en la glándula pineal.

Cuando hayas terminado todo este proceso, asegúrate de que está circulando la energía durante algunas vueltas por la Órbita Microcósmica, y que se acumula finalmente en el ombligo. Como todos los pasos de este ejercicio son muy importantes y trascendentales, debes tener mucho cuidado. Poco a poco, notarás que todos los órganos y glándulas contribuyen para producir esa fuerza interna que tira del peso. Si ya dominas el orgasmo de los órganos, harás este ejercicio con toda facilidad.

r) Limpieza del huevo

Las secreciones mucosas que quedan en el huevo son un excelente campo de cultivo para las bacterias, por lo que debes limpiarlo a fondo cada vez que lo uses.

s) Date un masaje

Date masaje en el punto Hui-Yin del perineo. Dátelo también en el monte de Venus y en el cóccix. Es muy importante darse estos masajes después de cada ejercicio. Te ayudará a limpiar la energía sobrante para que el cuerpo pueda absorberla con facilidad.

t) Canaliza la energía por la Órbita Microcósmica

Date unos golpes suaves en la parte baja del vientre con la palma de la mano, para eliminar el exceso de energía de los ovarios, la vagina y el clítoris. Siéntate tranquilamente y dirige el exceso de energía por la Órbita Microcósmica, para que se beneficien todos tus órganos.

F. Hierbas para tonificar los ovarios

Recetas de Maneewan dedicadas a las mujeres

A las mujeres que noten debilidad en los órganos sexuales les vendrá muy bien seguir dos recetas de Maneewan Chia, muy sencillas y deliciosas.

1. Tónico de Maneewan para fortalecer los ovarios

Para aumentar progresivamente el flujo de energía de los ovarios, prueba esta mezcla:

- 1 vaso de whisky
- 1 vaso de miel
- 1 vaso de zumo de limón

Remueve bien la mezcla hasta que se disuelva la miel y déjala en una jarra esterilizada previamente. Agita bien el contenido de la jarra cada vez que vayas a utilizarlo. Tómate una cucharada o dos al día.

Precauciones: Si tienes un flujo menstrual muy fuerte, suspende las tomas durante unos días, hasta que se normalice. Esta receta te durará varios meses y, cuanto más tiempo haya transcurrido, más eficaz será. Guárdala en un sitio seco y frío.

2. Don Quai (Sopa de pollo)

Como hierba de numerosas y valiosísimas propiedades, Don Quai podría ser un componente integral del régimen de salud de una mujer.

Cargada de buenos nutrientes para los ovarios y las hormonas, esta hierba es necesaria como algo esencial durante toda la vida de una mujer. Es muy buena como tónico sanguíneo, al ser muy rica en hierro, y alivia varios problemas de la menstruación. Don Quai se toma solamente una o dos veces al mes, siempre después de terminar el ciclo menstrual y nunca mientras dure éste.

Basta con poner una o dos cabezas de esta hierba (unos tres centímetros de tamaño) en caldo o sopa de pollo y sazonarla a tu gusto. Hervir a fuego lento de tres a cinco horas.

Las vegetarianas pueden hacer también el Don Quai del mismo modo, a fuego lento con un caldo que no contenga carne.

Al cabo de dos meses de tomar el Don Quai, te encontrarás, sin duda alguna, mucho más fuerte.



G. Baños de sol (Figura 7-10)

Si eres tan afortunada que tienes un solarium, no hay duda de que disfrutarás de este ejercicio.

La energía del sol tiene propiedades curativas y relajantes para los genitales y, a través de estos, pueden absorberla los ovarios. Las mejores horas son las primeras de la mañana (de las siete a las nueve) y por la tarde (de tres a cinco). Los baños de sol no deben durar más de cinco minutos al principio, para llegar al final a diez.

Date masaje en la zona del monte de Venus y por los labios mayores. Abre los labios al sol y utiliza la mente para captar la energía solar y pasarla a los ovarios. Deja que esta energía se mezcle con la tuya propia al circular por la Órbita Microcósmica.

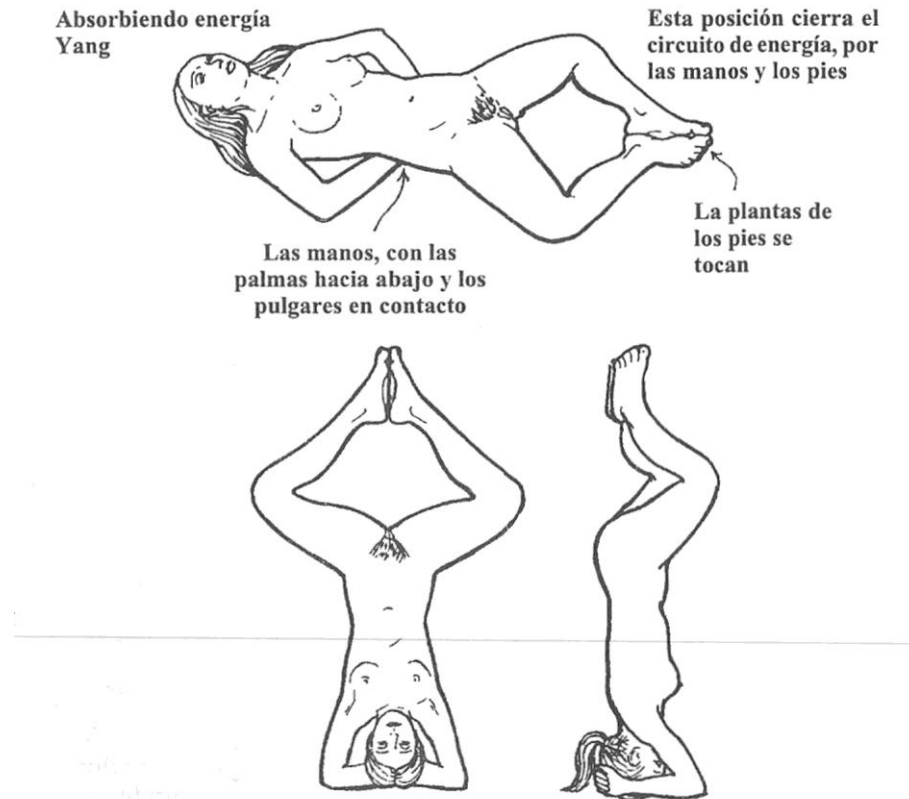


FIGURA 7-10
Baños de sol

8. EL CULTIVO DUAL

A. *Introducción al cultivo dual*

1. Apertura del Canal de la Energía Curativa del Amor

La mayoría de la gente estará de acuerdo en que el sexo es algo placentero. En este libro estás aprendiendo a utilizar y multiplicar la energía sexual normal que produces. Ya debes ser consciente de que si, en vez de transformar la energía sexual que produces, la dejas que se pierda saliendo al exterior, estás reduciendo tu vitalidad. Todo esto tiene como consecuencia un agotamiento psicológico cada vez mayor, que se manifiesta como cansancio y depresión, o como auténticos dolores físicos, que pueden ser de espalda o en la zona de los riñones. Si sigues agotándote, acabarás con los órganos y las glándulas completamente vacíos de vitalidad, con lo que se te quedará el cuerpo débil, enfermo y viejo.

Como se ha visto en los capítulos anteriores, para transformar la energía sexual tienes que levantarla hasta un centro superior de energía. Para ello tienes que canalizar el flujo de esta energía. Hemos insistido en la necesidad e importancia de abrir los canales de la Órbita Microcómica, la gran autovía por donde la energía empieza su viaje.

Antiguamente, los diversos modos de desarrollar el flujo Chi estaban considerados como alto secreto, sobre todo la forma de canalizar la energía sexual curativa. La energía sexual tiene una fuerza enorme, como medio de alcanzar el rejuvenecimiento y una energía espiritual superior. Hay algunos libros, como Shu Nu Ching, un libro de sexología escrito en la antigua China hace miles de años, por un autor desconocido, en el que se muestran varias posiciones tradicionales para practicar el sexo y mejorar la salud, pero estos libros no enseñan a canalizar la energía. Cuando apareció este libro, el sistema taoísta de canalización de la energía no estaba al alcance de la gente de la calle, sino que se mantenía en secreto y se transmitía de palabra al Emperador y a una reducida minoría, sin que tuviesen autorización para escribirlo.

Hoy día, nos damos cuenta de que ha llegado el momento de enseñar a la gente a beneficiarse de esta energía transformada o Amor Curativo, ya que muchas personas desperdician su energía sexual, perjudicándose ellas mismas y a los demás. Al escribir este libro, tenemos como propósito ayudar a la gente a disfrutar de los beneficios de la canalización de la energía.

2. Los Órganos Sexuales son las Raíces de la Vida

El sistema taoísta considera a los órganos sexuales como las raíces de la vida, que están en conexión con todas las demás glándulas y con los órganos. Cuando hayas empezado a poner en práctica los métodos que se enseñan en este libro, empezarás a notar la estrecha relación que hay entre las glándulas y los órganos, sobre todo entre las glándulas pineal y pituitaria y los riñones, el hígado, los pulmones y el corazón.

3. Energización de todos los Órganos y Glándulas

Los ovarios tienen una relación muy íntima con los órganos sexuales y, canalizando convenientemente su energía mediante ciertas posiciones en el coito y de las manos, podemos aprender a utilizar la energía sexual curativa para vitalizar por completo todos nuestros sistemas.

Hay cientos de posiciones para el coito y para las manos. La finalidad de una posición es estimular, según los reflejos, y energizar todos los órganos internos. Estas posiciones sólo son de utilidad si está abierto el canal de energía por el que ésta debe moverse para subir. De no ser así, las posturas del coito y los gestos de las manos tienen muy poco significado. Los ejercicios que se describen en este libro forman parte de la práctica del Amor Curativo. Hasta cierto punto, pueden ser también las únicas directrices de tu propia vida sexual. Concretamente, el ejercicio del Músculo Chi del Ano y el Masaje de los pechos te ayudará a entrar en contacto con la energía de tus órganos y glándulas.

4. Intercambio de Energía con tu Pareja

Son muchas las parejas que han utilizado las técnicas descritas aquí, que ya han dejado de ser misteriosas y dominio exclusivo de los maestros taoístas. Con ellas puedes incrementar la posibilidad sentir un orgasmo valle cuando te apetezca. Este es uno de los propósitos de este libro.

Sincronizar tu respiración con la de tu pareja y acompañarla después parece que es algo completamente natural para muchas personas. Al estar echados con la nariz de uno cerca de la de otro, empiezas a notar que los dos se convierten en uno solo. Inhalar y exhalar el aire al mismo tiempo es la mejor forma de empezar a producir CHI, tanto en ti como en tu pareja. Esta producción de CHI puede darse en un momento de relajación, o en otro de excitación, dependiendo de lo que pretendáis hacer.

No hay duda de que, tanto tu pareja como tú, tienen un fuerte deseo de disfrutar juntos del placer sexual. Utiliza este libro para aprender a practicar y utilizar la Aspiración del Orgasmo, para multiplicar sus orgasmos y hacer que lleguen los dos al Orgasmo Valle. Mientras tú practicas la Aspiración del Orgasmo, tu compañero realiza la Gran Aspiración, tal como se enseña en el libro, compañero de éste, Secretos Taoístas del Amor: Cultivando la Energía Sexual Masculina. Estas prácticas les darán a los dos mucha energía para compartir. Esta energía pueden pasarla de uno a otro, entre los dos, por la lengua y los genitales, actuando cada órgano como un interruptor para que pase la energía entre los dos canales que completan la Órbita Microcósmica de cada uno de ustedes.

En realidad, con la práctica podrás llegar a intercambiar energía de diversas formas, incluso a distancia. Algunas personas llegan a notar cómo circula la energía por su Órbita Microcósmica y como se transmite a su pareja. Hay parejas que han definido esa sensación de la energía como un capullo que los envuelve, mientras que otros notan la energía entre los dos y algunos por encima de ellos.

5. El Orgasmo Valle y la forma de alcanzarlo

Es difícil de expresar con palabras y es necesario tener cierta experiencia en las relaciones sexuales para comprender lo que se quiere decir al hablar del Orgasmo Valle u Orgasmo Superior. La sensación principal es el ambiente que se forma entre tu amante y tú. Si están los dos bajos de ánimo o uno de los dos está en un ciclo bajo de energía, resulta muy difícil llegar a este punto. La meditación para mover la energía por la Órbita Microcósmica puede ayudarlos a que alcancen los dos el mismo nivel de energía, cosa muy importante para la iniciación del placer sexual. Cuanto más mediten y pongan en práctica la Aspiración del Orgasmo y la Gran Aspiración, mayor será la sintonía que alcancen entre ustedes dos.

Practicando técnicas como el Kung Fu de la Lengua, que se describen en el libro Secretos Taoístas del Amor: Cultivando la Energía Sexual Masculina, contribuirán en gran medida a una buena preparación previa y excitación sexual.

Cuando veas que estás preparada para iniciar la relación sexual y hayas alcanzado un nivel suficiente de excitación, podrás empezar la Aspiración del Orgasmo, mientras que tu compañero hace la Gran Aspiración. Después de cada Aspiración, la energía empieza a moverse entre ustedes, fundiéndolos en un estado de energización y meditación que puede hacer que se sientan conectados y sientan simultáneamente una tranquilidad cósmica. Puedes comprender lo difícil que es definir este estado: es como tratar de describir lo que se siente en la meditación.

Tienes que sentirlo por ti misma. Para que, tanto tú como tu compañero, sientan la energía, debes empezar por el entrenamiento básico que se enseña en este capítulo, sirviéndote en principio de alguna ayuda externa, como técnicas de respiración, tensión muscular, colocación de las manos, etc., para introducirte en la práctica interna (control mental). En unas cuantas uniones sexuales y posiciones de manos, les ayudaremos a que, tanto tu compañero como tú, abran los canales con más rapidez, para que resulte más fácil el intercambio del Orgasmo Valle.

6. Posiciones del Ejercicio de los Órganos sexuales

Hay unas pocas posiciones básicas que utilizamos en la unión sexual y, partiendo de éstas básicas, se forman otros cientos de ellas. En muchas no varía más que la posición de las piernas: una pierna arriba y otra abajo, las dos arriba, etc.

Esta ligera diferencia da pie a otras muchas posiciones, pero, como ya hemos dicho con insistencia, aunque algunas de ellas te ayudan a alcanzar ciertas zonas de los órganos sexuales en las que se estimulan determinados reflejos, lo más importante es la canalización de la energía sexual curativa. Si no puedes canalizar la energía, esas posturas y la posición de las manos no tienen ningún significado. Las nueve posturas básicas son las siguientes:

a) Cara a cara

- 1) La mujer se echa boca arriba, y el hombre encima de ella. (Figura 8-1 a)
- 2) La mujer se echa de lado, con las caderas giradas, para que la pelvis quede hacia arriba. (Figura 8-1 b)
- 3) El hombre se echa boca arriba, con la mujer encima. (Figura 8-1 c)
- 4) El hombre está sentado y la mujer se sienta en su regazo. (Figura 8-1 d)
- 5) El hombre y la mujer se echan de lado, cara a cara. (Figura 8-1 e)

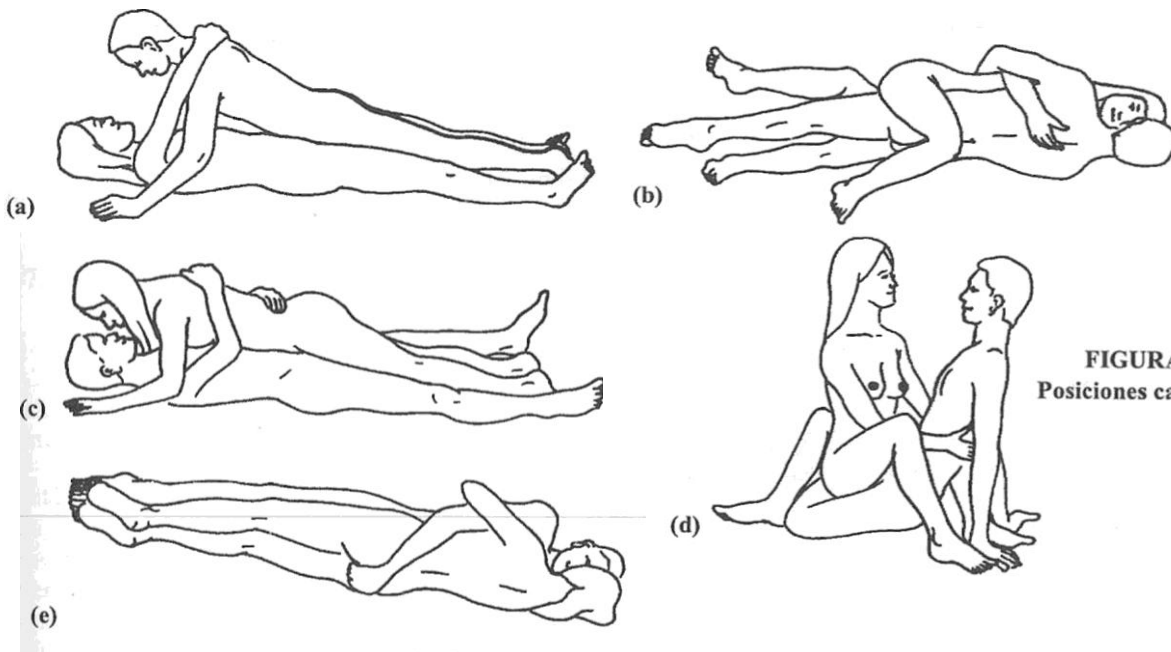
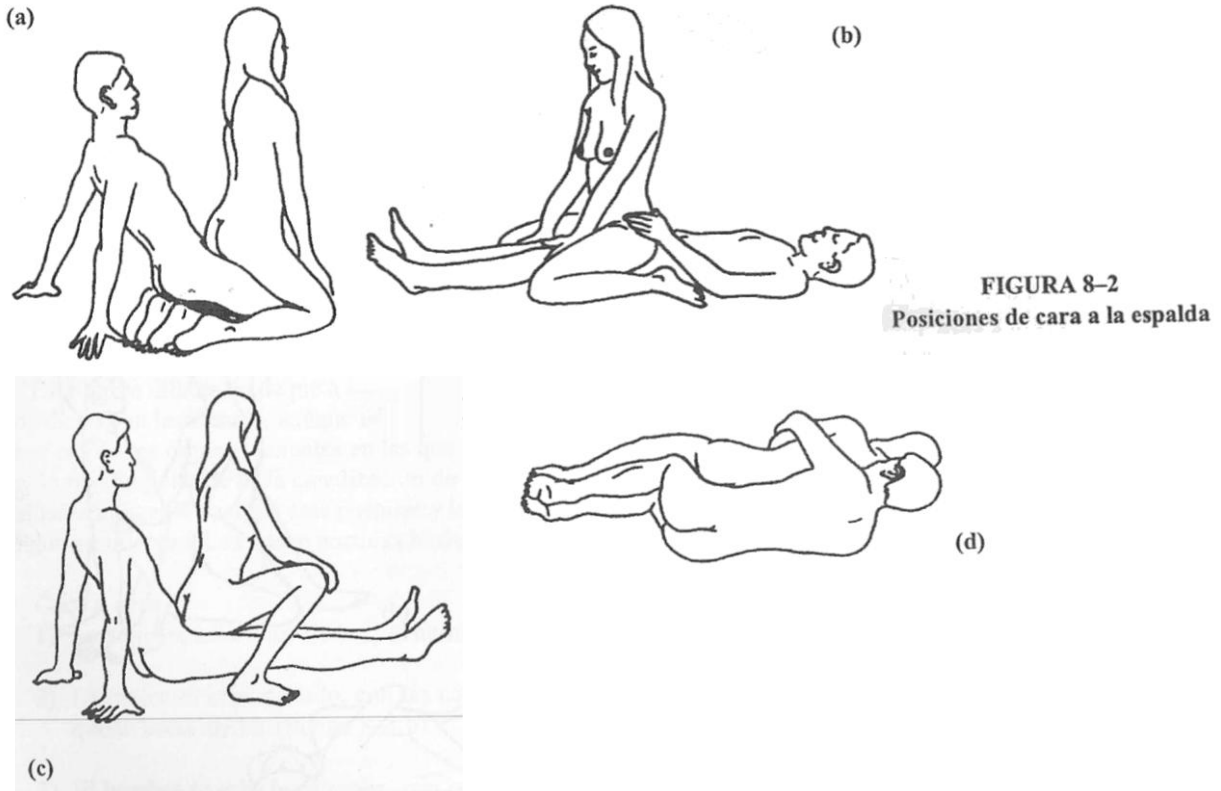


FIGURA 8-1
Posiciones cara a cara

b) De cara a la espalda

- 1) La mujer se inclina, apoyándose en las manos y en las rodillas, y el hombre se arrodilla detrás de ella. (Figura 8-2 a)
- 2) El hombre se echa boca arriba, mientras que la mujer se pone de rodillas, de cara a los pies de él. (Figura 8-2 b)
- 3) El hombre se sienta y la mujer se sienta también en su regazo, de cara a los pies de él. (Figura 8-2 c)
- 4) Los dos se echan del mismo lado, quedando el hombre de cara a la espalda de ella. (Figura 8-2 d)



El principio básico dice que el que se mueve es el que da energía al otro, mientras que el que no se mueve es el que recibe la curación. La persona inactiva se puede concentrar con facilidad. Cuando la mente está sosegada, este miembro de la pareja podrá sentir la energía sexual curativa de su compañero.

7. Las posiciones de las manos unen los meridianos de los dedos de las manos y de los pies con sus órganos correspondientes.

Las manos y los pies son las extremidades exteriores del cuerpo y están unidos a los órganos, las glándulas y el sistema nervioso por un sistema de meridianos y caminos de energía, por los que fluye la energía de los órganos y las glándulas. Los ademanes que se hacen con los dedos se han aplicado con frecuencia en los rituales taoístas y son de máxima utilidad para unir el circuito y canal de energía por los meridianos. En el contacto sexual estimulamos e incrementamos la energía sexual curativa para que fluya por los sutiles canales meridianos. Si no replegamos la energía desde las extremidades, puede escaparse por las manos y los pies. Al conocer los meridianos correspondientes de los dedos de las manos y de los de los pies, podemos adquirir mayor capacidad para canalizar el flujo de la energía que tiende a salir del cuerpo, para reencauzarlo por los meridianos hacia la zona a la que queremos dirigirlo.

Hay cientos de ademanes hechos con las manos en otros sistemas. Si no estás preparada y familiarizada con su aplicación, no podrás distinguir su fuerza, aunque muchas personas aseguran que tienen esa facultad. Hay quienes pierden mucho tiempo aprendiendo muchos ademanes que, a la hora de la verdad, tienen aplicaciones similares o sólo tienen una. Si se hace un estudio minucioso, observaremos que sólo hay unos pocos ademanes básicos que sean eficaces. Los más sencillos son los más útiles, aunque lo más importante es el flujo de energía, no su sencillez.

a) Los dedos de las manos y sus órganos correspondientes

Los dedos de las manos están relacionados con ciertos órganos, como veremos más adelante, y esta relación influye en las funciones del cuerpo.

- 1) Los pulgares son los que corresponden al meridiano de los pulmones (Figura 8-3 a)
- 2) Los dedos índices corresponden al meridiano del intestino grueso. (Figura 8-3 b)
- 3) Los dedos corazones corresponden al meridiano del pericardio. (Figura 8-3 b)
- 4) Los dedos anulares corresponden al meridiano Triple Calentador (Figura 8-3 b)
- 5) Los dedos meñiques corresponden al meridiano del corazón y del intestino delgado. (Figura 8-3 a y b)

b) Los dedos de los pies también están relacionados con órganos concretos

Los dedos de los pies también están relacionados con órganos específicos e influyen en las funciones del cuerpo. (Figura 8-4)

- 1) El dedo gordo corresponde al meridiano del hígado y del bazo
- 2) El dedo segundo corresponde al meridiano del estómago
- 3) El dedo tercero corresponde al meridiano de la vesícula biliar
- 4) El dedo pequeño corresponde al meridiano de la vejiga.

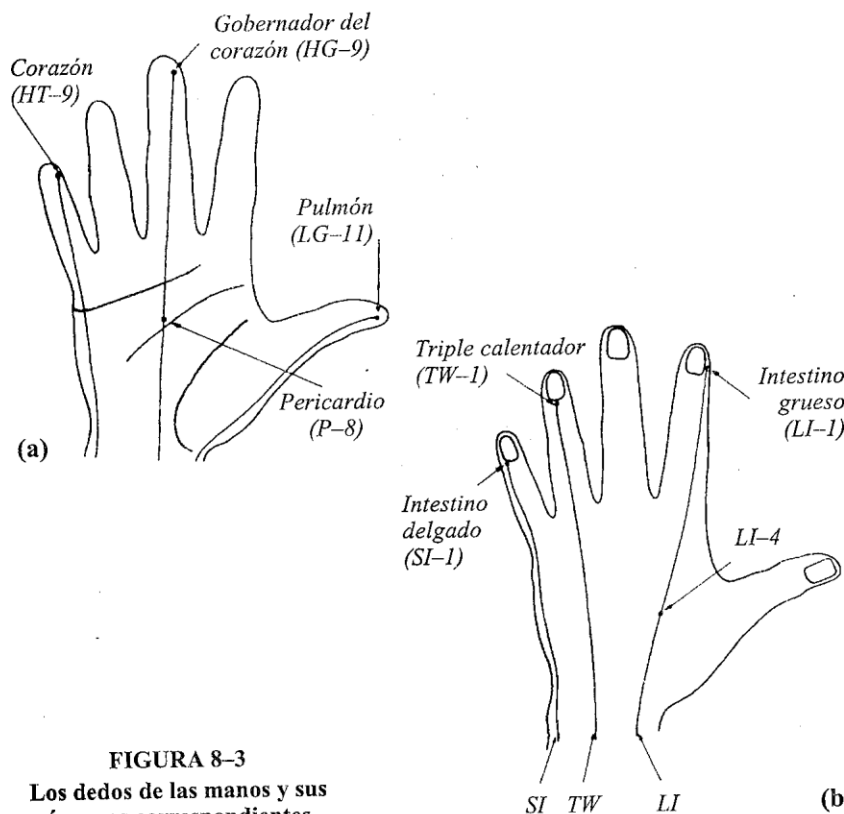


FIGURA 8-3
Los dedos de las manos y sus órganos correspondientes



FIGURA 8-4
Meridianos de energía de los dedos de los pies

B. Descripción de las posiciones y los gestos de las manos para el Amor Curativo

1. Posiciones de unión sexual

Según el libro Shu Nu Ching mencionado antes, hay ocho posiciones curativas para los hombres y siete para las mujeres. Todas estas posiciones son muy útiles para fortalecer las experiencias sexuales; pero su función más importante es la curación mediante el empleo de la energía que se genera. Como el libro Shu Nu Ching no enseña a mover la energía, proceso que necesita la práctica de la meditación, hay que practicar muchas veces todas esas posturas curativas que se describen en dicho libro para poder disfrutar de sus beneficios. En la práctica de la energía sexual curativa que tratamos en este libro, empezamos con ejercicios de energía como la Respiración Ovárica, la Aspiración del Orgasmo, el Ejercicio del Huevo, etc. todas ellas capaces de ayudarte a adquirir el control de tu energía sexual y a dirigirla al lugar que tú designes, dependiendo sencillamente de los reflejos y posiciones adoptadas.

Aunque sólo vamos a describir detalladamente dos de ellas, estas dos se pueden utilizar en beneficio de los dos miembros de la pareja. Si se mueven los dos alternativamente, van pasando también alternativamente CHI a una zona, glándula u órgano de su compañero.

Recuerda que el principio básico dice que el que se mueve es el que aporta la curación al otro, mientras que el que se mantiene quieto puede relajar fácilmente su mente y concentrarse para sentir y recibir la energía curativa de su compañero.

Una vez que domines la energía y puedas dirigirla voluntariamente, sirviéndote de la mente y de algunos músculos, pierden importancia las posturas y los ademanes.

a) Posición con el hombre encima (Figura 8-5)

Es la más corriente de todas las posturas de unión sexual. La mujer se echa boca arriba, con las piernas separadas. Puede ponerse una almohada debajo de las nalgas, para levantar la pelvis. El hombre se echa encima de ella o apoya parte de su peso o todo él en los codos, las manos y las rodillas. Recuerda la teoría taoísta que dice que los hombres son como el fuego y las mujeres como el agua. Es fácil encender el fuego que se activa con más rapidez y arde de inmediato, lo mismo que la mayoría de los hombres que suelen alcanzar rápidamente la excitación sexual y parecen agresivos. La mujer, lo mismo que el agua, puede ser pasiva al principio y normalmente necesita que la estimule el hombre en el coito. Por eso, es conveniente que al empezar se ponga la mujer boca arriba y el hombre encima para iniciar el juego que le ponga a punto de ebullición.



FIGURA 8-5
Posición con el
hombre encima

Cuando la mujer está ya activa y excitada, puede adoptar también un papel activo o agresivo, besándolo, jugando con su lengua y con sus orejas y cogiéndole el pene y acariciándose. Todas estas actividades producen una sensación de armonía. Generalmente, la pareja empieza con la posición básica, para pasar después a otras posturas y volver para terminar a la misma del principio, con el hombre encima.

b) Ventajas de la posición con el hombre encima Esta postura tiene sus ventajas

- 1) En principio, se energizan todos los sistemas, tanto del hombre como de la mujer. El libro Shu Nu Ching recomienda que se hagan tres ciclos de nueve penetraciones poco profundas y una profunda, tres veces al día durante veinte días. Las nueve penetraciones superficiales estimulan el conjunto de nervios que rodean el punto G y constituyen el mejor medio de intercambiar las energía sexuales, mientras que las profundas hacen que salga el aire de la vagina, creando un vacío dentro de la mujer durante las nueve penetraciones suaves que siguen. Esto resulta muy estimulante para la mujer. A lo largo de muchos años de experiencia en la enseñanza y la práctica, hemos descubierto que ambos miembros de la pareja se pueden energizar en una unión sexual prolongada, en la que la energía sexual curativa pasa directamente a los órganos y a las glándulas. Insistimos en la importancia que tiene que el hombre no eyacule para no perder energía. En su posición, más pasiva, es fácil para la mujer sacar energía y, tal como lo ha aprendido en el Cultivo Individual de la práctica de la Aspiración del Orgasmo, hacer que suba por la espina dorsal y baje por el canal frontal. De esta forma, podrá guiar la energía sexual curativa a los órganos y finalmente por toda la Órbita de su compañero, hasta que llegue a sus órganos.
- 2) En segundo lugar, la posición cara a cara es muy satisfactoria para notar las sensaciones y emociones. Permite que estén en contacto los cinco sentidos de los dos compañeros: las lenguas, los oídos, los ojos, las bocas, las narices y todo el pelo y la piel. Estos sentidos, sobre todo las lenguas y los ojos, son los principales portadores de energía de fuerza vital. Como hemos dicho antes, la lengua actúa como un interruptor. Cuando ya se ha terminado el recorrido de la Órbita Microcósmica, se puede hacer que el CHI fluya por la lengua, utilizándola como conector. Cuando besas a tu compañero o lo tocas con la lengua o toca él con la suya tus órganos sensibles, puedes notar que se estimulan estos sentidos y que, a su vez, éstos estimulan el flujo de energía que sale de tus órganos correspondientes.
- 3) En esta postura es fácil, tanto para la mujer como para el hombre, ayudarse mutuamente a abrir y limpiar los canales de la Órbita Microcósmica, poniendo una mano en el punto donde se necesita que fluya la energía.
- 4) Esta postura es también muy excitante para la mujer. Se le estimula el clítoris y el hombre puede llegar al punto G. El peso del hombre presiona el hueso púbico de la mujer, lo mismo que sus pechos, y estas presiones hacen que la mujer se excite más aún.
- 5) La mujer puede seguir el ritmo, meneando las caderas, dando golpéenos y apretando, como respuesta a la presión producida por el hombre cuando aprieta y empuja en la penetración. Estos movimientos producen una especie de presión CHI en los órganos y en las glándulas, duplicando el CHI en las cavidades del cuerpo y dejando que la energía circule con mayor rapidez y se facilite aún más el intercambio.
- 6) En esta posición, cuanto más levantadas al aire estén las piernas de la mujer, más profunda será la penetración, por lo que resulta la postura ideal para una pareja que vaya en busca del embarazo. Es muy importante asegurarse de que no se ha penetrado el útero.

c) Postura con la mujer encima (Figura 8-6)

Conocida como postura número seis del libro Shu Nu Ching, esta posición, con la mujer encima, hace que aumente la circulación de la sangre.

En nuestro modo de vida actual tenemos tendencia a consumir en exceso alimentos grasos, que hacen que la sangre se coagule y se acumule en algunas partes de los órganos. Esta coagulación reduce el flujo sanguíneo y produce una situación en la que no se puede liberar calor para que pase a otras partes del cuerpo más frías, en las que se necesita hacer un intercambio térmico. Aumenta la temperatura de todo el cuerpo, con lo que se produce un calentamiento excesivo de los órganos. Durante la unión sexual, cuando estamos produciendo energía sexual de los órganos y de las glándulas y fundimos todas estas energías en otra muy especial, a la que llamamos Energía Especial del Amor, se produce una fusión armónica que ayuda a disolver estos coágulos de sangre.

El papel más importante de este trabajo corre a cargo de los riñones y el hígado.

En esta postura, el hombre puede impulsar con facilidad la energía sexual a los riñones y al hígado. Cuando la mujer está encima, se encuentra más libre para tener más actividad y de esta forma le resulta más fácil dirigir los estímulos de la vagina y el clítoris y mantener sus órganos sexuales con el ángulo idóneo para su estimulación, que sólo ella conoce. Por tanto, esta postura puede ayudar a una mujer que tenga problemas menstruales, como retortijones, producidos casi siempre por deficiencias de la circulación sanguínea en los ovarios y el cuello del útero. Al estimular directamente las glándulas sexuales, el clítoris y el punto G e impulsar la energía sexual curativa directamente a los ovarios y al cuello del útero, puede aliviarse el problema.

Para adoptar esta posición, el hombre se echa boca arriba y la mujer, de rodillas de cara a él, va bajando sobre el pene erecto. Cualquiera de los dos puede orientar el pene hacia la vagina. Se puede empezar con esta postura o darse la vuelta cuando está el hombre encima o están los dos de costado. En principio debe moverse el hombre para que la mujer reciba la energía curativa y llegue al punto de ebullición. Abrásense, asegurándose de que no se dobla el pene ni se sale de la vagina.

FIGURA 8-6
Postura con la mujer encima



d) Ventajas e inconvenientes de la postura con la mujer encima

Esta postura tiene sus ventajas y sus inconvenientes.

- 1) La mujer, al estar encima, tiene un papel más activo, una sensación de superioridad, otra libertad de movimiento y la impresión de que hace lo que quiere. Esto hace que la mujer se abra más al mundo y comprenda mejor a los hombres. Algunas mujeres se irritan cuando piensan que los hombres pretenden regir el mundo en todos los sentidos. Sin embargo, es una norma de la naturaleza que el Yin y el Yang estén en equilibrio. En cualquier situación, el papel de las mujeres está al mismo nivel. En el Taoísmo pensamos que las oportunidades son algo muy importante. Cuando el Yang es menor, predomina el Yin; cuando disminuye el Yin, aumenta el Yang. Del mismo modo, al empezar la unión sexual, el hombre se coloca encima para excitar a la mujer, ya que él, como el fuego, se excita con más facilidad que ella. Cuando la mujer ha alcanzado el nivel suficiente de excitación, se pone encima para estimular al hombre. De esta forma se intercambian los papeles. Al estar encima, la mujer puede sentir la experiencia de poner el pene en la vagina y puede tardar todo el tiempo que quiera en introducirlo, para prolongar todo lo que quiera esa impresión de sensibilidad de los genitales. Los dos notarán cómo se abre lentamente la vagina mientras se introduce el pene.
- 2) La mujer puede dirigir el glande del pene para estimularlo de la manera más sensible, manteniéndolo en el margen de dos pulgadas que forman la parte exterior de la vagina. A un hombre le resulta difícil no pasar de estas dos pulgadas primeras, pues tiende a penetrar hasta zonas más profundas, para satisfacer sus impulsos, con el inconveniente de que, al ser una región más estrecha, termina antes. La mujer recibe la energía sexual curativa al dejar que el hombre empuje mientras ella guía el pene hacia la zona que quiere que se estimule. En esta posición, tanto el hombre como la mujer pueden utilizar las manos para estimular el clítoris, lo que hará que la mujer llegue antes al punto de ebullición.
- 3) El hombre puede disfrutar de la estimulación de la energía del hígado, sirviéndose de los ojos para observar la expresión de la mujer excitada, su cara, sus pechos y ver el contacto de los órganos sexuales, entrando y saliendo. Cuando se hayan estimulado los ojos, el hombre puede pasar la energía sexual al hígado, simplemente con una contracción del lado derecho del ano. La mujer puede aprovechar la mano que tiene libre para excitarse los pezones o los de su compañero. Esto estimulará mucho los órganos y las glándulas de los dos miembros de la pareja.
- 4) Esta posición, con la mujer encima, es muy buena para los últimos meses de embarazo, ya que permite la penetración sin que se interponga entre ellos su abultado vientre. También es bueno para los hombres que tengan barriga, pues a veces es ésta lo primero que tropieza, en vez de ser los órganos sexuales. Los ancianos y enfermos de corazón también pueden aprovechar esta posición, pues en ella no necesita el hombre gastar muchas energías. Como puede mantenerse menos activo, estará en condiciones de encauzar la energía para que fortalezca el corazón.
- 5) La mujer, cuando está encima, debe tener mucho cuidado y no moverse con mucha violencia, para no doblar el pene erecto y hacerle daño. Estos accidentes tardan mucho tiempo en curarse. Asegúrate de que el pene tiene una erección total. Si se pone blando, empieza haciendo movimientos lentos para que recupere su estado de máxima erección. Con una erección insuficiente o con movimientos violentos, el pene puede quedarse casi o completamente fuera de la vagina, con lo que puede hacerse daño con facilidad.

2. Las posiciones tradicionales de la unión sexual y la curación

A continuación damos unas cuantas posiciones de unión sexual y curación, tal como aparecen en el libro Shu Nu Ching. Las ofrecemos simplemente para que sirvan de referencia. Si tienes bien abierto el canal de energía, puedes guiarla para que te cure a ti misma, cuando quieras y en cualquier posición, por lo que no tiene ninguna importancia el número de posiciones que adoptes. En general, puedes utilizar las pocas básicas que hemos expuesto y cambiar hasta cientos de variantes. Lo que queremos es que te concentres en la energía, no en las posturas ni en los ademanes. Con la práctica llegarás a comprender la energía. A muchas personas les gusta leer temas filosóficos y oír hablar de ellos; pero, si no tienen práctica y experiencia, les resulta muy difícil comprenderla. Trabajar con la energía es el mejor medio de sentir el trabajo espiritual superior.

Hay varias posiciones curativas para el hombre y para la mujer. Recuerda que, cuando el hombre está más activo, es él el que transmite la curación. La mujer se mantiene tranquila y la recibe, relajando la mente para sentir la energía y utilizando la concentración para guiarla con el fin exclusivo de curar y al lugar donde es necesaria la curación. Cuando el hombre se mantiene quieto, es la mujer la que produce la curación.

a) La primera postura es para curar (Figura 8-7)

La primera postura es para curar, aportando energía a las mujeres que tienen algún problema menstrual, como retortijones o menorrea excesiva, pérdida de sensibilidad en la vagina o cualquier otro trastorno femenino. La mujer echada de lado o boca arriba con las piernas bien abiertas, sólo tiene que mantenerse en esta posición y recibir la energía curativa del hombre, que está adaptando su posición a la de ella y realiza la penetración. Deben hacerse dos ciclos de nueve penetraciones en esta posición al día, durante quince días.



b) La segunda postura es para energizar el cuerpo y curar los órganos sexuales (Figura 8-8)

La postura número dos sirve para energizar el cuerpo y favorece de forma especial a quienes están bajos de energía. Al curar los órganos sexuales femeninos, principales productores de energía del cuerpo, se mejora la debilidad general y la falta de energía.

Para adoptar esta postura, la mujer se echa boca arriba, apoyando la cabeza y los hombros en una almohada grande, con las piernas bien abiertas. En esta postura se inclina la cabeza hacia delante y se tiende a curvar el canal vaginal. El hombre entra de frente, penetrando en tres ciclos de nueve veces, tres veces al día, durante veinte días.



FIGURA 8-8

La segunda postura es para energizar el cuerpo y curar los órganos sexuales

c) La postura número tres fortalece todos los órganos internos (Figura 8-9)

La postura número tres sirve para curar y fortalecer todos los órganos internos. La mujer se echa de lado, con las piernas juntas y dobladas por las rodillas. El hombre, echado frente a ella, la penetra por delante, en ciclos de nueve penetraciones, hasta cuatro veces diarias durante veinte días.

Para fortalecer los órganos de la mujer, los dos compañeros se echan de lado. La mujer dobla las piernas hacia atrás y el hombre se echa delante de ella y hace movimientos rítmicos en series de nueve.



FIGURA 8-9

La postura número tres fortalece todos los órganos internos

d) La postura cuatro, sirve para curar problemas de huesos (Figura 8-10)

La postura número cuatro sirve para curar problemas de huesos, de cualquier tipo, como debilidad ósea. Además de ayudar a acelerar el proceso de curación de las fracturas, esta posición alivia los problemas del sistema circulatorio y cura la artritis. Una de las causas de la artritis, según la medicina china, es la mala circulación de la sangre. Al aumentar el metabolismo y, por consiguiente, la circulación, se reduce también el riesgo de enfermedad de médula ósea o leucemia.

Para ponerse en esta postura, la mujer se echa del lado izquierdo, con la pierna izquierda desplazada hacia atrás todo lo posible y la derecha estirada y suelta. El hombre se pone frente a ella para penetrar, haciendo cinco ciclos de nueve penetraciones, hasta cinco veces al día, durante diez días.

Para la debilidad de huesos y problemas de articulaciones, la mujer se echa del lado izquierdo con la pierna izquierda vuelta hacia atrás todo lo posible. La derecha debe estar recta. El hombre se echa delante de ella y penetra suavemente, con series de nueve.



FIGURA 8-10
La postura cuatro, sirve para curar problemas de huesos

e). La quinta postura cura problemas de vasos sanguíneos (Figura 8-11)

La postura número cinco es buena para problemas de vasos sanguíneos de cualquier tipo, como, varices, arterioesclerosis, tensión alta o baja y trombosis. Una coagulación excesiva de la sangre, prácticamente ignorada en la medicina occidental, tiene mucha importancia en la teoría patológica de la medicina china y se trata como una enfermedad de la sangre. Esta postura es igual que la cuarta, con la diferencia de que se hace echándose la mujer del lado derecho y en seis ciclos de nueve penetraciones, hasta seis veces al día, durante diez días.



Para problemas de vasos sanguíneos, varices, rigidez de arterias e hipertensión, la mujer se echa del lado derecho doblando la pierna derecha hacia atrás todo lo posible. La pierna izquierda la mantiene recta mientras el hombre hace penetraciones en series de nueve.

FIGURA 8-11
La quinta postura cura problemas de vasos sanguíneos

f) La posición número seis aumenta la cantidad de sangre (Figura 8-12)

Esta postura sirve para producir más sangre, sobre todo en quienes no tienen capacidad para generar sangre nueva, como las mujeres que tienen hemorragias excesivas o anemia, y para estabilizar la tensión. El hombre se pone relajado boca arriba y la mujer de rodillas frente a él. Ella se queda quieta y es él quien se mueve hacia arriba y hacia abajo, por debajo de ella. La mujer tiene que abrir las piernas bastante para poder mantener correctamente esta postura.

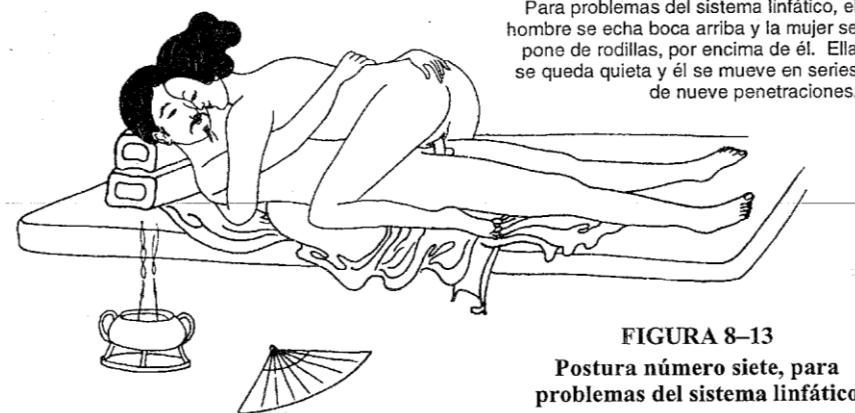


Para aumentar la producción y la presión de la sangre y solucionar otros problemas relacionados con ella, el hombre se echa de espaldas y la mujer se sienta encima de cara a él. Ella se queda pasiva, mientras él se mueve.

FIGURA 8-12
La posición número seis aumenta la cantidad de sangre

g) Postura número siete, para problemas del sistema linfático (Figura 8-13)

Con esta posición mejora el funcionamiento del sistema linfático. El hombre se echa también boca arriba relajado, mientras la mujer se pone de rodillas por encima de él, apoyándose en las manos y en las rodillas. El hombre hace la penetración y se mueve en esta posición. La mujer puede moverse ligeramente si lo prefiere; pero básicamente es el hombre el que transmite la curación.



Para problemas del sistema linfático, el hombre se echa boca arriba y la mujer se pone de rodillas, por encima de él. Ella se queda quieta y él se mueve en series de nueve penetraciones.

FIGURA 8-13
Postura número siete, para problemas del sistema linfático

h) La posición número ocho tonifica todo el cuerpo (Figura 8-14)

Esta posición sirve para tonificar todo el cuerpo en general. Resulta bastante difícil. La mujer se pone de rodillas y se echa hacia atrás todo lo que pueda.

Cuanto más se eche hacia atrás y más horizontal pueda ponerse, mejor. Si no puede echarse mucho para atrás, puede poner una almohada debajo y bajar el cuerpo todo lo que pueda, sin hacerse daño, con las piernas abiertas para que el hombre pueda realizar la penetración de frente. Es ella la que hace casi todos los movimientos.

Para cualquier curación en general, la mujer debe echarse boca arriba, con las piernas dobladas por las rodillas y la espalda apoyada de plano sobre el lecho. El hombre hace una penetración frontal, moviéndose en series de nueve.



FIGURA 8-14
La posición número ocho tonifica todo el cuerpo

i) Posición número nueve, para la falta de energía (Figura 8-15)

Esta posición es para las que se encuentran siempre débiles, tienen los ojos turbios, sudan mucho y con frecuencia y sufren desmayos, palpitaciones o síntomas parecidos. Cuando se tiene esta postura, es la mujer la que se mueve, haciendo círculos con las caderas, y es ella la que produce la curación. Si el hombre se pone muy excitado y corre el riesgo de eyacular, la mujer tiene que estarse quieta durante un momento.

El hombre puede hacer la Gran Aspiración para recuperar el control o quedarse también quieto para no eyacular. La mujer está boca arriba y el hombre, apoyándose en las manos para que no caiga todo el peso sobre ella, penetra por delante todo lo profundo que le sea posible. Tendrá que dejar espacio suficiente para que la mujer se mueva, primero nueve veces en el sentido de las agujas del reloj, un momento de descanso y otros nueve movimientos circulares en sentido contrario al de las agujas del reloj, para volver a descansar de nuevo. Si le resulta cómodo, puede hacer estos movimientos tantas veces como quiera. Es ella la que realiza el trabajo y puede seguir así hasta que considere que ha generado bastante energía. Se puede hacer nueve veces al día durante tres días.

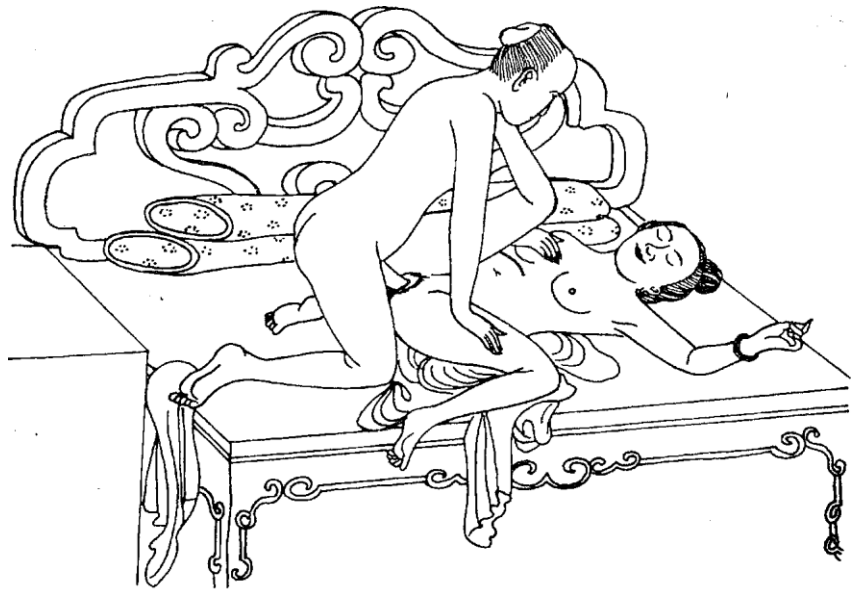


FIGURA 8-15
Posición número nueve, para la falta de energía

j) Posición diez, para curar las glándulas y órganos sexuales, las glándulas endocrinas, el páncreas y el hígado (Figura 8-16)

Esta postura ayuda a curar y mejorar el funcionamiento de las glándulas sexuales, los órganos sexuales, las glándulas endocrinas y el hígado. Es ideal, sobre todo, para quienes padecen diabetes. En esta postura, la mujer es echada boca arriba y rodea con las piernas los muslos del hombre y no las nalgas ni la espalda. El hombre introduce sólo la cabeza del pene, unos cuatro centímetros. La mujer gira las caderas, tanto en el sentido de las agujas del reloj como en el contrario, nueve veces y después descansa. Al principio, puede girar nueve veces en un sentido, descansar y volver a girar en sentido contrario al anterior y descansar.



FIGURA 8-16

Posición diez, para curar las glándulas y órganos sexuales, las glándulas endocrinas, el páncreas y el hígado

3. Posiciones básicas de las manos para energizar el cuerpo (Figura 8-17)

El uso de las manos para facilitar la circulación de la energía sexual por la Órbita Microcósmica para energizar el sistema es uno de los recursos más importantes de la práctica taoísta. Durante el coito, cuanto más puedas prolongar y retener un orgasmo, aspirándolo en vez liberarlo, haciendo la Aspiración del Orgasmo mientras tu compañero masculino realiza la Gran Aspiración en beneficio de su propia salud sexual y controla la pérdida de semen, más aumenta la energía sexual. Llegados a este punto, si somos capaces de guiar el flujo de energía por los canales adecuados, el beneficio será tremendo.

Hay diferencias entre nuestros distintos centros de energía, que se expanden según va aumentando nuestro conocimiento. Según nos vamos abriendo y descubrimos estas diferencias, nos vamos abriendo también a sus posibilidades. Es muy importante tener en cuenta que, aunque estés abierta para reconocer las diferencias que se produzcan en ti, los demás pueden ver otras de las que tú no eres consciente. No dejes que te limite tu ego. Según se va ampliando tu conocimiento, es esa maduración del conocimiento la que marca las diferencias. Trabajar en algo para conocerlo mejor y poder marcar diferencias nos abre más al tema para el que se trabaja.

La zona donde antes se empieza a notar la energía son los centros sexuales, que, como ya sabes, están situados de forma diferente en los hombres y en las mujeres. En los hombres se encuentran en la base del pene y en la zona del hueso púbico, mientras que en las mujeres están en el Palacio Ovárico. Cuando el centro sexual no está activado y se "cierra", surgen muchos y diversos problemas sexuales, así como sentimientos autodestructivos, de odio por uno mismo, una actitud negativa ante la vida, falta de energía y entusiasmo y apatía.

Se tiene inquietud y desidia al mismo tiempo. Todo esto produce un comportamiento violento. Centra tu atención en esta zona e irradia, lo mismo que el sol, tu energía sexual desde tus órganos. Cuando empieza a moverse la energía y el centro sexual empieza a abrirse, se nota una sensación de poder personal creativo, con capacidad para hacer que se realicen las cosas. Entonces empieza a notarse lo positivo y placentero de la vida y se recupera la vitalidad.

La zona del perineo tiene la característica de ser algo seguro, sólido y pacífico cuando está abierta, dándonos confianza y seguridad en nosotros mismos y seguridad en el cambio. Si está cerrada, se tiene la paranoia o miedo al cambio. Se tiene una sensación de inseguridad, duda, preocupación y soledad. Durante el proceso del ejercicio, cuando se acumula aquí la energía, puedes notar temblores, sacudidas y escalofríos. Radia tu energía sexual para que baje al perineo y crea una estrella o un sol que resplandezca lleno de belleza. Siéntete afianzada, firme, en paz, llena de seguridad y capaz de encontrarte segura en el cambio. Ahora estás en condiciones de pasar la energía sexual al primer punto energizante.

a) El punto de energía de la bomba sacra

Según os vais acercando tú o tu compañero al orgasmo y vais realizando vuestras respectivas Aspiraciones, intercambiad el exceso de energías Yin y Yang y notad cómo va subiendo el orgasmo. Quedaos quietos y relajados por un momento, abrazados, y poned las palmas de las manos en las nalgas de vuestro compañero, tocando con los dedos la base de las nalgas, mientras con las palmas se cubre la zona del sacro. (Figura 8-17)

El hombre debe hacer lo mismo a la mujer en cada uno de estos ejercicios. Nota cómo pasa la energía sexual curativa de las manos de tu compañero a tus nalgas y te ayuda a levantar la tuya propia para que suba por la espina dorsal. Al mismo tiempo, tira ligeramente de la vagina y de la parte frontal de ano y, después, tira de la parte central y la posterior del ano, para hacer que pase la energía sexual a la Bomba Sacra. Notarás en el sacro calor, hormigueo o cualquier otra sensación, mientras se va abriendo este punto.

Disfruta de este momento de paz. Nota cómo empieza a desvanecerse la tensión y desaparece de las piernas, las caderas, la pelvis, el pecho y el corazón, mientras irradas este punto. Piensa que este punto es el lugar donde están las raíces del pasado y el presente, que bajan por las piernas, conectando con los nervios que hay en ellas. Cuando está cerrado, el pasado parece una prisión donde se encierran temores inconscientes y la desesperación de que las cosas sigan tal como han sido siempre, sin mejorar para nada. Siente e irradia hacia este punto todos los tesoros de tu pasado, que se convertirán en tu recurso, y el brote de todas tus facultades más recónditas, según van formando parte de tu vida diaria, equilibrándote en el tiempo y en el espacio. Esta sensación es muy amplia, ya que la energía está despierta en todas partes. Este es el lugar donde podemos mezclar la energía de la tierra, la sexual y la refinada. Disfruta de este punto todo el tiempo que quieras.

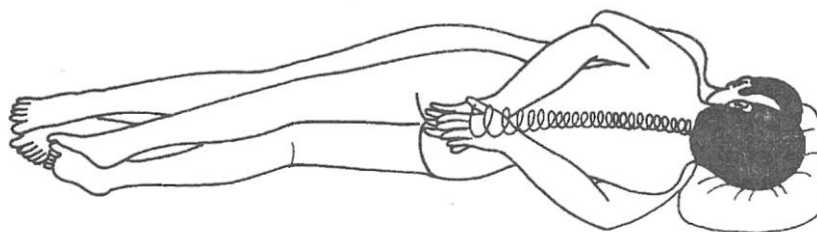


FIGURA 8-17
El Punto de energía de la Bomba Sacra

a) El punto de energía de los riñones

Cuando se serenar las sensaciones de los órganos sexuales, el flujo de energía es bajo y puedes continuar el coito, produciendo el máximo de energía sexual curativa. Hagan la Aspiración del Orgasmo y la Gran Aspiración, intercambien el exceso de energías Yin y Yang y abránsense otra vez tranquilos. Ahora debéis poner los dos las palmas de las manos en las caderas izquierda y derecha del otro, tocando con los dedos las caderas y cubriendo con las palmas también las caderas hacia los riñones y las glándulas adrenales. (Figura 8-18) Son puntos clave como fuentes de energía. Al mismo tiempo, tira suavemente de las partes delantera, central y posterior del ano y haz que suba la energía sexual curativa al punto de la Puerta de la Vida (situado detrás del ombligo, entre las vértebras lumbares 2 y 3). Mantén la energía en este punto durante un rato y tira después ligeramente de las partes izquierda y derecha del ano, llevando más energía directamente a los riñones. Envuelve los riñones con esta energía, como si formases un capullo, y después llénalos con ella.

Para el sistema taoísta, los riñones son transformadores. Cuando están fuertes, se llenan de presión CHI, lo que les permite llevar a cabo la importantísima función de limpiar las toxinas y materiales de desecho que se han ido acumulando en las células. Cuando se han eliminado las toxinas, las células se energizan. Los taoístas piensan también que los riñones y la zona que los rodea son los lugares donde se almacena la energía prenatal (nuestra energía principal) y las esencias sexuales. Los alimentos elaborados, la polución, las toxinas, etc. de la vida moderna van reduciendo poco a poco la importancia de los riñones como fuente de energía. El agotamiento de la energía de los riñones, el bloqueo del flujo de energía o el cierre del punto de los riñones se consideran como las causas principales de muchos trastornos, como el dolor de espalda, el desequilibrio, la depresión, la sensación de que se aprovechan de ti y el miedo.

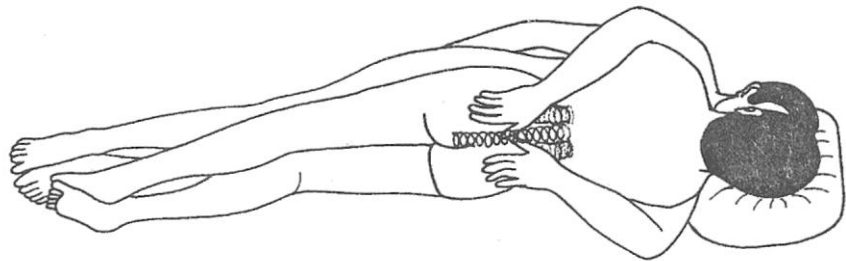


FIGURA 8-18
El Punto de energía de los riñones

1) La pérdida excesiva de semen produce temores

La pérdida excesiva de energía de esperma vacía los riñones. Este agotamiento es la razón principal de que los hombres tengan miedo y hace que pierdan la confianza en el sexo y en la vida, situación nada extraña para los hombres en nuestros días. El uso de estimulantes sexuales hace que se agote con más rapidez la energía sexual del hombre, lo mismo que si echásemos gasolina sobre un trozo de leña que se está quemando. Lo único que haces es acelerar y utilizar la energía vital almacenada en el cuerpo, que es tan necesaria para la vida. Si tu compañero eyacula, la mejor forma de revitalizarlo será mantenerlo en este punto concreto de los riñones, ayudándole a recuperar la energía perdida mucho antes que con cualquier droga o afrodisiaco.

Coger los dedos meñiques de tu compañero también puede ayudarle a superar este miedo. Los meñiques son el principio y el fin de los meridianos del corazón y del intestino delgado.

Cuando los riñones producen temor, este temor afecta en primer lugar a las glándulas adrenales y estas glándulas producen hormonas que afectan al corazón, con lo que aumenta la energía del meridiano, condición que puede desequilibrar todo el sistema. Al coger los dedos, se regula el flujo y el equilibrio de energía. De esta manera, tu compañero puede recuperar la confianza y darte su corazón. Recuerda que en la unión sexual cada uno tiene que cuidar del otro. Si él cuida de ti, tú tienes que cuidar de él.

Cuando el punto de los riñones está abierto y radiando, se nota una sensación de apertura, generosidad, abundancia y equilibrio. Todos los temores quedan superados con esta radiación.

c) El punto de las glándulas adrenales, en T-II

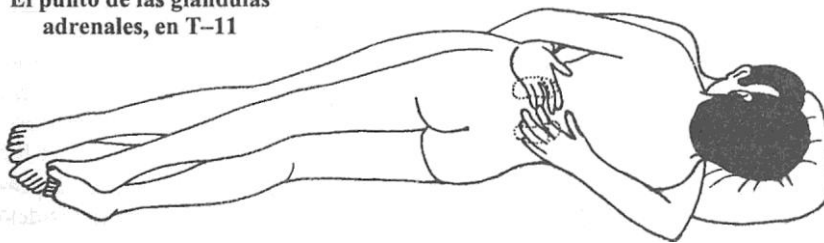
Cuando notes que la energía sexual está baja, reanuda la actividad sexual hasta que suba al punto más elevado. A continuación, mueve la energía hacia arriba, hasta el centro de energía de rejuvenecimiento, en la vértebra torácica 11 (T-II), situado en el punto de la espina dorsal que hay entre los dos pares de costilla flotantes inferiores. Tanto tu compañero como tú deben poner el carpo de las manos en estas costillas inferiores, cubriendo con las palmas el espacio de las vértebras lumbares segunda y tercera. (Figura 8-19) En esta zona es donde se encuentran los riñones y encima de ellos están las glándulas adrenales. Las glándulas adrenales, situadas en una larga banda muscular que se puede notar en esa zona a lo largo de la espalda, segregan unas hormonas que incrementan el crecimiento y la fuerza vital de trillones de células del cuerpo. Estas glándulas adrenales son las que hacen que las células duren más y se conserve la juventud.

En nuestra vida moderna hay demasiadas tensiones. Pasamos miedo en la calle, en los aviones, en el trabajo. Estamos agobiados con todo tipo de incitaciones, como la publicidad de la radio y la televisión, que intentan vendernos cada vez más cosas. Todas estas tensiones agotan la función de las glándulas adrenales y este agotamiento bloquea el punto de estas glándulas y resulta ser la causa principal de hipertensión, apatía, depresión, tristeza, frustración, insomnio y bajo rendimiento.

Para hacer que pase la energía sexual a las glándulas adrenales, tira ligeramente de las partes delantera, central y posterior del ano y del Músculo Chi. Tira de la energía sexual hasta T-II y siéntela allí. Después, contrae los lados izquierdo y derecho del ano y tira aún más de la energía hasta los riñones y las glándulas adrenales. Envuelve la energía que tienes allí y nota cómo vitaliza las glándulas la cálida energía sexual. Recuerda que estos ejercicios pueden hacerlos al mismo tiempo los dos miembros de la pareja.

Cuando esté abierto el punto de las glándulas adrenales, te sentirás llena de energía, segura, repleta de vitalidad y capaz de conseguir lo que te propongas.

FIGURA 8-19
El punto de las glándulas
adrenales, en T-11



d) El punto de energización del hígado y el bazo

El cuarto punto de energización de la Aspiración del Orgasmo (o Gran Aspiración para tu compañero) es el del hígado y el bazo, situado entre las costillas número nueve y diez, exactamente debajo de los omóplatos. Pon los dedos sobre los omóplatos, de tal forma que el centro de las palmas coincida con el límite inferior de estos huesos. (Figura 8-20) Mientras tienes cubierta esta zona, nota cómo tu energía CHI activa la energía de tu compañero.

Contrae suavemente las partes delantera, central y posterior del ano y, después, la izquierda y la derecha, y haz que suba tu energía hasta el hígado y el bazo, haciendo que pase después a situarse entre los dos omóplatos. El hígado es el punto principal de almacenamiento de energía y contiene la facultad de la belleza natural. El punto de energía del hígado y del bazo, cuando está abierto, da sensación de libertad y capacidad para asumir riesgos por nosotros mismos y por los demás. Abrir este punto y radiarle energía puede ayudar también a mitigar la ira, el miedo, la preocupación y la inquietud, los temores del pasado, el dolor de espalda, relaja la tensión del diafragma, permite que se hagan respiraciones más profundas y mejora la digestión. Es posible que liberes muchos gases o bosteces con frecuencia mientras se está limpiando todo el sistema digestivo. Notas una apertura al momento actual.

Al principio, puedes empezar haciendo la aspiración hasta un punto o dos solamente. Según vayas avanzando, todas estas contracciones se harán más automáticas y finalmente podrás energizar todos los puntos de una vez. Sin embargo, no confundas estos puntos con los auténticos órganos. Los puntos no hacen más que corresponder a los órganos.

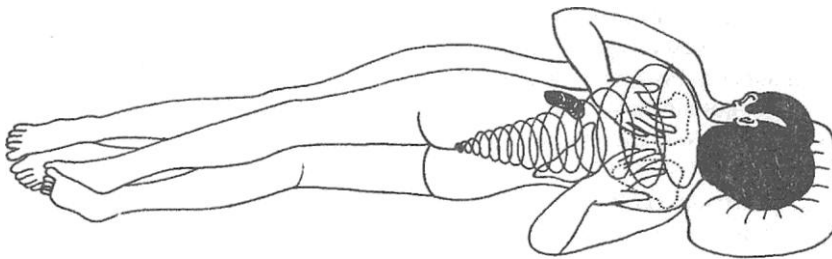
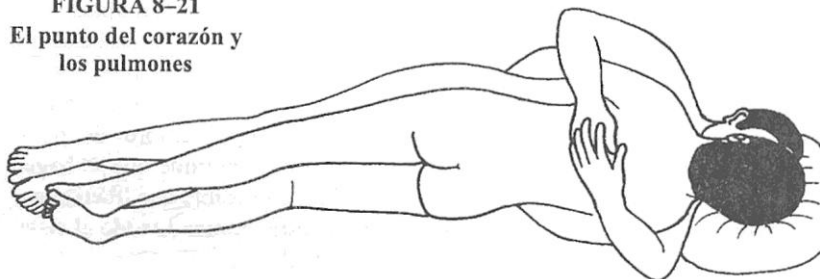


FIGURA 8-20
El punto del hígado y el bazo

e) El punto del corazón y de los pulmones

El quinto punto de la Aspiración o de la Gran Aspiración es el de energía del corazón y los pulmones, situado entre las costilla cuarta y quinta. Nota el borde del omóplato y sigue por él hacia abajo hasta el punto medio que hay entre ellos, que está en la espina dorsal. (Figura 8-21) Nota cómo pasa tu energía a tu compañero y la de tu compañero pasa a ti. Contrae ligeramente la parte delantera, central, posterior, izquierda y derecha del ano y haz que pase la energía sexual a los pulmones y al corazón. Ten mucho cuidado al impulsar la energía al corazón y a los pulmones, ya que el exceso de energía en estos puntos puede producir dolor en el pecho. Es muy útil terminar la Órbita Microcósmica, para evitar esta congestión. Los Sonidos Curativos del corazón y los pulmones son también muy útiles para liberar la congestión, lo mismo que también lo es cepillar hacia abajo con las palmas de las manos o dar golpecitos en el pecho. (Ver el libro Taoist Ways to Transform Stress into Vitality, donde se puede ver una explicación de los Seis Sonidos Curativos).

FIGURA 8-21
El punto del corazón y
los pulmones



Además de dolor de pecho, el centro del corazón, cuando está cerrado, nos deja con una sensación de desconocimiento de nuestra relación real con las cosas. Podemos sentirnos a disgusto con nosotras mismas, faltas de amor e incapaces de amar. Es frecuente que nos sintamos agredidas. Podemos pensar que estamos abrumadas, con prisas, crueles, arrogantes, y solitarias. La peor sensación de todas es la de creernos inútiles y que no servimos para nada. Cuando se abre este centro, notamos como si saliese el sol dentro de nosotras. Tenemos una sensación de alegría y de amor que a veces se transmite fuera de nosotras. Es muy importante que en todas nuestras meditaciones llenemos nuestros corazones de amor, de energía sonriente, ya que, cuando tenemos amor, estamos en verdadero contacto con todas las cosas. Se tiene una sensación de honor y respeto. La apertura de este punto ayuda también a aumentar la circulación y mejorar la respiración, con lo que se energiza enseguida todo el cuerpo. Puede ayudar a liberar el dolor de la parte alta de la espalda y las tensiones y dolores de los hombros, el cuello y los brazos, al mismo tiempo que nos facilita un medio de recuperarnos del cansancio. Deja que circule esta energía por tu ser para que se produzca esa sensación de gratitud que ha de actuar de catalizador para todo tu trabajo espiritual y tu iluminación.

f) El punto C-7

El sexto punto de energía es el punto C-7, la mayor prominencia de la columna vertebral, situado en la unión del hombro y la base del cuello. Este punto controla todos los tendones del cuerpo. Lo taoístas lo consideran como el gran punto de unión del flujo CHI que conecta las manos, la cabeza y la espina dorsal. La apertura y conexión de este punto es muy importante para quienes practican el Kung Fu Curativo de las Manos, el Chi Kung de Camisa de Hierro y el Tai Chi Chi Kung. Pon la mano izquierda en C-7 y la derecha, en el sacro. (Figura 8-22) Haz una contracción e impulsa la energía sexual hacia este punto.

El punto de energía C-7, cuando está cerrado, despierta en nosotros una sensación de falta de contacto con los demás, como si nos viésemos al margen del resto del mundo. También nos produce la sensación de que estamos desplazados y fuera de lugar. Esto se demuestra por nuestra obcecación, mientras que, al mismo tiempo, nos vemos bajo la opresión de nuestra falta de adaptación. Al abrirse este punto y radiar energía, se nota como si se nos cayese un manto desde el cuello para abajo y nos quedasen libres los brazos para abrazarnos con el resto de la humanidad, abriéndose nuestros puntos de vista más flexibles y adaptados, que se manifiestan en nuestra sensación de contacto con los demás. Según se va difundiendo esta sensación, bajando por nuestros brazos y manos, somos más conscientes de las cualidades curativas de nuestras palmas de las manos.

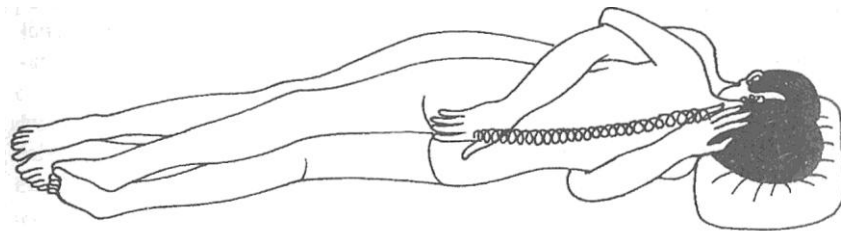


FIGURA 8-22
El punto C-7

g) El punto del cuello

El séptimo punto de energía está situado en el centro de la parte posterior del cuello, entre las vértebras cervicales tres y cuatro. Cubre esta zona con la palma de la mano izquierda y pon la derecha en el sacro, mientras contraes ligeramente las partes delantera, central y posterior del ano. (Figura 8-23) No es necesario contraer las partes izquierda y derecha del ano. Lleva la energía al cuello y nota cómo se energiza éste. El cuello es la zona del cuerpo que tiene un tráfico más intenso. Todos los controles de cuerpo, incluidas las emociones, se marcan en el cerebro y pasan por este cuello de botella. Cuando tenemos tensiones y cargas emocionales, el cuello empieza a acumularlas y a agarrotarse.

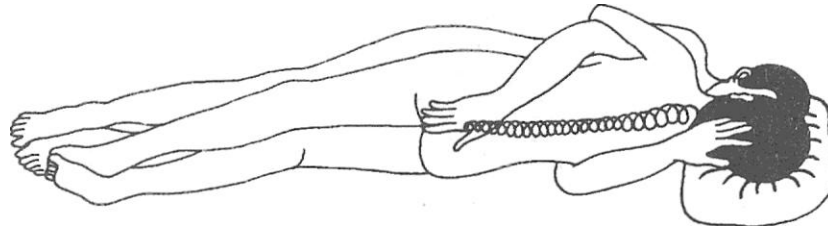


FIGURA 8-23
El punto del cuello

El cuello es el pasadizo de muchos meridianos que canalizan la energía CHI de los órganos, hacia y desde los centros superiores. Por el centro del cuello corre el Canal Gobernador, mientras que los meridianos de la vejiga, del triple calentador y del intestino grueso pasan por los lados. Las emociones que proceden de los órganos (la ira, del hígado; el miedo, de los riñones y la vejiga; la pena, de los pulmones y el intestino grueso; la inquietud, del corazón y el intestino delgado, y la preocupación, del bazo, el estómago y el páncreas) se atascan en el cuello y hacen que se agarrote.

Muchas veces, cuando tu compañero ha perdido demasiada energía sexual, puede crearse un aumento de tensión que produzca un agarrotamiento emocional muy fuerte en el cuello. Como consecuencia de esto, tu compañero puede sentirse irritado, temeroso y frustrado con facilidad. El cuello es un punto maravilloso para liberar las tensiones de tu compañero. Cógelo de este punto con suavidad. No es necesario contraer el ano, sino que basta con tener cogido a tu compañero y guiar mentalmente la energía sexual curativa para que se disuelvan las tensiones y desaparezcan. Puedes darle un masaje suave para ayudarlo a liberar estas tensiones. Con ello harás que aumente increíblemente su nivel de relajación.

h) El punto de energización de la Almohadilla de Jade

El octavo punto de energización, la Almohadilla de Jade, está situado entre C-1 y la base del cráneo (el occipital) en un agujero pequeño que hay entre dos bandas musculares, fuera de la columna vertebral. Abraza tranquilamente a tu compañero y ponle la palma de la mano izquierda en la base del cráneo, donde está este agujero, y la derecha en el sacro. (Figura 8-24) Nota el calor que se produce según va pasando a tu compañero la energía sexual y la de él pasa a ti. No hay necesidad de contraer el ano. Utiliza la concentración para dirigir tu energía para que funda las tensiones y aclare la mente.

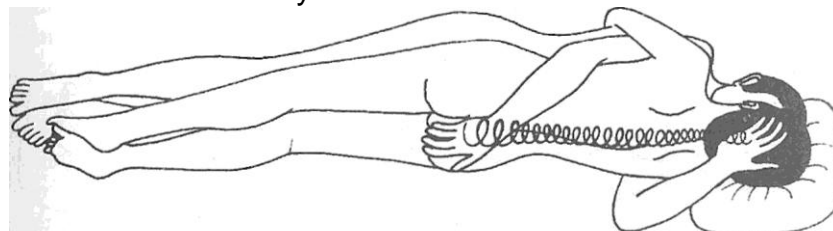


FIGURA 8-24
El punto de energización de la base del cráneo o Almohadilla de Jade

Al radiar energía a la Almohadilla de Jade, notarás una sensación de que eres capaz de extraer de ella inspiración. Este punto está íntimamente conectado con la respiración, al mismo tiempo que está situada en él una parte del cerebro. Cuando se bloquea, se nota como una carga que te agobia. Al guiar la energía sexual hacia este punto y acumularse allí, se puede despejar este bloqueo. El cerebro se revitaliza, se aclara la mente, se adquiere mayor conocimiento y mejora la memoria. Se nota una sensación ilimitada de estar en las nubes.

Cuando está abierto, se respira con más facilidad y se produce una sensación de inspiración, como si algo que está por encima de lo que podríamos imaginar empezase a actuar por medio de nosotros. Presta atención a este punto, relajando la mente, y fíjate en su amplitud y luminosidad. Este punto tiene influencia también en los ojos, los oídos, la nariz y la boca.

i) El punto de energización de la coronilla

El punto noveno, que está en lo alto de la cabeza, encima del centro del cerebro, se llama también coronilla, Pai-Hui o GO-20, y es donde se encuentra el cuerpo pineal. Sus funciones están relacionadas con la sensibilidad y el ciclo sexual. El punto de la coronilla rige la audición, los ritmos del cuerpo, el equilibrio, la percepción de la luz por medio de los ojos y de la piel y es el centro de control del cerebro y la médula espinal. En chino se le llama "Unión de cien puntos".

Cuando está cerrado el punto de la coronilla, no nos sentimos responsables de nuestras vidas, sino que, por el contrario, las tenemos fuera de control e inseguras. Estamos llenas de delirios y orgullo y sentimos inestabilidad emocional y dolores de cabeza. Cuando está abierto, estamos guiadas por fuerzas superiores. Irradiamos felicidad, brotando como una flor fragante. Regimos nuestra propia expresión y nuestra experiencia.

En la última parte de la práctica taoísta superior, este punto hace de brújula para dirigir el alma y el espíritu de una persona al lugar donde se supone que tiene que ir finalmente. Cuando este punto está plenamente desarrollado, verás una luz clara, creativa, que guía y mantiene tu cuerpo de espíritu.

Cuando alcanzas este nivel elevado de energía sexual curativa, tira muy suavemente de las partes delantera, central y posterior del ano y del Músculo Chi y haz que pase el CHI a lo alto de la cabeza. (Figura 8-25) Puedes ayudar a este desplazamiento mirando hacia arriba con los ojos, mientras te concentras en este punto superior. Al principio, puedes notar presión o una sensación de expansión del centro de la cabeza. Es un indicio de que la energía está llegando a este punto. Utiliza la mente, los ojos y todos los sentidos para mover la energía en espiral, en el sentido de las agujas del reloj, haciendo nueve, dieciocho, veinticuatro o treinta y seis espiras, dependiendo de cómo te sientas.

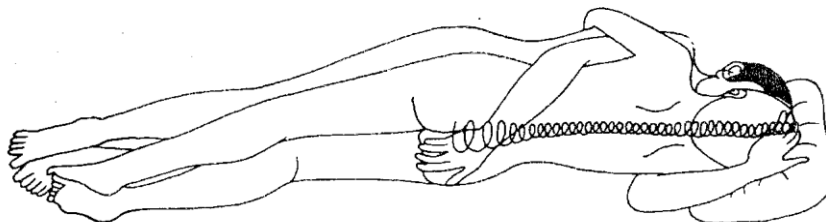


FIGURA 8-25
El punto de energización de la coronilla

Insistimos una vez más en la importancia de abrir la Órbita Microcósmica. Cuando está abierta la Órbita, puedes guiar con facilidad la energía sexual curativa para que suba a la cabeza y, cuando se haya llenado de energía este punto, rebosará, vertiéndose por el entrecejo, que es donde está la glándula pituitaria. Los taoístas dicen que este punto es la "Cavidad Original del Espíritu". En el punto de energización de la coronilla se encuentran la principal glándula de control endocrino, la glándula pineal, que regula el crecimiento y las funciones gonadal, adrenal y tiroidea.

j) El punto del tercer ojo

El punto del tercer ojo, situado entre las cejas, en medio de la frente, irradia como un sol o se abre como una flor, cuando le baja la energía sexual desde lo alto de la cabeza. Cuando está abierto el punto de la frente, se tiene una sensación de intencionalidad, un conocimiento simple y directo, una sabiduría intuitiva y un sentido de orientación en la vida. Tienes la sensación de que captas tu propio ser personal. Cuando se acumula allí la energía positiva y madura, se perciben fragancias, se saborea el néctar que gotea sobre la lengua o se ve una preciosa perla azul. Cuando está cerrado, se siente la mente errante e indecisa, inconstante e incluso agitada, muchas veces. Se produce un diálogo interno interminable de autocensura y reproche. Cuando este centro está cerrado, te sientes sin conocimiento ni percepción directos.

k) El centro de la garganta

Desde el punto del tercer ojo, la energía sigue fluyendo para bajar a los centros de la nariz, del paladar, de la lengua y de la garganta. El centro de la garganta está situado en el hueco que hay en la base de la garganta, encima del esternón. Es un lugar de comunicación y cambio. Cuando está abierto, fluyen nuestras expresiones, tanto verbales como no verbales. Este punto tiene la fuerza de la palabra: lo que dices y lo que pides que se produzca. La apertura de este centro potencia la palabra, hasta el punto de que las sentencias que pronunciamos son las que vivimos. Un centro de la garganta abierto produce también lucidez en los sueños, las expresiones entre nuestras almas y nuestras otras personalidades. Cuando este centro está cerrado, puedes sentirte obstruida, con sensación de culpabilidad y con dificultad para tragar, como si tuvieses un nudo en la garganta. Es posible hasta que no tengas ganas de cambiar. Nota cómo irradia la energía a la garganta, como si estuvieses tomando en ella baños de sol. Olvídate de todo lo que se siente cuando está cerrado este punto. Siente la garganta abierta y floreciendo con la fuerza de la palabra. Date cuenta de la lucidez que tienen tus sueños y de la flexibilidad que se manifiesta en tu capacidad para expresarte.

La energía sigue fluyendo para bajar al centro del corazón, en medio del pecho, unos tres centímetros por debajo del extremo inferior del esternón. Este punto del centro del corazón es muy importante para las mujeres. Es donde se produce la transformación de la energía y, por tanto, donde se encuentra la energía curativa y amorosa de la mujer. Desde el punto del corazón, la energía seguirá bajando hasta el plexo solar y, desde allí, al ombligo.

l) En centro del ombligo

Al abrirse el centro del ombligo, notamos una sensación de equilibrio y ecuanimidad, de estar centradas y de dejar que seamos como somos y que todas las cosas sean como son, sin costarnos ningún esfuerzo. Se siente una llena de atención. Un centro del ombligo abierto nos permite dejar que todo siga su curso, dar a cada cosa su valor y sentir la verdadera abundancia. Cuando está cerrado, nos sentimos descentradas y sin equilibrio. El centro del ombligo es un lugar donde se almacena el exceso de energía y, por consiguiente, es al que tenemos que recurrir para nuestro trabajo. Según le vamos pasando energía a este centro, se equilibra y se abre.

Cuando sientas la energía que se acumula en el ombligo, te darás cuenta de que es un lugar importante, la conexión que tuviste en principio con tu madre y por donde te nutrías cuando venías a este mundo. Aquí notaremos la abundancia natural de todas las cosas.

Procura practicar con un punto cada voz, y ve pasando de uno a otro sucesivamente. No practiques con todos los puntos en una sesión al principio. Cuando notes que están abiertos todos los canales de tu compañero, puedes elegir los puntos que debes utilizar cada vez. Juzga por las necesidades de tu compañero. Comenta con él las posiciones de las manos, antes de empezar, diciéndole qué es lo que quieres hacer, y comparte el libro con él, para que pueda comprender todo mejor. Si lo comprenden mutuamente y trabajan juntos en todo lo que se explica aquí, tendrán más armonía.

Cuando hayas abierto por completo los canales de la espalda de tu compañero con la ayuda de tus manos, sigue utilizándolas para acelerar el flujo de energía sexual.

C. Ejercicio, paso a paso, para equilibrar y armonizar todo el sistema

Mientras estén tus órganos sexuales unidos a tu compañero, estás en contacto con su canal frontal, el Canal Funcional. El flujo de energía por el Canal Funcional de cada uno de los dos se une con más facilidad cuando hay excitación sexual. En ese momento, se genera mucha energía desde los órganos y las glándulas y toda ella baja a la zona del sexo. Recuerda que, si no la encaminas de nuevo hacia arriba, la mayoría de la fuerza vital que crea tu cuerpo se pierde en el universo, sin que le saques ningún beneficio, a no ser que pretendas tener un hijo.

1. Guía la energía sexual producida para que suba por la espina dorsal

Empieza guiando, con la ayuda de las manos, la energía sexual que se haya producido para que suba por la espina dorsal hasta los puntos que se enumeran a continuación. Según vayas progresando en la práctica, podrás poner las manos en diversos sitios, haciendo que la energía suba con más rapidez.

a) *El punto de los riñones*

Se empieza con una preparación para hacer que los dos lleguen al punto de ebullición. Recuerda que, si los órganos, las glándulas y la energía sexual no están en su punto cuando empiezas el coito, habrá menos energía para intercambiar. Esto puede ser perjudicial para los órganos, las glándulas y los órganos sexuales. Cuando notes que está activada la energía sexual curativa, abrazacense durante un rato. Entonces pueden empezar los dos a utilizar las manos al mismo tiempo o puede tocar uno solo al otro, si los dos lo deciden así. Pon la mano derecha en el sacro, tocando con el dedo corazón la punta del cóccix y cubriendo el sacro con la palma y, sobre todo, el hiato sacro. (Figura 8-26) Nota el calor que absorbe la médula espinal, que ayuda a activar la Bomba Sacra, que hace que suba la energía. Pon la mano izquierda en la Puerta de la Vida, detrás del ombligo, entre las vértebras lumbares números dos y tres. Nota cómo sube la energía sexual desde la zona del sexo, pasa por el sacro y sube al punto de los riñones. Si fuese necesario, utiliza el músculo del ano para retener la energía y encaminarla hacia arriba. En este momento, puedes inhalar, para preparar y envolver la energía sexual curativa y bañar los riñones con energía curativa creativa y generativa.

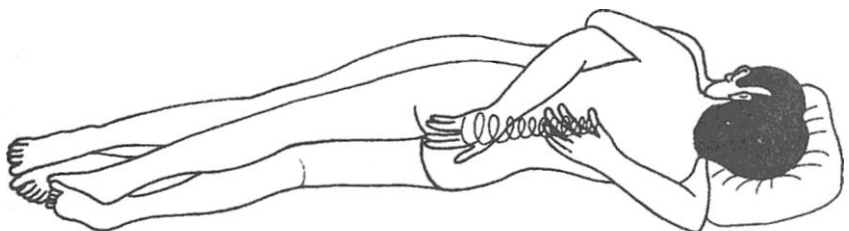
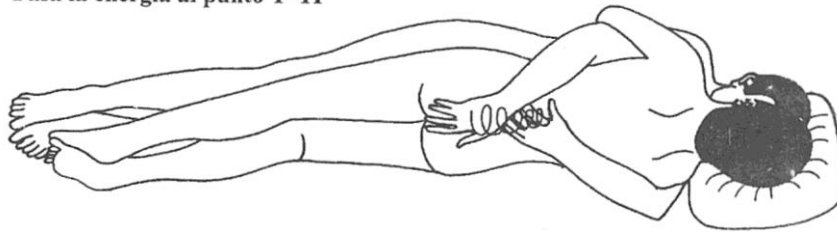


FIGURA 8-26
Lleva la energía al punto de los riñones

b) *El punto T-II*

Cuando notes que está bajo el nivel de energía sexual, tu compañero y tú pueden iniciar unas series de penetraciones (tres superficiales y una profunda; seis superficiales y una profunda o nueve superficiales y una profunda). Los Maestros Taoístas han descubierto el Punto G hace muchos miles de años. En todos sus manuales de sexo han recomendado siempre las penetraciones superficiales, porque el glándulo, o cabeza, del pene del hombre estimula el glándulo, o clítoris, de la mujer y queda debajo del hueso pélvico, donde está el Punto G. Lleva la energía al punto donde puedas intercambiarla. Abrácese tranquilamente durante un rato, siguiendo con la mano derecha en el sacro, y mueve la izquierda hacia el punto T-II, donde están las glándulas adrenales. (Figura 8-27) Mantener esta posición hasta que los dos noten que se mueve la energía.

FIGURA 8-27
Pasa la energía al punto T-11



c) *El punto del hígado y del bazo*

Repite el paso anterior; pero, en esta ocasión, mueve la mano izquierda hasta el punto del hígado y el bazo de tu compañero, entre los dos omóplatos y un poco por debajo de ellos. (Figura 8-28)

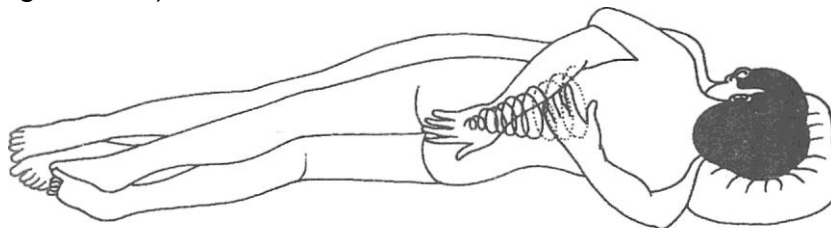


FIGURA 8-28
Pasa la energía al punto del hígado y el bazo

d) *El punto del corazón*

Repite la etapa B. Cuando los dos hayan llegado al punto de producir energía sexual curativa, abrácese de nuevo. La mano derecha sigue estando en el sacro mientras que la izquierda se mueve hacia el punto del corazón, situado detrás del centro del corazón, entre las costillas número cuatro y cinco. (Figura 8-29)

Sube la energía al punto C-7

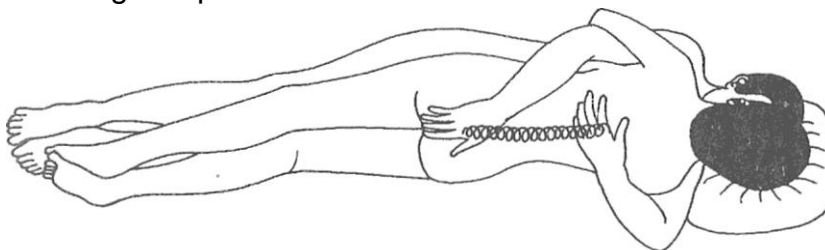


FIGURA 8-29
Mueve la energía hasta el punto del corazón

e) *El punto C-7*

Produzcan el máximo de energía sexual y abrácese. Mantén la mano derecha en su posición y mueve la izquierda hacia C-7, que está en la base del cuello. (Figura 8-30) Nota cómo sube la energía sexual, activada por las palmas de tu compañero, el Músculo Chi del ano y la concentración de la mente y la vista. Lleva la energía a la Almohadilla de Jade

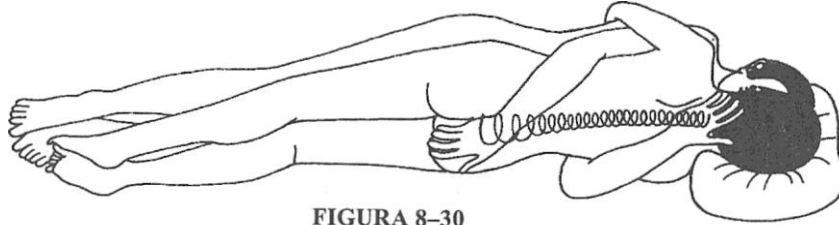


FIGURA 8-30

f) *El punto de la Almohadilla de Jade*

Produzcan energía sexual y abrácese. La mano derecha sigue estando en el sacro. La izquierda se mueve hasta la base del cráneo. (Figura 8-31) Cuando comunicas este punto con el del sacro, activas la Bomba Sacra y la Craneal, con lo que notarás con fuerza el flujo de la energía sexual. El aumento progresivo de la actividad de estas bombas es muy importante para tu salud y para la práctica mental y espiritual.

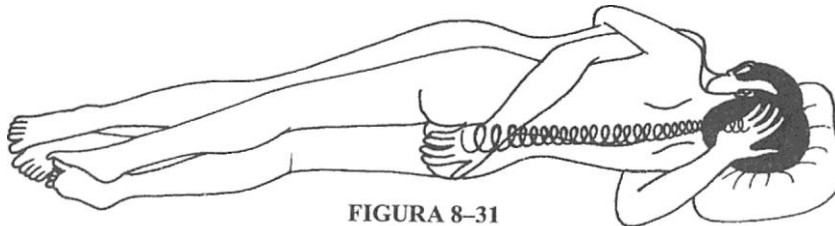


FIGURA 8-31

g) *El punto de la coronilla*

Lleguen al punto máximo de producción de energía sexual y abrácese, teniendo, como de costumbre, la mano derecha en el sacro. Mueve la izquierda hasta la coronilla. (Figura 8-32) Si están bien abiertos los canales, notarás poco a poco como aumenta el flujo de energía, como una fuente de juventud, que sube a la cabeza y desde allí se esparce por el cerebro. Cuando ya ha llenado el cerebro, la energía se derramará por el canal frontal hacia la lengua y el corazón, para bajar al ombligo.

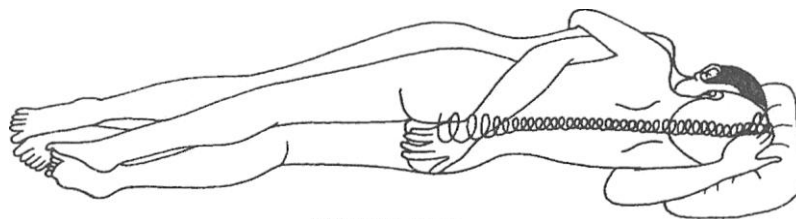


FIGURA 8-32

Sube la energía hasta el punto de la coronilla

Las posiciones de las manos que se exponen en este capítulo se utilizan en la mayoría de las posturas de que hemos hablado y pueden ayudarlos a tu compañero y a ti a estimularlos en una zona concreta de los órganos sexuales y a iniciar un mayor reflejo de los órganos, pero lo más importante de la práctica es la apertura de los canales, para que pueda fluir con abundancia la energía sexual a los órganos y glándulas directamente, para estimularlos aún más. Cuando ya domines la apertura de los canales, podrás dirigir la energía sexual más con la mente que con las manos o sin utilizar las manos para nada.

Intenta practicar una posición cada vez, para asegurarte de que los dos noten la apertura de los canales. Si estás bien segura de que se han abierto, comprueba que tu compañero está también abierto. Si no puedes abrir el canal de tu compañero, puedes enviarle más energía sexual o si, a la inversa, eres tú quien no puede abrir el canal, tu compañero puede enviarte energía sexual a ti. Cuando una mujer envía su energía sexual en este momento, lo mismo que mientras dura el intercambio de energía, está potenciando la unión sexual y ayudando a su compañero oprimiéndole el pene con fuerza. Ante todo, debe estar segura de que su compañero se encuentra en un estado seguro de excitación o puede eyacular. Mantén el pene apretado un momento y suelta después. (Figura 8-34) Exhala y envía mentalmente la energía al punto en que tu compañero necesita ayuda, cubriéndolo con las palmas de las manos. Con la práctica, notarás que tu energía pasa con más facilidad por tus manos, hasta alcanzar el punto donde quieres que llegue. Notarás la energía y hasta la saborearás.

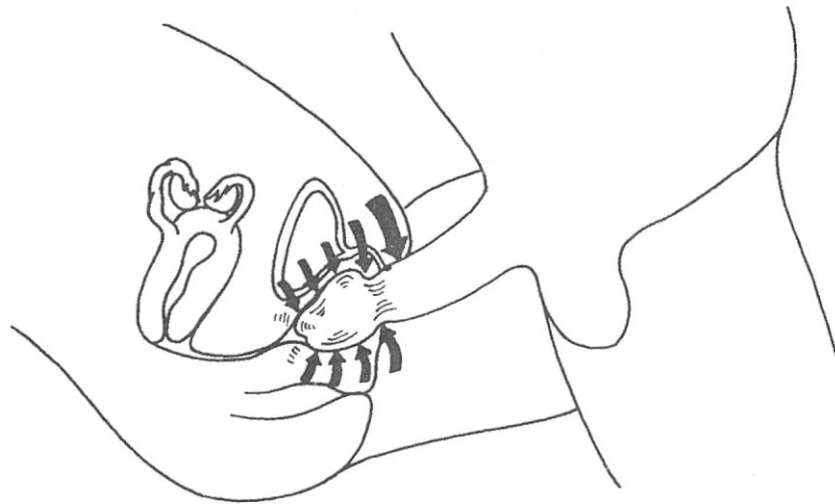


FIGURA 8-34

Para ayudar al hombre a retrasar la eyaculación, la mujer oprime con la vagina la cabeza del pene

D. El Orgasmo Valle

Con el Orgasmo Valle es con lo que se alcanza mayor placer, más energía curativa y más energía para transformar en energía espiritual superior. En el hombre se produce un Orgasmo Valle cuando está a un 99 por ciento de su recorrido hacia la eyaculación. En ese momento sale de la vagina y hace la Gran Aspiración, para ordeñar de semen la glándula de su próstata y, en vez de liberarla hacia fuera, aspirarla hacia dentro y enviarla hacia arriba, donde se transforma esta energía. Entonces se relaja, dejando que sus órganos sexuales se normalicen y bajen hasta un 60 por ciento de la excitación, para empezar de nuevo con ciclos de nueve penetraciones suaves y una profunda, y volver otra vez al 99 por ciento de recorrido de eyaculación. Vuelve a hacer la Gran Aspiración, el cambio, y se relaja, calmándose un poco para volver a subir otra vez. Cada vez que hace una retención y envía la energía para arriba, duplica o triplica su energía sexual. Puede seguir multiplicándola de este modo y pasando la energía sexual a centros superiores, sin dejar que se escape. La energía sexual se puede multiplicar un número ilimitado de veces y puede seguir aumentando. La sensación del orgasmo subirá cada vez más que la anterior; cada vez pasará por la Órbita Microcósmica a todos los órganos y glándulas. Este orgasmo superior de los centros de los órganos y de las glándulas es muy distinto del orgasmo inferior que se queda reducido a los genitales, muy breve y produce la pérdida de energía vital.

No hay que confundir el orgasmo con la eyaculación: son dos cosas diferentes. Un orgasmo puede durar todo lo que tu quieras y puede alcanzar el nivel que pretendas. Sin embargo, una vez que eyacula el hombre, se acaba el orgasmo. El momento de máximo placer es el pico del orgasmo, un instante antes de la eyaculación. Sin embargo, muchas personas quieren ir más lejos; pero, si no se han entrenado para controlarlo, se les acabará el orgasmo en este punto anterior a la eyaculación y con él la producción de energía sexual.

El Orgasmo Valle de las mujeres es más intenso que el de los hombres. Las mujeres pueden alcanzar un orgasmo casi tan elevado como quieran y pueden cultivar su orgasmo cada vez más. En un capítulo anterior hemos dicho que las mujeres no pierden mucha energía con el sexo normal, sino que la pierden con la menstruación. A pesar de que pueden tener una eyaculación durante el orgasmo, lo mismo que los hombres, no pierden más que fluido, y no un huevo. Los hombres pierden con la eyaculación unos 200 millones de espermatozoides. Las mujeres pueden llegar al 99 por ciento del recorrido hasta el punto del orgasmo, hacer la Aspiración del Orgasmo para hacer que suba éste por la Órbita Microcósmica, intercambiar la energía con los órganos, descansar y empezar de nuevo para alcanzar otro orgasmo más elevado. Cada vez que la mujer hace una retención, la energía sexual se duplica, se triplica o sigue aumentando mientras ella hace la retención, aspirando la energía hacia dentro y hacia arriba.

Si se comparan con los hombres, las mujeres tienen más fácil el aprendizaje del ejercicio de aspiración sexual, ya que ellas no se ven obligadas a controlar la eyaculación. Además, la tensión emocional que le produce al hombre su eyaculación no la tiene la mujer con sus periodos. La idea de que disminuya la tensión menstrual no es una amenaza para el concepto que tienen de su femineidad la mayoría de las mujeres.

1. Incremento de la energía sexual, haciendo varias aspiraciones

Como ya hemos dicho, en el Orgasmo Valle hacemos varias aspiraciones para retener la energía dentro y enviarla hacia arriba. Esto supone que, cuanto más energía se retenga, más se vuelve a producir, en cantidades inagotables, puesto que esta energía no se libera al exterior. Esta aspiración o retención es algo que deben tener presente los dos compañeros al acercarse al 99 por ciento del orgasmo, para contener la energía sexual y controlar los órganos sexuales para que vuelvan al nivel del 60 por ciento del orgasmo. Cada vez que hagas la aspiración, aumentarás considerablemente la energía interna y harás que cada vez se interiorice más aún. En vez de perder toda esta energía, como en el sexo ordinario, sintiéndote después deprimida y agotada, después de una aspiración tendrás más energía que antes y te sentirás fresca y llena de energía curativa.

En algunos casos, la gente tiene tantas tensiones y temores que piensan que, al liberar al exterior su energía sexual, han liberado también sus tensiones. Sin embargo, en realidad, vuelve a aparecer la tensión y ya no les queda otra forma de superarla. El único medio que tienen de librarse de ella es expulsar su fuerza vital, mezclando su energía sexual con la ira y con otras emociones negativas.

El antiguo Sistema Taoísta describía las ventajas de estos métodos, de esta manera:

a) La primera aspiración

Cuando tu compañero y tú hayáis llegado al 99 por ciento del punto del orgasmo y hayan hecho la primera Aspiración del Orgasmo o Gran Aspiración para que suba la energía a los centros superiores, esta energía sexual hará que aumente la energía de todo el cuerpo.

b) La segunda aspiración

La segunda aspiración fortalecerá los sentidos y rejuvenecerá en general todo el cuerpo.

c) La tercera aspiración

Con la tercera aspiración el cuerpo empieza a mejorar el sistema inmunológico para ofrecer resistencia al malestar, la enfermedad, la gripe y los resfriados. Muchos de mis alumnos han utilizado este sistema para superar un resfriado o una gripe.

d) La cuarta aspiración

La cuarta aspiración ayudara a estabilizar y equilibrar los órganos internos. Muchas personas nacen con los órganos desplazados o descompensados. Unas tienen las orejas más bajas, mientras que otras las tienen más altas o de forma distinta. Lo mismo sucede con la anatomía interna. Se pueden tener los riñones muy detrás o muy delante; el estómago puede estar caído; el páncreas, muy alto o muy bajo; los pulmones muy altos o muy bajos, muy grandes o muy pequeños. Esta descompensación de los órganos puede producirnos trastornos de todo tipo. Los problemas crónicos, aunque lo ignore quien los padece, puede tener su causa en el desplazamiento de sus órganos. Pero un estómago o un útero caídos, por ejemplo, se puede mejorar con la fuerza de la energía sexual. Cuando hayas aumentado la presión del CHI interno, empezará a estabilizar los órganos.

e) La quinta aspiración

La quinta aspiración alivia los problemas de vasos sanguíneos o de hipertensión y, en caso de anemia, aumenta la producción de sangre.

f) La sexta aspiración

La sexta aspiración puede ayudar a fortalecer la parte baja de la espalda.

g) La séptima aspiración.

La séptima aspiración fortalece las extremidades, los huesos y la médula ósea.

h) La octava aspiración

La octava aspiración ayuda a fortalecer el bazo y el aura del cuerpo. Ayuda a proteger al individuo de las emociones negativas, dándole confianza en sí mismo y en los demás.

i) La novena aspiración

La novena aspiración ayuda a formar y potenciar el cuerpo espiritualizado y sirve como alimento espiritual.

j) La décima aspiración

La décima aspiración es un estado completamente espiritualizado o psíquico que no está limitado por el tiempo ni el espacio.

2. Cultivo dual del Orgasmo Valle

a) La practica en solitario, como preparación

En principio, el Orgasmo Valle tiene solamente un carácter físico. Sin embargo, con la práctica en solitario, el orgasmo va pasando, poco a poco, desde la zona de los genitales hasta el cerebro, mediante un control interno, para acabar siendo dirigido sólo por la mente. Es muy importante hacer muchas prácticas en solitario antes de tratar de empezar con un compañero, sobre todo para evitar el desánimo. Según Shere Hite, autora de The Hite Report, la mayoría de las mujeres que se masturban alcanzan el orgasmo al cabo de pocos minutos. No obstante, si tiene un compañero, una mujer puede prolongar su excitación y hasta darle más intensidad. Precisar y marcar el momento de la Aspiración del Orgasmo o de la Gran Aspiración es algo que se consigue con la práctica. Con un compañero que colabore, se abre todo un mundo de experiencias.

b) Intercambio de energía

Cuando te acercas al orgasmo y haces la Aspiración del Orgasmo, la energía que se produce en los ovarios sube al cerebro. Cuando la bombas hacia arriba, esta energía fría se acumula en la cabeza. Si has hecho la Órbita Microcómica, ya sabes que la lengua hace de interruptor dentro de tu propio cuerpo, uniendo los dos meridianos de acupuntura que forman la Órbita. Los genitales son también un interruptor, por lo que, cualquiera que sea la posición que tengas, la energía que se produzca se puede encauzar hacia la Órbita Microcómica de tu compañero, o vice-versa.

La energía puede desplazarse por diversos caminos. Uno puede ser de tu lengua a la de tu compañero, para bajar por el Canal Funcional de tu compañero hasta su ombligo, siguiendo después hacia sus genitales, para pasar otra vez, como por un interruptor, a los tuyos y subir por la espina dorsal para seguir recorriendo el circuito.

La energía puede circular al mismo tiempo por la Órbita Microcómica de los dos o también pueden sentir los dos la energía fuera de sus cuerpos, envolviéndolos como un capullo, o como algo que se queda encima de sus cabezas, etc. Como la energía de una mujer excitada no es tan caliente como la del hombre, tu compañero podría notar tu energía fría o tú podrías sentir el calor de la suya entrando en tu cuerpo.

Las sensaciones pueden ser distintas para cada mujer. Unas pueden notar que una energía fría se mueve por su cabeza como una corriente de aire. Otras pueden sentir como si se quedasen sin pulso y lo recuperasen después.

c) Vampirismo sexual

El caso de que un miembro de la pareja extraiga la energía sexual de fuerza vital del otro ya es viejo en los círculos taoístas. La leyenda dice que, en China, los viejos buscaban mujeres jóvenes que no hubiesen tenido hijos, mujeres que, en el marco de referencia del viejo, tuviese el máximo de energía Yin. Entonces, sin que la mujer se enterase de lo que querían, hacían la Gran Aspiración mientras tenían el pene dentro de la vagina y sacaban energía Yin de la mujer, aumentando su propia energía a costa de ella. Una mujer que domine este sistema puede ser más poderosa que un hombre. La mujer puede extraer la energía de un hombre con mucha más rapidez que el hombre puede extraer la de la mujer.

Hay muchas historias sobre personas que han utilizado este sistema con malas intenciones y han adquirido demasiados poderes en el camino del mal.

Utilizando el sistema de modo egoísta, se adquiere energía maligna, que acaba destruyendo a quien se dedica a estas prácticas. Sin embargo, esta misma energía sexual, si se utiliza correctamente, puede ayudarnos a conseguir buena salud y un estado espiritual más elevado.

Según los taoístas, aunque no se tengan malas intenciones, se puede extraer involuntariamente energía de un compañero, sobre todo cuando sólo uno conoce esta práctica. La mejor defensa contra esto consiste en hacer que la energía circule por el cuerpo de los dos miembros de la pareja. Este intercambio elimina la posibilidad de que uno de los dos gane energía a costa de otro.

3. Transformación de la energía sexual en amor espiritual: Cultivo del Orgasmo Valle

a) Intercambio Yin y Yang

"El Yang sólo puede funcionar con la ayuda del Yin; el Yin sólo puede crecer en presencia del Yang". Consulta sobre sexo de la Mujer del Emperador Amarillo.

Nuestro universo cambia continuamente, debido al flujo eterno de las energía Yin y Yang. La verdadera esencia del intercambio Yin-Yang está en la alternancia cíclica del día y la noche. Debido a este flujo alternativo de energía, nuestra respiración de los cielos, pueden crecer los seres vivos. Si sólo hubiese días y no existiesen las noches, todo se quemaría o, si sólo hubiese noches y no tuviésemos días, nada podría fortalecerse y crecer. Como seres vivos, los humanos estamos también sometidos a la ley del intercambio Yin y Yang.

El ser humano puede vivir felizmente sólo si se encuentra en armonía con los principios de la vida. Si se viola la ley del intercambio Yin y Yang, olvidando la comunión sexual de la energía Yin y Yang, la energía no fluirá por el cuerpo. La fuerza vital se estancará y saldrá del cuerpo. La vida se convertirá en una larga superficie resbaladiza que nos lleva a la depresión, salpicada de arrebatos de esclavitud a las pasiones.

Si has aprendido a aumentar tus orgasmos mediante la Aspiración del Orgasmo, estás en el umbral de una nueva experiencia. Esta experiencia alterará tus percepciones de tu propio cuerpo y tu mente. Cambiará tu forma de ver a tu amante y de comprender el sexo y el amor.

"El Paso de Néctar a la Flor Dorada" queda incompleto si no se hace el intercambio de energía Yin y Yang. (Figura 8-35) La Flor Dorada es la luz de la coronilla de la cabeza. La Aspiración del Orgasmo guarda y conserva tu néctar o esencia sexual. Es el intercambio de tu Ching con el de tu amante lo que la transforma y, en este proceso, te da la experiencia del sexo que se comparte profundamente como amor.

Tu orgasmo será completamente distinto de lo que se conoce como un simple orgasmo breve y local que desperdicia la energía. Al repetir los contactos sexuales durante cierto tiempo, va aumentando el placer, llenando la Órbita Microcósmica y todo el cuerpo. A diferencia del orgasmo normal rápido u orgasmo de pico, cuyo momento culminante se limita principalmente a la zona de los genitales, este orgasmo te dará una nueva sensación de equilibrio que se quedará almacenada en tu cuerpo mucho después de que tu placer se haya convertido en un recuerdo efímero.

Los taoístas abogan por el Orgasmo Valle como una expansión continua del orgasmo que se desplaza por todo el cuerpo, prolongando interiormente el orgasmo durante media hora, una hora, dos horas o más tiempo aún, en un éxtasis poderoso, gradual e ilimitado. Puedes disfrutar indefinidamente de este tipo de amor sexual, sin tener que pagar este placer con tu energía vital.

Durante el Orgasmo Valle, los amantes pueden relajarse y tener todo el tiempo del mundo para compartir sus caricias. No hay ninguna explosión frenética, sino una oleada de energía sutil tras otra, que bañan al hombre y a la mujer entrelazados. El Orgasmo Valle no es una técnica, sino, más bien, una experiencia que los amantes dejan que se produzca, animados por un proceso comprobado a lo largo del tiempo.

El Orgasmo Valle se forma con todos los métodos que has aprendido hasta ahora: la Aspiración del Orgasmo, para las mujeres; la Gran Aspiración, para los hombres; las posiciones curativas, las posiciones de energización de las manos y el aumento de la energía sexual mediante la aspiración. Todo esto se combina para producir el mejor orgasmo que puedas tener. El intercambio Yin y Yang es una de las cosas más importantes del Orgasmo Valle.

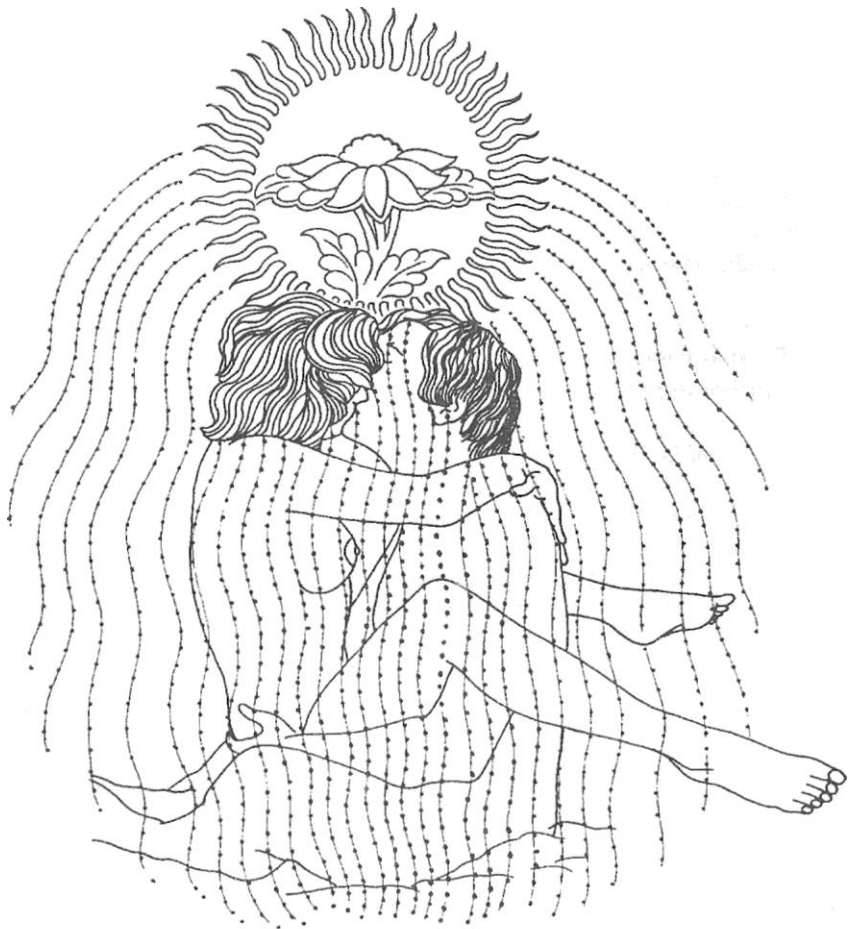


FIGURA 8-35
Pasando Néctar a la Flor Dorada

4. El Orgasmo Valle, paso a paso.

a) Primera aspiración

1) Tiempo

Ten presente que, cuando una mujer está excitándose, puede controlar el empuje de las nueve penetraciones superficiales y una profunda para estimular el glande del clítoris y el Punto G, si las penetraciones superficiales entran sólo unos cinco centímetros en el orificio vaginal, de tal modo que toquen el Punto G.

Cuando ya estés excitada, empieza a aumentar tu orgasmo para tener una sensación más fuerte e intensa. Sigue la técnica de la Respiración Ovárica, abre y cierra ligeramente la vagina y tira con suavidad del Músculo Chi para que aumente el orgasmo. Cuando alcances el punto del orgasmo, quédate quieta con el glande de tu compañero tocando el Punto G. Si está en el sitio adecuado, notará como lo tuviese ajustado a un orificio. Descansad aquí e intercambiad la energía sexual.

Debes tener cuidado de que tu compañero no llegue al punto de no retorno. Cuando esté próximo a la eyaculación, empuja su pene hasta el Punto G, donde se puede intercambiar energía. Descansa ahora. Si tienes habilidad para ayudar a tu compañero a detener y controlar la eyaculación, puedes comprimir la base, no la cabeza, del glande del pene, con lo que se bloquea la necesidad de eyacular. (Figura 8-36) Se corre el riesgo de no controlar bien el tiempo, por lo que, si no se domina bien esta técnica, tu compañero puede perder el semen. Esto significa que tienes que ejercer esta presión antes de que se produzca la necesidad de eyacular y no en el momento de la eyaculación. De la firmeza de esta presión depende el éxito de esta técnica. Para su desarrollo tienen mucha importancia la Aspiración del Orgasmo, y los ejercicios del Huevo y de Levantamiento de Peso con la vagina. La retención de la eyaculación ayudará también a tu compañero a mantener la erección, con lo que los dos pueden pasar antes al próximo intercambio. (Figura 8-37) Se puede encontrar información más detallada sobre la retención de la eyaculación del hombre en la sección titulada "Los secretos de la retención seminal", del libro Secretos taoístas del amor: Cultivando la energía sexual masculina.

Relájense e intercambien la energía. En este momento, sería conveniente que tu compañero haga las fuertes contracciones de la Gran Aspiración, en primer lugar, hasta que sea capaz de desplazarla hacia arriba y controlarla. Cuando haya aprendido esta técnica y la domine, no tendrás necesidad de comprimir el glande de su pene para ayudarle a mantener el control. Nota cómo empieza a pasar a ti su energía caliente, masculina, Yang. Esta energía caliente es distinta de la tuya. Cuando lo notes, inhala y piensa que te toca a ti ahora hacer la Aspiración del Orgasmo, subiendo tu energía sexual Yin y la Yang de él al centro superior. Antes de nada, deja que la energía fluya por la Órbita Microcósmica.

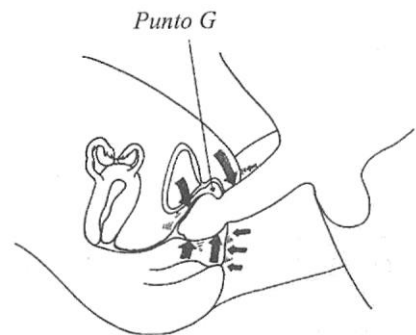


FIGURA 8-36

La mujer sujeta con fuerza la cabeza del pene en la zona del punto G y le da masaje con la presión muscular



FIGURA 8-37

La mujer oprime el pene para evitar la pérdida de erección

Después, exhala y haz que la energía Yin, fría y femenina, fluya hacia tu compañero. (Figura 8-38) En este momento, tu compañero puede utilizar la suavidad de la Respiración Testicular (como veremos más adelante, en este capítulo) para absorber en su sistema la energía Yin de los testículos.

Exhala para que tu energía Yin, femenina y fría, pase a tu compañero. Recuerda que no puedes recibir su fuerza sin dar gratis la tuya propia. El intercambio los cura a los dos. Para conseguir un equilibrio perfecto, el hombre necesita las suaves energías receptoras que aporta la mujer. Del mismo modo, la mujer necesita las energías expansivas del hombre para alcanzar su propia armonía superior. Esta es la razón oculta de que exista esa atracción natural entre los sexos.

Si el hombre ha estado inactivo, no hará el empuje. Cuando se acerque al punto del orgasmo, debe retraer el pene de nuevo a la zona del Punto G y hacer las fuertes contracciones de la Gran Aspiración, hasta que vuelva a recuperar el control, exhalando hacia ti su exceso de energía Yang. Tú debes seguir con la Aspiración del Orgasmo, para elevar tu energía con la de él y mandarle a él tu exceso de energía Yin.

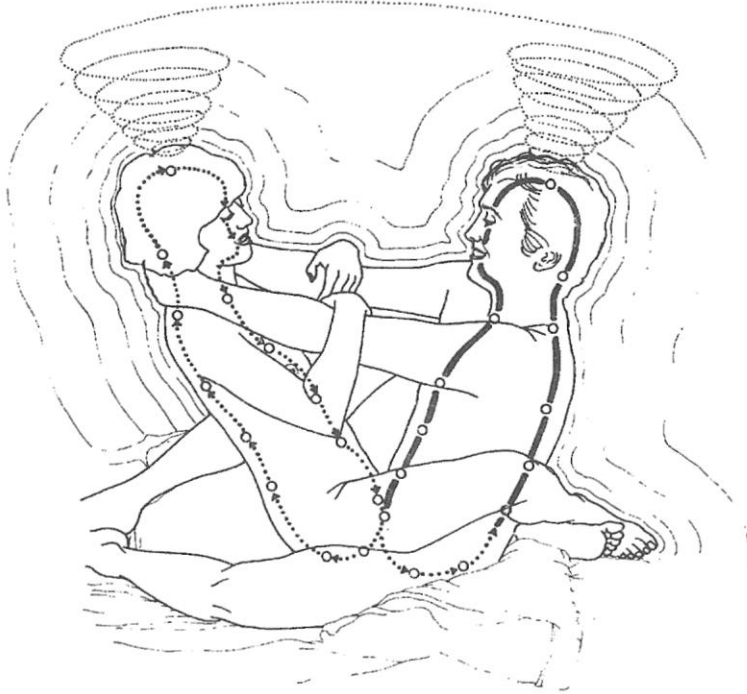


FIGURA 8-38

Exhala para que tu energía Yin, femenina y fría, pase a tu compañero

2) *Abrácense después de la unión sexual*

Cuando hayan terminado la actividad sexual, empiecen a abrazarse en una posición agradable. Si el hombre es pesado, la mujer suele ponerse encima. Si la mujer es más fuerte que el hombre, es ella la que suele ponerse debajo, para que él pueda sacar fuerza con más facilidad. Si la mujer es débil, puede ponerse encima, para extraer con más facilidad. En cualquier caso, asegúrense de que es una posición en la que pueden quedarse durante bastante tiempo. Para ello pueden tomar un par de almohadas más.

3) *Coordina tu respiración con la de tu compañero*

Recuerda que "CHI" significa "aire" o "respiración" en chino. La vida es respiración. Para cualquier actividad vital se necesita inhalación, exhalación o una combinación de las dos cosas. Por eso es por lo que la filosofía china lo clasifica todo como Yin (inhalación) o Yang (exhalación), en mayor o menor grado. El acto del amor es esencialmente un acto de respiración. Respiras tu CHI en el cuerpo y el alma de tu compañero. Inhalas esta energía vital, aspirándola y subiéndola a la cabeza, y la exhalas, descargándola sobre tu compañero.

Cuando los dos hayan intercambiado la energía sexual y estén abrazados, coordinen la respiración. En una posición pecho contra pecho, pon la oreja de uno junto a la nariz de otro. Estando así, puedes captar fácilmente la respiración del otro. En el acto del amor, los ciclos de respiración estimulan y armonizan todos los procesos de la vida. Al realizar juntos la respiración física, se unifican los dos compañeros y se centra el ritmo de todas sus energías, para que puedan entrar en contacto juntos con la fuente de su propia corriente vital. Debes adquirir tal sensibilidad ante la respiración de tu compañero que cada respiración profunda y fuerte de él sea tan potente como la sensación de que introduce su pene en tu vagina.

Para coordinar la respiración, tienes que exhalar con fuerza y notar cómo penetra en tu compañero la esencia Yin de tu respiración. Espera a que él inhale y absorba esta esencia Yin y exhale después, mandándote la esencia Yang de su respiración. (Figura 8-39) Sigue coordinando la respiración, hasta que los dos se encuentren en equilibrio.

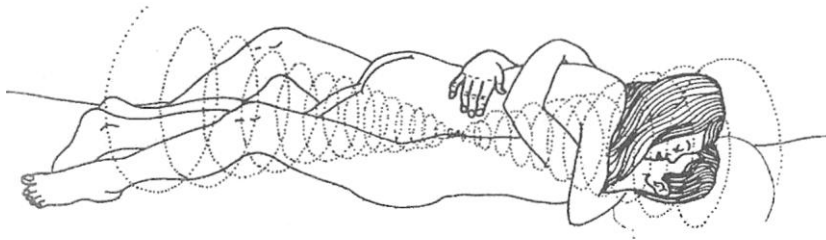


FIGURA 8-39

Absorbed las energías Yin y Yang, después del coito

4) *Inhala fuerza por la columna vertebral y la cabeza y exhala por el Punto G y el pene*

Cuando lleven un rato respirando juntos, pasa poco a poco la fuerza a la coronilla de la cabeza. Después de inhalar, el hombre visualiza mentalmente la fuerza Yin, pasando de la vagina al pene, y la mujer utiliza la mente para pasar la energía Yang del pene al Punto G y al clítoris. Los dos pasan la fuerza de nuevo al perineo, o Hui—Yin, y al cóccix, o Chang-Chiang, y la van subiendo a T-11, C-7, C-1, la Almohadilla de Jade y la coronilla, o Pai-Hui. Desde allí, la energía pasa a la lengua que, como en todo el ejercicio, debe estar levantada tocando el paladar. No se pretende utilizar la fuerza muscular, como en la Aspiración del Orgasmo o la Gran Aspiración, sino solamente la del pensamiento para dirigir la energía sexual. "Piensa" que la energía va subiendo hasta la coronilla. Aunque parezca incomprensible al principio, los que hayan empezado la práctica del Kung Fu Sexual empezarán a notar la fuerza y a comprender por intuición lo que significa. La fuerza subirá hasta la cabeza finalmente, según va aprendiendo tu mente a dirigir su propia energía CHI para conectar la mente con el cuerpo.

Al principio, pueden acelerar el proceso de intercambio de fuerza Yin y Yang, mediante los puntos de energización de las manos y con contracciones musculares largas y profundas. Cuando notes la expansión y el calor del glande de tu compañero y se llene la vagina de fluidos, haz inhalaciones lentas y profundas por la nariz. Mientras inhalas, contrae la vagina, el perineo, el ano y las nalgas y, mientras vas apretando cada vez más esta contracción, "piensa" que la energía que hay en el clítoris y el Punto G pasa al Hui-Yin, al Chang-Chiang y sube por la espina dorsal hasta la coronilla. Cuando hayas terminado la inhalación, contén la respiración y mantén la contracción todo el tiempo que puedas. Sigue pasando fuerza a la cabeza, hasta que ya no puedas contener más la respiración.

Cuando tu compañero suelte la respiración, pasándote conscientemente su exceso de energía Yang caliente, tienes que exhalar profundamente, para pasarle a él la energía Yin.

Libera toda tensión, relajando la cabeza, la garganta, el pecho, el abdomen y la pelvis. Deja que la relajación se extienda como una oleada, de la cabeza a los pies. Cuando esta oleada suave llegue a la región pélvica, manda a tu compañero energía Yin, por el clítoris y el Punto G. Estas contracciones y relajaciones deben hacerse con suavidad, dando la sensación de que hay una pulsación que pasa de un cuerpo a otro.

Ofrécele con cariño la energía esencial. Esta entrega debe llevar consigo todas las emociones de amor y devoción. No se trata de sentimentalismo. Esto ha de inspirarlo para que entregue su esencia Yang nutritiva y cubra por completo el Yin con el Yang. Así es la naturaleza de la plenitud de la mujer. Si tratas de retener tu energía, él advertirá, consciente o inconscientemente, tu sensación de separación, aunque no se trate más que de una obstrucción del flujo de energía (generalmente en el corazón). Déjalo que absorba toda la energía Yin que necesite, cuando le ofrezcas lo que a ti te sobre. La energía Yang inundará todo tu cuerpo, mientras la Yin inunda el suyo.

Si estás empezando ahora a practicar, es posible que te sientas tan agobiada por la sensación del amor sexual que te parezca imposible distinguir su energía Yang de la tuya Yin. Todo puede parecerse caliente y explosivo, como si se tratase de una sola energía. Según se va preparando tu sistema nervioso para soportar mayores cargas de energía mediante las técnicas de curación y meditación, el intercambio de energía Yin y Yang irá evolucionando a una fase más consciente. Si produces energía en diferentes puntos del cuerpo, dispondrá tu compañero y tú de mayores poderes para el intercambio. Empieza pasando la fuerza al Hui-Yin o perineo y meditando entonces.

En esta primera aspiración del Orgasmo Valle, si los dos tienen abierta la Órbita Microcósmica y puede circular la energía sexual curativa y energizante, las Órbitas se llenarán de energía y la pasarán por todos los órganos y glándulas, ayudándote a energizar todo el sistema del cuerpo.

5) *Ayuda a tu compañero a limpiar y abrir un bloqueo*

Si tú tienes más fuerza que tu compañero, ayúdale a abrir sus centros, dirigiendo tu fuerza a estos centros cerrados. Los dos deben concentrarse en estos puntos. El CHI fluirá hacia cualquier lugar en el que se concentre la mente. Hagan un punto cada vez. Los dos pueden seguir el método de energización de las palmas de las manos y la concentración para abrir el bloqueo.

Recuerda que no puedes abrir todos los puntos en un abrazo sexual. Para abrir un punto se pueden necesitar muchos intercambios de Yin y Yang. Si tu compañero eyacula, no quedará energía para intercambiar, ya que la mayoría de ella se pierde y queda muy poca para la transferencia.

Los periodos de descanso son muy importantes, ya que en ellos se puede sentir verdaderamente el intercambio de energía. Esos son los momentos en que tu compañero y tú pueden ayudarse recíprocamente a eliminar bloqueos o puedes ayudarlo a abrir su Órbita Microcósmica.

a) Abrácese y pon la mano derecha en el sacro de tu compañero, tocando la punta del cóccix con el dedo corazón y cubriendo con la palma el sacro, sobre todo la apertura del hiato. Nota el calor que absorbe tu espina dorsal y que ayuda a activar la Bomba Sacra, que ha de ser el instrumento que mueva la energía hacia arriba. Pon la mano izquierda en esta Puerta de la Vida, detrás del ombligo y entre las lumbares 2 y 3. Esto le ayudará a tu compañero a trasladar la energía sexual a la zona de los riñones. Tu compañero hace lo mismo contigo. Cuando ya estés diestra en este procedimiento y notes que se abre este punto, pasa al siguiente.

- b) Pasa la mano izquierda a T-II, el punto de las glándulas adrenales, manteniendo la derecha en el sacro.
- c) A continuación, mueve la mano izquierda hacia el punto del hígado y el bazo, debajo del punto central que hay entre los dos omóplatos, sin quitar la derecha de sacro.
- d) El punto siguiente es el del corazón y los pulmones, situado entre las costilla cuarta y quinta y detrás del centro del corazón. Pon ahora la mano izquierda en este sitio, dejando la derecha en el sacro.
- e) Sigue subiendo por los demás puntos: C-7, en la parte posterior del cuello; la Almohadilla de Jade, que está en la base del cráneo, y la coronilla. Pasa sucesivamente a cada uno de estos puntos, para asegurarte de que está abierto. Para más detalles sobre los puntos de energización con las manos, repasa lo que ya se ha dicho en este capítulo.

6) *Reanudar la actividad sexual*

Decidid cual de los dos ha de tomar la parte activa y reanuda la actividad sexual. Después de otro ciclo de 81 penetraciones suaves y 9 profundas, notarás progresivamente que el orgasmo sube poco a poco por la espina dorsal. Puede extenderse por toda la espalda o subir por encima de los orgasmos normales que hayas tenido hasta ahora. Con el primer Orgasmo Valle notarás cómo sube y se acerca a los órganos. Descansa, baja otra vez al valle y vuelve a subir más alto. Descansa de nuevo, baja al valle siguiente y sube más aún. Notarás que cada valle te produce una sensación de orgasmo diferente y no siempre volverás al mismo valle.

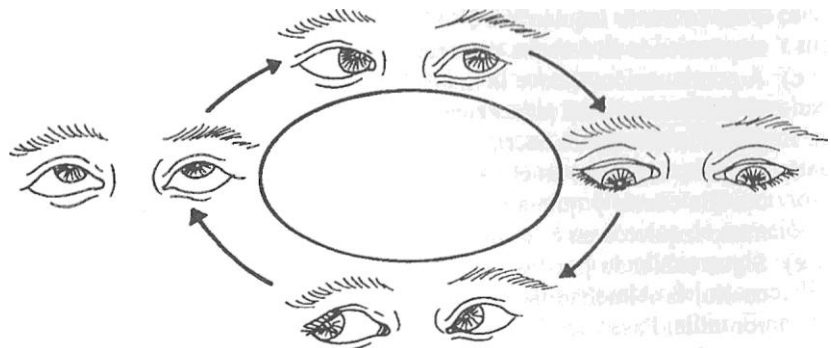
b) **Segunda aspiración**

Empieza de nuevo la unión sexual y produce el máximo de energía sexual que puedas tolerar. Descansa, teniendo el glande del pene en contacto con el Punto G. Deja que tu compañero haga la Gran Aspiración por segunda vez para evitar la eyaculación, con el fin de que el orgasmo suba más arriba. Cuando tu compañero libere su energía Yang, tú puedes hacer la Aspiración del Orgasmo, pasando la energía a la cabeza y a los sentidos, pasando por el sacro y la espina dorsal. Esta aspiración te ayudará a potenciar los sentidos.

Las ligeras contracciones y los tirones del Músculo Chi son muy importantes para dirigir la energía a los sentidos.

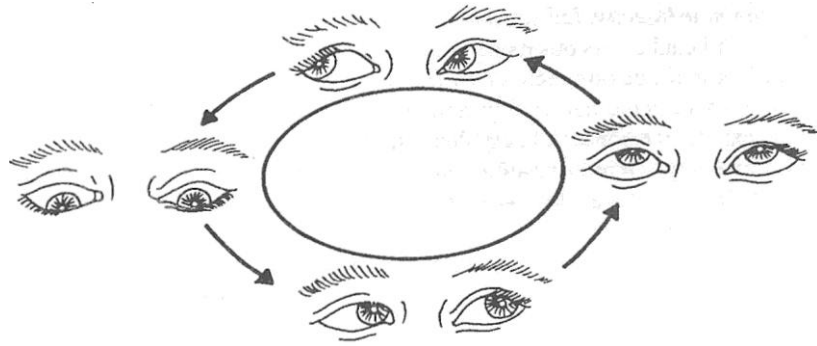
1) *Pasa la energía sexual a los dos ojos*

Tira de los lados izquierdo y derecho del perineo para que la energía sexual pase a los ojos. Cuando notes energía fría o caliente en los ojos, muévelos en sentido circular, empezando por el de las agujas de reloj (Figura 8-40a.) y pasando al contrario para absorber la energía. (Figura 8-40b.)



a) Utiliza la mente y los ojos para hacer que circule la energía nueve veces en el sentido de las agujas del reloj

FIGURA 8-40



b) y otras nueve en sentido contrario

FIGURA 8-40

2) *Lleva la energía curativa a los dos oídos*

Lleva la energía curativa a los dos oídos, tirando de los lados izquierdo y derecho del perineo y moviendo las orejas, si eres capaz. Si esto te resulta imposible, mueve mentalmente la energía alrededor de las orejas.

3) *Lleva la energía curativa a la lengua*

Contrae la parte central del perineo y tira de ella, para pasar la energía curativa a la lengua. Mueve la lengua en sentido circular.

4) *Lleva la energía a la nariz*

Contrae la parte frontal del perineo y tira de ella y lleva la energía a la nariz. Cuando hayas terminado, intercambia la energía con tu compañero.

c) Tercera aspiración

Se necesita experiencia para poder controlar la energía sexual lo suficiente como para iniciar la tercera aspiración. Ve paso a paso, asegurándote de que, según vas pasando las diversas etapas, ante todo tienes un buen control de tu energía sexual. Mientras tanto, tu compañero tiene también un papel muy importante, ya que tiene que controlar su propia energía sexual.

1) *Paso de la energía por la espina dorsal para subir a la coronilla*

Empieza de nuevo el coito, produciendo el máximo de energía sexual que puedas soportar. Deja el glande del pene en el Punto G. Tu compañero tendrá que hacer por tercera vez la Gran Aspiración, para evitar la eyaculación, con el fin de que el orgasmo pueda subir más arriba. Cuando tu compañero libere su energía Yang, tú puedes hacer la Aspiración del Orgasmo, pasando la energía por el sacro para que suba por la espina dorsal hasta la coronilla. Recuerda que la tercera aspiración ayuda a mejorar la resistencia del sistema inmunológico a las enfermedades. Las glándulas, sobre todo la timo, y la médula ósea tienen un papel muy importante en la salud del sistema inmunológico.

2) *Utiliza los ojos y la mente para mover la energía*

Cuando haya llegado la energía al cerebro, gira los ojos, las orejas y la lengua hacia arriba, hacia las glándulas pineal y pituitaria, moviendo los ojos y utilizando la mente para mover la energía sexual generativa para revitalizar las glándulas.

3) *El flujo del néctar hacia la glándula timo*

Cuando las glándulas pineal y pituitaria están llenas de energía sexual, producen un fluido que hemos llamado néctar. Este néctar es una mezcla de energía sexual y hormonas que producen las glándulas.

Lo peculiar de esta hormona tan peculiar es que produce una energía especial curativa y vitalizante. Esta energía baja por el paladar a la garganta y a la glándula timo. La energía sexual creativa tiene una relación muy estrecha con la glándula timo y se refuerzan la una a la otra. Cuando hay una pérdida excesiva de energía de los ovarios, las primeras en sufrir las consecuencias son las glándulas pineal, pituitaria y timo. Según va bajando este fluido y la energía hasta la glándula timo, irás notando poco a poco que esta glándula se abre como una flor. (Figura 8-41) Esto se manifiesta con una sensación de plenitud debajo del esternón. Para los taoístas, la glándula timo es el aposento de la máxima iluminación, el sitio de la energía del amor y de la fuerza vital o CHI.

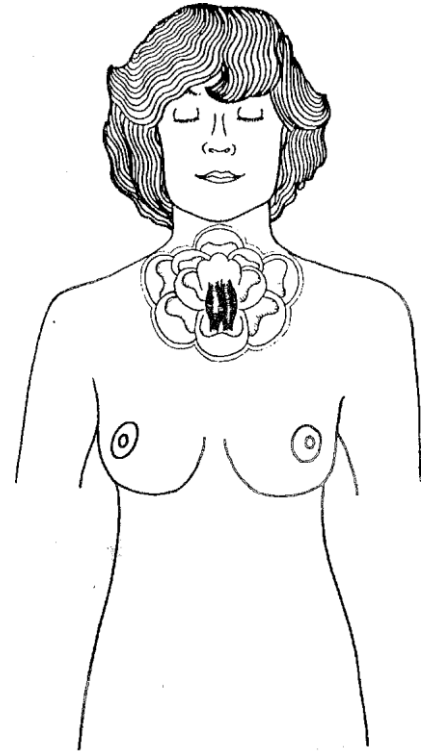


FIGURA 8-41
Florecimiento de la
glándula timo

4) *Las costillas absorben el exceso de néctar*

Cuando la glándula timo está llena de néctar, las costillas absorben el exceso de energía, contribuyendo al incremento de médula ósea, que es donde se producen los glóbulos blancos de la sangre, que protegen al cuerpo de sustancias extrañas e infecciosas. Los huesos planos del pecho son sus principales productores.

d) La cuarta aspiración ayuda a estabilizar los órganos internos

Cuando ya has terminado la tercera aspiración y has llenado las glándulas de energía, puedes empezar a llevar la energía sexual a los órganos. Puedes aprovechar la importante ayuda del Músculo Chi del perineo, haciendo ligeras contracciones y suaves tirones. Cuando hayas llegado a este nivel, tu cuerpo estará ya bastante preparado para controlar la energía sexual. Ahora harás que la energía sexual pase directamente a los órganos para transformarla en una energía superior o, de no ser así, el sistema puede hacerse alérgico a su propia energía sexual cruda. Los Maestros Taoístas descubrieron que todos los puntos de energización de la espina dorsal (sacro, T-II, C-7, C-I, Almohadilla de Jade, etc.) pueden ayudar a transformar la energía sexual cruda en lo que puede ser la etapa primaria de la energía de fuerza vital.

1) *Lleva la energía sexual y la vibración del orgasmo a los ovarios y a los riñones (Figura 8-42)*

Repite los procesos anteriores, acercándote al punto del orgasmo, descansando e intercambiando la energía. Después del intercambio, empieza a pasar la energía a los ovarios y a los riñones. Con ligeras contracciones y suaves tirones de la izquierda y la derecha del Músculo Chi, lleva la energía sexual y la vibración del orgasmo a los ovarios. Empieza por el lado izquierdo y envuelve de energía el ovario izquierdo. Después, lleva la vibración del orgasmo y la energía sexual para envolver el riñón izquierdo. Notarás poco a poco que la energía empieza a revitalizar las glándulas y los órganos. Esta vibración del orgasmo que notas en el ovario y en el riñón produce una sensación distinta del orgasmo genital. Puede parecer fría, suave y limpia y llenarte con la plenitud de un verdadero orgasmo. Cada órgano y cada glándula producirá una especie de orgasmo distinto de los demás; pero todos ellos serán diferentes y más satisfactorios que el orgasmo genital. Cuando hayas conseguido pasar la energía sexual y la vibración de orgasmo al ovario y el riñón izquierdos, empieza a pasar la

energía al lado derecho. Cuando notes esa plenitud en el lado derecho, pásala a los dos lados al mismo tiempo. Poco a poco, irás notando la zona de los ovarios y los riñones más fuerte, más cálida y llena de fuerza vital. Esto mismo debes hacerlo sucesivamente con todos los órganos.

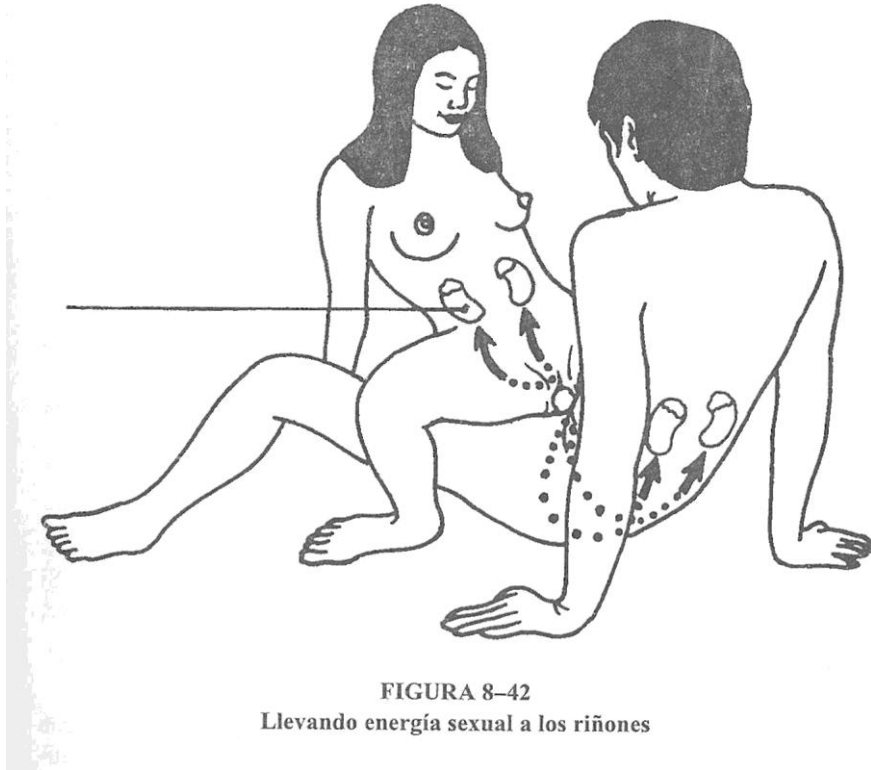


FIGURA 8-42
Llevando energía sexual a los riñones

2) *Lleva la energía sexual y la vibración del orgasmo al bazo y al hígado*

Los órganos a los que debes llevar a continuación la energía son el bazo y el hígado. Repite otra vez las ligeras contracciones y tira suavemente de los lados izquierdo y derecho del Músculo Chi, llevando la energía sexual y su vibración orgásmica a ovario izquierdo. Descansa un poco. Pásala al riñón izquierdo. Haz otro pequeño descanso y envuelve este riñón con la energía y con la vibración, inhalando y tirando para arriba, hacia el bazo, que está en el lado izquierdo, debajo de la caja torácica. Envuelve el bazo con la energía sexual y la vibración del orgasmo, aumentando poco a poco la sensación de orgasmo que, una vez más, será muy distinta de la que produce el orgasmo de otros órganos y más satisfactoria que la de un orgasmo genital. A continuación, pasa la energía y el orgasmo al lado derecho, al ovario derecho, al riñón derecho y al hígado. El hígado produce un orgasmo más intenso que el de cualquier otro órgano y da la sensación de calor, expansión, energía, amor, amabilidad y un estado de euforia y satisfacción.

3) *Lleva el orgasmo y la energía sexual a los pulmones*

A continuación, lleva el orgasmo y la energía sexual al pulmón izquierdo, pasando antes por el ovario izquierdo, el riñón izquierdo y el bazo. Cuando lo hayas hecho con el lado izquierdo, empieza a subir la energía por el lado derecho y, después, por los dos lados al mismo tiempo. Cada persona tendrá sensaciones diferentes en los orgasmos.

e) La quinta aspiración favorece a los vasos sanguíneos y la circulación

1) *Energiza el cuello del útero y envuélvelo con energía sexual.*

Después del quinto intercambio de energía, tira de la parte central del Músculo Chi, hacia el cuello del útero, que tiene un flujo de sangre muy grande. Si está fuerte, te ayudará mucho a aumentar el flujo de circulación de la sangre, si se envuelve y energiza con la sensación del orgasmo.

2) *Tira de la energía hacia la aorta y la vena cava*

Tira después de la energía hacia la aorta y la vena cava, la arteria y la vena principales que traen y llevan la sangre del corazón. Cuando están fuertes aumenta el flujo de sangre. Al pasar la vibración del orgasmo y la energía sexual a estos vasos, hacemos que aumente el flujo de sangre en el corazón. En la práctica avanzada de los niveles superiores del Tao Curativo, se utiliza la mente para ampliar las vibraciones del orgasmo en estos vasos y crear un flujo sanguíneo cada vez mayor.

3) *Tira de la energía sexual para que suba al corazón.*

A continuación, tira de la energía sexual hacia el corazón, el órgano responsable del bombeo de la sangre. Envuelve y energiza el corazón, lleva allí la vibración del orgasmo y nota que el corazón se abre como una flor.

Recuerda que, al tratar de llevar la energía al corazón, debes tener muchas precauciones, ya que puede congestionarse fácilmente con el exceso de energía y producirte dolor y problemas para respirar. Como ya hemos dicho, si sientes estos problemas, haz el Sonido del Corazón, dando suaves golpes en el pecho por esta zona cepillándola con las manos para hacer que se limpie del exceso de energía. En ese caso, no hagas la aspiración hasta el corazón en varios días y vuelve a la cuarta aspiración hasta que la domines.

f) Sexta aspiración, la fase de llanura: haz que circule tu Órbita Microcósmica pasando a la de tu amante

Dependiendo del nivel de energía vital y de la evolución espiritual de los amantes, una pareja puede notar con el tiempo nuevas "aperturas" que se producen durante el coito. Esto quiere decir que te darás cuenta de repente de que has dado un salto repentino en tus sensaciones y en tu conocimiento. Esto suele suceder durante la fase de llanura del intercambio Yin-Yang. Al periodo del coito en que no se presiona apasionadamente se le llama "llanura", en oposición con los "picos", que son los momentos anteriores al orgasmo, que se evita haciendo la Aspiración del Orgasmo o la Gran Aspiración. La llanura es el intercambio de energía psíquicamente pasivo que se produce entre picos.

Las energía sutiles que hay en sus cuerpos cuando están descansando no son nada pasivas, sino que se mueven llenas de actividad entre los dos compañeros, subiendo a otro nivel de tensión sexual electromagnética. Se produce una ola interna de energía, parecida a las de un océano, que acumula fuerzas y choques y que no desaparece hasta que llega la siguiente ola. Cuando se ha elevado la energía sexual a su máxima intensidad, presionando y haciendo que suba por la espina dorsal siguiendo la Órbita Microcósmica con la Aspiración del Orgasmo y la Gran Aspiración, el intercambio Yin-Yang puede producirse de formas muy diferentes.

1) Unión de las dos Órbitas Microcósmicas

Al principio, el intercambio de energía entre los amantes puede parecer algo caótico que se produce por cualquiera de los dos puntos de contacto corporal. Según te vayas acostumbrando a la energía conseguida mediante la interrupción de la eyacuación del hombre, empezarás a distinguir los perfectamente definidos canales de la Órbita Microcósmica que suben por la espina dorsal y bajan por la parte delantera del cuerpo. Durante la fase de llanura del coito, puedes notar un flujo cálido que pasa entre la vagina y el pene y por los labios.

Se trata de dos Órbitas Microcósmicas distintas que se juntan para formar un flujo mayor que circula por los dos cuerpos. (Figura 8-43) Esta experiencia potenciará el equilibrio de energía de los dos amantes y reforzará los vínculos amorosos de sus vidas. El flujo CHI es ahora más amplio y hasta puedes sentir que pasa por ustedes como una corriente eléctrica cálida. Este efecto se produce muchas veces en amantes que gozan de buena salud, que han hecho la Aspiración del Orgasmo y la Gran Aspiración, al cabo de pocas sesiones.

Los circuitos Micro-cósmicos del hombre y de la mujer pueden unirse de formas muy diversas. La más corriente es la intersección de sus dos Órbitas circulares en la boca y en los genitales, formando un ocho. Este ocho se puede cruzar cuando la energía Microcósmica que sube por la espina dorsal del hombre pasa a la mujer por la lengua, que actúa como un interruptor eléctrico. La energía del hombre entra entonces en la Órbita Microcósmica de la mujer y baja por delante, por el Canal Funcional, hasta la vagina, para pasar al pene y volver a subir por la espina dorsal de él.

La mujer hace que circule su Órbita de una forma parecida, haciendo que suba por el canal posterior de ella y baje por el delantero de él, para volver a entrar en su cuerpo por la vagina y pasar al perineo para subir de nuevo por la espina dorsal. Esta es la forma más sencilla de realizar este tipo de intercambio de energía Yin y Yang.

Cada pareja puede hacer la figura del ocho de este esquema de forma diferente. Puedes empezar diciendo a tu amante que te estás concentrando en ello. Después, cuando eres más sensible a tu energía y a la de tu compañero, el intercambio de CHI se convierte en un lenguaje silencioso, acentuado por el placer de enviar una corriente cálida y vibrante a tu amante que te estás concentrando en ello. Después cuando eres más sensible a tu energía y a la de tu compañero, el intercambio del CHI se convierte en un lenguaje silencioso acentuado por el placer de enviar una corriente cálida y vibrante a tu amante. La figura del ocho puede cruzarse solo en la boca o en los genitales y también puede serpentear por los Canales Gobernadores de los dos y subir por tu espina dorsal o por la de él o a la inversa.

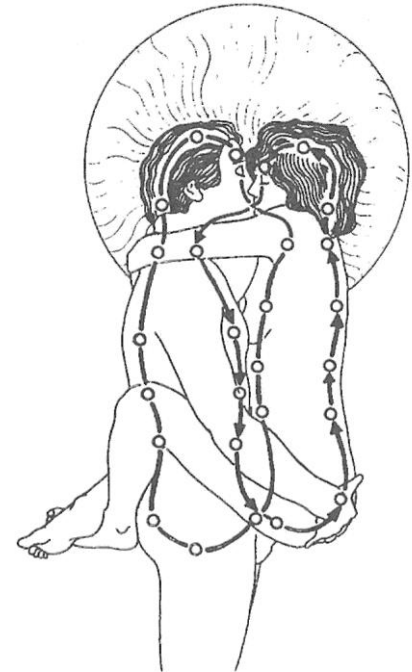


FIGURA 8-43
La fusión de las Órbitas
Microcósmicas

Al llegar a este nivel, muchas parejas notan aperturas espontáneas de algunos de los ocho canales psíquicos especiales que se enseñan en la Meditación de la Fusión de los Cinco Elementos del Tao Curativo. (Figura 8-44) Entre estos canales están las rutas positivas y negativas de los brazos y las piernas, las Rutas del Cinturón que forman una espiral alrededor del cuerpo, y la Ruta de Empuje, que sube por el centro del cuerpo. No te alarmes si tu energía empieza a moverse de una forma a la que no estás acostumbrada. Muchos amantes sienten que se levanta una columna de energía entre sus dos cuerpos. Si te pasa esto, relájate y disfruta del intercambio de esas energías sutiles. Otras parejas dicen que el CHI sube de repente encima de sus cabezas y les cae como una ducha de "néctar". Otras se sienten como envueltas en un capullo con su amante, con líneas invisibles de energía entretejidas alrededor de ellos.

Cuando tengas abiertos todos tus canales psíquicos y sepas qué es lo que puedes hacer con el intercambio de energía, tendrás libertad para poder elegir libremente la forma de expresar tu amor. Es muy interesante que amantes que no conocen absolutamente nada de estos métodos esotéricos tienen a veces experiencias similares con el sexo normal. Aunque no sean capaces de intercambiar energía voluntariamente, conocen directamente estas sensaciones, por aperturas espontáneas de sus canales de energía sutil. Los ejercicios taoístas del Amor Curativo tienen como finalidad concentrar tu conocimiento en las infinitas posibilidades que llevas dentro de ti. Este conocimiento concentrado es lo que produce espontáneamente esas experiencias de intercambio de energía divina. En este sentido, el amor es en todo el mundo el camino de la mayor libertad, por lo que, cuanto más compartas con tu amante, más posibilidades podrás tener a tu alcance.

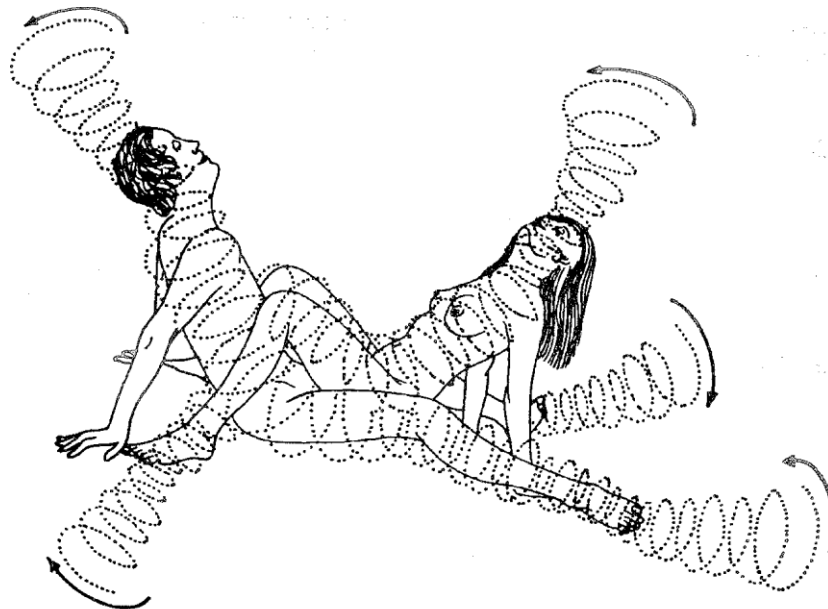


FIGURA 8-44

La Apertura Espontánea de las Nueve Rutas del Cinturón, durante Estados Elevados de Excitación de Energía

5. Cultivando el Orgasmo Valle

El Orgasmo Valle es la verdadera fusión de los seres de los dos amantes, que participan de una forma intensa y equilibrada. Como máxima experiencia de intercambio Yin-Yang por encima de lo Microcómico, puede producirse espontáneamente en una pareja que se dedica a aumentar su amor y su conocimiento espiritual. No hay ninguna técnica que garantice que vaya a ocurrir esto; pero los métodos que enseñamos aquí aumentan considerablemente las posibilidades de que una pareja disfrute con regularidad de Orgasmos Valle durante el coito. Es un estado de orgasmo prolongado, el equilibrio del Yin y el Yang, la función de los contrarios, una mezcla. Sin embargo, no te desanimes si aprendes a bloquear la eyaculación y a dominar la Aspiración del Orgasmo; pero tardas en alcanzar el Orgasmo Valle. Suele suceder con frecuencia y es normal, sobre todo en los tensos ambientes urbanos, donde hay tantas fuerzas que perturban e impiden que se mantenga el equilibrio de las energías sutiles.

a) Cultivo en los tres Tan Tiens

Durante un Orgasmo Valle, los amantes sienten al mismo tiempo una apertura de un centro de energía concreto. Esto libera una energía tremenda que está vibrando mientras produce radiaciones para llenar cada célula de tu cuerpo y unirse con tu amante. Los hindúes llaman a estos centros "chafaras". Los taoístas les llaman Tan Tiens inferior, medio y superior y los sitúan en el abdomen, el corazón y la cabeza. (Figura 8-45) En realidad, todo el cuerpo es un Tan Tien o centro de Energía; pero en la práctica es más fácil aprender con pequeños vórtices de energía, hasta que puedas dominar una fuerza mayor. El orden en que se van abriendo suele ser empezando por el más bajo y siguiendo hacia arriba. Si se abren los centros superiores antes que los de abajo, la energía puede ser inestable y de corta duración. En ese caso, los amantes deberían dirigir su energía superior a los centros inferiores para crear una polaridad más estable. Llenar el cuerpo inferior con energía superiores dará más plenitud a la sensación de intimidad y dejará unos cimientos más firmes para la futura exploración del mundo espiritual de los dos amantes.

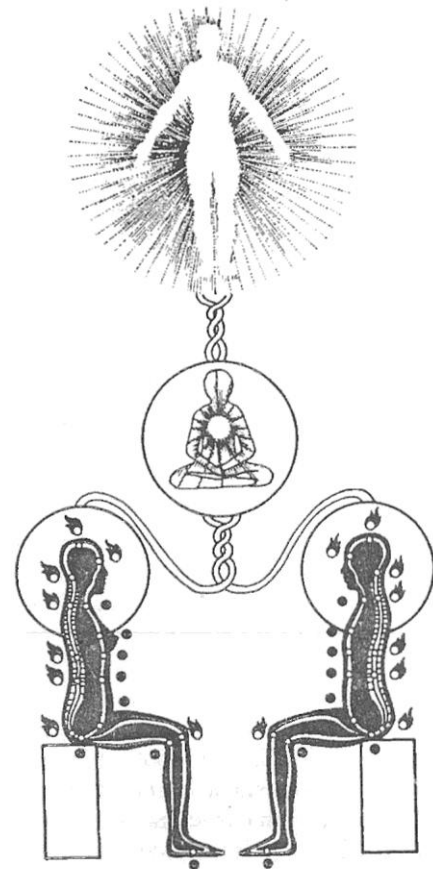


FIGURA 8-45

Las prácticas taoístas del Amor Curativo abren la puerta a experiencias de máxima libertad

Al abrir estos centros de energía, transformas en espíritu tu esencia sexual. El Orgasmo Valle es en realidad una fusión de Ching, CHI y Shen (energía sexual, de fuerza vital y espiritual) de los dos amantes. (Figura 8-46) Estas tres energías las tenemos todos normalmente; pero separadas y muy debilitadas. Los dos amantes pueden facilitar las energías que le faltan a su compañero y sacar las energías recesivas, sólo con la presencia de la energía sutil de polaridad opuesta. Cuando abres un nuevo centro de energía, tu mente da un salto conscientemente, fundiendo las tres en un proceso alquímico espontáneo. Tu propio espíritu se purifica y da un paso más para centrarse en tu cuerpo. Es muy importante saber que estos centros no se pueden abrir a la fuerza, lo mismo que no se puede hacer que un niño crezca a la fuerza. Son procesos naturales. Por eso es por lo que tienes que relajarte para intentar que se abran los Tan Tiens. Después tendrás el Orgasmo Valle, como un regalo espontáneo, como una joya deslumbrante que concede el Tao. Este estado se ha definido como de profunda claridad y serenidad; pero ni siquiera estas frases sirven para transmitir su profunda belleza y su verdad.



b) *El cultivo de la relajación profunda*

Cuanto mejor aprendas a relajarte profundamente durante el intercambio Yin-Yang, más profundamente podrás entregarte a tu compañero y más fácil te será alcanzar el equilibrio de las fuerzas polarizadas necesario para abrir cada centro. Este proceso se produce en una fracción de segundo; pero se tarda meses en conseguir esa sintonía minuciosa y sutil de la energía de los amantes. Por eso es por lo que se suele necesitar un internamiento para alcanzar los niveles superiores del Cultivo Dual, pues se necesita mucho más tiempo para comprender el juego de las fuerzas sutiles y para refinar tus energías físicas y emocionales, que son más toscas.

c) *Desarrollo de un fuerte sistema nervioso*

Tu sistema nervioso debe tener la fuerza suficiente para resistir el aumento del flujo de CHI que se siente durante el Orgasmo Valle. El Tai Chi, el Yoga, el Chi Kung o cualquier otro trabajo de meditación purificadora tiene un valor incalculable para conseguir esta fortaleza que agiliza y aclara el proceso.

d) *Movimiento en espiral de la energía, con la mente*

El Orgasmo Valle puede producirse cuando los dos amantes tienen su fuerza y su respiración en armonía durante el intercambio Yin-Yang. La energía fluye entre el hombre y la mujer mientras ellos van concentrando al mismo tiempo su atención en cada centro. Esto ayuda a trazar con la energía una espiral de ocho centímetros de diámetro (el hombre en sentido de las agujas del reloj y la mujer, en el contrario) en un punto que se encuentra unos ocho centímetros dentro del cuerpo cerca de cada centro. Puedes comprobar, dependiendo de la situación del punto en el que te concentras, que algunas personas dicen que la energía tiene más fuerza si está un poco más cerca de la espina dorsal. A la energía CHI le gusta formar espiras y, por consiguiente, haciendo espirales en los puntos clave, puedes

hacer que se produzca un Orgasmo Valle más fuerte todavía. Este movimiento espiral del CHI en sí se produce por la influencia de las energías masculinas y femeninas. Esto puede verse en la figura geométrica del símbolo de la hembra (un círculo) y en el del macho (una punta de flecha). La fusión de estos dos signos es una espiral: una energía circular que tiene una energía lineal que tiende hacia el centro del círculo. Cuando un hombre y una mujer tienen una unión sexual ocurre lo mismo: el CHI Yang entra en el círculo del CHI Yin. El CHI se funde y el círculo de energía se expande y se levanta en espiral por encima de los dos cuerpos. La energía se desplazará con naturalidad siguiendo un orden formando espirales por los centros sucesivos. (Figura 8-47)



FIGURA 8-47
La apertura espontánea de los tres Tan Tiens se produce en estados de gran excitación

- 1) *El centro del ombligo o Tan Tien inferior*
 Muchos caminos del cuerpo se juntan en el ombligo o Tan Tien inferior. Cuando está abierto el ombligo, todos los caminos del cuerpo se juntan. Podrás recuperar parte de la extraordinaria vitalidad del recién nacido, ya que por el ombligo es por donde le pasaba su madre la energía.
- 2) *El plexo solar*
 El plexo solar controla el sistema digestivo, el estómago, el bazo y el hígado. Este centro da mucha fuerza a la salud y a la voluntad. En el centro del plexo solar la fuerza es más potente, más pura y se encuentra más difundida. Sin embargo, para que fluya la fuerza hacia arriba hay que abrir antes el ombligo.
- 3) *El centro del corazón o Tan Tien medio*
 Es importante para el fortalecimiento del corazón, de los pulmones de la glándula timo y para aumentar la fuerza del amor, de la simpatía del rejuvenecimiento. Es el centro del Tan Tien medio y se extiende hacia las zonas contiguas por encima y por debajo.
- 4) *La garganta*
 El centro de energía de la garganta es la glándula tiroides y es la puerta de la energía entre el hombre y el Cielo. Como es la que controla la palabra, se conoce también como centro creativo.
- 5) *El Yin-Tang o tercer ojo*
 El Yin-Tang o tercer ojo está situado entre las cejas y controla en sistema nervioso y el alma. Su desarrollo calma al individuo y reduce la influencia de las tensiones y el miedo.
- 6) *El Pai-Hui (Coronilla) o Tan Tien superior*
 Finalmente, dirige la fuerza al Pai-Hui, la coronilla, el centro del conocimiento espiritual y la puerta de la evolución espiritual superior.

6. RESUMEN del Orgasmo Valle

- a. Empieza un coito activo, con tres o seis penetraciones suaves y una profunda o nueve superficiales y una profunda.
- b. Detente cuando estés cerca del orgasmo. Haz la Aspiración del Orgasmo, o la Gran Aspiración tu compañero, para llevar la fuerza al Pai-Hui.
- c. Abrácese y sincronicen la respiración. Ponganse en una posición cómoda, sin presiones en las extremidades.
- d. Abre la Órbita Microcósmica, dirigiendo el CHI por el circuito con la fuerza del pensamiento.
- e. Intercambien la fuerza, haciendo que circule sus energías por sus cuerpos unidos, mediante la meditación. Concentra la atención en el equilibrio de las polaridades de la energía de tu Tan Tien inferior. Cuando se haya producido energía, desplázala hacia arriba, como una oleada que inunda el Tan Tien medio y el superior.
- f. Cuando se haya transformado la energía o notes que tu nivel de excitación se ha reducido al 50 por ciento, empieza otra vez las penetraciones si quieres y produce más energía, manteniendo cerrado el diafragma urogenital y deteniéndolos antes de la eyaculación.
- g. Intercambia varias veces la fuerza, intentando pasar la energía a un centro cada vez superior, meditando en cada Tan Tien todo el tiempo que les parezca bien.
 El intercambio es una práctica mental y espiritual. La energía superior de la mujer es distinta de la del hombre, tema que merece un estudio a fondo que queda postergado para otro volumen.

E. Consejos útiles

Muchas mujeres que tengan pareja querrán compartir con ellos las técnicas aprendidas en este libro para potenciar sus experiencias mutuas. A continuación damos algunos consejos para compartir esta práctica.

1. Para parejas lesbianas

Las mujeres que compartan estas técnicas con parejas femeninas no tendrán problemas para transmitirle esta información, ya que las dos tendrán que hacer los mismos ejercicios. Los taoístas dicen que la polaridad de Yin y el Yang es algo muy importante y que, para sentir el Orgasmo Valle las polaridades Yin y Yang se unen para producir una síntesis de sus cualidades opuestas. Si se trata de dos mujeres, que son Yin por naturaleza, es posible que no tengan suficiente tensión o energía magnética que puedan "levantar". Una forma de aumentar la polaridad es que una de las dos adquiera más energía Yang. Como la mayor fuente de energía Yang que tenemos a nuestra disposición es el sol, una de ellas puede tomar más el sol, con lo que aumentará su energía Yang. Si es posible, debe tomar la energía solar en los ovarios, a través de los genitales, si tiene un lugar con la intimidad suficiente para hacerlo. De no ser así, puede sentarse al sol y "pensar" o dirigir la energía mentalmente a los ovarios.

2. Enseñando a tu hombre

Cuando la mujer domina ya esta técnica, puede enseñárselo con más facilidad a su compañero. Lo mejor sería que él leyera con atención las recomendaciones que se dan en el libro gemelo de éste, Secretos taoístas del amor: Cultivando la energía sexual masculina. De no ser así, cuando una mujer le enseña a un hombre debe tener en cuenta que hay algunas diferencias que son esenciales.

a) La respiración testicular

Es muy parecida a la Ovárica. El hombre tiene un testimonio visible de que sube los testículos con una contracción del músculo pubococcígeo (Músculo PC), Además, en cuanto a la temperatura, la energía del hombre es fresca o fría (recuerda que la energía de los ovarios es caliente durante la Respiración Ovárica). Por tanto, no es necesario estar tan pendientes de que esta energía baje al ombligo, ya que la energía fría que se queda en la cabeza no perjudica al cerebro. Sin embargo, no está mal que se pase la energía al ombligo o se haga que circule por la Órbita Microcósmica.

b) La Gran Aspiración de los hombres

Si tu compañero piensa que retener la eyaculación es algo aceptable, tienes eliminado el mayor obstáculo. El deseo de probar este sistema es ya un paso adelante y pronto tendrás un compañero con quien escalar el placer del contacto sexual. Enseñarle a un hombre la Gran Aspiración no es nada insignificante, ya que les cuesta bastante trabajo controlar la eyaculación. Ante todo, tiene que practicar mucho en solitario hasta que pueda realizar con facilidad este control. Si está contigo, la excitación que le produces hace que le resulte más difícil. El papel del entrenador y preparador, con la intención de guiarlo hacia la Gran Aspiración, les vendrá bien a los dos.

Hemos recibido informes muy distintos de mujeres estudiantes de este sistema que han ayudado a sus compañeros en estas prácticas. Una comparaba su experiencia con un encuentro deportivo, en el que le daba seguridad, con lo que se veía involucrada en su Gran Aspiración y tuvo la oportunidad de hacer algo que quería.

Otra se sentía olvidada y pensaba que a lo único que se daba importancia era a su Gran Aspiración. En su preparación se dejó bien claro que la mujer debía tener paciencia durante algún tiempo, para ayudarle a él. La actitud que adoptes tiene mucha importancia en los resultados.

c) **Detención de la eyaculación**

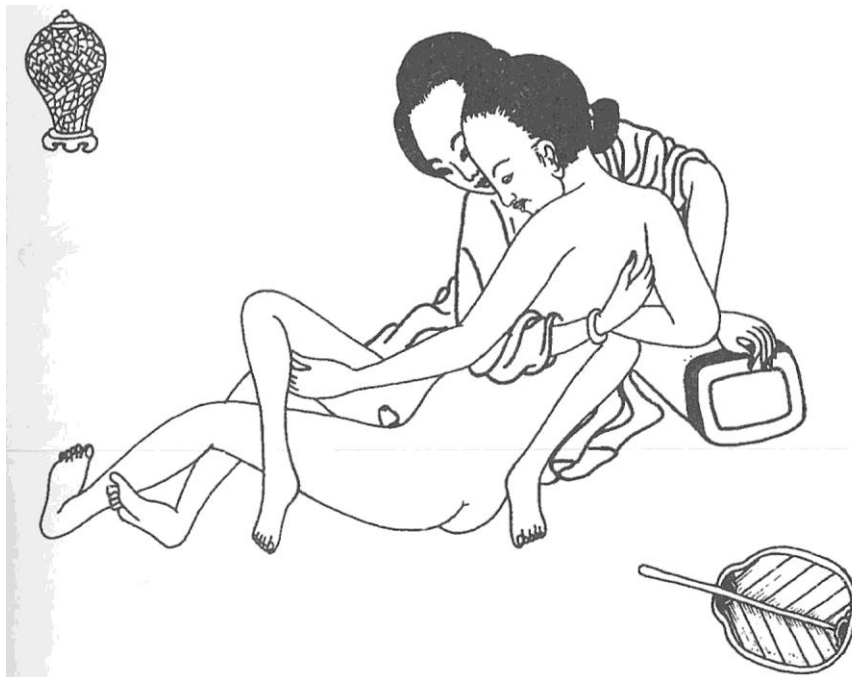
Los Brauer, en su libro *Eso: Extended Sexual Orgasm*, ofrecen varias técnicas para retrasar la eyaculación y el orgasmo. Una muy sencilla es que, tanto el hombre como la mujer, empujen como para evacuar el vientre y noten el volumen de los genitales. Al hacer esto, se contiene la respiración de forma natural.

Esto tiene una eficacia momentánea, ya que mientras se hace desaparecen las sensaciones sexuales; pero, al inhalar y relajarse, se vuelve casi al punto de partida. Es, al menos, una oportunidad para cambiar a un estímulo diferente.

Otra técnica para retener la eyaculación, que figura en el libro de los Brauer es el llamado "tirón escrotal". Su eficacia se basa en que no se produce la eyaculación cuando los testículos están bajos y no se aprietan contra el cuerpo. Los dos podéis aprender a hacerlo. Los Brauer enseñan al hombre a "sujetar el escroto entre los testículos con los dedos pulgar e índice de la mano izquierda. Cuando vayas a tener el orgasmo, tira hacia abajo con firmeza". Otra forma es "hacer un anillo con los dedos pulgar e índice entre los testículos y el cuerpo y tirar para abajo".

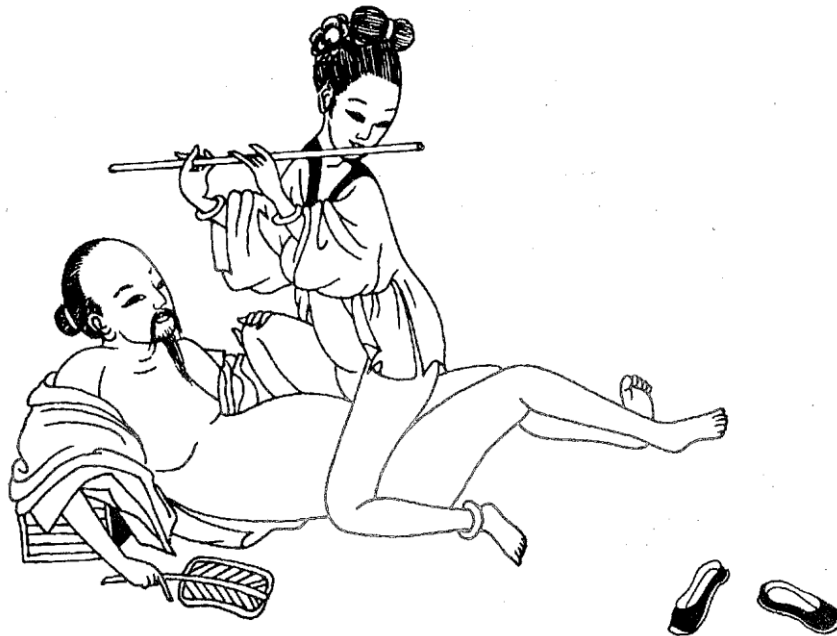
En el libro, compañero de éste, dedicado a los hombres, *Secretos taoístas del amor: Cultivando la energía sexual masculina*, figuran técnicas útiles para retrasar la eyaculación masculina. Uno de estos métodos es la inmersión en agua fría, preparando un recipiente con agua fría junto a la cama para meter en él el pene si quiere tener un respiro para controlarse mejor. También puede contar hasta cien muy lentamente.

Compartir las técnicas del Amor Curativo da más cariño, comprensión, generosidad, placer y felicidad, tanto a ti como a tu compañero y se puede dar por bien empleado el tiempo que se dedica a su aprendizaje.



BIBLIOGRAFÍA

- Anatomical Atlas of Chinese Acupuncture Points. Shandong Medical College Cooperative Group, Jinan, China, 1982. Barbach, Lonnie: For Yourself, Fulfillment of Female Sexuality. Nueva York, 1975. Brauer, Alan P. et al. Extended Sexual Orgasm: How You and Your Lover Can Give Each Other Hour of Extended Sexual Orgasm. Nueva York, 1983 Britton, Bryce: The Love Muscle: Everywoman's Guide to Intensifying Sexual Pleasure. Nueva York, 1983. Chía, Mantak: Awaken Healing Energy through the Tao. Aurora Press, Nueva York, 1983. En español: Despierta la energía curativa a través del Tao. Editorial Mirach, S.A. Villaviciosa de Odón (Madrid) Chía, Mantak: Chi Self-Massage: The Taoist Way of Rejuvenation. Healing Tao Books, Nueva York, 1986. Chía, Mantak: Iron Shirt Chi Kung I. Healing Tao Books, Nueva York, 1986. Chía, Mantak: Taoist Ways to Transform Stress into Vitality. Healing Tao Books, Nueva York, 1985. Chía, Mantak y WINN, Michael: Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy. Aurora Press, Nueva York, 1984. En español: Secretos taoístas del amor. Cultivando la energía sexual masculina. Editorial Mirach, S.A. Villaviciosa de Odón (Madrid) De Smidt, Marc: Chinese Eroticism. Nueva York, 1981. Devi, Kamala: The Eastern Way of Love: Tantric Sex and Erotic Mysticism. Nueva York, 1977. Diagram Group: Sex: A User's Manual. Nueva York, 1981. Evans, Tom y Evans, Mary Anne: Shunga: The Art of Love in Japan. Nueva York, 1975. Federation of Feminist Women's Health Centers: A New View of a Woman's Body. Nueva York, 1981. Grant, J.C. Boileau: An Atlas of Anatomy. Baltimore, 1972. Gray, Henry: Anatomy of the Human Body. Philadelphia, 1954. Hite, Shere: The Hite Report. Humana, Charles y Wu, Wang: The Chinese Way of Love. Hong Kong, 1982. Masters, W.J. y Johnson, Virginia: Human Sexual Response. Boston, 1966. Nik, Douglas y Slinger, Penny: The Pillow Book. Nueva York, 1981. Nik, Douglas y Slinger, Penny: Sexual Secrets. Nueva York, 1979. Omura, Yoshiaki: Acupuncture Medicine: Its Historical and Clinical Background. Tokio, 1982. Shanshai College of Traditional Medicine: Acupuncture: A Comprehensive Text. Chicago, 1981. Tortora, Gerard y Anagnostakos, Nicholas P.: Principles of Anatomy and Physiology. Nueva York, 1981.



9. ENTREVISTA CON UNA PRACTICANTE

La siguiente entrevista, hecha a una Practicante del Kung Fu Ovárico y profesora de movimiento, de 43 años, la realizó el profesor taoísta, Michael Winn.

Pregunta: ¿Cuánto tiempo lleva practicando el Kung Fu Ovárico?

Respuesta: Tres años.

Pregunta: ¿Considera que es una técnica difícil de aprender?

Respuesta: La vi muy fácil de aprender, sobre todo porque se sienten los beneficios desde un principio. Tenía un aliciente para practicarla, pero se necesita bastante tiempo para asimilarla por completo y hacer que forme parte de mi vida.

Pregunta: ¿Lo aprendió sola o con un compañero?

Respuesta: Al principio lo hacía yo sola porque hacía poco que había terminado una relación. Vi rápidamente que me permitía controlar mi energía sexual y volví a descubrir la sexualidad como un medio para mi enriquecimiento.

Pregunta: ¿Qué quiere decir con la palabra "medio"?

Respuesta: En un sentido taoísta es cultivar la naturaleza propia, purificar la energía para el desarrollo personal y espiritual, siendo la energía sexual una materia prima para conseguir esa purificación. En realidad, pude dirigir la energía sexual dentro de mi cuerpo y ver cómo transformaba mi cuerpo y mis emociones.

Pregunta: Antes de practicar el Tao, ¿ha sentido la energía sexual como un medio?

Respuesta: No, no exactamente como un medio. Estaba confundida por la separación del cuerpo y el espíritu que hace la cultura occidental, en la que he crecido. Por supuesto que soy una persona muy sensual que disfruta por completo los aspectos físicos del sexo. Siempre he tenido la sensación de que puede haber misticismo y comunicación en una relación que sea íntima, tanto en lo emocional como en lo sexual. Anhelaba la unión interior y sabía que necesitaría experimentar esa unión dentro de mí antes de poder sentirla con un compañero. Este anhelo alimentó mi búsqueda espiritual, llevándome a la meditación y, al final, a las prácticas sexuales taoístas.

El aprendizaje de las prácticas sexuales taoístas me ayudó a basar la meditación en el cuerpo y en las relaciones cotidianas. Me atraían por la importancia que dan a la armonía entre el cielo y la tierra, el cuerpo y el espíritu. La energía sexual se convirtió en un valioso medio que fue el combustible de mi viaje espiritual. Descubrí que podía disfrutar del sexo y, al mismo tiempo, transformarlo en energía espiritual. En realidad, el placer del sexo se hizo más intenso y exquisito. El placer se convirtió en éxtasis y el éxtasis se hizo felicidad.

Pregunta: ¿Quiere decir, entonces, que ahora el sexo es algo que puede tener con usted?

Respuesta: Sí. Casi como sentir veinticuatro horas al día la experiencia de que mi ser vivo es un ser sexual. Esa energía está ahora aquí y la puedo utilizar constantemente. Antes, estaba ligada a un bit de polaridad única: o estaba bloqueando la energía sexual, si no tenía una relación en la que pudiera manifestarla, o necesitaba estar metida en una relación para sentirla. Ahora me siento más despierta y viva sexualmente. Siento que mi energía está a toda potencia y estoy más "conectada" para vivir todo el tiempo. Ahora no siento la necesidad de estar con un hombre para manifestarlo. Ya que mi energía sexual fluye por unos canales más despejados, puedo aguantar mayores cantidades de energía sin verme en la necesidad urgente de descargarla.

Pregunta: ¿Qué pasa con la energía sexual cuando no tiene una relación y no hace el amor?

Respuesta: Cuando empecé a hacer la Respiración Ovárica descubrí inmediatamente que podía mover fácilmente la energía sexual por todo el cuerpo desde los genitales. Es muy sencillo, pero tiene mucha fuerza. Puedo aumentar mi capacidad para estar conectada y presente en la vida. Con el tiempo pude purificarla para compartir más energía con los demás en mi trabajo y en las relaciones cotidianas. No tiene por qué comprenderse como sexual, pero yo sé que he transformado mi energía sexual en energía de amor y curativa.

Pregunta: ¿Cree que los hombres se sienten más atraídos por usted desde que hace estas prácticas?

Respuesta: Eso parece.

Pregunta: ¿Ha cambiado el tipo de hombres que usted atrae? Respuesta: Diría que soy más atractiva para la gente en general. Aunque parece que soy más atractiva para los hombres, a juzgar por la respuesta que tengo, soy atractiva en el sentido de que la gente se siente cómoda. No creo que los hombres me miren de reojo. Solía sentir que cuando estaba muy en contacto con todo el poder de mi energía sexual, de algún modo estaba lanzando un fuerte mensaje sexual, esperando alguna respuesta que en realidad no quería. Ahora creo que la gente se interesa por mí como persona.

Pregunta: ¿Lo llamaría magnetismo personal?

Respuesta: Sí. Magnetismo personal.

Pregunta: ¿Ha practicado alguna vez el Kung Fu Ovárico con un hombre?

Respuesta: Sí, lo he practicado sola durante tres meses y tuve la suerte de atraer a un hombre que había hecho prácticas sexuales taoístas algún tiempo.

Pregunta: Durante esos tres primeros meses, ¿ha notado alguna alteración en su periodo menstrual o algún cambio físico?

Respuesta: Mis menstruaciones han sido sanas y sin problemas, por lo que no he notado ningún cambio; pero amigas mías que han empezado a practicarlo y tenían algún problema han notado mejorías sensibles, como menos retortijones, menos flujo y menos síntomas premenstruales.

Pregunta: ¿Qué me dice de las emociones? Se supone que la sexualidad está ligada a distintos tipos de emociones. Cuando empezó con estas técnicas, ¿cambió la relación con estas emociones?

Respuesta: Sí, pero como cuando empecé con el Kung Fu Ovárico realizaba otras prácticas taoístas, es difícil diferenciar cuál era la causa del cambio de mis emociones. Sé que la Fusión de los Cinco Elementos, Parte I, tuvo fuertes consecuencias en mi estado emotivo, porque convirtió las emociones negativas en una forma de energía más pura. Al combinarlo con la práctica sexual Taoísta obtuve una sensación muy grande de responsabilidad personal, de estar cargada y poder canalizar tanto mi energía sexual como emocional.

Pregunta: ¿Siente si la Fusión y el Kung Fu Ovárico van juntos?

Respuesta: Sí. Es maravilloso hacer prácticas sexuales taoístas con un compañero, pero es una gran ayuda hacer prácticas de Fusión porque mantiene la energía emocional despejada. Sitúa una relación en un nivel completamente diferente sin la confusión emocional tan normal que con frecuencia envuelve la relación hombre-mujer.

Pregunta: ¿Cree que es peligroso hacer sólo la práctica sexual si no se equilibra con la eliminación de las emociones negativas?

Respuesta: Diría que depende de la persona. Si dos personas son muy responsables con sus emociones y las reconocen para poder dejarlas, quizá hagan bien haciendo sólo prácticas sexuales; pero también deberían beneficiarse de las demás prácticas de meditación. A las parejas que se sienten confundidas emocionalmente les diría que es necesario hacer la Fusión a la vez que las prácticas sexuales habituales.

Pregunta: ¿Conoce a alguien que haya tenido problemas con estas prácticas?

Respuesta: No, todos los que sé que las han seguido han estado muy contentos con los beneficios.

Pregunta: ¿Y hay efectos secundarios?

Respuesta: No conozco a nadie, hombre o mujer, que los haya sentido. Esta práctica permite la transmutación de la energía sexual, y no sólo la conservación. También la purifica y disemina por el cuerpo, revitalizando todo el cuerpo en mente y espíritu, por ello la práctica en sí elimina los efectos secundarios negativos del deseo sexual, que para la mayoría son frustración sexual. La frustración sexual no es, ni más ni menos, que energía sexual bloqueada.

Pregunta: Cuando estaba con su amante, ¿encontró diferencias sensibles con los demás amantes que ha tenido que no practicaban estas técnicas?

Respuesta: Sí, era algo espectacular y maravillosamente diferente. Esta relación, que todavía sigue siendo satisfactoria, tiene todos los elementos que han sido maravillosos en mis otras relaciones, en lo que es unión y placer, pero va más allá de todo lo que he sentido antes. La relación, en general, es muy beneficiosa. Tenemos una comunicación muy clara, un flujo y una verdadera unión a muchos, muchos niveles que no he tenido antes. Estamos unidos emocional, mental y psíquicamente y muchas veces sabemos lo que piensa el otro. Sentimos que podemos hacer el amor, aun cuando estemos lejos. Tenemos una sensación de conexión espiritual que es muy, muy satisfactoria.

Pregunta: ¿Qué pasa con las mujeres que han aprendido estas técnicas pero que no encuentran al hombre con quien llevarlas a cabo? ¿Conoce alguna?

Respuesta: Creo que todas las que he conocido que han aprendido estas técnicas han querido encontrar un compañero. Veo que, cuando cuento a alguien los beneficios de estas técnicas son, en un principio, cínicos y suspicaces. La mayoría de nosotras sentimos mucho placer en la vida sexual, por lo que no queremos cambiar lo conocido por lo desconocido. Como esta técnica tiene beneficios espirituales, la mayoría de la gente piensa que no se sentirá tan bien a nivel físico. Al principio son un poco reticentes, pero todas las que conozco, cuando han aprendido las técnicas, quieren encontrar un compañero con quien practicar porque ven la calidad de su experiencia sexual más placentera y satisfactoria y quieren encontrar a alguien con quien compartirla.

Pregunta: ¿Qué pasa con la mujer que sigue la técnica, mientras que su compañero no?

Respuesta: Es posible que la calidad de estas relaciones sea mejor que la de las anteriores. Parte de la energía sexual purificada sale y es posible que la recoja el compañero a nivel subconsciente.

Pregunta: ¿Cree que hay riesgo de abuso o de que alguien saque energía de la otra persona, algo así como "vampirismo sexual"?

Respuesta: Siempre se puede abusar de un método. Es muy importante que quien piense realizar estas prácticas con alguien se comprometa a compartirlo por completo para crecer juntos espiritualmente.

Pregunta: ¿Puede describir su orgasmo con su compañero?

Respuesta: Más que un Orgasmo Pico es un Orgasmo Valle. Noto una onda lenta de energía dentro de mí. Esta fase de estimulación activa se convierte en una cresta prolongada de excitación, para entrar durante algún tiempo en una relajación profunda en el "valle". Repito este ciclo dos, tres veces o más. Cada cresta de excitación es mayor y cada valle es más relajante, con lo que todo mi cuerpo-mente-espíritu se excita y se relaja al mismo tiempo.

El Orgasmo Valle aparece espontáneamente en el estado de relajación profunda y en cada célula y partícula de mi ser siento una experiencia poderosa similar a una mezcla exquisita y estática. La sensación de conexión con mi compañero es profunda. Comparto todo mi cuerpo con el suyo y el suyo con el mío, como un flujo que no conoce límites. A veces nuestra consciencia se extiende y abarca todo el cosmos y tenemos una gran sensación de ser omnipresentes y formar parte de todas las cosas. A veces se siente el orgasmo como una fisión y fusión nuclear que se dan a la vez, como si me expandiera hacia el infinito y me fundiera en un punto en el que reina la nada. He experimentado un gran espectro de sensaciones cada vez. A veces, al principio, nos pasábamos todo el día haciendo el amor y meditando con la energía que generábamos. Siempre tengo miedo de toda la fuerza que hay en el hombre y la mujer. Estamos más cerca de ser dioses y diosas de lo que pensamos.

Pregunta: ¿Es capaz de distinguir la energía de él de la suya durante su unión?

Respuesta: ¡Por supuesto que puedo distinguir su energía! Y también puedo sentir la calidad de la unión. Antes de empezar con la técnica sexual practiqué durante un año la Meditación de la Órbita Microcómica y el Cultivo Solitario del Kung Fu Ovárico durante varios meses antes de estar con mi compañero. Nuestra unión era verdaderamente espontánea, sin necesidad de controlarla, porque mi compañero conocía también la técnica. Pude sentir ya la primera vez la energía que se movía de forma natural por los Canales Microcómico, de Cinturón y de Empuje. Si se trabaja en estos canales a diario, la energía sexual fluirá por ellos sin problemas.

Pregunta: ¿Cuánto tiempo hace el amor con esta técnica?

Respuesta: Varias horas. A veces dos: otras, tres o cuatro. Muchas veces sentimos las crestas y los valles durante toda la noche, pero con descansos entre algunos valles. Se dice que en el amor no existe el sentido del tiempo. En realidad describe el modo Taoísta de hacer el amor. Es como si se tuviera la sensación de tener todo el tiempo del mundo, de estar en la eternidad y de tener mucha más energía. Ahora, que hemos creado tantas conexiones, no necesitamos tanto tiempo. Una vez hicimos el amor sólo durante 30 segundos antes de experimentar el Orgasmo Valle, pero la polaridad que había entre nosotros era tan fuerte que el Orgasmo Valle duró horas. Ahora estamos más sintonizados el uno con el otro y sentimos que estamos en todo momento haciendo el amor.

Pregunta: Estos ciclos de crestas y valles, ¿están determinados por la erección del hombre?

Respuesta: Diría que los ciclos de crestas y valles están determinados por los dos. Ambos compañeros se mueven para tener una excitación mayor y, cuando uno de ellos nota que el otro está llegando al punto de no retorno, los dos retienen la energía para mezclarla y compartirla en un estado de valle tranquilo. Siempre nos ha parecido espontáneo que, cuando empieza la cresta y la onda del otro, entren los dos en ella.

Pregunta: En ese momento de descanso en el que ha alcanzado la cresta de la estimulación y ha permitido que la energía CHI levante el cuerpo hasta que se estremezca, se caliente y vibre por completo, ¿hay algún peligro si no se es consciente de esta energía?

Respuesta: Si estoy muy cansada, suelo ser menos consciente. Lo que yo siento, normalmente, es que me acerco a un estado en el que estoy completamente alterada, buscando un punto de unión con mi compañero en el que sea muy consciente y me encuentre muy cómoda. Entonces puedo meditar y seguir purificando nuestro acto.

Pregunta: La técnica del Orgasmo Valle, tal como la ha descrito, requiere que medite en distintos niveles, o Tan Tiens. ¿Ha podido meditar en centros concretos con esta energía?

Respuesta: Es muy difícil generalizar, porque cada experiencia es única. Al principio notaba que la energía se movía primero en la Órbita Microcósmica, pero empecé a pensar que podría moverse por todo el cuerpo. En cada valle trataría de moverse hacia otro centro. Habría momentos en los valles en los que parecería como una revelación, unas veces más hacia el centro o la espalda y otras, como un misil que despegaba, hacia arriba.

Pregunta: ¿Perdura esta sensación después de hacer el amor?

Respuesta: Queda la sensación de ser un hombre y una mujer únicos, cada uno en su cuerpo, y ser también todo hombre y toda mujer, dios y diosa. Lo he sentido algunas veces antes, en otras relaciones sexuales: pero en ésta sucede siempre.

Pregunta: Después de practicar esta relación durante casi tres años, ¿cuál ha sido la evolución de esta práctica?

Respuesta: Diría que uno de los aspectos de todas las prácticas Taoístas es la sensación de tener consciencia activa de que se recibe energía directamente de las estrellas, del sol, de la tierra y de tu compañero sexual. Lo que noto es que he podido absorber, asimilar y asumir en mi vida algunas de las cualidades masculinas reales, Yang, de mi compañero. Con la energía Yang de mi compañero como un medio a mi disposición, he podido ser más agresiva, más creativa y más abierta. Intercambiar con mi compañero toda la esencia de su ser me ha permitido desarrollar mi personalidad y asumir sus cualidades.

Pregunta: ¿Cómo ha afectado a sus meditaciones la energía masculina que ha absorbido?

Respuesta: Quiero estar más integrada, incluida la integración de las energías masculinas y femeninas en mí. Estar más integrada y equilibrada es uno de los beneficios de esta práctica. Poder realizar intercambios con mi compañero ha aumentado mi crecimiento espiritual. La misma energía que podría perderse algunas veces en confusiones emocionales o por falta de comunicación se ha convertido en un medio de energía disponible para mi crecimiento. Hay una luz que está iluminando mi vida emocional y espiritual. También es una energía más refinada. Puedo utilizar la energía de mi compañero para mi crecimiento y él, a su vez, la mía.

Pregunta: ¿Cuál cree que es el nivel superior de esta práctica?

Respuesta: El nivel superior es la purificación de las energías sexuales, emotivas y mentales de cada uno, para alcanzar una energía espiritual sutil y un cuerpo espiritual que vive en el cuerpo físico, aunque es libre de moverse hacia cualquier lugar en el tiempo y en el espacio. La práctica sexual conserva y refina el combustible, pero la verdadera alquimia se produce en las meditaciones Kan y Li. La esencia de la práctica Kan y Li es el fuego y el agua, las energías masculinas y femeninas que se unen de un modo creativo en cada Tan Tien o centro del cuerpo. Por el auto-coito de Kan y Li, una se fecunda a sí misma, alimenta el feto y da a luz a un niño espiritual que habita en el interior.

Entonces, lo que se debe hacer es alimentar al niño espiritual con energía fuerte y purificada y virtud ante los altibajos de la vida cotidiana. ¿Y cuál es el papel de mi compañero en todo esto? Yo fomento su autogeneración del mismo modo que él me ayuda con la mía.

Pregunta: ¿Puede ser a la vez el padre y la madre de este niño espiritual si tiene la ayuda adicional de la energía masculina exterior?

Respuesta: Sí. Lo que me gusta de las técnicas Taoístas es que, si cultivamos nuestra propia naturaleza, alcanzamos toda nuestra floración y nos damos a luz a nosotros mismos. Si se tiene un compañero en el Cultivo Dual, está claro que tendremos más energía y un apoyo mutuo, además de alegría y placer. También sé que puedo cultivar yo sola mi propia energía sexual y ser creativa con ella.

Pregunta: ¿Piensa que la técnica del cultivo sexual es necesaria para el crecimiento espiritual?

Respuesta: Sí, pero no es necesario tener un compañero. Una mujer que ha escogido el camino del celibato como medio de utilizar su energía sexual para su crecimiento espiritual y dirigir la energía transformada para ayudar a los demás también puede utilizar esta técnica. A la mujer que quiere tener en un futuro un compañero, el Cultivo Individual le permite tomarse tiempo para elegir bien a su compañero sin caer en una relación en la que sólo se busca satisfacer las necesidades sexuales. Entonces diría que el Cultivo Individual es necesario, mientras que el Cultivo Dual es valioso, pero opcional.

Hablando de beneficios, hay algo más que considero importante. Desde el principio estas prácticas fueron muy transformadoras, aumentando mi sensación de que controlaba mi energía y mi destino. He crecido siendo más responsable y capaz de utilizar mis energías con creatividad.

Pregunta: ¿Controla con el Tao sus emociones y energías? ¿Hasta qué punto lo hace sin esfuerzo y con libertad?

Respuesta: Creo que la vida es un río. Antes de practicar la Fusión y el Kung Fu Ovárico, me sentía en la vida sexual y emocional como si fuera una hoja en una corriente, y era la corriente de las circunstancias la que me dirigía algunas veces. Ahora, conociendo estas técnicas Taoístas, me siento como si fuera una balsa y puedo utilizar la corriente para ir por el río. Cuando miro hacia atrás y veo todo lo que he sufrido en algunas de mis relaciones afectivas y sexuales y veo ahora a mis amigos, me doy cuenta de que las técnicas Taoístas nos permiten estar en el río de una manera armónica y avanzando sin chocar con las rocas. Somos los navegantes.

Pregunta: Hablemos un poco sobre la psicología en las relaciones. ¿Cómo cree que esta técnica cambia la psicología de la guerra de los sexos?

Respuesta: Creo que es necesario que los dos mantengan una relación en la que se busque elevar la energía y compartirlo todo, porque la energía que se comparte es la que nos hace crecer. Está claro que este crecimiento toma su propia dirección, tanto espiritual como emocional. La energía que se eleva con la técnica tiene cuidado de sí misma. Todo lo demás fluirá naturalmente desde ella. La lucha de poderes tenderá a disolverse. Cuando estén las cosas claras, dispondremos de los medios. Parece que hay una armonía y un flujo que van más allá del acto sexual. También está el tremendo beneficio de sentirse en sintonía con la otra persona, esté donde esté.

Pregunta: ¿Por qué cree que sucede?

Respuesta: Por experiencia sé que, cuando se eleva la energía, hay lazos a nivel afectivo y a niveles mentales y espirituales y esos lazos son muy fuertes.

Pregunta: Tengo algunas preguntas concretas sobre la técnica verdadera. ¿Realmente siente que la energía sube por la columna por canales reales? Parece que cuando se hace el amor estas energías se mezclan. Es algo, confuso.

Respuesta: Creo que hay una diferencia interesante entre practicar yo sola, si me estoy estimulando a mí misma, y estar completamente unida a otra persona. Cuando estoy con mi compañero sale más de mi cuerpo. Por ello, cuando ascienden las energías, es más probable que se extiendan y llenen todo el cuerpo. Cuando estoy sola siento mejor cómo la energía sube por todo mi cuerpo. A veces tengo la sensación de que no sólo mi energía, sino también la suya, se mueven hacia arriba por una sola columna u onda.

Pregunta: ¿Ha descubierto alguna otra técnica de apoyo a esta práctica sexual?

Respuesta: Mi amante y yo hemos descubierto algunas cosas espontáneamente. Para los hombres es más difícil que para las mujeres. Las mujeres sólo tenemos que controlar los músculos de la pelvis. Todo lo que tengo que hacer es contraer los músculos de la pelvis en dirección al cóccix e inclinar ligeramente la pelvis y empieza a subir la energía. Algunas veces golpeo la columna de mi compañero con la mano o él me da golpecitos en la espalda cuando empezamos a entrar en la fase de descanso. Esto nos hace sentir claramente que estamos dirigiendo la energía hacia arriba. A veces tocamos la coronilla del otro y esto nos ayuda a centrar allí la energía. Entonces empieza a derramarse. Una de las cualidades más exquisitas y deliciosas del Orgasmo Valle es que la energía asciende por todo el cuerpo, pasa por la coronilla y, a veces, se sale del cuerpo para derramarse después como un néctar delicioso por todas las células y átomos del cuerpo.

Pregunta: ¿Ha notado si la técnica ha aumentado o disminuido su deseo sexual?

Respuesta: Mi deseo sexual es prácticamente el mismo, pero me siento mucho más satisfecha. Además, mi idea del sexo y de las relaciones sexuales ha seguido evolucionando. Me da la impresión de que estoy moviéndome lentamente hacia mi meta de estar completamente viva, haciendo el amor con todo el universo en todo momento. Siento muy gratificante tener un compañero con quien hacer el amor.

Creemos que estamos siempre juntos y, tanto si estamos físicamente juntos o como si no, podemos hacer el amor y compartir nuestras energías. Nuestras energías sexuales y emotivas transformadas alimentan nuestros espíritus y se comparten con las de los demás en forma de amor.

