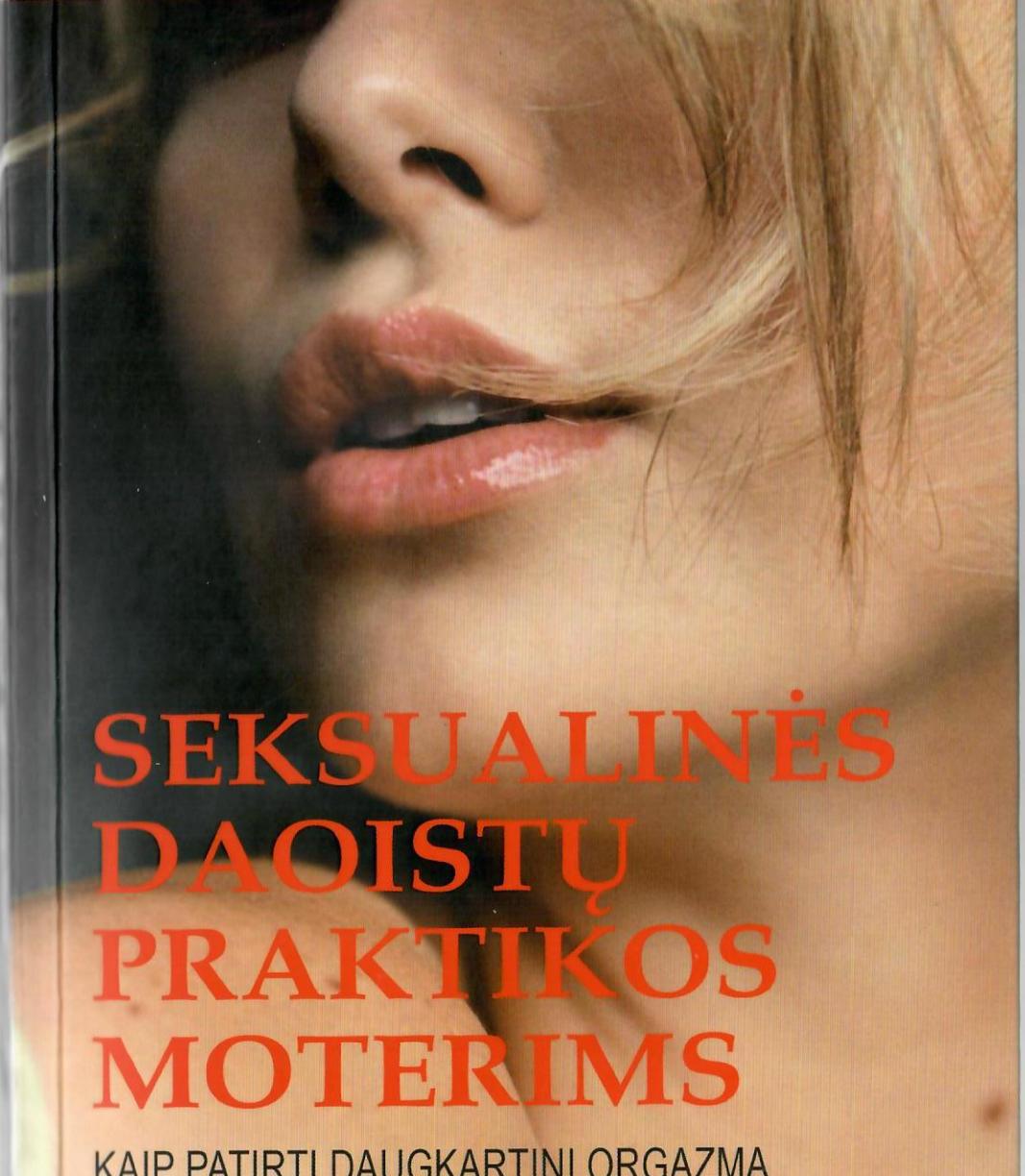


Seksualinės paslaptys,
apie kurias turėtų žinoti
kiekvieną moterį



A close-up, slightly blurred photograph of a woman's face and neck. She has blonde hair and is wearing red lipstick. The lighting is soft, focusing on her mouth and nose area.

SEKSUALINĖS DAOISTŪ PRAKTIKOS MOTERIMS

KAIP PATIRTI DAUGKARTINĮ ORGAZMĄ

Mantekas Čija ir Reičelė Karlton Abrams

UDK 613.88

Ch302

Mantekas Čija ir Reičelė Karlton Abrams

Seksualinės daoistų praktikos moterims: kaip patirti daugkartinį orgazmą. – Vilnius.: „SATWA“, 2010. – 344 psl.

Malonumas, kurį galėtų patirti moteris, yra toks didelis ir svaiginantis kaip niekas kitas Žemėje. Nepriklausomai nuo to, kokių seksualinių požiūrių laisvų pažiūrų jūs esate, ši knyga jums padės sustiprinti tiek geismą, tiek pasitenkinimą.

Skaitydamos knygą, jūs susipažinsite su pratimų sistema, kuri jums leis patirti daugkartinį orgazmą, išleti šviežių jėgų jūsų intymiems santykiams, o svarbiausia – savo seksualinę energiją padės panaudoti visa apimančios gyvybinės energijos ir sveikatos sustiprinimui.

ISBN-13 978-1-59486-027-0

ISBN 978-609-416-028-8

© Mantak Chia and Rachel Carlton Abtams, M.D., 2005
© Leidykla „SATWA“, 2010
Iš anglų kalbos vertė Gintaras Kaminskas

TURINYS

PRATARMĖ	9
IVADAS: Malonumų galia	13
1 SKYRIUS: Seksualiniai moterų ypatumai	23
2 SKYRIUS: Vidinės ugnies kurstymas	53
3 SKYRIUS: Širdis, siela ir seksas	91
4 SKYRIUS: Orgazmo dovana	117
5 SKYRIUS: Keliais orgazmo link	139
6 SKYRIUS: Viso kūno orgazmas	183
7 SKYRIUS: Daugkartinis orgazmas ir anapus jo	223
8 SKYRIUS: Seksualinės sveikatos palaikymas visą gyvenimą	247
9 SKYRIUS: Seksualinė sveikata ir gydymas	301
1 PRIEDAS: Ligos ir vaistai, galintys daryti įtaką seksualiniams malonumui	338

PRATIMŲ SARAŠAS

1 PRATIMAS. Kvėpavimas pilvu	59
2 PRATIMAS. Troškimų pilnatvė – meditacija vadovaujant mokytojui	60
3 PRATIMAS. Mūsų gerovės pusiausvyra	75
4 PRATIMAS. Besijuokiantis Či Kungas	83
5 PRATIMAS. Vidinė šypsena	87
6 PRATIMAS. Kūno laiminimas	135
7 PRATIMAS. Makšties suspaudimas	144
8 PRATIMAS. Gaktinio stuburgalio raumens tempimas	145
9 PRATIMAS. Gaktinio stuburgalio raumens atpalaidavimas	147
10 PRATIMAS. Seksualinės energijos žadinimas	149
11 PRATIMAS. Kelias orgazmo link	174
12 PRATIMAS. Elementari mikrokosmoso orbita	192
13 PRATIMAS. Mikrokosmoso orbita	193
14 PRATIMAS. Dumplinis kvėpavimas	197
15 PRATIMAS. Energijos kėlimas	198
16 PRATIMAS. Energijos nuleidimas	201
17 PRATIMAS. Išsivalymas	202
18 PRATIMAS. Orgazminės energijos kėlimas	211
19 PRATIMAS. Sielų susiliejimas	221
20 PRATIMAS. Gaktinio stuburgalio raumens mankštinimas	227
21 PRATIMAS. Daugkartiniai orgazmai	232
22 PRATIMAS. Krūtų išvalymas	254
23 PRATIMAS. Krūtų masažas	257
24 PRATIMAS. Kiaušidžių kvėpavimas	268

ĮSPĖJIMAS

Šios praktikos *yra nepaprastai veiksmingos*. Čia aprašyti technikos gali ypač pagerinti jūsų sveikatą ir sustiprinti seksualumą. Jei turite galimybę, prieš praktikuodamas pasitarkite su gydytoju. Turinčios aukštą kraujospūdį, sergančios širdies ligomis ar, apskritai, silpnos moterys turėtų ypač atsargiai praktikuoti šioje knygoje pateiktus pratimus. Jei dėl tokių praktikų jums kyla klausimų ar problemų, pasitarkite su daosistų mokytoju.

Praktika teikia malonumo. Ši knyga grindžiama 3 tūkstančių metų tikros seksualinės patirties tradicija, todėl knygos autoriai gerai suvokia, ką reiškia bandymai pakeisti seksualinį žmogaus gyvenimą. Mokymasis seksualinių paslapčių yra viena, o praktinis jų pritaikymas yra visai kas kita. Šioje knygoje aprašytas technikas per tūkstančius metų tikro gyvenimo laboratorijoje išbandė ir ištobulino daugybė mylimujų. Mes jas mėginame perteikti kuo paprasčiau ir aiškiau, o vienintelis būdas gauti iš jų naudos – tai jas išbandyti.

PRATARMĖ

Daugybė žmonių stebisi, kodėl vakarietišką išsilavinimą įgijusi medikė sumanė rašyti knygą apie senovines seksualines daoistų praktikas. Priežastis paprasta: esu gydytoja, ypač besidominti moters sveikata ir seksualumu, todėl tyrinėju tai, kas tinka moterims. Pati būdama moterimi, mėgaujuosi neįtikėtinu malonumu ir harmonija, kuriuos dovanoja seksualiniai sanitikai, grindžiami daoistų technikomis. Pirmą kartą su šiomis technikomis susipažinau savo studijų metu, kai mano vyras Dugas kartu su Manteku Čija ėmė rašyti knygą apie vyrišką seksualumą. Iš pradžių gana skeptiškai žvelgiau į teiginius, kad seksualinės praktikos gali sustiprinti žmogaus sveikatą, nors iš esmės tai yra pačios galingiausios seksualinio gydymo ir teigiamų gyvenimo pokyčių technikos, kurias sutikau asmeniniame ir profesiniame savo gyvenime.

Kai mano gyvenimo poreikiai išaugo, turiu omenyje medicinos ordinatūrą ir trijų mūsų vaikų gimimą, ēmiau tyrinėti seksualinius ir energinius daoistų principus, ypač skirtus moterims. Nauda mano energetikai ir bendrai savijautai, tiek miegamajame, tiek ir už jo ribų buvo begalinė. Buvaū ypač dėkinga už džiaugsmą ir malonumą, kuriuos į mano gyvenimą atnešė daoistų praktikos. Vėliau, kai tapau šeimos gydytoja ir didžiausią dėmesį sutelkiau į moters sveikatą, mano domėji-

masis daoistų seksualinėmis praktikomis tapo ir profesinis, ir asmeninis. Daugelis moterų seksualiniuose savo gyvenimuose patirdavo tik kančias ir neviltį, todėl jaučiau poreikį išsakyti daug sveikesnį ir holistiškesnį požiūrį į seksualinę moters energiją bei seksualinį malonumą.

Tokių praktikų išmokau iš mokytojo Čijos, kuris daoistų technikų pradėjo mokytis dar būdamas vaikas iš garsių daoizmo, jogos ir budizmo meistrų. Jis sukūrė sudėtingą daoizmo praktikų ir gydymo sistemą, vadinančią Universaliuoju Daoizmu (anksčiau buvo vadinama Gydančiu Daoizmu). Universaliuojo Daoizmo rėmuose knygos autorius apibendrino seksualinės daoistų išminties idėjas ir tokiu būdu sukūrė unikalią sistemą, kurią pavadino *Gydančia Meile* ir per pastaruosius 30 metų pristatė ją šimtams tūkstančių žmonių visame pasaulyje. Mokytojas Čija anksčiau su mano vyru parašė knygą „Seksualinio gyvenimo paslaptys vyrams“ (The Multi-orgasmic Man), kurioje supažindino vyrus su daug išmintingesniu ir patrauklesniu požiūriu į vyrišką seksualumą. Ta knyga turėjo didžiulį pasisekimą, todėl vėliau kartu su mano vyru, Manteku Čija ir Manivana Čija parašėme knygą „Seksualinio gyvenimo paslaptys poroms“ (The Multi-Orgasmic Couple), siūlančią poroms galimybę sužinoti apie daug intymesnius ir tobulesnius lytinis santykius, su kuriais vyrai jau susipažino skaitydami pirmąją knygą. Supratau, jog neįmanoma kalbėti apie sudėtingą, subtilų, turtingą ir kartais komplikuotą moterišką seksualumą poroms skirtoje knygoje. Bendraujant su daugybė skaitytojų, ligonių ir draugių, man tapo aišku, kad didelė daļis moterų susiduria su nemažais sunkumais, jei nori iki galos igyvendinti savo troškimus nekalbant jau apie daugkartinę orgazmą. Tikiu, kad ši nauja knyga, skirta specialiai moterims,

padės joms patirti džiaugsmą ir pasitenkinimą, apie kuriuos anksčiau né svajoti nesvajojo.

Daoistų teorijos apie seksualumą mums primena, kad tikrai sveiką, dinamišką ir prasmingą gyvenimą galime gyventi tik radusios ryšį su savo troškimu ir vitališkumo šaltiniu – savo seksualine energija. O tokia energija nėra pasirenkama prabanga. Ji nė kiek ne mažiau svarbesnė už pagrindinį gyvybinės mūsų energijos šaltinį. Seksualinė energija yra neišsenkamas neįtikėtinos galios ir džiaugsmo šaltinis, jei tik sugebame su juo dirbti. Paprasčiausią praktiką metu išmoksite, kaip savo kūno energiją galima pritaikyti seksualiniam malonumui didinti ir savo kūnui gydyti. Praktikuodamos galėsite sustiprinti ir išplėsti orgazmo gebėjimus ir paskui malonumą bei seksualinę energiją išnaudoti savo gyvenimo pilnavertiškumui stiprinti.

Knygoje rasite mano pacienčių ir studenčių pasakojimų apie savo keliones didesnio malonumo link remiantis seksualinėmis daoistų praktikomis. Nors idėjų ir pratimų šaltinis yra daoizmo mokytojas ir vakarietė medikė, buvo nuspręsta, kad pagrindinė knygos autorė būsiu aš. Pagalvojome, kad tokiu būdu bus išsaugotas betarpiskas ryšys ir intymumas, kurie yra įtūn svarbūs tokiai asmeniškai ir giliai temai kaip seksualumas. Šiu medikė ir daoizmo praktikuotoja, tačiau labai norėčiau, kad keliaudamos išsipildžiusių troškimų, malonumo ir gyvybiškumo link matytumėte manyje paprasčiausią draugę ir bendrakeleivę.

Radusios laiko tirti savo malonumams ir išlaisvinusios savo seksualinę energiją, padovanosite sau pačią vertingiausią dovaną. Be to, tokiu būdu apdovanosite ir visus save supančius žmones, ne tik savo partnerį, bet ir bet ką, kuo rūpinatės

ar kas rūpinasi jumis. Kuo daugiau būsite pasiekusi seksualiai, emociskai ir dvasiškai, tuo daugiau energijos ir džiaugsmo atiduosite kitiems žmonėms. Šia knyga norime padėti jums susidraugauti su savo geismu ir ištirti savo galimybes, nes kiekviena moteris tikrai gali patirti seksualinį ir asmeninį vi-savertiškumą.

*Reičelė Karlton Abrams
2004 metų gruodis,
Santa Kruzas, Kalifornija*

IVADAS

MALONUMŲ GALIA

Moters malonumas yra ne mažiau galingas ir svaiginantis kaip ir bet kuri kita šio pasaulio jėga. Jūs galite jo ir nejausti, tačiau jūsų viduje iš tiesų slypy neišsenkantis vitališkumo šaltinis, galintis transformuoti seksualinį jūsų malonumą ir praskaidrinti gyvenimą. Dažnai seksą suvokiamė kaip visiškai atskirą savo gyvenimo dalį, tačiau iš tiesų jo negalima atskirti nuo gyvenimo. Seksualiniai mūsų gyvenimai yra pats geriausias bendros sveikatos, santykių ir emocinės būsenos atspindys. Tiesa, kad mūsų tapatybė ir potyriai veikia mūsų seksualumą, tačiau ne paslaptis ir tai, kad pakeitusios seksualinį gyvenimą galime pakeisti ir kitas savo gyvenimo dalis tarp jų ir santykius su kitais žmonėmis.

Daoizmo, senovės Kinijos gydymo ir dvasinio tobulėjimo sistemos, praktikuotojai visada suprato, kad seksualumas yra neatskiriamą mūsų sveikatos ir gerovės dalis. Iki žmogaus sveikatos būklės vertinimo senovės daoizmo medikai visada prieš tai paklausdavo apie geismą ir seksualinius santykius. Konkrečiai ligai gydyti jie kartais rekomenduodavo seksuali-

nius santykius konkrečiu paros metu ir konkrečia poza. Šioje knygoje Mantekas Čija ir aš tokią daoizmo išmintį mėginsime suderinti su šiuolaikinės medicinos atradimais norėdami sustiprinti veiksmingą programą, padedančią sužadinti geismą ir sustiprinti seksualinį malonumą.

Būdama holistinės pakraipos gydytoja, jaučiu atsakomybę ir pareigą pasiūlyti pačius geriausius tradicinės ir ne-tradicinės medicinos būdus, padedančius moterims spręsti jas kamuojančias problemas. Dirbdama su pacientėmis, supratau, kad bendrą moters sveikatą ir jos savijautą ypač veikia seksualinių santykių kokybė ir dažnumas. Liūdna, kad didelė dalis moterų nepatiria malonumo ir seksualinio pasitenkinimo, kurio tikrai yra vertos. Tyrimai rodo, kad ketvirtadalis visų JAV moterų niekada nepatyrė orgazmo, daugiau nei pusė moterų orgazmą patiria nereguliariai, ir tik kas penkta moteris patiria daugkartinį orgazmą.

Kai kurios moterys visgi seksualinių santykių metu patiria tikrą džiaugsmą ir dvasinį artumą. Daugelis mūsų tik keilias akimirkas pajuto, ką galima patirti tikros seksualinės suesties metu. O kitoms pajusti tikrą seksualinę pilnatvę sutrukde skausmingi seksualiniai pojūčiai. Ši knyga padės jums atrasti savą seksualinę galią ir malonumą bei parodys, kaip tokia giliai gali visiškai pakeisti jūsų gyvenimą.

1 skyriuje susikursite asmeninį seksualinio pasitenkinimo planą, kuris padės jums skaityti kitus skyrius ir mokytis technikų bei pratimų, duosiančių jums be galio daug visokeiropos naudos. 2 ir 3 skyriuose sužinosite, kaip puoselėti savo troškimus ir subalansuoti energiją. 4 ir 5 skyriuose pamėginsite atrasti, kas trukdo jums pasiekti tikrą orgazmą ir išmoksite technikų, leidžiančių pasiekti orgazmą paprastai ir kuo daž-

niau. 6 ir 7 skyriuose paaiškinsiu, kaip tokius orgazmus išplėsti iki viso kuno orgazmo ir pratęsti juos pasitelkus kvėpavimą bei paversti daug ilgesniais ir intensyvesniais pakartotiniais orgazmais. Ir galiausiai, 8 ir 9 skyriuose papasakosiu, kaip galima savo seksualinę sveikatą išsaugoti visą gyvenimą ir kaip pritaikyti ją nuosavai emocinei bei dvasinei raidai.

Norint pasiekti daugkartinį orgazmą, reikia ištirti savo seksualinę energiją ir malonumą anatomiją. Kalbėdama apie seksualinę energiją, paprasčiausiai turiu omenyje troškimus, geismą ar lytinį potraukį. Kuo daugiau turite seksualinės energijos ar troškimų, tuo lengviau bus pasiekti tikrą orgazmą. Daoistai seksualinę energiją suvokia kaip patį galingiausią vitalinės energijos arba či šaltinį. Ta energija yra atsakinga už mūsų sveikatą ir gyvybiškumą. Jei jūsų energiją išsekino daug pastangų reikalaujantis darbas, išpareigojimai šeimai, finansiniai sunkumai, ligos ar žalingi iopročiai, bus daug sunkiau atgauti seksualinę energiją, reikalingą visavertiškiems seksualiniams santykiams.

Seksualinės energijos stoka ne tik trukdo patirti orgazmą, bet ir, apskritai, slopina seksualinius troškimus. Neseniai atlikti nuodugnūs tyrimai parodė, kad pagrindinė priežastis, kodėl poros nenori sekso, yra nuovargis. Būtent taip dažniausiai nutiko moterims, kurios kreipėsi į mane kaip į gydytoją. Dėl fizinio ir emocinio nuovargio tos moterys daug mažiau domėjosi seksu, todėl negalėjo reguliariai patirti orgazmo. Daoistų praktikos, su kuriomis aš ir Mantekas Čija jus supažindinsime šioje knygoje, išmokys jus, kaip iš geismo išgauti energijos ir įkvėpimo.

Būdama profesionali medikė, galiu drąsiai teigti, kad seksualinės daoistų praktikos, vadinamos *Gydancia Meile*, ti-

krai gali padėti moterims silpną energiją ir silpnus lytinis potraukius paversti pasitenkinimą teikiančiais lytiniais santykiais bei sustiprinti bendrą gyvybiškumą. Štai ką apie savo pojūčius man papasakojo 44 metų medicinos sesuo iš Pittsburgho: „*Gydantios Meilės* pratimus pradėjau daryti prieš keletą mėnesių ir negaliu prisiminti, kad kada nors būčiau jautusis tokia gyvybinga! Jaučiuosi ypač jausminga, moteriška ir subtili. Net mano draugai pastebėjo, kad pasikeitė mano veido spalva. Skruostai dabar yra daug rausvesni!“ Moterims, kurios jau pasiekė aukštą seksualinės energijos lygmenį, *Gydantios Meilės* praktikos padės sukonzentruoti tokią energiją ir pasinaudoti ja kaip gyvybišumo šaltiniu, kai tik joms to prireiks bet kuriuo gyvenimo metu.

Nors *Gydanti Meilė* traktuoja orgazmą kaip itin svarbų moterų džiaugsmo, energijos ir sveikatos šaltinį, ji nė kiek nesumenkina ar kaip nors ignoruoja kitų jūsų seksualinių pojūčių. Čia siūlomos *Gydantios Meilės* praktikos leis jums patirti malonumą prieš orgazmą, jo metu ir po jo. Suprasite, kad orgazmas nėra seksualinių santykių tikslas. Tai paprasčiausiai viena svarbiausių akimirkų keliaujant asmeninio malonumo ir naujų atradimų link.

Kita kelionės seksualinio pasitenkinimo link dalis siejasi su „malonumo anatomijos“ tyrinėjimu – tai ypatinga jūsų kūno jutiminės reakcijos struktūra – ir mokymusi to, kas jus jaudina. 4-7 knygos skyriuose sužinosite, kaip sustiprinti seksualinį malonumą iki pat jo kulminacijos – orgazmo. Išmoksite atrasti, kur yra karščiausi jūsų kūno taškai, ir pritaikyti moderniausias bei pačias seniausias vakarietiskas ir rytietykiškas technikas, skirtas malonumui pasiekti. Kad ir kokia bebūtų dabartinė seksualinė jūsų patirtis – niekada nepatyrėte orgazmo ar pati-

riate daugkartinį orgazmą – šioje knygoje aprašytos technikos ir pratimai jums padės mėgautis pačia didžiausia palaima, kuri yra jusų prigimtinė teisė.

DAOISTŲ SEKSUALUMO PASLAPTYS

Daoizmas yra Kinijos filosofijos ir medicinos pamatas. Tai nuodugni fizinės ir dvasinės veiklos sistema, padedanti žmogui siekti maksimalių aukštumų. Daoizmas Vakaruose turbūt geriausiai žinomas kaip tradicinė Kinijos medicina, apimanti akupunktūrą, gydymą žolelėmis, sveiką mitybą, masažą, energinę meditaciją Či Kung ir kovos menus Tai Či Čuan. Universaliojo Daoizmo sistemą sukūrė Mantekas Čija norėdamas mokyti daoizmo meditacijų ir pratimų, skirtų kūnui subalansuoti ir gyvybinei energijai arba či sustiprinti. Seksualinės praktikos arba *Gydanti Meilė* yra pagrindinė šios sistemos dalis.

Či kinų kalboje reiškia gyvybinę energiją, mūsų viduje ir visoje visatoje esančią galą, kuriančią gyvybę. Šis žodis turi daugybę prasmų: energija, oras, kvėpavimas, vėjas ar esmė. Aš žodži *či* šioje knygoje versiu žodžiu energija, nes pastarasis geriausiai atitinka jo prasmę šiame kontekste. Visgi *či* nėra energijos sinonimas, šis žodis daug subilesnis, gimininges galių, esančiai anapus bet kokios gyvybės ir judėjimo. Pasaulyje yra 49 kultūros, viena ar kita forma suprantančios ir vartojančios *či* sąvoką, pavyzdžiui, *Ki* (japonų kalboje), *Prana* (sanskrите), *Lung* (tibetiečių kalboje), *Nejatonejah* (sijų lakotos indėnų

kalboje), *Num* (Kalahario kungų kalboje) ir *Ruač* (hebrajų kalboje).

Vakarų kultūra ir alopatinė medicina, dažnai vadinama vakarietiškaja arba tradicine medicina, yra viena tų kultūrų, kurios neturi tokios sąvokos, nors ištyrė energijos vaidmenį net iki molekulių lygmens. Vakarų medicina ypač gerai gydo ūmias ligas ir traumas. Man atrodo, kad būtent minėtos sąvokos nebuvimas vakarų kultūroje iš dalies lemia vakarietiškos medicinos negebėjimą gydyti létines ligas. Vakarų medicina dar tik pradeda suvokti tai, ką daoistai atrado jau daugiau kaip prieš 2 tūkstančius metų, – kad tinkamai nukreipta gyvybinė mūsų energija arba *či* gali gerokai pagerinti sveikatą ir gyvybingumą. Vienas iš būdų gyvybinei energijai nukreipti yra akupunktūra, daoistų gydymo menas, kurio metu ypač smulkiomis adatėlėmis mėginama nukreipti *či* tēkmę kūne. Praeitame dešimtmetyje standartizuotais klinikiniais bandymais buvo pademonstruota akupunktūros galia išgydyti daugybę ligų. Mes jau supratome, kas vyksta kūne tekant gyvybinei *či* energijai. Akupunktūra keičia subtilius, kūne vykstančius procesus, pavyzdžiui, krauso tēkmę, hormonų išsiskyrimą, nervų ir imuninės sistemos veiklą.

Jums turbūt bus malonu išgirsti, kad mes nereikalaujame seksualinei praktikai naudoti akupunktūros adatelių. *Či* tēkmę kūne kontroliuoti ir sustiprinti savo energetiką bei sveikatą galima ir be jų. Mantekas Čija ir aš jus išmokysime, kaip pasitelkus paprastus pratimus ir sutelkus dėmesį į kvėpavimą, galima aktyvuoti ir sujudinti savo energiją. Ši praktika vadinama *Či Kung*. Ją sudaro koncentracijos pratimai ir paprasti judesiai, skirti *či* tēkmei palengvinti. *Či Kung* yra veiksminga senovinė praktika, nuo senų laikų praktikuojama visoje Kinijoje ir vi-

bei neseniai išpopuliarėjusi Jungtinėse Valstijose. Aš *Gydančios Meilės* seksualines praktikas dažnai vadina „*Či Kungu*, skirtu miegamajam“.

Kai tik pradėsite jausti savo *či*, pastebėsite, kad ją gana nesunku aptikti ir ja megautis. Išbandykite tokį nesudėtingą pratimą. Stipriai trinkite savo delnus, kol pajusite šilumą. Pasakui lėtai atitraukite delnus, kol tarp jų bus apie 2,5 centimetro atstumas. Turėtumėte tarp delnų jausti tarsi oro „pagalvėlę“, primenančią spaudimą, karštį ar dilgčiojimą. Iš esmės tai ir yra *či*, sujungianti abu jūsų delnus.

Sustiprinusios ir išmokusios valdyti savo *či*, kartu išmoksite valdyti ir seksualinę savo energiją, vadinamą dzing *či*. Būtent gebėjimas išplėsti ir tinkama kryptimi nukreipti seksualinę energiją leidžia sustiprinti malonumą ir suintensyvinti orgazmus. Tokiu būdu iš miegamojo išeisite pasisėmusios naujos energijos, kurią galėsite pritaikyti patiemams įvairiausiems tikslams.

Šioje knygoje aprašytas *Gydančios Meilės* praktikas Mantekas Čija ištobulino per 3 dešimtmečius darbo su savo mokiniais metu. Aš raginu jus išbandyti visus čia minimus pratimus ir praktikas. Šios knygos tikslas nėra išmokyti jus tinkamai atliliki visus pratimus. Visų svarbiausia – tai stengtis pritaikyti šiuos mokymus taip, kad pradėtumėte jausti tikrą gyvenimo džiaugsmą, jūsų kūnu tekančią seksualinę energiją, kurią galima bet kada pritaikyti bet kokioje situacijoje. O tam, atliekant šiuos pratimus, reikės išmokti jausti savo reakciją. Iš šių praktikų turėtumėte pasiimti tai, ko jums labiausiai reikia, ir tokiu būdu papildyti savo asmenybę. Tokių daoizmo praktikų tikslas nėraapti daoizmo meistrų, bet kuo geriau suvokti, kas esame.

Šios praktikos išnaudoja jūsų pačių kūno energiją ir yra visiškai saugios, jei tik atliekamos su atidumu ir meile. Išmokysiu jus *Vidinės Šyptenos* ir *Gydančių Garsų* praktiką, nes jos skatina sveiką savigarbą ir padeda tobulinti savo energiją. Be to, jos kelia či kokybę, o seksualinės praktikos padeda či kiekybės prasme. Jei nuolatos praktikuosite *Vidinės Šyptenos* ir *Gydančių Garsų* pratimus, daug mažiau turėsite sunkumų su seksualine praktika, nes praktikuojant či taps daug subtilesnė ir tekės po jūsų kūną be jokių kliūčių.

Knygoje rasite daugybę patarimų, kaip išsaugoti pratimų džiaugsmą ir veiksmingumą. Visgi kiekvieno žmogaus kūnas ir jo pojūčiai yra saviti, todėl skirtiniems žmonėms sunkiausios praktikos dalys gali pasirodyti visiškai kitos. Knygoje ties dažniausiai pasitaikančiomis problemomis aš pateikiau „problemų šalinimo vadovą“, pradedant „Nesugebu pajusti savo či“ ir baigiant „Dėl savo či naktį negaliu užmigtis“. Jei dėl kokios nors priežasties tam tikras pratimas nesiseka, būtų pravartu susirasti mokytoją, galintį padėti susitvarkyti su konkrečiomis problemomis ir duoti naudingų patarimų. Šiaurės Amerikoje, Europoje ir kitose pasaulio vietose yra daugybė tokio tipo mokytojų.

Šioje knygoje aprašytas praktikas ir idėjas galite pritai-kyti bet kokiems savo poreikiams. Aš patarciau išbandyti vi-sus čia aprašytus pratimus ir paskui išsirinkti tuos, kurie jums tinka labiausiai. Jie yra gana vertingi bei veiksmingi, todėl kas dieną juos galima praktikuoti valandų valandas, be to, užtekinai lankstūs, kad pakrautų jus energija ir padėtų per kelias minutes sumažinti fizinį ar emocinį skausmą. Iš pradžių reikia laiko, kad seksualinių praktikų padarinius pajauustumėte savo kūnu, tačiau paskui jas bus nesunku integruoti į seksualinius

santykus ir pasiekti stulbinančių rezultatų: daugiau malonumo, intymumo ir gyvybiškumo nei kada nors turėjote.

Visiškai nesvarbu, kiek seksualine prasme esate pažengusi dabar, šioje knygoje pristatomos idėjos padės pajusti daugiau malonumo bei pasitenkinimo ir tiek orgazmų, kiek tik norite. Kelionė pradėsime nuo seksualinės tapatybės apklausos, padėsiančios atrasti asmeninį kelią seksualinio visavertiškumo link.