

**HEYNE <**

## DAS BUCH

Das Ziel dieses Werks von Tao-Meister Mantak Chia ist es, die moderne Frau mit unbekanntem Aspekten ihrer Weiblichkeit vertraut zu machen, indem es das heilende, ekstatische und spirituelle Potential der Sexualenergie enthüllt. Es werden einfache, hochwirksame Übungen gelehrt, die nicht nur zur höchsten Erfüllung im Liebesakt führen, sondern darüber hinaus auch natürliche und harmonische Wege zum Erleben der Ganzheit von Körper, Seele und Geist eröffnen.

## DER AUTOR

Meister Mantak Chia ist der Begründer des Systems des Universalen Tao (The Universal Tao), das heute in der ganzen Welt verbreitet wird. Bereits im Alter von sieben Jahren lernte er bei buddhistischen Mönchen in Thailand und studierte noch in seiner Jugend u.a. Aikido, Yoga und Tai Chi. Ende zwanzig begegnete er Meister Pan Yu, der ihn in eine Synthese aus taoistischen, buddhistischen und Chan-Lehren einweihte, sowie Meister Chen-Yao-Lung, der ihn geheime Shaolin-Methoden des Umgangs mit der inneren Kraft lehrte.

Mantak Chia lebt und lehrt heute in Thailand, wo er ein weltberühmtes Heilungs- und Meditationszentrum aufgebaut hat. Seine Vortragsreisen führen ihn in alle Erdteile.

MANTAK CHIA

TAO YOGA  
der heilenden  
LIEBE

Der geheime Weg zur  
weiblichen Liebesenergie

Aus dem Amerikanischen von  
Waltraud Ferrari

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine  
Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC-zertifizierte Papier *Lux Cream*  
liefert Stora Enso, Finnland.

Taschenbucherstausgabe 03/2010

Die Originalausgaben erschienen unter dem Titel  
»Healing Love Through the Tao. Cultivating Female Sexual Energy«  
bei Healing Tao Books, Huntington, USA.  
Copyright © 1986 by Mantak und Maneewan Chia  
Copyright © 2000 für die deutsche Ausgabe by Ansata Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2010  
Umschlaggestaltung: © Guter Punkt / Andrea Barth, München  
Umschlagmotive: © Guter Punkt / © Ievgeniia Tikhonova, Shutterstock  
Herstellung: Helga Schörnig  
Illustrationen: Juan Li  
Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN: 978-3-453-70137-3  
<http://www.heyne.de>

# Inhalt

Dankeswort . . . . .	18
Hinweis . . . . .	19
Über den Autor Mantak Chia . . . . .	20
<b>1. Kapitel</b>	
<b>Die weibliche Chi-Energie aus taoistischer Sicht . . . . .</b>	<b>23</b>
A. Über den Energieverbrauch . . . . .	23
B. Die Primärenergie «Jing» . . . . .	24
C. Energieverlust durch negative Emotionen . . . . .	26
D. Die Lebenskraft-Energie «Chi» . . . . .	27
1. Umwandlung von negativer Energie zu Lebenskraft-Energie . . . . .	27
2. Zusätzlicher Chi-Gewinn durch den Liebesakt . . . . .	28
3. Chi – der Schlüssel zur Gesundheit . . . . .	28
E. Die kreative Kraft Sexualenergie . . . . .	30
1. Positive Energie steigert die kreative Sexualkraft . . . . .	30
2. Die tugendhaften Energien – der Kern des Tao Yoga . . . . .	31
3. Vergnügen – Energiegewinn oder -verlust . . . . .	31
4. Der Tal-Orgasmus . . . . .	33
F. Was ist Ovar-Kung Fu? . . . . .	34
G. Die Sexualenergie der Frau . . . . .	35
1. Die Eierstöcke enthalten Lebenskraft-Energie . . . . .	35
2. Durch die Ovar-Energie entwickelt man ein höheres Bewußtsein . . . . .	36
3. Ovar-Energie – das beste Kosmetikum . . . . .	37
4. Wie lange kann die Frau sexuell aktiv bleiben? . . . . .	38
5. Organ-Orgasmus – der wahre Orgasmus . . . . .	38
a. Der äußere Orgasmus . . . . .	38
b. Der innere Orgasmus . . . . .	38
6. Wer ist für Ihren Orgasmus verantwortlich? . . . . .	39
H. Eine erfüllte sexuelle Beziehung – die drei Ebenen der Sexualenergie . . . . .	39

1. Die physische Ebene . . . . .	40
2. Die emotionale Ebene . . . . .	40
3. Die spirituelle Ebene . . . . .	41
I. Das Ziel der taoistischen Meditation . . . . .	42
1. Die Entdeckung des Chi . . . . .	42
2. Der Körper besteht aus drei Teilen . . . . .	42
3. Die Entwicklung des physischen Körpers . . . . .	42
4. Die Geburt des Selbst . . . . .	44
<b>2. Kapitel</b>	
<b>Die geschlechtliche Anatomie der Frau . . . . .</b>	<b>45</b>
A. Der Venushügel (Mons veneris) . . . . .	47
B. Die kleinen Schamlippen . . . . .	47
C. Die Klitoris . . . . .	47
D. Scheideneingang und Harnröhre . . . . .	48
E. Der G-Punkt . . . . .	48
F. Die Ejakulation der Frau . . . . .	52
G. Die Scheide . . . . .	52
H. Der PC-Muskel (pubococcygeale Muskel) und der Chi-Muskel . . . . .	53
I. Der Dammschwamm . . . . .	55
J. Das Perineum (Damm) . . . . .	56
<b>3. Kapitel</b>	
<b>Der Zyklus der sexuellen Reaktion und die Wiederherstellung der Sexualenergie . . . . .</b>	<b>57</b>
A. Klitoraler oder Vaginalorgasmus? . . . . .	58
B. Die Erschöpfung der Sexualenergie . . . . .	59
C. Ovar-Kung Fu als Mittel zur Energiebewahrung . . . . .	59
<b>4. Kapitel</b>	
<b>Der Kleine Energiekreislauf . . . . .</b>	<b>62</b>
A. Lernen Sie, das Chi im Körper zirkulieren zu lassen . . . . .	62
B. Die Entdeckung des Kleinen Energiekreislaufs . . . . .	64
C. Die beiden Hauptmeridiane: Diener- und Lenker-Gefäß . . . . .	65
D. Die Sexualenergie und der Kleine Energiekreislauf . . . . .	65
E. Das Versiegeln der Energie im Körper . . . . .	68

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

## 5. Kapitel

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

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

A. Die Folgen blockierter Sexualenergie . . . . .	71
---	----

B. Ovar-Kraft und Menstruationszyklus . . . . .	72
---	----

1. Die weibliche Regel und ihre Probleme . . . . .	72
--	----

2. Yang-Energie im Menstruationszyklus . . . . .	74
--	----

C. Das Zwerchfell und andere Diaphragmen sind wichtig für die Ovar-Atmung . . . . .	74
--	----

1. Das Diaphragma pelvis . . . . .	75
------------------------------------	----

2. Das Diaphragma urogenitale . . . . .	76
---	----

D. Die Kreuzbein- und Schädelpumpe erleichtern den Fluß der Ovar-Energie . . . . .	78
---	----

1. Die Kreuzbeinpumpe . . . . .	78
---------------------------------	----

2. Die Schädelpumpe . . . . .	78
-------------------------------	----

E. Der Chi-Muskel wirkt beim Lenken des Energie-Flusses unterstützend . . . . .	80
--	----

1. Die Kraft des Perineums . . . . .	80
--------------------------------------	----

2. Die Verbindung der einzelnen Abschnitte des Afters mit den Organ-Energien . . . . .	81
---	----

a. Mittlerer Abschnitt . . . . .	83
----------------------------------	----

b. Vorderer Abschnitt . . . . .	84
---------------------------------	----

c. Hinterer Abschnitt . . . . .	85
---------------------------------	----

d. Linker Abschnitt . . . . .	86
-------------------------------	----

e. Rechter Abschnitt . . . . .	87
--------------------------------	----

F. Die Yang-Energie der Eierstöcke – eine schöpferische und heilende Kraft . . . . .	88
---	----

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

A. Die Ovar-Atmung . . . . .	91
------------------------------	----

1. Einführung . . . . .	91
-------------------------	----

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

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

## 6. Kapitel

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

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

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

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

## 7. Kapitel

### Übungen zur Steigerung der Sexualenergie

### und zur Kräftigung der Geschlechtsorgane . . . . . 187

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

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

## 8. Kapitel

### Die Zweifache Höherentwicklung –

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

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

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

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

## **9. Kapitel**

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

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

# Dankeswort

Mein tiefempfundener Dank gilt jenen taoistischen Meistern, die so gütig waren, mir ihr Wissen anzuvertrauen und die sicher nie daran gedacht haben, daß es eines Tages auch im Westen Verbreitung finden würde.

Besonderer Dank gebührt Marcia Kerwit für ihren Beitrag am Schluß des Buches, der ihre Erfahrungen und ihre Ansichten über die Praxis des Tao Yoga der heilenden Liebe so anschaulich und offen schildert.

Ich bedanke mich bei Juan Li für seine hervorragenden Zeichnungen und bei Suzanne Gage, Illustratorin des Buches *A New View of a Woman's Body*, die mit ihrer bahnbrechend neuen Darstellung der weiblichen Anatomie auch die Abbildungen dieses Buches inspiriert hat.

Ich danke auch all jenen, die bei der Entstehung dieses Buches einen wichtigen Beitrag geleistet haben: Meinen Mitarbeitern Gunther Weil, Ph.D., und Rylin Malone, meinen zahlreichen Schülern, die mir ihr Feedback geliefert haben, Michael Winn und Juan Li, die mich mit ihren Anregungen unterstützt haben, Valerie Meszaros und Helen Stifes für die Bearbeitung des Manuskripts, unseren Computerfachleuten John-Robert Zielinski und Adam Sacks und schließlich David Miller und Felix Morrow für die herstellerische und verlegerische Betreuung.

Ohne meine Mutter, meine Frau Maneewan und meinen Sohn Max wäre dieses Buch ein rein akademisches Werk geworden – für ihre Gaben meinen Dank und meine Liebe.

## **Zur Beachtung**

Dieses Buch erstellt weder medizinische Diagnosen noch liefert es Behandlungsmethoden. Es bietet Ihnen Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu verbessern, Ihre Energien ins Gleichgewicht zu bringen und ein erfüllendes Sexualleben zu führen. Personen mit hohem Blutdruck, Herzerkrankungen oder allgemein schwächerem Gesundheitszustand sollten beim Üben der hier beschriebenen Methoden, vor allem bei der Ovar-Atmung, langsam vorgehen. Beim Auftreten von Krankheitssymptomen sollte unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden.

## Über den Autor: Mantak Chia

Mantak Chia wurde am 4. April 1944 in Thailand geboren. Im Alter von sechs oder sieben Jahren lernte er in den Sommerferien von buddhistischen Mönchen die Technik des «Sitzens und der Geistesstille». Freilich war er alles andere als ein passives und stilles Kind. Auf der Mittelschule in Hongkong trat er mit sportlichen Leistungen hervor. In dieser Zeit erlernte er auch das traditionelle Thai Boxen und begegnete Meister Lu, der ihn in Tai Chi Chuan unterwies. Etwas später machte Meister Lu ihn mit Aikido, Yoga und fortgeschrittenem Tai Chi vertraut. Mit der esoterischen Praxis kam er jedoch erst im Alter von achtzehn Jahren nach seiner Rückkehr nach Thailand in Berührung. Dort unterrichtete ihn ein älterer Klassenkamerad, Cheng Sue Sue, ein Schüler des Yi-Eng, in der esoterischen Praxis des Tao bis zur Stufe der Vereinigung von Mensch und Himmel.

In seinen Zwanzigern studierte Meister Chia unter Meister Meugi in Singapur, wo er Kundalini Yoga und Buddhistische Boxtechnik lernte. Mit dieser Methode konnte er schon bald Energieblockaden in seinen inneren Organen beseitigen und bei Patienten, die seinen Meister aufsuchten, kalte, feuchte oder kranke Energie entfernen, wodurch sie gesund wurden. Der junge Mantak Chia spürte dagegen beim Kundalini Yoga, daß eine allzu große Hitze entsteht, die gefährlich werden kann. Später verband er diesen Yoga deshalb mit kühlenden Techniken aus der taoistischen Praxis.

Ende Zwanzig begegnete er Meister Pan Yu, der eine Synthese aus taoistischen, buddhistischen und Chan-Lehren entwickelt hatte, und Meister Cheng Yao-Lung, der Thai Boxen und Kung Fu miteinander zu einem neuen System verschmolzen hatte. Von Meister Cheng Yao-Lung lernte er auch die geheime

Shaolin-Methode des Umgangs mit der inneren Kraft wie auch die Eisenhemd-Technik, die man als «Reinigen des Marks und Erneuerung der Sehne» bezeichnet. Meister Pan Yu unterwies ihn in einer Variante der Kundalini-Praxis und in der Technik des «Stählernen Körpers», die den Körper vor Verfall schützt. Meister Pan Yu praktiziert noch heute in Hong Kong. Er überträgt bei der Behandlung seinen Patienten seine eigene Lebensenergie. Um die Wirkungsmechanismen der Heilungsenergie besser zu verstehen, studierte Chia außerdem zwei Jahre lang westliche Medizin und Anatomie.

Bei all diesen Beschäftigungen arbeitete Meister Chia noch als Manager der thailändischen Niederlassung der Firma Gestetner; er war Verkaufsleiter für Offsetmaschinen und kannte sich genauestens in der Funktionsweise der Kopier- und Druckmaschinen seiner Firma aus. Er ist wohl der einzige taoistische Meister auf der Welt, der in seinem Wohnzimmer einen Computer stehen hat. Meister Chia ist verheiratet und hat einen Sohn. Seine Frau Maneewan ist als Medizinaltechnikerin tätig. Kurzum: Er selbst ist der lebende Beweis dafür, daß die Praktiken, die er lehrt, sehr erdverbunden sind, das Alltagsleben zu bereichern vermögen und keineswegs verlangen, daß man sich als Einsiedler aus der Gesellschaft zurückzieht.

Chias Hauptanliegen ist es, die Lehren von jedem Mystizismus zu entkleiden, wie den vermeintlich nur Gurus zueigenen «Kräften» oder der Abhängigkeit von jenseitigen und magischen Einflüssen. Statt dessen strebt er danach, ein berechenbares und zuverlässiges Arbeitsmodell vorzustellen, das man als wissenschaftlichen Umgang mit Energiesystemen bezeichnen könnte. Er hofft, daß dies mit der Zeit technologische Entwicklungen in Gang setzt, die den Fortschritt auf diesem Gebiet erleichtern oder beschleunigen können. Aus diesem Grunde fordert er auch die medizinische Fachwelt auf, zu untersuchen, was er anzubieten hat. Schon jetzt gibt es eine Reihe von Medizinerinnen, Rechtsanwälten und Computerfachleuten, die an sich selbst die Vorzüge von Meister Chias Methoden erproben konnten. Ihnen und anderen Mitgliedern der wissenschaftlichen Welt obliegt es nun,

sich Meister Chia anzuschließen, um die Kluft zwischen Verstand und Seele, zwischen Geist und Körper, zwischen Wissenschaft und Religion überbrücken zu helfen. Dieser Aufgabe hat er sein Leben verschrieben.

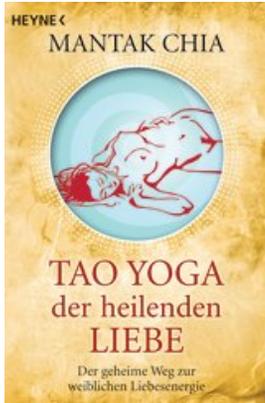
## 1. KAPITEL

# Die weibliche Chi-Energie aus taoistischer Sicht

### A. Über den Energieverbrauch

Die taoistischen Weisen betrachteten ihre eigene Energie als eine ganzheitliche Einheit. Ein junger und gesunder Mensch bezieht z. B. hundert Prozent der benötigten Energie für einen Tag aus Nahrung, Schlaf und Bewegung und verbraucht ungefähr sechzig bis siebenzig Prozent davon für sein tägliches Leben: arbeiten, essen, verdauen, atmen, gehen etc. Man könnte diese hundert Prozent an Energie als Bankguthaben ansehen. Aber mit zunehmendem Alter verdient der betreffende Mensch immer weniger, obwohl sein Körper die gleichen Ausgaben erfordert. So gerät er allmählich ins Minus, weil er seine Energie nun aus den lebenswichtigen Organen abziehen muß – aus Niere, Leber, Milz, Lunge, Herz und Bauchspeicheldrüse, dann aus den endokrinen Drüsen und schließlich vom Gehirn.

Die taoistische Anschauung erklärt, daß ein Mann hauptsächlich durch den Samenerguß Energie verliert, während die Frau den größten Energieverlust durch die Menstruation, nicht durch den Geschlechtsakt, erleidet. Für eine junge, gesunde Frau bedeutet dies bei ihrer täglichen Arbeit einen zusätzlichen Energieaufwand. Angenommen, eine Frau beginnt mit zwölf Jahren zu menstruierten, was sich dann bis zur Menopause mit etwa fünfzig fortsetzt, könnte sie in ihrem Leben zwischen dreihundert bis fünfhundert Menstruationszyklen erleben. Jeden Monat produzieren die Ovarien eine Eizelle, die mit hochwirksamer schöpferischer Energie versehen ist. Es wird ebenfalls viel Energie benötigt, um die nötigen Hormone und die Schleimschicht in der Gebärmutter zu bilden, die das Nest für eine befruchtete Eizelle darstellt. Wenn wir die heutigen Bevölkerungszahlen in Betracht ziehen, können wir uns zwar nicht mehr so viele Kinder leisten, aber immerhin eines oder



Mantak Chia

### **Tao Yoga der heilenden Liebe**

Der geheime Weg zur weiblichen Liebesenergie

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

125 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70137-3

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Februar 2010

Die erotischen Geheimnisse des Taoismus

Faszinierende Körper- und Herzerfahrungen, kraftvolle und subtile Liebe: Dieses Buch bietet Frauen tiefe Einblicke in verborgene Aspekte ihrer Weiblichkeit. Mit praktischen Anleitungen und Illustrationen, um die eigene Sexualenergie zu aktivieren, zu verfeinern und ihr ganzes heilendes, ekstatisches und spirituelles Potenzial zu erleben.

Ein Praxisbuch des Tao Yoga für die Frau, um sexuelle in spirituelle Energie umzuwandeln.