



# סודות המיניות הגברית

שיעור 02 | מהו ה"זינג", איך לעבוד איתו ועל תפקיד האוננות

# הנשימה שולטת באנרגיה

השאיפה מניעה, הנשיפה משחררת  
עצירת הנשימה היא כלי אדיר שכדאי ללמוד  
להשתמש בו ויש בכוחו להעצים את תנועת האנרגיה

# מהו ה"זינג"?

"זינג" זה הכינוי שלנו לתחושה החשמלית  
הבלתי רצונית בבסיס עמוד השדרה  
שמסמנת התעוררות של תשוקה מינית.

# על חשיבות הזינג

עוצמת ה"זינג" עולה עם עוצמת המשיכה למושא התשוקה, ויש לשים לב אליה ולטיבה.

**הזינג הוא המפתח לחקר התשוקה ולמיגורה!**

אם אין תשוקה, לא יהיה זינג. המשמעות היא שמעבר לתחושה, הזינג הוא מסר.

הזינג "נדלק" גם  
בהוראת מרכזי  
האנרגיה האחרים

# על חשיבות האוננות

האוננות מתוייגת בחברה שלנו ככשלון, כחטא,  
כמעשה מגונה.

בתנועת הניו אייג' האוננות לעיתים קרובות  
נחשבת פרקטיקה של הנחשלים רוחנית.

האמת לא יכולה להיות רחוקה יותר מהמציאות!

# על חשיבות האוננות

האוננות היא הכלי העיקרי העומד לרשותכם לאיזון מרכזי האנרגיה הכתום והצהוב, ולחקר המיניות הרוחנית. האנרגיה המינית היא שלכם ובאחריותכם! האוננות היא דרך לווסת אותה, לאזן אותה, וללמוד לשלוט בה

# על פורנוגרפיה

פורנוגרפיה היא כלי עוצמתי אך גם מסוכן.  
אם אתם בוחרים להשתמש בו, עשו זאת בכוונה  
להטיב ולהתפתח, וממקום של שלמות רוחנית  
והודייה לנותני השירות

תרגול שבועי:

- שחקו עם הנעילה

והנשימה

- מה מזנגג אתכם?