

סודות המיניות הגברית

שיעור 07 | עקרונות המיניות בטאואיזם ותרגילים להעלאת האנרגיה

עקרונות המרת האנרגיה המינית בטאואיזם

01. דרך הטאו

ה"טאו" היא הדרך, על פיה
כל אדם יכול להמיר את
אנרגיות הצ'י שלו למצב
של איזון הרמוני.
הצ'ינג הוא צ'י שהותמר
לאנרגיה מינית. בכוחו
לאזן בין הגבר לאישה ובין
היין (Yin) והיאנג (Yang)
שבתוכנו. ניתן לזקק את
הצ'ינג לאנרגיית תודעה
טהורה על מנת
לחוות את הבריאה
עצמה.





02. הזרע הוא אוצר

הזרע הוא מאגר האנרגיה המינית הגברית. שמירה עליו היא העיקרון הראשון ביותר של טיפוח האנרגיה המינית. פליטת זרע למטרה שאינה הולדת ילדים היא אובדן של אוצר יקר. לאורך זמן הדבר מחליש את הגבר, מעצים רגשות שליליים, ומונע את יכולת ההתחדשות. זכותו המולדת של כל גבר היא ללמוד לשלוט בגופו כדי למנוע אובדן זרע.



אם גבר מקיים יחסי מין כעם אחת מבלי לשכוח
את זרעו, מהותו החיונית מתחזקת. אם הוא עושה
זאת פעמיים, שמיעתו וראייתו מתחדדות. אם שלוש
פעמים, כל מחלותיו הגופניות ייעלמו. בפעם הרביעית
הוא יתחיל להרגיש שלווה פנימית. בפעם החמישית
דמו יזרום בעוצמה. בפעם השישית איברי המין
שלו יצברו כוח חדש. בפעם השביעית ירכיזו וישבנו
יתחזקו. בפעם השמינית גופו כולו יקרין בריאות
טובה. בפעם התשיעית תוחלת חייו תגדל."

— קנון החכמה הטאואיסטית, הקיסר טאנג

03. המרת הצ'ינג

המרת הצ'ינג לאנרגיה קוסמית (Shien) היא העקרון השני של טיפוח האנרגיה. ההמרה נעשית על ניווט האנרגיה מעלה והעלאה שלה דרך מרכזי האנרגיה (Tan Tiens, או צ'אקרות אצל ההינדו). עלינו להגיע לאיזון בין צ'י (חיות הגוף), צ'ינג (חיות המיניות), ושיאן (חיות הרוח).



04. איזון היין והיאנג

ניתן לשנות את איזון
הקטבים הזכריים (יאנג)
והנשיים (יין) שבתוכנו.
המטרה היא לאזן את
הקוטביות. ניתן לעשות
זאת לבד אבל יעיל מאוד
לעשות זאת בהעברת
אנרגיה מינים עם אישה,
העשירה באנרגיה נשית
(יין). מאבק הכוחות בין
המינים הולך
ומתמעט, והדבר
יוצר הרמוניה
אמיתית בזוגיות.



05. לא מספיק לתרגל

תזונה נכונה, פעילות
גופנית, מדיטציה,
התנהגות מוסרים,
אהבה לזולת ומשמעת
אישית חיוניים לתהליך.
לא מספיק לתרגל את
העלאת האנרגיה - עלינו
לפתוח את מרכזי האנרגיה
והפרקטיקות הנ"ל
מסייעות בכך. יש להמנע
מיחסי מין לצרכי עונג
בלבד וללא אהבה,
שכן הדבר יוצר
חוסר איזון אנרגטי.



06. זהו תהליך

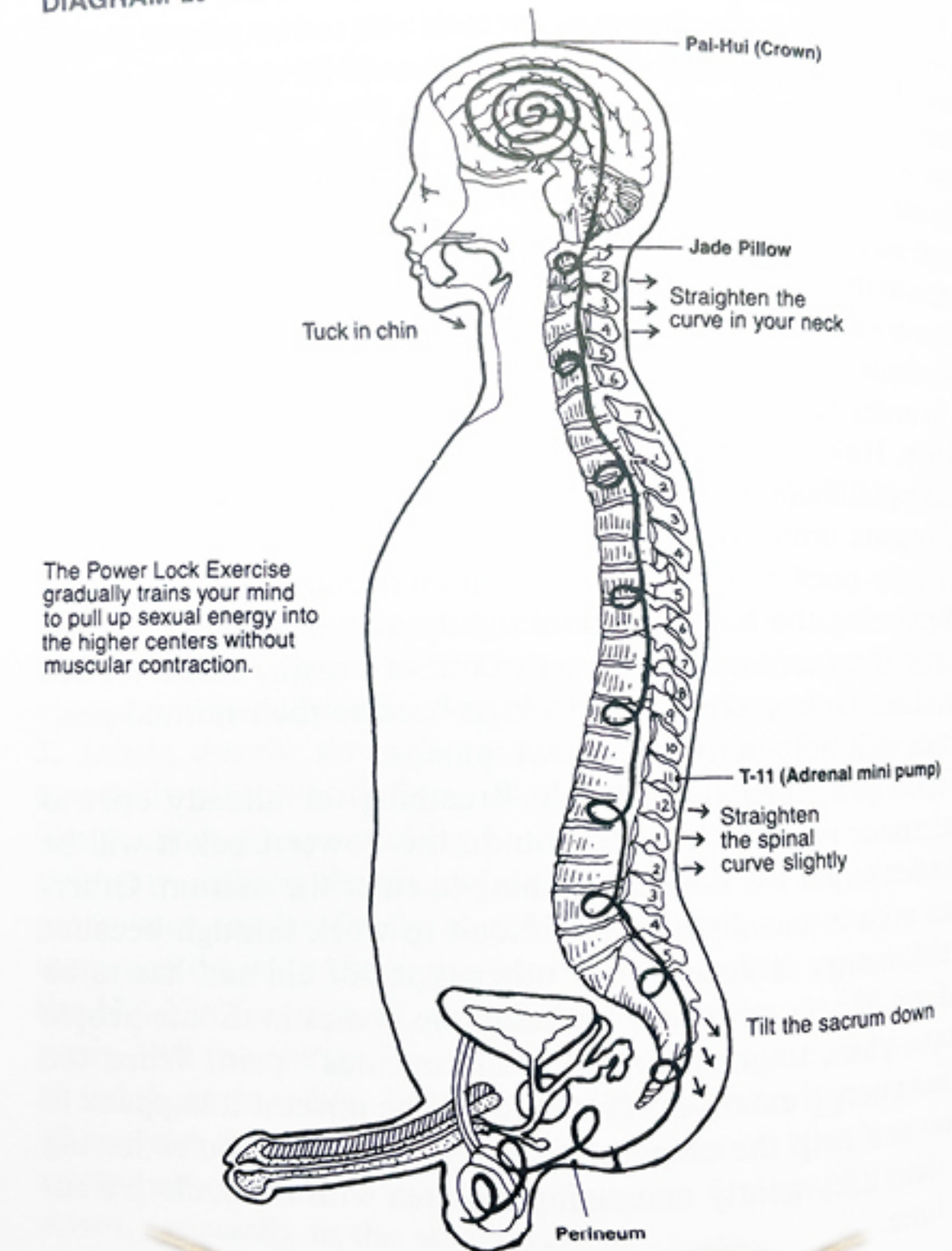
כל גבר עם בריאות סבירה
יכול לשלוט באנרגיה
המינית שלו ולהמירה, אך
הדבר לוקח שנים. עלינו
לעשות קצת כל יום, לא
ניתן לזרז את התהליך
על ידי דחיפה של עצמנו
שכן לוקח זמן למערכת
להשתנות. עלינו להרגע
ולקבל את התהליך.
אין צורך אישה או
פרטנרית מינית כדי
לטפח את האנרגיה
המינית, ובהתחלה יותר
קל לעשות זאת לבד.



סודות האהבה של הטאו, מנטק צ'יה | עמוד 88

DIAGRAM 20

Energy spirals in the brain



The Power Lock Exercise gradually trains your mind to pull up sexual energy into the higher centers without muscular contraction.

שק האשכים הוא מפעל לייצור אנרגיה מינית

- מייצרים את הזרע, הורמונים, ואת ה Ching-Chi (כוח החיים)
- כל האיברים (גם המוח) תורמים אנרגיה לייצור כוח החיים
- השק מהודק כשצעירים ו/או רעננים, ונכול בזקנה ועייפות
- שק האשכים מכיל אנרגיה מינית במצב יין (קר). בעוררות מינית היא מתחממת.
- ניתן "לשאוב" את האנרגיה מהשק בעזרת כוח המחשבה

עובדים עם ה Yin: נשימת האשכים

- תרגיל שמגביר שליטה על הזקפה, מכחית סיכוי לאימפוטנציה, ומאפשר העלאה מבוקרת של האנרגיה הקרה לצורך תרגול.
- בתרגיל אנחנו שואבים את האנרגיה המינית "הקרה" מעלה ומחממים אותה בראש. תרגיל התחלתי למסלול המיקרו-אורביט
- ניתן לעשות נשימת אשכים בישיבה או עמידה (או שכיבה לצד ימין)
- לא מומלץ לשבת ב"לוטוס"
- ישיבה ישר אבל לא זקופה בכוח. צוואר וכתפיים רפויים
- לשון על החיך העליון (סגירת לולאה אנרגטית)

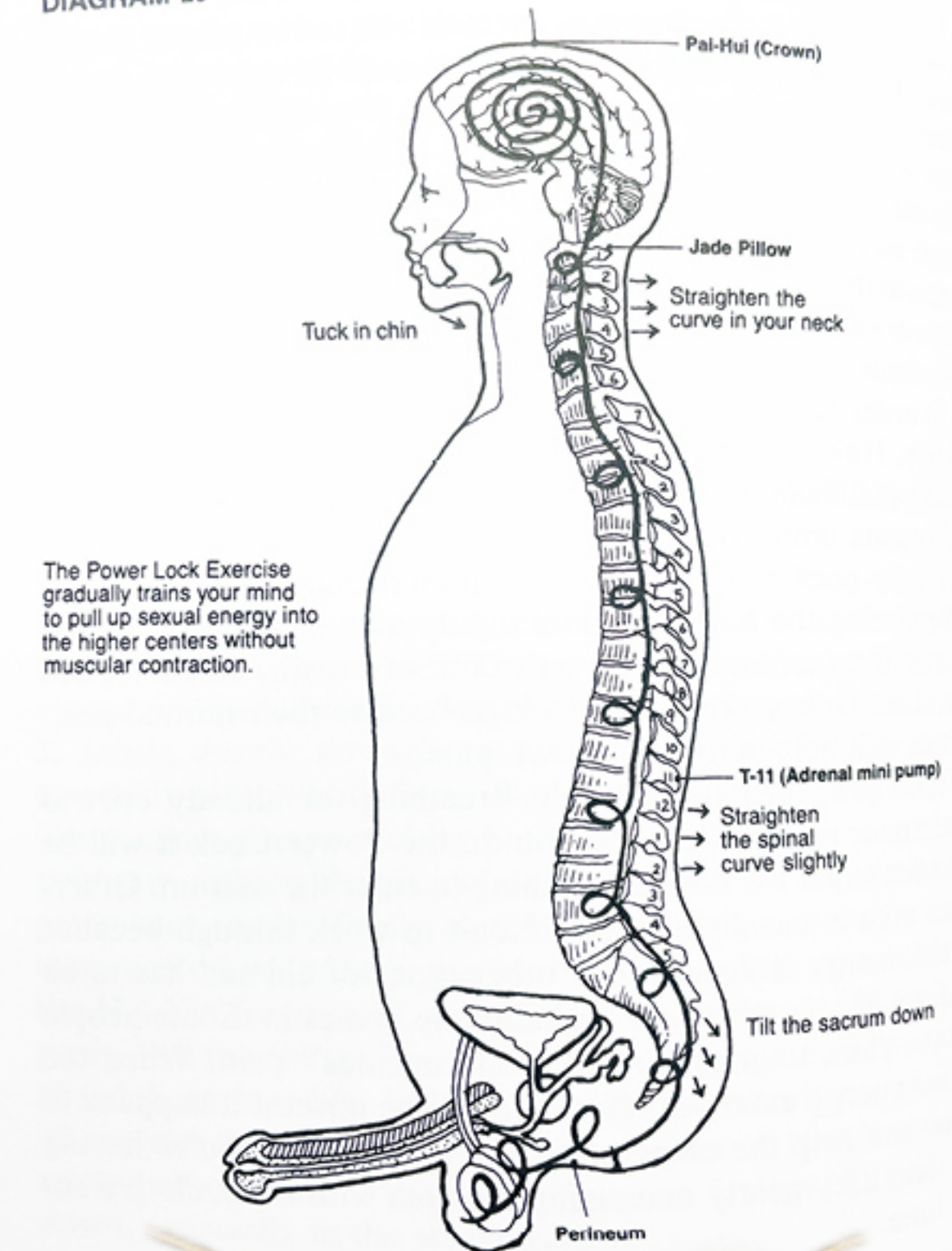
מתרגלים נשימת אשכים

המשיכה היא בכוח המחשבה בלבד, ללא כיווץ של שרירים אחרים, בסגנון משיכה של נוזל עם קש. לוקח כמה שבועות עד שניתן לראות את העלייה של האשכים בראי. התחושה היא של אנרגיה קרה שעולה במעלה חוט השדרה.

סודות האהבה של הטאו, מנטק צ'יה | עמוד 88

DIAGRAM 20

Energy spirals in the brain



The Power Lock Exercise gradually trains your mind to pull up sexual energy into the higher centers without muscular contraction.

איך זה אמור להרגיש?

אנרגיה קרה באשכים שעולה מעלה, יותר ויותר עם הזמן
אם היא עלתה לראש, תרגישו שהיא מסתובבת
אם היא תגלוש לערוץ הקדמי, תרגישו טעם מוזר (הנקטר הצהוב)

עובדים עם ה Yang: מנעול הכוח

- תרגיל שמגביר שליטה על האנרגיה המינית החמה בשעת עוררות.
- בתרגיל אנחנו מחממים את האנרגיה המינית "הקרה" באשכים והיא הופכת קשה לשליטה ונעה בכוחות עצמה. היא מחפשת את המקום הנוח ביותר לצאת - דרך איבר המין. אנו לא נותנים לה.
- ניתן להשתמש בתרגיל הזה גם בזמן קיום יחסי מין למניעת שפיכה
- שימו לב - מדובר בהעלאה אגרסיבית של האנרגיה, שימו לב מה מתחולל בגוף

מנעול הכוח: איך נועלים

- נועלים את הכרינאום, מכווצים את שרירי הישבן
- קוצפים אגרוכפים, דורכים את כפות הרגליים
- נועלים את הלסת, מהדקים צוואר
- לוחצים לשון לחיך עליון
- מושכים את האנרגיה למעלה במחשבה (כמו נוזל בקש)
- עדיף לא על בטן מלאה
- צריך ריכוז עמוק - לרוקן את השכל

מתרגלים את מנעול הכוח

המשיכה היא בכוח המחשבה בלבד, כל השרירים מכווצים יחד.
שואפים ומחזיקים את הנשימה, 10 שניות לפחות, ואז מרכים את
השרירים ואת האויר אבל שומרים על השאיבה המנטלית. ואז שוב
ושוב, 3-9 פעמים לפי היכולת



איך זה אמור להרגיש?

אנרגיה חמה מהאשכים שעולה מעלה, יותר ויותר עם הזמן
אם הצלחתם לנעול לחלוטין, הזקפה תרד
אם האנרגיה תעלה לראש, תרגישו חום ועיקצוצים. נעים ומרענן.
החשיבה נהיית ברורה ויצירתית יותר, תודעה מורחבת יותר

תרגול לשבוע הקרוב:

- תרגלו את נשימת האשכים. מה הרגשתם?
- תרגלו את מנעול הכוח. מה הרגשתם?
- מה ההבדלים התחושתיים בין השניים?

דיון: שאלות רשמים