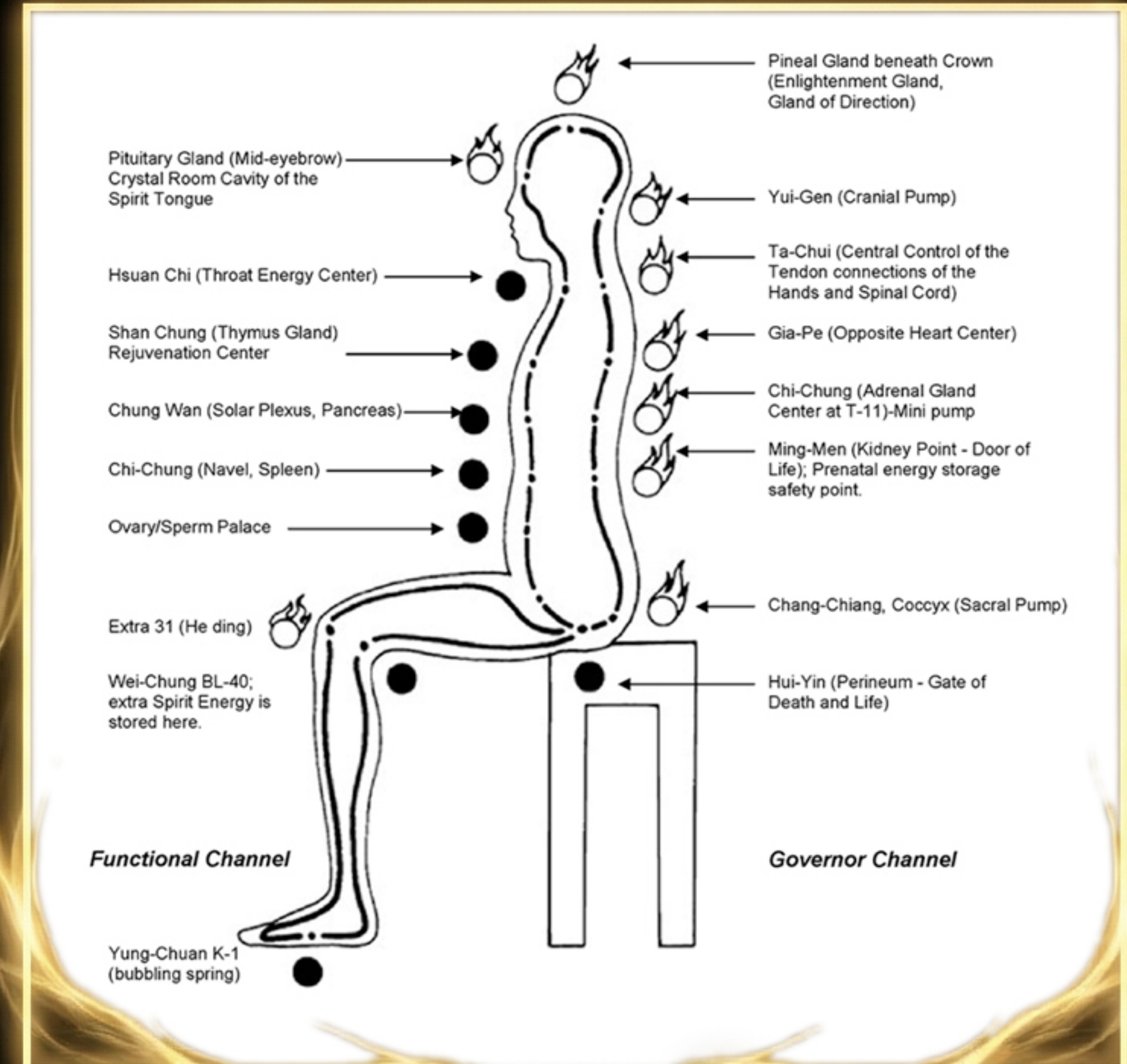


סודות המיניות הגברית

שיעור 11 | מסלול האורביט המיקרוקוסמי, זקפת בוקר ועוד

מסלול האורביט המיקרוקוסמי

סודות המיניות של הטאואיזם, עמוד 116



האנרגיה המינית היא ורסטילית

- אנרגיה שמזינה את התאים, מרכאת ומחדשת אותם
- מאזנת את המערכת ההורמונלית ומעניקה תחושת הרמוניה
- לאורך זמן, מולידה אותנו מחדש כאדם על (האדם הרוחני)

נקודות למיקוד בתרגול האורביט

- Hui-Yin: שער המוות והחיים (פרינאום, קרן האור האדומה)
- ming-men: דלת החיים. מאחורי הטבור, גב עמוד השדרה
- Pai-Hui: בלוטת האצטרובל, מתחת לכתר
- בלוטת יתרת המוח: בין הגבות
- Chung Wan: סולר פלקסס, מרכז האנרגיה הצהוב

תרגלו עם אנרגיה קרה ואז תעלו את החמה

תירגול: מסלול האורביט המיקרוקוסמי

חקר דוגמא: על הבעל שהיה זקוק לחוויות מיניות אחרות

על תרגול חיזוק שרירים אנרגטי

- ניתן לפתח את השרירים עם האנרגיה המינית (קרה וחמה)
- לרוב דרושה פתיחה גופנית כלשהיא (כמו יוגה, מתיחות וכו')
- אימון השריר נעשה ע"י הזרמת אנרגיה שנעלנו והעלינו

על תפקיד זקפת הבוקר

לשבועיים הקרובים:

- תרגלו את מסלול האורביט המיקרוקוסמי עם אנרגיה קרה/חמה
- מהי מערכת היחסים שלכם עם זקפת הבוקר? נסו למדוט ולמניע את האנרגיה

תרגולים קודמים:

- (1) נעילת פרינאום מתמשכת או כמפום
- (2) הנעילה ועצירת הנשימה
- (3) הזדקפות הגוף ושחרור הנשימה
- (4) שילוב הכל יחד
- (5) מיקוד כוונה בזמן האורגזמה (עם או בלי שפיכה)
- (6) חיבור עם המלווה הנקבית שלכם
- (6) סשן אוננות מקודשת
- (7) נשימת האשכים
- (7) מנעול הכוח
- (8) עצירה בזמן: שאיבת האנרגיה מעלה עם נשימה סרעפתית
- (8) ברגע האחרון: מנעול כוח עם נשימת קפלהאטי
- (10) אימון נעילת הלשון