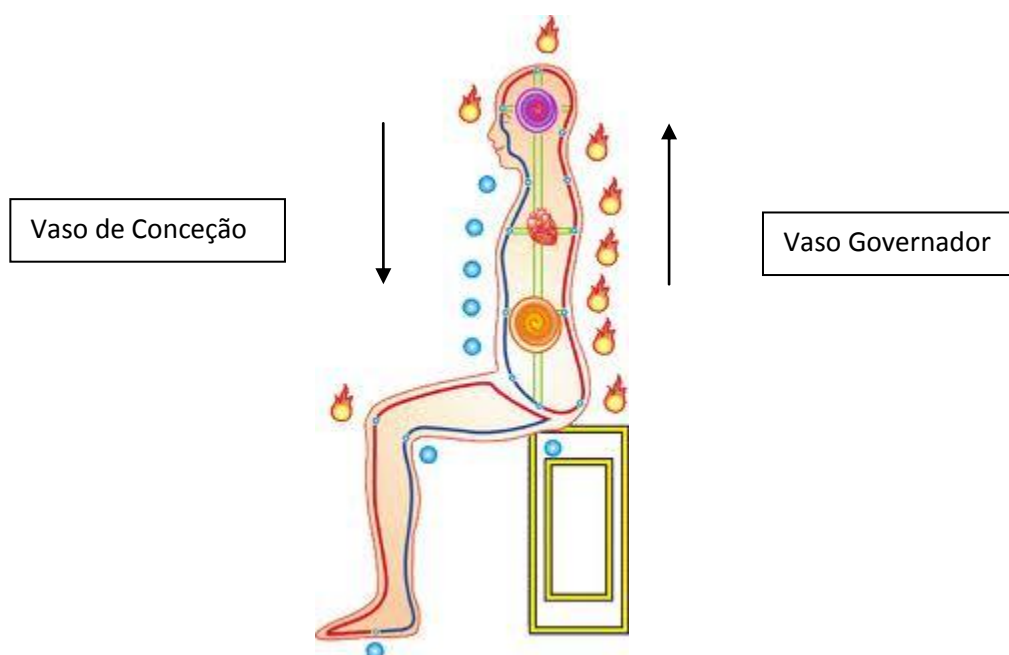


Treino Básico

O treino básico é a pedra basilar de todos o sistema do Universal Healing Tao. Estes exercícios devem ser dominados antes de passarem à prática dos exercícios da alquimia sexual

Órbita microcómica



A órbita microcómica é a base de todo os sistema. Ela liga-nos à terra e ao cosmos. Lembra-nos que somos a ponte entre o céu e a terra.

Esta técnica deve estar bem dominada antes de avançar para os restante exercícios.

Após o workshops os seus Vasos, Governador (VG) e vaso de Conceção (VC) devem estar relativamente relaxados mas não necessariamente completamente desobstruídos.

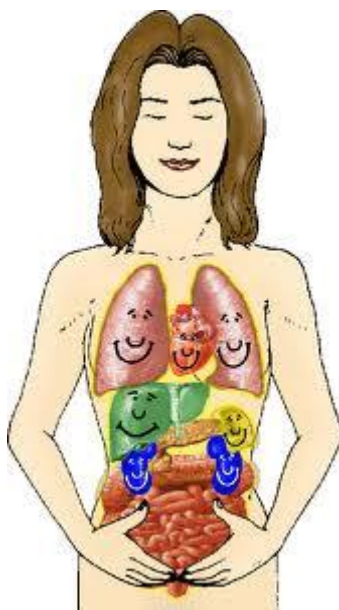
Deve praticar este exercícios varias vezes ao dia

Concentre-se no períneo, visualize um tubo que sobe pelas costas e que desce pela parte da frente do corpo. Inspire pelas costas e expire pela parte da frente do corpo



Sorriso interior

O sorriso Interior é uma prática meditativa que facilita relaxamento dos órgãos internos. Promove a libertação de oxitocina e serotonina.



Centre a atenção no centro da testa. Visualize uma cara sorridente à sua frente, retribua o sorriso. Mantenha esse sorriso nos lábios

1. Dirija o sorriso para o seu **coração**, Sorria para o coração e sinta a anergia de Felicidade, Alegria, Paz e Amor e saírem do seu coração. Sinta essa energia do coração como uma balsamo regenerador que vai banhar os seus órgãos
2. Dirija essa anergia para os seus **pulmões** e sorria para eles e sinta a energia do coração
3. Volte ao coração, sorria para o coração e traga agora essa energia ao **fígado**
4. Volte ao coração, sorria para o coração e traga agora essa energia ao **Baço**
5. Volte ao coração, sorria para o coração e traga agora essa energia ao **Rins**
6. Este exercício pode ser estendido e todo e qualquer órgão que achemos necessário

Nota: Aconselha-se incluir os órgãos genitais sempre que se vai fazer a prática da Alquimia Sexual.



O sorriso interior deve ser feito de manhã.

Benefícios: aumenta o bem estar geral, aumenta a consciência interna corporal, melhora a auto-estima. Contribui para um melhor funcionamento dos órgãos.

6 Sons Curativos

Os seis sons curativos é um exercício meditativo que em conjunto com a órbita microcós mica constituem a base de todo o sistema do UHT.

Este exercício é baseado no facto de todos os órgãos terem um lado positivo e um negativo. Ele vai transformar a anergia negativa desse órgão em positiva, reciclando assim a energia de cada órgãos. De acordo com a Teoria Básica da MTC a cada órgãos corresponde uma emoção, cor, estação, sabor, planeta, parte do corpo, etc. Ao agirmos sobre um determinado órgãos estamos igualmente a agir sobre todos os aspetos relacionados com esse órgão.

Antes de se trabalhar com energia sexual deve fazer-se os sons várias vezes afim de facilitar o trabalho e de prevenir efeitos comportamentais e emocionais menos desejados. A energia sexual é uma energia neutra e quando potencializada pode tornar-se positiva ou negativa dependendo do que cada um de nós tem dentro de si. Muitas vez o que trazemos reside a um nível inconsciente e por isso achamos que não temos nada de menos bom. Todos nós, sem exceção, temos os nosso "esqueletos no armário". Aconselha-se por isso a fazer os sons diariamente antes de dormir

Nota: Cada som deve ser feito 3 vezes. Uma pensando na parte negativa do órgão e duas vezes exaltando a parte positiva . Caso não se lembre de todo o procedimento. Coloque simplesmente as mãos sobre os órgãos e diga o som.



Pulmão

Pulmão: Primeiro som

Orgão Associado:

Intestino Grosso

Elemento: Metal

Estação: Outono

Côr: Franco

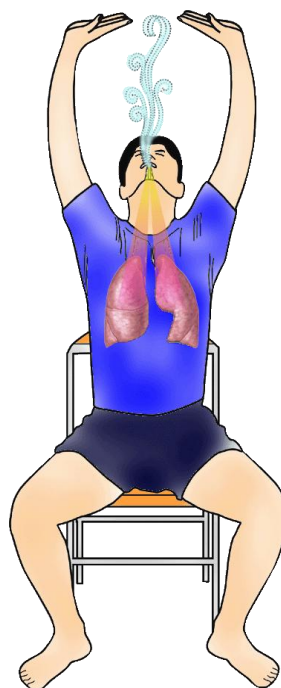
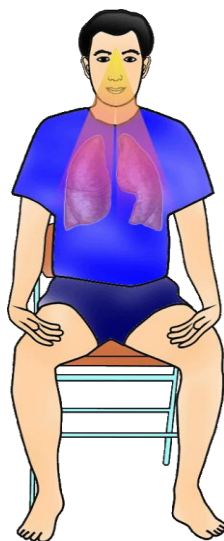
Emoções: Pesar, Tristeza,
Coragem e Retidão

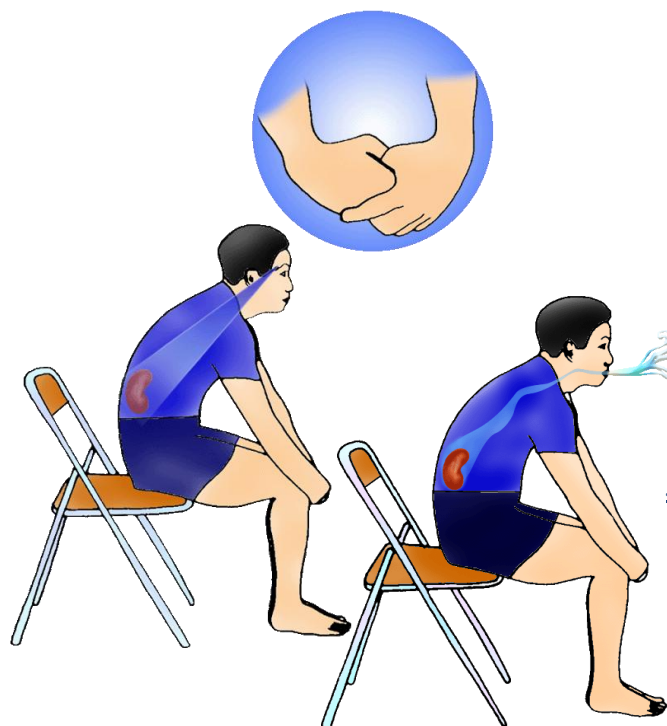
Partes do corpo: Peito,
Parte interna dos braços,
Polegares

Sentidos: Olfato , Tacto
(pele)

Sabor: Pungente

Som: Ssssssssss (língua
atrás dos dentes)





Rins: Segundo Som

Orgão Associado :

Bexiga

Elemento :: Água

Estação : Inverno

Cor: Preto Azul Indigo

Emoções: Medo,
Gentileza

Partes do corpo: Lado
do pé, parte interna
do pé, peito

Sentido: ouvidos, Osos

Sabor: Sagado

Sound: **TChooooooooo**
(como quem apaga
uma vela "O")

Figado: Tercero som

Orgão Associado : Vesicula

Biliar

Elemento: Madeira

Estação: Primavera

Cor: Verde

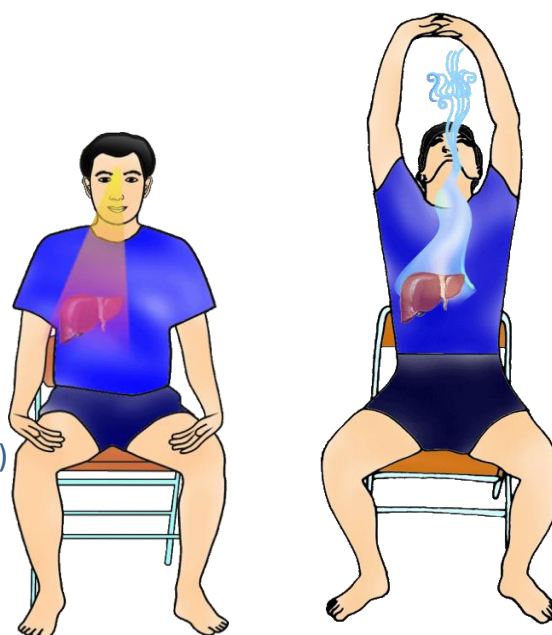
Emoções: Raiva, Bondade

Partes do corpo: Parte interna
das pernas, Virilha, Diafragma,
Costelas

Sentidos: Visão (Eyes), lágrimas

Sabor: amargo

Son: **Shhhhhh** (lingua no palato)



Coração: Quarto som

Orgão associado: Intestino Delgado

Elemento: Fogo

Estação: Verão

Cor: Vermelho

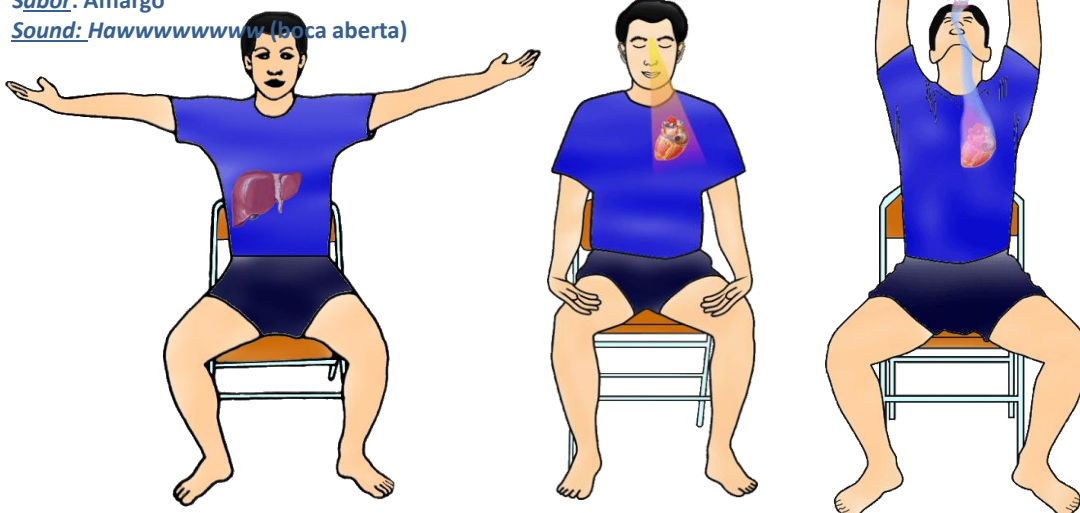
Emoções: Ansiedade, Arrogância, Crueldade, Alegria, Honra, Sinceridade

Partes do corpo: Axilas, Parte interna dos braços

Sentidos: Língua

Sabor: Amargo

Sound: *Hawwwwwwwww* (boca aberta)



Baço: Quinto som

Orgão associado:

Pâncreas, Estômago

Elemento: Terra

Estação: Verão Indiano

Cor: Amarelo

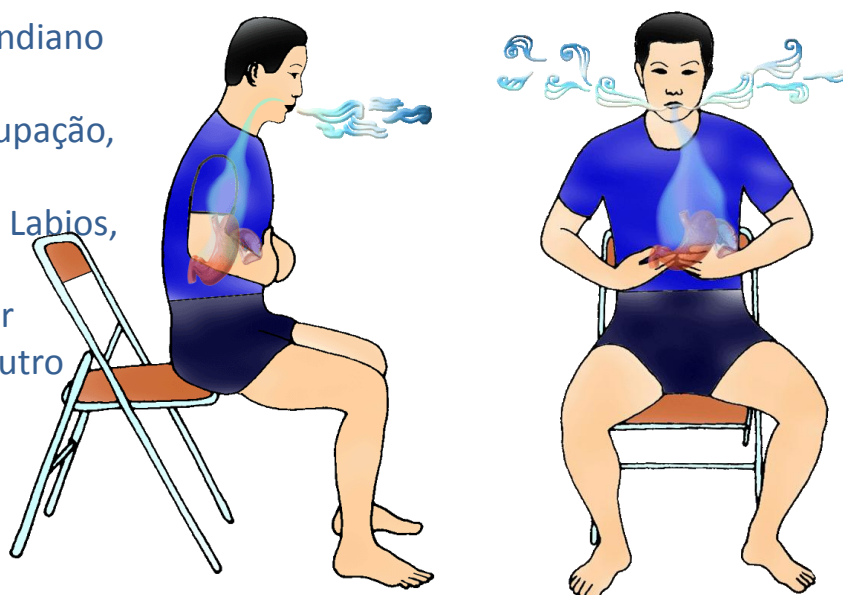
Emoções: Preocupação, Imparcialidade

Partes do corpo: Labios, Boca

Sentidos: Paladar

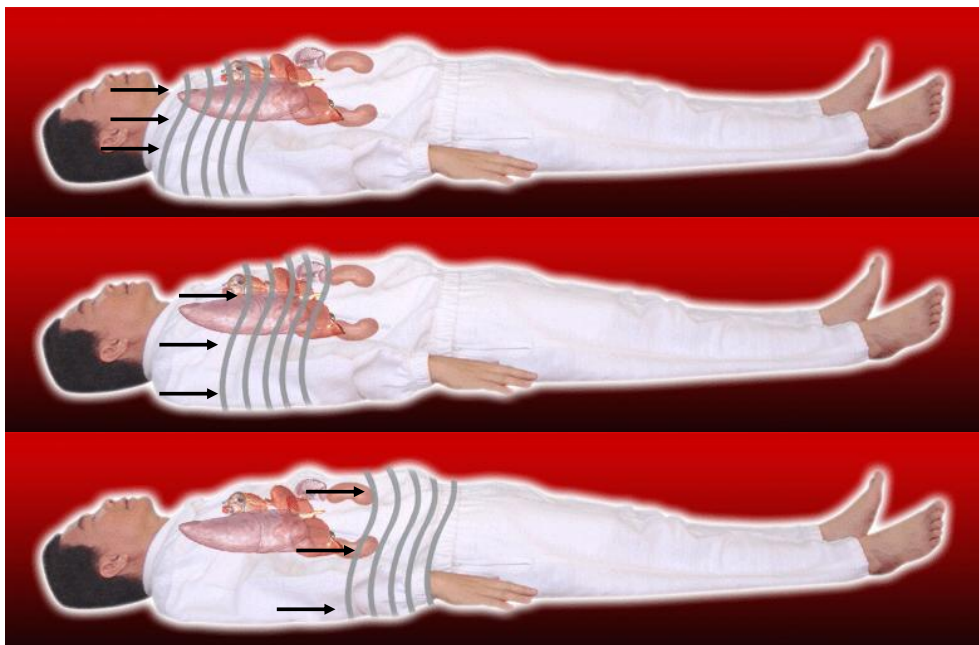
Sabor: Doce, Neutro

Son: **Whooooo**



Triplo aquecedor: Sexto sentido

O triplo aquecedor refer aos três centros energéticos do corpo : a parte superior (cérebro, coração e pulmões) é quente; a secção do meio (Fígado, Rins, estômago, pâncreas e baço) é quente; a parte inferior (intestinos, bexiga, e órgãos sexuais o) é fresco. O som do triplo aquecedor, “**Heeeeeee.**” serve para equilibrar a temperatura dos três centros.



Exercícios para a mulher

Preparação:

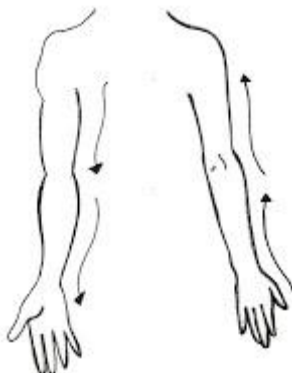
Vista roupa confortável, de preferência algodão ou seda. Descalce-se ou use meias. Escolha um local arejado, e com pouco ruído se optar por praticar dentro de casa. Se optar pela natureza, escolha um local com pouco ruído e com muita vegetação.

1. Coloque os pés à largura dos ombros, os joelhos ligeiramente fletidos.

Faça uma automassagem para colocar a energia a circular: massageie a cara com as pontas dos dedos, testa, boca, orelhas.



Siga para os braços: desça a mão pela face interna do braço e suba-a pela face externa seguindo desta forma a circulação energética dos meridianos.



Em seguida desça as mãos pelas laterais das pernas até aos pés e suba pela face interna das pernas passando pelas virilhas.

Coloque-se de pé com os pés á largura dos ombros. Faça uma automassagem pelo corpo todo

Rode as ancas em círculos e bascule a pélvis para a frente e para trás.

Sinta a pélvis.



2. Coloque uma mão ao nível do coração e outra ao nível da Sínfise Púbrica (osso púbico).

Relaxe e respire para as suas mãos.

Faça círculos com ambas as mãos.

Desta forma ativa o fogo do coração e a água da zona sexual.



Massagem a mama

Nota: esta massagem deve ser feita diariamente

1. Coloque as mãos nos seios, respire fundo e sinta-os. Peça permissão ao seu corpo e comece a massajá-los, use uma respiração suave.

Sugerimos "óleo de Jojoba", "grainha de uva com essência de rosa", o nosso óleo medicinal da mama, ou outro óleo suave.

Esfregue as mãos e massage o peito em círculos de dentro para fora e em sentido contrário.



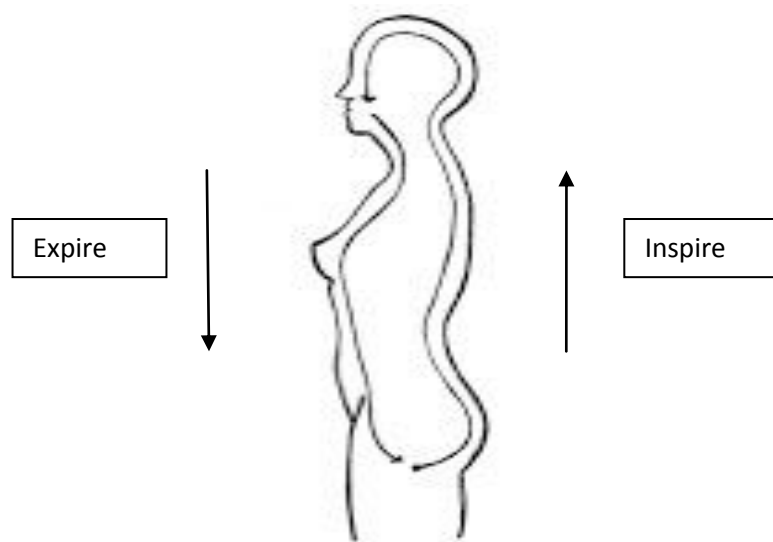
Com o tronco direito, coloque a língua no palato e contraia ligeiramente o períneo.

2 Faça a órbita microcós mica:

Inspire pelo vaso Governador (costas) do Períneo até ao topo da cabeça. Relaxe o períneo e deixe cair a língua; expire pelo Vaso de Concepção(parte da frente do corpo).

Repita durante 6 voltas.





3. Localize os seus ovários: Coloque as mãos em triângulos sobre o abdómen inferior de modo que os polegares estejam sobre o umbigo. Afaste ligeiramente os dedos mínimos e por baixo destes estarão os seus ovários.



Respiração ovárica

Sente-se confortavelmente na ponta de uma cadeira de modo a que os seus genitais estejam fora da cadeira. Coloque as mãos sobre os seios, relaxe e repita os pontos 3. Desça a energia até ao útero fazendo pequenos círculos do seio até ao útero.

b) Inspire pelo períneo e suba a energia até aos ovários, enrole a energia em volta dos ovários enquanto os massaja. Repita 3x

c) Contraia o útero e sinta/ mentalize a energia a ser puxada dos ovários para o útero. Com a continuação vai sentir o útero pesado



- d) Contraia o períneo e puxe a energia do útero até ao períneo. Acumule aí a energia
- e) Volte a massajar os seios enquanto roda a pélvis para a frente e para trás. Neste movimento o clitóris deve ser suavemente massajado. Certifique-se de que ele toca numa superfície menos mole quando roda a pélvis
- f) Pare a massagem, coloque a língua no palato inspire e puxe a energia até ao **sacro**. Mentalmente diga à energia para ficar nesse ponto. Embora possam parecer estranhos, estas pequenas sugestões fazem com que a energia não se disperse.
- g) Volte a repetir e)
- h) Inspire e puxe a energia até ao **Ming Man** (ponto oposto ao Umbigo)
- i) Volte a repetir e)
- j) Inspire e puxe a energia até ao **T-11** (ponto oposto ao estômago)
- l) Volte a repetir e)
- m) Inspire e puxe a energia até ao **C7** (vertebra saliente na base do pescoço)
- n) Volte a repetir e)
- o) Inspire e puxe a energia até à **almofada de jade** (base do crânio)
- p) Volte a repetir e)
- q)) Inspire e puxe a energia até **Bai Hui** (topo da cabeça)
- r) repita para os pontos da parte da frente do corpo
- I. centro da testa
 - II. VC12 (zona do estômago)
 - III. Umbigo

Termine fazendo 6 orbitas completas sem parar



Exercício com o ovo de jade



As meditações, práticas e técnicas aqui descritas, não substituem tratamento médico especializado

Antes de trabalhar com o ovo de jade convém ter tido alguma preparação em termos musculares a nível da zona pélvica. A utilização do ovo com ou sem técnicas sem a previa instrução de um professor é da inteira responsabilidade do quem o adquire. Siga as instruções do seu Instrutor.

Se sofrer de alguma doença ou desequilíbrio mental ou emocionais, deverá consultar o médico ou terapeuta antes de fazer estes exercícios

*As técnicas com o ovo de jade **não** devem ser feitas se: houver suspeita de gravidez, imediatamente após o parto especialmente se a parturiente tiver sido suturada, caso use DIU (dispositivo intrauterino) caso sofra de alguma DST (doença sexualmente transmissível), no caso de inflamação na área, durante o período menstrual*



PREPARE O SEU OVO

Se usar o ovo pela primeira vez ferva-o durante 10 minutos (arrefeça antes de usar).

Coloque fio dental (não encerado e sem sabor), fio de pesca ou de algodão no ovo, para ser mais fácil retirar. Construa uma relação com o seu ovo (algumas pessoas gostam de arranjar um lugar sagrado para o seu ovo, etc.). Certifique-se de que durante a prática não vai ser perturbada, use roupa confortável.

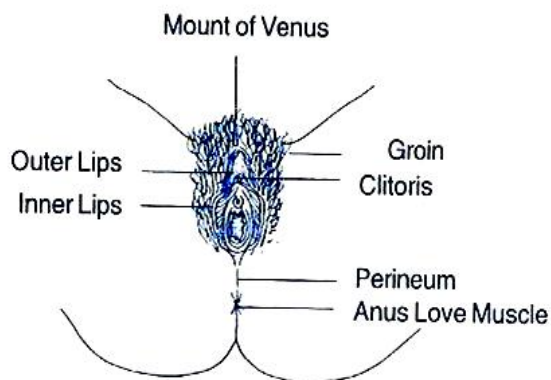
Após cada utilização deve retirar o fio e ou fervê-lo. Aconselha-se a trocar o fio a cada duas utilizações. Mergulhe o ovo em água quente e deixe-o secar. Poderá também mergulhá-lo numa solução de Tea Tree. Os ovos de Jade podem ser fervidos quantas vezes for necessário. Deve certificar-se antes de cada utilização de que o orifício por onde passa o fio está limpo e desobstruído.

AQUECIMENTO

A prática pode ser feita com a pessoa deitada (sem gravidade), sentada ou em pé.

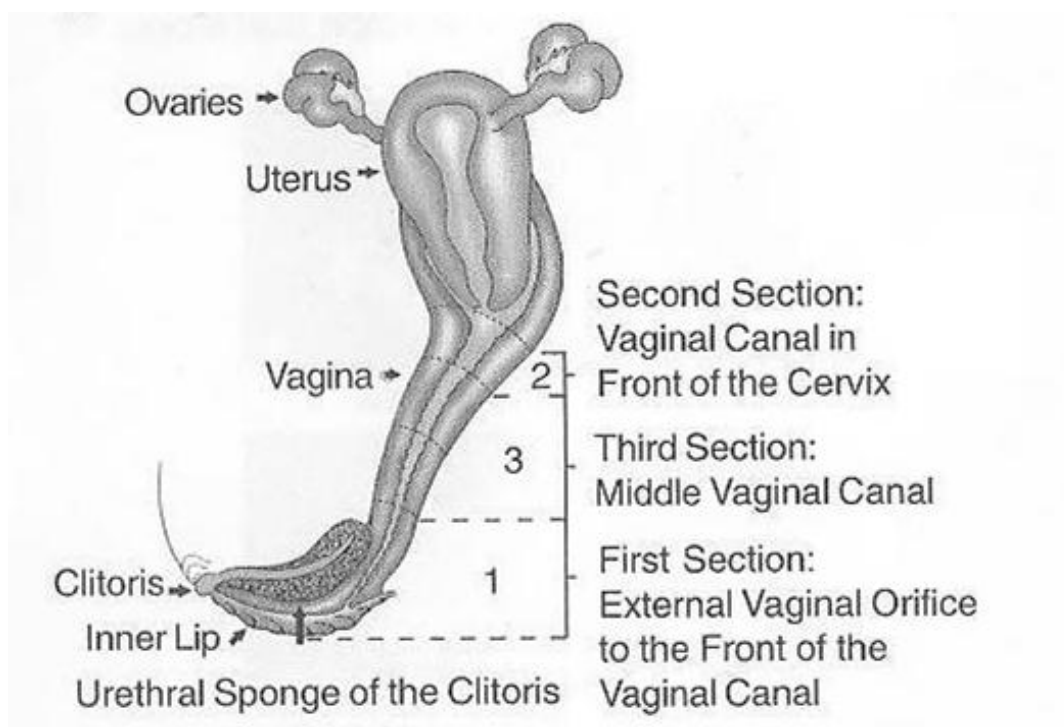
1. Coloque a mão esquerda no coração e a direita no ventre:
2. Faça o som do coração "Hawww" 3 vezes: Traga amor, alegria e calor do coração para o ventre.
3. Crie um espaço sagrado para fazer a prática. Sinta-se seguro, nutrido e relaxado.
4. Conecte-se aos seus genitais, entre e peça permissão para fazer a prática (Se receber um não como resposta, não a faça e espere por uma altura melhor).
5. Não invada o seu próprio corpo
6. Faça uma automassagem usando as pontas dos dedos, pano de seda, pena ou outros. Massage as orelhas, pescoço, peito, abdómen, flancos, coxas, virilhas e por fim clitóris
7. Deve introduzir o ovo quando estiver suficientemente lubrificada
8. Caso sofra de secura vaginal, deve usar lubrificante, escolha um que tenha como base água.





Pratica com o ovo

9. Gentilmente coloque o ovo no interior da vagina, deixando o fio do lado de fora, mova-o em círculos lentos até o sentir ficar num ângulo confortável. (Lembre-se de continuar a enviar para baixo o sorriso da energia amorosa do coração e de fazer respirações abdominais lentas e profundas).
10. Inspire, contraia os músculos do interior da vagina e mova a pélvis para cima em direção ao teto, expire e mova a pélvis em direção ao chão.



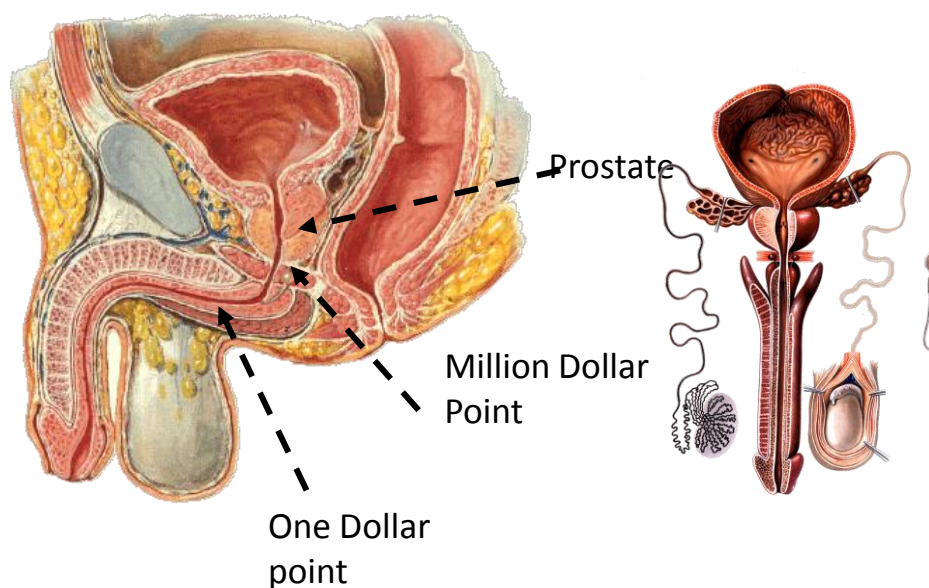
11. Nas primeiras vezes é capaz de achar que o ovo não se move dentro da vagina. Para se aperceber do seu movimento, coloque os dedos no fio à estrada da vagina enquanto faz os exercícios para o sentir a deslizar
12. Vá dando pequenos toques no fio para perceber em que fase do canal vaginal ele está
13. Quando este estiver perto do útero puxe-o novamente até à estrada da vagina sem o retirar.
14. Repita o exercício 3-6 vezes.
15. Depois de acabar pode escolher e deixar o ovo dentro de si ou retirar-lo. Faça a orbita 6 vezes e descanse

Prática de pé:

Introduza o ovo e aperte o ovo com os músculos vaginais, relaxe. Inspire – Contraia, Expire - Relaxe.

16. Aperte o ovo com os genitais e mova-o para cima e para baixo. Continue a sorrir e a respirar lentamente.
 - a. Puxe e aperte com a inspiração, empurre para baixo na expiração. Os ovos movem-se para cima e para baixo
 - b. Segure o fio, à entrada da vagina. Em simultâneo contaria fortemente a entrada da vagina e puxe o fio enquanto deita a língua de fora e exalando com o som haaaaa.
 - c. Repita 3 vezes





A) RESPIRAÇÃO TESTICULAR

Preparação:

1. Sente-se na ponta da cadeira com a coluna direita e com os pés bem assentes no chão à largura dos ombros. Vista roupa larga ou opte por ficar nu da cintura para baixo. Os genitais devem estar fora da cadeira.
 2. Não faça esta prática numa sala fria, irá perder muita energia (Chi). Centre a sua atenção no escroto, situado entre os testículos, e o anus e descubra que esta zona é fria, ou Yin. Certifique-se que está bastante relaxado antes de começar.
2. Passe os dedos pela parte interna das suas pernas umas 3-4 vezes e perceberá que à medida que o faz os testículos vão-se movendo para cima e para baixo.

Centre a atenção na área do ponto "one dólar point" e nos seus testículos, para ter êxito terá de saber contrair este ponto. Inspire lentamente e contraia este ponto e puxe-o para cima. Sustenha a respiração por um instante, depois, expire lentamente e deixe os testículos relaxarem .

A principio não tente controlar o movimento, aplique a respiração unicamente para ajudar no movimento.



Continue a inspirar e expirar suavemente com os testículos durante 5-10min ou até sentir energia fria no escroto. Poderá fazer 9 repetições, descanse e repeta entre 3 a 6 séries de 9 repetições. Absorva o ar até aos testículos.

Após algum tempo de prática, poderá conseguir observar o movimento ascendente e descendente dos testículos durante a prática. Este movimento confirma que está a respirar corretamente. O movimento oscilante dos testículos poderá ser visto no espelho tendo um aspeto algo cómico.

Toda a respiração deve ser feita pelo nariz.

Guie e energia dos testículos para a orbita:

3. Guie essa sensação de "frio" do escroto até ao **períneo** inspirando e puxando os testículos para cima de forma muito ligeira. Ao mesmo tempo, sinta o frio a fluir até ao períneo, uma ação induzida pela concentração no períneo. Inspire e expire várias vezes com os testículos para gerar mais energia. A retenção do Jing (energia sexual) no períneo é muito importante, se perder a concentração, a energia fria cairá até ao escroto ou sairá. É como se usasse uma palhinha para puxar o líquido para cima. Quando já não tiver fôlego e fizer uma pequena pausa, terá de manter a sua atenção como se colocasse o dedo no topo da palhinha. Se tirar o dedo, a energia irá descer e terá de recomeçar o processo. Repita este processo durante vários dias até que o entenda.

4. Comece a puxar a energia sexual dos testículos para cima através da coluna, como se estivesse a beber usando uma palhinha. Comece sempre com a respiração testicular, inspirando e expirando até sentir que a energia Jing está pronta.

Inspire, puxe a energia fria dos testículos até ao **períneo** e em seguida puxe até ao **Sacro**, situado no final da coluna. Quando puxar o Jing até ao períneo e em seguida para o sacro, arqueie ligeiramente a zona lombar para fora, como se estivesse a encostar totalmente as costas contra uma parede. Incline o sacro para baixo e mantenha-o nesta posição de forma a ajudar a ativar a função da bomba sacral.

Sinta o sacro a abrir e a energia a mover-se gradualmente para cima. É possível sentir a energia fria a mover-se para cima aos poucos. Se não sentir nada, tente baloiçar o sacro para a frente e para trás, e permaneça quieto para observar o efeito do bombeamento.



A zona do sacro em particular é normalmente mais difícil de trabalhar porque, a energia do esperma é mais densa do que o Chi e tem de ser bombeada para cima.

Nota: Alguns homens podem sentir dor, formigueiro ou desconforto quando a energia fria entra no sacro. Se estiver a ter dificuldades em passar a energia pelo cóccix, poderá ajudar massajando suavemente a zona com um pano de seda ou com a sua o.

5. Levar a energia até à **D11**, procedendo como anteriormente. Inspire e expire com os testículos, puxe a energia até ao períneo, sacro e D11 (ponto situado na coluna e oposto ao estômago). Para melhor sentir aqui a energia terá de fletir essa parte das costas para fora e para dentro para endireitar as costas. Este movimento solta a coluna para que haja uma passagem livre da energia fria.

6. Suba a energia agora até a **almofada de jade** (base do crâneo) Proceda da mesma forma conforme descrito acima.

7.O próximo ponto de paragem é o **Bai Hui**, no topo da cabeça. Proceda da mesma forma sendo que agora vai puxar a energia até ao topo da cabeça. Incline o sacro para a fente para endireitar um pouco a curva na zona lombar para ajudar a ativar o bombeamento da energia. Ao mesmo tempo puxe o queixo para dentro e projetando a nuca para forora desta forma poder a bomba craniana. Continue a puxar a energia para cima até chegar ao ponto central do topo da cabeça.

8. Quando a energia chega finalmente à cabeça olhe para cima e rode a energia com os olhos no sentido horário .



Deverá saber bem e ser refrescante; a energia adicional deverá ajudar a sua capacidade criativa e melhorar a sua memória. Conseguirá pensar de



forma mais clara e, está na fase inicial de controlar as suas vontades e frustrações sexuais. Esta energia do esperam é, mais tarde, convertida em energia espiritual.

À medida que os homens envelhecem, já utilizaram tanto o seu Chi que a energia cerebral e o líquido cefalorraquidiano esgotam gradualmente e secam deixando uma cavidade. *A respiração testicular transporta a energia sexual para a cavidade enchendo-a e vitalizando o cérebro.* Os Taoistas consideram que a energia sexual é muito semelhante à energia cerebral.

9. Finalmente, poderá conduzir a energia desde os testículos até ao topo da cabeça de uma só vez através de uma inspiração contínua. No início poderá puxar a energia de patamar em patamar até que consiga sentir o canal na coluna (Vaso Governador) mais aberto. Com o tempo e a prática, conseguirá concentrar-se nos testículos e no topo da cabeça e mover mentalmente a energia sexual dos testículos até ao cérebro.

10. Quando praticar, tire tempo para realmente sentir a energia fria. Não apresse o processo e mantenha o bombeamento conforme inspira e expira. Utilize mais a mente para puxar a energia do que o corpo quando executar todos os passos. Deixe que a sensação de frio o guie. Se se esforçar demasiado, irá aquecer o Jing frio conseguirá armazenar de forma segura esta energia quente no cérebro.

Benefícios: A respiração testicular, aumenta a quantidade e qualidade dos espermatozoides. Aumenta a energia geral de forma rápida, para ser feito por exemplo quando se precisa de um aumento rápido de energia. É uma forma suave do homem entrar em contacto com a sua energia sexual e usa-la de forma mais produtiva. Esta massagem ajuda a baixar o nível de agressividade muitas vezes associado aos níveis elevados de testosterona e ou de acumulação de calor na área genital

Se não tiver ejaculado durante quatro semanas ou mais, os exercícios devem começar a surtir efeito num espaço de três dias após o início da prática. Os testículos sentem-se quentes, tendem a “saltar” e poderão ter alguma comichão. Estes sintomas indicam que os testículos estão a receber quantidades elevadas e pouco usuais de força vital. Os tecidos já estão em processo de regeneração. Estes sintomas ocorrem somente quando o exercício é executado corretamente. A prática durante um mês ou dois irá produzir um aumento substancial de força e bem-estar.

Os benefícios da Respiração Testicular são aumentados quando praticados em conjunto com os Exercícios de Compressão do Escroto. Este exercício reduz a incidência de ejaculações noturnas e prematuras. Diminui a



probabilidade de hérnia. Ajuda-o a acalmar quando estiver demasiado excitado sexualmente ensinando-o a conduzir de forma consciente a energia para dentro e para fora da região pélvica. Aumenta a sua potência sexual de forma dinâmica.

COMPRESSÃO DO ESCROTO

1. Sente-se na ponta da cadeira com a coluna direita e com os pés bem assentes no chão à largura dos ombros. Vista roupa larga ou opte por ficar nu da cintura para baixo. Seja qual for a opção, o objectivo é ficar com a zona genital solta.
2. Inspire através do nariz e guie a energia até ao plexo solar (zona do estômago). Visualize o ar na forma de uma bola.
3. Desça a energia até ao baixo até ao umbigo. A seguir para a pélvis e depois escroto.
4. Comprima o ar com força para dentro do escroto durante o tempo que conseguir. O tempo mínimo de cada compressão deve ser entre 30 a 40 segundos. O objetivo é, calmamente, conseguir atingir pelo menos um minuto. Cada compressão do escroto injeta uma energia tremenda para dentro dos testículos. Com uma compressão de um minuto, o exercício tem pleno efeito. O esfíncter anal e o músculo do períneo têm de ser apertados com força durante o exercício de forma a evitar perdas de energia.
5. No final da compressão, expire e relaxe totalmente. Se a saliva acumular na boca durante a compressão, engula antes de expirar.
6. Após uma expiração completa, respire de forma rápida com inspirações e expirações curtas de forma a recuperar o fôlego. Faça uma respiração de fole pelo nariz para recuperar rapidamente a capacidade para fazer uma nova compressão. Lembre-se de respirar pelo o nariz sem inspirar quantidades enormes de ar.

Para conseguir fazer a respiração praticada neste exercício, a chamada "Respiração de Fole", tem de bombear o abdómen inferior para dentro e



para fora rapidamente. Este exercício energiza rapidamente todo o corpo. Caso se sinta adoentado, várias compressões do escroto irão fazê-lo sentir-se em forma novamente.

Sequência do exercício:

- a) Faça uma compressão do escroto.
- b) Rode a cintura com os braços à altura do ombros.
- c) Descanse por uns momentos e repita o exercício. Lembre-se de manter a língua no palato quando estiver a comprimir o ar. Faça 5 compressões.

Quando se sentir mais forte, poderá fazer cinco compressões seguidas e depois descansar com a rotação da cintura. Depois inicie uma segunda série de cinco compressões. Continue a respirar entre compressões, uma respiração curta e pouco profunda de forma a não alojar energia na zona superior do abdómen.

Pratique a respiração testicular e a compressão do escroto duas vezes por dia durante cerca de quinze minutos de manhã e outros quinze minutos à noite. Este método só por si trás benefícios visíveis. Se não tiver ejaculado durante quatro semanas ou mais, os exercícios devem começar a surtir efeito num espaço de três dias após o início da prática. Os testículos sentem-se quentes, tendem a "saltar" e poderão ter alguma comichão. Estes sintomas indicam que os testículos estão a receber quantidades elevadas e pouco usuais de força vital. Os tecidos já estão em processo de regeneração. Estes sintomas ocorrem somente quando o exercício é executado corretamente. A prática durante um mês ou dois irá produzir um aumento substancial de força e bem-estar.

Benefícios: ajuda a ultrapassar a impotência ou problemas de virilidade.

Pode ajudar em casos de insónias e o nervosismo. Melhora a astenia (falta geral de energia e sintomas associados).

Nutre a os órgãos genitais nomeadamente testículos e prostata. Aumenta a energia sexual.

"POWER LOCK"

Embora este exercícios previna a ejaculação e seja usado quando está com parceira/o. Ele dever ser de inicio praticado sozinho e com uma



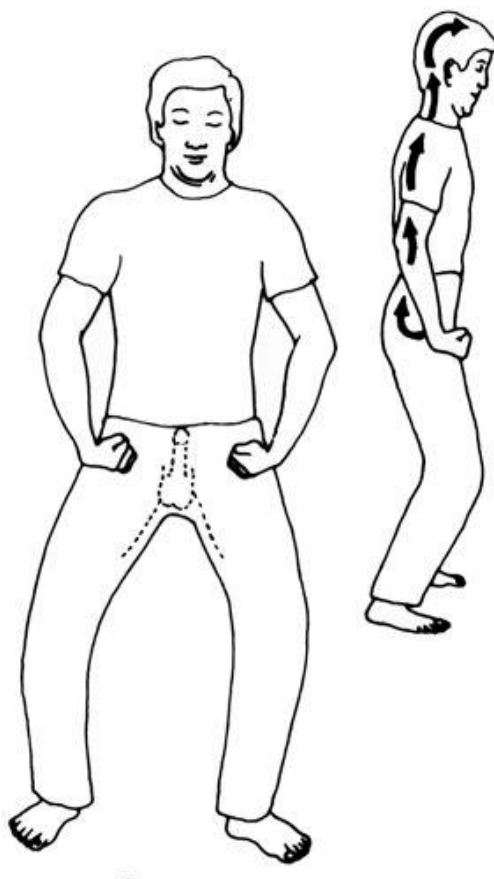
ereção não superior a 75%, ie não se de excitar até ao ponto de não retorno. Desta forma vai-se habituando lentamente a controlar a energia excitada e a dominá-la. Quando dominar a técnica então faça-a com o par.

1. A posição sentada é igual à da Respiração Testicular – pés bem assentes no chão, roupa larga ou nudez da cintura para baixo. Estimule o seu pénis até este ficar ereto. Centre a sua atenção nos seus órgãos genitais e na energia em expansão no pénis e no escroto.

2. Inspire profundamente pelo nariz quando estiver próximo de atingir o orgasmo ou devidamente excitado. Feche as duas mãos em punho, pressione os pés contra o chão como se tivessem garras, como se fossem bombas a vácuo a chupar o chão. Ao mesmo tempo, cerre o maxilar, aperte a bomba craniana na nuca e pressione a língua firmemente contra o palato.

Inspire novamente e puxe toda a zona genital e a região do ânus para cima mantendo a concentração no Hui-Yin (períneo), no diafragma urogenital e particularmente no pénis. Puxe a energia do pénis até ao períneo apertando o mais que poder. Contaria bem as nádegas. Retenha a respiração e conte devagar até 9 com todos os músculos totalmente contraídos. Quando já não conseguir reter a respiração, expire e liberte todos os músculos do corpo. Poderá sentir energia a subir e descer, especialmente na zona genital.





Após praticar durante uma ou duas semanas, poderá efetivamente sentir a contração muscular a puxar o pênis para cima e para dentro. Sentirá como se o ânus tivesse totalmente fechado.

Salvo indicação em contrário, toda a respiração é feita pelo nariz. A respiração nasal permite um melhor controlo do ar inalado. Filtra e aquece o ar e fornece uma força vital de qualidade equilibrada ao organismo.

Todo o corpo tem de relaxar no momento em que expira. Deixe toda a tensão sair do corpo como se estivesse a meditar. Inspire, cerre os punhos e maxilar e puxe repetidamente a zona genital para cima segurando a energia no períneo. A retenção da energia no períneo é muito importante. Se perder a concentração, a energia quente irá descer para os órgãos sexuais ou sairá pelo pênis e terá de reiniciar todo o processo. Faça esta prática durante pelo menos uma semana.

1. Comece por estimular o pênis. Cerre os punhos, pés, pescoço e maxilar no momento em que inspira. Puxe para cima toda a zona genital, diafragma urogenital, ânus e especialmente o pênis, puxe a energia quente até ao períneo e continue a puxá-la até ao cóccix situado um pouco acima da ponta da coluna. Sinta a energia a



entrar na zona do sacro. Ative a sua bomba sacral arqueando a zona lombar para fora para endireitar a coluna. Este movimento facilita a subida do Chi. Segure a energia na zona do **sacro**, continue a inspirar e a puxar a energia sexual dos órgãos sexuais até começar a sentir a ereção a diminuir.

2. Poderá necessitar entre 3 a 9 inspirações com contrações cada vez mais fortes. Apertar os glúteos com mais força poderá ajudá-lo a forçar o Chi a ir para o sacro. Quando já não conseguir segurar a respiração, expire. Relaxe e deixe o sacro e o pescoço voltarem à posição normal, isto irá ajudar a ativar as duas bombas. Se já praticou a Respiração Testicular (ou se já abriu a órbita microcós mica), quando fizer o "Power Lock" será mais fácil levar a energia sexual excitada para o sacro.
3. Nota: Á semelhança do que foi dito para a massagem testicular. Alguns homens podem sentir dor, formigueiro ou desconforto quando a energia sexual excitada entrar no sacro. Se estiver a ter dificuldades em passar a energia pelo cóccix, poderá ajudar massajando suavemente a zona com um pano de seda ou com a sua mão.

4. Puxe agora a energia até à **D 11** na coluna do lado oposto ao plexo solar. Repita o mesmo procedimento .

5. Agora até **almofada de jade**, (base do crânio). Proceda conforme descrito – continue a puxar a energia até ao períneo, sacro, D11 e base do crânio. A bomba craniana poderá encher de energia e latejar bastante quando a energia passa pela primeira vez.

6. O próximo ponto de paragem é no **Bai Hui** no topo da cabeça. Repita o processo de ereção e diminuição de ereção puxando a energia para cima. Puxe o queixo ligeiramente para dentro e aperte o crânio para ativar ainda mais a bomba craniana e mantenha as vértebras dorsais e cervicais da coluna direitas. Continue a puxar a energia até o topo da cabeça até conseguir diminuir por completo a ereção. Quando a energia chegar finalmente à cabeça, terá uma sensação muito distinta de calor e formigueiro.

A reação imediata é que 'sabe bem' e é espantosamente revigorante.

Os Taoistas consideram a energia sexual uma energia criativa que pode ser transportada para qualquer parte dos órgãos vitais, glândulas ou cérebro.



Pratique o Power Lock até conseguir puxar a energia sexual para cima desde o pênis até à cabeça de uma só vez. Tire tempo para realmente sentir a energia sexual quando estiver a praticar. Não tenha presa, e mantenha sempre as bombas ativadas após o exercício conforme inspira e expira. Passe gradualmente a utilizar mais a mente do que o movimento físico quando praticar toda a sequência. Deixe que a sensação energética o guie.

7. Depois do Bai-Hui, deixe a energia descer pelo centro da testa, nariz , palato, pela língua até ao centro da garganta, centro cardíaco, plexo solar umbigo até chegar novamente ao períneo.

Continue a circular a energia sexual deste forma até a ereção diminuir. No início, e especialmente se estiver muito excitado, poderá ser necessário repetir entre 3 a 9 ciclos para diminuir a ereção. Após uma prática continuada, um ciclo é suficiente.

8. Faça 36 contrações completas de manhã e à noite. Se estiver muito excitado, fará menos repetições uma vez que cada ereção irá demorar mais tempo a diminuir. Deverá sentir os efeitos dos exercícios e dominar a não ejaculação num máximo de 2 meses .

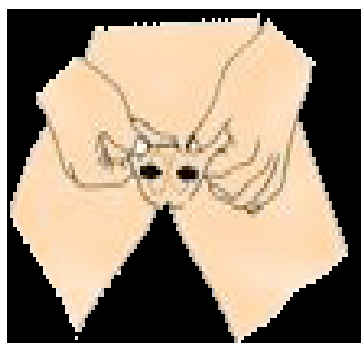
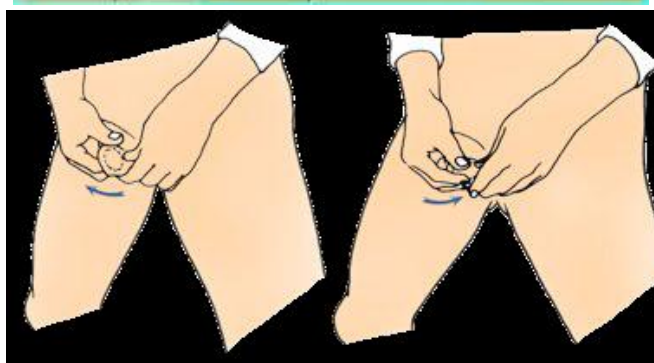
A rapidez com que irá progredir não é importante, o que é essencial é que progrida de forma contínua. O mínimo absoluto que deve praticar por dia é um ciclo, mais que não seja para criar o hábito.

Se durante o dia vir uma mulher atraente ou uma fotografia que o deixe excitado, pode praticar o Power Lock e puxar a energia para cima.

Nota: A contração inferior não está centrada no estômago ou na região abdominal mas na zona referente ao períneo e pênis, e diafragma urogenital. O nosso objetivo é treinar estes músculos a serem uma barreira para o sémen. Depois iremos reverter a corrente do rio e inundar o corpo com energia regeneradora.



Massagem testicular



A massagem testicular é tão importante para o homem quanto a massagem para a mama na mulher. Escolha um local calmo onde sabe que não vai ser incomodado.

Coloque um pouco de óleo, sugerimos óleo de côco simples, ou óleo de côco com essência de gengibre. Massageie em redor da parte mais rija. Ajuste a pressão do toque de modo a não se aleijar. Vai encontrar alguns "tubos" entre as partes rijas e na lateral. Desobstrua usando ligeiros movimentos circulares sobre os tubos. Massageie desde o início dos testículos até à sua base. Segure o pênis e com a ponta dos dedos dê ligeiras pancadas nos testículos, um de cada vez.

Pra finalizar coloque os testículos na sua mão e de pequenos toques para cima para eles darem pequenos "saltos na sua mão". Depois rode a mão em círculos para que a energia na base dos testículos seja movimentada.

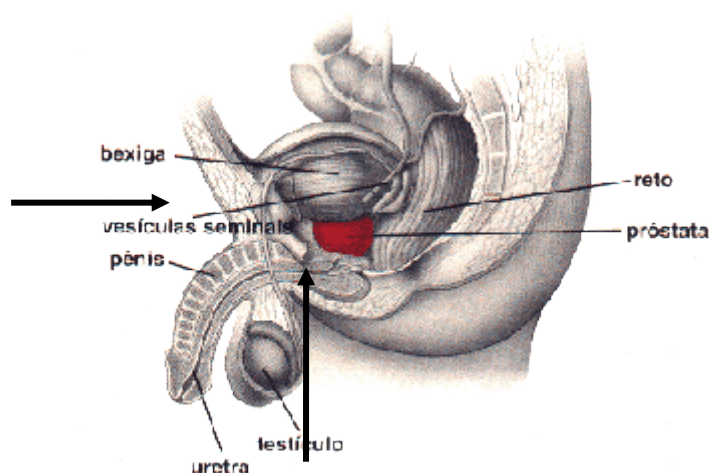


A massagem deve ser feita logo de manhã.

Efeitos: Esta massagem desobstrui e promove a quantidade e qualidade dos espermatozoides. Aumenta a energia geral

Exercícios para a próstata

1. Localize o ponto dos cem dólares . aprenda a contrair esse ponto. A simples contração deste ponto faz com que a próstata seja massajada.
2. Coloque o dedo medio sobre os períneo. Coloque as pontas dos dedos da mão diretamente acima do osso púbico. Imagine uma linha na horizontal que sai da ponta dos seus dedos colocados acima do osso púbico e outra que sobe na vertical a partir do seu dedo medio. Na interseção dessa duas linhas está a próstata



3. Contraia o musculo PC e empurre as pontas dos dedos acima do osso púbico para dentro e para baixo.

Liberte tensão sobre a glândula da próstata.

1. Segure a base do pênis com uma das mãos. Contraia o musculo PC.
2. Coloque a outra mão na base do pênis e puxe-o em toda a sua extensão desde a base até à glande.
3. Este exercícios feito antes e após defecar, qualquer liquido residual será libertado da próstata. O efeito é semelhante a uma massagem prostática.



Autora: Paula Madeira

Adaptado de Mantak Chia, Dirk Al

Tradução: Jeannie Martins

Ilustração: Andréa Gomes

Livros recomendados:

Mantack Chia



Outros autores



David Deida

Maitreyi D. Piontek

Paginas do facebook

1. Universal Healing Tao Moçambique
2. Universal Healing Tao Portugal

Outras páginas de interesse

3. Consultas de Ginecologia e Andrologia em Medicina Tradicional Chinesa
4. Curso de Instrutores de Chikung Terapêutico
5. Massagem Terapêutica
6. Reencontro com o Feminino

Sites:

www.universal-tao.com

www.massagem-terapeutica.com

www.chikung-terapeutico.com



