

OS ENSINAMENTOS SEXUAIS

da

TIGRESA
BRANCA

Segredos
das
Mestras
Taoístas

Hsi Lai





Hsi Lai

Os ensinamentos sexuais
da
**TIGRESA
BRANCA**

Segredos
das
Mestras
Taoístas

Tradução: Beatriz Sidou

EDITORA AQUARIANA

Copyright © 2001 Hsi Lai

Título original: *The sexual teachings of the White Tigress*, publicado por Destiny Books, uma divisão da Inner Traditions International, Rochester, Vermont.

Editoração eletrônica: Ediart
Ilustração da capa: Peri Champine

CIP - Brasil - Catalogação na Fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

L186e

Lai, Hsi, 1950-

Os ensinamentos sexuais da Tigresa Branca : segredos das mestras taoístas / Hsi Lai ; tradução Beatriz Sidou. - São Paulo : Aquariana, 2004

Tradução de: *The sexual teachings of the White Tigress*
ISBN 85-7217-092-8

1. Educação sexual - Aspectos religiosos - Taoísmo. 2. Sexo - Aspectos religiosos - Taoísmo.

I. Título.

04-0775.

CDD 613.96

CDU 613.88

Direitos reservados:
Editora Aquariana Ltda.
Rua Lacedemônia, 68 - Vila Alexandria
04634-020 São Paulo - SP
Tel.: (0xx11) 5031.1500 / Fax: 5031.3462
aquariana@ground.com.br
www.ground.com.br



Conteúdo

Prólogo, 12

Introdução, 15

Uma definição das expressões, 17

Para se tornar uma imortal, 21

PARTE UM: OS ENSINAMENTOS DA TIGRESA BRANCA

Encontros com as Tigresas Brancas, 28

As primeiras influências, 28

Madame Lin e o *Manual da Tigresa Branca*, 30

Origem e fundamento dos exercícios, 51

Os fundadores, 55

A absorção do Fôlego do Dragão, 60

A necessidade do sexo oral, 60

As metas da Tigresa Branca, 69

O aperfeiçoamento da mulher *versus* o aperfeiçoamento do homem, 73

O desenvolvimento da Tigresa Branca, 77

O diagrama da Tigresa Branca e do Dragão Verde, 79

A filosofia sexual da Tigresa Branca, 88

A recriação do comportamento sexual adolescente, 89

A recriação da aparência física adolescente, 93

Para intensificar os orgasmos, 96

Correlações alquímicas entre a medicina ocidental e o taoísmo, 98

Esperma, 98

Saliva, 100

Os hormônios e o *Qi*, 101

A puberdade e a força do embrião, 102

A redução menstrual, 104





A absorção da energia sexual masculina (*Tsin Ching*), 106

O hipotálamo e a glândula pituitária, 108

O córtex sensorial, 109

A experiência do orgasmo, 110

PARTE DOIS: A TRIÁDE SEXUAL

A Tigresa Branca (*Bai Hu*), 116

Os Quatro Portões, 116

A Tigresa Iniciante, 117

A Tigresa Perambulante, 118

A Tigresa Entocada, 118

A Tigresa Arelada, 118

[Para se tornar uma Tigresa Branca, 120](#)

[A Tigresa Branca iniciada, 123](#)

Os símbolos e sinais de uma Tigresa Branca, 124

Os três períodos do treinamento, 125

O período da restauração, 126

O período da preservação, 127

O período do refinamento, 127

Questões e condições da Tigresa, 128

A prevenção de doenças sexualmente transmitidas, 128

[Questões de idade, 132](#)

Mulheres com filhos, 134

Os casados, 134

As virgens, 136

O segredo, 137

O Dragão Verde (*C'hing Lung*), 140

Em busca de Dragões Verdes, 141

[Sobre o Tronco de Jade, 144](#)

História de uma Tigresa, 145

O Dragão de Jade (*Yu Lung*), 147

[Observar o Dragão Verde, 151](#)

O contrato, 153

[Compatibilidade de idade, 155](#)





PARTE TRÊS: OS EXERCÍCIOS DA TIGRESA BRANCA

Uma advertência, 159

Métodos de Restauração, 160

A restauração da genitália feminina, 160

A depilação, 160

Redução da penetração sexual, 160

O sêmen e a saliva, 161

Óleos e cremes, 162

As Pérolas do Dragão, 162

Para restaurar e aumentar os seios, 163

Para enrijecer a parte de cima dos seios, 164

Para levantar os seios, 165

Para aumentar os mamilos, 166

Para inchar as auréolas, 167

Os exercícios de tratamento da Tigresa, 167

A restauração dos seios, 167

Para aumentar a energia sexual, 170

Para aumentar os seios, 170

Para apertar a vagina, 170

Para restaurar os ovários, 171

[Exercícios para afinar a cintura, 173](#)

Exercícios com as costas, 190

O Dragão Vermelho Retorna ao Vazio, 194

O método, 195

Métodos suplementares de restauração, 195

Banhos de vapor, 196

A Tigresa ruge, 196

Conhaque de pêssego, 197

A erva dong quai, 197

Pílulas de T'ien ho, 197

A destreza na excitação, 199

A submissão, 199

[O exibicionismo, 202](#)

[Excitações sensuais, 204](#)





As técnicas transformadoras, 207

Solidificar o Jade do Dragão, 207

Absorção do Fôlego do Dragão, 209

A Iluminação (os Cem Retornos), 211

Para abraçar o Dragão Verde, 216

A Tigresa deixa a montanha, 217

Três remédios culminantes, 217

A Tigresa retorna à montanha, 220

O orgasmo profundo, 220

O Dragão Plana e a Tigresa Ruge, 222

O método, 223

Problemas, 226

Efeitos, 227

O consumo do Pêssego da Imortalidade, 228

O método, 229

O Dragão entra na Caverna da Tigresa, 231

O Giro do Lótus, 232

O Dragão salta nas costas da Tigresa, 233

Dragões da Chuva e do Trovão, 234

A conclusão dos exercícios, 236

Posfácio, 239





Prólogo

Os ensinamentos da Tigresa Branca têm origem nas antigas práticas da Mãe Real do Oriente (Hsi Wang Mu) e foram passados e refinados durante muitos séculos dentro das sociedades asiáticas e determinadas seitas taoístas que se mantêm fiéis à ideologia feminina e sexual. É triste que o mundo tenha mudado e que já não tenhamos o conforto desses santuários em que passar adiante os nossos ensinamentos. Não obstante, agora, com este maravilhoso registro dos ensinamentos das Tigresas Brancas compilados por Hsi Lai, estamos certas de que a nossa filosofia e o nosso conhecimento não serão esquecidos.

No decorrer de eras fomos ridicularizadas, banidas, presas e até mortas por nossas convicções sexuais por zelosos moralistas e bandidos políticos que procuravam conquistar as massas. No entanto, sobrevivemos às incriminações e acusações de quebra de tabu por meio da coragem e da energia de uma interminável linha de adeptos de ambos os sexos. Minha maior esperança é que este livro proporcione com enorme clareza a comprovação de nosso verdadeiro objetivo: a juventude física e a imortalidade espiritual.

Até o presente, a cultura asiática manteve abertamente o costume de sustentar concubinas e consortes, canais básicos pelos quais eram transmitidos os ensinamentos da Tigresa Branca. Agora que a tradição das esposas secundárias e das consortes passou à ilegalidade – e foi levada às profundezas subterrâneas para os que ainda têm esse costume – receio que os ensinamentos da Tigresa Branca sejam abafados se não forem tomadas providências para preservá-los.

A mudança é necessária para tudo, e certamente também para os ensinamentos da Tigresa Branca. As linhagens e as sociedades secretas deixam de existir, como acontece com o apoio aos conventos de mulheres taoístas. Nossas avenidas do passado para a propagação dos ensinamentos desapareceram muito depressa neste século, de modo que as alternativas para a preservação dos ensinamentos não podem existir da mesma forma que existiam no passado. Este livro representa as modificações necessárias para que os ensinamentos da Tigresa Branca continuem passando para as gerações futuras.





Admite-se que era difícilimo manter os costumes tradicionais da Tigresa Branca. Muitas dessas mulheres que ensinei pelos anos afora não deram certo, simplesmente porque essa prática exige muita dedicação, e requer inicialmente um mínimo de três anos intensos. Os tempos mudaram, mudaram as vidas das mulheres. Hoje elas procuram seguir suas próprias carreiras, muitas são mães solteiras e, em geral, já não recebem todo o apoio financeiro dos homens. A independência tem seu preço e com isso, elas perdem certa liberdade para se dedicarem por inteiro aos costumes tradicionais da Tigresa Branca.

Eu me sinto feliz por Hsi Lai ter feito tão notável trabalho nessa apresentação dos ensinamentos da Tigresa Branca para o mundo. Não apenas esse trabalho serve como registro dos ensinamentos tradicionais da Tigresa Branca, mas também torna acessíveis essas práticas e a filosofia aos adeptos dessa nossa modernidade. Não é importante que todas as mulheres se tornem uma Tigresa Branca, o importante é cada mulher ter a consciência de seu potencial. Cada mulher que ler este livro e puser em prática apenas uma restauração ou um exercício espiritual preservará esses ensinamentos e honrará os séculos de mulheres que os transmitiram.

Tenho a impressão de que a prática de Tigresa Branca é tão difícil como a de nossos colegas taoístas, que sentam em meditação durante horas a fio e se exercitam na alquimia interior para reter e restaurar sua energia sexual para atingir a imortalidade. As Tigresas Brancas se dedicam igualmente a seu treinamento. Contudo, muita coisa sobre nós não é visível, há toda uma história por trás da história. Somos o que o *Tao Te Ching* chama de “mulher misteriosa, a entrada para o sublime Tao”. Aqui está o nosso maior segredo, mas somente as mais dedicadas podem descobrir sua verdade.

O sexo é como um veneno e, como a maioria dos venenos, também é seu próprio antídoto. As Tigresas não estão emocionalmente apegadas ao sexo; apenas o consideramos um veículo muito eficaz e poderoso por meio do qual podemos restaurar e melhorar a nossa beleza física e com o qual devemos pesquisar com muito esforço no sublime Tao para atingir a imortalidade.

As Tigresas Brancas são taoístas que descobriram como aproveitar a energia mais poderosa da experiência humana – a energia sexual – e aplicá-la na busca pela saúde, juventude, longevidade e imortalidade espiritual. As convicções e as práticas sexuais da Tigresa Branca são apenas um meio, não o fim. A energia sexual é nosso trampolim, que nos impele para uma existência mais juvenil e espiritual.



*image
not
available*



Introdução

Tigresa Branca é o nome que se dá a uma mulher que disciplinadamente praticou os exercícios sexuais e espirituais com o objetivo de restaurar sua beleza e juventude para realizar plenamente seu potencial de feminilidade e a condição de imortal.

Os ensinamentos sexuais da Tigresa Branca foram criados por mulheres taoístas na China antiga. Este livro proporciona um panorama geral dos métodos fundamentais e transformadores do sexo e da filosofia da Tigresa Branca, e revela o que a mulher aprenderia em seus três primeiros anos de prática. *Os ensinamentos sexuais da Tigresa Branca* é um livro que esclarece o contexto histórico e os avanços taoístas dos métodos da Tigresa Branca, com algumas correlações da medicina ocidental moderna visando fundamentar suas convicções e seus exercícios. O livro está organizado de um ponto de vista moderno, para permitir melhor avaliação e uma boa compreensão do valor e dos méritos dessa filosofia. Assim, ele pode ser considerado ao mesmo tempo um livro de filosofia, uma revisão medicinal do sexo e da saúde, e também um moderno exame das práticas sexuais da Tigresa Branca.

A expressão *Tigresa Branca* é aplicada a pequenas sociedades secretas de uma elite de instrutoras (o instrutor do sexo masculino é chamado de Tigre Branco) que herdaram ensinamentos muito antigos e raros. Criados e estabelecidos há muito tempo na China, os ensinamentos da Tigresa Branca continuam existindo em nosso tempo, com adeptos por toda a Ásia, Europa e agora nas Américas. As sociedades da Tigresa Branca não são grandes e não dispõem de nenhuma outra estrutura, a não ser esses ensinamentos e esses métodos.

Uma Tigresa Branca poderá surgir e atuar qualquer que seja sua maneira de viver. Ela não é restrita por seu ambiente social ou por sua fé religiosa. No passado, as Tigresas normalmente viviam como consortes, concubinas ou monjas taoístas.

Embora as Tigresas seguissem determinadas orientações em seus métodos para obter a essência masculina, ou melhor, a energia sexual, estava inteiramente por conta da vontade de cada adepta mantê-las. A única estrutura



*image
not
available*



Uma definição das expressões

As expressões abaixo aparecem com frequência no texto; seguem rápidas explicações para evitar qualquer confusão.

Cortesã. Antecessoras das gueixas do Japão, as cortesãs eram profissionais que entretinham os homens. Sua posição na sociedade chinesa era muito respeitada e reverenciada. As cortesãs eram muito experientes nas artes do amor, e também conheciam música, poesia, artes, negócios e a ética social. Muitas vezes as cortesãs serviam como confidentes e conselheiras nos negócios. Ter a ajuda e a lealdade de uma cortesã era considerado uma grande honra e sinal da fortuna e influência de um homem.

Consorte. Mulheres que não podiam reivindicar a posição de esposa, e viviam mais ou menos segundo a moderna concepção de amante, eram chamadas de consortes. Em geral, residiam em locais separados da família do homem, proporcionando a ele uma trégua para todos os problemas dos negócios e da manutenção da família. Normalmente, as consortes eram adquiridas por sua beleza e encanto; de modo geral, tinham uma vida bastante opulenta e tranqüila.

Concubina. Expressão que significa “esposa secundária”. Na China antiga, os homens podiam ter tantas esposas secundárias quantas pudessem sustentar. Normalmente, as concubinas viviam dentro da residência da família, tinham seus deveres domésticos e basicamente serviam para dar um filho do sexo masculino para a posteridade do marido. Dependendo de sua riqueza, o homem podia ter inúmeras concubinas; a maioria delas jamais o servia de maneira sexual. Muitas vezes a concubina era tomada devido a algum arranjo entre duas famílias, em geral para ser instruída, para que mais tarde ajudasse sua própria família. Algumas eram poderosas; homens ricos tinham tantas concubinas que jamais encontravam todas, porque elas estavam espalhadas por diferentes regiões, freqüentando escolas ou dirigindo negócios.

De modo geral, havia três razões para um homem tomar uma concubina: (1) assegurar o nascimento de filhos do sexo masculino em sua linhagem familiar; (2) proporcionar apoio financeiro para uma família e filha de poucos recursos; (3) oferecer ajuda para a *t'ai t'ai* (esposa) número um na administração da casa; e (4) simplesmente para seu entretenimento e prazer sexual.

Os ocidentais sempre confundiram cortesãs, consortes e concubinas



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



Como a energia sexual é a força e a influência mais forte na condição humana, a Tigresa prefere fazer uso dela para apressar sua obtenção da juventude e da imortalidade. No Ocidente, ainda temos de compreender plenamente a conexão inerente que existe entre sexualidade e espiritualidade. Para o taoísta, o refinamento sexual e espiritual do *ching* (energia sexual, funções físicas), do *qi* (energia vital, respiração) e do *shen* (espírito, consciência) – os Três Tesouros – é o segredo com que desvendar não apenas a recuperação da nossa juventude, mas também de nossa imortalidade.

Quando dirigida de modo negativo, a energia sexual pode causar inúmeras inquietações ou indisposições, de desordens alimentares a traumas psicológicos. Não importa a sua preferência, quer você o deseje ou se abstenha dele, o sexo ainda é uma corrente subterrânea na sua condição física e ao mesmo tempo no seu temperamento psicológico. Cada ser humano pode fazer uso do sexo de maneira positiva ou de maneira negativa.

Dragão de Jade. É um correspondente masculino que a Tigresa poderá ter. Não era apenas um parceiro nas atividades sexuais, mas também seu benfeitor e seu protetor. Normalmente eles permaneciam juntos por um período de três anos e depois decidiam separar-se ou não. Todo o seu relacionamento era estruturado num acordo de se ajudarem nos exercícios.

Dragão Verde. São os parceiros do sexo masculino seduzidos por uma Tigresa, com o único objetivo de adquirir energia sexual e sêmen. Ao contrário de um Dragão de Jade, os Dragões Verdes são indispensáveis e decisivos para que os exercícios da Tigresa funcionem, pois mesmo que ela tivesse um, o Dragão de Jade seria incapaz de fornecer a necessária energia sexual e o sêmen necessário para um período de três anos. Os encontros com os Dragões Verdes são casos sexuais muito disciplinados. Muita preparação e muito destaque são dedicados para descobrir e encontrá-los.

Para se tornar uma imortal

O primeiro objetivo físico da Tigresa é recriar em seu corpo as reações sexuais que surgiram na adolescência e que seriam úteis em sua recuperação física. Com isso, ela retarda o processo do envelhecimento.

Depois, ela começará a desenvolver os exercícios e as experiências



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



À luz dessa informação, é interessante mostrar como os livros taoístas típicos dão ênfase ao ponto de vista do homem, deixando implícito que o aperfeiçoamento é, e sempre parte, do domínio dos homens. Quando se olha da perspectiva da Tigresa, as mulheres têm uma capacidade mais natural de atingir a imortalidade e as metas do aperfeiçoamento taoísta porque são biologicamente mais adaptáveis e mais receptivas. Contudo, presumir que a mulher é superior no aperfeiçoamento espiritual seria um equívoco, pois homens e mulheres devem usar as táticas que mais lhes convenham. Este problema surgiu do desconhecimento sobre as diferenças; por isso, algumas mulheres se empenham em métodos taoístas de aperfeiçoamento que são mais propícios para os homens e assim entram em desvantagem.

Para realizar seus objetivos, a Tigresa periodicamente usa os Dragões Verdes, homens que são seduzidos unicamente por sua energia sexual. Ela estará com eles não mais do que nove vezes em um dado período e em geral será observada, secreta ou abertamente, pelo seu Dragão de Jade durante a sedução de Dragões Verdes. Muitas Tigresas procuram Dragões Verdes, mas uma Tigresa não precisa de um Dragão de Jade para atingir seus objetivos. Esse parceiro é adquirido por três razões: apoio financeiro, proteção física e por ser um parceiro confiável para as Técnicas Transformadoras mais avançadas.

Em essência, a Tigresa começa seus exercícios em um nível físico, para restaurar e preservar sua juventude. Uma vez obtidas as metas e os aspectos físicos, ela passa para o nível mais espiritual, o período transformador, em que a experiência da absorção é como uma ponte ligando esses dois momentos. Como em qualquer exercício espiritual, os aspectos físicos devem ser dominados antes de dominar o espiritual – exatamente a mesma premissa ensinada em todos os exercícios de meditação, artes marciais e ioga.

A Tigresa Branca é muito disciplinada no exercício das atividades sexuais e no tempo gasto nessas ações. Uma Tigresa só se envolve em certos atos sexuais disciplinados. Ela adota um plano que não interfira muito em sua vida cotidiana normal. Embora o plano dos exercícios e o tempo gasto não sejam intensos, seus encontros sexuais o são.

Como acontece com a maioria das ideologias e exercícios dos chineses, o rigor e a disciplina estão na base dos exercícios da Tigresa Branca. Entretanto, apesar do rigor e da disciplina projetados nesses exercícios, as Tigresas são muito apaixonadas e se entregam – apaixonadas não somente em relação ao exercício, mas também em relação aos homens com quem



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



e me disse para sentar calmamente e relaxar enquanto saía da sala. Ao voltar, acendeu um incenso suave e uma vela, pôs uma fita com música indiana bem baixinho em seu estéreo, ajoelhou-se entre minhas pernas e deu início à sua felação tântrica.

Disse-me para apenas estar ali tranqüilamente, escutar e sentir o que fazia, e que virasse meus olhos para trás como se quisesse enxergar o alto de minha cabeça por dentro. Depois de mais ou menos uns quinze minutos, tive um dos orgasmos mais intensos de toda a minha vida.

Semanas depois, lá pela oitava ou nona vez em que ela fez isto, aconteceu uma experiência totalmente nova embora eu não tenha tido um orgasmo. Vi o que pensei que fossem milhares de luzinhas de um branco amarelado oscilando delicadamente dentro de meu cérebro. Eu jamais havia tido tal sensação de alegria ou suprema felicidade como naquele momento: eufórico seria uma descrição modesta...

Naquele momento não me dei conta, mas estive naquele estado de transe durante mais de uma hora. Para mim, pareceram poucos minutos. Quando voltei à consciência normal, não sentia nenhuma pressa de ter um orgasmo, só queria voltar àquele estado mental.

Quando estivemos juntos outra vez, ela me disse que depois do orgasmo eu deveria me sentar calmamente na sala de jantar, sem incomodá-la por nenhum motivo. Nessa ocasião, ela sentou de pernas cruzadas, imóvel durante cerca de quarenta e cinco minutos, com um profundo sorriso interior no rosto. Foi uma visão incrível.

Em conseqüência desse e de encontros subseqüentes com ela, passei a desejar saber mais sobre o sexo tântrico transformador, e acabei descobrindo que gostava muito dele. Era a experiência de um orgasmo mais mental do que físico. O aspecto interessante desses nossos encontros é que eu não precisava adotar o comportamento masculino habitualmente agressivo. Permanecer imóvel e apenas sentir era algo assombroso para mim. Foi tão assombroso quanto a revelação que minha namorada depois me fez – e provou: ela tinha quarenta e quatro anos de idade. Em todos os detalhes ela me parecia estar em seus vinte e poucos. Embora mais tarde tenha me contado que parecia tão jovem porque praticava o sexo tântrico, ela se recusou a me dizer mais sobre aquilo – além de me falar sobre velhos textos tântricos e chineses a pesquisar.

Nos dois ou três anos seguintes eu me vi discutindo com diversas pessoas sobre essas questões de sexo tântrico. Nas minhas leituras de velhos



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



Uma das condições para ter acesso ao livro é que eu só poderia escrever sobre questões relativas ao Período da Restauração do treinamento de uma Tigresa – os primeiros três anos – e não poderia usar os ensinamentos que uma Tigresa Branca recebia na iniciação. Madame Lin também estipulou que eu não poderia revelar nenhum sobrenome de pessoas ligadas às Tigresas Brancas.

No momento em que concordei com todas as condições, não havia me dado conta da intenção contida no que ela fizera. Embora me estimulasse e apoiasse o sonho de meu amigo, seu antigo Dragão de Jade, de que eu publicasse um livro sobre as Tigresas Brancas e suas práticas, ela protegia a si e à sua linhagem, tornando-me parte honorária dela. Assim, eu também estava sujeito a todos aqueles votos de segredo. Ela assim garantia o que eu poderia e o que não poderia revelar – e, como todas as Tigresas Brancas aprendem a fazer, terminava no controle absoluto.



Conforme a recomendação, comecei a leitura do livro de Chin Hua e cheguei ao trecho que Madame Lin havia marcado:

Hsi Wang Mu obteve a imortalidade por meio da restauração de sua energia feminina. Suas forças se tornaram tão intensas que, quando ela seduzia o Tronco de Jade de um homem [o pênis], com apenas uma união ele caíria exausto, enquanto o rosto dela brilhava radiante com a essência dele. Ela já não precisava de nenhuma espécie de cosmético. Ela podia absorver a essência de cem homens sem sentir nenhuma exaustão, pois seu corpo era como o de uma garota muito jovem cheia de vitalidade e energia. Maridos de nada servem para esta mãe espiritual. Amar como os homens desejavam ser amados e saber o segredo da convergência do *yin* a tornaram imortal. Com certeza esses homens não ousaram divulgar a verdadeira natureza das técnicas da mãe espiritual.



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



que as fêmeas se beneficiam mais da absorção do esperma do que se este é injetado, acrescentando que é muito provável que os seres humanos se tenham desenvolvido de criaturas do mar (comprovado pelo aspecto reptiliano remanescente no cérebro) e que a pele é nosso maior e mais sensível órgão.

Ela também explicou que os machos são *yang*, representados pela ação do fogo; são facilmente aquecidos e queimam rapidamente. Por outro lado, as fêmeas são representadas pela água, demoram a ferver e são frias. Por meio da interação de calor e água surge o vapor, que é muito poderoso. Esta é uma descrição precisa do ideograma chinês para o *qi*, que retrata o vapor subindo da panela do arroz cozido. A partir desta idéia, Madame Lin fez a correlação entre o sêmen, que é quente, e a saliva, que é fria, e como era adequada em relação aos primeiros desenhos do símbolo do *yin-yang*: o *yang* representa o dia, a luz do sol, o calor; o *yin* representa a noite, a escuridão, o frio.

Durante mais de uma hora ela fez correlações entre o símbolo do *yin-yang* e os ensinamentos da Tigresa Branca; tive grande dificuldade em acompanhá-la. Madame Lin encerrou toda essa discussão dizendo o seguinte:

Nas profundezas de nosso cérebro estão as influências do momento em que os seres humanos saíram do mar. Quando nos damos conta disso e aproveitamos essa influência, nossa vida se transforma. Exatamente como no momento em que a criança deixa o ventre líquido de sua mãe, podemos começar a aspirar uma vida nova para dentro de nós. Não é nenhuma bobagem o fato de todos os grandes líderes espirituais terem sob uma ou outra forma algum tipo de associação com o peixe, assim como com seus primos, os dragões e os répteis.



Muitas vezes, enquanto estava sentado em uma mesa na sala ligada à área de recepção de Madame Lin, absorto no estudo do *Manual da Tigresa Branca*, observei algumas mulheres muito bonitas entrando em sua casa para o que pressuponho terem sido suas aulas sobre a Tigresa Iniciante (o período inicial de seis meses do treinamento). Contudo, jamais vi sequer uma única vez qualquer outro homem entrando. A presença de um demônio estrangeiro do sexo masculino de olhos redondos ali sentado às vezes causava grande terror naquelas mulheres. Em algumas ocasiões, Madame Lin teve de sair



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



aqui? Como verdadeiro homem de imortalidade, ele sabe o quanto isso tudo é correto, e quer que você também o saiba. Portanto, pare com essa bobagem de se preocupar com o que pensarão os taoístas convencionais; a maioria deles está girando por aí com as vestes tradicionais da dinastia Tang, com um falso ar de imortais. É assim que eles vivem... nunca se esqueça disto. Verdadeiros taoístas são bem mais difíceis de encontrar.

Mais tarde naquele mesmo dia, enquanto batia no pilão mais sementes, ela veio e sentou-se perto de mim, abriu a parte de cima de seu vestido e me disse para sugar seu seio até sentir um líquido doce saindo do mamilo. Depois de uns dez minutos, senti o sabor e foi incrível: eu jamais experimentara nada parecido com aquilo do seio de uma mulher.

Então, ela delicadamente tirou minha cabeça dali, abotoou seu vestido e levantou-se. Enquanto voltava para a cozinha, disse:

- Os seus olhos estarão melhor agora. Ler demais não é bom para eles nem para o seu Tronco de Jade.

O interessante é que meus olhos pararam de doer pouco depois.

Em certa ocasião, depois de uma aula de massagem, Madame Lin deu o que me parece uma das mais claras elucidaciones da virtude e da argumentação da Tigresa Branca. Eu não saberia citar perfeitamente as palavras que ela usou, mas anotei da melhor maneira possível o que ela havia dito quando voltei ao hotel mais tarde, naquele dia.

Ela disse:

Ninguém pode negar o quanto o sexo é poderoso e essencial para o ser humano... mas será que esse poder significa que deveríamos reprimi-lo ou nos entregar por inteiro? Devido a este poder, as religiões exigem uma total abstinência ou usá-lo com certa limitação. Existem também os viciados que acreditam na entrega total e que todos os ímpetos e todos os impulsos devem ser satisfeitos na hora.

A Tigresa Branca considera esses dois extremos errados e prejudiciais. A maior parte da humanidade cai em algum ponto no meio - passa por



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



- É uma honra ter enfim a chance de cumprimentar adequadamente o Hsi Lai Bai Hu (“o Tigre que vem do Ocidente”). Seria agradável se eu me sentasse a seu lado para conversar por um instante?

Como poderia eu recusar? Ao dizer que desejava sentar-se a meu lado não percebi que estava dizendo que se sentaria no chão, bem perto de minha perna. Depois, polidamente perguntou se eu podia passar a mão em seu cabelo enquanto conversávamos, afirmando que isto a acalmaria e nos tornaria bons amigos. Quando comecei a acariciar seu cabelo, ela pôs a cabeça sobre minha coxa e disse que já se sentia muito melhor.

Permanecemos ali por muito tempo; respondi suas perguntas sobre os Estados Unidos, especialmente sobre as mulheres americanas, que ela achava muito bonitas. Se realmente eram, eu havia esquecido, levando em conta a companhia que estava tendo...

Depois, consegui virar a conversa para ela e perguntei como se tornara discípula de Madame Lin.

Eu me casei muito jovem, mas meu marido era mau: era um jogador e estava sempre com outras mulheres. Não tinha nenhuma ambição de fazer nada de bom com sua vida. Me batia muito e sempre jogava em cima de mim a culpa pelos nossos problemas. Eu estava sempre nervosa e fiquei gordíssima. Parecia uma velha bruxa cansada. Não posso lhe contar como encontrei Madame Lin. Ela me disse que não é necessário contar para ninguém, mas eu estava numa situação terrível quando consegui fugir de meu marido; encontrá-la ainda me parece um milagre.

Bom, ela ficou com pena de mim e me trouxe para cá. Morei quase nove meses aqui antes de entender quem era ela e o que estava me ensinando. Embora eu tenha implorado para ser sua aluna, ela não deixava. Disse que eu não poderia ser sua aluna por gratidão, só porque me ajudara. Por quase mais um ano eu apenas fazia o que podia para ela: limpava a casa, saía, tratava de pequenas coisas. Ela jamais me pedia algo e sempre me dava dinheiro para roupas, para sair e para me divertir. Em momento algum ela me perguntou o que eu queria fazer de minha vida ou quando eu me mudaria. Por fim, achei que não poderia mais me aproveitar de sua bondade e certa noite decidi ir embora secretamente.



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



*Você, considero a mais adorável
com a saia de primavera revelando as suas coxas
trazendo dor para a minha paixão...
A sua cintura é tão delicada,
sua fragrância é como a da orquídea
e o seu rosto, como a flor, não há diferença!
Noite e dia meu pensamento está em você.
Quando sorveremos a Ambrósia, Ambrósia?
Nem um só instante desta noite de primavera
mil peças de ouro jamais comprariam!*



Antes de minha partida perguntei o que Madame Lin pensava do futuro das Tigresas Brancas. Ela disse que o Japão talvez seja o último refúgio para as Tigresas Brancas tradicionais e sabia que algumas jovens estavam treinando e praticando por lá.

Com relação aos Estados Unidos, ela achava que talvez lá também pudesse acontecer, contudo expressou alguma reserva porque achava que a maioria das americanas teria enormes dificuldades emocionais com os costumes da submissão e com a idéia dos Dragões Verdes...

Muitas mulheres americanas desejam ser jovens e sensuais, mas não gostam muito do sexo e são muito voltadas para si mesmas. Elas pensam demais em se libertar dos homens, quando deveriam pensar mais em libertar-se de si mesmas.

As americanas estão condicionadas a usar muita maquiagem, tingir os cabelos, ter prateleiras cheias de produtos cosméticos químicos e quando se olham no espelho se convencem de que *parecem* jovens. Por volta dos trinta e cinco anos elas começam a fazer cirurgias para apertar aqui e esticar ali.

Juventude, dinheiro e poder sempre levam à arrogância e à sensação de serem a palmatória do mundo. Os americanos nunca sofreram uma invasão estrangeira, nunca sentiram a fome e jamais tiveram um turbilhão político em sua terra... não deixa de ser maravilhoso, rezo para que nunca



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



da informação sexual, tanto a nível de alquimia como a nível de saúde. Ainda que as versões do presente pareçam acentuar os benefícios das práticas sexuais para os homens, não há dúvida de que eles derivam do tempo em que os costumes sexuais eram predominantemente matriarcais.

Há muitos indícios que permitem afirmar-se que a China era matriarcal na antigüidade, ainda que as referências mencionadas acima sejam muito breves para transmitir todo o seu significado ligado aos ensinamentos da Tigresa Branca. Só posso ressaltar a importância dessa afirmação e ter esperanças de que o leitor não a considere insignificante. A razão para esta menção é que boa parte do que ensinam as Tigresas Brancas e o taoísmo se originou nessas tímidas eras matriarcais, e muito do que a Tigresa Branca faz é a reafirmação e a memorização de suas raízes matriarcais.

A percepção das mulheres mudou durante a dinastia Chou, com a filosofia introduzida por Confúcio. O confucionismo é patriarcal em seu âmago. As mulheres eram consideradas potenciais fornecedoras de filhos homens que dessem continuidade à posteridade do homem. Tudo isto estava ligado com a veneração ancestral confuciana, para a qual eram exigidos homens. Há muito o confucionismo é parte essencial da cultura chinesa, o que acontece até hoje. Em relação ao sexo na China, pode-se dizer que em público, o homem e a mulher basicamente têm um comportamento segundo os ideais confucianos, mas no quarto se inclinam para os ideais taoístas.

Grande parte do que os ocidentais consideram atitudes sexuais dos chineses na verdade não é nada chinês. Quando os manchus tomaram o poder na dinastia Ching, as atitudes sexuais dos chineses se tornaram ainda mais secretas e moralistas, pelo menos em público. Em termos gerais, o problema apareceu quando a família comum tentou emular a família real com todos os seus protocolos, sexuais e sociais, onde os ideais confucianos foram levados ao extremo. É bastante injusto examinar a vida sexual dos chineses com base neste período de sua história. Em sua maior parte, as atitudes e os costumes dos antigos chineses eram muito saudáveis, provavelmente mais do que em qualquer outra cultura.

Com uma história que data de mais de cinco mil anos, a simples magnitude das descobertas dos taoístas ainda é relativamente desconhecida das culturas ocidentais – o que em parte é mostrado neste livro, que pela primeira vez apresenta os métodos de restauração sexual especialmente criados para as mulheres. A maior parte do que vemos nos antigos manuais



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



O conhecido taoísta Ko Hung escreveu, no *Pao P'u Tzu*:

A Garota Misteriosa e a Garota Comum comparavam a atividade sexual com a mistura do fogo [*yang*/masculino] e da água [*yin*/feminino], afirmando que a água e o fogo podem matar as pessoas, mas também podem regenerar a vida, e isso dependerá de saberem ou não os métodos corretos da atividade sexual de acordo com sua natureza. Essas artes se baseiam na teoria de que com quanto mais mulheres o homem copular, maior benefício ele terá. Homens que ignoram essa arte, copulando com somente uma ou duas mulheres em sua vida, apenas conseguirão causar a própria morte prematura.

O mesmo conselho é dado às mulheres no *Manual da Tigresa Branca*, que afirma:

A mulher pode restaurar completamente sua juventude e atingir a imortalidade se evitar permitir que apenas um ou dois homens em sua vida roubem e destruam sua essência, o que só servirá para fazê-la envelhecer depressa e trazer a morte prematura. Contudo, se conseguir obter a essência sexual de mil homens por meio da absorção, ela obterá os grandes benefícios da juventude e da imortalidade.

Em 1621 foi escrito na China o livro intitulado *Os anais do avanço e da iluminação do Yang*. É a história de um espírito de raposa fêmea que vivia em uma gruta na montanha. Durante anos ela praticou as disciplinas taoístas para obter o Elixir da Imortalidade sem contudo conseguir obtê-lo pois lhe faltava um ingrediente essencial: a essência sexual masculina pura, da qual precisava para completar seu *yin* e assim tornar-se imortal. Mais tarde, entretanto, ela conseguiu obter o elixir, transformando-se numa linda mulher, seduzindo



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



sexuais estão esboçados na terceira parte deste livro, mas o raciocínio por trás do uso do sexo oral e sua função na absorção serão abordados agora.

O sexo oral simula muitas das fixações orais que tínhamos na adolescência. É o mais poderoso estimulante da memória e da inteligência do corpo na recriação de muitas das nossas energias e condições juvenis. Nada tem tanta influência na saúde e também na psique como o uso da boca – em todas as suas formas.

Na psicanálise ocidental, o oralismo é considerado o primeiro estágio do desenvolvimento libidinal, momento em que o desejo sexual é indiferenciado em relação ao desejo pelo alimento. Além do leite da mãe, a saliva é o primeiro alimento ingerido pelo bebê. É inegável que os fluidos do corpo são a primeira fonte de alimentação para a sobrevivência humana: o leite materno e a saliva.

Bebês e crianças pequenas passam um bom tempo lambendo coisas. Antes de mais nada, quase todo o objeto agarrado tem de ser lambido. O primeiro órgão sensorial a se desenvolver no bebê é a língua, e no início da vida tudo é julgado através das sensações da língua. O uso da língua também produz a saliva e para o bebê tem um grande significado. A língua não é apenas nosso primeiro receptor dos sentidos, mas também o último órgão a deteriorar após a morte.

Quando a mulher leva o pênis do homem a sua boca, em certo aspecto, este ato é um símbolo de seu controle e poder sobre ele. Diferente da relação sexual, em que o homem mantém o controle e o poder sobre a mulher e expressa sua agressividade e suas sensações de dominação, com o sexo oral a mulher encontra seu poder na submissão, e aí o homem perde suas tendências de agressividade e dominação. Os homens talvez ainda não tenham compreendido perfeitamente a idéia de que é na submissão da mulher que está a força maior dela e da natureza.

Talvez inicialmente pareça estranho que o sexo oral seja um portal para a mulher realizar sua espiritualidade e ao mesmo tempo a própria força que retarda o processo de envelhecimento. Quando examinamos de perto, vemos claramente como esses atos e esses comportamentos afetam profundamente toda a natureza biológica e espiritual da mulher.

Ao falarmos de sexo oral, imediatamente somos remetidos a dois fluidos do corpo: a saliva e o sêmen. A saliva é um fluido do organismo, e a saliva está cheia de nutrientes que beneficiam o corpo de muitas maneiras.



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



inspirar o ar pelo nariz e levá-lo até o abdômen faz os músculos do diafragma empurrarem o ar para os pulmões – este é o tipo de respiração mais natural e mais benéfico. Inalar pela boca e direto aos pulmões pode causar doenças, fôlego mais curto e perda do equilíbrio.

O sexo oral também estimula a associação com muitas experiências da infância, causando boas reações da memória e a inteligência do organismo. Sugar um pênis é muito parecido com sugar o seio da mãe ou a chupeta, chupar o polegar, os dedos ou a mamadeira. Quando bebês, nós choramos quando não conseguimos satisfazer as nossas necessidades orais sugando alguma coisa, seja para obter o alimento ou pela segurança de sentir algo em nossa boca.

Quando entramos na adolescência, as nossas fixações orais mudam de enfoque. Começamos a beijar, mascar objetos como o chiclete e balas, e a colocar na boca objetos como lápis etc. As garotas começam a usar batom para acentuar sua feminilidade e atrair a atenção para seus lábios. Os meninos começam a cuspir a saliva para expressar e acentuar sua masculinidade.

Depois, jovens adultos, satisfazemos essa necessidade primordial e esta fixação oral com todo tipo de objetos e hábitos orais: enfiando cigarros, cachimbos ou palitos na boca; roendo as unhas; passando a língua pelos lábios... e assim por diante. Os atos de beijar, morder, lamber e comunicar são gerados pela boca e os lábios.

Nossa existência depende da boca mais do que de qualquer outra parte do corpo. Nós nos alimentamos através da boca e com ela nos comunicamos. Expressamos emoções táteis e amamos com a boca. É inegavelmente o mais usado de todos os órgãos; só o cérebro é mais importante do que a boca. Além do mais, qualquer coisa processada pelo cérebro quase sempre é expressa pela boca.

Surpreendentemente, a língua é um dos músculos mais fortes do corpo humano. A Tigresa reforça sua língua não apenas por meio da felação repetida, ela também a exercita para esticar o frênulo (membrana que prende a língua ao fundo da boca) de modo a permitir que língua se volte para trás, conseguindo penetrar na área nasal-faríngea. Isto não serve apenas como exercício auto-sexual, mas também permite que ela use sua língua para guiar o pênis do homem para sua garganta e ao mesmo tempo estimular a parte debaixo dele (veja “o Dragão Vermelho Retorna ao Vazio” na terceira parte deste livro).



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



aumentá-los. Essas tradições diziam que isto deixava a pele, o cabelo e os seios da mulher comparáveis aos de uma garota muito jovem.



Desde que fui introduzido nos ensinamentos da Tigresa Branca, fiquei impressionado com a semelhança entre os seus métodos, criados ao longo de um imenso período na China, e as atividades e imagens da pornografia do presente. Embora objetivos e metas sejam muito diferentes, os atos têm surpreendente semelhança – e o mais interessante é que os métodos da Tigresa Branca foram inventados por mulheres, não por homens, ao passo que a pornografia contemporânea tem sido quase exclusivamente criação de homens.

A Tigresa usa a submissão, o exibicionismo, o voyeurismo e o sexo oral para excitar e ao mesmo tempo dar prazer, mas também para recriar e restaurar a sua juventude e para retornar ao período mais juvenil de sua sexualidade. A pornografia moderna quer apenas excitar e promover o prazer. Tigresas e estrelas pornográficas procuram criar encontros sexuais intensos; mas é só aí que elas têm grande semelhança.

Tenho a impressão de que esses antigos ensinamentos da Tigresa são uma verdade profundamente entranhada em todos os seres humanos e a pornografia não é mais do que uma visão toldada, embora seja uma tentativa de religar-se com esta verdade. De alguma forma, a consciência humana sempre encontra uma maneira de expressar a sua própria verdade. Assim, dependendo da pessoa, este livro pode ser considerado ou pornográfico ou algo de uma verdade sexual interior.

AS METAS DA TIGRESA BRANCA

A energia sexual é a razão pela qual o ser humano nasce, a falta da energia sexual é a razão pela qual o ser humano morre.

Nesta energia sexual está o segredo da plena saúde e também o da imortalidade.



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



O aperfeiçoamento da mulher **VERSUS** o aperfeiçoamento do homem

*Onde o Dragão Verde deve reter, a Tigresa Branca deve absorver.
Onde o Dragão Verde busca o sossego, a Tigresa Branca busca a
ação.
Onde o Dragão Verde deve ser passivo, a Tigresa Branca deve ser agressiva.
Como os dois peixes do t'ai chi, cada um deve buscar seu oposto para
se completar.*

– Manual da Tigresa Branca

Embora os métodos da Tigresa Branca tenham origem no taoísmo, deve-se ressaltar que existem monjas taoístas pertencentes a muitas seitas ortodoxas cujas práticas são mais ou menos as mesmas dos monges, baseadas nos métodos e nos efeitos da meditação sentada. Na pesquisa aqui apresentada não há nenhuma tentativa de negar a legitimidade destas seitas.

Contudo, a Tigresa distingue claramente os diferentes exercícios que homens e mulheres devem praticar para atingirem as metas de excelente saúde, juventude e imortalidade. Ainda que seus ensinamentos tenham se originado do taoísmo, não há nenhuma exigência que ela seja uma taoísta, mas apenas uma Tigresa.

O ponto essencial dessas diferenças nas práticas está nas teorias do *yin* e *yang*. Por natureza, as mulheres são *yin*, que representa a imobilidade e a receptividade – e os homens são *yang*, que representa a atividade e a criatividade. Em cada homem há um aspecto *yin* e em cada mulher, um aspecto *yang*. Assim, para obter a máxima harmonia, restaurar sua juventude e tornar-se uma imortal, a mulher precisa desenvolver e aperfeiçoar seu aspecto *yang*, o que significa que ela deve se empenhar tanto na atividade como na criatividade.

Os homens, ao contrário, devem empenhar-se na imobilidade e na receptividade, razão pela qual as escolas taoístas dominadas por homens praticavam a meditação e a conservação do sêmen e da energia sexual. As



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



dos ensinamentos da Tigresa Branca. Embora se possa acrescentar muito mais aqui, seria filosófico demais para o objetivo deste trabalho.

O desenvolvimento da Tigresa Branca

No folclore chinês, o tigre é considerado o animal mais dominador da Terra. Seu paralelo, o Dragão, é um animal celestial dominador. Num sentido metafórico, eles estão sempre em luta, um tentando dominar o outro. Uma vez juntos e entrelaçados em êxtase jubiloso, eles atingem a máxima harmonia.

Este relacionamento é também uma representação simbólica de como as mulheres (tigres) e os homens (dragões) se comportam, mas uma vez no meio da paixão (o orgasmo), eles podem sentir a união maior.

No início, boa parte das práticas da Tigresa Branca estava baseada no comportamento sexual das tigresas. A fêmea do tigre precisa copular repetidamente, em geral cem vezes ou mais, antes de conseguir engravidar. As tigresas precisam de enorme quantidade do esperma do macho para engravidar; por isso, elas copulam com tantos tigres quanto possível. A tigresa é muito sedutora e percorrerá grandes distâncias para atrair a atenção de um macho. Ela espreita e segue os machos por quilômetros e assim que depara com um deles, se exhibe, rolando à sua frente, mostrando-lhe que está pronta para copular. Ela também o lambe muito, especialmente a cara do macho, e a área da virilha, para excitá-lo.

Os tigres machos gostam de copular uma única vez, e depois tentam fugir para descansar num lugar à sombra, pois sabem que as fêmeas tentarão copular tantas vezes quanto possível num período de muitos dias.

A tigresa humana também se empenha no exibicionismo, quer uma grande quantidade de sêmen, é muito oral, muito sedutora e persistente na procura de homens – para obter sua restauradora gravidez espiritual. Embora raramente copulem – elas mais imitam o comportamento dos pequenos tigres que mamam – as Tigresas Brancas usam a boca como a tigresa-mãe, que lambe os filhotes, lambe a si mesma e lambe o macho para seduzi-lo.

Os tigres albinos não apenas são raros, mas excêntricos dentro da espécie. Com certeza, pode-se dizer o mesmo sobre as Tigresas Brancas humanas. Existem poucas mulheres que dedicariam parte de sua vida a estas práticas,



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



Devido à aplicação das medidas sedutoras e orais das Tigresas Brancas, o homem taoísta recluso começou a ver algumas mulheres taoístas como espíritos do mal, uma espécie de vampiras sexuais do sêmen, que apareciam à noite e sugavam suas vidas. Esse tipo de mulher era chamado de Tigresa Branca, porque um dos meios para restaurar sua juventude era raspar completamente os pêlos de seu monte de Vênus e do corpo, com a exceção dos cabelos, que deixava excepcionalmente longos. A raspagem dos pêlos públicos e dos pêlos do corpo emprestava-lhe a aparência sedutora de uma garota na pré-puberdade.

Foram então criadas histórias de súcubas, mulheres do mal e Tigresas Brancas, mais para assustar os jovens monges, que os velhos instrutores sabiam que não resistiriam aos encantos e à energia de uma verdadeira Tigresa Branca, caso aparecesse. Esta é a razão pela qual essas mulheres foram despersonalizadas e transformadas em fantasmas, espíritos do mal, súcubas ou espíritos da floresta. Esses mitos e essas histórias então abriram caminho e chegaram ao público geral, de modo que mais tarde se uma garota comum não apresentasse pêlos em seu monte de Vênus depois da puberdade, era segregada, considerada um mau agouro e não servia para o casamento e para criar os filhos, assim como o tigre albino é escorraçado pelos outros tigres, no reino animal.

Esse tipo de crenças supersticiosas e concepções equivocadas prevalecem ainda hoje na sociedade asiática. Muitas vezes os pais disfarçam e falsificam a data de nascimento de uma filha que nasceu no ano do tigre, e dizem que ela nasceu no ano seguinte, ano do coelho ou no ano anterior, o ano do búfalo – pois a simples idéia de uma criança do sexo feminino nascida sob as influências do ano do tigre a torna suspeita de um temperamento bravio e comportamento imoral.

O aparecimento de um tigre albino é raro; para os chineses ele parecia não ter pêlos, como sua pele branca e longas listas negras. Por isto, a mulher com um monte público sem pêlos e cabelo negro comprido simulava a aparência de um tigre branco, que os chineses consideravam mau presságio, como acontecia com todos os animais albinos, que eram rechaçados por seus grupos. Contudo, eles também eram raros e valiosos, e neste sentido eram procurados por serem muito auspiciosos. Esse duplo papel não é nada incomum nos mitos chineses e prevalece em especial com relação às Tigresas Brancas que, embora por um lado, fossem consideradas demônias, por outro lado também eram tidas em grande estima, e os homens apreciavam imensamente a chance de terem relações sexuais com elas.



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



somente era financeiramente compensador, mas também lhe dava acesso a um número maior de homens. Nos últimos tempos, a maioria das Tigresas prefere fazer massagem por essas mesmas razões, especialmente as que não querem ter um Dragão de Jade para sustentá-las.

Quando as Tigresas deixaram de procurar os reclusos taoístas para viver sustentadas ou como massagistas, a busca pessoal para permanecerem jovens e bonitas passou a ser sua meta mais importante – porque sem primeiro restaurar sua juventude, uma Tigresa não poderia atingir a imortalidade. A beleza duradoura também servia para garantir que seu guardião continuasse a sentir afeto por ela e a sustentá-la. Nesse ambiente, ela podia garantir o tempo e os recursos para as práticas.

A imagem prevalecente do homem taoísta imortal há muito é a de um velho com uma enorme barriga (cheia da energia do *qi*) e longa barba e cabelos brancos, mas que também tem a compleição rosada e a energia de um jovem. O ser ideal: a juventude na velhice.

As práticas e as metas do taoísta se baseavam totalmente na aquisição da imortalidade por meio da imobilidade meditativa, acúmulo do *qi*, cessação do desejo sexual e retenção do sêmen e da energia sexual. Por outro lado, as mulheres precisavam da atividade total concentrada, acúmulo do *qi*, redução do fluxo menstrual e estímulo de seus fluidos sexuais e de sua energia para atingirem a imortalidade.

Por isso, a imagem prevalecente da imortal é a de uma jovem de beleza física e vitalidade sexual aparentemente intermináveis. Mesmo sendo idosa em anos, ela mantém uma cintura muito fina e modelada, seios firmes, um pequeno monte de Vênus depilado, longos cabelos negros, rosto e lábios rosados e a compleição de uma adolescente.

Nos livros taoístas mais comuns sempre se encontram algumas páginas dedicadas a mulheres, mas de modo geral esses livros são feitos para os homens. Da mesma forma, há pouquíssima informação sobre o sexo oral, quando há alguma. A relação sexual permitia que os homens mantivessem um melhor controle para reter o sêmen e a energia sexual. Por outro lado, o sexo oral criava muita energia e dificultava para os homens a retenção e o domínio dessa energia. Para obterem a imortalidade, os homens taoístas também tinham de desenvolver dentro de si um embrião espiritual, um processo alquímico de criar uma gravidez espiritual (razão pela qual suas barrigas inchavam). O sexo oral não poderia melhorar este processo para eles, por isso era evitado e raramente praticado nas escolas do taoísmo onde predominavam os homens e entre o populacho da China.



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



Na ideologia da Tigresa Branca, a boca [Portal Celestial] é claramente interpretada como a entrada para o caldeirão [o abdômen] para refinar o elixir. Os taoístas acreditam que o fluxo menstrual do sangue proporciona uma contribuição primordial para a dissipação do *qi* e do *ching* para a mulher; para o homem, é a ejaculação do sêmen. Portanto, a Tigresa Branca procura preservar a vagina (reduzindo a penetração sexual), diminuir o fluxo menstrual e aumentar o fluxo das secreções sexuais – pois ela acredita que em parte são as secreções que produzem o embrião da juventude em seu corpo e sua mente. Na ciência moderna, este embrião pode ser pensado em termos de hormônios e células embrionárias. No pensamento taoísta, a expressão *célula embrionária* se refere ao *ching qi*, uma fusão das energias do *ching* e do *qi* no Pai Hui, que estimula as energias adormecidas do embrião por todo o organismo.

O *Manual da Tigresa Branca* diz o seguinte:

Engolir de cima e palpitar embaixo reúne o qi.

A recriação do comportamento sexual adolescente

Quando a tigresa brinca, o dragão torce o seu rabo.

- Manual da Tigresa Branca

Quando a Tigresa recria seu comportamento sexual brincalhão com um homem, este age como um dragão embriagado que abana alegremente sua cauda. Mais precisamente, seu pênis fica ereto e ele deseja que a mulher brinque com ele.



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



A recriação da aparência física adolescente

*Quando a Tigresa embranquece e seus bigodes crescem,
a cintura afina e ela sai à caça...*

- Manual da Tigresa Branca

A primeira linha acima insinua que a mulher restaurou sua juventude, pois sua vulva está livre da descoloração e sem pêlos (“embranquece”), e o cabelo terá crescido naturalmente. O cabelo comprido de uma Tigresa Branca tradicional simboliza os longos bigodes e as listras negras do tigre. A Cintura Fina da Tigresa Branca é um sinal físico de ter atingido a fase inicial de uma imortal, porque é indicador da mesma reação pela qual passou durante a puberdade quando ocorreu sua primeira ovulação, e quando sua cintura também afinou. A Cintura Fina não é o que na China antiga era chamado de “cintura de vespa” – quando a cintura era apertada e espremida até que um homem conseguisse literalmente pôr as duas mãos em volta dela. Os métodos da cintura de vespa em geral causavam doenças do fígado; muitas mulheres morreram ou adoeceram gravemente ao tentar conseguir uma cintura de vespa. A Cintura Fina é um afinamento natural da cintura, cuja meta é a flexibilidade. Combinada com os exercícios das costas, permitia que a Tigresa realizasse a cunilíngua em si mesma.

“Sai à caça” quer dizer que ela agora é capaz de procurar o que precisa. Seu poder é tão grande que é muito provável que ela consiga encontrar seja lá o que for que estiver precisando. Como um tigre faminto, seus sentidos se tornam cada vez mais aguçados. Devido à grande energia sexual positiva que a Tigresa Branca detém, sua capacidade de atrair vantagem financeira se torna igual à sua propensão para atrair os homens – e as mulheres. As pessoas se sentem atraídas por ela de muitas maneiras, como se fosse uma estrela de cinema; sua natureza submissa as deixa totalmente à vontade e relaxadas a seu lado. Uma Tigresa Branca jamais é arrogante e nunca mostra excessivo orgulho em relação aos outros.



*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



- Bom... o que você achou daquela coisa da Tigresa Branca?

- Áhh? - engasguei. - Você sabe?

- É claro - disse ele. - Deixei tudo no meu arquivo e sabia que você iria encontrar. Você é a minha aluna mais xereta.

Olhou para mim um bom tempo e depois disse:

- Com toda a certeza, se você realmente se dedicasse, daria uma Tigresa maravilhosa... Você é muito inteligente e esperta. Mas... você está contemplando nove anos de absoluta dedicação, nove anos de uma vida dupla, secreta, fazendo coisas que o mundo inteiro pensa que é imoral, experimentando coisas que as pessoas não entendem e tornando-se o que os outros não aceitam... Você está segura?

Me levantei e me afastei um pouco dele. Juntando as palmas das mãos num cumprimento, fiz três reverências, inclinando-me até o chão. Na última, disse:

- Por favor, seja meu instrutor.

Ele sorriu para mim e deu uma risada.

- Puxa, você às vezes é muito japonesa. Sempre sabe como me impressionar... mas não posso ser o seu instrutor. Teremos de encontrar uma verdadeira Tigresa Branca para ensinar você.

Três meses depois, uma Tigresa Branca entrou em contato comigo e meu treinamento começou.

A Tigresa Branca iniciada

Somente depois de três anos de boa prática e com o consentimento da instrutora é que uma Tigresa teria permissão para ser iniciada como uma Tigresa Branca completa. Ser iniciada significava que todas as áreas de suas artes haviam sido muito bem estudadas e por isso ela era confiável e poderia continuar sua prática e ensinar, se desejasse.

Então, haveria a cerimônia da iniciação. Depois da cerimônia, ela estaria por conta própria e poderia simplesmente praticar como bem entendesse





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Exercícios para afinar a cintura

A seguinte série de movimentos, além de ser uma excelente forma de *qigong*, foi criada para afinar a cintura, deixando-a mais flexível. O objetivo destes exercícios é estimular os órgãos internos para que funcionem bem – mais especificamente, dissolver o tecido gorduroso no abdômen, ajudar a regular os intestinos e fortalecer a coluna.

À primeira vista os exercícios não parecem muito eficazes para afinar a cintura, mas uma das principais razões pelas quais a linha da cintura se expande com o tempo é porque os órgãos internos funcionam mais lentamente conforme envelhecemos. Como o metabolismo se torna mais lento, não queimamos o alimento e a gordura tão depressa quanto na juventude. Quando a cintura e a espinha se tornam flexíveis e fortes, os órgãos internos também. Lembre-se de que os cinco órgãos internos básicos (as Cinco Vísceras) estão situados no tronco e na área do baixo abdômen do corpo humano. Se não funcionarem devidamente resultará acúmulo de gordura e deterioração dos músculos. Se um órgão deixa de funcionar bem, afetará os outros. Os movimentos destes exercícios, por um período de três meses, estimulam os órgãos a funcionar adequadamente de novo.

Os exercícios para afinar a cintura são muito benéficos para tornar todo o organismo flexível; têm um efeito magnífico para regular os rins e os intestinos, firmar os seios e apertar e restaurar os músculos vaginais. Eles também são muito úteis para prevenir a curvatura da espinha e ajudar a manter ereta a coluna de uma mulher de mais idade. De modo geral, esses métodos são ideais para evitar que a mulher adquira uma cintura de tamanho exagerado e impedir o afrouxamento dos músculos pélvicos, mantendo também a cérvix alinhada. Os exercícios para afinar a cintura ajudam a tornar os músculos das costas fortes e flexíveis, trazendo graça ao corpo e aos movimentos da mulher.

São muito simples, e o essencial é manter a disciplina e realizá-los todos os dias. É melhor fazê-los duas vezes por dia, depois do banho, antes de se vestir – mas não durante a menstruação. Devem ser feitos em um local tranquilo e limpo, sem observadores. Também é melhor que estes exercícios precedam os seguintes, das Costas da Tigresa.

Esta série de exercícios tem formas variadas nas diferentes escolas taoístas e não é exclusiva das Tigresas Brancas, embora a maneira de realizá-los aqui apresentada pertença a seu sistema de treinamento. Esses métodos





têm uma longa história nos exercícios taoístas para homens e para mulheres. Para os homens, são os chamados exercícios do Dragão que Nada ou a Tríplice Pulseira que Circunda a Lua. Os exercícios para as mulheres são chamados Cintura Fina ou a Tigresa Abanando o Rabo.

No final da dinastia Chou (720-222 a.C.), por toda a Ásia havia a tradição de as mulheres adquirem a chamada cintura de vespa – uma cintura muitíssimo fina que era considerada perfeita quando o parceiro conseguia literalmente circundá-la com as duas mãos. Era considerado muitíssimo erótico. Esse tipo de redução da cintura era obtido com o uso de uma cinta ou faixas muito apertadas em volta da cintura. Entretanto, era comum que isto causasse câncer no fígado ou disfunções intestinais gravíssimas. Em contrapartida os exercícios para afinar a cintura usados pelas Tigresas são totalmente seguros.



A essência desses exercícios está em fazer círculos com as mãos em conjunção com a cintura e a respiração. As pernas e os quadris também devem ser estendidos e trabalhados, seguindo os movimentos das mãos. Todos os movimentos circulares devem ser praticados de modo a atingirem um elevado nível de precisão e simetria.

A série inteira exige apenas minutos para ser realizada. Esses exercícios devem ser feitos mais ou menos lentamente, mas não tão lentamente que sobrecarreguem a respiração. É muito importante ir aos poucos, conjugando gradualmente a respiração com os movimentos, de modo a que os círculos venham a fluir uniforme e naturalmente.

Os exercícios estão divididos em duas seções, a *Tigresa torce o rabo para baixo* e a *Tigresa torce o rabo para cima*; em cada seção há três manobras circulares. Nos três primeiros círculos (*Tigresa torce o rabo para baixo*) o corpo se movimenta para baixo em três etapas e é movimentado para cima em três etapas nos três últimos círculos (*Tigresa torce o rabo para cima*).

Os movimentos dos quadris começam pequenos e aumentam muito gradualmente para evitar que as iniciantes machuquem a cintura, a coluna e os rins. Em três meses, com a prática diária, os quadris podem ser movimentados mais fortemente. No começo, as iniciantes devem se concentrar





em aprender os movimentos das mãos, a respiração, a mudança do ponto de equilíbrio e movimentos confortáveis dos quadris, em vez de se alongar e torcer com exagero, o que seu corpo talvez ainda não esteja preparado para fazer.

Há duas regras gerais para o movimento dos quadris. Em primeiro lugar, nenhum movimento nesses exercícios pede que as nádegas sejam empurradas para trás ou a pélvis lançada para frente. O movimento necessário é apenas jogar os quadris para a esquerda e para a direita. Em segundo lugar, quando as mãos passam para o lado esquerdo do corpo, o quadril direito vai para a direita. Quando as mãos passam para o lado direito, o quadril esquerdo vai para a esquerda. Quando as mãos estão centradas (sobre a cabeça, no meio do corpo ou apontam diretamente para baixo), os quadris são mantidos no lugar, sem se projetarem em nenhuma direção.

Deve-se observar três aspectos importantes nesses exercícios seguindo as instruções que seguem e as fotografias que os acompanham:

1. As setas nas fotografias indicam tanto o caminho das mãos nos movimentos circulares quanto o nível a que o corpo deve se abaixar ou curvar. As setas também mostram o caminho das mãos da extremidade de um movimento ao início do movimento seguinte. Por exemplo, veja na foto da etapa 2: as setas indicam o movimento seguinte das mãos para a etapa 3 – e assim por diante.
2. A Tigresa nas fotos não está mostrando os movimentos amplos dos quadris para o lado, como seria possível para as alunas mais adiantadas – para lembrar às iniciantes que não exagerem nos movimentos dos quadris enquanto aprendem os exercícios.
3. O domínio da respiração adequada é muito importante, porque os exercícios para afinar a cintura são basicamente um sistema *qigong*. Cada instrução indica a respiração que deve ocorrer. Ao realizar os movimentos de círculo completo com as mãos, a primeira metade de cada círculo ou movimento deve ser de inalação e a segunda parte, exalação.

Depois de adquirir competência nesses exercícios e conseguir lembrar os movimentos sem muito esforço, acrescente as seguintes instruções:





1. Ao inalar, sinta o baixo abdômen expandindo, ao exalar imagine-o se contraindo. Mantenha a atenção no baixo abdômen e assim a expansão e a contração passarão a ocorrer naturalmente. Não force essas ações.
2. Ao inalar, puxe os músculos vaginais para cima e para dentro, e imagine as auréolas e mamilos se expandindo, como se aumentassem.
3. Ao exalar, solte o músculo vaginal e imagine os mamilos alongando-se para fora.
4. Mantenha a língua no céu da boca para ajudar a produzir saliva e manter a garganta úmida durante todo o tempo dos exercícios.

Mantenha sempre o peso do corpo sobre as solas dos pés, mudando o eixo do equilíbrio conforme o lado para o qual o corpo se movimenta. As palmas das mãos se mantêm juntas em toda a série, mas não devem ser pressionadas demais uma contra a outra; mantenha a pressão leve e relaxada. Mantenha também a língua no céu da boca, enrole-a para cima ao longo do palato e ao mesmo tempo mantenha os lábios e os dentes unidos. Respire calmamente pelo nariz com os movimentos. Sinta-se como um tigre subindo e se torcendo entre os galhos de uma árvore enquanto faz os movimentos. Mantenha um sorriso interior, sinta-se jovem e cheia de energia.

A PREPARAÇÃO

Junte bem as pernas, com os tornozelos se tocando. Coloque as mãos firmemente ao lado do corpo fazendo com que os dedos toquem a parte externa das coxas. Empurre o queixo ligeiramente para trás de modo que a cabeça esteja ereta; imagine um fio no alto da cabeça puxando-a para cima (com isto, o pescoço esticará). Pare por um momento, sorria e pense que é jovem, respirando com muita calma e com toda a atenção no baixo abdômen. Faça pelo menos nove respirações completas para relaxar e acalmar o corpo antes de começar o exercício.





Etapa 1: Afinar a cintura

A TIGRESA TORCE O RABO PARA BAIXO

Primeiro movimento circular

Com os braços levemente apertados contra o corpo, levante os antebraços e as mãos, dobrando os cotovelos. Mantenha os joelhos ligeiramente curvos de modo que não se encontrem.

Inale ao levar as mãos à altura do peito. Quando chegarem na posição dos seios, junte as mãos (etapas 2 e 3).



Etapa 2: Afinar a cintura



Etapa 3: Afinar a cintura





Em seguida, movimente os braços para a esquerda e levante o cotovelo direito de modo a que o antebraço esteja paralelo ao chão e o cotovelo esquerdo aponte para baixo (etapa 4). As palmas estão em um ângulo voltado para cima. Os joelhos devem continuar ligeiramente curvados. Com os braços erguidos, movimente a cabeça para a esquerda, jogando o quadril direito para a direita.



Etapa 4: Afinar a cintura



Etapa 5: Afinar a cintura

Exale levando os braços e mãos para a diagonal à esquerda.

Com as palmas ainda presas uma à outra, continue erguendo os braços para a esquerda, fazendo um círculo por cima da cabeça até os braços chegarem ao lado direito da cabeça (etapa 5). Mantenha os joelhos ligeiramente curvados.

As palmas estão agora num ângulo para cima à direita. O antebraço esquerdo é levado à altura da testa, em paralelo ao chão, o cotovelo direito aponta diretamente para baixo.

Enquanto os braços fazem o círculo para a direita movimente também a cabeça na mesma direção e jogue o quadril esquerdo para a esquerda.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



O exibicionismo

*A Tigresa alonga as suas costas,
rolando sobre elas para mostrar sua barriga.*

– Manual da Tigresa Branca

Num período de prática, a Tigresa usaria momentos em cada dia para o exibicionismo, procurando criar oportunidade para os homens vislumbrarem seus seios, suas pernas, suas nádegas e até sua vagina. Ela se vestia de maneira que estimulava e excitava os homens, embora normalmente jamais consumasse qualquer tipo de atividade com eles. Ela se exibia apenas para acumular e desenvolver sua própria energia sexual e sua autoconfiança.

Embora a Tigresa usasse o exibicionismo para flertar e seduzir os Dragões Verdes, os períodos em que ela o praticava não tinham esse objetivo; ela não flertaria nesses momentos.

Para uma Tigresa, o exibicionismo era uma brincadeira disciplinada. Isto significava que ela se divertia exibindo-se – mas era disciplinada, fazendo isto somente em determinados momentos.

Mihn escreve:

A minha forma preferida de exibicionismo, que também uso em algumas ocasiões para encontrar Dragões Verdes, é ir a um cinema sozinha usando um vestido revelador. Procuro me sentar em um lugar mais ou menos perto do raio de visão de um homem que me pareça atraente e seguro. Eu me sento na fileira à sua frente, deixando as coxas bem à vista, com o vestido completamente aberto dos lados. Finjo estar fascinada pelo filme e de vez em quando ajusto as meias, passo a mão pela coxa ou enfio um dedo sedutoramente na boca.





Em algumas ocasiões, um homem veio e se sentou ao meu lado. Quando eu gostava dele, sorria e dizia um *oi* educadamente. Se eu achasse que ele daria um bom Dragão Verde, pegaria seu telefone para poder ligar naquela noite – e saía imediatamente do cinema.

É muito excitante fazer esse tipo de coisas, mesmo que não encontre um potencial Dragão Verde. Passei a gostar da sensação de saber que os homens olham para mim, me desejam, mas em situações em que eles têm de manter controle sobre si.

Uma Tigresa sempre escolhe cuidadosamente a roupa que vai usar no encontro com um Dragão Verde; em muitos casos, ela até pergunta a um Dragão Verde de confiança como ele gostaria que ela se vestisse para o encontro. A roupa era usada tanto para despertar a excitação nos homens como para fazer a mulher se sentir mais atraente e desejável.

Na China antiga, as Tigresas usavam sedas, brocados sofisticados, maquiagem e decorações no rosto – algumas também tinham os pés de “lótus” amarrados. Hoje, esses costumes são vistos na forma de blusas e vestidos reveladores, *lingerie*, meias-calças e saltos altos. A roupa era usada para permitir que o corpo da Tigresa tivesse acesso pelo toque e pelo desvendamento.

A Tigresa usava um vermelho-ocre muito forte nos lábios para chamar o máximo de atenção para sua boca. As unhas eram compridas e sua cor acompanhava a dos lábios.

Uma Tigresa também fazia o exibicionismo durante o sexo: jamais se despia totalmente durante um encontro. Ela poderia tirar a parte de fora da roupa, sem tirar a de baixo. Deixava coberta a parte de baixo do corpo, mas expunha os seios, abrindo toda a blusa ou abaixando a parte de cima do vestido.

Nem sempre a nudez era considerada sexualmente excitante ou intensificava a excitação. Quando praticava a felação, a Tigresa sempre deixava os seios à mostra, mas ainda vestida. A seminudez criava um imaginário mental e uma excitação maior, mas também deixava implícito para o homem que só estava interessada num encontro sexual limitado, não numa relação sexual de longa duração. Da mesma forma, a Tigresa não permitia que o Dragão Verde se despisse. Era melhor se ela apenas tirasse o pênis dele de suas calças, abrisse a sua camisa e parasse por aí. Se ficasse completamente nu, ele poderia sentir-se muito à vontade na situação, o que para ela dificultaria manter o intercâmbio puramente sexual entre os dois.





Como método para encontrar os Dragões Verdes, o exibicionismo também era uma questão de discernimento de cada Tigresa. Para ela, o exibicionismo podia ser muito sutil ou aberto, tudo dependia do que ela tentava obter ou realizar. Ela poderia usar a nudez para se excitar ou para seduzir. Para ela, o mais importante era pensar no que a deixasse mais à vontade, o que era seguro e o que a excitava ou excitava aos outros. As Tigresas aprendiam a experimentar idéias diferentes e aproveitar as que funcionavam melhor para si.

Excitações sensuais

O Lótus Vermelho atrai o Dragão para dentro da boca da Tigresa.

– Manual da Tigresa Branca

Uma Tigresa procurava levar o homem ao orgasmo tanto por meio da excitação mental como pela manipulação física, desejando que sua mente sentisse o orgasmo tanto quanto seu corpo. Para isto, ela incorporava muitas técnicas, algumas das quais já foram mencionadas. Os procedimentos básicos caíam em cinco categorias:

1. Permanecer parcialmente vestida.
2. Posicionar-se sobre os joelhos.
3. Fazer sons sensuais.
4. Intensificar fisicamente o ato sexual.
5. Criar uma grande quantidade de saliva.

De modo geral, em cada encontro com um Dragão Verde a Tigresa procurava acentuar e apelar para o sentidos da visão, audição, olfato, paladar





e tato. Se todos os cinco sentidos fossem ativados sensualmente, certamente o Dragão Verde proporcionaria um orgasmo muitíssimo intenso.

Assim, a Tigresa aplicaria quaisquer dos estimulantes sensuais seguintes com seus Dragões Verdes:

Ela pintaria apenas a parte do meio de seus lábios, o que dava a impressão de que sua boca fosse menor, fazendo o pênis parecer maior em sua boca.

Normalmente, usava uma gargantilha, um vestido de gola alta ou um lenço em volta do pescoço. Essas peças acentuavam seu pescoço e chamavam atenção para o rosto e a boca, além de lhe dar aparência de submissão.

Uma Tigresa jamais se despia completamente para os Dragões Verdes, somente o fazia para seu Dragão de Jade. Seus encontros com os Dragões Verdes eram tratados como se fossem negócios clandestinos e sempre um tanto apressados. Ela fazia isto tanto para garantir a intensidade como para prevenir que viesse a ocorrer uma ligação romântica da parte dele.

A Tigresa fazia sons e dizia certas frases enquanto praticava a felação. Esses sons e frases jamais eram grosseiros ou perversos. Ela também podia choramingava e gemer – jamais se mostrava totalmente quieta, a menos que a situação o exigisse. Ela usava um tom e um ar submisso não apenas para excitar o homem, mas também para se manter completamente concentrada na sexualidade do encontro.

A Tigresa gostava da posição ajoelhada, com o homem de pé ou sentado, pois esta posição proporcionava uma imagem mais excitante para o homem e a fazia parecer mais submissa.

Se o Dragão Verde estivesse sentado, ela poderia se ajoelhar entre suas pernas ou inclinar-se para o seu lado com a cabeça virada para ele. O importante é que ele visse seu pênis ereto entre os lábios dela, o que o deixava ainda mais excitado. Uma Tigresa sempre evitava praticar a felação com o rosto escondido porque a energia sexual dele não seria tão vital ou tão intensa. As Tigresas procuravam sempre fazer o encontro ser o mais visual e intenso possível.

Ficar ajoelhada em vez de agachada melhorava todos os aspectos do ato oral, além de proporcionar a posição para o pênis do homem ser puxado ligeiramente para baixo, tornando muito mais fortes a ereção e o orgasmo. Todas as ações dela visavam aumentar a energia sexual.





As técnicas transformadoras

變法

Solidificar o Jade do Dragão

*Quando o Dragão brinca perto da boca da Tigresa,
a Tigresa apanha o jade caído.*

– Manual da Tigresa Branca

A discussão sobre Solidificar o Jade do Dragão estaria melhor no capítulo sobre os Métodos de Restauração, por causa dos benefícios para a pele da Tigresa. Entretanto, como está tão intrinsecamente ligada à técnica da Absorção do Fôlego do Dragão, é mais importante discuti-la aqui como uma Técnica Transformadora. Solidificar está no centro dos exercícios da Tigresa, e representa os benefícios físicos ou o processo material de seu uso do sexo oral. Por outro lado, a absorção representa o lado mental, ou processo espiritual, pois trata da energia sexual.

A técnica para Solidificar o Jade do Dragão era simplesmente ejacular o sêmen no rosto da Tigresa, que dava algum tempo para ele coagular. Se o sêmen era espesso, a coagulação levava menos tempo, se a consistência era fina, mais tempo seria necessário. Ela esperava o sêmen coagular para que se concentrasse mais e para os fluidos seminais da ejaculação se separarem do esperma.

Ajoelhada, a Tigresa observava a primeira ejaculação e a dirigia para seu rosto. Não era somente o sêmen que saía do pênis, mas também a energia sexual – o Fôlego do Dragão. Quando o Jade do Dragão solidificava, ela procurava absorver a energia sexual junto com as propriedades do sêmen.





Os fluidos seminais carregam a maior parte dos nutrientes da ejaculação, mas o esperma é o elemento restaurador (ou, no caso da reprodução, o elemento criativo). O fluido seminal não se separa exatamente do esperma; são antes as células do esperma que se movimentam umas na direção das outras, assim se concentrando. Elas morrerão muito rapidamente ao ar livre, por isso a coagulação não dura mais de um minuto. A Tigresa distribuía o esperma endurecido por todo o seu rosto e esperava dois minutos, o tempo de secagem, momento em que ela teria reunido os benefícios do fluido seminal e do esperma.

As Tigresas praticavam o Solidificar o Jade do Dragão nos primeiros três anos de seu treinamento, mas podiam abandoná-lo completamente daí em diante ou praticá-lo quando consideravam necessário. Afora os benefícios restauradores para a pele da Tigresa, esta prática aumentava imensamente sua capacidade de Absorver o Fôlego do Dragão, o ponto crucial espiritual de seus exercícios. Por exemplo, quando a mulher tinha algum obstáculo mental que a impedia de mergulhar por inteiro e usufruir o processo de Solidificação do Jade do Dragão, era certo que não seria devidamente capaz de aproveitar a experiência da Absorção do Jade do Dragão. Embora sejam apresentadas sob títulos diferentes, essas técnicas devem ser consideradas um único processo, em que a solidificação é o aspecto físico e a absorção, o mental.

Nem sempre as Tigresas conseguiam completar a absorção quando estavam com um Dragão Verde. Era mais a exceção do que a regra – assim como alguém que medita não entra em *samadhi* todas as vezes que pratica a meditação nem todo o esportista ganha todas as vezes que pratica o seu esporte. Entretanto, para as Tigresas, Solidificar o Jade do Dragão era a norma e elas a tratavam com uma atitude de treinamento para a absorção e para a restauração da pele de seu rosto.

Às vezes, a Tigresa não queria coagular o Jade do Dragão diretamente em seu rosto e o dirigia para outra parte. Isto era aceitável, desde que ela fizesse as nove inspirações, visualizações e absorções conforme esboçado na técnica de absorção abaixo.

Não há exagero em afirmar que eram muito importantes para o progresso da Tigresa o Solidificar o Jade do Dragão e a Absorção do Fôlego do Dragão. A solidificação trazia pouco risco para a Tigresa mas a absorção podia ser uma experiência bem mais forte do que inicialmente ela poderia





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



língua na direção dos ponteiros do relógio em volta da cabeça do pênis, reunindo e misturando sua saliva e a essência do Dragão Verde, e mais uma vez enxaguava os líquidos em sua boca dezoito vezes antes de engolir a substância num forte gole até o baixo abdômen.

Por fim, ela concentrava calmamente toda a sua atenção internamente rolando seus olhos para trás para visualizar a parte interna de sua própria cabeça, a área do córtex sensorial, e tentar sentir e observar uma série de luzinhas amareladas dançando no cérebro: os Cem Retornos. Se isto ocorresse, ela continuaria a visualizar as luzinhas pelo tempo que pudesse. Depois se retiraria para um lugar sossegado e meditaria sobre a experiência ou tentaria sentir a experiência de novo, sozinha.

A Tigresa não procurava ter um orgasmo ao mesmo tempo que o homem; não é este o significado da hipersensibilidade sexual. Orgasmo feminino e hipersensibilidade sexual são duas questões e duas experiências separadas. Na percepção da Tigresa, a hipersensibilidade sexual é o estado mental de intensa concentração, de desejo e a necessidade de experimentar e sentir o orgasmo do outro. Durante seu encontro com o Dragão Verde, ela procuraria atingir o orgasmo tantas vezes quanto possível, mas não durante o orgasmo dele. O orgasmo do Dragão Verde estava reservado para o final do encontro, de modo a que ela pudesse realizar a Absorção do Fôlego do Dragão e o Solidificar o Jade do Dragão. (Veja a seção “A Tigresa deixa a Montanha” para detalhes sobre o orgasmo feminino nos exercícios da Tigresa.)

A técnica para a absorção exigia grande concentração, tanta quanta a necessária para os homens taoístas que buscavam retardar e impedir seu orgasmo. Contudo, a exigência absoluta para a absorção era a capacidade de conseguir a hipersensibilidade sexual durante o orgasmo do homem, de modo que a energia do Fôlego de seu Dragão fosse ao mesmo tempo visível e perceptível para ela. Assim, quanto maior a intensidade, maior a hipersensibilidade sexual. É apenas em um estado sexualmente hipersensível que a Tigresa Branca realmente pode absorver a energia sexual do homem. Assim como os sons, cheiros, percepções, impressões táteis e sabores são imensamente amplificados durante um orgasmo intenso, também as percepções mentais o são durante a hipersensibilidade sexual.





A Iluminação (os Cem Retornos)

Quando a Tigresa conseguisse a absorção veria inúmeras luzinhas como pequenas lanternas oscilando delicadamente dentro de sua cabeça. A sensação de contentamento e alegria era uma experiência avassaladora, e impossível de esquecer. Antes que a experiência acontecesse, ela não conhecia o significado da verdadeira tranquilidade e espiritualidade. Era esta experiência de iluminação da absorção que todas as Tigresas esperavam atingir, e depois consegui-la nove vezes num período de três anos, para que pudessem começar a solidificar o Feto Espiritual da Virgem Imortal. Uma vez que sentisse o efeito dos Cem Retornos, a Tigresa o teria em mente para sempre.

Depois de cada encontro com um Dragão Verde, a Tigresa procurava sentar-se em meditação e tentava recriar a experiência dos Cem Retornos ou produzi-la. Nem sempre conseguia, mas era importante que ela continuasse a desejar reexperienciá-la por meio da meditação; assim como os homens taoístas que nem sempre conseguiam fazer seu *qi* circular completamente em cada sessão de meditação, mas precisavam visualizá-lo sempre para manter a mente concentrada em o conseguir.

A absorção é uma experiência muito forte, que funde a energia sexual e a energia espiritual, mas também é a porta que leva a Tigresa para estados espirituais mais elevados de energia e compreensão.

Minh, uma Tigresa Branca, quando começou seu treinamento teve dificuldade para entender que a energia sexual e a energia espiritual na verdade são intrinsecamente idênticas. Sua instrutora não sabia muito bem se Minh entendia isto até receber uma carta dela. A instrutora consentiu que eu apresentasse aqui as partes que interessam dessa carta, pois ilustram muito bem como Minh conseguiu perceber realmente a conexão existente entre as energias espiritual e sexual. Minh escreveu esta carta para sua instrutora; o que segue é a resposta da instrutora.

Como sabe, fui criada no ambiente de uma família vietnamita tradicional, em que uma garota se mantém virgem até o casamento, tem filhos e passa a vida dedicada aos pais, ao marido e à família. Muito jovem, comecei a praticar o sexo oral e tive muitas experiências com ele desde então. Sempre considerei o sexo apenas como um ato que podia fazer a mim e a meu





da parte de baixo de minha barriga, na direção de meu rosto e minha cabeça. Era muito intenso, como se meu corpo inteiro se avolumasse com aquela energia.

Por alguma razão houve uma imersão total e uma concentração especial enquanto eu praticava a felação no meu Dragão Verde, e uma intensidade dentro de minha mente e meu corpo que eu nunca sentira antes... Era como se num instante eu tivesse plena consciência de estar ali e no instante seguinte estivesse mentalmente em outro lugar. Como sabe, experimentei os efeitos da absorção em uma ou duas ocasiões. Mas esta era algo completamente diferente. Eu não estava vendo todas as luzes no alto de minha cabeça como antes, desta vez eu fui para algum lugar, um lugar maravilhoso.

Quando fechei meus olhos e olhei para cima, era como se eu tivesse ido para outro mundo. Quando abri meus olhos, estava ali, de joelhos, diante do meu Dragão Verde. Quando os fechava, era como se todo o alto de minha cabeça abrisse e eu pudesse ver coisas que sabia que sempre haviam estado ali, mas estava vendo pela primeira vez. Esse lugar era maravilhoso, lindo e cheio de paz – além de qualquer descrição. Havia muita gente em volta de mim. Era como se todos estivessem flutuando um pouco acima do chão, todos muito bonitos, os cabelos pareciam flores, e havia uma fragrância realmente maravilhosa em volta. Era incrível.

Uma linda mulher, mais bonita do que qualquer pessoa que eu já vira, se aproximou, sorriu, e disse: “Ah, muito bem, você conseguiu... Vai ficar ou vai voltar? Qualquer decisão sua estará bem.” Todos em volta dela eram simplesmente tão belos quanto ela, sorriam e pareciam muito felizes porque eu estava ali. Naquele mesmo instante percebi intuitivamente que as pessoas dali não tinham sexo físico, era tudo mental e a sensação era mil vezes melhor do que a do sexo físico. Bastava olhar fixamente para alguém com intenção sexual. Até mesmo o ato de comer acontecia por meio de processos mentais. A vida tinha uma duração incrível, um dia deles era o tempo da vida de um ser humano. Eu queria me levantar e andar por ali para ver tudo, mas imediatamente a mulher me avisou que se eu o fizesse não poderia voltar. Ela tocou o





para lhe explicar tudo isto; em poucas palavras, deixe-me explicar que existem muitos céus, assim como existem muitos lugares na terra. Na terra, algumas pessoas vivem no luxo e algumas na pobreza, algumas vivem em países pacíficos, algumas em países que sofrem com a guerra, e assim por diante. O céu que você viu me parece ser a Abóbada Celestial da Mãe Real do Ocidente, mas terei de conversar um pouco mais com você para ter certeza.

Contudo, não importa quão tentador ou quantas vezes você voltar à experiência daquele estado, não se permita pensar que poderá permanecer ali. É a chamada reanimação. Você agora ativou e teve acesso à parte de sua mente que lhe permitirá ver reinos superiores quando for estimulada ou quando estiver suficientemente concentrada. São reinos muito elevados; espero que você não se apegue a eles. A sua experiência do *samadhi* foi real, você a sentiu, mas são apenas flores imaginárias caindo no céu. Sugiro que você venha me visitar num futuro não muito distante para discutirmos tudo isso um pouco mais.

Por favor, continue os exercícios do presente e não se concentre muito na experiência que teve; se acontecer de novo, muito bem, mas se não acontecer, também será bom. O importante é que você continue praticando como tem feito.

A experiência de Minh poderia ter sido contada por qualquer asceta que tivesse desenvolvido o poder da concentração. Considerarei importante apresentar aqui essas cartas, pois elas mostram claramente como a sexualidade da Tigresa induz e complementa sua espiritualidade – e também porque imagino que seja bem difícil para alguns leitores conciliar a idéia de que uma experiência espiritual pode resultar do envolvimento em atos sexuais. Nada disso deveria parecer estranho se admitirmos que, no âmago, somos, ao mesmo tempo, seres sexuais e entidades espirituais. Os taoístas diriam que temos um *hun* (espírito celestial) e um *p'ò* (espírito terrestre). Não deveria nos surpreender que a fusão de ambos leve ao contato com o verdadeiro eu, e que possamos experimentar e perceber coisas que vão além de nosso estado normal de consciência.





Se a Tigresa *realmente* obtivesse a absorção durante o orgasmo do Dragão Verde, deveria permanecer em silêncio e sentir os efeitos pelo maior tempo possível. Seria melhor se o Dragão Verde serenamente se retirasse e a deixasse sozinha para reviver e sentir a absorção. O Dragão Verde também estaria exausto depois do orgasmo para distraí-la. Ele só precisaria ficar deitado calmamente por um bom tempo.

Se a Tigresa *não* conseguisse obter os efeitos da absorção, ela daria o tempo necessário para a solidificação e faria suavemente um mínimo do método das nove inspirações, visualizações e absorção da técnica da Absorção do Fôlego do Dragão. Depois, com um pano molhado em suco de pepino ela daria tapinhas no seu rosto, pescoço, seios e cabelo para retirar todos os resíduos do sêmen ressecado. Durante esse tempo, cerca de um minuto mais ou menos, faria observações positivas sobre o desempenho do Dragão Verde, limparia o pênis e a virilha do homem com o mesmo pano e podia ajudá-lo a se vestir; pentearia depois o cabelo e passaria de novo uma cor nos lábios. O encontro estaria encerrado e ela arranjará uma desculpa para despedir-se.

Para abraçar o Dragão Verde

*Olhando no olho do Dragão,
o espírito da Tigresa movimenta a Essência do Jade.*

- Manual da Tigresa Branca

“Abraçar o Dragão Verde” é a técnica de levar um Dragão Verde ao orgasmo excitando-o apenas com as mãos. Este método era usado pela Tigresa como alternativa para a felação. A manipulação seguia muitos dos mesmos procedimentos usados no sexo oral e era considerada um método secundário muito eficaz para excitar o homem. De joelhos, a Tigresa segura





em seu corpo. A Tigresa as chama de remédios por causa de seus aspectos restauradores potentíssimos; colhê-las e usá-las era essencial em sua prática.

O remédio chamado Pico Alto, ou Pico do Lótus Vermelho, é uma secreção acinzentada que é emitida de duas pequenas cavidades sob a língua da mulher durante uma intensa excitação sexual. Apanhar o remédio do Pico Alto era muito importante, porque combiná-lo com a saliva e com a Chuva do Dragão (o líquido pré-ejaculatório: sêmen sem esperma) produzia o chamado Grande Remédio. Engolir essa mistura durante seu orgasmo causava os efeitos de retardar o envelhecimento, reforçar o sangue, estimular os pigmentos do cabelo e aumentar os seios. Nos exercícios taoístas do Aperfeiçoamento Sexual Dual, o homem procurava extraí-la da boca da mulher unicamente para prolongar sua vida.

O remédio do Pico do Meio, também chamado de Pêssego da Imortalidade, é uma secreção esbranquiçada de sabor doce, emitida de uma cavidade sob os mamilos. Uma Tigresa noviça deveria prestar uma enorme atenção para conseguir esta secreção. Contudo, a não ser que ela conseguisse sugar seus próprios mamilos ou fosse bissexual, era difícil adquirir esse remédio para si. Por isso, normalmente ela procuraria fazer um homem apanhá-la com sua boca e depois a tomaria dele.

O remédio do Pico Inferior, também chamado a Gruta da Tigresa, é uma secreção vaginal branca, muito espessa. Depois do orgasmo, a Tigresa a apanharia com os dedos e a ingeriria; às vezes a colocava na cabeça do pênis de seu parceiro, misturando-a com saliva e com a Chuva do Dragão. A secreção do Pico Inferior era considerada incrivelmente restauradora para todo o corpo da mulher. Para ajudar a acelerar a restauração, muitas Tigresas treinavam a postura iogue dos Exercícios das Costas da Tigresa, adquirindo a suficiente flexibilidade para alcançarem a própria vagina com a língua e apanharem esse remédio com maior frequência.

As Tigresas prestavam atenção especial a esses Remédios dos Três Picos porque eram tão valiosos quanto o sêmen no progresso de sua restauração.

A TIGRESA SALTA E PASSA PELO EXERCÍCIO DOS TRÊS PICOS

Esse exercício era usado exclusivamente para a obtenção dos três remédios. Para realizá-lo a Tigresa sentava-se no colo do seu Dragão de Jade ou Dragão Verde, de maneira que ele pudesse beijar e lambe seus seios e





A Tigresa retorna à montanha

O ORGASMO PROFUNDO

Quando a Tigresa estava a ponto de ter um orgasmo, ela precisava puxar toda a energia e levá-la para os rins, de modo a que o *ching* e o *qi* ali se juntassem, e depois estimulá-la a subir até a cavidade Pai Hu, ajudando assim em sua experiência da iluminação.

Independente da posição ou do tipo de atividade sexual em que a Tigresa estivesse empenhada, quando o orgasmo vinha, ela imediatamente aplicava quatro técnicas para assegurar que a energia de seu orgasmo entrasse nos rins. Em primeiro lugar, ela punha a língua no palato superior ou na faringe nasal, se fosse experiente com o Dragão Vermelho Retorna ao Vazio. De qualquer forma, ela ajudava na liberação de seu remédio do Lótus Vermelho. Em segundo lugar, ela colocava as duas mãos sobre seus ovários e empurrava para baixo e para dentro. Isto fazia as secreções serem empurradas para fora da vagina enquanto a energia do orgasmo permanecia para baixo. Em terceiro lugar, ela apertava o orifício anal e levava sua atenção para os rins. Por último suspendia a respiração durante todo o orgasmo e exalava quando terminava.

Quando o orgasmo terminasse, ela apanharia o remédio do Pico de Baixo e o colocaria na boca, misturando-o com a saliva e o remédio do Pico Alto. A seguir, com a boca levemente fechada, ela passava a língua pelos dentes e pela parte interna das maçãs do rosto três vezes na direção dos ponteiros do relógio e três vezes na direção contrária. Ao terminar, ela passaria essa mistura ao longo da língua nove vezes, para enxaguá-la, e depois a engoliria de uma só vez, com força. De olhos fechados e com a língua de volta no palato superior, ela concentraria toda a sua atenção pelo tempo que pudesse no baixo abdômen para sentir e tomar consciência dos efeitos da ingestão da mistura.

Todos esses métodos garantiam que a energia do orgasmo da Tigresa fosse dirigida para seus rins e assim estimulasse a ascensão do *ching* e do *qi* para o cérebro.



Os Ensinaamentos Sexuais da TIGRESA BRANCA

Os ensinamentos da TIGRESA BRANCA foram criados na China antiga por mulheres taoístas. Contendo traduções de um raro manual da TIGRESA BRANCA com mais de três mil anos, este livro dá um panorama das técnicas fundamentais e transformadoras do sexo e da filosofia da TIGRESA BRANCA, revelando ensinamentos que a mulher recebia em seus três primeiros anos de prática.

Contém uma série de técnicas para absorver a energia sexual masculina, intensificar os orgasmos, restaurar a beleza, recriar a energia sexual da juventude e estimular os órgãos sexuais. Os ensinamentos da TIGRESA BRANCA levam ao refinamento sexual e espiritual taoísta do **ching** (a energia sexual), do **qi** (a energia vital) e do **shen** (a consciência) – os Três Tesouros do taoísmo – e aos segredos para despertar a eterna juventude e a imortalidade.



ISBN 85-7217-092-8



9 788572 170925