



*А. Бунге*

# *Мудви Секреты*

Даосская практика  
для женщин и мужчин

**Л. Бинг**  
**Секреты любви.**  
**Даосская практика**  
**для женщин и мужчин**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182590](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182590)*

*Л. Бинг. Секреты любви. Даосская практика для женщин и мужчин:  
Феникс; Ростов-на-Дону; 2007  
ISBN 978-5-222-11458-2*

**Аннотация**

Практика даосских методик для мужчин и женщин в контексте повышения качества своей сексуальной жизни и расширения сознания.

# Содержание

Введение в даосские «постельные секреты»	4
Поэзия и эстетика терминологии, обозначающей сексуальные органы	8
Глава 1. Даосская практика	14
Эффект, оказываемый упражнением «олень» на организм	17
Упражнение «олень» и преждевременная эякуляция	22
Глава 2. Лобково-копчиковая мышца	24
Таинственный «сакральный насос»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Л. Бинг**  
**Секреты любви.**  
**Даосская практика**  
**для женщин и мужчин**  
**Введение в даосские**  
**«постельные секреты»**



В отличие от индийской Камасутры и всех западных книг о сексе, ставших чрезвычайно популярными и касающихся исключительно полового акта, традиционные даосские «По-

стельные книги» создавались с целью изучения сексуального здоровья и долголетия. В них обсуждается, как построить сексуальные отношения таким образом, чтобы:

- они способствовали здоровью и долголетию тела и духа мужчины и женщины;
- любовная игра являлась привлекательной и приносила наслаждение обоим партнерам.

**Кроме того, в даосских «Постельных книгах» со-  
держится информация:**

- о специальном сексуальном массаже, способах введения пениса и контроле над эякуляцией;
- об упражнениях для поддержания сексуальных органов в порядке для повышения сексуальной потенции и выносливости, а также для укрепления нервной системы и лимфатической системы;
- о том, как поворачивать сексуальную энергию и оргазм и возвращать их в мозг.

Этот богатейший опыт, связанный с искусством использования сексуальной энергии для укрепления здоровья и продления жизни, является наиболее уникальным и ценным вкладом даосской культуры в понимание сексуального равновесия между мужчиной и женщиной на благо всего человечества.

Когда представители западной цивилизации открыли Китай, примерно 800 лет назад, их невежество, пуританизм и предубеждения, к сожалению, явились препятствием к

серьезному изучению «традиционных даосских постельных секретов». Иначе теперь они были бы так же популярны во всем мире, как китайская медицина или кухня. В традиционных даосских жилищах в каждой спальне лежало по несколько экземпляров эротических «Постельных книг», в которых можно было найти полезный совет до или во время сексуального акта. Эти книги назывались «постельными», потому что обычно они лежали на подушке возле постели, чтобы в случае необходимости всегда находиться под рукой.

Роль «Постельных книг» в сексуальной жизни древней китайской культуры можно проиллюстрировать следующим отрывком из стихотворения Цзэн Хы (78–139 гг. до н. э.):

«Я вычистил подушку и матрас и наполнил светильник драгоценными благовониями. Давай теперь запрем двойные двери на золотой засов и зажжем лампу, чтобы она наполнила комнату своим сиянием. Я снял с себя одежды, смыл с лица краску и пудру и повесил свиток с картиной с одной стороны подушки. Я возьму себе в наставницы Светлую Девушку, и вместе мы испробуем все разнообразные позы, те, которые редко видит обычный муж, те, которым Тянь-Лао («Светлая девушка») обучает Желтого Императора».

Это стихотворение изобилует информацией о сексуальной жизни в древнем Китае.

- Первая строка касается важности гигиены, а вторая позволяет предположить, что в дао существовала традиция со-

здания особой атмосферы любви, когда комнату и постельное белье окуривали драгоценными благовониями.

- Кроме того, в стихотворении содержится намек на необходимость уединения, когда партнеры предаются любви при свете лампы.

- Более того, в стихотворении имеются ссылки на роль «Постельных книг», Светлой девушки (Тянь-Лао), как наставницы в сексуальных вопросах, практикующей различные позиции и укрепляющей сексуальные органы посредством терапии пяти элементов.

Все эти предметы не являлись исключительной прерогативой адептов дао. Их практиковало все китайское население – даже наиболее консервативные представители конфуцианской бюрократии! К сожалению, эти техники более не являются доступными для жителей современного Китая, поскольку осталось всего несколько мастеров дао, передающих знание о сексуальном равновесии своим ученикам.

# Поэзия и эстетика терминологии, обозначающей сексуальные органы

Самыми образными и эстетически привлекательными аспектами даосских постельных секретов можно считать поэтические термины, которые используются для описания сексуальных органов и различных сексуальных актов. В противоположность западной традиции, где в этих же целях принято использовать чисто медицинские или же вульгарные термины, поэтические неформальные выражения дао пробуждают ассоциации с романтическими чувствами и невинностью. Этот живописный язык оказывает чрезвычайно положительный эффект на атмосферу, в которой протекает любовная игра. Более того, этот особый неформальный язык позволяет китайским поэтам и прозаикам подробно описывать сексуальные сцены, не раня слух чувствительных читателей, не противореча религиозным правилам и не нарушая литературных конвенций. В качестве примера ниже перечисляются различные фразы, связанные с выражением «тучи и дождь», которое на китайском языке представляет собой перифразирование любовного акта.

«Тучи» символизируют собирающуюся грозу женской сущности.

«Дождь» олицетворяет эякуляцию мужского семени.

«Тучи» собрались, однако «дождь» не пошел.



После того как пролился «дождь», «тучи» рассеялись.

Легкий «дождичек», «сильный ливень» и т. п.

Людам, которые тяготеют к образному языку и эстетическому выражению сексуальности, даосские формулировки могут оказать помощь, когда им захочется поговорить с партнером (партнершей) на эту «запретную тему» и насладиться сексуальным актом. Для пробуждения эротического желания очень полезно использование положительно окрашенных и нежных выражений в применении к половым органам. Соответственно, любовники во всем мире дают сексуальным органам друг друга нежные, порой уменьшительные и ласкательные имена. Если чета изобретает для половых органов индивидуальные ласкательные имена, это способствует повышению интимности любовных отношений и помогает лучше понять эрогенные зоны друг друга. В даосской традиции мужской половой орган – пенис, называют «нефритовым стеблем» или «последовательностью ян», что является олицетворением космической творческой силы, вызывающей уважение. Поскольку мужской половой орган выступает наружу и меняет внешний вид в зависимости от состояния, можно представить себе, что он обладает собственным характером. Женский половой орган – влагалище, называют «нефритовыми воротами» или «последовательностью инь». Это вход в природный «священный дворец жизни», олицетворение зачатия. Влюбленная чета может внести твор-

ческий стимул и гармонию во «дворец радости и жизни» и внутри него поклоняться Богу, творцу всего сущего.

Адепты дао практически никогда не называют свой реальный возраст, так как считают, что это неважно. Вместо того, чтобы подсчитывать дни рождения, даосы измеряют свою жизнь в дыханиях, ударах сердца и, если это мужчины, – в количестве эякуляций. Они верят, что земная жизнь человека приходит к концу, когда исчерпывается отпущенное ему число дыханий и сердцебиений. Поэтому они стараются замедлить темп жизни, чтобы продлить свой земной срок. Люди, которые суетятся в попытке как можно больше успеть в каждый момент жизни, не сумеют даже достичь ожидаемого человеческого предела в сто лет.

Одним из наиболее поразительных примеров долголетия является китайский гербалист и приверженец даосизма Ли Цзин-юэнь, у которого в течение всей его длинной и активной жизни не иссякали юношеская сила, сексуальная потенция и прекрасное здоровье. Мастер Ли Цзин-юэнь скончался в 1933 году, вскоре после того, как взял в дом двадцать четвертую жену!

В Китае считается историческим фактом, что он родился в 1677 году. Если это правда, выходит, что на момент смерти ему было 256 лет. До самой смерти у него были свои зубы и волосы. Знавшие его люди утверждали, что и в 200 лет он выглядел не старше чем на пятьдесят.

Мастер Ли Цзин-юэнь оставил советы для тех, кто поже-

лает последовать его примеру. В своей жизни он руководствовался тремя основными правилами:

### **1. Никогда не спешите в жизни**

Делайте все размеренно. Не нервничайте, относитесь ко всему спокойно и используйте время так, как вам нужно. Он наставлял учеников: следует всегда быть уверенным, что сердце бьется спокойно; сидеть неподвижно, как черепаха; двигаться живо, как птица; спать чутко, как собака.

### **2. Избегайте чрезмерных эмоций**

Сильных эмоциональных взрывов следует избегать, особенно с возрастом. Ничто так быстро не лишает тело его энергии и ничто так не нарушает функциональную гармонию внутренних органов, как бурные эмоциональные вспышки. В результате в трех основных «станциях» детоксикации – в почках, печени и легких образуется застой.

### **3. Выполнять упражнения цигун каждый день**

Регулярно выполняйте упражнения цигун. Продолжительность и интенсивность таких терапевтических программ менее важны, чем их регулярность, пока мастер в цигун подбирает подходящие для вас упражнения. Самыми выдающимися упражнениями цигун он считал упражнения «Олень», «Журавль» и «Черепаха».

- В дополнение Ли Цзин-юэнь приводит еще три совета, касающихся питания:

- Не ешьте слишком много жаркими летними вечерами, поскольку это приводит к стагнации крови и энергии.

• Ешьте большие порции питательных продуктов в холодные зимние дни, поскольку это обеспечит тело сущностью и энергией, необходимыми для того, чтобы согреться в холодную погоду.

• Питайтесь в основном овощами, а также принимайте травы, увеличивающие продолжительность жизни.

Травы, рекомендуемые Ли Цзин-юэнем, — это почти исключительно женьшень, корень долголетия, и довольно малоизвестное растение с ботаническим названием *Hydrocoryle Aratica minor*, скромный представитель семейства болотных цитостистников, который растет на тропических болотах (маршах) Азии. Это растение содержит сильный алкалоид, который оказывает интенсивный живительный эффект на нервную систему, клетки мозга и на эндокринную систему.

Теория «четырёх сезонов» способна помочь нам приспособить рацион питания к ритмам весны, лета, осени и зимы:

**Весной энергия движется в направлении вверх** (дерево, ветер, умеренный, мягкий): персики, груши, миндаль, весенний лук, лук-резанец, лук-порей, петрушка огородная, бананы, сливы, яблоки, морковь, абрикосы, крыжовник, земляника, малина, ежевика и т. д.

**Летом энергия движется в направлении наружу** (огонь, жара, прохладный): дыня, мята перечная, имбирь, базилик, цуккини, баклажаны, кориандр, латук, томаты, редис, чеснок, грейпфруты, капуста китайская, шпинат, спаржа (до

21 июня), кокосовые орехи.

**Осенью энергия движется в направлении вниз** (металл, сухость, влага): апельсины, бобы (фасоль), сахар в кристаллах, картофель, лук репчатый, лимоны, виноград, свекла, рис, горох.

**Зимой энергия движется в направлении внутрь** (вода, холодный, горячий): каштаны, арахис, пепперони, чили, перец, кунжутное масло, подорожник, мед.

# Глава 1. Даосская практика



Много тысячелетий тому назад даосские мудрецы выбрали трех животных, прославившихся своим долголетием. Одним из этих животных являлся олень, который обладал необыкновенной сексуальной и репродуктивной силой. Ма-

стера дао внимательно наблюдали за повадками оленя и заметили, как он, постоянно помахивая хвостом, «тренирует» и укрепляет свой анус. Этот принцип обеспечивает повышенную сексуальную стимуляцию, и даосы применили его к людям. Вот как появилось так называемое упражнение «олень», которое может представлять неизмеримую ценность для здоровья людей обоих полов. Указанием на наш возраст служит количество лет, прожитое нами до настоящего момента. Однако истинным возрастом человека является биологический возраст. Он не зависит от числа прожитых лет, поскольку отражает состояние здоровья тела человека, а также возможные морфологические изменения скелета и структуры костей. Одним из наиболее важных показателей биологического возраста является состояние ануса, под которым подразумевается упругость мышцы, сжимающей задний проход. Эта мышца, называемая также лобково-копчиковой мышцей – мышцей омоложения или любви, относится к той же энергетической системе, что и половые железы. Если половые железы крепкие, крепкой будет и лобково-копчиковая мышца; и наоборот, нетренированная мышца-сжиматель заднего прохода будет ослаблять половые железы. Маленькому ребенку трудно вставить что-либо в задний проход, даже если это узкий термометр. Анус ребенка остается туго сжатым до тех пор, пока не возникает потребность опорожнения полых органов. В остальных случаях он остается закрытым, что является признаком стабиль-

ного здоровья. С другой стороны, мышца-сжиматель заднего прохода у взрослого человека несколько ослаблена, поскольку анус и промежность постепенно утрачивают прежнюю упругость. В результате лобково-копчиковая мышца тоже ослабляется. Анус может стать настолько вялым и ослабленным, что некоторым людям бывает трудно удержаться от самопроизвольного выделения мочи и фекалий в случаях метеоризма, сильного кашля или чихания. Дальнейшими проблемами, связанными с этим, являются значительные проблемы, относящиеся к сексуальной стимуляции, или же продолжительные нарушения потенции у мужчин и фригидность у женщин. Чем выше биологический возраст человека, тем слабее его анальная мышца, способность двигаться и концентрация внимания. Вот почему древние даосские мудрецы создали упражнение «олень», чтобы дать людям шанс значительно уменьшить свой биологический возраст. Мы можем омолодить себя, начав снова регулярно тренировать лобково-копчиковую мышцу.



# **Эффект, оказываемый упражнением «олень» на организм**

Упражнение «олень» развивает ткань половых органов, выводит из организма вредные газы и помогает избежать запоров. Кроме того, оно тренирует мочеполовую диафрагму и массирует предстательную железу у мужчин. Предупреждается развитие геморроя, поскольку это упражнение отводит израсходованную кровь из сфинктера заднего прохода и соединенных с ним мышц, рассеивая застой энергии и крови в этих важных областях. Более того, упражнение «олень» помогает мужчинам обрести контроль над своим мочеполовым каналом, что может оказаться очень полезным для контроля эякуляции. Оно также помогает женщинам вырабатывать осознанный контроль над «любовной мышцей» нефритовых врат. Кроме того, это упражнение помогает предотвратить пролабирование ануса и выпадение матки (гистероптоз). Для беременных женщин это упражнение является хорошей возможностью подготовить свои мышцы и связки к будущим родам. Еще одним результатом выполнения упражнения «олень» является то, что жизненная энергия перемещается через шесть из семи желез вверх в шишковидное тело. Поскольку это гормональный путь, ведущий от предстательной железы через почки к прочим железам, он также интенсифицирует духовность. Одновременно повышается кро-

вообращение в желудочной области. В свою очередь резкая гиперемия крови перемещает питательные вещества и энергию семени в остальную часть тела. Когда энергия поступает в шишковидное тело с помощью упражнения «олень», мы ощущаем легкую дрожь или щекотку. Это ощущение распространяется в направлении вверх от крестца по позвоночному столбу и достигает головы. Ощущение чем-то напоминает оргазм. Чем больше вы будете упражняться, тем выше станет ваша чувствительность. Упражнение «олень» способно заметно изменить ваше эмоциональное/ментальное отношение к собственному телу.

Следующее преимущество выполнения упражнения «олень» связано с эндокринной системой, которая самостоятельно освобождает заблокированные участки. Так что если одна из семи желез не функционирует как положено, энергетический поток останавливается в этой железе. Это указывает на слабость циркуляции энергии в эндокринной системе, которая поднимается снизу от половых желез к надпочечникам, поджелудочной, вилочковой, щитовидной железам, гипофизу и шишковидному телу. Поток энергии сможет достичь только заблокированной железы, а затем начнет заставаться в этой точке до тех пор, пока заблокированная железа снова не начнет правильно функционировать. Подобные «блокады» можно снять с помощью упражнения «олень», которое поможет возобновить поступление кислорода и питательных веществ к ранее заблокированной железе. В ре-

зультате будет восстановлено нормальное функционирование всех семи «желез». Каждый способен почувствовать новый прилив энергии внутри себя. Возможно, наиболее значимый и эффективный тип стимуляции, который способно дать мужчине упражнение «олень», заключается в развитии сексуальной потенции мужчины и достижении способности продлевать половой акт по своему желанию, как можно дольше отдаляя момент оргазма. Во время обычного полового акта, который можно сравнить с чайником, висящим прямо над огнем, вода в котором начинает закипать, предстательная железа набухает до максимального размера до самого момента семяизвержения. Во время эякуляции предстательная железа выбрасывает свое содержимое за счет нескольких сжатий, производя действие, чем-то напоминающее взрыв.

Этим половой акт завершается, поскольку больше нечего опустошать, ничто не может больше вызывать сжатие и продлевать эрекцию. Мужчина чувствует себя опустошенным и не может продолжать половой акт. Можно сказать, что мужчина пережил «маленькую смерть». Образно выражаясь, акт эякуляции обычно погружает мужчину в бездну изнурения, опустошенности, депрессии, ощущения вины, гнева или голода. Он становится нервным и слабым, утрачивая часть своей юношеской силы. В этом также заключается причина того, почему женщины живут в среднем на 10 лет дольше мужчин.

Однако, если мужчина выполняет упражнение «олень» и учится выпускать содержимое предстательной железы ма-

ленькими порциями, но в обратном направлении – то есть внутрь и вверх, к другим железам и кровеносным сосудам – он может продлить не только половой акт, но и конкретный биологический возраст. Без выполнения упражнения «олень» опасно прерывать мужской оргазм или стараться оттянуть его момент, пользуясь обычными западными методами. Такие методы позволяют сохранять предстательную железу в растянутом состоянии слишком долго, пока семя не будет унесено кровью. Это происходит оттого, что извержения семени и опустошения предстательной железы не происходит. В каком-то смысле предстательную железу можно сравнить с резиновым шлангом (рукавом). Ей необходимо вернуть исходную гибкость, поскольку в противном случае она сильно растянется и утратит свою эластичность. Чрезмерно растянутая, негибкая предстательная железа не сможет нормально функционировать. Она не сможет больше сжиматься и расслабляться. В конце концов она сделается слабой, не сможет функционировать; способность к эрекции будет утрачена, и мужчина сделается импотентом. Регулярное выполнение упражнения «олень» не только позволяет продлить оргазм и половой акт, но и обеспечивает защиту предстательной железы, укрепляет ее мускульную силу так, что она способна регенерировать, а мужчина восстанавливает свою половую потенцию даже в случае болезни. Сжатие мышцы заднего прохода вызывает небольшое давление – как при легком массаже – на предстательную железу, так

как анус действует как небольшой двигатель, приводящий в действие предстательную железу. При подобной стимуляции предстательная железа начинает выделять гормоны, эндорфины и прочие стимуляторы, повышающие эмоциональный уровень. Когда предстательная железа начинает резко сжиматься, мужчина даже ощущает небольшой оргазм. Поперечные напряжения и расслабления анальной и тазовой мускулатуры во время выполнения упражнения «олень» приводят к повышению физической силы и выносливости, причем без всякого допинга! Используя этот естественный метод, спортсмены экстра-класса могут достичь гораздо более высоких и пролонгированных результатов, не нанося вреда телу и сохраняя равновесие нервной системы.

## **Упражнение «олень» и преждевременная эякуляция**

Западная ортодоксальная медицина исходит из предположения, что преждевременная эякуляция и ночные семяизвержения имеют психологические причины. Поэтому медики считают ночные семяизвержения во время сна совершенно нормальным явлением. Однако многие широкомасштабные научные исследования на Востоке и Западе подтверждают даосскую точку зрения о том, что преждевременная эякуляция или ночные семяизвержения указывают на слабость предстательной железы. Здоровая предстательная железа легко выдерживает напряжение, длящееся в течение 20–30 минут во время полового акта. Но если предстательная железа ослаблена, она не в состоянии «справиться» с этим подспудным давлением. Она ослабевает и выталкивает свое содержимое без предупреждения, то есть без эрекции нефритового стебля. С помощью упражнения «олень» обеспечивается эффективная терапия общих нарушений потенции, особенно ночных семяизвержений. Молодые, неопытные мужчины, а также те, кто чрезвычайно усиленно занимаются спортом, проходят тяжелую военную подготовку или перегружены умственным трудом, наиболее подвержены преждевременным эякуляциям. Мужчины со слабой нервной системой или быстрым набуханием предстательной

железы тоже подвержены риску преждевременных эякуляций. Одним из факторов, общим для всех описанных ситуаций, является обостренная чувствительность нервной системы и предстательной железы, так что даже слабая стимуляция вызывает набухание и сжатие предстательной железы. Упражнение «олень» снижает восприимчивость предстательной железы, укрепляя ее и делая более выносливой. Это обеспечивает длительность эрекции и продолжительность сексуального влечения. Это упражнение предупреждает все заболевания предстательной железы, так как каждое напряжение мышц ануса и таза массирует предстательную железу. Кроме того, можно считать упражнение «олень» самым экономным исцеляющим средством в мире: оно ничего не стоит человеку и требует лишь регулярных занятий. В процессе занятий омолаживается эндокринная система, укрепляется иммунитет, очищается система лимфатических желез и успокаивается нервная система. Как у мужчин, так и у женщин сжатия лобково-копчиковой мышцы и таза активизируют «восемь чудесных меридианов», отвечающих за здоровье и долголетие.

## Глава 2. Лобково- копчиковая мышца





# Таинственный «сакральный насос»

Лобково-копчиковая мышца проходит через тазовое дно в форме бабочки и соединяет анус и гениталии с седалищным нервом и ногами. Она проходит от лобковой кости до копчика, поддерживает анус и прилегающие внутренние органы (мочевой пузырь и почки) и отвечает за то, чтобы эти органы не ослабевали (выпадение матки, смещение диска и пролапс толстого кишечника).

Лобково-копчиковая мышца является основной мышцей тазового дна. Она контролирует открывание и смыкание уретры, семенного канала (предстательной железы), влагалища, пениса и заднего прохода. Тазовое дно состоит из трех групп мышц: крестообразная поддерживающая пластинка (мышечная пластинка веерообразной формы); мышца в форме подковы (поперечная мышечная пластинка) и мышца, сжимающая задний проход (поперечная мышечная струна). Тазовое дно образовано нижним, средним и внутренним слоями таза.

Лобково-копчиковая мышца располагается приблизительно на расстоянии в 2,5 см под кожей и в основном управляется так называемым нервом наружных половых органов (лобковым нервом), который контролирует деятельность половых органов и ануса. Этот нерв посылает сигналы в головной мозг и принимает сигналы. Соединение нерва прохо-

дит от лобково-копчиковой мышцы до тазового нерва. Ответвление тазового нерва соединяет матку и мочевого пузыря у женщины и мочевого пузыря и предстательную железу у мужчины с нижним сегментом позвоночного столба. Если «сакральный насос», как еще называют лобково-копчиковую мышцу, обладает достаточной силой, это обеспечивает большой поток энергии: внутри человеческого тела работает настоящая теплоэнергетическая станция. При напряжении этой мышцы стимулируется предстательная железа у мужчин и матка у женщин. Таким образом выделяются гормоны и эндорфины тела, вызывающие эмоциональный подъем. Если лобково-копчиковая мышца не имеет адекватного применения, то есть если человек не занимается сексом и не выполняет регулярно энергетические упражнения, мышца постепенно ослабевает и в конце концов атрофируется.

Она не только утрачивает поддерживающую функцию в области половых органов, но и ослабляет осанку человека, особенно в поясничной области, которая затем «отсекается» от нормального кровообращения и снабжения энергией. Если человек довольно длительное время не имеет сексуальных отношений, его лобково-копчиковая мышца начинает нуждаться в реактивизации. Даосское упражнение «олень», ключ к обновлению сексуальной потенции у мужчин и женщин, может оказаться особенно эффективным в подобном случае. После родов у многих женщин возникают проблемы с лобково-копчиковой мышцей. Это способно привести

к нарушениям половой функции, а также к депрессивному состоянию и постоянному ощущению усталости.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.