

Mantak Chia • Maneewan Chia

Taoistyczna sztuka miłości



Skuteczne techniki wzmacniające żeńską
energię seksualną i uzdrawiające praktyki miłosne

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Taoistyczna sztuka miłości

[Kup książkę](#)



Mantak Chia • Maneewan Chia

Taoistyczna sztuka miłości



Skuteczne techniki wzmacniające żeńską
energię seksualną i uzdrawiające praktyki miłosne



vital
Kup książkę IA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-510-0

Tytuł oryginału: *Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*

Copyright © 1986, 2005 by Mantak Chia and Maneewan Chia

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę



Spis treści

Podziękowania	11
Zastosowanie uzdrawiającej miłości w praktyce	13
1 ♦ Taoistyczny pogląd na energię kobiet	15
Jak wykorzystywać energię	17
Energia seksualna: siła twórcza	24
Energia seksualna kobiet i kung fu jajników	29
Trzy poziomy energii seksualnej	34
Cel medytacji taoistycznej	36

2	❖ Seksualna anatomia kobiety	41
	Żeńskie narządy płciowe	42
	Mięsień łonowo-guziczny i mięsień chi	49
3	❖ Cykl reakcji seksualnej kobiety	53
	Natura kobiecego orgazmu	54
	Wyczerpywanie energii seksualnej	55
	Orgazm narządów: prawdziwy orgazm	56
	Kung fu jajników	57
4	❖ Orbita mikrokosmiczna	59
	Nauka wprowadzania chi	
	na orbitę mikrokosmiczną	60
	Energia seksualna to energia pierwotna	62
	Otwieranie kanału energii mikrokosmicznej	65
5	❖ Kultywowanie mocy jajników	69
	Oddech jajników kultywuje moc jajników	70
	Samodzielne ćwiczenia kultywacyjne	89
	Wprowadzenie do oddechu jajników	90
	Oddech jajników krok po kroku	95
	Wprowadzenie do kompresji jajników	125
	Kompresja jajników krok po kroku	126
	Ćwiczenia na wysokie ciśnienie krwi	130

6	❖ Wznoszenie orgazmu w górę ciała	135
	Sposób na zwiększenie potencjału seksualnego	136
	Pojedyncza i podwójna kultywacja	139
	Wprowadzenie do wznoszenia orgazmu	142
	Przygotowanie do praktyki	144
	Praktyka w stanie pobudzenia	153
	Znaczenie energii cnót	155
	Podnoszenie chi narządów i gruczołów	156
	Jak masować piersi	168
	Wznoszenie orgazmu krok po kroku	173
	Charakterystyka narządów	181
	Orgazm narządów krok po kroku	182
	Zasady bezpieczeństwa w praktykach oddechu jajników, kompresji jajników i wznoszenia orgazmu	188
7	❖ Podnoszenie energii seksualnej za pomocą ćwiczeń z jajeczkiem	197
	Wprowadzenie do ćwiczeń z jajeczkiem	198
	Korzystanie z jajeczka	200
	Ćwiczenia z jajeczkiem krok po kroku	207
	Korzystanie z jajeczka podczas oddechu jajników i wznoszenia orgazmu	210
	Wprowadzenie do waginalnego podnoszenia ciężarków	211
	Waginalne podnoszenie ciężarków krok po kroku	213
	Specjalne przepisy na wzmocnienie jajników	219
	Nasłonecznianie	221

8	◆ Podwójna kultywacja	223
	Nadorgazm i jak go osiągnąć	224
	Pozycje i gesty rąk służące uzdrawianiu miłością	232
	Przywracanie równowagi	
	i harmonii całemu ciału krok po kroku	265
	Wprowadzenie do orgazmu dolinowego	274
	Przekształcanie energii seksualnej	
	w miłość duchową	282
	Orgazm dolinowy krok po kroku	284
	Kultywowanie orgazmu dolinowego	305
	Przydatne wskazówki	313
9	◆ Wywiad z kobietą praktykującą	
	kung fu jajników	319
	Bibliografia	337
	O Autorze	339
	System Uniwersalnego Tao i ośrodek szkoleniowy	341



Podziękowania

Przed wszystkim dziękuję taoistycznym mistrzom, którzy byli na tyle uprzejmi, aby podzielić się ze mną swoją wiedzą, choć nawet nie wyobrażali sobie, że ostatecznie zostanie ona przekazana ludziom Zachodu. Szczególne podziękowania kieruję do Marci Kerwit za jej pisemny wkład, podzielenie się doświadczeniem i szczerą opinię dotyczące uzdrawiających praktyk miłosnych. Dziękuję artyście Juanowi Li za ilustracje do tej książki.

Wyrazy wdzięczności kieruję również do Suzanne Gage, ilustratorki książki *A New View of a Woman's Body*, za jej przełomową pracę w zilustrowaniu kobiecej anatomii, która była inspiracją dla niektórych rysunków w tej książce.

Wielkie podziękowania dla doktora Gunthera Weila, Ryliną Malone’a i wszystkich moich uczniów za informacje zwrotne, a zwłaszcza dla Michaela Winna i Juana Li za rekomendacje, Valerica Meszarosa, Helen Stites i Felixa Morrowa za cenną pomoc przy redagowaniu pierwszego wydania, oraz Vickie Trihy i Evelyn Leigh, redaktorkom tego wydania. Chciałbym również wyrazić uznanie dla Sariny Stone za jej wkład w proces redakcyjny. Specjalne podziękowania dla Daniela Dubie za jego działania promocyjne i marketingowe oraz osobiste wsparcie.

Bez wsparcia mojej matki i syna Maxa książka byłaby czysto naukowa – posyłam Wam wdzięczność i miłość za Wasze dary.



Zastosowanie uzdrawiającej miłości w praktyce

Już od tysięcy lat taoiści z powodzeniem stosują opisane w tej książce techniki. Czytelniczki nie powinny jednak rozpoczynać praktyki, dopóki nie przejdą osobistego treningu pod okiem certyfikowanego instruktora systemu Uniwersalnego Tao, ponieważ nieprawidłowe wykonywanie niektórych z tych technik może być szkodliwe i spowodować problemy zdrowotne. Ta książka ma na celu uzupełnienie indywidualnego treningu w systemie Uniwersalnego Tao i służy jako przewodnik dla tych praktyk – osoby, które wykonują je w oparciu wyłącznie o tę książkę, robią to więc jedynie na własne ryzyko.

Medytacje, praktyki i techniki opisane w niniejszym tekście nie służą jako alternatywa ani substytut profesjonalnego leczenia i opieki medycznej. Jeśli czytelnik cierpi na zaburzenia psychiczne lub emocjonalne, powinien skonsultować się z odpowiednim lekarzem lub profesjonalnym terapeutą. Takie problemy należy skorygować przed rozpoczęciem praktyki.

Ta książka nie jest próbą dokonania jakiejkolwiek diagnozy medycznej, podania sposobu leczenia, recepty ani zaleceń naprawczych w związku z jakąkolwiek chorobą, dolegliwością, bólem lub problemem fizycznym.

Niniejszy podręcznik prezentuje jedynie metody poprawy zdrowia poprzez przywrócenie organizmowi równowagi i zapewnienie głęboko satysfakcjonujących doznań seksualnych. Osoby z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca lub ogólnie słabym stanem zdrowia powinny praktykować z należytą ostrożnością, co dotyczy zwłaszcza Oddechu Jajników. Jeśli cierpisz na jakąś chorobę, skonsultuj się z lekarzem.

Ani Uniwersalne Tao, ani jego personel czy instruktorzy nie ponoszą odpowiedzialności za skutki stosowania jakiejkolwiek zamieszczonej tu praktyki lub niewłaściwego wykorzystania informacji zawartych w tej książce. Jeśli czytelniczka podejmie jakąkolwiek praktykę, nie przestrzegając ściśle instrukcji, uwag i ostrzeżeń, odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na niej.



Taoistyczny pogląd na energię kobiet

Energia seksualna dostarcza nam niezwykle potężnych technik odmładzania i osiągania wyższej energii duchowej. W starożytności metody pracy z energią były ściśle tajne, zwłaszcza nauki kierowania przepływem uzdrawiającej energii seksualnej. Takie publikacje jak *Su Nu Ching* (inaczej: *Podręcznik zwykłej dziewczyny*, podręcznik seksuologii napisany tysiące lat temu w starożytnych Chinach przez nieznaną autorkę) przedstawiają różne tradycyjne uzdrawiające pozycje seksualne. Teksty te nie nauczają jednak kierowania przepływem energii. Kiedy wydano *Podręcznik zwykłej dziewczyny*, taoistyczny system kierowania energią nie był jeszcze dostępny dla ogółu społeczeństwa – pozostawał tajemnicą, którą przekazywano ustnie jedynie cesarzowi i kilkorgu wybranym, którym nie pozwolono spisać tych nauk.

Obecnie mamy poczucie, że pora już nauczyć ludzi korzystać z uzdrawiającej mocy miłości, ponieważ wielu nadużywa

swojej energii seksualnej, robiąc tym krzywdę sobie i innym. Naszą intencją jest więc pomóc ludziom w czerpaniu korzyści z kierowania tą energią. Wiele par skorzystało z opisanych tutaj technik – nie stanowią już one tajemnicy ani nie są zarezerwowane jedynie dla taoistycznych mistrzów. Techniki te pomogą ci gromadzić i pomnażać energię seksualną i zwiększą twoje szanse na doświadczenie tego, co taoiści nazywają „nadorgazmem” (lub orgazmem dolinowym), kiedy tylko zapragniesz. To jeden z celów tej książki.

System taoistyczny traktuje narządy płciowe jako korzenie życia, połączone ze wszystkimi innymi narządami i gruczołami. Dzięki praktykom przedstawionym w tej książce zaczniesz odczuwać ścisły związek gruczołów i narządów, zwłaszcza szyszynki i przysadki mózgowej, nerek, wątroby, płuc i serca, a także narządów płciowych i gruczołów. Praktyki stopniowo przywrócą ci energię seksualną, twórczą i generatywną, przyniosą ci także wiele fizycznych korzyści. Najważniejsze jest chyba jednak to, że przekształcanie energii seksualnej w oczyszczoną chi stanowi podstawę praktyk duchowych, które umożliwiają przekształcenie energii seksualnej (jing) oraz chi w shen, czystą energię duchową.

Medytacja Orbity Mikrokosmicznej to podstawowa, niezwykle ważna praktyka w systemie taoistycznym, pozwalająca na rozprowadzenie chi po całym ciele. Zapoznasz się z nią w rozdziale 4., a szczegółowy opis odnajdziesz w książce *Taoistyczna joga ezoteryczna. Budzenie uzdrawiającej energii Tao*. Medytacja ta, razem z medytacjami Wewnętrznego Uśmiechu i Sześciu Uzdrawiających Dźwięków, przedstawionymi w mojej książce *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality (Taoistyczne sposoby przekształcania stresu w witalność)*, odgrywają kluczową rolę w całym systemie taoistycznym. Opanowanie ich jest niezbędne, aby móc z powodzeniem praktykować Uzdrawiającą Miłość.

TANTRYCZNY MASAŻ YONI

Michaela Riedl



Cechą szczególną masażu tantrycznego, w przeciwieństwie do pozostałych technik masażu, jest świadome i wyraźne zaangażowanie narządów płciowych – kobiecego yoni oraz męskiego lingam. Ten niezwykle poradnik odkryje przed tobą jeden z najbardziej sensualnych masażów – masaż yoni. Dzięki poradom cenionej instruktorki staniesz się w posiadaniu sekretu kobiecej rozkoszy! Wpłynie to nie tylko swoje życie intymne, czy relacje z wybranką swojego serca. Poznasz doskonały sposób na stres. Autorka pokaże ci, jak krok po kroku wykonać masaż yoni i stworzyć romantyczną atmosferę podczas tego rytuału. Nauczysz się stopniowo wzbudzać rozkosz partnerki, by finalnie dotrzeć do mitycznego punktu G. Kobiety odkryją, jak dzięki ćwiczeniom mięśni Kegla zwiększyć swoje libido. Nowy wymiar kobiecości!

TANTRYCZNY MASAŻ LINGAM

Michaela Riedl, Klaus Jürgen Becker



Autorka „Tantrycznego masażu yoni” powraca z kolejną książką! W najnowszej części przedstawia, jak wykonać jeden z najbardziej sensualnych masażów tantrycznych - masaż lingam. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku posiadasz dogłębną wiedzę na temat anatomicznych, fizjologicznych i psychologicznych podstaw męskiej seksualności. Odkryjesz tajemnice męskiej erekcji np. dowiesz się w jaki sposób radzić sobie z jej zaburzeniami oraz poznasz skuteczne ćwiczenia pozwalające w pełni ją kontrolować. Otrzymasz odpowiedź na pytanie czy wielokrotne orgazmy są jedynie przywilejem kobiet, a także czy istnieje połączenie między prostatą i punktem G. Dzięki temu wzbogacisz swoje życie intymne i wejdiesz na nowy poziom relacji z partnerem. Tajemnice męskiej rozkoszy obnażone!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

WSZYSTKO O SEKSIE TANTRYCZNYM

Diana Richardson

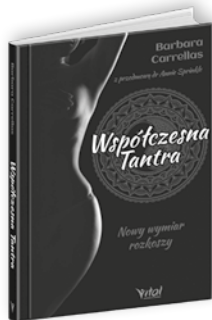


Marzysz o wzbogaceniu swojego życia intymnego? Masz dość nudy w sypialni? A może pragniesz w końcu zaznać prawdziwej rozkoszy i spełnienia seksualnego? To wszystko jest możliwe dzięki tantrze! Autorka, wieloletnia instruktorka tantry, odkryje przed tobą, czym jest seks tantryczny i prawdziwa bliskość, jaką możesz dać partnerowi. Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób odzyskać świadomość swojego ciała i umysłu. Poznasz swoje narządy płciowe oraz ich potrzeby. Odkryjesz, czym jest masaż tantryczny, randki miłosne i w jaki sposób budować intymną atmosferę w sypialni i nie tylko.

Pozycje seksualne i ćwiczenia opisane w tej książce pozwolą ci rozpocząć przygodę z seksem i masażem tantrycznym! Tantra – rozbudź swoje zmysły i poznaj nowy wymiar rozkoszy.

WSPÓŁCZESNA TANTRA

Barbara Carrellas



Seks tantryczny to hinduska praktyka sprzed pięciu tysięcy lat. Ma ona na celu zwiększyć intymność i odtworzyć więź umysł-ciało. Nowy poziom więzi kochanków może prowadzić do potężnych orgazmów dzięki świadomemu kreowaniu i podtrzymywaniu podniecenia oraz niespiesznemu oczekiwaniu na szczytowanie. Poczucie zespolenia, dotychczas ograniczone do orgazmu, teraz znacznie rozciągać się na cały czas zbliżenia. Jak to możliwe? Odpowiedzi udziela pisarka, artystka, innowatorka, autorka i pionierka w dziedzinie seksu, płci i ducha.

Dzięki niej poznasz pojęcia takie jak kundalini, chi i wewnętrzny flet oraz osiągniesz równowagę pomiędzy otrzymywaniem a dawaniem. Osiągnij szczyt rozkoszy!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

MASAŻ TANTRYCZNY

Kalashatra Govinda

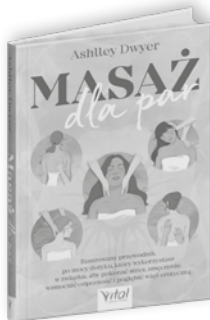


Masaż tantryczny wyróżnia zmysłowość dotyku i postawa medytacyjna. To tajemnica stymulacji czakr oraz innych obszarów energetycznych, wzmagających siły witalne i roznamiętniających pożądanie seksualne. Ta książka zawiera estetycznie wykonane fotografie obrazujące krok po kroku proste metody masowania. Obok szczegółowego opisu masażu tantrycznego znajdziesz tu również praktyczne porady, dzięki którym poznasz fantazyjne sposoby na zapewnienie swobodnego przepływu energii w związku. Odkryjesz również zmysłowe olejki w służbie miłości oraz okiełznasz pięć stopni dotyku tantrycznego.

To poręczny poradnik dla wszystkich par, które pragną poznać nowy wymiar zmysłowej pieśczości, pogłębić swoją relację miłosną i pełniej ją przeżywać. Magiczny seks – cudowny związek.

MASAŻ DLA PAR

Ashley Dwyer



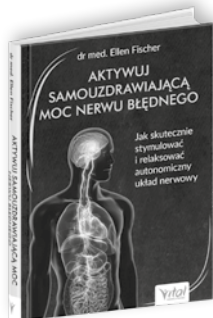
Jedną z zalet masażu jest poprawa krążenia i ulga w bólu. To praktyka medycyny naturalnej szczególnie przydatna do ukojenia bólu głowy czy bólu mięśni. Dzięki tej książce poznasz terapie manualne, które będziesz mógł wykonywać z partnerem w domowym zaciszu. Masaż będzie dla was nieocenioną metodą na pokonanie chorób i relaks. Nauczysz się stosowania wielu technik masażu, aby zyskać zdrowie i odporność. Masaż dla par nie tylko wykorzystuje terapie, takie jak: masaż shiatsu, szwedzki, ajurwedyjski, tkanek głębokich, terapię czaszkowo-krzyżową, akupresurę, tantrę czy refleksologię, ale jest też kluczem do odprężenia, pogłębiania zmysłowości i długotrwałego związku. Łatwo możesz stosować leczenie przez dotyk, wzmacniać wasze relacje i uatrakcyjnić życie intymne. Odkryj zmysłowość i uzdrawiającą moc masażu dla par.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

AKTYWUJ SAMOUZDRAWIAJĄCĄ MOC NERWU BŁĘDNego

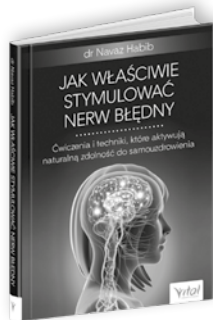
dr med. Ellen Fischer



Zwiększenie odporności, eliminacja stanów zapalnych. Poprawa pracy serca i układu pokarmowego. Łagodzenie objawów stresu, lepszy sen, koncentracja i nastrój. To nie reklama nowego suplementu diety, tylko korzyści, jakie niesie za sobą stymulacja nerwu błędnego! Autorka, specjalistka medycyny fizykalnej i terapii psychosomatycznej, odkryje przed tobą czym jest nerw błędny – najważniejszy element vegetatywnego układu nerwowego i jakie korzyści dla twojego zdrowia niesie jego aktywacja! Znajdziesz tu proste ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się regulować i regenerować swój organizm. Poznasz ćwiczenia oddechowe i dowiesz się jak prawidłowo oddychać, by aktywować nerwy czaszkowe. Odkryjesz medytacje i terapie, takie jak EFT czy biofeedback, które stymulują nerw błędny i są doskonałym sposobem na stres. Aktywuj nerw błędny i ciesz się głębokim relaksem!

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNy

dr Navaz Habib



Śpiewanie, nucenie, medytacja, ekspozycja ciała na zimno, płukanie gardła, ćwiczenia oddechowe to tylko niektóre proste terapie, które stymulują nerw błędny. Odpowiada on za prawidłowe funkcjonowanie najważniejszych narządów w twoim ciele, powstawanie chorób i stanów zapalnych. Dzięki niemu potrafisz odróżnić uczucie głodu od najedzenia, kontrolujesz poziom stresu i... tworzysz wspomnienia! Autor, ekspert medycyny funkcjonalnej, odpowiada w jaki sposób stymulować nerw błędny. Z jego porad dowiesz się jak prawidłowo oddychać, które ćwiczenia i terapie najskuteczniej aktywują nerw błędny, a także w jaki sposób sprawdzić czy twój nervus vagus jest w dobrej kondycji. Odkryjesz również prebiotyki, kwasy tłuszczowe oraz preparaty prozdrowotne, które korzystnie wpływają na jego zdrowie. Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego.

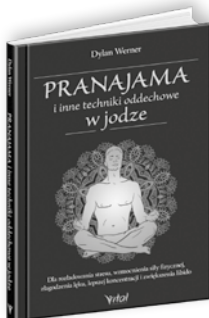
ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę

PRANAJAMA I INNE TECHNIKI ODDECHOWE W JODZE

Dylan Werner

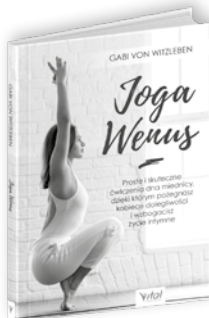


Jak oddychać? W jaki sposób oddech może wpływać na ciebie na płaszczyźnie emocjonalnej, energetycznej, fizycznej i duchowej? Sięgnij po ten podręcznik na temat terapii jaką jest... oddech. Uznany praktyk jogi Dylan Werner z humorem zagłębia się w praktykę technik oddechowych w jodze i innych ćwiczeń oddechowych. Wyjaśnia, w jaki sposób energia przepływa przez ciało i jak oddech może być używany do kontrolowania tego przepływu. Dzięki temu pranajama nie sprawi ci trudności. Autor przedstawia też sekwencje oddechów, które zwiększą wydajność podczas aktywności fizycznej i regeneracji

zdrowia, wpłyną na dobry sen, złagodzą niepokój i stany lękowe. Oddychanie to sposób na stres. Naucz się, jak prawidłowo oddychać w jodze i nie tylko. I wprowadź równowagę do swojego życia.

JOGA WENUS

Gabi von Witzleben



Łuk Wenus i Klamra Wenus to nazwy ćwiczeń nowatorskiej terapii jogą dla kobiet. Wenus Joga została stworzona dla kobiet, które w codziennym życiu borykają się z bólem podbrzusza podczas aktywności fizycznej czy wstydem w życiu intymnym. Te kobiece dolegliwości spowodowane są osłabieniem mięśni dna miednicy. W książce znajdziesz ćwiczenia jogi, opatrzone dokładnymi instrukcjami i pięknymi zdjęciami. Połączysz je w sekwencje dopasowane do twoich umiejętności i możliwości. Łącząc je z ćwiczeniami oddechowymi i afirmacjami, nie tylko odbudujesz elastyczność i zdrowie dna miednicy, poprawisz gibkość sylwetki, ale również odzyskasz pewność siebie i szczęście, bo wreszcie pokochasz siebie. Na nowo zaczniesz czerpać rozkosz z życia intymnego. Wenus Joga to joga dla kobiety takiej jak ty!

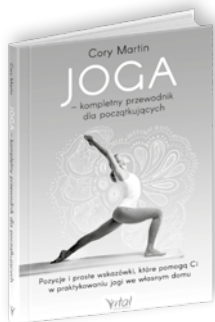
z życia intymnego. Wenus Joga to joga dla kobiety takiej jak ty!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JOGA – KOMPLETNY PRZEWODNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

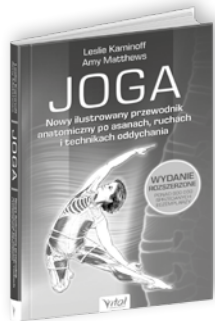
Cory Martin



Chcesz praktykować jogę ale nie wiesz jak zacząć? Wszystkie pozycje wydają ci się skomplikowane i wymagające nadludzkiej gibkości? Jeśli tak, to ta książka jest dla ciebie! Autorka, doświadczona instruktorka jogi, opracowała specjalny zestaw ćwiczeń dla początkujących. W swojej książce przedstawia 35 podstawowych pozycji jogi wraz z dokładnymi ilustracjami i wskazówkami jak je wykonywać. Odpowiada na pytania jakich akcesoriów do ćwiczeń będziesz potrzebować, jak samodzielnie tworzyć dopasowane do twoich potrzeb sekwencje, dlaczego warto wzbogacić praktykę jogi o ćwiczenia oddechowe, medytację i zdrowe odżywianie. Zwraca uwagę na korzyści zdrowotne płynące z praktykowania tej aktywności fizycznej, bowiem joga jest świetną terapią na ból stawów, zwiększenie siły i elastyczności, przyspieszenie metabolizmu, redukcję stresu. Joga na zdrowie!

JOGA

Leslie Kaminoff, Amy Matthews



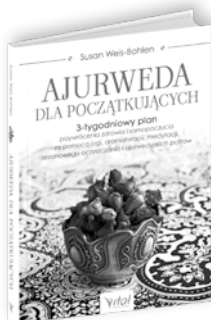
Nowe, rozszerzone wydanie światowego bestsellera ponownie dostępne na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej kolorowych, profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje na temat jogi i ćwiczeń oddechowych. Ten innowacyjny, ilustrowany przewodnik, łączy w sobie zarówno wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi. Dzięki niemu uspokoisz swój umysł, poprawisz zdrowie, zlikwidujesz stres i choroby, a także wzmocnisz mięśnie, stawy i kości. Dodatkowo zastosujesz zdrową aktywność fizyczną, osiągniesz relaks, odkryjesz czym jest masaż powięzi i jakie ćwiczenia wykonywać, by złagodzić ból stawów. To najlepsze źródło doskonalenia swoich umiejętności w celu osiągnięcia pozytywnego myślenia oraz pełnej harmonii ducha i ciała. Twój osobisty trener jogi.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

AJURWEDA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

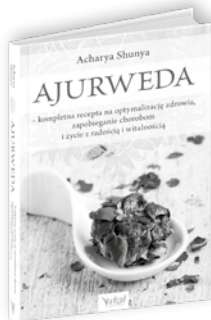
Susan Weis-Bohlen



Poznaj praktyki medycyny naturalnej, dzięki którym pokonasz choroby, odzyskać zdrowie i znajdziesz czas na relaks. Ta publikacja to plan, który opiera się głównie na terapiach naturalnych. Dzięki temu poradnikowi poznasz przepisy na pyszne i proste dania. Wzbogacisz dietę o lecznicze składniki o działaniu wzmacniającym i przeciwzapalnym (zwłaszcza dla układu trawiennego). Codzienne rytuały, takie jak poranne picie wody z cytryną czy płukanie ust olejem kokosowym, oczyszczą twój organizm. Docenisz zalety ajurwedyjskiej diety, aromaterapii (olejków eterycznych) i nauczysz się, jak prawidłowo oddychać. Joga, ćwiczenia oddechowe i medytacje poprawią twoją kondycję i pozwolą obniżyć stres. Ajurveda – prosta recepta na poprawę zdrowia i samopoczucia.

AJURWEDA – KOMPLETNA RECEPTA...

Acharya Shunya



Ta publikacja ukaże ci zalety ajurwedyjskiego stylu życia. Dzięki niemu kompleksowo zadbasz o swoje zdrowie, pozbędziesz się chorób i problemów zdrowotnych. Odkryjesz, jakim typem doszy jesteś i zapewnisz sobie równowagę trzech energii, a także na poziomie ciała i ducha. Poznasz przepisy na ajurwedyjskie posiłki przywracające zdrowie i vitalność i zaczniesz jadać zgodnie z porami roku. Dowiesz się, jak zrobić odprężające ziołowe kąpiele, masaże ciepłym olejem i naturalne peelingi dodające skórze blasku. Rytuały pomogą ci zredukować stres, opóźnić procesy starzenia, jak również obniżyć ciśnienie krwi. Nauczysz się celebrować codzienne czynności i żyć z pogodą ducha. Poznaj korzyści płynące z ajurwedy!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



*To pierwsza książka, która ujawnia Zachodowi taoistyczne techniki
praktykowania uzdrawiającej miłości.*

*Znajdziesz tu taoistyczne sekrety skracania menstruacji i kompresji
większej ilości chi do jajników w celu zwiększenia mocy seksualnej.*

Odkryjesz, czym jest orgazm całego ciała.

Taoistyczna sztuka miłości ujawnia tradycyjne praktyki taoistyczne, które umożliwiają kobietom kultywowanie i wzmacnianie energii seksualnej poprzez przekształcenie jej w moc twórczą, uzdrawiającą i duchową. Prezentowane tutaj zasady i techniki seksualne przez tysiące lat były nauczane przez taoistycznych mistrzów. Wiedzieli o nich tylko niewielka liczba ludzi na królewskich dworach i w ezoterycznych kręgach Chin. Teraz ta wiedza jest dostępna również dla ciebie!

Podstawą praktykowania uzdrawiającej miłości jest kultywacja, transformacja i krążenie energii seksualnej, znanej jako jing. Energia jing jest kreatywną, generatywną energią, która jest niezbędna do rozwoju chi (energia siły życiowej) i shen (energia duchowa). Jing jest wytwarzana w narządach płciowych i nieustannie tracona przez kobiety podczas menstruacji czy ciąży.

Mantak Chia odkryje przed tobą potężne techniki opracowane przez taoistycznych mistrzów. Z ich pomocą nie tylko zachowasz energię jing, ale przede wszystkim dowiesz się, jak ją wykorzystać do poprawy swojego fizycznego, psychicznego i duchowego samopoczucia. Znajdziesz tu praktyki, które pomogą ci zmniejszyć dyskomfort spowodowany menstruacją i wzmocnić jajniki. Odkryjesz, w jaki sposób zwiększyć swój potencjał seksualny, podnieść energię seksualną i osiągnąć orgazm całego ciała.

Już czas obudzić swoją kobiecą energię seksualną!

Patroni:



Kup książkę