

Les Secrets Taoïstes De L'Amour

Cultiver L'Énergie Sexuelle Masculine (Petite Félicité)

Respiration Des Testicules Dans Les 3 Positions

Utiliser Moins les Muscles et plus la Concentration de la Pensée

1. Position Assise: Scrotum Pend Librement, Langue Plaquée au Palais-Paumes Posées sur les Genoux, Menton Rentré, Tête Suspendue au Fil de l'Univers-Fermez les Yeux-l'Énergie Circule ds l'Orbite Microcosmique (3x)
2. Position Debout-Bras Tendus vers la Terre-Pieds Ecartés selon Largeur des Épaules
3. Position Couchée (sur le Côté Droit), Coussin Soutient la Tête-Dgts Mains Dte devant Oreille Dte, Pouce derrière Oreille, Main Gauche sur Cuisse Gche, Jambe Dte Tendue, Jambe Gche Pliée
4. Concentration De La Pensée Sur Testicules-Provoquer Spirale pour Sentir Énergie à l'Intérieur-sur Inspiration Lente par le Nez, Tirer les Testicules vers le Haut-Maintenir-Expirer Lentement, Abaisser les Testicules (Sentir Énergie Fraîche se Répandre ds Scrotum) & Rassembler l'Énergie au Palais du Sperme-Faire 9 Séries de Contractions vers le Haut en Amenant l'Énergie du Scrotum au Périnée, Sacrum, Reins, D.11, Pt Opposé au Cœur, C.7, Coussin de Jade & Pt Couronne-Sur Expire, l'Énergie entre en Spirale à l'Intérieur du Cerveau (36x)-Sensation de Félicité

Compression Scrotale (Danse Des Testicules)

Utiliser Moins les Muscles & Plus la Puissance de Concentration de la Pensée

1. Pratiquer Respiration des Testicules-S'asseoir-Inspirer par le Nez
2. Avaler Bouffée d'air (Ballon d'Énergie Imaginaire) en Direction du Plexus Solaire, Nombri, Abdomen Inf. & Scrotum
3. Comprimer Puissamment l'air dans le Scrotum (30-60 Sec) & Contracter Muscle Périnée\Anus-Expirer-Avaler la Salive & Détendre la Langue
4. Détendez-vous & Répétez la Séquence (Respiration Abdominale 5-36x)
5. Rassembler l'Énergie au Nombri-Pratiquer la Respiration des Os