

Reflexologia Sexual

Cultivando Energia Sexual Masculine (Êxtase Menor)

Respiração Testicular

1. Sentado: Escroto livre - Língua no palato - Palmas nos joelhos - Queixo para dentro; Cabeça erguida - Feche os olhos - Sorria - Faça Orbita Microcosmica (3x).
2. Em pé- Mãos de lado - Pés a largura dos ombros.
3. Deitado - (Lado direito) a Almofada levantando a cabeça - Dedos direitos em frente ao ouvido direito - Polegar direito assenta por tras da orelha direita, mão esquerda na perna esquerda, perna direita Esticada, esquerda dobrada.
4. Tome consciencia dos seus testiculos - Espiral para sentir a energia sexual - inspire lentamente pelo Nariz e contraia os Testiculos - Mantenha - Expire lentamente, descontraia os Testiculos (sinta energia fria no escroto) - inspire para o Palacio do Esperma - (conte ate 9 de cada vez) para Escroto, Perineo, Sacro, Rins, T-11, Ponto oposto ao Coração, C-7, Almofada de Jade e Coroa. Expire - espiral para o Cerebro(36x) sinta êxtase.

Compressão do Escroto

1. Respiração Testicular - Sentado - Inspire pelo Nariz.
2. Engula ar (bola de energia imaginaria) empurre para o Plexo Solar, umbigo, Baixo Abdomen e Escroto.
3. Intencionalmente compressione ar para o Escroto - engula ar novamente (30-60 sec) e contraia musculo Anal e Perineo e depois Expire. Engula saliva e relaxe Língua no palato.
4. Descanse e repita (respiração abdominal) (9x).
5. Reuna Energia no Umbigo - faça Respiração para os Ossos.