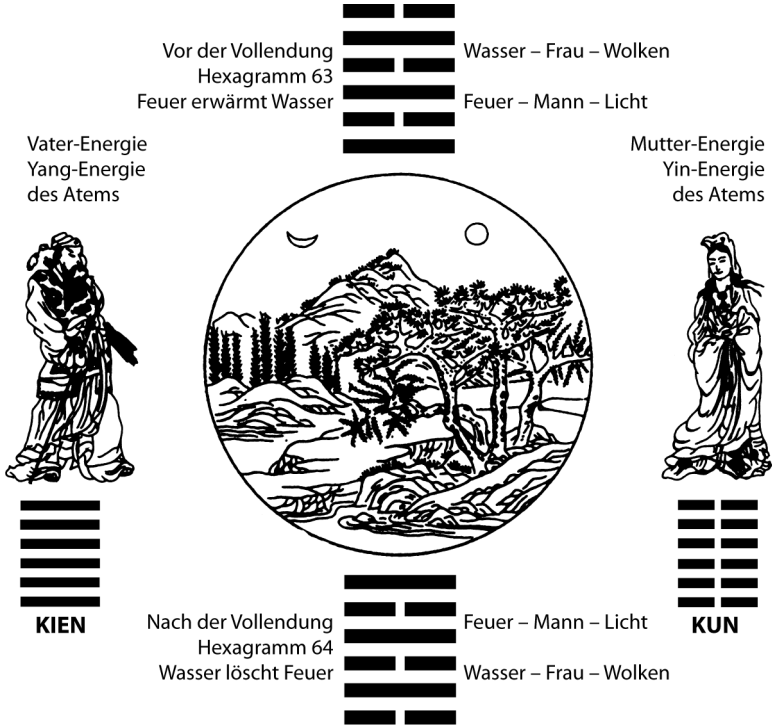




DIE MÄNNLICHE HIRSCHÜBUNG

„Die Natur der Sexualität begünstigt ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, zwischen Himmel und Erde, Tag und Nacht, Mann und Frau, Mutter und Kind, Vater und Kind.“



Die weibliche und männliche Hirschübung, die auch „Vereinigung von Sonne, Wolken und Regen“ genannt wird, ist für die Erweckung der Schlangenkraft (höchste sexuelle Energie) verantwortlich. Wenn diese höchste sexuelle Energie nach oben geleitet wird und durch den ganzen Körper zirkuliert, werden psycho-physisch bedingte Erkrankungen durch neu erworbenen spirituellen Glanz und ein höheres Wohlbefinden ersetzt.



Dies ist das Geheimnis der männlichen und weiblichen Hirschübung:



Ziehe den Analmuskel (PC-Muskel) zusammen, verschließe das äußere und innere Gefäß, öffne und weite es aus, immer wieder und wieder (9 x 9 = 81 Wiederholungen), bis die Tore der Glückseligkeit geöffnet werden.

EINFÜHRUNG IN DIE MÄNNLICHE HIRSCHÜBUNG

**PC-Muskel- und Beckenboden-Kontraktion: die Stärkung der
Chi-Energie**

Der Himmel schafft die Dinge – Einatmen ist Gesundheit und Stärke



**Die Erde festigt die Dinge – Anhalten des Atems ist Wiederherstellung des
energetischen Gleichgewichts**



**Wasser erzeugt die Dinge – Ausatmen ist Wegatmen von Krankheit und
Schwäche (Reinigung des Lymphdrüsen systems)**

Durch die PC-Muskel-Anspannung wird ein „kosmischer Energiekreislauf“ erzeugt, der ein Netzwerk von 72.000 Schaltkreisen formt und diesen subtilen elektromagnetischen Strom zu allen Teilen des physischen Körpers leitet und die Zellen gesund und vital erhält. Die PC-Muskel-Anspannung entspricht dem Meridiansystem altchinesischer Heil- und Kampfkunst-



weisheiten und steht mit dem Nerven-, Lymphdrüsen- und endokrinen System in Verbindung.

In Ihnen liegt die Quelle der Jugend! Die Frage des Alters ist eine Geisteshaltung, lange ehe es ein körperliches Problem wird. Wer länger leben will und jünger bleiben möchte, muß die Vorteile der Natur nutzen. Die Anzahl der Jahre kann sich zwar im Körper summieren, aber nicht im Gehirn. Um die Vitalität der Drüsen wiederzubeleben und sich zu Gesundheit, Schönheit und Energie zu verhelfen, müssen Sie Ihren praktischen Verstand benutzen und die taoistische Hirschübung der altchinesischen Diagnose- und Therapieverfahren praktizieren. Viele der Verjüngungsmethoden aus dem alten China wurden bis ca. 1986 in unserer Hemisphäre bewußt von den Meistern der Heil- und Kampfkünste verborgen gehalten. Eines dieser Geheimnisse besteht darin, wie man jugendliche Frische aufrechterhalten kann, um neuen Glanz in das Gesicht und neue Kraft, Vitalität und Ausdauer in den Körper zu bringen.

Um dem Alterungsprozeß mittels der Sexualität entgegenzuwirken, muß man dabei „wiedergeboren“ werden. Dies bedeutet in diesem Kontext die ständige Erhöhung der Lebensenergie durch Chi-Kung-Übungen in Verbindung mit den Sexualorganen, die eigens für diesen „Energiegenerator“ da sind. Sie tragen nicht nur zur Zeugung eines Kindes oder zur persönlichen Befriedigung sexueller Bedürfnisse bei, sondern auch zur psycho-physischen Wiedergeburt des Individuums.

Die Taoisten nennen die Geschlechtsdrüsen auch „Herd“. In einem Herd wird „Feuer“ oder Sexualenergie produziert. Ohne Herd brennt das Feuer nicht richtig und kann deswegen auch nicht genützt werden. Es kann nichts „gekocht“ – und nichts am Leben erhalten werden: Viele lebenswichtige Körperfunktionen hängen von der Sexualenergie ab. Die Begriffe Herd und Feuer sind alte alchemistische Bezeichnungen aus der Zeit, als solches Wissen noch geheimgehalten wurde. Sie beschreiben einen Teil des Wiedergeburtprozesses, der bis heute der chinesischen Bevölkerung immer noch vorenthalten wird, da Wiedergeburt gleichbedeutend mit Verjüngung, Gesundheit und Langlebigkeit ist.

Auch Wasser ist ein alter alchemistischer Begriff für alle Ausscheidungen aus Nieren, Blase, Nebennieren, dem Lymphsystem und den Geschlechtsorganen (Hormone oder sexuelle Flüssigkeiten). Er steht darüber hinaus auch für alle Organe und Drüsen, die Flüssigkeit ausscheiden. In der taoistischen Lehre heißt es, man werde aus Wasser und Geist geboren. Interessanterweise wird dieser Ausspruch in vielen Religionen immer wieder bestätigt.



Die Sexualorgane und der Hirntrakt sind für die Taoisten „Geschwisterorgane“. Sie haben beide mit dem Element Wasser zu tun und stehen auch miteinander in Wechselwirkung, da sie sich gegenseitig in einem nie endenden Zyklus stärken oder schwächen.

ZUR GESCHICHTE DER MÄNNLICHEN HIRSCHÜBUNG

Vor vielen tausend Jahren suchten sich die taoistischen Weisen drei Tiere aus, die für ihre Langlebigkeit berühmt waren. Eines davon war der Hirsch, der sich darüber hinaus durch seine gewaltige Geschlechts- und Fortpflanzungskraft hervortut. Die taoistischen Meister studierten mit großer Sorgfalt das Verhalten des Hirsches und beobachteten, wie er seinen After mit seinem unaufhörlichen Schwanzwedeln übte. Dieses Prinzip erzeugte eine vermehrte sexuelle Stimulanz, die man auch für den Menschen übernahm. So entstand die sogenannte taoistische Hirschübung, die für beiderlei Geschlechter von unschätzbarem gesundheitlichen Wert sein kann.

Ihr kalendarisches Alter, also die Anzahl der Lebensjahre, die Sie bis jetzt gelebt haben, ist ein Hinweis auf Ihr Alter. Das wahre Alter aber ist das biologische, das unabhängig von Ihrem kalendarischen Lebensalter ist, denn darin spiegeln sich der Gesundheitszustand des Körpers sowie eventuelle morphologische Veränderungen am Skelett und an der Knochenstruktur wider.

Einer der wichtigsten Indikatoren Ihres biologischen Alters ist der Zustand Ihres Afters (Analsphinkter), d.h. die Festigkeit des analen Schließmuskels. Dieser Muskel, der auch als PC-Muskel (Musculus pubococcygeus = Verjüngungs- oder Liebesmuskel) bezeichnet wird, gehört zu derselben Energieeinheit wie die Sexualdrüsen. Sind die Sexualdrüsen kräftig, so ist auch der PC-Muskel kräftig; umgekehrt schwächt ein untrainierter Schließmuskel die Sexualdrüsen.

Bei einem Kleinkind ist es schwierig, selbst einen so dünnen Stab wie ein Fieberthermometer in den After einzuführen. Der kindliche After ist so lange eng, bis ihn das Bedürfnis, den Darm zu entleeren, lockert. Sonst bleibt er fest verschlossen – ein Zeichen von stabiler Gesundheit. Bei einem Erwachsenen ist der Schließmuskel dagegen um einiges schwächer, da die Kontraktion des Anus und Damm aufgrund von mangelnder Bewegung nicht mehr trainiert wird und der PC-Muskel erschlafft. Der After kann so locker und schlaff werden, daß es vielen Menschen sogar schwerfällt, den Kot zurückzuhalten, wenn sie Blähungen haben oder verstärkt husten oder



niesen müssen. Die weiteren Folgen davon sind erhebliche sexuelle Stimulationsprobleme bis hin zu anhaltenden Potenzstörungen beim Mann und Frigidität bei der Frau.

Je höher das biologische Alter eines Menschen, desto schlaffer der Analmuskel, seine Bewegungsfähigkeit und konzentrierte Aufmerksamkeit. Deshalb haben die alten taoistischen Weisen mit Hilfe der Hirschübung allen Menschen die Möglichkeit geschaffen, ihr biologisches Alter erheblich zu senken, d. h., man kann sich verjüngen, indem man den PC-Muskel wieder konsequent aktiviert.

DIE WIRKUNG DER MÄNNLICHEN HIRSCH- ÜBUNG AUF DEN ORGANISMUS

Die Hirschübung baut das Gewebe der Geschlechtsorgane auf, treibt schädliche Gase aus dem Körper und trägt dazu bei, daß es nicht so leicht zu Verstopfung kommt. Außerdem wird dadurch das Urogenital-Diaphragma trainiert und bei Männern noch zusätzlich die Prostata massiert. Die Bildung von Hämorrhoiden wird verhindert, da die Übung das verbrauchte Blut aus den beiden Analsphinktern und den mit ihnen verbundenen Muskeln austreibt und Energie- und Blutstagnation in diesen wichtigen Bereichen auflöst. Darüber hinaus hilft diese Übung Männern, die Kontrolle über ihren Urogenitalkanal zu gewinnen, was bei der Ejakulationskontrolle von großem Nutzen ist, während bei Frauen die willentliche Kontrolle über den Liebesmuskel des Jadedores entwickelt wird. Weiterhin verhindert diese Übung After- und Uterusvorfall (Hysteropexie). Für Schwangere ist dies eine gute Möglichkeit, die Muskeln und Sehnen auf die Geburt vorzubereiten.

Weiterhin wird durch die Hirschübung die Lebensenergie durch sechs von sieben Drüsen hinauf in die Epiphyse gezogen. Da es sich dabei um einen Hormonpfad handelt, der von der Prostata über die Nieren zu den anderen Drüsen führt, erhöht sich dadurch die Spiritualität. Gleichzeitig wird die Blutzirkulation in der Magengegend verstärkt. Der jähe Blutandrang wiederum transportiert Nährstoffe und Energie des Samens in den übrigen Körper. Wenn mittels der Hirschübung Energie in die Epiphyse strömt, fühlt man eine Art Schauer oder Kitzeln, das sich vom Kreuzbein über die Wirbelsäule hinauf ausbreitet, bis es den Kopf erreicht – es fühlt sich an wie ein kleinerer Orgasmus. Mit zunehmender Übungserfahrung



steigert sich auch die Empfindlichkeit, wobei die seelisch-geistige Einstellung zu Ihrem Körper sich spürbar verändern wird.

Ein weiterer positiver Nutzen der Hirschübung bezieht sich auf das endokrine System, das Blockierungen selbständig löst. Wenn also eine der sieben Drüsen nicht richtig funktioniert, endet hier der Energiestrom. Dies ist ein Hinweis auf eine Schwäche des endokrinen Kreislaufs, der von unten nach oben aufsteigt über die Sexualdrüsen zu den Nebennieren, zur Bauchspeicheldrüse, Thymusdrüse, Schilddrüse, Hirnanhangdrüse und Zirbeldrüse. Der Energiestrom wird solange nur bis zu der blockierten Drüse aufsteigen und dort steckenbleiben, bis sie wieder funktionsfähig ist. Mittels der Hirschübung werden solche Blockaden aufgelöst, so daß die blockierte Drüse wieder mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden kann und folglich alle „Sieben Drüsen“ wieder normal funktionieren. Diesen neuen Energiestrom kann jeder in sich verspüren.

Die wohl bedeutendste und wirkungsvollste Stimulation der Hirschübung für den Mann besteht im Aufbau seiner sexuellen Potenz und der Fähigkeit, den Geschlechtsakt beliebig auszudehnen und den Orgasmus weit nach hinten zu verzögern. Während der normalen sexuellen Vereinigung – die man sich mit dem Bild eines Wasserkessels vorstellen kann, dessen Inhalt nahe über einem Feuer allmählich zu kochen anfängt – schwillt die Prostata bis knapp vor dem Samenerguß auf ein Maximum an. Während der Ejakulation preßt sie in einer Reihe von Kontraktionen explosionsartig ihren Inhalt hinaus.

Der Akt ist damit beendet. Das heißt, da nichts mehr da ist, was entleert werden könnte, Kontraktionen verursacht oder die Erektion aufrechterhält, erschöpft sich der Mann und kann den Liebesakt nicht mehr fortführen: Er stirbt den sogenannten „kleinen Tod“.

In der Regel läßt der Akt des Ejakulierens den Mann in einen Abgrund von Erschöpfung, Leere, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühl, Zorn oder Hunger fallen. Er wird nervös und schwach und verliert einen Teil seiner Jugend. Dies ist auch der Grund, warum Frauen im Durchschnitt zehn Jahre älter werden als Männer.

Wenn der Mann jedoch mit Hilfe der Hirschübung lernt, Samen in kleinen Mengen aus der Prostata freizugeben – und zwar in entgegengesetzter Richtung, nach innen und aufwärts in die anderen Drüsen und in die Blutgefäße –, vermag er nicht nur den Liebesakt, sondern auch sein biologisches Alter zu verlängern. Ohne Einsatz der Hirschübung ist es schädlich, den Orgasmus beim Mann zu unterbrechen oder den Geschlechtsakt mit den üblichen westlichen Methoden zu verlängern. Bei diesen Maßnahmen bleibt die Prostata zu lange gedehnt, bis der Samen vom Blutstrom



weggetragen wird, denn die Kontraktionen, mit denen der Samen ausgestoßen und die Prostata erleichtert würde, findet nicht statt.

Die Prostata ist in gewisser Weise mit einem Gummiband vergleichbar. Sie muß ihre ursprüngliche Beweglichkeit wiederfinden, sonst wird sie überdehnt und büßt ihre Elastizität ein. Eine überdehnte, unelastische Prostata funktioniert nicht mehr, wie sie soll, kann sich nicht mehr zusammenziehen und entspannen. Letztendlich wird sie schwach, funktionsunfähig und erkrankt; die Erektion geht verloren, und der Mann wird impotent. Durch das Praktizieren der Hirschübung werden nicht nur der Orgasmus und der Liebesakt verlängert, sondern die Prostata wird geschützt und muskulär gestärkt, so daß sie selbst im Falle einer Erkrankung wieder regeneriert werden kann und die Potenz zurückkehrt.

Das Zusammenziehen der Schließmuskeln übt einen leichten Druck – wie eine sanfte Massage – auf die Prostata aus, da der After sich wie ein kleiner Motor verhält, der die Prostata antreibt. Auf diese Weise stimuliert, beginnt die Prostata Hormone, Endorphine und andere Stimulatoren auszuschütten, die eine seelische Hochstimmung auslösen. Wenn die Prostata zu zucken beginnt, spürt man sogar einen kleinen Orgasmus. Das abwechselnde Zusammenziehen und Loslassen der Anal- und Beckenmuskulatur während der Hirschübung bringt dieses natürliche Hoch zustande, das an sportliche Höchstleistungen erinnert – und dies ganz ohne Doping und Nebenwirkungen! Gerade Spitzensportler könnten dadurch auf natürliche Weise viel bessere und ausdauernde Leistungen erzielen, ihren Körper schonen und ihr Nervensystem entspannen.

DIE AUSWIRKUNG DER MÄNNLICHEN HIRSCHÜBUNG AUF DIE VORZEITIGE EJAKULATION

In der westlichen Schulmedizin geht man davon aus, daß vorzeitige Ejakulation und nächtliche Samenergüsse psychische Ursachen haben. Der Samenerguss während des Schlafs wird unter medizinischen Gesichtspunkten daher als ganz normal angesehen. Doch aufgrund vieler weiterer wissenschaftlicher Untersuchungen aus dem Osten ebenso wie aus dem Westen wird die taoistische Betrachtungsweise bestätigt, daß ein vorzeitiger oder nächtlicher Samenerguss auf eine Schwäche der Prostata hinweist. Die Spannung, die sich beim Liebesakt in einer Zeit von ungefähr 20 bis 30 Minuten aufbaut, kann eine gesunde Prostata mühelos verkraften. Ist die Prostata jedoch geschwächt, wird sie mit dem aufgestauten Druck nicht fertig, erschlafft und schüttet ihren Inhalt ohne Vorwarnung sofort aus, wodurch



die Erektion des Jadestabes verlorengeht. Mittels der Hirschübung konnten im Osten nachweislich allgemeine Potenzstörungen, insbesondere nächtliche Samenergüsse, wirkungsvoll therapiert werden können.

Am anfälligsten für vorzeitige Ejakulationen sind junge, unerfahrene Männer sowie solche, die extrem viel Sport treiben, sich hartem militärischen Training unterziehen oder auch geistig überbeansprucht sind. Ebenso gefährdet sind Männer mit schwachem Nervensystem oder schnell anschwellender Prostata. Allen gemeinsam ist eine besondere Empfindlichkeit der Nerven und der Prostata, so daß schon der geringste Reiz die Prostata anschwellen und sich zusammenziehen läßt.

Die Hirschübung desensibilisiert die Prostata, die dadurch auch kräftiger und stärker wird. Erektion und Lust halten dadurch länger an. Diese Übung verhindert alle Erkrankungen an der Prostata, da jegliche Anspannung der Anal- und Beckenbodenmuskeln die Prostata drüse massiert. Darüber hinaus ist die Hirschübung wohl das preisgünstigste Heilmittel der Welt: Es kostet nichts, außer täglicher Übung, die niemand sieht und die dabei das endokrine System verjüngt, die Immunabwehr stärkt, das Lymphdrüsensystem reinigt und das Nervensystem entlastet.

Die PC-Muskel- und Beckenboden-Kontraktion aktiviert bei Mann und Frau die „acht außerordentlichen Meridiane“, die für Gesundheit und Langlebigkeit der sexuellen Energie verantwortlich sind.

Vater-Energie -
Yang-Energie
des
Ausatmens

KIEN

4 Südosten Wind GA 41 Gallenblase DAI MAI	9 Süden Feuer LU 7 Herz REN MAI	2 Südwesten Erde NI 6 Milz/Pankreas YIN CHIAO MAI
3 Osten Donner DE 6 Leber YANG WEI MAI	 5 Nebennieren DU MAI	7 Westen See DÜ 3 Dickdarm DU MAI
8 Nordosten Berg KS 6 Magen YIN WEI MAI	1 Norden Wasser BL 62 Nieren YANG CHIAO MAI	6 Nordwesten Himmel MP 6 Lunge CHONG MAI

Mutter-Energie -
Yin-Energie
des
Einatmens

KUN



ÜBUNGSANLEITUNG ZUR MÄNNLICHEN HIRSCHÜBUNG

Wiederkehr und Stabilisierung der Erektion

„Die Heilkundigen des Ostens legen auch heute noch besonderen Wert auf vorbeugende Maßnahmen und die Erhaltung des sexuellen Gleichgewichtes von Körper und Geist.“



GRÖSSE UND FORM DES „IDEALEN JADESTABES“



Als die vorteilhafteste Penisform im erigierten Zustand gilt die sogenannte Pilzform (vgl. Abbildung Seite 46). Diese verschafft der Frau die größte Befriedigung, vor allem dann, wenn die Eichel groß und der Schaft schmal ist. Gerade die große Eichel macht den Jadestab begehrtestens, denn sie



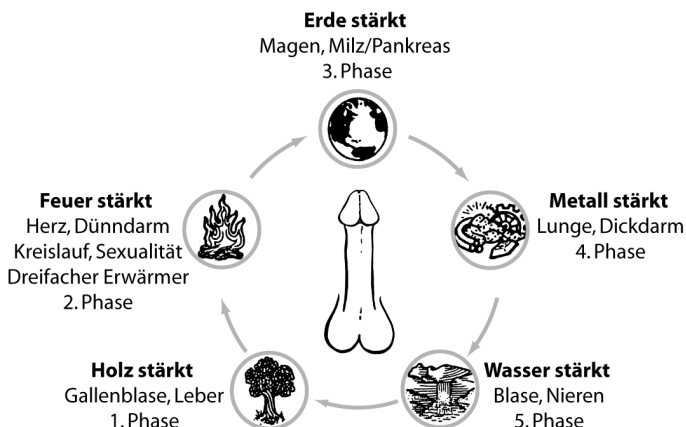
stimuliert und massiert die Innenwände des Jadedtores und den G-Punkt gründlich und wirkungsvoll. Damit wird der Liebesakt für die Frau sehr lustvoll, und sie erreicht ohne weiteres ihr volles orgiastisches Potential.

Die Pilzform als „begehrenswerte Form des Jadedtabes“ können Sie mittels der Methoden des Penismelkens, Penispressens und der Desensibilisierung des Penis sowie der Schließmuskel- und Beckenboden-Kontraktion bei der männlichen Hirschübung erreichen, wenn Sie regelmäßig üben.

Viele Männer, die aufgrund der Größe ihres Jadedtabes Angst haben, sie könnten keine Frau befriedigen, schämen sich oft, wenn sie diesen im Ruhezustand mit dem anderer Männer vergleichen. Ihre Sorge ist jedoch völlig unbegründet, denn bei vielen Männern, deren Jadedtab im Ruhezustand groß ist, tritt bei Erregung kaum eine Veränderung in der Größe auf, während bei Männern, deren Jadedtab im Ruhezustand klein ist, sich dieser bei Erregung stark vergrößern kann. Die Größe des Jadedtabes spielt nur aus zwei Gründen eine Rolle:






-  wegen der psychologischen Wirkung auf den Mann, der meint, sein Penis sei zu klein und
-  wegen der Übereinstimmung mit der Größe des Jadedtores seiner Partnerin, denn es ist vor allem wichtig, daß der Jadedtab zum Jadedtor paßt.

Der Jadedtab im positiven Zyklus der Fünf Elemente





DIE FÜNF FÄHIGKEITEN DER EREKTION

-  1. Phase: Entstehung des Gedankens = dem Holz zugeordnet
-  2. Phase: Das Überlegen = dem Feuer zugeordnet
-  3. Phase: Der Denkvorgang = der Erde zugeordnet
-  4. Phase: Gefühle wie Liebe = dem Metall zugeordnet
-  5. Phase: Eifersucht, Neid, Haß, Mißgunst = dem Wasser zugeordnet

Unsere geistigen Fähigkeiten ruhen in den Organen unseres Körpers. Wenn irgendein Organ in seiner Funktion gestört ist, wird auch das entsprechende Partnerorgan mit beeinträchtigt, und die mit ihm zusammenhängenden geistigen Fähigkeiten werden nachteilig beeinflusst. Letztendlich wirkt sich dies auf die Potenz und Erektion aus. Wird jemand beispielsweise mit Kummer und Sorgen konfrontiert, so belastet dies den Funktionskreislauf von Lunge und Dickdarm. Kummer begünstigt also Erkrankungen und Funktionsstörungen im Atmungs- und Verdauungstrakt. Erkrankungen der Lunge äußern sich an der Nase und am Geruchssinn, wie der Ausdruck „etwas nicht riechen können“ illustriert. Der Geschmack im Mund ist herb. Lungenkranke sind oftmals traurige und vergräme Menschen. Verstopfung ist eine weitere Folgeerscheinung des unterbrochenen Energiekreislaufs zwischen Lunge und Dickdarm und der sexuellen Stimulanz.

DIE „FÜNF WANDLUNGSPHASEN“ DER EREKTION

Nach der Lehre der traditionellen taoistischen Medizin für Gesundheit und Langlebigkeit des Menschen symbolisiert der Jadestab die schöpferische oder göttliche Kraft und verkörpert als Yang-Symbol die Sonne der Lebenskraft. Er besitzt „Fünf Wandlungsphasen“:

1. **Freundlichkeit:** Der Jadestab dient als Werkzeug und Freudenspender, der nicht nur die Frau befriedigt, sondern auch zur Fortpflanzung der Menschheit seine Qualitäten unter Beweis stellt. Er gibt unaufhörlich seine Energie weiter, wenn er gebraucht wird, und verausgabt sich.
2. **Rechtschaffenheit:** Der Jadestab erfüllt seine Pflicht, denn es ist seine Aufgabe, nicht auf sich selbst bezogen zu sein. Im Inneren ist er leer und besitzt nichts Eigenes, reagiert auf weibliche Reize wie ein Vulkan und stirbt nach jedem Energieverlust (Orgasmus) einen „kleinen Tod“, den er an die Persönlichkeit des Mannes weitergibt.



3. **Höflichkeit:** Er ist höflich, rechtzeitig weich oder hart, kommt im rechten Augenblick hervor oder zieht sich wieder zurück. Der Jadestab ist weder eckig noch spitz. Er verletzt nicht und zeigt keinen Mangel an Disziplin. Der Jadestab ist auch besonders diskret.
4. **Ehrlichkeit:** Der Jadestab setzt seine Aktivität solange fort, bis er seine Aufgabe erfüllt hat. Kann er seine Pflicht nicht erfüllen, gesteht er vorzeitig seine Schwäche ein und gibt auf. Er ist vollkommen ehrlich und liebt die Zweisamkeit mit seinem Jadedtor.
5. **Weisheit:** Die Natur hat den Jadestab gelehrt, wie man eine Frau befriedigt. Daher versucht er alles, was in seiner Macht steht, um dies zu erreichen und den „Reflexzonenbereich“ zu stimulieren sowie das endokrine System – ohne Samenverlust – neu zu aktivieren:

1. Zirbeldrüse	(Haus des Geistes)	– Meridian-Energiekreislauf
2. Hirnanhangdrüse	(Haus der Intelligenz)	– Kreislauf, Sexualität, Dreifacher Erwärmer
3. Schilddrüse	(Haus des Wachstums)	– Herz/Dünndarm
4. Thymusdrüse	(Haus des Herzens)	– Lunge, Dickdarm
5. Bauchspeicheldrüse	(Haus der Transzendenz)	– Magen, Milz/Pankreas
6. Nebennieren	(Haus des Wassers)	– Leber, Gallenblase
7. Sexualdrüsen	(Haus der Samenessenz)	– Nieren, Blase

EIN HINWEIS: Die Spitze des Jadestabes (Eichel) steht direkt in Verbindung mit dem Herz/Kreislauf- und dem Nervensystem und kann bei Überstimulierung, beispielsweise durch oralen Sex, einen Kreislaufkollaps, Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen.

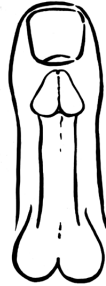


DIE „DAUMENANALYSE“

Es gibt einige Körpermerkmale, die Aufschluß über Länge und Form des Jadedstabes geben. Beispielsweise besitzt der Daumen eine ähnliche Gestalt.



Pilzförmiger Daumen: Sieht der Daumen pilzförmig aus, hat der Jadedstab eine große, nach außen gerundete Eichel und einen schmalen Schaft. Die große Eichel macht diese Form des Jadedstabes besonders begehrenswert, denn beim Sexualakt stimuliert und massiert sie die Innenwände des Jadedtores und den G-Punkt gründlich und wirkungsvoll.



Bleistiftförmiger Daumen: Als die am wenigsten wünschenswerte Form des Jadedstabes gilt die Dreiecks- oder Bleistiftform, bei der die Eichel klein und spitz ist und der Schaft breit. Mit einem solchen Jadedstab ist es für den Mann erheblich schwieriger, eine Frau zu befriedigen. Ein derart geformter Jadedstab läßt sich jedoch durch die taoistischen Meridianmassagen, durch Melken und Pressen, Desensibilisierung, die Schambeinmassage und letztendlich die Kontraktionen der männlichen Hirschübung verändern.



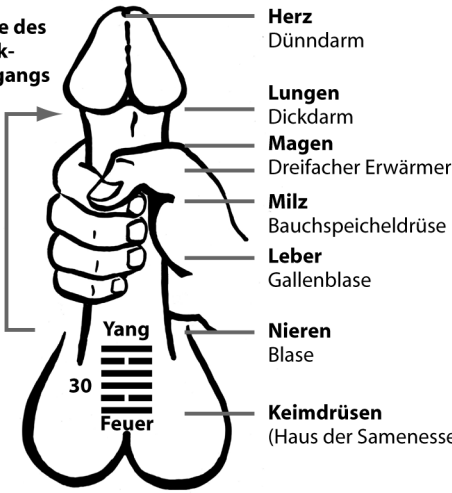
WIEDERKEHR UND VERSTÄRKUNG DER EREKTION DURCH MELKEN UND PRESSEN DES JADESTABES

1. TEIL: DAS MELKEN DES JADESTABES

Übungsanleitung: Das „Jadedstab-Melken“ – Wiederkehr der Erektion Was erschöpft ist, wird erneuert. Schieben Sie den Schaft Ihres Jadedstabes mit der linken Hand 72mal vom Ansatz der Hoden nach oben bis zum Ansatz der Eichel, als würden Sie ihn melken. Der Melkvorgang wird von unten nach oben durchgeführt. So gerät das Blut in die Eichel, vergrößert sie und verstärkt die Erektion. Damit wird die Pilzform erreicht. Abschließend wiederholen Sie den Melkvorgang mit der rechten Hand 72mal.



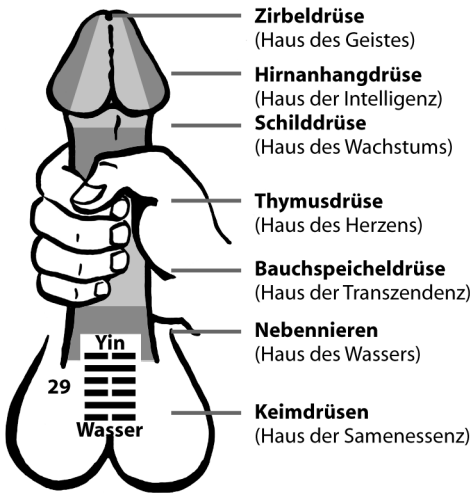
Ende des Melk-
vorgangs



Stimulierung der Meridiane und Organe
Yang-Energie durch das „Melken“ = explodierende und schöpferische Kraft, Yang symbolisiert die Zentripetalkraft = Bewegung zum Zentrum hin, das männliche Prinzip, Aggressivität und dynamische Aktivität, Tag und das Element Feuer.

2. TEIL: DAS PRESSEN DES JADESTABES

Übungsanleitung: Das „Jadestab-Pressen“ – Verstärkung der Erektion
Was geschwächt ist, wird gefestigt. Pressen Sie den Schaft Ihres Jadestabes mit der linken Hand 72mal direkt unterhalb der Eichel, bis er hart wie Stein wird. Diese Art des Pressens wird zu immer stärkeren Erektionen des Jadestabes führen. Abschließend wiederholen Sie den Preßvorgang mit der rechten Hand 72mal.



Stärkung der „Sieben Drüsen“
Yin-Energie durch das „Pressen“ = empfangende und gebärende Kraft
Yin symbolisiert die Zentrifugalkraft = Bewegung weg vom Zentrum, das weibliche Prinzip, Passivität, Nacht und das Element Wasser.



3. TEIL: DIE DESENSIBILISIERUNG UND STABILISIERUNG DER PILZFORM

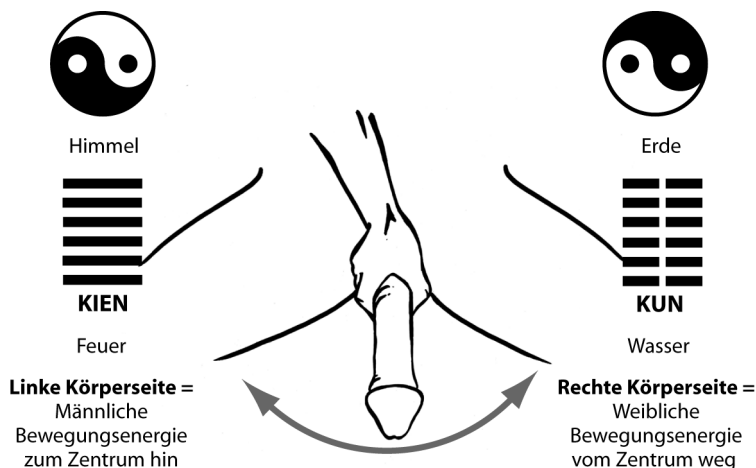
Nachdem Sie die beiden vorhergehenden Massageformen des Melkens und Pressens durchgeführt haben, setzen Sie sich mit gespreizten Schenkeln auf einen Stuhl, die Füße fest mit dem Boden verwurzelt.

Übungsanleitung:

1. Halten Sie den Jadestab an der Wurzel fest und bewegen ihn 72mal kräftig hin und her, so daß die Eichel abwechselnd an einem der Schenkel anliegt. Sie können durchaus energisch dabei vorgehen, aber nicht so, daß es Ihnen Schmerzen bereitet.

Beginnen Sie 72mal mit der linken und 72mal mit der rechten Hand, und bewegen Sie den Jadestab von einer Oberschenkelseite zur anderen

2. Sicher werden Sie sich fragen, wozu der Jadestab eigentlich desensibilisiert, also weniger empfindlich gemacht werden soll, wenn jeder Mann im Gegenteil daran interessiert ist, sexuell feinfühler zu werden. Die Desensibilisierung vermindert keineswegs den sexuellen Genuß, sondern trägt in erster Linie dazu bei, den Samenerguß so lange wie möglich hinauszuzögern, so daß Sie viel intensivere Orgasmen erleben werden als jemals zuvor.
3. Wenn die Nervenenden in der Eichel weniger empfindlich sind, kann der Mann ganz erheblich länger sexuell aktiv bleiben, was beiden Partnern intensivere Empfindungen und größere Befriedigung verschafft.



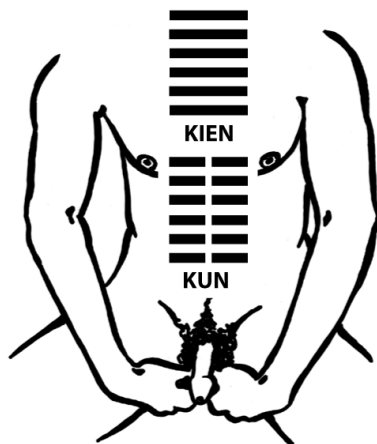


Diese Übungsform der Desensibilisierung stärkt und vergrößert die Eichel und verbessert die Form und Festigkeit des Jadestabes. Die Eichel wird größer, breiter und erreicht so die begehrte Pilzform. Dies trägt dazu bei, den Jadestab weniger empfindlich werden zu lassen, damit der Mann länger sexuell aktiv bleiben kann, was beiden Partnern größere Befriedigung verschafft und die Frau wesentlich leichter zum Höhepunkt gelangen läßt. Die Erektion hält länger an, wodurch ein vorzeitiges Erschlaffen des Jadestabes verhindert wird.

4. TEIL: DAS ABWECHSELNDE DRÜCKEN UND LOSLASSEN DES HODENS



**Aktivierung
der linken
Hirnhälfte**



**Aktivierung
der rechten
Hirnhälfte**

Übungsanleitung:

Nehmen Sie Ihren Hodensack in die Hände, drücken ihn sanft zusammen und lassen dann wieder los. Sie können diese Massage auch durch lose sitzende Unterwäsche wie Boxer-Shorts machen, wenn Ihnen das lieber ist. Wiederholen Sie das abwechselnde Drücken und Loslassen des Hodens 49mal.

Diese Übung erhöht die Ausschüttung männlicher Hormone und sorgt für die Aufrechterhaltung und Förderung der gesunden Funktionen der männlichen Geschlechtsorgane. Außerdem ist sie gut für das Gehirn.