



Heilende Liebe

Die taoistischen Geheimnisse von Sex, Gesundheit und langem Leben

Die alten chinesischen Klassiker der Sexologie stellen schon vor Tausenden von Jahren fest, dass gute Gesundheit zu gutem Sex führt und umgekehrt guter Sex zu guter Gesundheit. Die Philosophie von Yin und Yang verstand Sex als natürlich und unverzichtbar für die menschliche Gesundheit und Langlebigkeit.

von Jennifer Lee und Thomas Meewes

Chinesische Sex-Klassiker beschreiben Sex als Teil des Lebens. Das folgende Beispiel aus einer der bekanntesten chinesischen Erotik-Novellen *Jin Ping Mei* (Die goldene Pflaumenvase), geschrieben von einem anonymen Autor, beschreibt den Lebemann Chin und seine nymphomane Konkubine Goldener Lotus (freie Übersetzung):

„An einem lauen Hochsommernachmittag entledigt sich Goldener Lotus ihrer Kleidung mit Ausnahme ihrer Fußbänder und Pantöffelchen. Sie lässt sich verführerisch auf einer Matte nieder, während sie sich mit einem Fächer Luft zufächelt. Chin legt ihre geschmückten Pantoffeln spielerisch beiseite, wickelt ihre Fußbänder los und benutzt sie um ihre Füße an eine Weinranke zu binden. Jetzt sind ihre Beine gespreizt wie die ausgestreckten Klauen eines goldenen Drachens. Ihre weitgeöffnete Vulva zeigt ein Paar rote Lippen mit einer kleinen Zunge dazwischen. Er dringt ein in sie mit seinem geschmückten Speer, energetisch stoßend in ihre übersäumenden Säfte, wie ein Aal der sich lustvoll im Schlamm sielt. Als er von Neuem hineinstößt und herauszieht, reibt sich Goldener Lotus ihre halbverschleierte Augen auf dem Kissen und stöhnt „Du wohlgestatteter Krieger! Was treibst du für Spielchen mit mir? Warum...ah...uuh...warum gehst du nicht tiefer? Dieses wollüstige kleine Blumenherz juckt bis ins Mark seiner Knochen! Hab' Mitleid mit mir!“

Die Chinesische Kultur ist die einzige große Kultur, die über Jahrtausende ernsthaft und kontinuierlich die Entwicklung von erotischen Techniken und sexueller Potenz als eine Methode für

Gesundheit, Jugendlichkeit und langes Leben (*fu, lu, shou*) verfolgt hat.

Das Wissen für diese Methoden wurde maßgeblich von den alten taoistischen Philosophen entwickelt, die stets auf der Suche nach „Unsterblichkeit“ waren. Diese mystische Praxis wurde durch die Jahrtausende hindurch von ausgesuchten Kreisen praktiziert und gehörte zu den best gehüteten Geheimnissen der Chinesischen Geschichte.

Die alten Taoisten beobachteten, dass sich einer der großen Unterschiede zwischen Frauen und Männern in der Art und Weise des Orgasmus zeigt. Wenn eine Frau den Orgasmus erreicht wird das wörtlich „*gao chao*“ (Hohe Flut) genannt. Wenn ein Mann ejakuliert heißt es „*she jing*“ (Essenz herauschießen), der Mann verliert also seine Essenz, das Beste, was sein Körper hat, um neues Leben zu zeugen.

Während bei den Männern der Samenverlust als Ursache für abnehmende Vitalität und Immunität ausgemacht wurde, war es bei den Frauen der monatliche Blutverlust.

Konservierung sexueller Energie

Durch spezielle Praktiken und Meditationen wurde es möglich, die monatliche Blutung der Frauen deutlich zu reduzieren bzw. zu stoppen. Auf diese Weise konnte das gereifte Ei, das in der Gebärmutter auf die Entstehung neuen Lebens wartete, zusammen mit den wertvollen Nährstoffen bei Nicht-Befruchtung wieder vom Körper aufgenommen und dem Organismus zur Verfügung gestellt werden. Frauen und Männer, die den Weg der „Konservierung der Essenz“ erfolgreich gemeistert hatten, blühten regelrecht auf und wurden für das andere Geschlecht höchst begehrenswert. Für die Frauen waren glühende Wangen, straffe Haut, funkelnde Augen, starke Knochen, Hormonbalance und eine immer feuchte Jadeporte der Lohn, Männer waren in der Lage, ihre Sinne, Muskeln und Sehnen zu stärken, klarer zu denken, ausdauernder zu arbeiten, vor allem aber mit einem jederzeit bereiten Jadestab zu lieben und sich dabei ihre Jugendlichkeit zu erhalten.

Pflege des Körpers mit taoistischen Übungen

Die Taoisten betrachten die Nieren als wichtigste Kraftwerke und Regulatoren der sexuellen Energie und Potenz, besonders bei Männern. Eine weitere wichtige Rolle kommt den Hormonen zu, sie regulieren die Ausschüttungen der Sexualdrüsen,

wie z.B. Ovarien, Hoden, Prostata, diese regulieren ihrerseits die Sekretionen der wichtigen Gehirndrüsen und der Schilddrüse. Immer geht es um die Balance und nicht um die Quantität dieser wichtigen Yin/Yang – Essenzen.

Was wäre aber die sexuelle Praxis ohne die Pflege und Erhaltung des physischen Körpers? Taoistische Körperübungen wie *Taiji* (Tai Chi) oder *Dao Yin* (Tao Yin) zielen darauf, die essentiellen Energien des Körpers, wie Blut, Lymphe, Hormone und Qi im Fluss zu halten.

Großer Wert wird auf Übungen gelegt, die ihre Wirkung in den Gelenken und den der Wirbelsäule angeschlossenen Muskelgruppen zeigen. Es ist absolut notwendig, die Gelenke zu „öffnen“, hierdurch werden maximale Nerv- und Qi-Impulse an die lebenswichtigen Organe weitergeleitet. Dank der Lehre des modernen taoistischen Meisters *Mantak Chia* ist *Heilende Liebe* seit Mitte der 80er Jahre eine Praxis, die unter Anleitung eines Lehrers auch im Westen erlernbar ist. ☸

Information

Jennifer Lee und **Thomas Meewes**, von *Mantak Chia* geprüfte Lehrer des *Universal Tao*, sind Inhaber des *Zentrums für Chinesische Heil- und Kampfkünste Berlin*.

20./21. November: Workshop Heilende Liebe für Frauen mit Jennifer Lee (Einstieg in die Praxis der Konservierung sexueller Energie. etc.). **27./28. November: Workshop Heilende Liebe für Männer** mit Thomas Meewes (Einstieg in die Praxis der Samenzurückhaltung. etc.).

Weitere Informationen unter
Tel.: 030 - 873 46 43 mobil: 0174 - 309 28 21
e-mail: jen@tao-power-workshop.com,
thomas@tao-power-workshop.com
www.tao-power-workshop.com

