



Fragment książki "Tao sypialni"

Wstęp

Taoistyczna sztuka intymna widzi w seksualności prąródło wszelkiego bytu, siłę będącą źródłem każdego z przejawów życia - od nieskończonej radości po największy ból. Ta seksualna energia, niewidoczna, choć zawsze obecna, przenika nasze codzienne życie. Możemy korzystać z niej, by przedłużyć oraz wzbogacić swoje życie.

Chociaż zasady taoistycznej sztuki intymnej zostały po raz pierwszy sformułowane w Chinach przy użyciu słów i symboli przed około sześciu tysiącami laty, to sama seksualność jest oczywiście starsza od jakichkolwiek przekazów ludzkiej cywilizacji. Przekracza ona granice historii i obszaru geograficznego, ras i kultur, ponieważ głęboka mądrość o seksualnej stronie miłości jest uniwersalną i stałą istotą natury.

Dzięki taoistycznym mędrcom, którzy stworzyli najstarszą i najdłużej trwającą cywilizację świata, poznano głęboką prawdę o seksualności związku mężczyzny i kobiety. Jest ona czymś więcej niż filozofią życia. Chodzi tu o sposób życia obejmujący wszystko. Jedyna możliwość dotarcia do dobrodziejstw rozkoszy miłości polega na praktykowaniu ćwiczeń seksualno-terapeutycznych. Szczęśliwie dla nas, taoistyczni mędracy pozostawili szereg zapisków dotyczących praktykowania drogi seksualnej „długowieczności”, „tających formę starochińskich tajemnic alkwowy, tzw. „taoistycznych książek do poduszki”.

W naszych czasach, tak bardzo stresogennych, wraz z rozwojem wiedzy dotyczącej zdrowia, a jednocześnie lawinowym wzrostem kosztów leczenia, powszechna staje się potrzeba sięgania po różne sposoby terapeutyczne i medyczne, które podnoszą energię i wydolność, przeciwdziałają zakłóceniom w sferze libido oraz chorobom o podłożu seksualnym. Zdrowiu w obszarze seksu przypisuje się w naszym społeczeństwie coraz większe znaczenie. Ten aspekt naszego zdrowia spotyka się również z coraz większym zainteresowaniem przedstawicieli kręgów medycznych i farmaceutycznych.

Taoistyczne przekazy dotyczące ośmiu starochińskich sposobów diagnostycznych, terapeutycznych i leczniczych uwzględniają zmienne relacje jakościowe i ilościowe między materią a energią, ciałem a duchem, oddechem a ruchem, a także seksualnością i odżywianiem się. Niniejsza książka koncentruje się na trzech **praktycznych** aspektach i opiera się na następujących filarach, cieszących się zawsze dużym zainteresowaniem na całym świecie. Są nimi:

- Zdrowie dzięki oddechowym i ruchowym ćwiczeniom chi kung,
- Seksualność z uwzględnieniem energetycznych ćwiczeń chi kung, wzmacniających libido.
- Długowieczność osiągnana przez odpowiednie odżywianie się i równowagę w gospodarce kwasowo-zasadowej.

Te trzy aspekty pozostają ze sobą w ścisłym związku i wspólnie tworzą podstawę szczęśliwego życia człowieka.