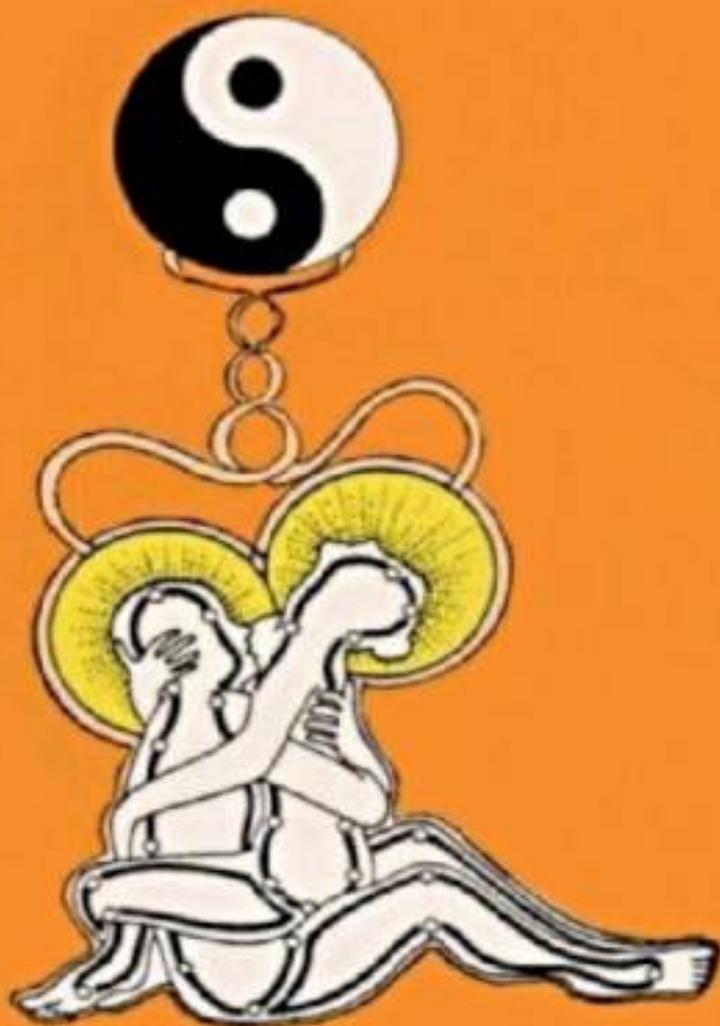


# AMOR CURATIVO A TRAVÉS DEL TAO

*Cultivando la energía sexual femenina*

MANTAK CHIA & MANEEWAN CHIA



Los consejos y ejercicios que figuran en este libro se presentan abiertamente por vez primera al público occidental. Durante miles de años los Maestros Taoístas han enseñado estos secretos solamente a un número muy reducido de personas de las cortes reales y los círculos esotéricos, que juraban mantener silencio. Ahora, un joven maestro taoísta y su esposa, practicantes a su vez de esta antigua sexología, sienten la necesidad de comunicar este conocimiento al mundo.

Son dos las prácticas principales que enseñan los autores a las mujeres para cultivar y potenciar su energía sexual. Una de ellas es la respiración ovárica, que puede acortar la menstruación, reducir las molestias y condensar más energía de fuerza vital (CHI) en los ovarios, para tener más fuerza sexual. La otra, la Retención del Orgasmo, se puede realizar en solitario o con la propia pareja sexual. Cuando se domina esta práctica, se puede sentir un orgasmo de todo el cuerpo, que supera al orgasmo vaginal, sin pérdida de energía de fuerza vital.

Los Chia enseñan también otros dos ejercicios preparatorios. Son una serie de ejercicios que se realizan con un huevo de madera o de piedra, que sirve para fortalecer los diafragmas pélvico y urogenital, las glándulas, los tendones y el sistema nervioso. Estos ejercicios hacen sonreír a los que están poco informados; pero, en realidad, se han venido realizando con éxito durante miles de años para aumentar la potencia y el placer de las mujeres afortunadas que han tenido la suerte de conocerlos.

# Índice

[Agradecimientos >>](#)

[Advertencia >>](#)

[1. Visión taoísta de la Energía Chi de las mujeres >>](#)

[2. Anatomía sexual de las mujeres >>](#)

[3. El ciclo de respuesta sexual >>](#)

[4. La Órbita Microcósmica >>](#)

[5. Cultivando la fuerza de los ovarios >>](#)

[6. La Aspiración del Orgasmo >>](#)

[7. Ejercicios del Huevo y otros consejos... >>](#)

[8. El Cultivo dual >>](#)

[9. Entrevista >>](#)

[Bibliografía >>](#)

## AGRADECIMIENTOS

Doy las gracias, en primer lugar, a los Maestros Taoístas que tuvieron la amabilidad de compartir conmigo su conocimiento, sin pensar que acabaría enseñándolo a los occidentales. Estoy agradecido especialmente a Marcia Kerwit por sus escritos en los que me daba a conocer sus experiencias e ingenuas opiniones sobre la práctica del Amor Curativo. Agradezco al artista Juan Li las ilustraciones que figuran en todo el libro. También doy las gracias a Suzanne Gage, ilustradora del libro *A New View of a Woman's Body*, por su sorprendente trabajo de ilustración de la anatomía de la mujer, de donde se inspiraron algunos dibujos de este libro.

Quedo agradecido a las muchas personas que han contribuido a que este libro tenga su forma definitiva: Gunther Weil, Ph. D., Rylín Malone, y a muchos de mis estudiantes, por su información, en especial a Michael Winn y Juan Li por sus consejos; Valerie Meszaros por componer el libro y corregir las pruebas; Helen Stites, por ayudar en la composición y corrección, y a John-Robert Zielinski y Adam Sacks, nuestros asesores de informática. Este agradecimiento especial se extiende también a David Miller, por supervisar el diseño y la producción, y a Felix Morrow, por sus valiosos consejos y ayuda en la composición y producción de este libro y por su trabajo como editor de Healing Tao Books. Sin mi madre, mi esposa, Maneewan, y mi hijo, Max, el libro hubiese resultado académico. Por su generosidad, les doy mi gratitud y mi amor.

## UNA ADVERTENCIA

Este libro no da ningún diagnóstico ni hace recomendaciones sobre las que haya que meditar. Aporta un medio de mejorar su salud para superar los desequilibrios de su sistema y tener una experiencia sexual muy gratificante. Las personas que tienen la presión sanguínea alta, problemas cardíacos o un estado general débil, deberían seguir las prácticas con tranquilidad, especialmente en lo relacionado con la Respiración Ovárica. Si se está sometido al tratamiento de un médico, se debería consultar con él.

# 1. VISIÓN TAOÍSTA DE LA ENERGÍA CHI DE LAS MUJERES

## A. Cómo se utiliza la Energía

Los sabios taoístas consideraban su propia energía como una unidad total. En un día, por ejemplo, una persona joven y sana produce el 100% de las energías que necesita, mediante la comida, el descanso y el ejercicio, y consume aproximadamente del 60 al 70% en el mantenimiento de su actividad diaria: trabajar, comer, hacer la digestión, respirar, andar, etc. Se podría considerar el 100% de la energía como un crédito energético, parecido al de un banco; pero, según va envejeciendo, va produciendo cada vez menos, a pesar de que su cuerpo tiene las mismas necesidades, y empieza a superar su déficit sacando energía de los órganos vitales (riñones, hígado, bazo, pulmones, corazón y páncreas) y glándulas y, finalmente, del cerebro.

El Taoísmo explica que la principal forma de pérdida de energía de los hombres es la eyaculación, mientras que en las mujeres es la menstruación y no el coito. Para una mujer joven y sana, esto supone un consumo adicional de energía que se añade al de su vida diaria. Teniendo en cuenta que una mujer empieza la menstruación a los doce años de edad y que le dura hasta la menopausia, al cumplir los cincuenta aproximadamente, podría llegar a tener entre 300 y 500 periodos menstruales durante toda su vida. Cada mes, los ovarios producen un huevo que contiene una energía

creativa muy perfeccionada. Además, hay un gran contingente de energía que se destina a crear las hormonas necesarias, así como el revestimiento uterino que forma un nido para el huevo fertilizado. Si pensamos en nuestro tremendo índice de población, no podemos permitirnos tener muchos hijos, sino uno o dos. Esto significa que sólo Utilizamos uno o dos huevos. El resto de ellos, hasta los 300 o 500 mencionados se eliminan. Este consumo representa del 30 al 40% de la disponibilidad diaria de energía de una mujer. Si deja habitualmente que esta energía sexual salga al exterior, está perdiendo entre un 30 y un 40% de su energía de fuerza vital. Sin embargo, hay una forma de transformar esta energía vital en energía para los órganos, las glándulas, el cerebro y la médula espinal y en energía espiritual

## **B. La Energía Principal «Jing»**

Todos hemos nacido con abundancia de una energía que los taoístas llaman energía principal o «Jing». En las mujeres, es el Jing, la energía generativa o creativa, la que se necesita para hacer los huevos, crear el revestimiento uterino y las hormonas y hacer que dicha mujer se mantenga con actividad sexual. La energía Jing, con la ayuda de la energía del aire que respiramos y la de los alimentos que ingerimos, permite que el cuerpo de la mujer dote a sus huevos de una fuerza vital que se transmite a la generación siguiente. La energía Jing también se convierte en energía de fuerza vital para los órganos, llamada «CHI». Los antiguos taoístas, después de identificar esta energía, observaron que la conservación y el restablecimiento de la energía Jing podía proporcionar una vida más larga y más sana.

La energía sexual (energía creativa) es la única que puede duplicarse, triplicarse o incrementarse todavía más. Por tanto, si queremos conservar o restablecer la energía princi-

pal perdida, la energía sexual nos facilita los medios de crear esta fuerza suplementaria, conservándola, reciclándola y transformándola en energía principal. Entonces dispondremos de más energía para transformarla en CHI, que, a su vez, se convierte en otros tipos de energía, llamada «Shen». La palabra «Shen» significa energía espiritual.

*La transformación de Energía Principal  
en Fuerza Vital y Energía Espiritual.*

Jing: Energía generativa o creativa. Jing es la substancia más refinada con que nace una persona. También se conoce como “Energía Principal”, ya que es imprescindible para realizar las funciones del cuerpo. Todas las demás energías del cuerpo dependen de la energía Jing, que se convierte en Chi o fuerza vital cuando actúa con los órganos vitales. La conservación y nutrición de la energía Jing es la base de las prácticas Internas Taoístas. Se acumula en todos los tejidos vivos, especialmente en los riñones, el esperma y los óvulos.

Ching: Energía esencial. Ching es la energía producida por los órganos sexuales. En las mujeres, es la energía de los ovarios; en el hombre, la del esperma. La energía Ching es más densa que la Chi y, por consiguiente, se mueve con más lentitud cuando circula por el cuerpo. Cuando circula la energía Ching por el cuerpo, los órganos se revitalizan y se nutren.

### **C. Consumo emocional**

Cuando somos jóvenes y estamos sanos, consumimos libremente esta energía principal o Jing, que nos es suficiente hasta que llegamos a la edad aproximada de 24 años. Aunque en el Sistema Tao se cree que toda persona nace dota-

da de las buenas cualidades de amabilidad, gentileza, respeto, honestidad, imparcialidad y justicia, cuando crece, las influencias culturales y sociales de todo tipo van cambiando todas estas virtudes. El individuo empieza a vivir bajo una tensión constante, notando las presiones de la prisa, la ira, el miedo, las preocupaciones y demás emociones negativas. Éstas van consumiendo poco a poco la fuerza vital principal, reduciendo la energía sexual creativa. A los 24 años, se ha desarrollado y acumulado gran parte de la tensión de la vida, junto a problemas y trastornos emocionales y una actividad sexual demasiado estimulada. La energía principal, gastada tan fácilmente en los años más jóvenes, empieza a convertirse en energía negativa, que estimula y fuerza aún más la energía emocional e incrementa la actividad sexual.

Según van vaciando las emociones negativas nuestra fuerza vital, quitándonos energía sexual, pueden producir entre un 10 y un 60% de pérdida de nuestra energía de fuerza vital. Un exceso de energía emocional negativa nos deja con menos energía de fuerza vital disponible y, por tanto, con menos energía para construir hormonas y recuperar la energía sexual perdida. No queda energía suficiente para mantener y alimentar el alma y el espíritu.

### 1. *“Descarga” de emociones negativas*

La gente considera las emociones negativas como “energía basura”, que hay que tirar como sea. Dado que la energía emocional negativa y la energía sexual siguen construyendo nuestra energía de fuerza vital, si consumimos o tiramos esta “energía basura”, tiraremos también nuestra fuerza vital; pero, para abastecer las necesidades de nuestros cuerpos, seguimos gastando de nuestra energía principal y, a los 40 años, hemos consumido de un 50 a un 60% de ella.

A los 65, la mayoría de nosotros estamos viviendo de un remanente cada vez menor de esta energía, hasta que se consume por completo.

La ley de la energía dice que ésta no se puede destruir, sino que se transforma. Cuando gastamos esta "energía basura" o negativa tirándola, alguien tiene que recogerla. Cuando arrojas tu ira sobre alguien, esa persona tiene que recogerla también y, si no puede hacer que vuelva a ti, se la echará a cualquier otra persona. Esta ira vuelve finalmente a ti con más fuerza todavía, acompañada de miedo, tristeza, inquietud y tensiones de todo tipo. Todo esto te resulta insoportable, por lo que buscas de nuevo la forma de desprenderte de ello. Este ciclo puede seguir de forma interminable y las emociones negativas irán multiplicándose. Con ello se reduce en gran parte la energía sexual, creativa y regenerativa.

## D. Energía de Fuerza Vital (CHI)

### *1. Conversión de la Energía Negativa en Energía de Fuerza Vital (CHI)*

Tienes que saber convertir la energía negativa en energía positiva y en buenas sensaciones. En este libro aprenderás a recuperar poco a poco la energía sexual, creativa y regenerativa perdida, abriendo un canal que corre por tu cuerpo. Una vez que hayas abierto este canal mediante técnicas como la Respiración Ovárica, podrás hacer que circulen por él tanto la energía sexual como la negativa. Al combinarse y circular estas dos energías, un proceso de combustión convierte la energía negativa en energía de fuerza vital. Esto produce un ciclo de energía positiva que te da más energía vital para hacer frente a tus emociones negativas.

Hay otra forma de tratar la energía emocional negativa: convirtiéndola de nuevo directamente en energía CHI. Más adelante, en la práctica del Tao Curativo, al estudiar la Fusión de los Cinco Elementos, la segunda parte de la meditación taoísta, aprenderemos a armonizar los diferentes tipos de energía emocional con los órganos que están relacionados con ellos. Distinguimos estas relaciones (caliente/corazón/impaciente/presuroso, frío/riñones/temeroso, tibio / hígado / enfadado, templado / tibio / bazo / preocupado y fresco / seco / pulmones / triste / acongojado), llegando a ser conscientes de su presencia o aspecto, así como de los diferentes tipos de energía negativa que se quedan retenidos en nuestros órganos, donde, con el tiempo, pueden producir una enfermedad.

Al realizar la Fusión de los Cinco Elementos, podemos compensar, armonizar y transformar la energía negativa y convertirla en fuerza vital positiva.

## *2. Cómo conseguir CHI adicional mediante el coito*

El único medio de conseguir CHI adicional es transformar la energía sexual que se libera normalmente en el coito, reciclandola de nuevo en CHI, para que nos suministre así un 30 o 40% más de fuerza vital. En este libro aprenderás los métodos taoístas del Amor Curativo para conseguirlo, que son: la Respiración Ovárica y la Aspiración del Orgasmo. Los dos métodos te ayudarán a reciclar y transformar una parte de la energía sexual en CHI.

## *3. CHI: La clave para conseguir una buena salud*

Los maestros taoístas consideran el CHI como la clave para conseguir una buena salud y para darse cuenta de que una

buena salud nos permite condensar y transferir más CHI a un grado superior de energía. Esto nos permite tener aún más CHI a nuestra disposición para construir el cuerpo de energía, o cuerpo del alma, y crear y alimentar lo más importante de la vida de cada uno de nosotros: nuestro espíritu inmortal o cuerpo del espíritu. Con nuestro promedio actual de consumo de energía, no disponemos de ningún excedente que nos lo permita.

Hoy día, en el campo de la salud disponemos de muchos métodos para aumentar con más facilidad la fuerza vital (CHI), como son el masaje, la acupresión, el shiatsu, el jin shin do, el jin shin iyutsu, el tai chi chuan, el chi kung, los alimentos sanos, las hierbas, la meditación, el yoga, etc. No obstante, los maestros taoístas piensan que la energía más abundante y que se puede convertir con más facilidad en CHI o en un grado superior de energía es la sexual. En la práctica del Amor Curativo, presentamos claramente una forma de reciclar la energía sexual y almacenarla, pero es más importante transformarla primero en CHI y después en energía espiritual. De otra forma, se iría levantando poco a poco demasiado CHI, con lo que podrían producirse serios desequilibrios.

Los jóvenes, por ejemplo, disponen de muchísima energía de fuerza vital; pero no saben canalizarla bien. Lo que hacen es quemar el exceso de energía de la forma más rápida, mediante las drogas, el alcohol, el tabaco y demás estimulantes. Estos métodos de estimulación dan al usuario, al principio, diez o veinte veces más energía; pero la sacan de donde la encuentran a su alcance, como puede ser de los órganos, las glándulas y el cerebro. Después, se queda uno bajo de energía. Cuando quiere recuperar su nivel de energía, tiene que recurrir otra vez a los estimulantes; pero en esta ocasión puede disponer de menos energía, por lo que no llega al mismo nivel de antes. Como consecuencia, aumenta la dosis del estimulante o recurre a otro más fuerte. Una persona que se encuentra bajo de energía CHI no

nota tanto el efecto de las drogas, porque éstas no tienen mucha fuerza vital que se pueda sacar de ellas. Ésta es la razón de que los jóvenes pasen con más facilidad a depender de las drogas, el sexo y demás adicciones. La transformación correcta de la abundancia de energía CHI debe eliminar la necesidad de quemar la energía con estimulantes o recurriendo a una actividad sexual excesiva.

## E. Fuerza Creativa - Energía Sexual

La función básica del sexo es la reproducción. Fuera de esto, cada vez que tenemos actividad sexual generamos gran cantidad de energía de fuerza vital. Cuando tenemos un orgasmo normal, la fuerza vital se vierte de nosotros al universo. Si aprendemos a reencauzar la energía del orgasmo hacia dentro y hacia arriba, en vez de hacerlo hacia fuera, esta energía alcanzará un centro superior del cuerpo y notaremos incluso con más fuerza la experiencia del orgasmo conocido como orgasmo total del cuerpo u orgasmo de los órganos y glándulas: una experiencia que nunca se siente con el sexo normal. De esta forma, podemos crear más energía, almacenarla y convertirla en energía de fuerza vital, aumentando con ello nuestra energía total.

### *1. La Energía Positiva incrementará la Energía Sexual Creativa*

Hasta ahora, siguiendo siempre a los Maestros Taoístas, hemos ido clasificando la energía de nuestro cuerpo en diferentes tipos: positiva y negativa, sexual, fuerza vital, etc. Todas estas energías tienen cualidades muy distintas. Si las identificamos, podremos empezar a controlarlas, transfor-

mando todo lo negativo en positivo y cultivando las energías buenas que nos gusten.

Lo mismo que las emociones negativas agotan nuestra fuerza vital, reduciendo así la energía sexual creativa, podemos aumentar esta fuerza vital fomentando la buena virtud. Por medio del método de Aspiración del Orgasmo que se enseña en este libro, en vez de perder la energía sexual como en los orgasmos de eyaculación, retenemos la energía creativa sexual muy cargada para envolver, cubrir y energizar los órganos y glándulas. En el Sistema Tao se acumulan nuestras emociones o virtudes en los órganos. Cuando un órgano ha recuperado su estado de salud, aparece la virtud, que se puede fomentar para producir energía más positiva que nutra cada uno de los demás órganos y las glándulas. Cuando los órganos débiles y enfermos empiezan a producir energía buena, poco a poco van influyendo en los demás haciendo que se encuentren más sanos.

## *2. La Buena Virtud - El Corazón del Tao Curativo*

Practicar la virtud es la base del Tao Curativo. Todo el sistema depende de la energía de amor, alegría, bondad, amabilidad, respeto y honestidad. En el Tao Curativo creemos que tener un buen estado natural es algo básico para los seres humanos, no por miedo a arder eternamente en el infierno, a volver bajo forma de un animal inferior o a sufrir en nuestra próxima vida, sino porque creemos que hacer el bien para los demás produce igualmente un beneficio inmediato para nosotros mismos. Así de sencillo. Cuando estás pendiente de los demás, estás pendiente de tu hígado, el órgano relacionado con la amabilidad. El hígado se te fortalece cuando le das más fuerza vital. La idea básica es que estás haciendo el bien a los demás cuando te lo haces a ti mismo, siempre que no sea por miedo a un castigo.

En la práctica del amor curativo hacemos que el flujo de nuestra energía sexual creativa vuelva a nuestros órganos y glándulas, para fortalecer el cuerpo debilitado e incrementar la fuerza vital. Al mejorar la fuerza vital, se ayuda a la transformación de toda ira, todo miedo, toda tristeza y toda depresión.

### *3. El placer de perder energía y el placer de ganar energía*

Si una mujer no quiere tener un hijo, su actividad sexual no tiene más finalidad que el placer. Los taoístas reconocen dos clases de placer: "el placer de perder energía" y "el placer de ganar energía". La mayoría de nosotros tenemos experiencia en el placer de perder energía. Hemos hablado del placer breve e intenso que producen las drogas, como la marihuana, la heroína, la cocaína o las anfetaminas, al extraer y quemar fuerza vital de los órganos, el cerebro y las glándulas de una persona. Es como encender una hoguera con gasolina: produce rápidamente una llama muy fuerte; pero el combustible se agota enseguida y el fuego se apaga muy pronto. El creciente deseo de sentir una excitación tan intensa, seguido del progresivo uso de las drogas, saca energía vital de los órganos, así como del cerebro y de la médula ósea.

Algunas de nuestras diversiones favoritas se basan en el placer de perder energía. Cuando pasamos demasiado tiempo distraídos con actividades como ver televisión, necesitamos energía de nuestros órganos para estar atentos y, de esta forma, se está pasando energía de fuerza vital a lo que estamos viendo y oyendo. Pensamos que nos encontramos bien, porque nos sentimos relajados y, por consiguiente, va disminuyendo nuestra tensión. Muchas veces notamos cierta liberación, pero nuestros órganos vitales se