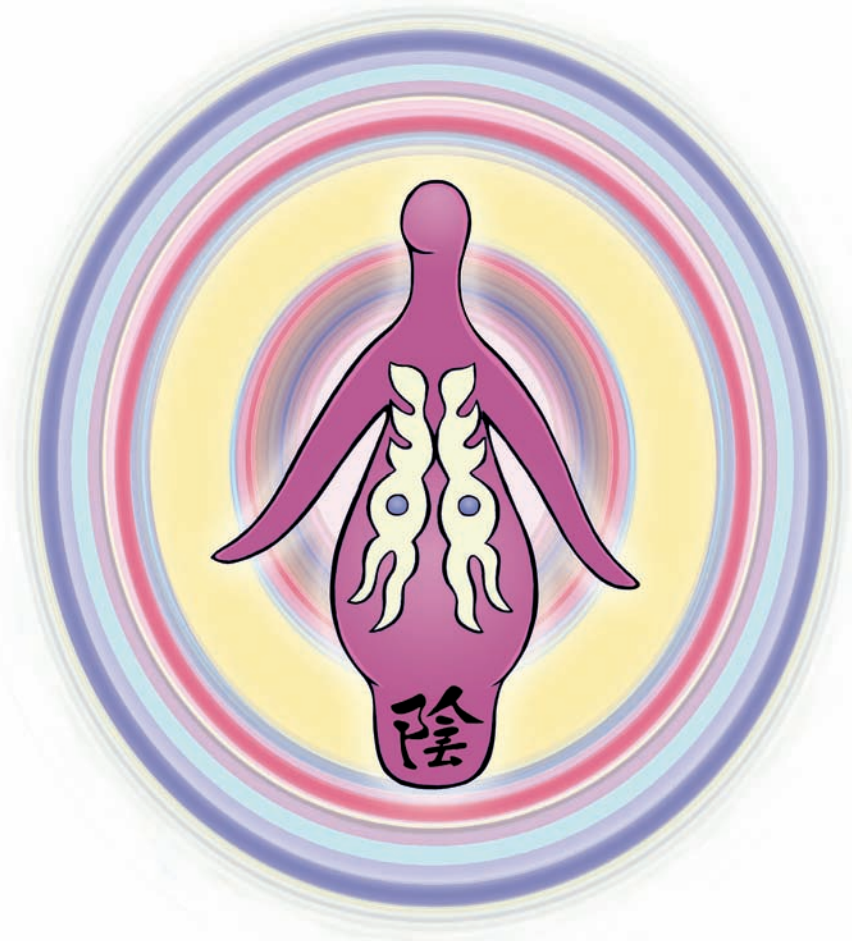


KVINNANS TAO

Vägen till glädje, njutning och livsenergi!



Irène Andersson

Kvinnans Tao – Vägen till glädje, njutning och livsenergi!

© Iréne Andersson. Stockholm 2011.
info@bodycoach.nu www.bodycoach.nu

Text Iréne Andersson

Textredigering Maria Lindberg Howard

Illustrationer Lisa Larsson

Formgivning Meze Design Group AB

Tryck Exaktaprinting AB, Malmö

Bokbinderi Kristianstads Boktryckeri AB

ISBN 978-91-633-9725-7



Mångfaldigandet av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätten förbjudet utan medgivande av författaren. Detta gäller såväl text som illustrationer.

Författaren ger inga som helst medicinska råd eller ordinerar användandet av någon övning som behandling för någon åkomma samt fråntar sig allt ansvar för eventuella skador vid utförandet av dessa övningar. Som alltid kan fel träning, liksom felaktigt eller bristfälligt utförd övning, orsaka oönskad effekt för vissa personer. Vid besvär, smärta eller osäkerhet rekommenderas att söka professionell hjälp. Övningarna är heller inte ämnade att bota sjukdom, utan är designade för att skapa möjlighet till återhämtning, självmedvetenhet och utveckling.

Tao stavas Tao enligt Wales-Giles som skapat en metod för att translitterera kinesiska tecken till det latinska alfabetet. Metoden utvecklades under 1800-talet men ersätts numera ofta av pinyin-metoden och Tao stavas då Dao. I denna text användes generellt stavningen Tao, förutom i vissa kinesiska boktitlar.

KVINNANS TAO

Vägen till glädje, njutning och livsenergi!

Text Iréne Andersson

Illustrationer Lisa Larsson

INNEHÅLL

6. INLEDNING

♥ Övningarnas ursprung ♥ Från teori till övningar ♥ Ryggraden samt riktningar för rörelser

8. TAOISM OCH SEXUELL QIGONG

♥ Taoism och dualism ♥ Taoism och kvantfysiken ♥ Yin och Yang ♥ Kvinnligt och manligt ♥ Sex och andlighet ♥ Qi, Qigong och kinesisk medicin ♥ Sexuell energi ♥ Den katalyserande kraften ♥ Sexuell qigong i teorin ♥ Sexuell alkemi ♥ De tre skatterna ♥ Dan Tian ♥ Njurarna, kroppens batterier

21. NÅGRA GRUNDLÄGGANDE PRINCIPER

♥ Grundning, din närvaro i det som är ♥ Jordning ♥ Bra hållning är som Feng Shui för kroppen ♥ Andningen är bryggan mellan kropp och själ ♥ Cirkulation, blod och medvetande ♥ Nervsystemet ♥ Hormoner, hur vet de vad de ska göra ♥ Cellens förnyelse ♥ Cellens medvetande ♥ Värderingar, attityd och fokus ♥ Avsikt och intention ♥ Placebo eller förväntningseffekten ♥ Meditation, bevittna det som är ♥ Meningen med livet enligt professor Wang ♥ Läkande magi

32. DET KVINNliga MYSTERIET

♥ Långsam forskning om kvinnans anatomi ♥ Kvinnans anatomi ♥ Vulva ♥ Vaginan ♥ Svällkroppsvävnad ♥ Urinrör ♥ Perineum ♥ Bäckebottenmuskler ♥ Livmoder och livmoderhalsen ♥ Äggledarna ♥ Äggstockarna ♥ Den kvinnliga prostatan ♥ Bartholins körtlar ♥ Klitoris ♥ G-zon ♥ A-zon ♥ PFE-zon och AFE-zon ♥ U-zon ♥ F-zon ♥ P-zon ♥ Nerver ♥ Hjärnan

41. DEN FEMININA ESSENSEN

♥ Kvinnans yin-natur ♥ Ett välgörande elixir ♥ Kvinnans flöden ♥ Orgasm ♥ Vad händer under upphetsat och orgastsikt tillstånd? ♥ Olika typer av orgasm ♥ Syn på kvinnlig ejakulation i tidiga kulturer ♥ Kvinnlig ejakulation, är det möjligt? ♥ Vad innehåller kvinnlig ejakulering? ♥ Varifrån kommer vätskan? ♥ De tre heliga vattnen ♥ Sex för hälsans skull

51. LIVETS GÅNG

♥ Naturliga cykler i livet ♥ Menstruationscykeln ♥ Naturlig födslokontroll ♥ Menopausen ♥ Hormonerna minskar, men det finns hopp ♥ De gyllene äggen av visdom ♥ Vår livsstil skapar östrogendominans ♥ Skydda dig mot stress och press ♥ Nervsystemet och biokemi under stress ♥ Skapa tid för återhämtning ♥ Till sist

58. ÖVNINGAR

♥ Inför övningarna ♥ Olika reaktioner ♥ Känslreaktion

Övning 1: Grundpositioner

Övning 2: Fysiska uppvärmningsövningar

Stående, sittande, liggande

Övning 3: Avslutning, samla energin och yin-fas

Övning 4: Trädet, övning för grundning och inre kraft

Perineum och Kronan

Övning 5: Det inre leendet

Hjärtats intelligens, De inre organen

Övning 6: Det korta inre leendet

Övning 7: Det lilla omloppet

Du mai och Ren mai, Utforska punkterna

Övning 8: Bröstmassage

Övning 9: Ladda batterierna

Övning 10: Äggstocksandning

Essensen i äggen och upphetsad energi, Kultivering med partner, När är det bäst att utföra äggstocksandningen?, Utan livmoder och äggstockar, Andra underlivsbesvär, Egen erfarenhet av läkande magi, Övergrepp

Övning 11: Hormondusch

Den genomträngande kanalen, Ursprungets port, Körtlarna är Ingångar till andra världar

Övning 12: Bröstmassage och körtelövning

Övning 13: Knipövningar

Varför träna bäckenbottenmusklerna?, Forskning, Bålstabilitet och buktryck, Lönar det sig att träna?, Hur ska jag träna?, Vilka muskler är det?, Diafragma pelvis, Diafragma urogenitale, Ringmuskler, Testa din bäckenbottenmuskel, Enkel knipövning, Lär känna dina bäckenbottenmuskler

Övning 14: Äggövningar

Äggvård, Liggande äggövningar, Stående äggövningar, Gör stående äggövning med eldandning, Avsluta, ta ut ägget

Övning 15: Äggceremonier

Vårda livmodern, Din skaparkraft, Äggövning som reningsceremoni, Liten äggceremoni för din dröm, Kreativt uttryck

♥ Träningstips ♥ Exempel på övningsordning ♥ Magiska verktyg

Hormonordlista, Tao-ordlista, Referenser, Register, Tack till lärare och övriga, Information

INLEDNING

Kvinnans Tao ger dig tillgång till en pålitlig plats för återhämtning, glädje och utveckling. Ett utrymme i dig själv där du kan lägga grunden för en bättre hälsa och en större medvetenhet om dig själv, din kropp och din livsenergi. Och sist men inte minst får du lära känna din feminina essens samt öka din förmåga till sexuell njutning.

Kvinnans Tao innehåller kunskap och övningar som hjälper dig att hitta vägen till din naturlighet och högsta potential.

En av taoismens lärdomar är att vi alla har en fantastisk inneboende potential som går att träna upp och som hjälper oss att växa. Men även om fröet till en växt innehåller hela koden för blomman, behöver det också omvårdnad, goda förutsättningar och näring för att blomma fullt ut. Kvinnans Tao innehåller kunskap och övningar som hjälper dig att hitta vägen till din naturlighet och högsta potential. Genom att kultivera din sexuella energi lär du dig skapa intimitet med dig själv och utveckla integritet och tillit till din intuition och känsla.

Taoistiska övningar för kvinnor är ett fruktbart verktyg som jag själv länge har fascinerats av. Sedan mitten av 1990-talet har jag använt dessa övningar för att utforska och nära mig själv. Mitt eget utforskande har hela tiden ökat min nyfikenhet och stärkt min vilja att fortsätta växa som människa och ökat min lust att dela med mig. Genom åren har jag även väglett och undervisat många kvinnor och jag upphör aldrig att förvånas över övningarnas kraft. Min respekt och tilltro till kroppens och sinnets egen självläkande förmåga har stärkts och jag ser det som min uppgift att hjälpa till att skapa utrymme för den kraften att verka.

Övningarnas ursprung

De övningar som presenteras här är främst inspirerade av olika taoistiska läror och av mina många qigonglärare såsom Mantak Chia, David Verdesi, Wang Ting Jun, Amara Charles och Andrew Fretwell. Andra inspirationskällor till den här boken är mina lärdomar från arbetet som kroppsterapeut och meta-coach, erfarenhet av yoga, shamansk de-armorering och quodoushka och min tid i Indien, dels i Poona på Osho Center, dels i Rishikesh med Shantimayi och Prembaba. Jag blandar taoistisk teori och modern forskning om kvinnans anatomi och erotiska flöden med egna erfarenheter och studier i alternativa terapier och skolmedicin.

Från teori till övningar

Boken inleds med ett teoriavsnitt om taoism, qigong, sexuell qigong och vad som menas med sexuell energi. Därefter följer en beskrivning av viktiga begrepp och principer. Lika angeläget som det är att lära sig att utföra en viss teknik är det att förstå varför och läran bakom. Därefter följer en genomgång av kvinnans anatomi och hennes erotiska flöden då det inom Tao uppfattas som en grund för att utforska den kvinnliga essensen. Taoismen framhäver också kroppen som det instrument du har till ditt förfogande i utforskandet och utvecklandet av dig själv. Ju mer kunskap och förståelse du har om hur du fungerar desto bättre. Teoridelens avslutande kapitel handlar om livets cykler och menopausen samt stress. Till sist kommer övningarna som är speciellt skapade för kvinnor.

Ryggraden samt riktning för rörelser

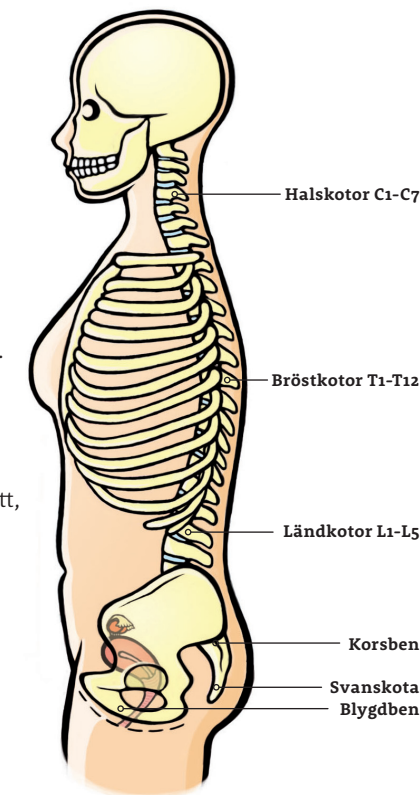
För att lättare förstå textens beskrivning av olika organs och punkters placering följer här en beskrivning av ryggraden och riktningar för rörelser.

Ryggraden består av 33 kotor, uppifrån och ner:

- ♥ 7 halskotor räknat uppifrån skallbasen. De kallas cervikalkotor och benämns C1-C7.
- ♥ 12 bröstkotor med varsitt tillhörande revben. De kallas thorakalkotor och benämns T1-T12.
- ♥ 5 ländkotor som utgör ländryggen. De kallas lumbalkotor och benämns L1-L5.
- ♥ 5 sammanväxta ländkotor utgör korsbenet. De kallas sakralkotor.
- ♥ 4 sammanväxta svanskotor utgör svanskotan.
- ♥ På framsidan av bäckenet sitter blygdbenet, nedanför magen och över könet.

Alla rörelser i övningarna benämns på samma sätt, oavsett om du står, sitter eller ligger.

- ♥ Framåt betyder mot magen.
- ♥ Bakåt betyder mot ryggen.
- ♥ Nedåt betyder mot fötterna.
- ♥ Uppåt betyder mot huvudet.



DET KVINNLIGA MYSTERIET

Långsam forskning om kvinnans anatomi

Olika undersökningar om den feminina sexualiteten har under 1900-talet förfärat en del och förvånat andra. Samtidigt har de varit en god bekräftelse för många kvinnor. Även i modern tid har nämligen den kvinnliga orgasmen, och framförallt ejakulationen, ofta mötts med skepsis. I vissa kretsar har man till och med kallat diskussionen om fontänorgasmen för UFO-debatten. Inte ens under senare delen av 1900-talet har anatomin beskrivits korrekt i anatomiböcker. Det påminner om historien när Columbus "upptäckte" Amerika och kallade ursprungsbefolkningen för indianer eftersom han trodde att han hamnat i Indien.

Då en kvinna varken behöver få orgasm eller utlösning för att kunna fortplanta sig har intresset för att forska i ämnet varit svagt och olönsamt. Och eftersom ingen blir sjuk eller lider av att inte känna till sina erotiska zoner eller deras möjligheter anses oförmågan att kunna njuta inte heller vara ett problem. Svårigheter att mäta kvinnors sexrespons har också motverkat intresset, då den till största delen är en osynlig, inre företeelse. Etiska hinder har också funnits där.

Tills nyligen har uppfattningen varit att kvinnans flöden och orgasm inte haft någon funktion. Det har dock bland annat visat sig att livmoderns sammandragningar under orgasm tillsammans med slem från livmodertappen, gör att sperma tar sig avsevärt mycket snabbare upp till äggledaren för befruktning. Så även om en orgasm inte är ett måste för att bli gravid så beskriver flera studier att kvinnans orgasm innehar flera komponenter som underlättar graviditet. Äldre kulturer har däremot sedan länge skildrat flödenas positiva effekter. Mer om detta längre fram.

Bara under de senaste årtiondena har upptäckter om klitoris faktiska storlek, den kvinnliga prostatan samt G-zonen och A-zonen gjorts (kallar dem zoner istället för punkter eftersom det handlar mer om områden än distinkta punkter). Även att en kvinna kan ejakulera är idag mer eller mindre accepterat och innehållet i kvinnlig utlösning har analyserats. Vätskans exakta ursprung är dock ännu oklart.

Vad visar då dessa efterforskningar om kvinnans anatomi, orgasm, utlösning och vätskor? Inom Tao ser man det som viktigt att förstå hur kroppen fungerar och ser ut för att

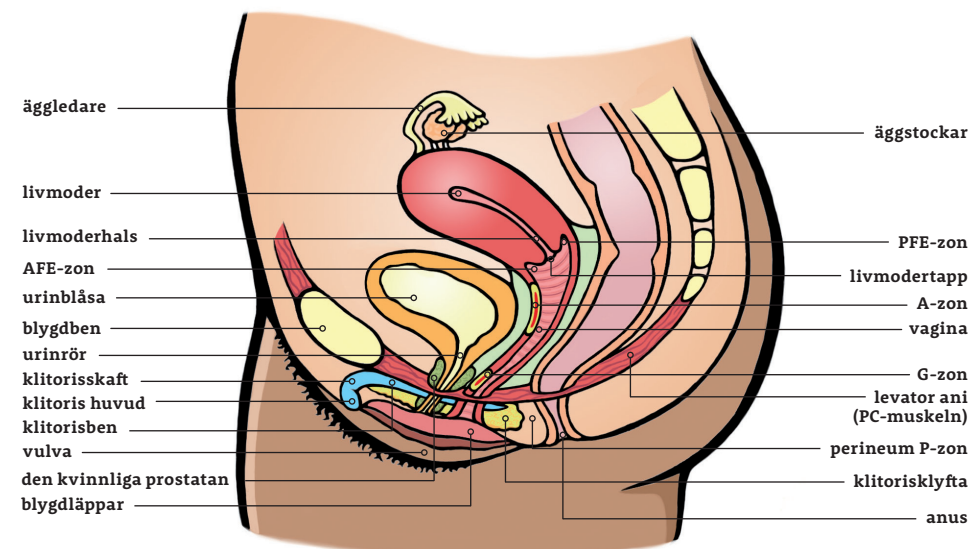
förstå sig själv och livet bättre. Titta gärna närmare på kvinnokroppen i en anatomisk atlas. Det stärker kraften i övningarna att ha en klar bild av olika kroppsdelar och deras funktioner.

Kvinnans anatomi

Kvinnans könsorgan består av vulva, vagina, livmoder, äggstockar, äggledare, klitoris, urinrör, prostata, körtlar, svällkroppsvävnad, bäckenbottenmuskler, blodkärl samt nerver och erotiska zoner. Sammantaget har det kvinnliga könet visat sig vara större och mer komplext än vad man tidigare trott och det kan mätas med omfånget och storleken på mannens könsdelar. Helen O'Connell, australisk urolog, var en av de som misstänkte att anatomiböckerna inte stämde och fick på 90-talet tillfälle att undersöka klitoris inre delar på olika kvinnor. Hon fann då att den var mycket större än man förmodat och 1998 lade hon fram sina bevis i tidskriften The New Scientist.

Variationen på storlek och utseende på könsdelarna är stor kvinnor emellan. Detta är dokumenterad kunskap inom exempelvis Tao och quodoushkan, där olikheterna i anatomin är en hel teori om olika kroppstyper med olika sätt att reagera och bli upphetsad. Exempelvis är kvinnor olika djupa och trånga. Klitoris kan sitta olika långt från slidöppningen och g-zonen befinna sig olika djupt in. Dessa skiftande yttringar hänger även samman med variationer i psyke och vilken stimulering som fungerar bäst. Vi är alla unika i våra uttryck och ändå likadana på en och samma gång.

Kvinnans underliv



ÖVNING 6: Det korta inre leendet

Gör gärna denna kortare variant före andra övningar i samband med grundpositionerna för att försätta dig i ett tillstånd av djupare närvaro och en positiv atmosfär. Det är en enkel, effektiv och rogivande övning som du dessutom i princip kan utföra varsomhelst och närsomhelst.

Guide övning 6:

Tid: 5 min

Syfte: Vända fokus inåt ♥ Skapa ett tillstånd av närvaro ♥ Framkalla en uppmärksam och lugn attityd

Förberedelse: sittande eller stående grundposition.

1. Föreställ dig en person som ler ett varmt och välkomnande leende mot dig. Ta emot leendet och absorbera det in igenom ditt 3:e öga.
2. Rikta leendet mot din hjärna.
3. Le ner mot ditt hjärta.
4. Le ner mot Dan Tian, nedre buken, ditt centrum. Inkludera även din livmoder och ditt kön.
5. Guida sedan energin och leendet upp för ryggraden och via nervsystemet ut i hela kroppen.
6. Avsluta. Lägg händerna på Dan Tian och vila kort och ha ett mjukt fokus i hjärtcentrat.

Nu är du i ett gynnsamt tillstånd för att gå vidare med andra övningar eller möta livet i vardagen.

Det "inre leendet" skapar en positiv inre atmosfär.

