



# Gesunde Prostata, sexuelle Spannkraft

## Taoistische Energie- und Heilmethoden für den Mann

Text: MICHAEL NAGULA

Mantak Chia, der bekannte Qi-Gong-Meister und Spezialist für „Innere Alchemie“, hat bereits Zehntausende von Menschen in taoistischen Heilmethoden unterrichtet. Seine durch das Studium verschiedenster Disziplinen unablässig erhöhte Beherrschung dieses

uralten Wissens hat zur Entwicklung des „Universal Healing Tao“ geführt, eines Systems, das mittlerweile auf der ganzen Welt gelehrt wird. In seinem neuen Buch widmet er sich nun ausdrücklich der Lebenskraft des Mannes.

**S**exualität ist die Wurzel der Gesundheit des Menschen. Davon geht die Chinesische Medizin traditionsgemäß aus. Übungen zur Aufrechterhaltung der körperlichen Gesundheit sind deshalb von wesentlicher Bedeutung. Doch wenn es um die Steigerung der sexuellen Energie geht, erheben die Lehrer des Ostens das Üben noch auf eine ganz andere Ebene als wir. Im Tao sind sexuelle Übungen nicht nur ein Weg zur Verstärkung des sinnlichen Vergnügens oder

zur Erhöhung der Attraktivität. Sie stellen auch ein Werkzeug dar, mit dessen Hilfe man in den Genuss eines kräftigeren und gesünderen Körpers kommt, für tiefere und intensivere Gefühle empfänglicher wird und spirituelle Energie kultivieren kann.

Dabei gilt der Prostata des Mannes ein besonderes Augenmerk. Sie muss sich im Alter nicht nachteilig auf seine sexuelle Gesundheit und Lebenskraft auswirken. Üblicherweise vergrößert sich die Prostata im Zuge der Alterung, während sie bei

jungen Männern noch ungefähr so groß wie eine Walnuss ist. Im vergrößerten Zustand kann sie auf den Ausgang der Harnblase oder der Harnröhre drücken, was zu Schwierigkeiten beim Harnlassen führen kann. Im Fall von Krebs kommen zu diesen Symptomen noch Schmerzen, Probleme beim Sexualverkehr oder Erektionsstörungen hinzu.

Prostatakrebs entwickelt sich meist bei Männern über 50. Obwohl es sich dabei um eine der bei Männern am weitesten verbreiteten Krebsarten handelt, wei-

sen viele Männer niemals Symptome auf und unterziehen sich keiner Behandlung. Viele sterben schließlich aufgrund anderer Ursachen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenentzündung oder eben aufgrund hohen Alters, da Prostatakrebs in den meisten Fällen langsam wächst und symptomfrei ist. Es gibt jedoch Fälle von aggressivem Prostatakrebs, in denen sich Krebszellen vom Originaltumor ablösen und durch den Körper wandern. Dann spricht man von metastatischem Prostatakrebs, der in etwa bei einem Drittel der betroffenen Männer auftritt.

Neben der Sexualität bietet aus taoistischer Sicht auch die Ernährung ausgezeichnete Gelegenheit, Übungen zu praktizieren, die heilsam auf den männlichen Organismus wirken. Mantak Chia stellt eine Vielzahl von Qi-Gong-Übungen vor, die für das Gleichgewicht und die Erhaltung einer gesunden Prostata geeignet sind. In seiner Lehre sind diese Übungen als „Knochenmark-Nei-Kung“ bekannt. Nei Kung bedeutet „mit der inneren Kraft üben“. Knochenmark-Nei-Kung ist eine Form der taoistischen Selbstkultivierung, bei der mentale und körperliche Techniken zur Verjüngung des Knochenmarks eingesetzt werden, wodurch die Qualität des Blutes verbessert und die innere Lebenskraft genährt wird.

Knochenmark-Nei-Kung überschneidet sich mit drei grundlegenden taoistischen Ansätzen zur Sexualenergie: der „Heilenden Liebe“, der „Sexualenergie-Massage“ und dem „Chi-Gewichtheben“. Alle drei Methoden werden eingesetzt, um das Maß der Sexualenergie sowie der Sexualhormone im Körper zu erhöhen. Dabei ermöglichen die Praktiken der Heilenden Liebe dem Mann, die sexuelle Energie zu bewahren, das Gehirn anzuregen und die Drüsen und Organe zu verjüngen, wodurch sich die Produktion von Ching Chi (sexueller Energie) erhöhen lässt.

Der üblicherweise nach außen gerichtete Fluss der Sexualenergie während der orgasmischen Phase kehrt sich dann um und zieht Ching Chi in den Körper hinein und hinauf, wodurch das innere Heilungspotenzial erhöht wird. Um Ching Chi mittels Sexualenergie-Massage im Körper freisetzen zu können, muss es aber schon im Überfluss vorhanden sein. Männer, die unter chronischer Impotenz, schwachen Nieren oder anderen inneren Funktionsstörungen leiden, sollten deshalb erst die Methoden der Heilenden Liebe erlernen, um genug Ching Chi anzusammeln, bevor sie die anderen beiden Methoden anwenden.

In Mantak Chias Buch werden von den Praktiken der Heilenden Liebe abgeleitete Übungen als nicht-sexuelle Techniken verwendet, die mit Hilfe der sexuellen

Energie eine Verjüngung der Drüsen und der inneren Organe herbeiführen, wie z.B. die „Hodenatmung“, die „Genitalkompression“ und der „Kraftverschluss“. Gezeigt werden auch wichtige erste Schritte, etwa die Kultivierung der Energie der Fünf Elemente durch Massage der inneren Organe oder Atemtechniken. Diese verhindern den Verlust von Ching Chi und verjüngen das System der inneren Organe, während die Sexualenergie-Massage hohe Konzentrationen von Ching Chi freisetzt, um das Knochenmark zu kultivieren und die Hormondrüsen anzuregen. Gemeinsam angewendet sind diese Praktiken Methoden zur Verbreitung der sexuellen Energie.

Sie werden noch ergänzt durch andere Techniken wie die Kraftdehnung des Penis und „Melkübungen“ oder die „Tuchmassage“. Das „Chi-Gewichtheben“ ist vielleicht die fortgeschrittenste Technik zur Freisetzung einer maximalen Menge an Sexualhormonen und damit einhergehend sexueller Energie im Körper. Es stellt zur Verjüngung des Knochenmarks die größte Menge Ching Chi zur Verfügung. Außerdem beugt es durch Stimulierung der Hypophyse dem Altersprozess vor und trainiert das Bindegewebe zwischen den Genitalien und dem System der inneren Organe, wodurch sowohl die Drüsen als auch die Organe gestärkt werden.

Doch auch eine angemessene Ernährung und die Reinigung des Körpers unterstützen eine gesunde Prostata. Diese Themen werden deshalb ebenfalls behandelt. Mantak Chias Anspruch ist, dass mit seinen einfachen täglichen Übungen die Prostata in jedem Lebensalter problemlos funktionieren kann. Es wird nicht nur das problemlose Harnlassen gefördert und die sexuelle Lebenskraft verjüngt. Es geht vor allem um die Unterstützung und Aufrechterhaltung eines Sexuallebens, das frei von Beschwerden, Schmerzen oder Funktionsstörungen ist. In der Chinesischen Medizin haben sich das hier vorgestellte Wissen und diese Praktiken seit Jahrtausenden bewährt.

#### Buchtipp:

**Mantak Chia**  
**Gesunde Prostata,**  
**sexuelle Spannkraft**  
*Ein illustriertes Hand-*  
*buch körperlicher*  
*und energetischer*  
**Übungen**



240 Seiten, € 22,95  
 (auch als eBook erhältlich)  
 ISBN 978-3-95447-150-8  
**AMRA Verlag**  
[www.AmraVerlag.de](http://www.AmraVerlag.de)

# Kreativität als Quelle für inneres Wachstum

Schreiben ist nicht nur ein wirkungsvolles Mittel, um Lebenssituationen zu verarbeiten und hinter sich zu lassen, schreibend lässt sich auch das Neue aktiv gestalten. Die mehrfach ausgezeichnete Schriftstellerin und Dozentin Liane Dirks zeigt, wie Sie sich in der Arbeit mit Worten selbst entfalten, innerlich wachsen und so vom beschriebenen Blatt zum Schöpfer der eigenen Geschichte werden können.



240 Seiten | € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-466-34615-8  
 Auch als E-Book erhältlich



**Kösel**

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)