

vực rộng lớn hơn, cuối cùng lan tới đầu chi xa hơn. Cảm giác sướng khoái cũng giống như cảm giác đau vậy.

Như vậy, hãy đẩy vào chậm chạp: Một cú đẩy vào tự nó đã là động tác yêu thương rồi. Người Nữ tinh thức theo chu kỳ bí mật riêng biệt của nàng. Thách thức lại luật lệ của sự thụ tạo là gánh chịu thất bại và chán nản. Có thể bạn thích rút ra hơi nhanh hơn. Bạn đã kích thích nàng: Nàng cần có cảm giác đặc biệt mạnh mẽ để đẩy nàng đến hoan lạc cao hơn. Sự hứng thú đặc biệt có thể đến từ sự rút lui nhanh gọn ngay sau sự xâm nhập chậm rãi. Đừng bao giờ kéo nguyên dương vật ra ngoài. Chỉ kéo đến mức độ một, hai inch tính từ ngoài vào mà thôi. Động tác kéo ra khỏi người Nữ này, búng nhẹ dương cật đang cong lên của bạn tiếp xúc mạnh với âm hạch của Nàng – Đây là tụ điểm của sự nhạy bén dục lạc của Nàng. Bao phủ Nàng với sự sướng khoái rồi đốt cháy Nàng bằng đợt sóng nóng bỏng.

CHƯƠNG TÁM

Những Bí Quyết Của Thuật Bế Tinh.

"Hãy vứt bỏ những lý thuyết về thuật yêu đương để thực hành các bài tập yêu đương. Đủ khả năng làm tình mà chẳng xuất tinh là bí quyết của thuật "Hoàn Tinh Bổ Não". Dưỡng tinh và cường tinh là đạo dưỡng sinh".

Lời khuyên của Tổ Nữ dành cho Hoàng Đế, thế kỷ thứ 2 trước Tây Lịch.

Vào những thế kỷ trước, các Hoàng Đế Trung Quốc luôn triệu các hiền giả vào cung đình, thông thường là các vị phương sĩ hay đạo sĩ luyện tập theo Đạo Giáo, để xin ý kiến của các hiền giả này. Theo câu chuyện được ghi lại trong sử sách, các Hoàng Đế đều buộc các vị minh sư này phải chứng minh sự tự chủ, kiểm chế của chính họ trên lãnh vực Sex. Hoàng Đế ban cho vị quân sư tương lai một ly rượu đầy và mời hiền giả nhúng dương vật

vào trong đó. Nếu ông ta quả là một chân sư, ông ta sẽ hút được rượu vào trong dương vật, rồi sau đó lại nhả rượu trả vào trong ly. Điều này được coi như là chứng cứ tuyệt đối về khả năng ông ta có thể hấp thụ chất dịch của phụ nữ, tinh hoa của âm chất, và như vậy nắm vững bí quyết Trường Sinh Bất Lão.

Phép hút chất dịch vào trong dương vật hoàn toàn có thật, và bạn có thể thấy các Fakir Ấn Độ biểu diễn các môn này trên đường phố Ấn Độ, nếu bạn có dịp ghé thăm đất nước này. Một Yogi xuất sắc tại Bombay đã từng hút dầu vào trong dương vật ông ta, rồi đái dầu ra ngoài, trong khi đó châm lửa đốt tia dầu đó, để tuyên bố rằng đó chính là lửa thánh, lửa trên trời. Thật là thích thú, như trò chơi giải trí, chứ không gây cảm hứng như là khuôn thước của phép tập chuyển hóa năng lượng tinh dục. Kỹ thuật Yoga hút dầu từ ngoài vào là một trong những kỹ thuật mà người không hiểu thường lầm lẫn với phương pháp bế tinh chân thật.

Việc hút bất kỳ chất lỏng nào vào niệu đạo tại dương vật được thực hiện bằng cách tạo một khoảng không trong bàng quang qua một kỹ thuật nào đó. Việc này rất nguy hiểm vì tuyến tiền liệt hay bàng quang rất dễ bị nhiễm trùng từ chất lỏng đưa từ ngoài vào, đặc biệt là chất nước tinh của người Nữ hút vào trong lúc làm tình từ môi trường mang nhiều vi khuẩn là âm đạo. Nhiều đạo sư

Yoga đã bị bệnh hoạn vì kỹ thuật này, và làm cho mọi phương pháp bế tinh bị mang tiếng xấu là rất bệnh hoạn và dễ dẫn đến bệnh tật tại tuyến tiền liệt hay bị chứng bất lực.

Chúng tôi đã từng khuyến cáo các môn sinh là không bao giờ nên hút vào người mình các chất tiết xuất của người phụ nữ. Phương pháp bế tinh theo Đạo Giáo mà chúng tôi giảng dạy chỉ có mục đích duy nhất – chuyển hóa năng lượng tinh dục hay Tinh, thành dạng thức cao hơn của Khí và Thần. Các tinh trùng được lưu giữ trong cơ thể để chất tinh túy của nó không bị thoát mất ra ngoài. Phương pháp này hoàn toàn vô hiệu nếu tinh khí không được rút ra từ tinh trùng, hút lên trên và chuyển vận theo các kinh mạch trong cơ thể. Không có nhu cầu gì phải hút chất dịch từ người phụ nữ vào bên trong thân thể bạn cả. Quy đầu của bạn được cấu tạo một cách đặc biệt để có thể thu hút chất tinh túy của người phụ nữ trực tiếp qua làn da rồi.

Nhưng cho đến bây giờ, sự trao đổi hữu hiệu nhất, cần thiết nhất của phương pháp Đạo Giáo của chúng tôi vẫn ở trên bình diện khí tế vi. Đó là lý do tại sao các môn sinh đều được khuyên nên thực tập sự chuyển vận khí theo vòng Tiểu Chu Thiên như là nền tảng cho sự thấu hiểu và tập luyện dưỡng tinh từ mức độ vật lý thô sơ của tinh dịch tới mức độ cực vi tế của Thần. Một khi họ đã

mở được vòng Tiểu Chu Thiên, đó cũng là một thứ giác ngộ nhỏ nhỏ rồi. Tâm ý bạn bắt đầu nhận thức rằng nó có thể tác động lên dòng khí tế vi đang lưu chuyển trong châu thân được. Cuối cùng bạn sẽ nhận thức được sự thực rất quan trọng: Tâm là chuyển động của dòng năng lượng cực vi tế.

Tập Chuyển Vận Dòng "KHÍ" Của Bạn Theo Vòng Tiểu Chu Thiên.

Mọi phương pháp luyện khí giới thiệu trong tập sách này – từ phép Hơi Thở Dịch Hoàn đến phép Đại Hấp cho đến pháp môn Tuyệt Khoái Huyền Nhiệm – đều liên quan đến việc hút năng lượng tinh dục lưu trữ tại dịch hoàn đi ngược lên theo cột sống để đi lên bộ não. Nếu đầy đủ, năng lượng này sẽ đi xuống mặt trước, đi xuống cổ họng, tim và rún. Não bộ và tuyến yên sẽ giúp vào việc phân phối dòng khí mạnh mẽ này đến nơi nào cần thiết để hoặc là chống lại hay ngăn ngừa tật bệnh, hoặc là trả lời một câu hỏi của con cái, để vẽ tranh hay làm tình. Đó là tính chất đặc biệt của tinh khí khác hẳn với các loại khí khác trong cơ thể như Can khí (Khí tại gan), chẳng hạn. Tinh khí hết sức đa dạng, đa năng và dễ dàng chuyển hóa để thực hiện nhiều nhiệm vụ khác nhau. Đó là một lý do tại sao nó lại quan trọng cho việc nuôi dưỡng Thần Khí của con người. Cái gì cũng có thể tiếp thu, hấp thu nó được, cũng giống như thức ăn đặc biệt cho em bé vậy, ai ăn cũng bổ dưỡng cả.

Bạn sẽ dễ dàng luyện khí hơn nếu bạn hiểu rõ các đường vận hành chính yếu của Khí trong cơ thể. Hệ thống thần kinh của con người cấu tạo hết sức phức tạp và có đủ khả năng để điều hướng khí đi nơi nào cần thiết. Nhưng các đạo sĩ thời cổ xưa đã phát giác ra hai đường vận hành có thể chuyên chở dòng khí hết sức mạnh.

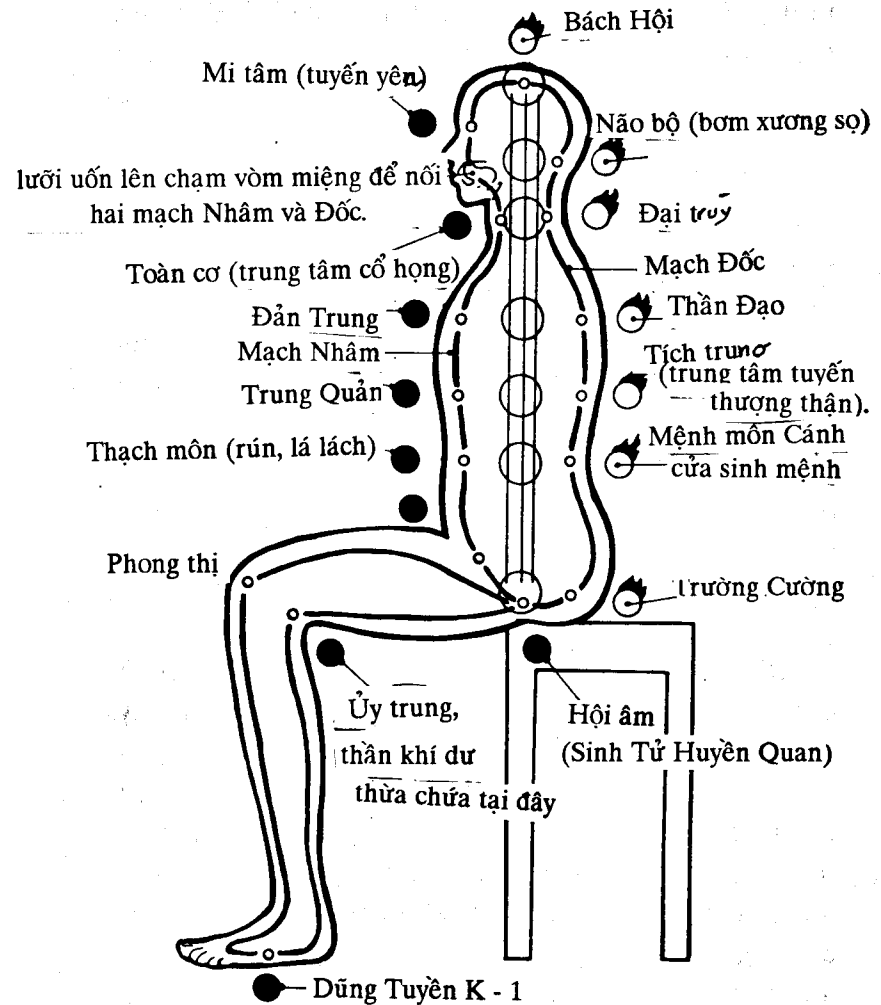
Một đường gọi là mạch Nhâm (Làm việc) hay mạch Âm. Nó bắt đầu tại đáy của thân người, nơi một điểm gọi là huyết Hội Âm ở chính giữa hậu môn và bìu dái. Nó đi ngược lên mặt trước của thân người qua dương vật, các nội tạng, tim, cổ họng và chấm dứt tại đầu lưỡi. Đường vận hành thứ hai gọi là mạch Đốc (Quản lý) hay mạch Dương, cũng bắt đầu tại huyết Hội Âm, đi qua vùng Hội Âm (Vùng ở giữa hậu môn và âm nang) đi lên xương cụt, đi suốt qua cột sống để đi lên đầu, qua bộ não rồi chấm dứt tại một huyết nằm tại nóc vòm miệng.

Cái lưỡi giữ vai trò bật tắt, nối liền hai dòng điện – một khi đầu lưỡi chạm vào vòm miệng tại ngay sau răng cửa, dòng khí có thể đi vào vòng khép kín dọc theo xương sống và đi xuống ở mặt trước thân người. Hai mạch này lúc đó tạo thành một vòng tròn duy nhất cho tinh khí vận hành qua. Dòng khí đầy sinh lực này đi qua tất cả các bộ phận quan trọng trong thân thể cộng với bộ não, mang lại cho tế bào cái mà chúng cần thiết để làm

việc tăng trưởng và trị bệnh. Dòng khí chuyển động này gọi là vòng Tiểu Chu Thiên, tạo thành nền móng của khoa châm cứu. Các nghiên cứu y khoa của phương Tây đã xác nhận rằng môn châm cứu có hiệu năng về mặt lâm sàng đầu họ chấp nhận rằng họ vẫn chưa giải thích toàn vẹn xem hệ thống đó hoạt động như thế nào. Các đạo sĩ, trái lại, đã nghiên cứu tinh tường từng huyết vị một trên cơ thể hàng ngàn năm nay và đã chứng thực thật chi tiết tầm quan trọng của từng kinh mạch một.

Chính dòng năng lực lưu chuyển uốn vòng Tiểu Chu Thiên này cũng chuyên chở dòng tinh khí từ dịch hoàn và phân bố sinh lực đến mọi bộ phận của cơ thể. Điều này có ảnh hưởng sâu rộng đến sức khỏe vì lẽ nó điều động các tuyến nội tiết tiết ra các kích thích tố có nhiệm vụ điều chỉnh các phản ứng hóa học trong cơ thể và do đó ảnh hưởng đặc biệt mạnh mẽ lên phẩm chất của khả năng làm tình của bạn, vì trên mặt sinh học, Sex hầu như chỉ là vấn đề quân bình các kích thích tố mà thôi. (Hình # 23).

Năng lượng tình dục chuyển vận trong vòng Tiểu Chu Thiên là năng lượng nguyên thủy. Đời sống con người khởi đầu với một tinh trùng xuyên thủng vào noãn bào. Đây là tác động sơ thủy của công phu tình dục trong trận chiến giữa Âm và Dương. Công phu tình dục là sự tái tạo lại tác động đó bên trong cơ thể người Nam. Thay vì tạo thành



Hãy học hỏi cách chuyển vận khí theo vòng Tiểu Chu Thiên để trợ giúp sự bế tinh và chuyển hóa tinh khí.

một phôi thai từ trứng đã thụ tinh, tinh khí xuyên thấu lên các trung tâm năng lượng cao hơn bên trong thân thể người Nam để tái sinh ra con người mới ở mức độ tâm linh cao hơn. Tinh khí được hút lên trên qua vòng Tiểu Chu Thiên nơi mà có thể nói nó mang lại cho người tập sự "Tái sinh", một đời sống mới – sự tự tin rằng mình có thể làm chủ dòng luân lưu mạnh mẽ của năng lượng sáng tạo và sự toàn mãn của một cảm thức hòa nhịp thâm sâu. Bất kể bạn đang thương yêu một người đàn bà hay toàn thể cuộc sống, dòng khí hóa vẫn lưu chuyển theo vòng Tiểu Chu Thiên. Đó là cảm thức về sự giao tiếp mạnh mẽ với dòng lưu chuyển âm áp của đời sống.

Tâm Quan Trọng Của Vòng Tiểu Chu Thiên.

Bằng cách khai mở vòng Tiểu Chu Thiên và giữ cho nó thông suốt không bị chướng ngại tâm lý hay vật lý ngăn trở, bạn có thể bơm số lượng khí lớn hơn dọc theo cột sống. Nếu con đường này bị sự căng thẳng làm trở ngại thì trong giây phút kích thích nồng nhiệt của lúc làm tình, dòng sinh khí nóng sẽ xông về đường thoát ra ngoài nhanh nhất còn lại, tức là đi qua ngả dương vật. Xung lực tình dục bị tiêu hao cho đến khi cơ thể đi qua quá trình dài và rất hao tổn năng lượng là quá trình sản xuất nhiều thêm tinh trùng nữa. Sức mạnh thu hút tình dục của nhiều người Nam tạm thời bị tiêu mất ngay sau khi phóng tinh. Nhiều phương pháp Kundalini

và Mật Tông Yoga muốn phục hồi, sản sinh ra luồng khí cực mạnh chạy thẳng theo cột sống lên đầu bằng mật chú, kỹ thuật hô hấp, các tư thế Yoga và ấn quyết để điều khiển khí của tinh dịch đi lên trên. Nếu được khai mở tự nhiên, vòng Tiểu Chu Thiên là bước quan trọng để khóa dòng khí đó bên trong cơ thể với mục đích nó sẽ chuyển động và mang sinh khí đến mọi bộ phận, thành phần của thân xác và tâm ý. Nếu không được như vậy, lúc áp lực ngày càng gia tăng trong đầu, phần lớn khí sẽ thoát ra ngoài qua mắt, tai, mũi và miệng và hoàn toàn tiêu tán mất. Điều này cũng giống như bạn cố gắng sưởi ấm một gian phòng mà lại mở toang các cửa sổ. Bạn sẽ dùng nhiều khí của tinh dịch, vốn không thể thu dụng lại được để dùng cho các mục tiêu thực tiễn tức thời, như là chia sẻ với người bạn tình chẳng hạn.

Cách thức đơn giản, dễ dàng nhất để khai mở vòng Tiểu Chu Thiên là chỉ ngồi thiền định vài phút buổi sáng và hoàn toàn thư giãn. Hãy để cho dòng khí tự nhiên hoàn tất vòng tròn bằng cách để buông cho tâm tưởng trôi chảy theo dòng khí. Bắt đầu từ mắt, đưa dòng tư tưởng đi theo dòng khí đi từ từ... xuống mặt trước qua lưỡi, dọc cổ họng, ngực, rún rồi qua xương cụt, đi ngược lên dọc theo cột sống rồi lên đầu.

Lúc đầu bạn có cảm giác như là không có gì xảy ra cả, nhưng dần dần bạn thấy cảm giác nóng ấm

chuyển động rõ rệt tại những nơi mà dòng khí đi qua. Chia khóa là bạn phải hoàn toàn thư giãn và cố gắng tập trung tư tưởng vào nơi mà dòng khí sắp sửa đi đến. Điều này hoàn toàn khác hẳn với việc hình dung ra ảnh tượng của cơ thể bạn trong đầu để xem phần nào hình dáng ra sao hay hoạt động như thế nào. Đừng dùng tâm não bạn như bức hình trên TV. Hãy thực sự cảm nhận dòng khí đang lưu chuyển. Thư giãn và để cho tâm ý, tư tưởng trôi lăn theo dòng khí bên trong thân xác mình theo đường đi tự nhiên của nó đến bất kỳ điểm nào mà bạn muốn như rún, huyết Hội Âm...v.v...

Độc giả nào hứng thú với việc tinh luyện khả năng thư giãn và khai mở vòng Tiểu Chu Thiên có thể tham khảo tập sách đầu tay của chúng tôi "Đánh Thức Năng Lượng Trị Liệu". (Awaken Healing Energy Through The Tao). Người tình tuyệt hảo là người hoàn toàn thư thái, không gò bó, vội vàng và thấu hiểu những gì đang vận hành bên trong thân xác mình. Người nào làm chủ được dòng lưu động tự nhiên của khí theo vòng Tiểu Chu Thiên sẽ thấy rằng vận dụng khả năng tình dục tiềm tàng hầu như vô tận, là bước đi đơn giản và hoàn toàn tự nhiên.

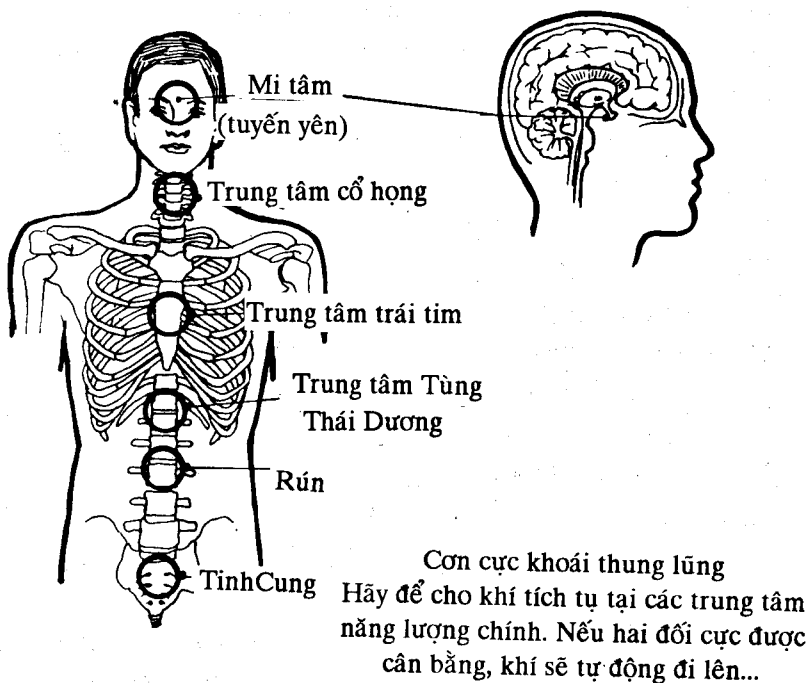
Kinh nghiệm cho thấy rằng môn sinh sẽ làm chủ một cách nhanh chóng và hầu như không cần gắng sức các bài tập về Công Phu Tinh Dục trình

bày trong chương này nếu anh ta đã tập luyện và đã khai mở hai mạch của vòng Tiểu Chu Thiên trước rồi. Bạn khó lòng tiến lên mức cao hơn của công phu chuyển hóa năng lượng tình dục nếu không khai mở được vòng Tiểu Chu Thiên. Nhiều người có thể đã tự nhiên "Mở được" vòng này và chỉ cần được hướng dẫn cho biết dòng khí lưu chuyển tại đâu là họ có thể làm được ngay. Nhiều người mở được chỉ nhờ hoàn toàn thư giãn và sống cận kề với thiên nhiên. Lợi ích của vòng Tiểu Chu Thiên vượt ra ngoài việc làm thuận lợi dòng tinh khí lưu chuyển, bao gồm ngăn ngừa quá trình lão hóa và trị liệu hàng loạt bệnh tật từ mất ngủ, cao huyết áp, nhức đầu đến viêm thấp khớp.

Làm chủ được vòng Tiểu Chu Thiên cũng chuẩn bị giúp hành giả nào muốn tập luyện nghiêm túc các phương pháp dưỡng khí khác bổ túc cho Phòng Trung Bí Pháp như: Thiết Bố Sam cấp 1, 2, 3. một phương pháp dồn nén và lưu trữ sinh khí tại các bộ phận trên thân thể. Một phương pháp nội gia khác là Thái Cực Khí Công, hình thức giản hóa của Thái Cực Quyền mà lưu chuyển dòng khí giữa Thân, Tâm và Thần, đồng thời củng cố cơ bắp, gân và xương.

Hãy bắt đầu kỹ thuật đầu tiên của phương pháp bế tinh trong lúc làm tình ngay cả khi bạn không ngồi tập lưu chuyển vòng Tiểu Chu Thiên mỗi ngày. Chỉ cần nhận thức rằng nó hiện hữu bên

trong thân xác bạn và tự động hoạt động trong khi bạn tập các kỹ thuật sau đây là đủ giúp bạn mau chóng làm chủ các kỹ thuật làm tinh của Đạo Giáo nhiều hơn. Bạn có thể học hỏi được kỹ thuật ngay trong lúc bạn làm tinh. Tất cả những gì mà bạn cần chỉ là sự chú tâm mà thôi. Bạn càng có ý thức, càng ít tự động về sự hoạt động của dòng khí "Tế vi" tại Thân, Tâm, và Thần của bạn, bạn càng thủ đắc nhiều tự do hơn để càng trở về với chính bản thân của mình và càng yêu thương một cách sáng tạo hơn. (Hình # 24).



Phép Khóa Bên Ngoài: Phương Pháp Ba Ngón Tay.

Phương pháp ba ngón tay để bế tinh đã được dùng tại Trung Quốc hơn năm ngàn năm nay. Nó đơn giản và dễ dàng đến nỗi ai cũng có thể học nhanh chóng và ứng dụng hiệu nghiệm. Phương pháp này khóa đường đi ngoài của dòng tinh dịch bằng sức ép của ngón tay. Nó chỉ khó hơn việc bạn khóa vòi nước tưới cây ngoài vườn một chút mà thôi.

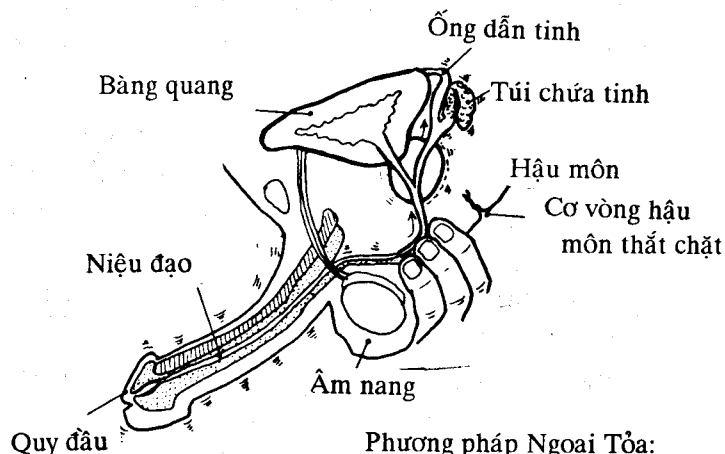
Phương pháp đại khái là: Vài ba giây trước khi xuất tinh, dùng ba ngón tay dài nhất của bàn tay phải ấn vào huyết Hội Âm (Điểm giữa đường thẳng nối lỗ hậu môn và âm nang). Làm như vậy bạn khóa dòng tinh dịch dẫn dòng khí lại.

Thực Hành:

1/ Định Vị Huyết: Dùng ngón tay ép vào điểm giữa lỗ hậu môn và âm nang. Huyết Hội Âm này, nằm ngay tại phần đáy của thân người, là "Cửa ngõ" để khí đi vào và đi ra khỏi thân thể.

2/ Định Mức Áp Lực: Đừng ép quá mạnh hay quá nhẹ. Sức ép đúng mức chỉ tìm được sau sự tập luyện và qua kinh nghiệm bản thân. Nói tổng quát, đầu ngón tay càng mạnh thì bạn cần ít áp lực hơn để chặn đứng dòng chảy. (Hình # 25).

3/ Dùng Ba Ngón Tay: Con đường mà tinh dịch đi ngoài thường lệch ra khỏi phạm vi một ngón tay. Hai ngón tay không thể giữ và chặn niệu đạo cùng một lúc. Chúng ta dùng ngón tay trở và ngón đeo



Phương pháp Ngoại Tỏa:
Vài giây trước khi xuất tinh, dùng ba ngón tay giữa của bàn tay phải bấu chặt vào huyết hội âm

nhấn để ép vào hai bên của niệu đạo và kèm nó đứng yên, không lệch sang bên này hay bên kia. Lúc đó ngón giữa ép thẳng xuống niệu đạo đang nằm yên một chỗ vì hai ngón tay ngoài cùng đã ép chặt nó. Các ngón tay nên hơi cong lại. Ngón giữa nên cong hơn hai ngón kia một chút để tạo thành bức tường chắc chắn và đều đặn ngăn không cho dòng tinh dịch bắn qua.

4/ Định Thời Gian: Ngay khi bạn cảm nhận phút xuất tinh quá cận kề, áp dụng ba ngón tay theo phép Ngoại Tỏa (Khóa bên ngoài).

Nếu bạn chờ lâu quá, không sức mạnh nào có thể ngăn dòng tinh dịch được. Phép khóa phải thực

hiện trước, trong, và sau sự co bóp bấp bệ. Khóa lại cho đến khi biết chắc là sức bơm đã ngừng hẳn.

Kết quả đầu tiên của việc khóa tinh dịch lại là phần lớn tinh dịch sẽ đi ngược về nguồn dự trữ mà từ đó nó xuất phát. Làm như vậy không gây nguy hại gì cho cơ thể cả, vì các mô liên kết tại khu vực này hết sức đàn hồi và sẵn sàng dung chứa chất dịch chảy ngược về sau khi bạn đảo ngược dòng chảy.

Dường như là nguồn chứa không giữ nổi lượng tinh dịch quá một mức độ tối đa nào đó. Điều này đúng nếu hệ thống sinh dục của người Nam chỉ là thùng và vòi. Nhưng không phải. Khi chất dịch đạt đến mức độ quá nhiều, nhiều sự kiện xuất hiện.

Đầu tiên, sự sản xuất tinh trùng tự động giảm thiểu. Điều này tiết kiệm năng lượng và vật liệu cần thiết để sản xuất tinh dịch giàu dưỡng chất. Thứ hai, cơ thể có khuynh hướng tự nhiên sẽ tái hấp thụ chất dịch này. Thứ ba, Đạo Giáo đã hoàn thiện một phương pháp "Chung cất" tinh khí để đưa nó lên các trung tâm năng lượng bên trên, như vậy giảm thiểu áp xuất tại tuyến tiền liệt và ống dẫn tinh bên dưới. Điều này liên quan đến sự chuyển hóa tinh dịch lỏng thành trạng thái năng lượng cao hơn. Nó đại khái cũng giống như khi bạn đun sôi nước thành chất hơi, một đặc tính cho phép độ ẩm đi lên trên không nhưng vẫn giữ đặc chất của nước. Tương tự như vậy, tinh lỏng được chuyển

biến thành dạng thức năng lượng khác biệt, năng động hơn, hoạt tính cao hơn, nhưng vẫn giữ đủ yếu tính sáng tạo, sanh sản của Tinh.

Nên nhớ rằng sức mạnh của tinh dịch lớn lao nhiều hơn những gì sự phân giải hóa học có thể giải thích được. Bất kỳ một hóa học gia nào cũng có thể pha trộn lại những chất liệu cấu tạo nên tinh dịch. Nhưng cung cấp cho hợp chất đó khả năng tạo thành đời sống là công việc khó khăn hơn nhiều. Chính là đời sống tồn tại trong tinh trùng mà ta muốn bảo dưỡng và chuyển hóa.

Phương thức áp dụng chánh của phương pháp này dành riêng cho người sơ cấp và trung cấp của môn Công Phu Tinh Dịch chưa tập luyện phép Đại Hấp để bế tinh, nhưng vẫn muốn tiếp tục làm tình mà không muốn lãng phí tinh trùng. Nếu tóm lại, nó chỉ là một cái nạng chống bên ngoài mà phải bỏ đi ngay khi mà bạn đã nắm vững các phương pháp nội luyện. Bạn có thể sẽ cảm khó chịu sau một vài lần thử nghiệm đầu tiên phương pháp này. Điều này rất bình thường và chẳng khác gì hơn sự cứng mỏi của những cơ bắp đã lâu không sử dụng sau một cuộc vận động tương đối dài.

Kỹ Thuật An Toàn Và Cách Chọn Thời Gian.

1/ Đừng làm quá mức lần đầu. Trong vài tuần lễ đầu chỉ dùng phương pháp này hai, ba ngày một lần. Người già cả và người yếu đuối, bệnh hoạn

không được dùng phương pháp này quá hai lần một tuần trong thời gian tập luyện đầu.

2/ Sau khi dùng phương pháp này, nội hỏa sẽ gia tăng làm bạn cảm thấy khát nước. Nên uống thêm nhiều nước mát thôi.

3/ Sau khi tập luyện phép Ngoại Tỏa từ một đến ba tháng, sự đòi hỏi tinh dịch sẽ tự nhiên gia tăng đáng kể. Sự cương cứng xuất hiện thường xuyên hơn. Gia tăng mức độ hoạt động tinh dịch một cách vừa phải. Đừng lạm dụng sức mạnh vừa mới đạt được này.

4/ Phương pháp này đòi hỏi áp lực mạnh mẽ từ đầu ngón tay. Nếu lực ngón tay bạn không đủ mạnh hãy hít đất vài lần bằng đầu ngón tay mỗi ngày. Lúc đầu hít đất bằng đủ năm ngón tay, sau dần dần giảm xuống còn bốn, rồi chỉ còn ba ngón tay, đồng thời tăng số lần hít đất khi sức mạnh của bạn tăng lên.

5/ Bởi vì một lượng rất nhỏ tinh dịch còn đọng lại trong niệu đạo nên nó sẽ thoát ra ngoài khi dương vật bạn hết cương cứng. Như vậy, nếu bạn muốn dùng phương pháp này để ngừa thai, bạn phải rút dương vật ra khỏi âm đạo trước khi nó hết cương cứng. Muốn ngừa thai, bạn phải đi tiểu trước khi đi vào âm đạo cho cuộc giao hợp thứ hai liên sau đó. Muốn được yên tâm 100%, hãy dùng phương pháp này song song với kem làm diệt tinh

trùng hay phương pháp ngừa thai nào mà bạn ưa thích.

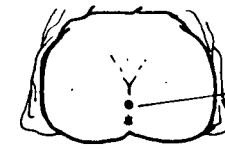
6/ Lúc đầu bạn sẽ cảm thấy hơi mệt mỗi sau lúc giao tình. Tuy nhiên sức dự trữ sinh lực sẽ gia tăng nhanh chóng để sự mệt mỏi tan biến ngay, dầu rằng bạn có mất một chút sức lực.

7/ Một số sinh lực bị hao tán mất khi dùng phương pháp này. Sự hao tán có thể tránh được với phương pháp Nội Tỏa hoàn thiện hơn trình bày sau đây. Năng lượng hao mất ở phương pháp Ngoại Tỏa được tính khoảng từ 40 đến 60% của lần xuất tinh thông thường. Tuy vậy điều này vẫn tốt hơn nhiều so với việc phóng tinh bừa bãi. Phép Ngoại Tỏa lại có thể gia tăng đáng kể sức khỏe và sự cường tráng. Nó là phương pháp tuyệt diệu cho người mới tập và là khúc dạo đầu cho phương pháp Nội Tỏa.

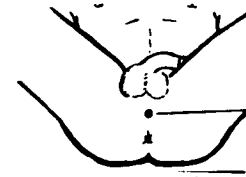
Chà Sát Vùng Hội Âm.

Sau khi dùng phép Ngoại Tỏa, bạn phải chà sát hai huyệt đạo quan yếu tại khu vực này. Huyệt đầu tiên là huyệt Hội Âm quen thuộc. Đó là điểm giữa của khoảng cách giữa hậu môn và âm nang. Bạn đã nhấn vào huyệt này để chặn dòng tinh dịch lại. Huyệt kia là huyệt Trường Cường, điểm giữa của khoảng cách giữa xương cụt và lỗ hậu môn. (Hình # 26).

Hội Âm: Đây là điểm khởi đầu của kinh mạch



Trường cường
Huyệt Trường Cường nằm giữa
mỏm xương cụt và hậu môn.



Huyệt Hội Âm
nằm giữa hậu môn và âm nang.

Nhẹ nhàng chà sát vùng hội âm và xương cụt để giúp cơ thể tái hấp thu tinh dịch dễ dàng hơn và ngăn chặn sự ứ khí tại tuyến tiền liệt.

đi qua mặt trước của thân người. Nó nằm tại đáy thân người. Huyệt Hội Âm là nơi nối kết huyệt cao nhất trên thân người, huyệt Bách Hội trên đỉnh đầu với huyệt thấp nhất trên thân người, huyệt Dũng Tuyền ở lòng bàn chân.

Thiên khí đi vào cơ thể qua huyệt Bách Hội ở đỉnh đầu trong lúc địa khí đi vào cơ thể qua huyệt Dũng Tuyền tại lòng bàn chân. Huyệt Hội Âm là điểm giữa của đỉnh đầu và gót chân, nó là điểm nối kết ở giữa cực kỳ quan trọng của sự chu chuyển khí.

Qua huyệt Hội Âm, âm khí – khí của đất – đi vào cơ thể con người. Khí của dịch hoàn cũng ra vào thân người tại điểm này. Nói cách khác, khi cánh cửa Hội Âm đóng lại, sinh khí được giữ lại