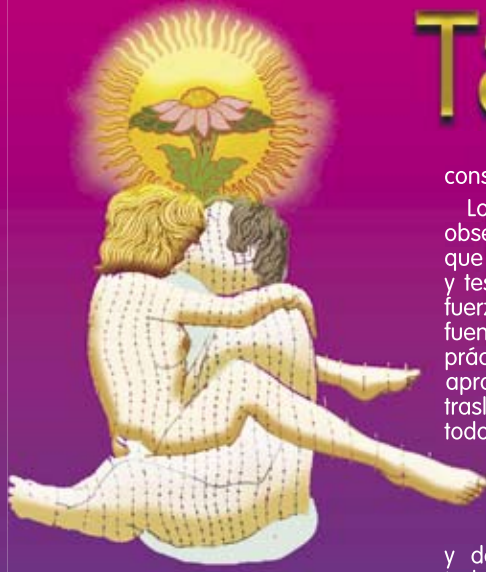


# Taller de Sexualidad



## RESPIRACIÓN OVÁRICA Y RESPIRACIÓN TESTICULAR

La sexualidad sagrada implica una serie de prácticas para conservar la energía y transmutarla. Las prácticas alquímicas describen varios métodos que en diversos niveles otorgan beneficios para quienes los practican.

En primer lugar el manejo del cuerpo para aumentar la energía vital, implica una mejoría notable de la salud y el bienestar general. Un ejemplo son: el yoga y el tai chi chuan; que son disciplinas ancestrales que se practican hasta avanzada edad en India y China. Estas y otras disciplinas asociadas a la sexualidad trascendente, involucran además del trabajo físico y muscular, un proceso respiratorio, asociado a la energía corporal. Esta práctica se traduce en un mejor funcionamiento del sistema inmunológico, con el

consiguiente incremento en la salud.

Los antiguos taoístas, fruto de la observación paciente, descubrieron que los órganos reproductivos –ovarios y testículos- eran generadores de una fuerza energética que transmutada era fuente de salud, vitalidad y longevidad, prácticamente inagotable. Para aprovechar esta energía se requiere trasladarla y ponerla en circulación por todo el cuerpo desde estos órganos.

Para ello, es necesario no dejar escapar la energía generada de la forma habitual, es decir por medio de emisiones seminales y de la ovulación habitual y, sobre todo, para aquellos que han hecho la opción de seguir este camino en pareja, aprovechar la energía en el momento del orgasmo.

Sin embargo, como la experiencia sexual en el momento del orgasmo, es casi incontrolable para los que no tienen experiencia, es recomendable realizar ejercicios preparatorios. Dentro de estos, la respiración ovárica y testicular para hombres y mujeres respectivamente, son los más recomendables.

La práctica regular de la respiración ovárica y testicular, permite hacer subir la energía generada en la zona sexual, la pone en circulación y habilita a los practicantes para realizar la aspiración de la energía sexual en el momento del orgasmo, sin que ninguna gota se derrame. En este sentido el trabajo energético en pareja es preparatorio para la Gran Aspiración masculina y la Aspiración del orgasmo en la mujer.

La respiración testicular y la respiración ovárica son prácticas de respiración y visualización destinadas a movilizar la energía desde la zona genital, hacia la zona superior del cuerpo. Ambos ejercicios son muy similares entre sí, ya que su fin último es poner la energía en circulación y difieren en los aspectos que son particulares a cada género.

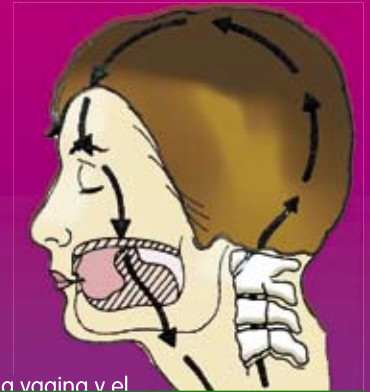
### Respiración Ovárica

En la respiración ovárica se pretende para elevar la energía yang, vital del huevo por la vertebral hasta la cabeza en un punto situado en medio de los ojos y el entrecejo. Luego de esto, la energía hace circular por delante de la lengua, el corazón, el plexo solar para almacenarse en una zona del ombligo.

Lo que se eleva es la energía generada por los ovarios, las hormonas, en particular la progesterona que genera en la primera parte de la ovulación que es el momento en que se manifiesta con más fuerza.

El ejercicio se puede realizar en tres posturas: de pie, sentada o acostada. Estas posturas se explican en la respiración testicular y extenderemos sobre ellas aquí.

En el caso de la posición sentada que ponerse en el borde de la silla, la vagina y el perineo se mantienen libres. Como ampliación a la posición sentada, las mujeres pueden utilizar un objeto duro, redondo, una pelota de ejemplo, que presione directamente



en la vagina y el

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12nºs) de Revista

**ecovisiones**

**Click aquí**

