

**Семинар-тренинг О Секретах Долголетия и Практической Мудрости Востока!**

□

**Автор и ведущий - Артур Мхитарян**

**Сексуальная энергия – одна из наиболее мощных энергий человека. Это поток, который в древних даосских текстах был описан как «табун диких лошадей». Древние даосы также считали, что эта энергия обладает огромной созидательной и омолаживающей силой и служит источником творческого гения.**

**В некоторых источниках упоминается о людях, которые овладели искусством управления своей сексуальной энергией и дожили до глубокой старости, сохранив при этом отличное здоровье.**

В начале 20 века начали появляться работы западных ученых по изучению сексуальной энергии. Основные труды связаны с именем Фрейда, который выделил сексуальную энергию в понятие либидо и инстинкт.

Фрейд считал, что сексуальный инстинкт это стадии развития человека, начиная с детства и заканчивая взрослением. Он ввел понятие сублимации сексуального инстинкта (трансформации) и так же как и даосы, считал, что сексуальный инстинкт является одной из главных движущих сил и служит источником творческого вдохновения и гения.

Во второй половине 20 века широкой публике были представлены тантрические практики, техники поднятия «кундалини», даосские сексуальные практики, которые показали, что сексуальной энергией можно научиться управлять и преобразовывать ее в творческую. Одновременно с этим появляются научные работы и статьи, в которых было описано, что для сохранения молодости, здоровья, работоспособности большое значение имеет выработка достаточного количества половых гормонов.

**В наш век информации и высоких технологий, плохой экологии и изменения климата мы инстинктивно ищем дополнительные источники энергии, чтобы противостоять стрессам, иметь достаточное количество жизненных сил, выглядеть молодыми. В связи с этим важно научиться управлять своей сексуальной энергией, чтобы этот мощный поток не расходовался хаотично, а использовался во благо себе.**

**На сегодняшний день все более популярными становятся тантрические практики, практики «поднятия кундалини», даосские сексуальные практики.**

**Они ставят перед собой одинаковые цели:**

1. Сохранение своей сексуальной энергии.
2. Поднятия сексуальной энергии по особым каналам вверх для питания мозга, сердца и других внутренних органов.
3. Обменивание своей сексуальной энергией с партнером и превращение ее в творческую.

Чтобы овладеть этими практиками, требуются месяцы и годы постоянных занятий. Например, чтобы овладеть «техникой вытягивания нектара к золотому цветку» (даосская практика для задержки эякуляции), требуется это упражнение повторить 10000 раз.

Или, чтобы женщина могла сокращать свои интимные мышцы, нужно работать с нефритовым яйцом от 6 месяцев до двух лет. При этом мало только овладеть этими техниками, еще нужно открыть каналы, по которым энергия может подняться вверх.

Врачу–психотерапевту Мхитаряну А.В. после двадцатилетних исследований восточных оздоровительных систем и западной медицинской науки удалось создать методику, при которой для овладения сексуальной энергией требуется гораздо меньше времени и усилий.

В даосских и тантрических практиках есть единый принцип: упражнение делается столько времени, чтобы количественные изменения перешли в качественные. Например, женщина работает с нефритовым яйцом. Нефритовое яйцо - это сделанное из нефрита овальной формы приспособление, которое женщина вставляет во влагалище и начинает упражнять интимные мышцы. При занятиях она совершает упражнения определенное количество раз. После того, как она овладела методикой, яйцо становится ей ненужным, она обретает способность сокращать мышцы усилием мысли.

Говоря медицинскими терминами, возникает рефлекс: «головной мозг – команда - сокращение интимных мышц». Здесь количество повторений и их регулярное проделывание перешло в качество.

Также у мужчин при работе с овладением техникой задержки эякуляции. Мужчины делают специальные упражнения определенное количество раз, для того чтобы суметь сократить мышцы тазового дна.

При этом, когда они овладевают методикой, само упражнение становится ненужным, они обретают способность сокращать мышцы усилием мысли. Возникает рефлекс: «головной мозг – команда - сокращение мышц тазового дна».

В технике Мхитаряна А.В. минуется долгая стадия количественных повторений за счет того, что упражнения делаются в особом состоянии сознания, которая возникает после проделывания специальной авторской дыхательной гимнастики. В этом состоянии процесс освоения идет на порядок быстрее, чем при обычном состоянии. При этом ни мужчинам, ни женщинам не требуется никаких дополнительных приспособлений и упражнений.

Рефлекс «головной мозг-команда-сокращение мышц» возникает за 7-8 занятий или за семидневный семинар. После этого можно упражняться где угодно и когда угодно: в транспорте, дома, на работе, совершенствуя навык и тренируя мышцы.

Система Мхитаряна А.В. рассчитана на полное овладение своей сексуальной энергией.

Система состоит из нескольких этапов:

### **1. Этап – Оздоровительный**

Для работы с сексуальной энергией нужно, чтобы она свободно поднималась и опускалась по каналам, который в даосских практиках называется «малый небесный круг». Это два канала, по которым течет энергия. Первый канал называется Канал

Управления. Он начинается в промежности, поднимается по позвоночному столбу до макушки, идет в межбровье и заканчивается над верхней губой у основания носа.

Второй канал называется Функциональным. Он начинается между нижней губой и подбородком, идет вниз по передней срединной линии через грудь, солнечное сплетение, пупок, лобок и заканчивается в промежности. По ходу этих каналов расположены чакры.

В цигун эти два канала считаются основными. Текущая по ним энергия подпитывает все тело. Если энергии течет недостаточно, то какая-то часть организма недополучает ее и может возникнуть болезнь. Вследствие хронических эмоциональных перегрузок и стрессов в организме возникают мышечные блоки и зажимы, которые в 90% случаев располагаются по ходу прохождения этих двух энергетических каналов и затрудняют движение энергии.

Доктором Мхитаряном А.В. разработан комплекс дыхательных и физических упражнений, который при регулярном выполнении открывает каналы для прохождения энергии и помогает избавиться от блоков и зажимов.

**Это специфические упражнения, которые особым образом растягивают позвоночник, особенно на месте наиболее часто встречающихся блоков. Как правило, эти места анатомически соответствуют чакрам.**

В комплекс входят дыхательные упражнения и одновременное вращение руками в противоположных направлениях. Здесь применен тот же принцип, который мы используем, когда открываем бутылку с резьбовой пробкой. Мы держим бутылку одной рукой, другой держим пробку и вращаем руки в противоположных направлениях.

В результате пробка начинает открываться. Подобным образом прорабатываются мышечные блоки и зажимы. Когда это сочетается с дыхательной гимнастикой, мы подключаем и психологический уровень, так как гимнастика позволяет сделать все это в измененном состоянии сознания, где процессы происходят гораздо быстрее.

После освоения комплекса и выполнения его в течение 2-3 месяцев каналы для прохождения энергии вверх и опускания вниз открываются и можно приступить к следующему этапу.

## **2. Этап - для МУЖЧИН**

Мужчины на этом этапе учатся сокращать мышцы тазового дна усилием мысли и поднимать сексуальную энергию вверх. Овладение навыком происходит в течение семидневного семинара. После этот навык мужчины могут самостоятельно совершенствовать и применять для задержки эякуляции.

Одновременно с этим они реально начинают ощущать сексуальную энергию, чувствовать, как она поднимается вверх и использовать это в своей половой жизни.

При этом они могут значительно улучшить свою половую жизнь, иметь гораздо более качественный секс, получить большое количество дополнительной жизненной энергии.

Практика очень полезна мужчинам, страдающим хроническим простатитом.

## **3. Этап - для ЖЕНЩИН**

Женщины на этом этапе учатся сокращать усилием мысли мышцы матки и интимные мышцы и поднимать сексуальную энергию вверх. Овладение навыком происходит в течение семидневного семинара. После женщины могут совершенствовать его

самостоятельно.

Способность сокращать мышцы матки и интимные мышцы приводит к значительному улучшению кровообращения в этих областях, что позволяет бороться с такими заболеваниями, как эрозия шейки матки, полипы, хронический эндометриоз, неосложненные миомы матки.

Регулярные занятия помогают повысить тонус интимных мышц и испытывать гораздо более острые ощущения при оргазме. При этом женщины могут доставить гораздо больше удовольствия мужчине.

Недавние научные исследования показали, что женщина выглядит молодо, когда вырабатывается достаточное количество половых гормонов. При этом тело подает сигнал подкорковым структурам, чтобы они не вырабатывали гормоны старения.

Когда интимные мышцы регулярно сокращаются, то в теле женщины вырабатывается достаточное количество половых гормонов.

#### **4. Этап - ПРЕВРАЩЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ В ТВОРЧЕСКУЮ**

Когда сексуальная энергия сохраняется и поднимается вверх, она питает высшие мозговые центры и раскрывает творческий потенциал.

**Сексуальная энергия по своей сути является созидательной, творческой. Через нее мы создаем жизнь нового существа. Когда она сохраняется в организме и поднимается вверх, она превращается в творческую. Это тот процесс, который Фрейд назвал сублимацией. Это творческий порыв, вдохновение, способность созидать.**



На этом этапе ведется работа с подтягиванием сексуальной энергии в голову и используются определенные психотехники для снятия внутренних препятствий, мешающих раскрытию творческого потенциала.

---

Занятия проводятся на выходных 1 день или 2 полных дня.  
Возможна индивидуальная программа.

Курс может быть продолжен и продлен по желанию группы.

Самый короткий курс рассчитан на 1 полный день, иначе невозможно будет освоить основы данной практики и получить результат. Максимальное количество занятий не ограничено.

**Мхитарян Артур Владимирович, врач - психотерапевт, исследователь, мастер даосских практик и йоги, телесноориентированный терапевт, автор запатентованных методик оздоровления. Подробнее [о тренере можно прочитать здесь](#)**