



Índice



Lo que necesitarás 7

Introducción 9

| | |
|--|----|
| Los tipos de energía que fluyen por tu cuerpo..... | 9 |
| Las causas de las desarmonías energéticas..... | 12 |
| La alquimia interior..... | 13 |

La energía sexual femenina 14

| | |
|---|----|
| Tu ciclo menstrual..... | 14 |
| Conócete: tu anatomía sexual..... | 16 |
| Órganos internos | |
| Órganos externos | |
| El Palacio Ovárico y el Músculo PC | |
| Explórate: descubre tu mapa erótico particular..... | 20 |
| Conoce tu historia sexual personal | |
| Aumenta la sensualidad en tu vida cotidiana | |
| Conoce tu cuerpo | |
| Date placer | |

Cómo cultivar tu energía sexual interna 26

| | |
|---|----|
| La fuerza de tus ovarios..... | 26 |
| Prácticas taoístas para cultivar la energía sexual interna..... | 27 |
| Sonrisa Interior en los ovarios | |
| Órbita Microcósmica | |
| Respiración Ovárica | |
| Prácticas complementarias..... | 34 |
| Danza Alquímica Femenina | |
| Masaje de pechos | |
| Masaje de ovarios | |

¡Hemos terminado! 39