

הסילבוס המלא של דרך הטאוו

שיעור 1

- מבוא לתרגול השליטה בשפיכה – למה זה בהכרח כדאי לנו?
- שפיכת הזרע – מהרפואה העתיקה ועד לרפואה המערבית העכשווית
- התהליכים ההורמונליים, הנפשיים והגופניים של שפיכת הזרע ותקופת ההתאוששות (Refractory Period)
- שלושת סוגי האורגזמה
- הפיזיולוגיה של מנגנון השפיכה
- הפיזיולוגיה של האורגזמה
- התיאוריה בדבר האורגזמה המלאה בכל הגוף ללא שפיכה ובדבר תרגולי השליטה בשפיכה בכלל
- הצגת שלושת שלבי התרגול המרכזיים בתוכנית של דרך הטאוו
- תרגולי בסיס ראשוניים לשליטה בשפיכה:
- חיזוק חכם של שרירי רצפת האגן ויכולת השליטה הרצונית בהם
- תרגול בעת עינוג עצמי (אוננות)
- הרגלי שפיכה ואי שפיכה מעתה והלאה: כעת, לאורך הקורס, ובהגעה לשליטה מלאה ועקבית

שיעור 2

- מבנה המלא של נקודת האל-חזור
- הנשימה, המערכות העצביות בגוף וההשפעה הישירה שלהן על הזקפה ועל השפיכה
- תרגול לזיהוי מוחלט של נקודת האל-חזור בעינוג עצמי
- אוננות – מ-“לעשות ביד” ל-עינוג עצמי, מבושה לגאווה, ממעשה תאוה לתרגול העצמה רוחני
- סיכום יחידת “הידע המכאני” שנלמד עד כה (כלל הידע התיאורטי והמעשי אשר כמעט איננו דורש מיומנות מיוחדת)
- מבוא להנעת אנרגיה / הנעת התחושה הארוגנית (מינית) בגוף באופן רצוני
- מהי אנרגיה? באופן רציונלי
- הנעת אנרגיה בגוף – מבחינה מדעית
- תרגול בסיס ראשוני של הנעת אנרגיה
- “עיסוי פניני הדרקון” – עיסויי אשכים לעידוד ייצור הטסטוסטרון, הזרמת דם לאזורים חיוניים ומניעת תחושות לחץ וכאב באשכים (“ביצים כחולות”)



שיעור 3

- סיכום התיאוריה בדבר הנעת אנרגיה
- רקע רציונלי ודגשים לתרגול הטאוואיסטי
- עמוד השדרה בהרחבה
- תרגילי הנעת אנרגיה מתקדמים – תרגול בוקר כיף ומרענן! (כ-15 דק')
- שקשוק / "ביצי חופש"
- נשימות עמוד שדרה
- שטיפת הגב בנהר
- המשיכה הגדולה בשאיפות פרח
- צוואר עגור
- המשיכה הגדולה
- המעגל המיקרוקוסמי (המשיכה הקטנה)
- תרגול מובנה להנעת אנרגיה בעינוג עצמי (הנעת התחושה הארוגנית בגוף) על בסיס התרגולים שנלמדו עד כה – הכנה לאורגזמה מלאה בכל הגוף ללא שפיכה

שיעור 4

- אורגזמה מלאה בכל הגוף ללא שפיכה – מבחינה מעשית
- תרגול מובנה לאורגזמה מלאה בכל הגוף ללא שפיכה
- סיכום ממצא של יחידת הנעת האנרגיה
- שיח על קשיים שעלולים לצוץ במהלך הדרך ופתרון
- הטמעת התרגול האישי במעשה האהבה הזוגי באופן מוצלח, נעים וטבעי – דגשים, קשיים והמלצות (יחידה מהותית והכרחית ביותר לצורך שליטה מוחלטת ועקבית בשפיכה)
- תקשורת – לפני המיניות, במהלך המיניות ובכלל
- מבנה מעשה האהבה
- תנוחות במעשה האהבה – סיווג מעלותיהן ומאפייניהן של תנוחות מרכזיות בהתאם לתרגול השליטה בשפיכה
- במידה ואני יכול "להחזיק" כמה שאני רק רוצה, כיצד אדע מתי להפסיק?
- מיניות מיטיבה – מיניות והדוניזם (נהנתנות)



שיעור 5

- המדיטציה ככלי מהותי והכרחי להעצמת ממד העונג והאושר
- תרגול שני סוגי מדיטציה מעולם הטאו
- מדיטציית החיוך הפנימי (Inner Smile Meditation)
- מדיטציית היעדר חשיבה
- הטמעת המדיטציה בחיי היומיום
- הצעה לתרגול בוקר נוסף (כ-15 דק') לצורך גיוון, הנאה, העלאת החיוניות והעמקת התרגול
- סיכום מקיף על כל היחידות שנלמדו עד כה ומענה ממצא על כל שאלה שרק תעלה

שיעור 6

שיעור מקיף בנושא הפילוסופיה הטאואיסטית והרציונלית
ההכרח שבין התרגול המיני להארה רוחנית

- מהו הטאו?
- מהי רציונליות?
- ראיית המציאות כפי שהיא – אמת ושקר
- תאוה, תשוקה ורצון – מושא החיים ומושא המוות
- צלילות מחשבתית ושליטה עצמית כמדד להתפתחות רוחנית
- חשיבה מושגית וחשיבה אוקלידית (רציונלית, הגיונית)
- חיים בהיעדר אכזבה ועלבון
- המדיטציה ככלי יסודי ויעיל לראייה אובייקטיבית
- הקטבים בטאו – יין ויאנג (Yin & Yang)
- האם אור וחושך הם קטבים? האם טוב ורע הם קטבים?
- משיכה מינית ובאופן כללי
- הטאו השלם והאדם השלם
- עשייה ללא עשייה (Wei Wu Wei)
- יעילות ויצרנות שיא כמדד להתפתחות רוחנית
- ומהו הקשר ההכרחי בין כל אלו למיניות?



הערות

- כל שיעור ישאיר מקום מלא לשאלות ותשובות כך שבשום אופן לא תישארנה שאלה ללא מענה ברור
- במהלך הקורס סדר הדברים עשויי להיות שונה במעט בהתאמה לקהל הלומדים אך כל התוכן אשר מופיע בסילבוס בהכרח יועבר בקורס כי אם הוא מהווה את עמודי התווך של דרך הטאו
- כל תלמידי הקורס יצטרפו לקבוצת וואצאפ סגורה בה יהיה מקום לשיתופים ומענה יומיומי על שאלות במהלך הדרך
- התוכן יהיה זמין לשנה לאחר סיום הקורס

* לכל שאלה תוכלו לפנות אלי דרך אמצעי ההתקשרות באתר: taoway.co.il