

SADRŽAJ

PREDGOVOR	19
I. DIO:	
ŽIVJETI DUŽE, SRETNIJE, ZDRAVIJE I MUDRIJE	
1. PREGLED	25
2. TAOIZAM	30
Tao filozofije	31
Tao revitalizacije	31
Tao uravnotežene prehrane	33
Tao prehrane zaboravljenom hranom	34
Tao umijeća liječenja	36
Tao seksualne mudrosti	37
Tao majstorstva	37
Tao uspjeha	38
3. STVARANJE BESMRTNOSTI	40
4. EVOLUCIJA	44
5. SEDAM ŽLIJEZDA: IMUNOLOŠKI SUSTAV ...	46
II DIO: ZNANJE, TEHNIKA, IZVEDBA	
6. DUGOVJEČNOST: SPRIJEČAVANJE STARENJA	
Ljudska baterija	55
Preporadanje	59
Anus-pokazatelj dobi	60
Čišćenje Anusa	62
Upotreba sunčevog svjetla	63
7. MUŠKARAC	
Penis: kako mijenjati njegovu veličinu i oblik	66
Masaža prostate	72
Ejakulacija	75
Točka od milijun dolara: ejakulacija protiv ejakulacije, produžavanje uzbuđivanja i dugovječnost	77
Vježba Jelen za muškarce: pomlađivanje i povećano	

razdoblje uzbuđivanje	82
Upute za mušku vježbu Jelen	85
Određivanje fizičkih problema muškaraca	90
Muška masturbacija i refleksologija	94
Teorija ritma	98
Impotencija	100
Obrezivanje	100
8. ŽENA	
Grudi	103
Vagina	105
Njega vagine	109
Orgazam kod žene-devet razina	110
Ženska masturbacija i refleksologija	115
Vježba Jelen za žene: liječenje i pomlađivanje	117
Upute za žensku vježbu Jelen	119
Menstruacija	124
Ženski problemi	127
Frigidnost	128

III. DIO

TIM NAD TIMOVIMA

9. MUŠKARAC I ŽENA ZAJEDNO

Zadržavanje: viši orgazam	131
Napredni viši orgazam	135
Povoljni učinci zadržavanja za muškarce	138
Nizovi od devet	140
Položaji za liječenje	143
Osam položaja za liječenje muškaraca	143
Sedam položaja za liječenje žena	151
Općeniti položaji za liječenje	157
Ostali položaji za liječenje	163
Pomoć kod bolova u donjem dijelu leđa	166
Razdoblja dana koja djeluju na liječenje	167
Jutarnje i večernje molitve	168
Zlatna pravila braka	179
Zlatna pravila obitelji	179

10. DRUGE VAŽNE TOČKE	
Biranje partnera	181
Analiza lica: određivanje spolnih organa	182
Zabrane	189
Eugenika	193
Biranje spola djeteta	195
Teorija izbora spola	195

IV. DIO

BESKRAJNE MUDROSTI

11. DODACI	
Napredna vježba Jelen	201
Ljubavne veze	206
Kupanje	208
Tjelesni miris	211
Celibat	211
Primjedbe na metode za kontrolu rađanja	213
Određivanje poremećaja	214
Prehrana	216
Droge	217
Ejakulacija	218
Energija	219
Fantazije	220
Plodnost	220
Pet sposobnosti	221
Pet osobina penisa	223
Pet stanja rektuma	223
Predigra	224
Srčane smetnje	227
Hijatus hernija	227
Homoseksualnost	229
Hormoni	230
Inteligencija	231
Muška završna igra	231
Oralni seks	232
Sadomazohizam	233
Sedam sjemenki	233

Vježba žlica	233
Statističko istraživanje	234
Venerične bolesti	236
12. ZAKLJUČAK	240