

0.4. LA RESPIRACIÓN ES FUNDAMENTAL EN EL CRECIMIENTO DEL PENE.

He incluido este capítulo en el curso de AP (ALARGAMIENTO DEL PENE) porque considero que es algo que todos debiéramos hacer no solo cuando realizamos los ejercicios para obtener resultados más rápidos sino también para llevar más oxígeno a nuestro cuerpo y mente.

Aplicando en nuestra rutina de ejercicios esta sección junto con las técnicas que se explican en el capítulo de la imaginación creadora obtendremos resultados mucho más rápidos. La respiración es muy importante, te enseña paciencia, control, y al oxigenar tu cuerpo y cerebro más también tendrás una mejor salud, lo que ayuda también en la lucha contra el cáncer. La mayoría de las personas tan solo utilizan 1/5 de la capacidad de sus pulmones en un día normal. Si haces los ejercicios propuestos aquí de forma habitual no sólo verás resultados más rápidos en el crecimiento del pene sino que también ganarás más energía, claridad mental y también se facilita el que puedas perder esos kilos de más.

Ejercicios de respiración generales. Tienes que borrar de la mente todo, preocupaciones, problemas, trabajo, estudios, TODO. Toma el aire por la nariz tan profundamente como puedas, cuando sientas que has llenado los pulmones a su máximo de capacidad, sigue intentándolo hasta que no puedas respirar más, mantén el aire dentro durante algunos segundos y luego ve expulsándolo lentamente por tu boca, como mínimo debes de estar expulsando el aire durante 3 o 4 segundos. Este ejercicio tienes que hacerlo tantas veces como puedas. Yo, normalmente hago este ejercicio a lo largo de todo el día, mientras conduzco, trabajo, juego... Y me encuentro mucho más alerta y capaz desde que comencé. Intenta hacerlo como mínimo unos 20 minutos diarios.

Mientras estás haciendo Jelqing. Realizar los ejercicios de respiración mientras estás haciendo Jelqing es una poderosa combinación tanto para acelerar el aumento del tamaño del pene como para estar en buena salud. Comienza a realizar Jelqing de forma normal y después de unos 200 jelqs comienza a respirar como se ha indicado anteriormente. Mientras tomas aire a través de la nariz, visualiza la pelota de energía creciendo en tu estómago, poniéndose más poderosa cuanto más profundo respiras. Reten el aire unos segundos y realiza los movimientos jelq lentamente mientras expulsas el aire por la boca. Mientras exhalas el aire y realizas los movimientos jelq hacia fuera, visualiza la pelota de energía saliendo fuera a través de tu pene, estirándolo y haciéndolo más largo mientras expulsas el aire. Luego realiza el ejercicio jelq varias veces de forma normal antes de repetir lo de la pelota. Como norma tienes que realizar el ejercicio de la pelota unas 20 o 50 veces de entre un total de 500 o 600 jelqs.

Recuerda, realizar la respiración de forma correcta durante todo el día le dará mucha más energía, y obtendrás resultados más acelerados de nuestro programa. Entrénate duro y nunca cedas.

Es crucial que nuestra sangre esté bien oxigenada al llegar al pene, tanto para su salud en general como para que los resultados sean buenos.

Necesitamos células sanas, capaces de crecer, hacerse más fuertes y reproducirse. Una célula con falta prolongada de oxígeno o mala oxigenación se deteriora o muere.

Todas las rutinas exigen mucha sangre circulando por nuestro aparato reproductor en general, sobre todo el pene, el músculo PC y los Testículo.

¡ Que NO le falte OXIGENO!

Fundamentos de la Respiración (extraído del libro "El hombre multiorgásmico" de Matak Chia)

Por extraño que parezca, para aprender a controlar la eyaculación y a hacernos multiorgásmicos comenzamos fortaleciendo y profundizando la respiración. Como se afirma en todas las artes marciales y en las prácticas meditativas, la respiración es la puerta que nos permite controlar el cuerpo.

La respiración es al mismo tiempo voluntaria e involuntaria. En otras palabras, habitualmente respiramos sin pensar en ello, pero podemos elegir cambiar el ritmo o la profundidad de nuestra respiración. Esta utilización de la mente para cultivar el cuerpo es la base misma del kung fu sexual.

La respiración también está relacionada con el ritmo cardíaco. Si respiras rápida y superficialmente, como después del ejercicio físico intenso, el ritmo cardíaco aumenta. Si respiras lenta y profundamente el ritmo cardíaco disminuye, el ritmo cardíaco elevado es una de las características del orgasmo y la respiración rápida es un signo de que nos estamos acercando a él. Por tanto, el primer paso para controlar el ritmo de la excitación, y por tanto la eyaculación, es respirar lenta y profundamente.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

La mayoría de nosotros respiramos muy superficialmente, habitualmente con el pecho y hombros, lo que hace que nuestros pulmones sólo puedan absorber una pequeña cantidad de oxígeno. La respiración abdominal (la respiración profunda que llega hasta el fondo de los pulmones) es la forma de respirar de los niños recién nacidos. Si observas respirar a un bebé dormido, verás que todo su vientre asciende y desciende con cada respiración. Respirar con el vientre nos permite reemplazar el aire estancado en el fondo de los pulmones por aire fresco y lleno de oxígeno. Es la forma más sana de respirar, pero perdemos este hábito natural cuando la ansiedad y el estrés hacen que acortemos la respiración. Esta respiración corta, producto de la ansiedad, está limitada a la parte superior del pecho.

Cuando nos sentimos felices y nos reímos, volvemos a respirar con el abdomen. En este ejercicio aprenderás a respirar con el abdomen como cuando eras un niño.

Unos minutos diarios de respiración abdominal enseñarán a tu cuerpo a respirar profundamente por sí mismo, incluso cuando estés dormido. En medio del calor de la pasión, la capacidad de controlar la respiración será esencial para no precipitarse en la eyaculación y expandir la sensación de orgasmo por todo el cuerpo.

Cuando hayas aprendido a no eyacular, es muy importante seguir haciendo este ejercicio de respiración profunda o sencillamente practicar la respiración profunda según tu propio criterio. Te ayudará a hacer circular la energía sexual por todo el cuerpo y a que tus órganos la absorban. La respiración abdominal también masajea los órganos y la próstata y puede aliviar la sensación de congestión que muchos hombres sienten cuando empiezan a dejar de eyacular.

No es tan importante espirar a través de la nariz como inspirar, pero siempre es preferible. Sin embargo, algunos prefieren espirar por la boca cuando respiran profundamente. Adopta el hábito que mejor funcione en tu caso.

EJERCICIO 1 RESPIRACIÓN ABDOMINAL

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, separados aproximadamente la misma distancia que los hombros.
2. Sitúa las manos sobre el ombligo y relaja los hombros.
3. Inspira a través de nariz y siente expandirse la parte interior del abdomen y el área del ombligo (por debajo y alrededor de él), de manera que sobresalgan ligeramente. El diafragma descenderá
4. Mantén el pecho relajado, espira con fuerza para volver a meter el abdomen, como si tirases del ombligo hacia atrás, hacia la columna. Siente también cómo el pene y los testículos se elevan.
5. Repite los pasos 3 y 4 de dieciocho a treinta y seis veces.

ENCONTRAR EL CAMINO. Inspira con la Nariz

Cuando practiques cualquiera de los ejercicios, inspira siempre a través de la nariz para filtrar y calentar el aire. Cuando inspiras a través de la boca, respiras aire sin filtrar y sin calentar, por lo que al cuerpo le resulta más difícil de asimilar.

Risa Abdominal

Si te cuesta mucho respirar con el abdomen, como les sucede a muchos occidentales, en lugar de la respiración puedes practicar la risa abdominal. Es el tipo de risa que hace temblar todo el abdomen.

No es la risa falsa del vendedor sino la risa auténtica que compartes con tus amigos íntimos. Es el tipo de risa que puede hacer que te duela el estómago ya que la mayoría de nosotros no estamos acostumbrados a usar esos músculos con frecuencia.

Para reírte con el abdomen, siéntate en una silla manteniendo la espalda recta, apoya los pies en el suelo y mantenlos separados aproximadamente a la misma distancia que los hombros. Sitúa las manos sobre el abdomen y comienza a reírte (desde el vientre). Siente cómo vibra tu estómago. Esta risa abdominal te ayudará a relajar el diafragma y te permitirá respirar desde el abdomen. También te ayudará a generar mucha energía, que más

tarde podrás hacer circular por el cuerpo para mejorar tu salud y la calidad de tus orgasmos.

EJERCICIO 2. LA CUENTA DEL SIGLO

1. Inspira lentamente (expandiendo el abdomen) y espira (contrayéndolo). Cuenta una inspiración y una espiración completas como una respiración.
2. Sigue respirando desde el abdomen y cuenta de uno a cien, manteniéndote concentrado en la respiración.
3. Si te das cuenta de que te has despistado, vuelve a empezar.
4. Practica este ejercicio dos veces al día hasta que llegues a contar cien fácilmente.

Aumenta Tu Concentración

Este ejercicio está basado en la respiración abdominal que acabas de aprender y te ayudará a mejorar la concentración. En él debes contar de una a cien respiraciones sin dejar que tu mente divague (una inspiración y espiración completas se cuentan como una respiración). Es muy simple pero no es fácil de hacer. A la mayoría de la gente le cuesta contar hasta diez sin despistarse, por lo que contar hasta cien resultará mucho más difícil. Un hombre multiorgásmico nos explica su práctica: «Voy al gimnasio, me siento en la sauna y cuento mis respiraciones: inspiro y espiro, uno, inspiro y espiro, dos, hasta llegar a cien. A veces mientras estoy respirando y contando (puedo ir por cincuenta o sesenta) me doy cuenta de que estoy pensando en los valores bursátiles o en cualquier otra cosa y no recuerdo por qué número iba; entonces vuelvo al uno y empiezo a contar de nuevo hasta cien».

GRÁFICO NO DISPONIBLE

LOS GRÁFICOS, FOTOGRAFÍAS Y VÍDEOS SOLO ESTÁN DISPONIBLES PARA LOS ALUMNOS QUE SE MATRICULEN EN EL CURSO.

PARA REALIZAR LA MATRÍCULA RELLENA EL FORMULARIO QUE TIENES EN :

www.crecimiento-personal.com/formulario_reserva.htm