

Suite de l'article « Une sexualité consciente » par le Dr Yves Réquena p. 17

- Stimuler, grâce notamment au Qi Gong, la libido défaillante de l'adulte, consécutive : du stress, du surmenage, de l'intoxication alimentaire et de l'environnement, de la dépression, des anti-dépresseurs, des anti-hypertenseurs, de l'usage du tabac, du haschich et des drogues, de la consommation excessive d'alcool, des maladies chroniques (cancer, fibromyalgies, maladies auto-immunes...).
 - Stimuler la libido défaillante suite à une baisse de la motivation à faire l'amour, provoquée par le désintérêt de la chose exécutée banalement, rapidement, égoïstement, par des partenaires frustrés, non éduqués et bruts de décoffrage.
 - Participer, comme un des moyens pertinents, à résoudre les blocages de la fonction sexuelle consécutifs : à des abus sexuels, à l'inceste.
 - Restimuler la sexualité dans la vie de couple et favoriser la rupture avec la routine, en donnant à la fois : un but et une motivation à partager, une restimulation très nette du désir réciproque par la suspension de l'orgasme de l'un des partenaires ou des deux.
 - Donner une orientation nouvelle à sa sexualité dans un épanouissement spirituel et de la personnalité en suivant la voie de « l'alchimie interne » qui consiste à transformer l'essence Jing et la faire remonter « pour nourrir le cerveau » (Shen). Pang Ze dans le *Sou Nü Jing* parle de Shenming : « lumière de l'esprit ».
 - Augmenter la sensibilité corporelle, augmenter la puissance orgasmique et ainsi ressentir plus de plaisir durant l'acte et jouir plus fort au moment de l'orgasme.
 - Favoriser la sensibilité vaginale et par conséquent l'orgasme vaginal dont tant de femmes sont dépourvues.
 - Retarder l'éjaculation précoce et participer à la guérir.
 - Récupérer une fonction érectile qui commence à défaillir.
 - Prolonger la jeunesse et la vigueur de la fonction sexuelle, et ainsi prolonger la vie sexuelle active longtemps après la ménopause et l'andropause.
 - Utiliser l'économie du Jing et la redirection par la visualisation vers les zones malades pour recouvrer la santé en cas de maladie.
- Les moyens qui seront proposés pour progresser dans la voie de cette sexualité traditionnelle sont : le Qi Gong, la méditation, le massage sensuel énergétique, l'apprentissage du « savoir-faire l'amour en conscience ».
- L'art de la chambre à coucher de la tradition chinoise pourrait alors largement contribuer à une nouvelle écologie de la sexualité dans la dimension de l'écologie intérieure corporelle et psychique dans cette époque contemporaine à la fois libérée et à la recherche de repères et de stabilité. ■

L'intensité de la quête

Un feu ardent



par Delphine
L'huillier

Tous ceux qui ont brûlé d'une quête intense ont trouvé le soleil levant. Les autres ne font que croire. Osho Rajneesh

Selon toutes les traditions, et à travers toutes les époques, la quête initiatique a été assimilée à un désir intense, un feu brûlant qui nous poussent toujours plus loin à chercher la Vérité, à travers l'Amour, et guidés par la flamme de la Conscience.

Quand le printemps arrive, que la sève monte, le désir s'élève et appelle l'émoi. Une force intime et puissante, assoupie pendant les longues nuits d'hiver, se réveille. Ardente. Vibrante. Cet appel irrésistible, si nous le suivons, nous conduit toujours plus haut, toujours plus avant, vers de nouvelles rencontres, une nouvelle connaissance de l'autre, de soi. Une compréhension du monde, de ses mécanismes et de ses élans de vie. Si de cet appel je choisis de faire une voie, si ce désir est perçu comme un appel de l'âme, l'autre devient un miroir dans lequel je peux m'entrevoir. Parce que l'âme a toujours soif. L'âme toujours cherche à s'épanouir. L'âme toujours choisit la liberté de Conscience.

Je ressens encore et toujours cette quête intense, imprégnée de surprises, teintée parfois de confusion, à jamais éclairante.

Le désir alors se meut de mille formes et m'entraîne dans des espaces inconnus, vers une érotisation parfois insoupçonnée.

Mon âme, profondément sensuelle, peut aimer sans limites, entièrement, intégralement. Elle se moque des genres, des couleurs et des classes, des lieux et du temps, elle se déploie, inextinguiblement... simplement.

Car elle ne connaît pas le danger. Elle prend le risque de vivre, donc d'aimer. Une seconde d'inattention, et elle s'efface. La peur, la honte, la frustration, le faux, refont surface. Mais elle respire l'authenticité. La vérité nue. « Demande et il te sera donné » dit l'ange dans *Les dialogues avec l'ange**. Alors si un désir intense cet été vous anime, osez demander. Et sachez que l'acte est irréversible. La réponse imprévisible. Ce qui vous est demandé : une confiance totale, absolue. Ce qui vous sera donné, sachez le reconnaître et accueillez-le avec toute sa dimension sacrée. Peut-être découvrirez-vous que la réponse dépasse vos attentes conscientes et répond à une demande inconsciente. A l'urgente nécessité d'un dépassement, ou à une compréhension de vous-même. Soyez sûr aussi que vous devrez vous mettre en route pour intégrer ce qui ne manquera peut-être pas de vous bouleverser.

Il y a peu, j'ai osé demander. Je ne suis pas pour autant restée passive. J'ai agi, traversé certaines inhibitions pour favoriser l'espace du possible. La réponse est arrivée. Sans prendre le chemin que j'aurais imaginé. Sans passer par l'éveil du désir que je connaissais. Mais j'ai dit « oui » à ce qui se présentait. A la simplicité du moment et de ce qui était là, sans chercher à côté, ou en dehors. Et si, aujourd'hui, mon esprit s'en trouve bouleversé, que mes émotions s'agitent, que mes énergies s'animent, mon âme, elle se réjouit, et sait. Qu'un instant de grâce s'est posé. ■

PORTRAIT

Delphine L'huillier obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France, au Wutao et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages où il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.