

Sexualité féminine

La connaissance des œufs de jade

propos recueillis par Sandrine Toutard & Marie Delaneau

A travers son expérience des arts énergétiques taoïstes, et de pratiques qui s'adressent aux femmes, Anna Miassedova nous parle du Taoïsme comme voie d'épanouissement. Elle nous éclaire également sur le mystère et les vertus des fameux œufs de jade.

GTao : Dans votre cheminement Anna, pourquoi vous être plus particulièrement intéressée aux femmes ?

Anna Miassedova : Comme j'ai moi-même beaucoup participé à des stages sur la sexualité féminine, ce choix a été assez naturel. Quant à l'école taoïste, je trouve son essence très féminine puisqu'elle est guidée essentiellement par le ressenti. La rencontre avec les femmes m'émeut et me touche toujours.

GTao : Quel est le profil des femmes qui participent à vos stages ?

A. M. : L'âge moyen se situe autour de 40 ans. A cet âge, je crois que les femmes sont suffisamment mûres pour se connecter à elles-mêmes. Avant, elles sont davantage tournées vers l'extérieur. C'est un âge propice où elles pressentent leur force intérieure, même si celle-ci est encore tapie sous les décombres de leurs blessures.

GTao : Toutes les femmes sont-elles blessées ?

A. M. : Oui, selon mon expérience : lors de la puberté, au cours de leur sexualité... Certaines femmes héritent aussi de blessures qui leur ont été transmises de manière ancestrale. La qualité féminine tend vers la profondeur : elle est proche de la terre, de la chair, du sang et donc emmagasine plus de choses. L'homme, dans sa nature (nous parlons de manière générale, bien sûr), est plus extraverti, il est moins au contact avec cette profondeur, et quand il se met en route, c'est soit par son côté yin, soit par une femme ! Quoi qu'il en soit, le chemin de la femme passe par l'autoguérison.

GTao : Voyez-vous des différences entre les problèmes énergétiques et psychologiques des femmes ?

A. M. : Tout est lié, je ne vois pas de distinction entre l'énergétique et le psychologique, et d'ailleurs le chemin de la femme serait de se sentir elle-même dans un état de centrage où tout est réuni. C'est alors qu'elle connecte

l'état de guérison, qu'elle développe sa propre intelligence de guérison, et qu'elle va se diriger vers les bonnes personnes. Pour que la femme puisse toucher cet état, il faut que cela se passe avec beaucoup de simplicité. Les exercices que je propose sont donc des exercices simples : sentir son corps, ressentir son ventre, respirer profondément...

GTao : Pouvez-vous nous dire quelle est l'importance des rituels ?

A. M. : Les rituels sont des histoires à raconter pour le subconscient, car il faut savoir que le subconscient se conduit un peu comme un enfant... ! Et nous les femmes, nous avons un accès direct et très fort à ce subconscient. Le rituel sert de support pour que le subconscient fasse une pause. Lors de mes stages sur le « Tao sexuel de la femme », je propose un seul rituel : la purification de l'utérus. Mais il existe plusieurs rituels qu'il serait bon de réaliser dans notre chemin de femme. De plus, tout peut devenir un rituel si la femme le veut, mais pour moi ce n'est pas le but. Pour la femme, il est très précieux de se recueillir ensemble parce que cela porte déjà les bases de la guérison. Que chacune puisse se connecter à elle-même et avec les autres. La notion de partage fait partie de la nature féminine : j'ai pu observer que lorsque la femme possède quelque chose de bon, elle ne le garde pas pour elle ! La question est alors : comment faire pour qu'elle garde cette notion de partage en restant connectée à elle-même ? Pendant le stage, les femmes puisent leur force dans ce partage dépourvu d'intention, mais pourtant très intime et très délicat.

GTao : Pouvez-vous nous parler des œufs de jade dont l'utilisation éveille toujours une certaine curiosité ?

A. M. : La connaissance et l'utilisation de l'œuf énergétique nous viennent de la Chine antique, le jade étant signe de pureté et de vitalité. Quand un enfant naissait, on parlait



PORTRAIT

Née à Moscou, comédienne, formée à la méthode Stanislavski, Anna Miassedova découvre les pratiques énergétiques taoïstes il y a 12 ans, et décide de s'y consacrer. Elle a ainsi étudié auprès de grands instructeurs tels que Mantak Chia et Juan Li en suivant leurs stages à travers le monde. Elle est aujourd'hui enseignante, notamment au Centre d'Arts Corporels Génération Tao.



de l'époque de jade, ce temps où l'enfant souriait encore aux anges. Cet œuf sert à maintenir la zone pelvienne consciente et saine. C'est très important pour la femme qui est de nature à laisser « couler vers le bas » (les organes, les tissus, etc.). Dans cette « porte de la vie et de la mort », apporter de la conscience, c'est déjà changer. Contrairement à ce que l'on croit, les parois vaginales ne sont pas très sensibles. On peut prendre comme exemple les inflammations causées par les tampons hygiéniques, inflammations que les femmes ne sentent pas toujours. C'est pour cela qu'il est important d'utiliser un objet pur, lisse, et non traité chimiquement. Tous les œufs ne sont pas en jade. Ils peuvent être en quartz rose ou en obsidienne volcanique. Chaque matériau a une indication, mais je dis aux femmes de plutôt se laisser guider par leur intuition pour choisir leur œuf énergétique. Il existe évidemment des peurs autour d'un objet que l'on introduit dans son « intérieur », et c'est aussi à cause de ces peurs légitimes que je propose des exercices simples. Plus l'exercice est simple, plus il nourrit la nature Yin de la femme. Sinon, elle risque d'emprunter le chemin de l'homme, plus Yang. La simplicité va lui permettre d'avoir confiance en elle pendant l'exercice.

GTao : Existe-t-il des contre-indications à ces exercices ?

A. M. : En effet, quand le terrain est fibromateux, il n'est pas bon de travailler ce muscle : le fibrome est susceptible de grossir. On doit alors privilégier la douceur et l'évacuation de cet excès de chaleur interne par les émotions (par exemple) et aider à vider la charge énergétique. Avant de s'endormir, la femme peut envoyer l'intention de nettoyer la négativité, puis au matin, elle retire l'œuf et le purifie, en le mettant au soleil, et/ou en le lavant au gros sel... Parfois les femmes retrouvent leur œuf jauni ou même craquelé, et dans

Cet œuf sert à maintenir la zone pelvienne consciente.

ce cas, le mieux est de l'enterrer, et de l'offrir à la Terre. Pour un kyste, c'est autre chose : le kyste est un froid intense qui s'est solidifié, en lien avec le système hormonal. Il peut alors être réchauffé avec l'œuf et avec l'aide de l'orbite microcosmique. C'est même conseillé aux femmes qui ont une tendance à se refroidir intérieurement, ou à celles qui ont constamment les extrémités froides.

GTao : Vous intéressez-vous aussi au Dan Tian ?

A. M. : Oui, car la femme doit établir la base de son autoguérison dans son Dan Tian qui a la possibilité de tout intégrer et de tout digérer. Il n'y a aucune contre-indication à créer ce centre d'énergie dans le ventre. Le cœur est trop subtil, la tête trop « explosée », mais le ventre, pour les taoïstes, est le centre privilégié pour se sentir et être.

GTao : Comment abordez-vous ce travail sur l'intimité des femmes ?

A. M. : Dès le début, je dis aux femmes qu'elles pourront faire l'exercice seulement et uniquement si elles le sentent : c'est leur liberté. Ce sont elles qui choisissent leur œuf (différentes tailles, couleur). Je leur recommande de ne pas le choisir avec la tête, mais plutôt avec leur ressenti : par exemple ne pas forcément choisir un quartz rose parce qu'elles savent qu'il ouvre le cœur ! Et l'exercice n'a lieu que le lendemain : cela apaise beaucoup. On ne peut pas forcer une femme : c'est comme quand elle est enceinte, on ne peut pas lui dire « accouche » ! Quand on introduit un objet dans son « intérieur », il y a des émois inattendus, des colères, des émotions... La femme doit surtout se laisser le temps et s'approprier.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

ET RETROUVEZ LES VIDÉOS D'ANNA MIASSEDOVA SUR LE SITE : www.generation-tao.com

La connaissance et l'utilisation de l'œuf énergétique nous viennent de la Chine antique, le jade étant signe de pureté et de vitalité.