

# Bioénergétique taoïste

## L'énergie sexuelle féminine



Les femmes naissent avec une réserve de 450 000 à 700 000 ovules. Ce potentiel représente une réserve incroyable d'énergie qui sera perdue si rien n'est fait; c'est ainsi dans la nature, mais la femme peut choisir d'agir différemment grâce à différentes méthodes.

par Mme Benj Drouet

**C**es méthodes, connues par certaines femmes intuitivement, proposent de recycler l'énergie des ovules non utilisés pour la fécondation, de la conduire dans le corps, et propose aux femmes de devenir maître de cette énergie fabuleuse.

### Pourquoi la femme doit-elle cultiver son énergie sexuelle ?

Pour nourrir ses organes et amplifier sa santé physique, mentale, émotionnelle, nourrir son cerveau et augmenter sa créativité, raffiner ses énergies, son esprit, son embryon spirituel. Pour remercier la vie d'être femme et partager avec l'homme, avec l'univers, avec soi, des énergies de plus en plus subtiles.

Des exercices très simples réalisés en

cinq minutes (ou plus) chaque jour apportent déjà beaucoup : confort des menstruations — diminution des douleurs, des pertes, régularité du cycle, diminution des syndromes qui entourent les règles : tensions dans les seins, ballonnements, migraine, insomnies, etc. —. Les règles peuvent aussi s'es-pacer ou disparaître, mais cela ne doit pas être troublant puisque l'objectif de ces pratiques est de "récupérer" l'énergie des ovules pour renforcer les corps, physique, émotionnel et spirituel. Pour retrouver un cycle normal (1 ovulation), il suffit de ne plus amener l'énergie des ovaires dans l'utérus.

### Devenir complice de sa propre féminité par la pratique

Une meilleure connaissance des

organes sexuels permet aussi une sexualité plus harmonieuse. Avec ou sans partenaire, l'énergie sexuelle devient comme le sommeil, la nourriture, source de bonheur, de santé, d'harmonie... Quelques exercices rendront les femmes plus complices de leur féminité :

- **Le sourire intérieur** : s'installer confortablement — de préférence assise sur le bord d'une chaise, le dos bien droit —, se détendre et sourire à soi-même. Ressentir en soi les vertus d'amour, de douceur, la gentillesse, la droiture, l'équité. Sourire aux organes, transformer les émotions négatives.

- **Masser les seins** : leur sourire, avoir conscience de la capacité des seins à produire de l'énergie; les masser en leur souriant. Mélanger les sensations

## Dossier Tantra & Tao

qui s'éveillent avec l'amour du cœur. Conduire les sensations dans l'utérus : sentir l'amour s'y déverser — les femmes qui ont allaité peuvent retrouver la même sensation que pendant l'allaitement —.

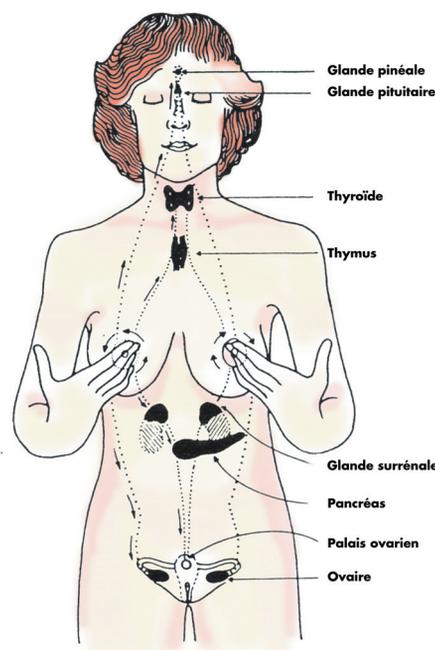
• **Sourire aux ovaires** : ressentir leurs emplacements, avoir conscience de leur température, de leur énergie. Respirer autour et dans les ovaires en mélangeant le souffle de la respiration à l'énergie du sourire et des vertus. Accueillir les sensations.

### Les différentes formes d'énergie sexuelle

• L'énergie sexuelle "dormante" : elle concerne l'énergie des ovaires, des seins, des organes génitaux avant ou au tout début de l'excitation.

• L'énergie sexuelle "excitée" : elle concerne les sensations qui s'éveillent par les caresses, les regards, les pensées, etc. De "calme", elle atteint son paroxysme lors de l'orgasme. Je pense

### ACTIVATION DES GLANDES ENDOCRINES



Il s'agit là d'un exercice très simple permettant à chacun de stimuler les glandes endocrines : se frotter les mains et les doigts, les remplir de sourire, fermer les yeux, sourire aux mamelons, et les stimuler.

Lorsqu'une sensation s'éveille, sourire à une glande pour que celle-ci absorbe la sensation.

Dans l'ordre, on conduit cette énergie dans l'épiphyse, l'hypophyse, la thyroïde, le thymus, les surrénales, le pancréas, et les ovaires.

### D'AUTRES PISTES...

Lorsque l'on aborde le thème de la sexualité, il nous faut, à un moment ou à un autre, envisager la notion de "reproduction". Plaisir, amour, réciprocités, attirances, partages énergétiques, l'homme et la femme répondent aussi dans l'acte sexuel à un besoin physiologique et hormonal inscrit dans leurs cellules depuis plus de cinq millions d'années. L'homme féconde la terre nourricière, et assure ainsi sa descendance et le renouvellement des générations. La femme, en accueillant la semence "divine", protège et donne la vie. Et cet "instinct naturel" a pu conduire l'espèce humaine jusqu'à aujourd'hui.

Certains "aventuriers de la conscience" appelés Sri Aurobindo et Mira Alfassa ont pourtant remis en question cet "instinct naturel" en préférant à cette idée celle de "programmation cellulaire" (cf. *L'espèce nouvelle* par Satprem, les Ed. du Chastel). L'être humain en naissant reçoit l'information suivante : "Je vais mourir si je ne me reproduis pas, je dois perpétuer la vie". Mais si nous pouvions envoyer un message différent à nos cellules, nous nous dirigerions peut-être vers une autre forme de vie, dans laquelle la mort ne serait plus inéluctable. Une piste laissée entre les mains de quelques chercheurs réunis autour des écrits de Satprem.

En parallèle, les avancées vertigineuses des techniques de clonage laissent à penser que l'être humain pourra un jour se passer de sexualité pour transmettre la vie ! Cette "option" pourrait reconforter les traditions religieuses qui voient dans l'ascétisme et l'abstinence le seul chemin possible pour s'éveiller et se détacher du monde des désirs...

Citons également Wilhelm Reich, qui dans les années 50 développa l'orgonothérapie. Il insista sur l'épanouissement de l'onde orgasmique dans le corps et fit de la libération de l'énergie sexuelle le fondement de sa pratique. Sans cela, point de libération sociale et collective, point de salut individuel. Et si tout ne se résumait qu'à cela : libérer, fluidifier... la relation à l'autre, au monde, l'énergie dans notre corps, nos pensées, nos émotions...

Enfin, il est beaucoup question dans ce dossier de l'échange d'énergie entre partenaires hétérosexuels. Qu'en est-il pour les couples homosexuels ? Nous ne nous sommes pas sentis habilités à traiter du sujet, tout en suggérant à des lecteurs concernés qu'ils n'hésitent pas à nous communiquer leur témoignage. Une piste de recherche, l'ouvrage d'André Van Lysebeth, *Tantra*, paru chez Flammarion.

J. C.

qu'il y a autant d'orgasmes différents que d'étoiles dans le ciel, et autant de façons de guider cette énergie dans notre corps.

### Conduire les énergies sexuelles dans le corps

Avant de commencer, il est important d'être conscient que l'énergie sexuelle est la plus puissante à notre disposition ; c'est un amplificateur formidable de nos aspects positifs, mais aussi négatifs.

En cas de problème gynécolo-

gique comme une infection ou une mycose, on se contentera de la pratique du sourire — dans ce cas, il vaut mieux éviter de faire circuler l'énergie sexuelle —. Le succès de cette pratique est très dépendant de la qualité du sourire intérieur, de la capacité à transformer les émotions négatives en vertus, et à faire circuler l'énergie dans l'orbite microcosmique et dans les organes. La connaissance des sons de guérison permet de retrouver l'équilibre après une pratique insuffisamment préparée.