

Méthodes thérapeutiques taoïstes

pour libérer la femme

texte et illustrations par Marga Vianu

L'énergie sexuelle est source de vitalité, mais le blocage de sa circulation peut entraîner de nombreux maux et des dysfonctionnements. Instructrice certifiée par Mantak Chia, Marga Vianu nous livre les méthodes thérapeutiques qu'elle enseigne pour y remédier.

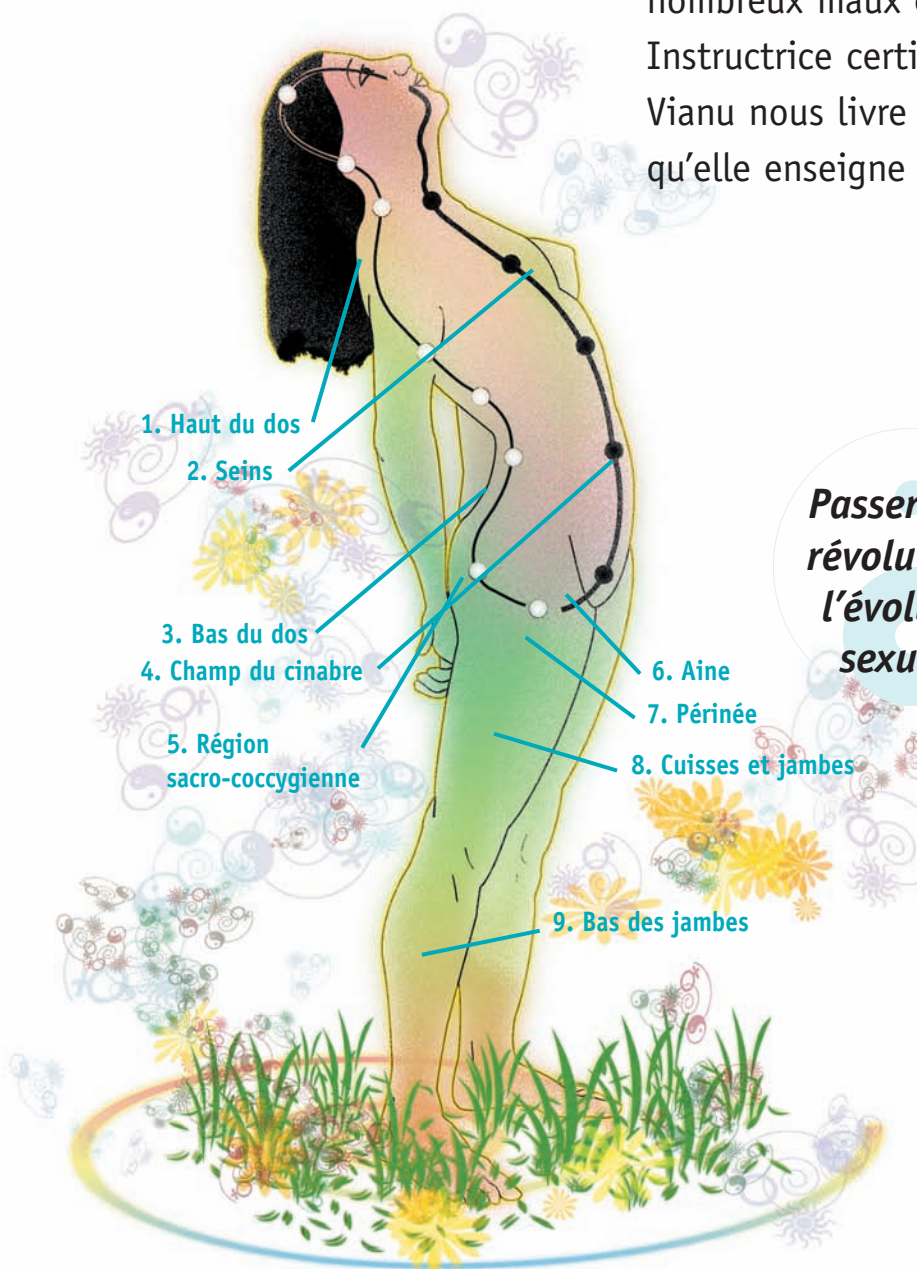
L'approche taoïste selon Mantak Chia concernant l'utilisation de l'énergie sexuelle n'est pas une démarche morale, mais plutôt une approche de santé. Le Tao traite l'aspect spirituel et guérisseur de l'énergie vitale et transmet les possibilités d'utiliser l'énorme source d'énergie sexuelle existant en nous pour la transformer en la purifiant à travers notre corps en énergie vitale : le Chi. Cette transformation de l'énergie sexuelle en énergie vitale apporte au corps une forte stimulation qui revitalise autant les organes que le cerveau. Ainsi pendant

Passer de la révolution à l'évolution sexuelle.

que la morale judéo-chrétienne a enfermé la sexualité dans un tabou en se référant aux sept péchés capitaux, le Tao de l'art d'aimer est dépositaire des rares traditions d'éveil où la libération de l'énergie sexuelle est fondamentale et explorée sans tabou. Mantak Chia et Stephen Chang, maîtres chinois, nous apprennent à aborder la sexualité comme quelque chose de naturel, sain et nécessaire pour l'équilibre corporel et psychique. L'opprobre jeté sur le plaisir sexuel a empêché pendant longtemps d'aborder les difficultés sexuelles, l'érogénité du corps, les dysfonctionnements sexuels ainsi que le plaisir.

Dysfonctionnements sexuels

Les scientifiques ont commencé à s'occuper surtout des dysfonctionnements de l'érection chez l'homme entre 1970 et 1980, les problèmes de dysfonctionnements féminins étant encore lacunaires et occultés. La DHEA, hormone



Les 9 points les plus érogènes.

produite par les glandes surrénales et développée pour augmenter la libido des femmes, n'a été introduite qu'en 2000! Et on ne parlait surtout pas des causes d'insatisfaction des femmes et de la simulation de l'orgasme. Quant aux problèmes typiquement féminins, comme les pertes d'énergie lors des règles, les maux ressentis avant et pendant les règles, les crampes, la fatigue, la nervosité, etc., on commence à peine à en parler. Les techniques taoïstes simples transmises permettent de retarder la ménopause, d'apaiser les phénomènes tels que la sécheresse de la peau, celle du vagin, des yeux, les infections fréquentes, d'empêcher la diminution du tonus musculaire et l'abaissement de l'utérus. D'autres manifestations désagréables, comme les bouffées de chaleur, sont les conséquences d'une dysharmonie de circulation de l'énergie vitale dans la Rate/Pancréas, les Reins et le Cœur, que le Tao nous apprend à maîtriser. Les problèmes pendant la grossesse trouvent aussi des solutions.

L'énergie sexuelle source de santé, de vitalité et de longévité

D'anciennes méthodes taoïstes thérapeutiques permettent de passer de la révolution sexuelle à l'évolution sexuelle. Selon l'observation des anciens taoïstes, les causes de pertes d'énergie sont différentes pour les femmes par rapport à celles souffertes par l'homme : les femmes perdent énormément d'énergie lors des règles et les hommes lors des éjaculations.

Pertes d'énergie par les règles

Pendant l'activité sexuelle, s'étendant de la puberté à la ménopause, une femme produit 300 à 400 ovulations selon son activité hormonale. Dans chaque ovule, le corps concentre des substances précieuses, telles que les œstrogènes et les progestérones, en vue de la procréation, substances qui sont perdues lors des règles et de l'ovulation. La continuité des règles provoquerait des pertes de notre énergie et c'est pour cette raison que le corps les arrête. Pour éviter les pertes d'énergie causées par les règles, les taoïstes ont développé des exercices afin de contrôler et de réduire ces pertes. Les œstrogènes sécrétés par l'ovaire ont le rôle suivant :

- Maintenir et développer les organes sexuels féminins;
- Stimuler les muqueuses de la bouche, du nez, de l'urètre, du vagin et des glandes mammaires;
- Stimuler la calcification des os, activer la sécrétion des glandes sébacées.

Les progestérones sont sécrétées par le corps jaune de l'ovaire et ont le rôle suivant :

- Inhiber les contractions et agir sur le tonus du muscle utérin;
- Transformer la muqueuse et la rendre prête au développement de l'ovule.



Cette image est extraite de l'ouvrage *L'art d'aimer à la chinoise* par Liao Yi Lin paru aux Editions de la Martinière, issue de la collection Ferdinand Bertholet © Amsterdam Pays-Bas.

Problèmes et dysfonctionnements courants

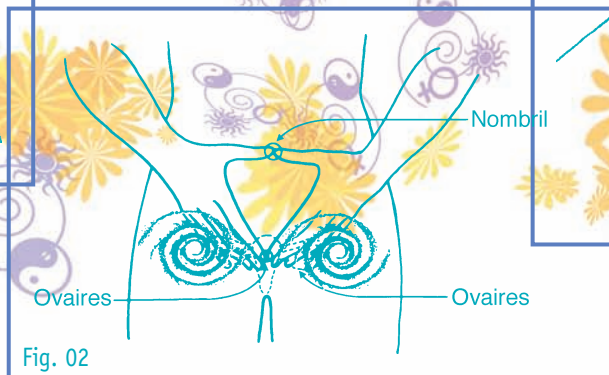
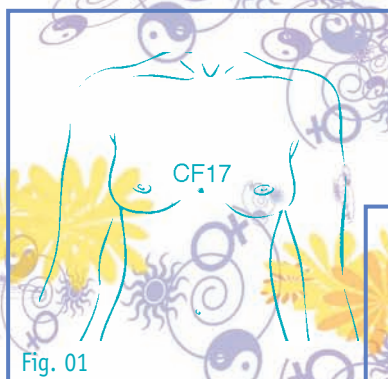
Parmi les problèmes courants rencontrés chez la femme on peut citer :

- Le syndrome prémenstruel (SPM) et menstruel (SM);
- Les symptômes pendant la préménopause et la ménopause;
- Les symptômes pendant la grossesse;
- Les troubles du désir sexuel et les difficultés orgasmiques.

Pour ces problèmes, des méthodes taoïstes simples ont été développées dont certaines vont être indiquées ci-dessous⁽¹⁾.

Syndrome prémenstruel et menstruel

La plupart des femmes ressentent des symptômes, autant physiques que psychiques avant le début des règles, tels que maux de tête, fatigue, irritabilité, œdèmes, douleurs et épuisement. L'énergie sexuelle féminine se concentre, en grande partie, dans les ovaires, mais également au niveau des seins, entre les



mamelons. Il est important ici d'activer la circulation de l'énergie vitale.

- Pour éviter les stagnations, on active le point du canal fonctionnel CF17 (fig. 01);
- Pour stimuler la circulation du Chi et du sang dans les ovaires et prévenir les kystes, on pratique le massage des ovaires. On place les pouces sur le nombril et on joint les index, puis on masse les ovaires, là où se posent les anneaux et les auriculaires en faisant des mouvements circulaires.

Massage des ovaires

Pour réduire les règles, d'autres exercices sont recommandés. De nombreuses femmes ont des règles très abondantes qui les épuisent. Le massage des seins provoque une montée de sang vers les seins évitant qu'il s'accumule dans l'utérus. Ce mouvement vers le haut redonne l'énergie au corps entier, active la sécrétion d'hormones, diminue les douleurs et évite la formation de nœuds. Pour réduire les règles, il faut pratiquer 2x36 à 48 rotations par jour (fig 02).

Massage d'autres points

- Par le massage de certains points, on peut également régulariser le cycle menstruel, réaliser une harmonisation des polarités Yin et Yang dans le corps ainsi que celui du système hormonal. Pour régulariser le cycle, il faut masser le point F3 (fig. 04) sur le méridien du foie qui se trouve sur le devant du pied, sur une ligne passant entre le gros orteil et le deuxième orteil. Le massage de ce point agit sur les œdèmes et la constipation.
- Pour réduire les crampes, les gonflements, la dépression, les points suivants situés sur le méridien de la rate: Rte6 et Rte9 (fig. 05), sont à masser au moins une fois par jour durant 2 à 5 minutes pendant les jours des règles.

- Pour augmenter l'énergie du corps, on masse le point GI4, point du gros intestin. On arrive ainsi à augmenter l'énergie du corps pendant la période des règles quand les femmes sont en perte d'énergie. Ce point se trouve dans le creux, entre le pouce et l'index (fig. 03).

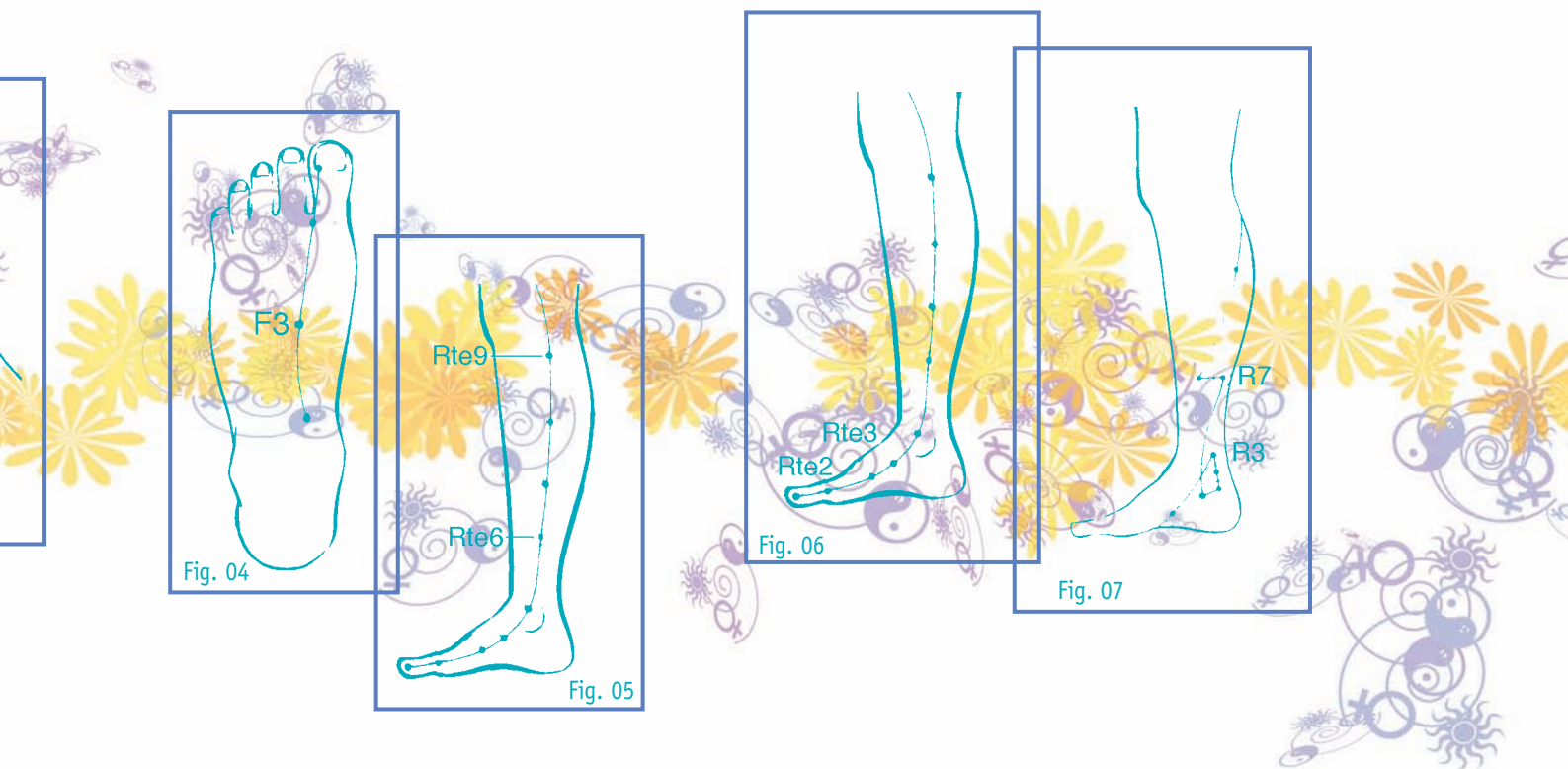
Symptômes pendant la préménopause et la ménopause

Pendant cette période, différents changements se produisent dans le corps de la femme; ils sont dus à la diminution de la production de l'œstrogène et à la dysharmonie énergétique qui résulte de la production de testostérone et de progestérone par les ovaires. Les conséquences sont la sécheresse de la peau, celle du vagin, des muqueuses et le changement de la flore vaginale. Il est important de tonifier les points spéciaux de la rate: Rte7 et Rte2, ainsi que le point du gros intestin GI4 pendant les 4 jours de pleine lune. En homéopathie, les produits suivants en 9CH se sont avérés efficaces pour atténuer les bouffées de chaleur: Achesis pour les bouffées qui montent à la tête; Sepia pour les bouffées provoquant les sueurs; Sanguinaire pour les bouffées montant aux joues.

Eviter que le sang s'accumule dans l'utérus.

Symptômes pendant la grossesse

Les nausées du matin concernent près de 3 femmes sur 4. On recommande de prendre une cuillerée à café de gingembre fraîchement râpé avec du miel dans un verre d'eau et de le boire en petites gorgées tout au long de la journée. Les brûlures d'estomac causées par l'augmentation du volume de l'utérus qui comprime l'appareil digestif sont calmées par une infusion de fenouil. Les hémorroïdes dues au ralentissement du flux sanguin dans les veines, sont calmées par une infusion d'orties. En même temps, on peut tonifier les muscles du plancher



pelvien en contractant les muscles autour de l'anus et du vagin par des respirations taoïstes inversées. Pour combattre l'infection urinaire, un thé de feuilles d'airelles avec de la cannelle aidera à détoxifier et activer les reins.

Troubles du désir sexuel et difficultés orgasmiques

La sexualité humaine a changé. De fonction reproductive elle a évolué vers un acte d'amour et d'intimité. Avec l'évolution de la sexualité, qui n'est plus un moyen de reproduction programmé par les hormones, les êtres humains sont devenus plus susceptibles aux dysfonctions sexuelles et aux problèmes du désir. Les problèmes physiques: maladies, effets secondaires de certains médicaments, changements hormonaux et certaines opérations (hystérectomie, chimiothérapie) peuvent réduire la sensibilité du clitoris, des mamelons et diminuer le désir sexuel de la femme. La connaissance des 9 points les plus érogènes et leur massage aide à améliorer la jouissance féminine. Ces points sont connus depuis trois millénaires par le massage érotique chinois. Les régions de l'aîne et du bas des jambes, au-dessus de la malléole interne, réagissent fortement aux caresses. Le désir dépend de la sécrétion des catécholamines, des hormones comme la noradrénaline qui stimulent la commande du désir située dans le cerveau émotionnel.

Les difficultés orgasmiques de la femme

Pour mieux comprendre les difficultés orgasmiques de la femme, il faut savoir que les zones de réflexologie du vagin et du pénis sont reliées aux organes dans un ordre inverse. Lors de l'acte de pénétration, la région correspondante du cœur au bout du pénis est la première stimulée, ce qui permet à l'homme d'atteindre facilement l'orgasme. La femme est d'abord stimulée dans la région des reins et la stimulation arrive au cœur seulement en phase de

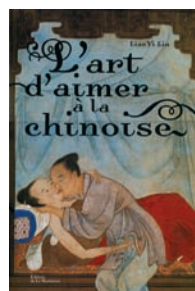
pénétration profonde. Or l'homme interrompt le rapport sexuel alors qu'il est dans la 4e zone réflexe de la femme, celle de la Rate/Pancréas. Cela explique pourquoi la majorité des femmes connaissent souvent le problème d'arriver à l'orgasme.

Une grande méconnaissance existe en fait chez les partenaires concernant les différences dans le déclenchement du plaisir. Le facteur important dans les relations du couple est de communiquer et de savoir comment communiquer pour que les propos ne soient pas mal reçus comme des critiques, ce qui pourrait bloquer la communication émotionnelle. Pour le Tao, le vrai bonheur est de savoir élever et transformer l'énergie sexuelle en énergie vitale de guérison, ce qui nous est transmis par l'enseignement taoïste de la sexualité⁽³⁾.

(1) NDLR : Il est recommandé pour tous ces exercices de s'adresser à des instructeurs certifiés.

(3) A lire, *20 clés pour vivre une sexualité réussie* par Marga Vianu publié aux Editions Guy Trédaniel.

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



L'image d'ouverture de l'article est extraite de l'ouvrage « L'art d'aimer à la chinoise » par Liao Yi Lin paru aux Editions de la Martinière.