

Sarina Stone

« Equilibrer mes émotions, c'est un voyage sans fin. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

De passage en France, Sarina Stone nous a accordé un entretien. Elle nous partage sa découverte du Tao, nous évoque sa pratique, son enseignement du Chi Nei Tsang et son expérience auprès des femmes.

GTao: Sarina, comment votre amour du Tao et de l'énergie est-il né ?

Sarina Stone: Quand j'avais 25 ans, je dirigeais une troupe de théâtre aux Etats-Unis. Le directeur artistique avait apporté un livre et une cassette sur le sourire intérieur et les six sons de guérison de Mantak Chia. La troupe a commencé à appliquer ces principes taoïstes, notamment par le massage. Pour ma part, j'avais des problèmes de dos récurrents. L'exercice consistait à visualiser un sourire dans ma colonne pendant le massage et que mes muscles se détendaient. En huit mois, ma colonne s'est ajustée à 90 %. Je suis tombée amoureuse de ces techniques et je suis partie pour New-York rencontrer Mantak Chia. Le stage fut très intense. J'ai demandé à Mantak Chia comment il réussissait à transmettre une telle énergie. Il m'a répondu qu'il était devenu enseignant et qu'il devait pratiquer tous les jours pour assurer son travail. Je me suis donc formée pour devenir enseignante.

GTao: Vous pratiquez donc tous les jours ?

S. S.: Pendant ma formation, et cela pendant des années, j'ai pratiqué chaque jour, plusieurs heures... Mais c'est parce que je n'apprends pas très vite (rires). Aujourd'hui, je continue à pratiquer tous les jours, mais peu. La connexion est rapide. Dans le sens aussi où j'utilise les techniques lorsque je sens quand j'en ai besoin. Si par exemple je mange trop de fromages et de pain français (rires), je connais une technique qui va me permettre de corriger l'excès. De la même façon, si je dois rester douze heures dans un avion, il existe aussi une pratique adaptée pour que mon dos ne souffre pas trop. Je crois que l'on pratique beaucoup au départ pour pouvoir laisser toutes ces techniques de côté le moment venu. On pratique pour pouvoir provoquer le



crédit photo: Sarina Stone

changement, et quand le changement est réalisé, qu'il est acquis, on passe à autre chose.

GTao: C'est quoi pour vous le Qi Gong ?

S. S.: Toutes les pratiques énergétiques sont des Qi Gong: le Chi Nei Tsang (1), les techniques pour l'équilibre hormonal, quand j'aime mon compagnon...

GTao: Comment vos sensations ont-elles évolué au cours du temps ?

S. S.: Pour répondre à votre question, je dois vous dire que je reviens de loin... Dans les années 80, je faisais partie du star-system à Hollywood: je buvais, je fumais... Et c'est dans cet état d'esprit que j'ai découvert le Tao. Mon état physique abîmé reflétait mon état mental. Mais je ne comprenais pas le lien entre les deux. Toutes mes premières années de formation ont donc consisté à transformer les énergies négatives en énergies positives en faisant circuler l'énergie. Lorsque les années ont passé, que j'ai commencé à être en mesure de regarder mes émotions, je me suis aperçue que je pouvais développer ma capacité à transformer le Qi négatif en Qi positif. Lorsque ma santé mentale a commencé à être plus équilibrée, ma santé physique a suivi. J'ai pu en faire l'expérience.

GTao: Les émotions sont souvent taboues dans la pratique traditionnelle du Qi Gong. Comment les abordez-vous ?

S. S.: J'ai dû me confronter à mes émotions.

PORTRAIT

Sarina Stone est américaine. Elle s'est formée auprès de Mantak Chia et de Gilles Marin pour le Chi Nei Tsang. Elle s'est spécialisée dans le rééquilibrage hormonal pour les femmes et l'alchimie sexuelle. Elle enseigne également le Qi Gong et la méditation depuis 15 ans.

Aujourd'hui, je veux juste avoir le choix. Si mon ami me dit quelque chose qui me fait souffrir, je veux avoir le choix de prendre ce qu'il me dit personnellement ou pas. Si je vais en France pour enseigner et que je ne gagne pas d'argent, je veux avoir le choix de me sentir contrariée ou non. Mais je suis une femme, et je ne veux pas contrôler mes émotions! Je souhaite seulement accéder à un état d'équilibre. Si je peux comprendre ces maîtres qui souhaitent gérer les émotions et que j'ai beaucoup de respect pour leur travail, je pense qu'ils vivent dans une grotte et pas dans le monde. Equilibrer mes émotions est un travail qui se réalise ici et c'est un voyage sans fin.

GTao: C'est ce que vous transmettez dans votre pratique du Chi Nei Tsang ?

S. S. : Le Chi Nei Tsang permet d'aller chercher dans les organes les émotions en déséquilibre. La technique permet au receveur de libérer ses mémoires émotionnelles, cellulaires. On l'invite également à se prendre en main pour réaliser cet équilibre. Je vous donne un exemple. Parfois, une personne peut avoir traversé une période négative qui va affecter toute la suite de son fonctionnement. Elle n'a pas consciemment réalisé que cet événement a affecté sa perception de la réalité et sa manière d'être au monde. Mon expérience m'a montré que le corps physique est un espace de stockage où ce qui est immatériel devient matériel. Le praticien va partir à la recherche de ces enkystements énergétiques pour les libérer. Les fréquences vibratoires émotionnelles se modifient sous son action. Les mémoires qui ont été libérées disparaissent à jamais; ce qui n'empêche pas que d'autres mauvaises expériences ne surviennent.

GTao: D'autres techniques ont cette même approche, comme l'ostéopathie ou des méthodes psycho-corporelles... Quelle est la spécificité du Chi Nei Tsang ?

S. S. : Quand on donne un Chi Nei Tsang, on enseigne dans le même temps. Le but du praticien étant de peu à peu s'effacer jusqu'à devenir obsolète. Je ne pourrais certainement pas apprendre à devenir ostéopathe, en revanche, je peux apprendre à me donner un massage, à méditer et à devenir autonome pour prendre soin de mes propres énergies. Mon enseignant m'a toujours dit de ne pas appeler mes patients des patients, mais des étudiants.

GTao: Selon vous, le Chi Nei Tsang peut-il donc tout guérir ?

S. S. : Je pense que notre esprit peut à lui seul nous rendre malade. Le Chi Nei Tsang est une opportunité qui nous est donnée de pouvoir travailler sur nous-même avec une

Quand on donne un Chi Nei Tsang, on enseigne.

tierce personne qui nous soutient. L'idée est de travailler main dans la main, ensemble.

GTao: Pouvez-vous parler de l'essence de votre pratique avec les femmes ?

S. S. : On appelle cette pratique « Healing Love », car on essaie de combiner l'énergie sexuelle et l'ouverture du cœur pour créer un Qi plus fort pour la longévité et la santé. Mes ateliers prêtent attention au système reproducteur et à l'énergie sexuelle pour maintenir la santé. Mais pour que les personnes comprennent bien, j'évite de dire « énergie sexuelle », mais plutôt « énergie reproductive ». Ce qui m'intéresse est de parler de la production d'hormones et de la respiration ovarienne.

GTao: Quelle est la spécificité de cette respiration ?

S. S. : On a pu le constater sur des tests sanguins, cette respiration conduit à favoriser la production de progestérone et de testostérone (2). Si vous combinez la respiration ovarienne avec le massage de la poitrine (qui produit de l'œstrogène), vous devez parvenir à un équilibre hormonal masculin-féminin. Les syndromes prémenstruels sont également soulagés. La pratique conduit à une pleine conscience et l'énergie dans les ovaires est renforcée. L'énergie est orientée des ovaires vers l'utérus, de façon spiralée, pour favoriser la circulation et pour créer une puissante énergie dans tout le corps. C'est bon pour la peau, les cheveux. On rajeunit.

GTao: Faut-il être une femme pour transmettre ces techniques ?

S. S. : Dans le Tao Universel, les pratiques du Tao masculin et féminin sont enseignées à tout le monde. Je pourrais donc vous les transmettre, mais j'ai choisi récemment de ne plus enseigner les pratiques masculines aux hommes car le travail sur le physique implique un toucher corporel et je reste tout de même plus à l'aise avec les femmes.

GTao: Pouvez-vous nous dire ce que le Tao vous a apporté aujourd'hui ?

S. S. : Je crois que l'on a beaucoup de chance de vivre à une époque où on a la liberté d'explorer le potentiel humain. Le Tao est la voie de la nature et un des chemins qui illustre cette exploration. Dans le Tao, on dit : « Sois maître de toi-même. » ■

(1) Massage taoïste des organes internes développé par Mantak Chia.

(2) NDLR: La testostérone est liée à la libido des femmes.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

BIO-ÉNERGÉTIQUE TAOÏSTE & CHI NEI TSANG



- Le Healing Tao ou Bioénergétique Taoïste est une méthode organisée, compilée et synthétisée par Mantak Chia et son équipe. Elle compte aujourd'hui plus de 500 instructeurs certifiés dans le monde entier.

- Le Chi Nei Tsang signifie « travailler l'énergie des organes internes ». Il était utilisé par les moines taoïstes pour désintoxiquer, fortifier leur corps, digérer les charges émotionnelles et maintenir une haute énergie pour exécuter les plus hauts niveaux d'entraînements spirituels. Si Mantak Chia a rendu célèbre cette technique, Gilles Marin, l'a élargie par une approche plus attentive à l'écoute du ressenti et des émotions comme facteur de guérison et de changement.

- Signalons également la parution de l'ouvrage de Martine Menahem, enseignante de Chi Nei Tsang et de Qi Gong : « J'ai appris à guérir de la polyarthrite, des médicaments et surtout du reste... », co-édition Souffle d'Or & GTao.

