

道

Osho Rajneesh écrit dans les années 70: « Faites de la sexualité le premier pas, mais n'en faites pas le dernier ». Cette citation illustre à merveille les raisons qui nous ont poussés à réaliser ce dossier. Car l'énergie sexuelle reste le fondement de la création, de la vie. L'essence primordiale de notre renouvellement. Source, à la fois, de plaisirs et de frustrations. Nous la chargeons de tous les maux, elle est le fruit

## SEXE & TAO D'AUJOURD'HUI

de toutes nos attentes. On s'y attache basiquement sans en connaître la substance. Présente dès notre conception, omniprésente à la puberté, sujet de notre attention quand elle s'étirole. Feu sacré par excellence. Souvent malmenée, incomprise, on ne mesure jamais à quel point elle est peut être reliée à la qualité de notre santé, qu'elle peut être la source de notre épanouissement. Pour peu qu'on sache s'y consacrer... C'est ce que nous enseigne la tradition taoïste.

Pour préparer ce dossier, nous avons invité Yves Réquena, médecin, spécialiste du Taoïsme, un homme d'expérience qui a su alchimier et actualiser les savoirs ancestraux asiatiques et la connaissance occidentale.

# Le Tao du sexe

Fang Zhong Yang Sheng

par Yves Réquéna

Crédit photo: F. M. Bertholet / L'art d'aimer à la chinoise / Éditions de La Martinière.



Anonyme, fin XVIIIe siècle, encre et couleurs sur soie.

Le *Sou Nu Jing* est l'un des quatre livres fondateurs de la civilisation chinoise.

Il représente l'enseignement de la sexualité par Pang Ze à deux femmes qui deviendront les initiatrices du premier empereur Huang Di. Telle est la légende... ou la réalité ?

**L**égende ou réalité, Pang Ze demeure un mythe incontournable de la civilisation chinoise. Mathusalem de 800 ans, il aurait percé le secret de la maîtrise sexuelle qui lui garantissait une santé parfaite, donc la longévité, mais aussi la réalisation spirituelle, donc « l'immortalité ». Pang Ze est un patriarche aussi signifiant dans la mythologie que le sont Abraham, Moïse ou Noé.

## Médecin chinois et maîtrise sexuelle

Le *Sou Nu Jing* contient des leçons concrètes de « savoir-faire au lit » qui vont être reprises et enseignées par les plus grandes figures de la médecine chinoise, depuis l'Antiquité, comme le célèbre Hua Tuo, jusqu'à Sua So Miao. C'est bien simple, dans la tradition taoïste chinoise, il n'y a pas de médecin accompli sans une recherche personnelle de la maîtrise du sexe, l'aptitude ayant été vécue et expérimentée du dedans, afin de la transmettre à ses patients. Au cours des temps, ce savoir est passé, grâce aux médecins, de la classe aristocratique et religieuse à la classe éduquée, puis plus tard à la classe bourgeoise, la classe moyenne. Dès lors, l'enseignement s'est vu transmis en famille, de père en fils, comme de mère en fille, le but principal étant de préserver la santé, de favoriser la longévité (Fang Zhong Yang Sheng),

jusqu'à ce que la révolution culturelle de Mao Tse Tong coupe radicalement pendant deux, voire trois générations, ce savoir millénaire. La résurgence est à peine en train de se produire.

## Cultiver le principe vital dans la chambre à coucher

Fang Zhong Yang Sheng signifie « cultiver le principe vital dans la chambre à coucher ». L'expression « Tao sexuel » demeure quant à elle un néologisme occidental, d'abord américain, puis européen, et il risque fort de rester l'expression la plus répandue. On sait toutefois que cultiver le principe vital est le but recherché dans la pratique du Qi Gong, à travers les exercices préconisés, les postures statiques, et les méditations. « Pratiquer le sexe » selon la manière traditionnelle chinoise, c'est rechercher le même objectif, mais à deux.

Au cours de l'acte sexuel, l'énergie vitale Jing est stimulée, mais elle est dépensée lors de l'éjaculation chez l'homme. La déperdition est moindre chez la femme, ainsi les deux sexes peuvent tirer avantage à retarder ce moment de « l'explosion », voir de le transformer en un état extatique qui dure et suspend de lui-même le besoin de « conclure ». Le bénéfice est tel sur la santé que le *Sou Nu Jing* n'hésite pas à préconiser une fréquence des rapports maximale pour les hommes comme pour les femmes: *Le Yin a besoin du Yang et vice-versa. Ils sont faits pour se compléter et se nourrir le plus souvent possible.* Gageons que l'adaptation bien comprise de ce message va connaître d'heureuses perspectives en Occident.

## Le Tao du sexe aujourd'hui

La libération de la femme et l'évolution des mœurs depuis l'avènement de la contraception dans les années 70 ont favorisé la déculpabilisation et le libertinage, en tout cas la liberté de jouir pleinement de sa sexualité.

« Remonter le sperme pour nourrir le cerveau. »

Cette révolution sociale a notamment libéré chez la femme son pouvoir sexuel qui est, selon la *Sou Nu Jing*, mille fois plus important que celui de l'homme. Il est donc utile pour l'homme d'apprendre dans ce contexte nouveau, et plus que jamais, à retarder son éjaculation, ou à la suspendre. Au demeurant, cela s'apprend en musclant son plancher pelvien, afin de pouvoir le contracter à volonté plusieurs fois, ou, à l'approche de l'éjaculation, pouvoir « suspendre » et faire redescendre le désir pressant de jouir. Voilà bien d'ailleurs une technique enseignée par les sexologues. Mais les sexologues s'arrêtent là où les Taoïstes continuent. Car contracter le périnée et l'anus, c'est bien, mais aspirer le périnée c'est mieux. De façon plus subtile, et à condition d'inspirer en même temps, en respiration inversée (rentrer le ventre en inspirant) et en se concentrant au sommet de la tête (Bai Hui). Cela représente la méthode enseignée par Pang Ze et qu'il nomme : « remonter le sperme pour nourrir le cerveau ». Ici sperme a le sens de Jing, l'énergie vitale, dont le rôle est de nourrir la moelle épinière et le cerveau — nous employons le terme de suspension à la place de celui de rétention qui rend mieux compte de la notion de transformation. « Rétention » évoque davantage l'idée de bloquer l'élan en route, de manière brutale et trop volontaire —. Notons que cette méthode sera utile pour améliorer le cas des éjaculations précoces (37 % de la population masculine). Le risque de cette méthode serait bien sûr, comme toute méthode, d'entrer dans la technique avant de vivre, en toute simplicité, le feu de la rencontre.

### Le Qi Gong, un excellent moyen de transformation

Disons encore que la pratique du Qi Gong en parallèle sera complémentaire pour faciliter la maîtrise du périnée, de la respiration, de l'attention, de la perception du « corps énergétique » et du Dan Tian supérieur, le troisième œil, dont l'éveil va favoriser une activation cérébrale. Dans la réalité, moins on est entraîné en Qi Gong, plus on a besoin de contracter le périnée et de la « jouer physique » ; plus on est entraîné, et plus la seule attention mentale suffit à déplacer et à transformer l'excitation. L'opération de « transformation » sera beaucoup plus complète d'ailleurs... N'oublions surtout pas le bénéfice secondaire qui emporte bien des suffrages, faire ainsi augment le plaisir, non seulement en durée, mais en intensité. Une chance inouïe pour l'homme de combler son déficit de mille contre un du pouvoir sexuel féminin et de parvenir à décupler la jouissance de sa partenaire comme de la sienne... tout en améliorant les conditions de sa santé. Encore

une raison d'approuver le poète Aragon qui dit : « La femme est l'avenir de l'homme ».

### Le Qi Gong au secours des pannes sexuelles

L'autre utilité du Qi Gong est de fortifier le tonus sexuel, et ce, à tout âge. Car tout le but du Qi Gong est de renforcer l'énergie vitale, Jing Qi, le nerf de la guerre (en relation avec les hormones sexuelles, DHEA, corticoïdes sexuels, surrénaliens et des glandes sexuelles œstrogènes, progestérone, testostérone). Tout un chacun est en mesure de constater qu'une pratique régulière de Qi Gong renforce le tonus sexuel, donne envie de faire l'amour et même intensifie la jouissance au moment de l'orgasme, d'où l'intérêt en sexologie de proposer le Qi Gong, et pour les sages-femmes, d'enseigner les exercices spécifiques au post-partum. Avant et après l'accouchement lorsque la femme tarde à retrouver son désir (il peut s'agir d'un vide de rein, ou d'un vide de sang de rate s'il y a eu hémorragie).

### Le neuvième Ciel

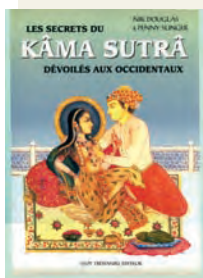
Quand deux partenaires fonctionnent normalement et sont en accord, la dimension du seul sentiment amoureux partagé — la quête de tous les amants — suffit dans la plupart des cas à nous conduire au septième ciel.

### Shen Ming, « lumière de l'esprit »

L'amour, diraient les Taoïstes, active le cœur, le deuxième Dan Tian, et facilite la transformation du Jing (le désir sexuel pur) en Shen, amour et sentiment de plénitude : ceci serait notre habituel septième ciel. Mais la dimension totale est réalisée lorsque Eros fait place à *agape* (voir plus loin). Dans ces cas, le plus souvent, le troisième Dan Tian est activé, au sommet de la tête. C'est ce que la pratique de la suspension de l'orgasme favorise comme expérience. L'orgasme n'explose plus, ni dans le

**Jouir pleinement de sa sexualité.**

### MON LIVRE PRÉFÉRÉ SUR LE TAO SEXUEL



Les secrets du Kama Sutra dévoilés aux Occidentaux par Nik Douglas & Penny Slinger fut traduit de l'anglais à ma demande par Guy Trédaniel en 2001. Un livre de première main qui ne recopie pas les autres livres mais cite les textes originels dans une juxtaposition mutuelle du

Tantra et de l'art chinois de la chambre à coucher. Merveilleusement illustré. 34 €

### A PRESENT, JOUEZ!

- Très bonne idée de cadeau pour les fêtes de fin d'année, jouer à « l'Odyssée du couple » est une manière de réaliser l'alchimie interne à deux en découvrant ou en redécouvrant votre partenaire et la qualité de votre relation. Monique Grande, créatrice du jeu, vous invite au voyage : pénétrez le processus initiatique et forcément énergétique de la rencontre amoureuse. Superbement illustré. [souffledor.fr](http://souffledor.fr) 39 €



- Puisqu'en matière de sensualité et de sexualité, il faut aussi (et surtout) aimer jouer, le Jeu de l'Amour et du Hasard, sur la forme reprise du jeu de l'Oie, propose un parcours de 63 programmes amoureux, inscrits dans une progression, où la parole a un rôle souverain à jouer. Le principe est que deux êtres attirés l'un par l'autre lancent les dés, discutent d'un programme commun, et s'aventurent à travers toutes sortes d'expériences et d'épreuves. « L'amour sur Parole » par Jean Pierre Otte est paru chez Guy Trédaniel. 36 €



sexe, ni dans le ventre, ni dans la poitrine. Il enfle sans exploser et crée une dilatation intérieure et une inondation, un envahissement du plaisir partout et jusqu'au centre supérieur, en faisant changer le plus souvent les amants d'état de conscience. C'est ce que, espièglement, j'aime nommer le neuvième Ciel, en respect avec le Tao où le chiffre 9 est le chiffre du ciel, le chiffre de la réalisation parfaite. Ce que dans le *Sou Nu Jing* Pang Ze nomme « Shen Ming », lumière de l'esprit. Et en effet, des phénomènes de lumière sont susceptibles d'apparaître au niveau du troisième œil, comme référence au secret de la fleur d'or, pratiques de méditation taoïste. Cependant ces expériences n'adviennent pas systématiquement, ni à la demande. Elles se produisent parfois quand on les attend le moins; cela peut être considéré comme un état de grâce. Ce n'est plus l'homme seulement qui s'élève, c'est la lumière qui descend, pourrait-on dire, d'où les considérations métaphysiques et mystiques des tantriques, de chrétiens (le *Cantique des cantiques* dans la Bible), l'évangile apocryphe selon Philippe, ou même l'expérience solitaire des saints et des saintes mystiques chrétiens comme Saint Augustin, Saint Jean de la Croix, Sainte Thérèse d'Avila.

## La recherche de la suspension dans la tradition taoïste

Plus concrètement et plus terre à terre, on dénombre les différents avantages de la recherche de la suspension, sous réserve toujours que cette suspension ne devienne pas un moyen de plus pour contrôler sa sexualité, mais une véritable démarche d'épanouissement :

1- L'obtention de toujours plus de maîtrise

dans l'acte qui est censé durer habituellement 11 minutes en moyenne; les performances masculines sont en baisse depuis la contraception systématique qui offre aux hommes la possibilité de se laisser aller « sans devoir faire attention ».

2- La recherche de la suspension facilitera chez l'homme une érotisation du corps entier et un plaisir, non plus localisé dans la sphère génitale sous forme d'une secousse brève et d'une décharge de soulagement, mais un plaisir plus global, unifiant, semblable à celui de la femme. Pour Maïté Sauvet, qui a enquêté sur l'insatisfaction masculine, cette forme de plaisir global est synonyme de plénitude et d'épanouissement sexuel, parfois tardif après l'âge de 40 ans. Selon elle, si l'homme ne parvient pas à cet épanouissement avant l'andropause, le déclin sexuel et l'involution de cette fonction seront plus rapides. Pour la femme, cultiver la suspension accentuera cette sensation de plénitude, ou la suscitera lorsque sa sexualité était jusque-là exclusivement clitoridienne, itérative et localisée à l'instar de l'homme.

3- La réparation des déficits sexuels est un objectif également visé dans le *Sou Nu Jing*. Le texte propose même une règle de conduite pour l'homme qui consiste à savoir économiser les éjaculations à partir d'un certain âge et à les espacer au fur et à mesure de l'avancée en âge, sans pour autant raréfier les rapports. La même attitude est préconisée à ceux qui connaissent une période d'impuissance ou de déficit du désir. Mieux vaut enseigner cela aux seniors que de les voir éviter des rapports parce qu'ils en sortent fatigués et voir la fonction génitale s'affaiblir et involuer d'autant que ces rapports se raréfient ou deviennent impossibles. Il en sera de même pour la femme à l'approche ou au détour de la ménopause; celle-ci devra

**Un plaisir global synonyme de plénitude.**

## CHEVAUCHER SON ENERGIE SEXUELLE

Energie si simple et si mystérieuse. Essence. Source de la créativité. Le feu de la sexualité peut nous réveiller, nous embraser, voire nous brûler ou nous consumer. En amont, comme une vague, le désir qui nous traverse. Nous décidons dès lors de surfer sur la vague ou d'attiser le feu. La respiration peu à peu s'intensifie, devient plus sonore, des rythmes nous entraînent et nous transportent. Le feu de l'autre attise le mien, qui l'enflamme à nouveau, dans une chevauchée irrésistible et circulaire.

En chevauchant cette énergie, j'accepte sa transe, ses élans, ses élévations et ses silences. Ses pauses et ses

rappels. Je chevauche cet animal qui accompagne mon/ma partenaire dans ses profondeurs et ses activations, ses émois et ses célébrations.

Des vibrations, des odeurs, des contacts, toutes ces effusions des sens qui galvanisent l'animal, la force primordiale qui vit en moi. J'accueille et j'accepte cette énergie dans la beauté et l'intensité de sa simplicité. Deux âmes, deux souffles, qui s'alchimient.

J'accepte de ne plus savoir. Est-ce moi qui chevauche ou suis-je chevauché(e)? Qui tient les rênes? Total lâcher-prise. Espace de confiance absolue. De rencontre avec la force pri-

mordiale de l'Autre. L'amant, l'amante... d'une nuit, d'une vie.

Nous sommes tous traversés par l'énergie sexuelle. Nous pouvons favoriser sa circulation, accompagner son épanouissement, vivre son souffle et nous laisser emporter dans des chevauchées qui nous présagent des territoires parfois inconnus. Des rencontres avec l'Autre, inattendues. Et quand le cœur est embrasé, l'être peut s'éveiller dans l'espace vertigineux et paisible de la béatitude.

Delphine Lhuillier

se préoccuper d'entretenir ses sécrétions hormonales de base pour conserver une peau et un teint jeunes, pour maintenir intègre la libido, ralentir le flétrissement de la poitrine, éviter ou retarder le dessèchement vaginal et l'involution du vagin. La suspension partagée, ou non, avec le partenaire, se complétera pour elle de l'auto-massage des seins, de la suspension au cours de la masturbation ou de l'exercice de musculation vaginal avec l'œuf de jade.

4- La suspension par les deux partenaires et la recherche du neuvième Ciel sont envisageables aussi comme issue à la monotonie, l'ennemi conjugal classique des vieux couples. Si l'amour rapproche les êtres, et les garde longtemps ensemble, il ne garantit jamais le maintien du désir réciproque avec le temps. Se donner un but à deux comme méditer et régénérer ses fonctions vitales et psychiques tout en se réalisant spirituellement constitue le départ d'une nouvelle aventure, excitante et sans limite. D'autant que suspendre l'orgasme et l'éjaculation, c'est maintenir l'éveil du désir, l'attraction magnétique et l'attente de la prochaine étreinte.

5- La suspension pour les jeunes adultes donnera le même résultat pour se prémunir de la monotonie. Chez l'homme surtout, cette maîtrise permet de gérer le désir fougueux et la frustration quand le besoin ne peut être assouvi autant que souhaité. Car « remonter le sperme pour nourrir le cerveau » conduit à un état contemplatif et de maîtrise, à trouver la plénitude sans jouir, tout en procurant un sentiment de puissance et une efficacité pour l'action à entreprendre, la créativité.

6- Les adolescents devraient bénéficier de cet enseignement alors même que la société capitule sur leur éducation sexuelle et qu'ils n'ont, comme seule référence de plus en plus souvent, que la pornographie sur internet. Ce serait l'occasion de parler du beau, du sacré et du complémentaire qui existe entre un garçon et une fille, au plus secret de leur intimité, le désir de s'épanouir, d'épanouir l'autre, de donner, d'offrir, tout autant que de recevoir.

7- La suspension s'applique à toutes les situations. Mais il ne s'agit pas seulement d'être deux : un homme et une femme, et de pratiquer un acte sexuel avec pénétration pour s'intéresser à la suspension. D'abord, il existe toujours une polarité Yin-Yang entre deux êtres, si bien que la suspension peut s'appliquer évidemment et en toute logique entre deux personnes du même sexe : deux hommes ou deux femmes dans le cadre de rapports homosexuels. Dans l'hétérosexualité, la suspension et la pratique alchimique se réaliseront aussi lors du cunnilingus ou de la fellation. De très belles circonstances au cours de laquelle un partenaire se consacre totalement à la transformation du Jing en acte contemplatif de son conjoint. La

**Maintenir  
l'éveil  
du désir.**

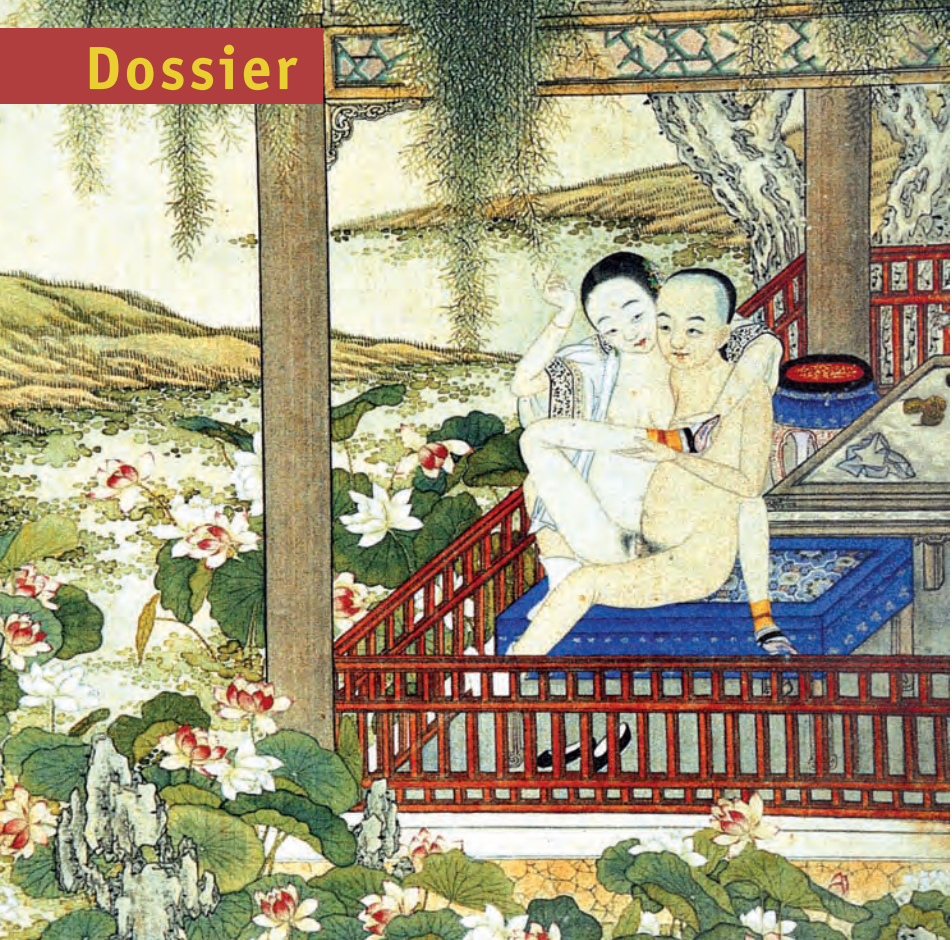


Crédit photo:Forgis / Fotolia

suspension peut également être pratiquée en solitaire au cours de la masturbation, d'autant que la personne est en train de se perfectionner. Lorsque la personne avance en âge, surtout s'il s'agit d'un homme, la méthode lui permet de régénérer la fonction sexuelle au lieu de la laisser s'affaiblir. Comme je le définis en boutade : « Le sexagénaire se régénère avec le sexe ».

*Un médecin averti en vaut deux*

Dès lors qu'un médecin, un thérapeute, un sexologue, ou une sage-femme, prendra en considération les préceptes taoïstes traditionnels du Fang Zhong Yang Sheng, il ou elle n'abordera plus les conseils en matière de sexe de la même manière pour : initier les jeunes, garçons et fille, comme le faisaient les Maîtres Taoïstes au printemps, en s'appelant eux-mêmes « les marchands de chevaux » ; faciliter la réparation des pannes sexuelles et baisses de la libido ; moduler la fréquence selon l'avancée en âge, aux périodes de l'andropause ou de la ménopause et au-delà ; moduler la fréquence des rapports et de la suspension chez des personnes atteintes de maladies chroniques ou en convalescence ; conseiller les couples pour la prévention ou la résolution de la mono-



Anonyme, XIXe siècle, peinture sur soie.

sexuel ont pu tomber dans la déviation et la licence, faisant de l'amour leur principale occupation ou préoccupation. D'où l'intérêt encore une fois de la pratique parallèle du Qi Gong pour maîtriser nos émotions et nos passions, y compris celles de la chair (ceci étant dit sans aucune forme de jugement moral, ce que vous aurez bien compris en évaluant l'ensemble de mes propos...).

« Un voyage de 10 000 pas commence par un pas. »

Pour parvenir à progresser et à maîtriser la suspension et à tirer avantage de l'union de cette manière, il est plus qu'utile de pratiquer quelque art énergétique (Qi Gong, Tai Ji Quan) permettant de maîtriser le corps, la perception de l'énergie, la respiration, les émotions... Mais pour réussir les plus hautes étapes de l'union à deux, non seulement la pratique du Qi Gong mais également celle des médiations taoïstes seront les moyens obligés. La pratique permettra de se garantir une rejuvénation significative, d'activer la vitalité par le sexe, de pénétrer au cœur des réalisations alchimiques internes réelles, et en intégrant « la femelle mystérieuse », de participer à une transmutation de la matière, et de développer ainsi l'embryon d'immortalité. Mais comme le disent les Chinois eux-mêmes : « Un voyage de 10 000 pas commence par un pas ». Si l'on comprend que l'on doit pratiquer Qi Gong et méditation pour le Fang Zhong Yang Sheng, rien n'exclut, à mon avis, de s'entraîner au fur et à mesure et de gravir les cieux jusqu'au 9e Ciel d'entre eux, ce que les Taoïstes nomment « l'esprit de la vallée » présent dans le *Tao Te King*. De toutes les façons, quand on arpente le chemin du Qi Gong et du développement personnel, la perception de la sexualité change tout naturellement et spontanément. Elle devient plus sensible, subtile, respectueuse, généreuse, allant vers le don, l'offrande plus que la prédation ou la possession. Ostensiblement, nous accédons à des états plus élevés et des expériences plus fréquentes sur l'échelle du sexe et de l'amour : de *porneios* à *charys* et *agape*, de la pulsion du « basic instinct » à la transcendance de l'Amour. De Papageno et Papagénéa, à Tamino et Tamina, les deux couples d'opposés, héros de la « flûte enchantée », l'opéra maçonnique de Mozart, Tamino étant prince du royaume solaire, et Tamina, fille de la Reine de la nuit. Alors, quitte à contredire nos Maîtres chinois, pourquoi ne pas accompagner ce changement et le rendre aussi conscient que délibéré ?

A présent, place aux auteurs de ce dossier qui contribuent à cette recherche pour les générations Tao actuelles et à venir. ■

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

tonie conjugale; insuffler un idéal de développement personnel et spirituel à partager à deux et donner un sens sacré au couple et à l'union. Les applications du Fang Zhong Yang Sheng ainsi exposées, le lecteur comprendra mieux pourquoi un médecin traditionnel taoïste se devait de maîtriser et d'enseigner cet art, tant il est complémentaire des moyens classiques de la médecine chinoise: acupuncture, moxas, pharmacopée, diététique, massages, Qi Gong. En réalité, Fang Zhong Yang Sheng fait intégralement partie de la médecine chinoise. Il n'est qu'une des branches d'application du Qi Gong médical.

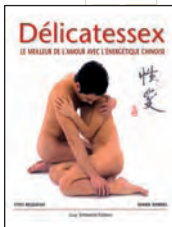


## PORTRAIT

ves Réquena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est un des médecins experts de la Fédération de Qi Gong et des Arts Énergétiques (FEQGAE). Auteur notamment de *Délicatesses* paru chez Guy Trédaniel.

## La voie royale du Tao, pour ou contre ?

L'alchimie interne à deux est une voie proposée dans le Tao. Mais lorsque l'on interroge les Maîtres taoïstes de Wu Dang ou d'ailleurs, ils sont très dissuasifs et un rien moqueurs : « Oh ça ? Laissez tomber, c'est trop compliqué. Et vous pouvez facilement vous égarer, ce n'est pas sans danger (...) Il faut d'abord passer par les pratiques d'alchimie interne, seul. Sinon il y a danger de dérapage, de déviation, et de toute manière, aucune chance d'y arriver à deux quand on n'y parvient pas seul. » Cette opinion a toujours été défendue par les ascètes, et la majorité des moines et Maîtres du Tao. Car la délicieuse et délictueuse injonction de faire l'amour le plus souvent possible pour sa santé n'est jamais tombée dans l'oreille des sourdes et des sourds. La quête de la santé et de la longévité dans l'histoire de la Chine s'est transformée progressivement en quête de plaisir et d'érotisme raffiné, à deux ou même à plusieurs. Et se prenant au jeu, certains adeptes du Tao



# Guy Trédaniel Éditeur Le Courrier du Livre

www.editions-tredaniel.com

19, rue Saint-Séverin - 75005 Paris

T 01 43 36 41 05

F 01 43 31 07 45



**Louise Grime**  
19 x 24 cm - 130 p + DVD  
19,90 €

**Alycea Ungaro**  
19 x 24 cm - 130 p + DVD  
19,90 €



**Yves Réquena**  
18 x 19,5 cm - 208 p + DVD  
24,90 €



**Hélène Cociovitch**  
19 x 23,5 cm - 138 p  
20 €



**Y. Réquena/M. Borrel**  
16 x 24 cm - 346 p  
22,60 €



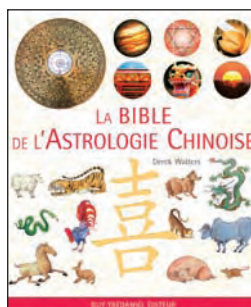
**Yves Réquena**  
19,5 x 23 cm - 144 p  
22 €



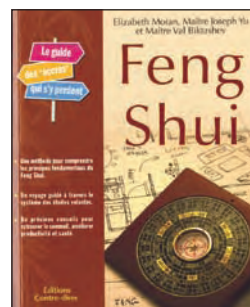
**Z.Y. HUAN/K. ROSE**  
18 x 25 cm - 190 p  
22 €



**Z.Y. HUAN/K. ROSE**  
18 x 25 cm - 268 p  
23 €



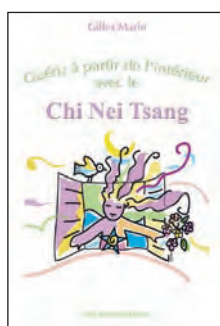
**Derek Walters**  
14 x 17 cm - 400 p  
22 €



**E. Moran/J. Yu/  
V. Biktashev**  
17,5 x 12,5 cm - 376 p  
23 €



**Jocho Yamamoto**  
14 x 21 cm - 102 p  
13,70 €



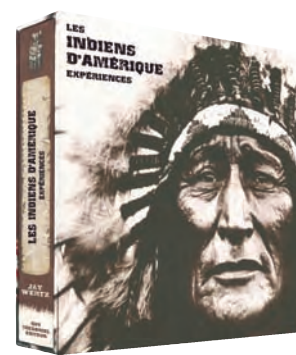
**Gilles Marin**  
16 x 24 cm - 366 p  
24 €



**Inna Segal**  
16 x 24 cm - 248 p  
20 €



**J. Salomé/L. Métoui**  
25 x 33 cm - 416 p  
44 €



**Jay Wertz**  
31 x 28 cm - coffret  
36,90 €

**Bon de commande** à renvoyer à : Guy Trédaniel Éditeur - 19, rue Saint Séverin - 75005 Paris

- 15 minutes YOGA
- 15 minutes PILATES
- À la découverte du Qi Gong
- Le Qi Gong et les 5 éléments
- Le guide du Bien-être selon la Médecine Chinoise
- La gymnastique des gens heureux
- Pour mieux comprendre le Qi
- Qui peut chevaucher le dragon ?
- La Bible de l'astrologie chinoise
- Feng Shui
- Hagakure
- Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang
- Le langage secret de votre corps
- Aimer c'est plus que vivre
- Les Indiens d'Amérique

Montant de la commande : ..... €  
Frais de port : ..... €  
2€ par livre - Franco à partir de 80 €  
Votre règlement :  
 Chèque  
 Carte bancaire  
Expiration : ...../.....  
N° : .....





## L'esprit de la vallée

### L'origine du monde

par Cyril J.-D. Javary

Comme à chaque numéro, Cyril Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Spécialement pour ce dossier, il nous éclaire aujourd'hui sur les différents idéogrammes qui évoquent le désir sous toutes ses formes.

« Cœur qui soupire n'a pas ce qu'il désire. » dit un vieux proverbe français. Familiers des trous noirs de la conscience humaine, les psychanalystes d'aujourd'hui y souscrivent toujours. Coutumiers des étoiles, les Romains aussi plaçaient le manque au tréfonds du désir. *Siderus*, qui en latin désigne les étoiles d'une constellation, nous a laissé beaucoup d'enfants en français. Son descendant direct est : « sidéral », mais parmi ses cousins composés, on trouve, avec le suffixe « -com » qui évoque un resserrement de l'attention : *considerare*, soit « considérer », et avec le suffixe « -di » qui signale une disparition (de l'étoile qu'on cherche à scruter) : *disiderare*, qui signifiait : « regretter, manquer », et d'où nous est venu : « désirer ».

Et les Chinois comment se figurent-ils tout cela ? Curieusement, eux aussi rapprochent désir, manque et étoiles. On retrouve en effet dans l'idéogramme *wàng* (1), dont le sens global est : « regarder au loin, espérer, désirer », le signe de la disparition (*wáng* - 2 -), celui de la lune (3). Mais de tous les désirs qui traversent le cœur humain, le plus puissant n'est-il pas le désir sexuel ? Celui-ci, s'il est plutôt nocturne, n'a semble-t-il que peu de rapports avec la douce contemplation de la voûte étoilée. Il serait plutôt de l'ordre de la stupéfaction. Le caractère qui le désigne spécifiquement en chinois évoque en effet une sorte de saisissement à couper le souffle. Quand on connaît l'importance du souffle pour

les Chinois, on ne s'étonne pas qu'il y ait des idéogrammes très précis pour différencier les différents mouvements qu'il peut prendre. Il existe parmi ceux-ci deux racines importantes différenciées par la vectorisation de ce souffle par rapport au corps humain : *qiao* (4) et *qiàn* (5), que l'on pourrait résumer par : le rot et le hoquet.

Le premier, *qiao* (4), assimilé au rot, est un souffle dirigé de l'intérieur vers l'extérieur, un souffle de plénitude. Le second, *qiàn* (5), est un hoquet de saisissement, un manque d'air qui provoque un mouvement dirigé de l'extérieur vers l'intérieur. C'est celui-ci que l'on va retrouver dans le caractère le plus usuel pour désigner le désir sexuel : *yù* (6).

L'explication de ce caractère ne fait pas l'unanimité des lettrés. Sans doute parce que ce dont il traite est assez embarrassant pour la traditionnelle pudeur chinoise. On y lit, à droite la racine *qiàn* (5) et à gauche le mot *gu* (7), dont le sens ordinaire est : val, vallée, vallon, gorge. On voit mal en effet pour-

quoi pareille association en est venu à signifier : désir, envie, appétit, etc. qui sont les sens les plus usuels de ce caractère.

Seul Kyril Ryjik\* propose une explication satisfaisante. Il fait remarquer qu'il existait un vieux caractère, qui s'écrivait comme *gu* (7), le signe de la vallée, et qui est composé dans sa partie inférieure du signe de la bouche et dans sa partie supérieure d'une variation du signe de la chair. Représentant une ouverture au cœur de la chair, il signifiait : « lèvres ». De là, il déduit que l'idéographie chinoise, à l'instar de la



#### PORTRAIT

Cyril J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing et appelé : la Grande Marelle du Yin/Yang.

望	亡
1. <i>wáng</i> : regarder au loin, espérer, désirer	2. <i>wáng</i> : la disparition
月	𠂇
3. lune	4. <i>qiào</i> : rot / souffle
欠	欲
5. <i>qiàn</i> : hoquet de saisissement	6. <i>yù</i> : désir sexuel
谷	慾
7. <i>gu</i> : val, vallée, gorge	8. cœur

langue française, a donné à ces lèvres un sens qui ne se limitait pas au pourtour de la bouche mais s'appliquait aussi au contour du sexe féminin. Un sage et deux peintres semblent lui donner raison. Le sage est Lao Zi lui-même. Ne trouve-t-on pas au chapitre 6 (chiffre de la culmination du Yin) du *Tao Te King (Dao De Jing)*, ce caractère gu (7) employé pour nommer « l'esprit du Val » ?

*L'esprit du Val est à jamais vivant  
On parle là de la Femelle Mystérieuse  
La Femelle Mystérieuse a une ouverture  
D'où sortent le Ciel et la Terre*

Le premier des peintres est Shi Tao (1642-1707), dont François Cheng dans son magnifique livre *Vide et plein - Le langage pictural chinois*, nous fait remarquer que dans certains de ses tableaux: *Les formes de montagne et d'eau surgissent comme les projections d'un monde de fantasmes à connotations sexuelles. Figures de seins, de sexes, (...) Saillantes ou discrètes, abruptes ou caressantes, fixes ou rythmées, elles incarnent les multiples aspects de la nature et, en même temps, les pulsions secrètes de l'homme* \*\*.

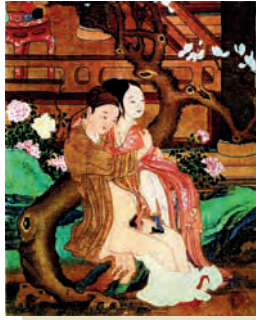
Le second est Courbet qui, dans son tableau: *L'Origine du monde*, chante à sa façon le même cantique que Lao Zi, cette ode envers ce « sillon profond d'où naissent toutes formes de vie », comme le dit le Père Larre dans son commentaire de ce chapitre du *Dao de Jing*.

Dans cette perspective, l'association de ce val avec le signe qiàn (5) lui donne toute sa signification. C'est une surprenante écriture du désir sexuel, évoqué par ce hoquet de saisissement qui poigne chaque humain à la vue de cette vallée intime dont nous sommes tous originaires. Bien sûr il s'agit là d'une vision masculine. A l'époque où sont conçus les idéogrammes, dans la société chinoise d'alors comme dans la plupart des sociétés antiques, le désir féminin, comme tout ce qui concerne les femmes, n'est guère pris en compte. N'est-ce pas un des progrès de l'époque moderne d'y faire droit ? Et n'est-ce pas une des avancées de la psychanalyse que de nous avoir fait prendre conscience de la profondeur obscure dans laquelle s'enracine le désir humain. Celui des hommes et celui des femmes peuvent prendre des formes bien différentes, mais ne sont-ils pas fondés, comme le dit finalement le caractère yù (6) — surtout lorsqu'on lui rajoute le signe du cœur (8) qui est aussi une façon courante de l'écrire — sur cette sensation d'un manque à combler (5) au niveau de l'origine de la vie (7). Face au désir, n'avons-nous pas tous le cœur qui soupire... ■

\* L'Idiot Chinois, Payot 1980, pages 191 & 422.

\*\* Page 82. Éditions du Seuil 1979.

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



# Test

## Votre personnalité sexuelle en 5 éléments ?

par Yves Réquena

Dans *Délicatessex* (paru aux Editions Guy Trédaniel), je présente un test en 40 questions pour découvrir sa personnalité sexuelle. Voici parmi les 40 questions, cinq d'entre elles qui évaluent la personnalité du « Bois juvénile et extraverti », « Bois en effervescence ». Répondez sur une échelle de 1 à 10 à ces questions, selon votre degré d'implication :

- 1- Je prends vite la tête des groupes car je n'aime pas passer inaperçu(e).
- 2- Cordial(e), exubérant(e), je suis un vrai boute-en-train malgré mon côté colérique.
- 3- A la fois optimiste et anxieux(se), je suis toujours pressé(e) car j'ai peur d'être en retard.
- 4- Je prends mes décisions très vite de manière impulsive et je les mets en œuvre avec vigueur.
- 5- On me reproche souvent d'entreprendre trop de choses à la fois et de ne pas achever ce que j'ai commencé.

Votre score : ...

### Résultat :

- Si vous avez moins de 18, ce n'est pas tout à fait votre personnalité sexuelle au lit.
- Entre 18 et 25 vous vous laissez aller quelque fois.
- 25 et plus : c'est plus fort que vous, chassez le naturel, il reviendra toujours au galop.

### Vous êtes Bois Juvénile extraverti ?

Le sujet donne libre cours à son plaisir et à ses cris. Il bouge, s'agite, se glisse, se balance, s'élançe, se répand... Il vous échappe des mains pour ramper hors de votre atteinte, tête au sol et jambe au plafond, dans un désordre de draps qui tourne au champ de bataille. L'amour devient un tendre combat, un jeu de mains, de peau et de lèvres. Les sujets de type Bois extraverti n'hésitent pas à mordre et à griffer, comme de jeunes animaux qui s'ébattent au printemps. Il y a même parfois dans leur comportement sexuel une ombre de rivalité ou de compétition. Ce n'est pas de tout repos, mais c'est tonique et vivifiant. Dans l'excès, cela peut même déboucher sur une forme de brutalité involontaire.

Les autres personnalités: Feu passionné, Terre accueillante, Métal pondéré, Eau ténébreuse.

### Conclusion :

Si vous voulez connaître la complexité de votre personnalité sexuelle ou celles de vos partenaires reportez-vous aux 40 questions du test. Amusez-vous à comparer avec votre vécu... Et ne vous étonnez pas de rencontrer des personnes qui réagissent sexuellement comme vous, ni encore davantage qui ne réagissent pas du tout de votre façon. C'est toute la richesse de l'expérience et la capacité de s'adapter à toutes les situations. Au lit, la souplesse n'est pas uniquement physique. Il faut savoir jouer le jeu, qui est souvent prendre l'enjeu comme un jeu.

# Alchimie taoïste

## Du désir sexuel à la dissolution du soi

par Ken Rose, traduit de l'anglais par Sandrine Toutard

A travers l'étude du *Tao Te King*, Ken Rose, spécialiste de l'alchimie taoïste, nous parle de l'essence de la pratique alchimique et du rapprochement existentiel du désir et de la mort qui a conduit les Taoïstes à cultiver l'immortalité.

*C'est la Mort qui console, hélas, et qui fait vivre.*

Charles Baudelaire

J'ai lu le *Dao De Jing* comme un manuel de la conscience. Que sommes-nous censés faire, malheureux humains suspendus entre nos propres désirs et un destin dont nous sommes à la fois douloureusement conscients et tragiquement ignorants? Comment allons-nous supporter de faire face à la charge d'être conscients de cette circonstance essentiellement humaine: nous connaissons le désir, et nous connaissons la mort. Dans le désir, nous reconnaissons la volonté de continuer à sentir l'inspiration génétique d'envie de procréer. Dans la mort, nous voyons le défi constant à cette survie. Tant de choses dépendent de cette tension. Et donc, nous nous tournons vers l'étude de nos désirs intimes et la forte envie qui nous incite à chercher la satisfaction dans des actes amoureux. En fin de compte, et c'est toujours la même histoire, l'amour que vous prenez est égal à l'amour que vous produisez. Ce n'est pas tout à fait le sentiment de la

Anonyme, XVIIIe siècle,  
encre et couleurs  
sur soie.



Crédit photo: F. M. Bertholet / *L'art d'aimer à la chinoise* / Editions de La Martinière.

plupart des sexologues du 20e siècle. Ainsi, les Tao du sexe.

### *La Voie de l'élixir interne*

Contrairement aux conventions modernes de l'étude de la sexualité humaine, qui ont tendance à se concentrer sur son potentiel pathologique et sa dynamique (Freud, Reich...), les sexologues chinois anciens ont non seulement souligné le rôle normatif de la sexualité dans la vie humaine, mais ils ont aussi mis en évidence un potentiel caché à trouver à l'intérieur de la capacité innée de désir sexuel et de sa réalisation. Parmi les approches anciennes, nombreuses et variées, sur le questionnement de la culture sexuelle, aucune n'est plus fascinante que celle de l'alchimie taoïste. Concrètement, je parle de la forme de l'alchimie qui nous est connue sous le nom de la Voie de l'élixir interne ou, aussi, l'élixir d'or. Le terme « élixir d'or » est un vaste ensemble d'associations qui s'étendent dans les deux traditions d'alchimie taoïste: les écoles interne et externe.

Dans les deux approches, le travail de l'alchimiste consistait à concocter des formules de raréfaction ou « éphémérisation » des plus importants aspects et composants de l'individu afin de les rendre moins substantiels. Puis de concocter et ensuite de consommer, autrement dit d'appliquer les formules. Dans le cas de l'alchimie interne, il a été mis à jour que le travail d'application était composé en grande partie de culture sexuelle. Ainsi, la recherche de longévité et, in fine, d'immortalité a conduit l'ancien alchimiste taoïste directement dans sa chambre à coucher, à la poursuite de la maîtrise de soi au niveau du désir sexuel.

### *Cultiver le désir sexuel, une étape alchimique*

Le concept de désir et l'orientation de base adoptée par les alchimistes taoïstes concernant le désir se trouvent dans le chapitre 1 du *Dao De Jing*. Les travaux des alchimistes des époques Jin, Sui, Tang (environ 3e - 10e siècle de notre ère) consistaient principalement à trouver des réalisations pratiques... C'est-à-dire à incarner des principes énoncés dans ce texte

ancien. Dans le premier chapitre, nous lisons ce passage célèbre qui dit :

**常無欲  
以觀其妙  
常有欲  
以觀其徼**

Ces lignes, comme beaucoup dans le *Dao De Jing*, se prêtent à de nombreuses interprétations, de sorte que quand il s'agit de les traduire dans une langue étrangère, ou même en chinois moderne, nous sommes confrontés à un certain nombre de décisions comme de tout ajouter à ce que le texte signifie en réalité. Une restitution de ce texte que l'on trouve le plus communément dans de nombreuses versions en langue anglaise suggère quelque chose dans le sens de :

*Atteindre un état d'être éternellement sans désir  
Afin d'entrevoir les mystères (du Dao)  
Si vous avez toujours envie  
Vous ne verrez que des traces*

Ou quelque chose comme ça. Une telle lecture ne peut pas être entièrement révoquée sur la base de l'original chinois, mais comme c'est souvent le cas lorsqu'on essaie de traduire au plus proche du chinois classique en anglais et dans d'autres langues non-chinoises (NDLR : comme ici en français), le sens se déforme. Un examen plus minutieux du texte original donne à penser que le sens de ce passage devrait se situer le long d'un autre chemin.

*Réaliser le non-désir et regarder au-delà du mystère  
Toujours possédé par le désir  
Conduit à entrevoir ses limites.*

Tatillonement ésotérique ou changement d'avis fondamental ? En ayant à l'esprit la fonction de ce texte — un manuel de conscience — une lecture plus large peut être tirée de ces lignes. Et, bien sûr, cette lecture plus large peut avoir un effet important sur la façon dont on suit ce texte, c'est-à-dire sur son application. En effet, un siècle plus tard, les alchimistes ont découvert l'utilité d'entrevoir les limites des mystères du DAO (Tao) et ainsi ont développé, appris, et transmis, un moyen de cultiver le désir sexuel comme un outil pour se préparer à un stade plus avancé de leurs transformations méditatives.

*Du désir sexuel à la dissolution du soi*  
Aucune des transformations de la vie n'est plus clairement délimitée que le mouvement qui mène de la vie à la mort. C'est peut-être la

raison pour laquelle, dans un ancien monde primitif qui ne connaissait pas le doute, les penseurs ont choisi de se concentrer sur l'évidence des moments importants comme celui où l'esprit vivant quitte le corps pour le laisser mort, derrière lui. Quel autre moment, en effet, occupe une telle importance dans notre conception de la façon dont nous nous adaptons dans et hors du monde ? Si, de ce point de vue, on examine les contours des mystères du Dao, il devient immédiatement clair que le terrain du désir sexuel conduit à des limites inconnaissables de la vie.

Il s'agissait pour les Anciens, non pas de connaître l'inconnaissable, mais simplement de reconnaître les limites de l'expérience humaine et ses capacités... et de trouver les moyens de dépasser ces limites. D'où l'accent mis sur l'immortalité qui est utilisée comme une sorte de symbole concret de la réalisation de la transformation essentielle. Car la transformation de l'essence a été, en effet, l'objectif central des alchimistes taoïstes. Pour ces derniers qui ont rejeté le chemin de l'externe en faveur de la recherche d'un élixir interne, cette quête de la transformation de l'essence commence par l'accumulation et le raffinement de l'essence. A cette étape, les procédures de l'alchimie interne tendent vers une interprétation toujours moins substantielle des trésors du corps. Ces trésors, ou origines (San Bao, San Yuan), décrivent à l'intérieur et à l'extérieur d'eux-mêmes un arc essentiel dans la trajectoire du corps en tant que phénomène dans le temps et l'espace. Et il est d'une certaine importance à ce que les progrès personnels, le long de cet arc, soient décrits en termes purement cosmologiques, à savoir : l'ultime étape de la formule fondamentale de l'alchimie taoïste est le retour de l'esprit dans le Grand Vide. Ce Grand Vide, aussi connu sous le nom de Wu Ji ou

Infini, est la source de toute création. L'ensemble de la formule se compose ainsi de quatre étapes fondamentales : l'accumulation et la préparation de l'essence (jing) ; la transformation du Jing en Qi ; la circulation et la transformation du Qi en Shen ; le retour du Shen (esprit) au Grand Vide. Dans l'étape finale, nous voyons un autre écho de l'ancienne, évidente et inévitable association du désir sexuel et de l'éventuelle dissolution du soi. En résumé, les alchimistes taoïstes ont en permanence cherché à reporter cette conclusion inévitable de la vie au moyen de la dernière étape de transformation de leurs formules. Embrasser totalement le vide. S'échapper dans le vide. Mais de tels sentiments ont conduit les taoïstes, génération après génération, inexorablement vers une régression de leur savoir. ■

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

**Le retour de  
l'esprit dans  
le Wu Ji.**



**PORTRAIT**

Ken Rose a étudié le Tai Ji Quan et la MTC tout au long de sa vie. Il a commencé à étudier au début des années 1970. Sa formation personnelle et ses expériences incluent aussi un long apprentissage centré sur des textes et des pratiques taoïstes. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages et articles sur de nombreux aspects de la médecine chinoise, la langue et la culture. Depuis plusieurs années, Ken Rose enseigne aux États-Unis et en Europe. Il vit, enseigne et pratique à Mendocino.



氣 精

Calligraphie Qi

## Essence, énergie, *esprit*

**Conserver, nourrir, s'éveiller,  
tendre vers la perfection**

par Jan Silberstorff, traduit de l'allemand par Simone Thill

Dans un texte très lyrique, imprégné de sa culture judéo-chrétienne, l'auteur nous offre une vision simple, charnelle et spirituelle, de l'alchimie taoïste.

神

Calligraphie Shen

Dans une étreinte longue et amoureuse, l'union se réalise. En état de méditation profonde, l'essence, l'énergie, l'Esprit (Shen) parviennent à se mêler et à se fondre indistinctement. Quand je retiens ma force sexuelle, alors je contiens mon désir, quand je contiens mon désir, sans la pression de vouloir aboutir, alors le désir devient « libre désir de vivre », qui va être par la suite vécu dans la vie quotidienne.

personne, il y a la porte pour l'Eternité. L'amour de Dieu, je le partage avec ma femme. A travers Lui, je l'aime elle, à travers elle, je l'aime Lui; et Lui nous aime à travers lui-même. C'est comme créer ensemble ce qui nous était déjà destiné. En pleine puissance et harmonie, elle me complète, ses fautes sont les miennes, et ses qualités deviennent ma force. Ce que je viens de décrire, comment cela pourrait-il advenir sans nourrir la force vitale ?



### PORTRAIT

Jan Silberstorff est né en 1967 en Allemagne. Il est devenu le disciple direct de Chen Xiao Wang. Il a vécu et étudié pendant plusieurs années en Chine auprès du Maître Shen Xijing. Vainqueur lors de nombreux tournois en Europe et en Chine. Il enseigne dans plus de 15 pays. Il dirige une école de Tai Ji Quan à Hambourg. Depuis 1989, Jan cultive l'énergie sexuelle à l'intérieur de sa pratique du Tai Ji Quan.

### L'alchimie du couple

L'Esprit (Shen) transcendant se nourrit de l'énergie corporelle (Qi) harmonieuse. Celle-ci trouve son fondement à la source d'une forte énergie vitale (Jing). Toute vie ne provient-elle pas de la semence, de l'énergie sexuelle ? N'est-elle pas ainsi ma plus grande force motrice ? En méditation profonde, je me sens sans sexe. En s'abandonnant dans une union profonde, personne ne sait plus qui est l'homme et qui est la femme. Dans cet état désintéressé, je commence à aimer. Et cet amour est pour l'univers tout entier. Faire grandir cet amour qui nous est donné de Dieu, je le réalise à deux avec ma femme.

En méditation profonde, Dieu me parle. Mais tant extérieurement qu'intérieurement, les amants ne se possèdent pas. N'est-ce pas comme le Yin et le Yang ? Je suis deux parce que ma femme et moi sommes un, et pourtant nous restons deux. Et en moi comme en toute

### Un accomplissement personnel, un chemin à deux

Cultiver la force vitale: échange et complémentarité de l'homme et de la femme dans leur origine. Le Yin et le Yang ne doivent-ils pas dépendre mutuellement l'un de l'autre et se compléter pour se dissoudre et rejoindre l'origine ? Ne dois-je pas aimer Dieu de tout mon cœur et mon prochain comme moi-même ?

Tous les êtres sont mon prochain, mais ma femme, c'est moi-même, autant que je suis moi, parce que nous sommes devenus une seule chair. En moi réside la porte de l'immortalité. Mais le chemin, je le parcours avec mon vis-à-vis, ma femme.

Tous les conflits ne sont-ils pas le reflet de ma propre imperfection ? Tout seul, je peux y arriver, mais y suis-je obligé ? Un miroir en face de moi, ainsi je peux mieux voir, apercevoir les impuretés sur mon reflet. Il y eut le temps du célibat. Mais maintenant, je me partage autant

**Toute vie  
ne provient-elle pas de  
l'énergie sexuelle ?**

que je le peux; et je me perçois à travers l'autre, et en définitive, c'est Dieu lui-même que je perçois: en pratiquant ainsi, je conserve l'essence qu'Il m'a transmise pour me permettre d'accéder à cette connaissance supérieure. Sans elle, est-ce que mon esprit pourrait être suffisamment clair et fort pour franchir la passe obscure? Est-ce que je pourrais appréhender « l'esprit de la vallée » en me déversant et en laissant mon membre devenir flasque? Nous, les humains, nous sommes en bonne santé quand nous vivons en communauté. La communauté a besoin de sexualité. La sexualité doit être cultivée pour que le désir devienne amour et dévouement et se prolonge de façon durable. Quand je m'accomplis, je suis seul devant Dieu et rien n'est plus si impératif. Cependant personne n'est laissé de côté, nous demeurons au contraire l'un et l'autre côte à côte, comme tout un chacun qui se trouve capable de franchir

cette porte. Car, seulement celui qui se met au service de l'autre a le droit de s'asseoir à la Table du Seigneur. Ainsi j'expérimente en conservant, en cultivant, et en raffinant l'essence qui nous a tous créés et qui nous rassemble, pour une vie remplie d'amour authentique, d'épanouissement et d'éveil spirituel.

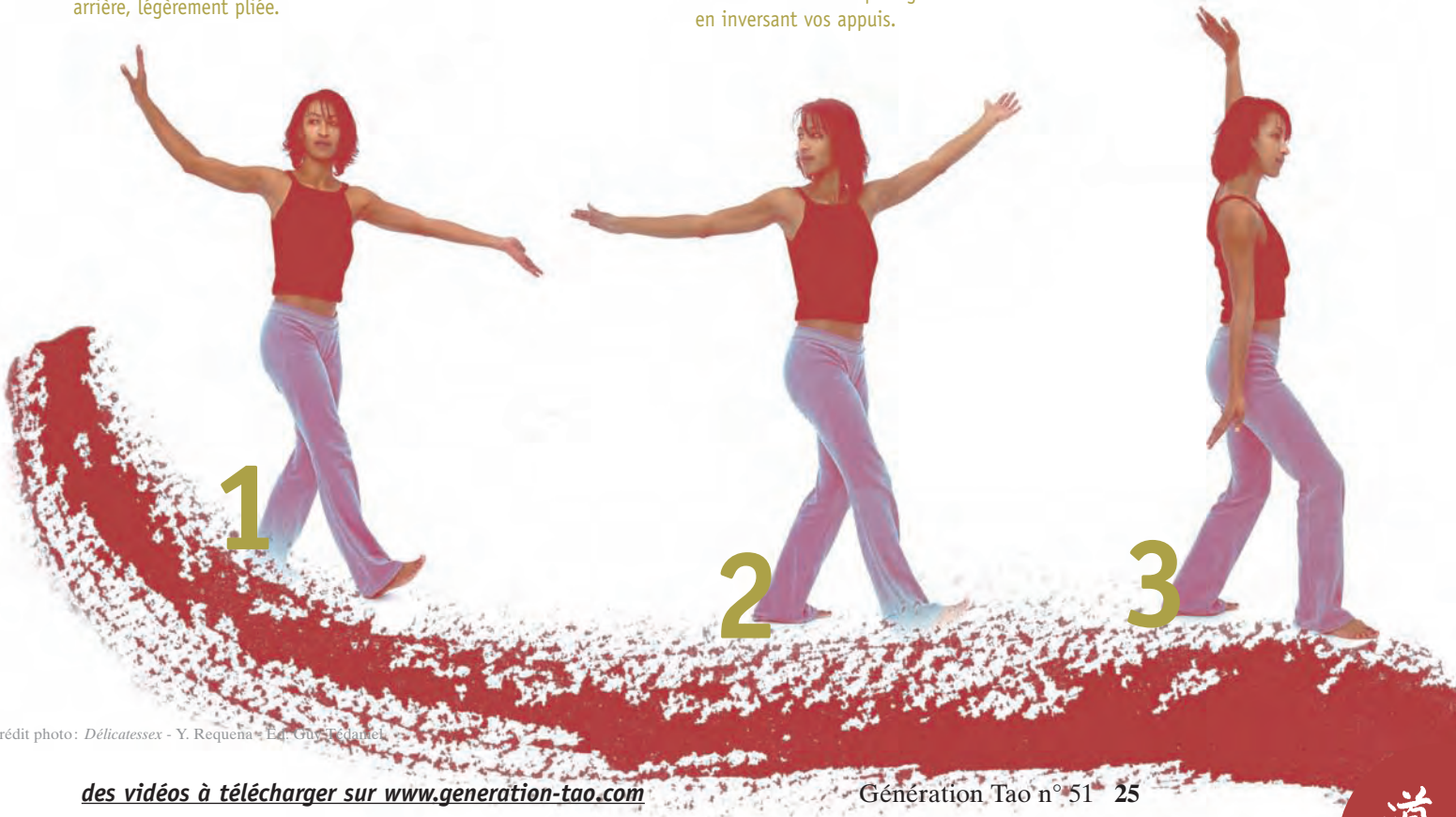
Nous sommes des hommes et c'est seulement quand nous avons renoncé à notre côté humain que la sexualité peut être lâchée. Si, par contre je me dépense en elle, comment puis-je la surpasser? Par nature, je suis un être humain, créature de la Terre et du Ciel. Les deux sont réunis en moi. Un être qui doit prendre en considération ces deux pôles pour rester en bonne santé. Comment pourrais-je agir autrement? ■

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

## UN PEU DE PRATIQUE... L'aigle ouvre ses ailes *par Yves Réquena*

La contraction et la nouure du Qi du foie se manifestent par un blocage de la libido, sans pour autant que celle-ci soit absente ou endormie. On ressent comme une impossibilité de passer à l'acte. La personne est irritée. Voici trois gestes qui peuvent contribuer à rétablir la circulation énergétique et à débloquent la situation.

- Mettez-vous debout, pieds joints, les bras le long du corps.
- Avancez votre pied droit en inspirant.
- Portez le poids du corps sur votre jambe avant, en la pliant légèrement.
- Dans le même temps, montez votre bras droit devant vous jusqu'à l'horizontale, la paume tournée vers le ciel, et votre bras gauche en arrière.
- Continuez à monter votre bras droit, toujours en inspirant, jusqu'à la verticale, en passant le poids du corps sur votre jambe arrière, légèrement pliée.
- Expirez pendant que votre bras droit poursuit son trajet vers l'arrière, la paume se tournant vers la terre. Pendant que ce bras entame sa descente, le bras gauche continue à monter et le poids du corps rebascule vers l'avant. L'expiration se termine lorsque la main droite est en bas et la gauche, en haut.
- Continuez le mouvement sans à-coup, sans forcer sur les épaules, mais en laissant la poitrine et la tête se tourner du côté du bras droit comme pour regarder à 180° en arrière.
- Faites ainsi 15 à 20 rotations avec vos bras, puis faites un pas en avant avec votre pied gauche et recommencez votre mouvement en inversant vos appuis.



# Le déploiement de l'onde orgasmique

L'onde de plaisir

par Pol Charoy & Imanou Risselard & photos d'Imanou : Loetitia Lemaire

Nous avons tous été conçus et traversés par une « onde de plaisir », moment privilégié de plus ou moins vaste amplitude qu'il nous est possible de cultiver et d'épanouir dans la pratique du Wutao\*. Et ceci, grâce à la prise de conscience, dans notre colonne vertébrale, de cette mémoire primordiale à laquelle nous devons notre élan de vie... appelée « onde orgasmique ».

Nous sommes convaincus que personne n'a finalement envie de pratiquer et de devoir vivre une technique « pour accroître son énergie sexuelle » de manière laborieuse, en comptant chaque aller-retour, chaque mouvement, chaque rétention, etc. Les pratiques énergétiques ne peuvent se passer de ressenti, de sensoriel, de sentiment, c'est pourquoi nous insistons beaucoup dans notre enseignement du Wutao sur l'ondulation de la colonne vertébrale que nous avons appe-

lée: « le déploiement de l'onde orgasmique ». L'utilisation du terme « orgasmique » ne doit pas entraîner de confusion. Il ne s'agit pas ici seulement d'énergie sexuelle, mais d'énergie sexuée, ce qui est très différent. Explications...

## Une circulation entravée

Cette confusion est elle-même totalement induite par la coupure qui se crée dans notre corps et qui entrave la libre circulation et le déploiement de l'énergie véhiculée et diffusée par l'onde orgasmique. Ces points de blocages se retrouvent par exemple très souvent situés au niveau du plancher pelvien; cet espace étant le creuset privilégié de l'énergie sexuelle fondatrice dont le refoulement est lié à une inhibition morale issue de l'histoire individuelle et/ou des mémoires transgénérationnelles. Quelles qu'en soient les raisons, individuelles, transpersonnelles ou transgénérationnelles, celles-ci marquent d'une empreinte indélébile la trame corporelle d'une frustration telle que le corps sensoriel se retrouve littéralement coupé en deux au niveau du plexus solaire. Le processus nourricier exponentiel et naturel de cette énergie primordiale s'en trouve alors totalement ou partiellement entravé.

## Libérer l'onde orgasmique

Il nous semble très important de prendre conscience que les techniques énergétiques qui nous viennent de différentes traditions (taoïstes, hindoues, etc.) sont bien évidemment imprégnées et donc marquées par leurs fondateurs et par le contexte social dans lequel elles ont été créées. Historiquement, ces techniques puisent leurs références dans des périodes



## PORTRAIT

Imanou et Pol Charoy animent les « Ateliers de l'Éveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre d'Arts Corporels Génération Tao.

considérées comme un âge d'or de la conscience. Mais elles se sont, hélas, développées dans des contextes sociaux empreints de moralité, ce qui a trop souvent entraîné entre les fondateurs originels et leurs représentants actuels la sensation d'une véritable « schizophrénie ». A ce stade-là, il est important techniquement de différencier l'orgasme sexuel génital de l'épanouissement de l'onde orgasmique. Or, rares sont ceux qui pratiquent le Tao sexuel ou d'autres techniques proches, en ayant libéré l'onde orgasmique. C'est pourtant la libération de cette onde qui permet d'accéder à une qualité de « plaisir » authentique, au sentiment du geste qui pourra alors imprégner d'une couleur toute particulière la qualité énergétique de nos mouvements.

### *Du Dan Tian aux anneaux reichiens*

Dans la tradition hindouiste, ce concept a été représenté par le fameux mythe d'un serpent lové au sein de notre bassin : la « Kundalini ». L'énergie du serpent éveillé se déroule et s'élève alors pour venir nourrir de son feu primordial les sept chakras rencontrés le long de son ascension. La sagesse de la tradition taoïste a, quant à elle, représenté l'alchimie de ce feu primordial au sein d'un creuset : le « Dan Tian », situé dans le bassin. Le feu transforme l'eau dans ce chaudron initial afin que seule la vapeur s'élève le long de la colonne vertébrale. Cette libre circulation entraîne l'ouverture des douze centres alchimiques et spirituels. En Europe, Wilhelm Reich a défini des zones semblables aux traditions orientales, mais l'image qu'il en donne les complète considérablement. C'est sous la forme de sept anneaux qu'il décrit la réalité physiologique et énergétique de ses observations cliniques. Pour Reich, cette représentation en anneaux autour de notre colonne vertébrale est issue de l'évolution humaine et des traces que celle-ci a laissées en nous. Nos origines reptiliennes sont en effet marquées dans notre constitution physique et notre développement physiologique par la constitution et l'organisation de la mobilité de notre colonne vertébrale. Pour en revenir aux « sept anneaux reichiens », ceux-ci s'enroulent tel un cocon autour de notre colonne vertébrale. C'est le mouvement vivant et vibratoire de cette enveloppe qui se meut comme une onde que nous appelons « l'onde orgasmique ». Elle prend naissance au niveau du bassin, siège de notre puissante énergie sexuelle originelle, puis s'épanouit et va nourrir les différentes fonc-

tions de nos organes, de nos sens et de notre psyché. Elle distribue ainsi la force et l'énergie nécessaires à l'expression des vertus de notre âme. Attention, et nous ne le répéterons jamais assez, il s'agit ici du déploiement de l'onde orgasmique et non du simple vécu de l'orgasme sexuel, qui trop souvent reste limité à la sphère du bassin et à sa fonction génitale.

### *Le refoulement émotionnel*

L'émotion étant une manifestation du mouvement énergétique, l'onde qui cherche naturellement à se propager et à s'élever peut être entravée par des refoulements d'ordre émotionnel. Un ou plusieurs anneaux se resserrent alors, bloquant et arrêtant sa circulation ; ce qui entraîne des troubles physiques et psychiques qui empêchent l'épanouissement des vertus de notre âme. Par exemple, si l'onde ne peut pas atteindre le cœur, nous risquons de souffrir de pathologies cardiaques, de comportements hargneux ou tout simplement, d'éprouver des difficultés à exprimer ou à recevoir l'amour. Dans notre culture judéo-chrétienne, le Christ représente l'aboutissement de la libre circulation de l'énergie d'amour. Nous pouvons nous avancer et affirmer que cet homme, le Christ,

**Accéder à une qualité de plaisir authentique.**

représente l'être orgasmique par excellence, c'est-à-dire que son onde circule pleinement et librement à l'intérieur et à l'extérieur de lui, imprégnant toute chose de son aura.

L'onde orgasmique est une façon de faire vibrer l'ensemble de la colonne vertébrale en différentes ondes qui se répandent dans tout le corps. Les ondes animent chaque vertèbre, ainsi que chaque organe, considéré dans ses fonctions organique, vibratoire et énergétique. Cette technique est la fois simple et difficile, car subtile. Il est nécessaire d'avoir un cheminement global pour réussir à se défaire des entraves physiologiques, organiques et vibratoires de chaque anneau de la colonne vertébrale et redonner ainsi à notre énergie cette liberté de mouvement et de vibration originelle... Chacun au gré du vent de sa vie. ■

\* Le Wutao est né du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : Wushu, Yoga, et Bio-énergie occidentale...

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

## **GALOPER EN COMPAGNIE D'UN TIGRE**

L'alchimie d'une posture ou d'une séquence de Qi Gong ne peut s'obtenir, selon nous, que si nous nous permettons de voyager au travers du geste dans des états de conscience modifiés. Ces états nous entraînent dans une traversée de nos contrées intérieures, imprégnées de mémoires traumatiques ou d'inspirations refoulées dans des régions lointaines de notre être. Pour atteindre cette alchimie, il est nécessaire de travailler sa posture ou son geste sur le feu de la conscience et du souffle ; c'est ainsi qu'en Wutao, nous alchimons nos énergies en chevauchant différents rythmes de respiration pulmonaire, inspirés des matrices intra et post-utérine : la respiration dite « océanique » correspond au bercement serein, lent et profond du liquide amniotique ; s'ensuit une respiration plus active. Des gestes amplifiés permettent de ressentir une douce ivresse, comme si nous faisons de la place à l'intérieur et à l'extérieur de notre corps ; la respiration devient alors plus compressive, plus rythmée, à la fois d'ivresse et d'emportement (de transe) qui nous amène à « lâcher prise » et à rencontrer des états, des contrées de soi et de Soi, jusqu'alors ignorées. C'est cette capacité à travailler, sous le feu de la respiration — comme l'alchimiste travaille sa matière, ici le geste — qui nous apporte dans un don de conscience, la sensation d'un geste enfin accompli et intégré dans sa totalité : à la fois bio-mécanique, bio-sentiment et bio-énergétique. Ce n'est qu'après cette expérience que nous pouvons endiguer, canaliser dans une forme précise le geste rempli de sensorialité au lieu de trouver refuge dans une pratique formelle.

Pol Charoy & Imanou Risselard



## L'échelle de l'amour

### et du désir

par Catherine Bensaïd



Catherine Bensaïd nous révèle les différentes formes de cette échelle de l'amour et du désir. A nous de savoir incarner toutes ces énergies.

Là seulement, vous le savez, dans l'esprit à travers la chair n'existent ni satiété, ni déceptions, ni limites. Là seulement pour votre amour est l'air libre, la grande issue.

Teilhard de Chardin

« L'échelle de l'amour » est aussi échelle du désir: « monter au septième ciel » dit-on. Voici une ébauche de cette montée progressive vers des cieux plus étoilés, sachant que cette échelle « n'est pas une échelle de valeur » ainsi que le dit Jean-Yves Leloup: *L'Amour se fait chair dans toutes les dimensions de la chair, et il ne faudrait pas oublier que c'est le même Amour qui s'incarne dans la pulsion sexuelle et l'appétit charnel que celui qui nous rend capables de prière et de célébration. L'énergie de l'Amour est une.*

L'énergie de l'Amour a pour s'exprimer différentes formes que la terminologie Grecque nous aide à préciser, témoin d'une évolution pour chacun du besoin au désir, de la demande au don, de la soif à la source. Et tout désir, comme tout amour, est un arc-en-ciel où chaque couleur a sa place mais dont certaines peuvent être, selon les instants et au fil des années, plus intenses et lumineuses. L'harmonie tient les couleurs toutes ensemble.

#### *Porneia, c'est l'amour du bébé pour sa mère*

Le désir est besoin. De nourriture, de soin, d'affection. Le corps est passif, en attente du plaisir que l'autre, à l'image de la mère, apporte. L'autre est objet de dévoration, se devant pour satisfaire être dans le don total de sa personne. « Faire l'amour, c'est la certitude que l'autre s'occupe entièrement de moi. »

#### *Pathos, c'est l'amour-passion*

Le désir est passionnel, l'érotisme pulsionnel, dans une dépendance absolue autant qu'une demande d'absolu. « Je te veux tout à moi, tout de suite et pour toujours; sans ton corps, ta présence, ton amour, je meurs. ». C'est un désir qui tourne à l'obsession, dans une alternance de bonheurs et de souffrances. Le corps ressent des plaisirs intenses, relatifs à une sensation de manque et qui sont à leur tour créateurs de manque. L'autre, objet de passion, fait vivre et revivre bien des blessures passées...

#### *Eros, c'est l'éveil des sens, l'état amoureux*

Le désir est amoureux, léger, pétillant. Le corps est ailé, porté par le plaisir des sens, l'attrance se vit dans un sentiment d'évidence. L'autre est si beau et la vie si belle...

#### *Filia, c'est l'amour-amitié*

Le désir est parole donnée, offerte, partagée. Les corps apprennent à mieux s'entendre, dans l'écoute de la différence de l'autre: ses plaisirs et déplaisirs. Les corps et les mots disent le bonheur d'être ensemble.

#### *Storge, c'est l'amour-tendresse*

Le désir est tendresse: attentif, attentionné. Le corps est orienté vers le désir de l'autre, dans la douceur d'une caresse qui reçoit le don de l'autre. Avec la tendresse, le cœur fond; le désir se fait source.

#### *Charis, c'est l'amour-grâce*

Le désir est grâce, gratuité, il nous est donné: c'est un cadeau auquel nous rendons grâce à notre tour.

Les corps s'ouvrent à l'inattendu, l'inconnu, se désaltèrent l'un l'autre.

Le deux n'est pas attente du désir de l'autre, mais grâce d'être « un », par le désir qui unit.

#### *Agape, c'est l'amour divin*

Le désir ne peut se dire, don « céleste » qui vient visiter nos corps subtils où règnent le silence et la pure lumière. C'est un au-delà du corps, source sacrée d'eau vive, célébration infinie où l'Amour est entré dans la chair, dans la communion des souffles. ■

« L'énergie de l'Amour est une. »



#### PORTRAIT

Catherine Bensaïd est psychanalyste. Titulaire d'une maîtrise de psychologie, elle a fait des études de médecine pour se spécialiser ensuite en psychiatrie. Parallèlement à cette formation, elle s'est intéressée aux médecines et philosophies orientales et a exercé l'acupuncture pendant une dizaine d'années. Cette longue expérience de terrain, les rencontres avec ses patients, et sa propre expérience de la vie nourrissent ses livres. Parmi eux: *Qui aime quand je t'aime* (Albin Michel) *Aime-toi, la vie t'aimera* (Pocket & R. Laffont).



Les illustrations taoïstes de ce dossier sont issues du très bel ouvrage *L'art d'aimer à la chinoise*, par Liao Yi Lin, publié aux éditions de la Martinière. De célèbres reproductions d'estampes chinoises illustrent cet ouvrage sur l'alchimie taoïste. Merci à Mr Bertholet pour son aimable autorisation.