

QI GONG

Les arts internes chinois

Selon l'Ecole de
MANTAK CHIA



L'ENERGIE SEXUELLE



TOULOUSE
Instructeur diplômé
Olivier BARRE
06.99.04.49.38



LA SEXUALITE TAOISTE

Les anciens sages taoïstes ont longtemps recherché des techniques pour améliorer leur santé et leur longévité afin de disposer de plus en plus de temps sur terre pour leur quête de l'immortalité (concept ésotérique du taoïsme qui ne correspond pas à une immortalité physique dans la dimension du corps).

A force d'observations internes, ils créèrent la médecine chinoise, en découvrant les trajets de l'énergie dans le corps.

La médecine chinoise considère que chaque individu commence sa vie avec un stock d'énergie (l'énergie innée) qui lui permet de mettre en route son organisme pour acquérir de nouvelles énergies (l'énergie acquise).

- L'énergie innée, aussi appelée énergie du ciel antérieur, est donnée par les parents lors de la fécondation et de l'allaitement, en plus ou moins grande quantité selon leur état de santé. Elle est stockée dans les reins et est utilisée comme une batterie pour mettre en route les processus de digestion, de respiration... qui permettent d'acquérir une nouvelle énergie qui, si elle est en quantité suffisante, vient renforcer l'énergie innée.
- L'énergie acquise, aussi appelée énergie du ciel postérieur nous vient de l'air, de la nourriture, de l'eau, des plantes, des planètes...

Les exercices de Qi Gong et de méditation visent à améliorer le rendement entre l'énergie utilisée et l'énergie acquise et, aussi, à raffiner cette énergie, à la distribuer harmonieusement dans le corps.

La médecine chinoise considère différents processus qui causent une perte d'énergie du stock de départ. La maladie, le surmenage, la consommation de drogues, la vieillesse vont amener le corps à puiser dans l'énergie innée pour se stabiliser. L'excès d'éjaculations pour les hommes et l'excès de grossesses pour les femmes, sont aussi une source d'épuisement de cette énergie selon la médecine chinoise.

Les taoïstes affirment que l'homme perd une grande quantité d'énergie innée lors de l'éjaculation, et la femme, lors des règles et de la grossesse. Si cette énergie est utilisée pour procréer et donner naissance à un nouvel être, il est tout à fait de bon sens de penser qu'elle est constituée des meilleurs éléments de notre corps. Etant donné que la plupart d'entre nous pratiquent la sexualité, plus souvent comme moyen de récréation que comme moyen de procréation, nous perdons, selon cette perspective, une grande quantité d'énergie que nous pourrions utiliser pour nous renforcer.

Les pratiques de la sexualité taoïstes visent à conserver notre énergie sexuelle, à la faire circuler et à la renforcer.

Elles permettent d'apprendre à respirer jusque dans les profondeurs de notre corps, de nous reconnecter à nos organes sexuels, source intime de notre être, homme ou femme. Cela permet de libérer les tissus alentours des tensions qui les emprisonnent physiquement et mentalement. Il s'agit de recouvrer son potentiel de plaisir, d'attraction et d'épanouissement qui à tous les âges de la vie, est une véritable force de créativité.



Certaines personnes ne souhaitent pas partager l'acte sexuel avec d'autres individus pour des raisons religieuses ou autres. Il n'en est pas moins que cette énergie existe en eux et qu'il faut savoir la contrôler et l'utiliser afin d'éviter tous les troubles comportementaux (névrose...) et physiques (congestion du système reproducteur, troubles de la prostate, des ovaires ou de l'utérus...) liés à une abstinence mal gérée.

Les techniques de la sexualité taoïste apprennent à canaliser l'énergie sexuelle vers les centres supérieurs et à l'utiliser pour la création du corps immortel qui permet de trouver sa voie, de rejoindre le Tao.

L'énergie sexuelle est pour les taoïstes une formidable source de créativité et de rajeunissement. En effet, par la pratique, on augmente notre flux hormonal en stimulant l'ensemble des glandes endocriniennes. Les taoïstes utilisent **l'énergie sexuelle comme un baume de beauté qui redonne de l'éclat à leur visage et la force au corps. Ils pensent que bien utilisée, elle permet d'accéder à l'éveil et la longévité.**

Selon Sse-ma Tsien, un célèbre historien chinois de la dynastie Han, Houang Ti, se maintint sur le trône pendant 100 ans. Durant ce temps, il pratiqua assidûment le Tao de l'amour sans se répandre et, en conséquence, "monta au ciel en pleine lumière diurne" en tant qu'immortel. Houang Ti est le célèbre empereur jaune dont un des plus grands manuels de médecine chinoise porte le nom : le Houang ti Nei Jing (médecine interne classique de l'empereur jaune).

Dans les vieux manuels taoïstes traitant de la sexualité, on cite Peng Tzou qui déclare que "l'empereur jaune se contrôlait lorsqu'il faisait l'amour... et immortel accéda au paradis, alors que le commun des mortels fait l'amour sans retenue et ne fait ainsi que raccourcir sa vie. Lorsqu'un homme sensible à la beauté des femmes éjacule souvent, il ruine son corps et devra faire face à de nombreuses maladies...".

Les pratiques de la sexualité taoïste ont été pratiquées par bon nombre de moines et sœurs bouddhistes. **Parmi elles, beaucoup parvinrent à "décapiter le dragon rouge". C'est-à-dire à contrôler leur cycle menstruel. Si cet objectif est difficile à atteindre, beaucoup de simples pratiquantes taoïstes, sont parvenues, par ces exercices, à diminuer le flux menstruel, et témoignent de la disparition des effets secondaires et des douleurs liées aux règles chez certaines femmes.**

Pour les hommes qui aiment à faire l'amour, il est très agréable d'apprendre les techniques qui permettent de retarder l'éjaculation, pour mieux satisfaire leur partenaire.

De plus, **ils apprendront à distinguer l'orgasme de l'éjaculation**, ce qui représente la porte d'entrée vers un monde nouveau et plein de plaisirs souvent nouveaux.

L'homme peut avoir plusieurs orgasmes dans un seul coït et, peut développer son orgasme dans l'ensemble de son corps plutôt que de n'en rester qu'à l'orgasme génital. Il en est de même pour les femmes qui peuvent par ces techniques apprendre à mieux accéder à l'orgasme, à le multiplier et à l'élargir à tout le corps. Par ailleurs, en apprenant à contrôler les muscles vaginaux, elles peuvent apprendre à donner plus de plaisir à leur partenaire. Ces pratiques permettent aussi de renforcer le périnée et les muscles pubo-coccygiens (muscles PC) et préviennent ainsi de l'affaiblissement des organes qui survient parfois avec l'âge. Les femmes taoïstes témoignent d'une forte vitalité, d'accouchement réalisé dans des conditions optimales, et de passage à la ménopause et de la période de la pré-ménopause sans aucun souci.

La médecine chinoise considère que les os et le cerveau sont créés à partir des mêmes cellules que les reins qui, comme il a été vu, sont le lieu de stockage de l'énergie sexuelle.

"Comme par hasard", **les taoïstes aspirent l'énergie sexuelle des gonades vers le cerveau pour le régénérer**, disent-ils. Le croyez-vous ? Essayez-le !

Ils stockent aussi avec la respiration et les pratiques du Nei Kung, l'énergie sexuelle et la redirige dans la moelle des os pour renforcer leur squelette, brûler les graisses qui s'y accumulent avec l'âge et augmenter ainsi la production des globules rouges et blancs.

Les pratiques de la sexualité taoïste visent aussi à équilibrer le Yin et le Yang en soi. Dans la culture en solitaire, on travaille avec l'énergie sexuelle non éveillée contenue dans les gonades (froide pour les hommes et chaude pour les femmes).

Les anciens sages taoïstes poussèrent aussi, à son plus haut point, **l'art de la chambre à coucher afin d'échanger avec son partenaire l'énergie sexuelle éveillée et d'équilibrer le yin et le yang entre un homme et une femme.** Les pratiques permettent d'entretenir un lien puissant, fort et merveilleux avec notre partenaire.



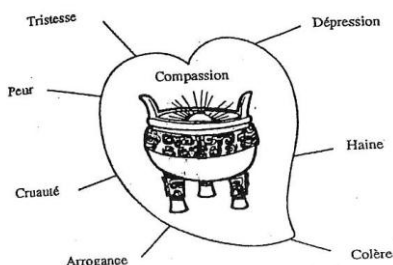
Le taoïsme et ses pratiques n'a rien contre **l'homosexualité** mais conseille aux gens qui la pratique de **trouver des sources d'énergie yang pour les femmes et des sources d'énergie yin pour les hommes** afin d'éviter des déséquilibres énergétiques qui peuvent s'installer dans ce type de relation. Les hommes peuvent trouver dans la lune, la terre et l'alimentation une source d'énergie yin et les femmes dans le soleil, le ciel et l'alimentation une source d'énergie yang.

Toutes les pratiques taoïstes de la sexualité participent à l'ensemble de la méthode mise au point par M. CHIA afin d'apprendre à renforcer notre bien-être et notre santé.

LES PRINCIPES DE LA SEXUALITE TAOÏSTE

1 - Raffiner l'énergie :

On considère que l'énergie sexuelle va augmenter l'état dans lequel on est, aussi bien le positif que le négatif. Ainsi, si on cultive l'énergie sexuelle, plus on est en colère, plus on le sera. Par contre, plus on est dans un état de sérénité ou d'amour, plus on le sera aussi.

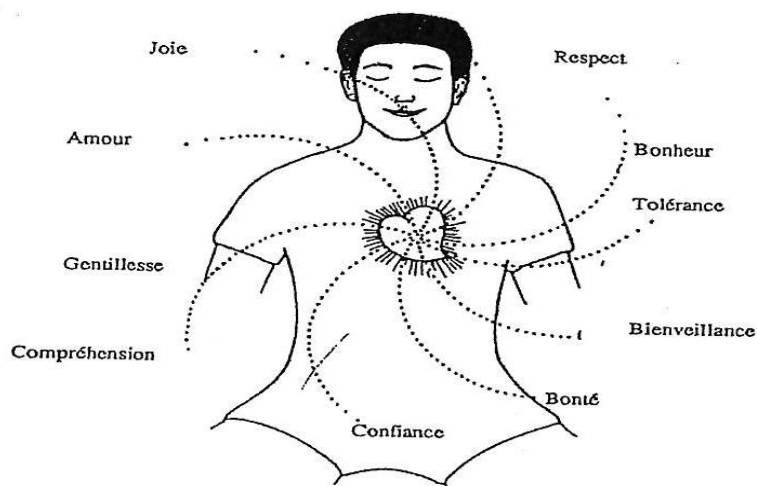


Le Pouvoir de Transformation du cœur

C'est pourquoi, **on commence toutes les pratiques du Tao de l'amour par un sourire intérieur pour ainsi multiplier les vertus éveillées par le sourire grâce à l'énergie sexuelle appelée aussi Jing Chi.**

C'est un des principes les plus importants.

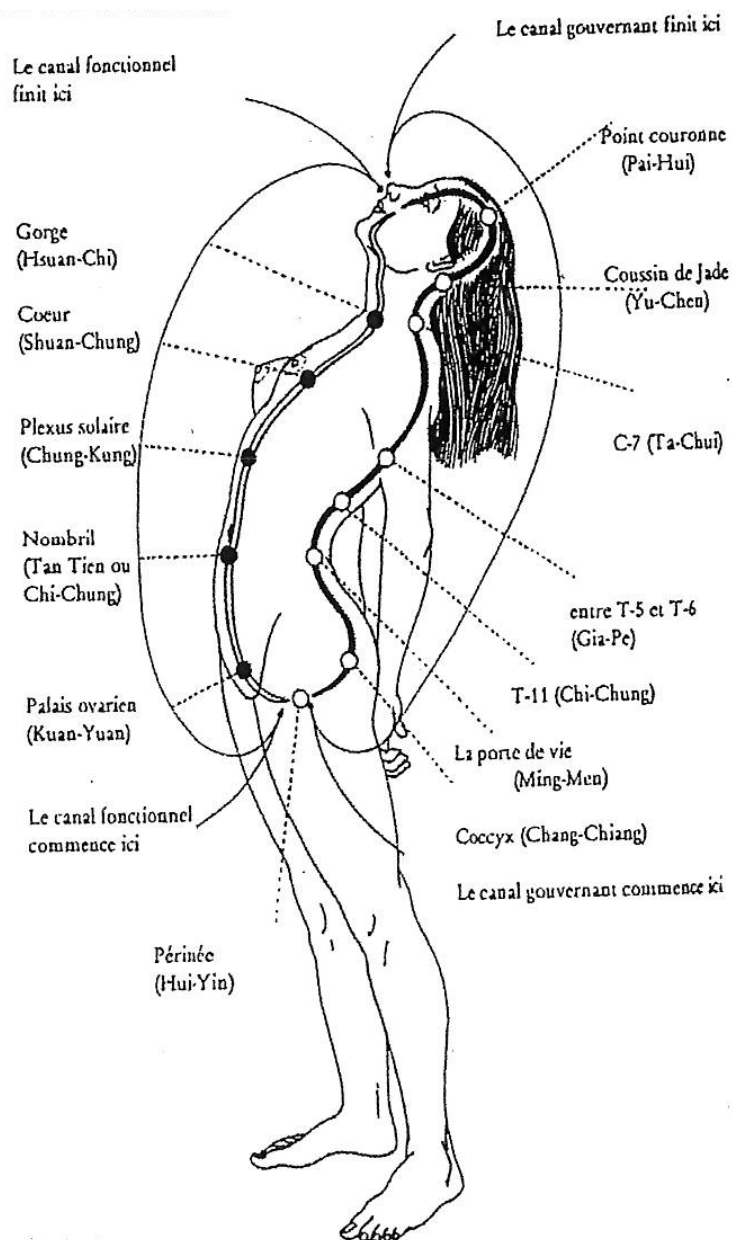
Dans le Tao, nous apprenons à relier l'énergie du cœur à l'énergie sexuelle et au cerveau.



2 - Faire redescendre l'énergie :

Comme nous l'avons déjà dit, il existe 2 qualités d'énergie sexuelle :

- L'énergie sexuelle non éveillée (**froide pour les hommes et chaude pour les femmes**)
- L'énergie sexuelle éveillée (**chaude pour les hommes et froide pour les femmes**)



Il ne faut jamais garder de la chaleur dans la tête. Il est important de faire redescendre l'énergie dans le tan tien (ceinture abdominale) après les exercices et encore plus pour les pratiques sur l'énergie chaude. Le cerveau permet de transformer cette énergie et de la diriger ; les organes et le tan tien stockent cette énergie et la redistribuent au corps selon ses besoins.

Il peut arriver que trop d'énergie stagne dans les parties hautes du corps. Ceci est assez rare mais arrive lorsque les canaux de l'orbite ne sont pas bien ouverts. Ainsi l'énergie va révéler des blocages

émotionnels et physiques qui empêchent l'énergie de circuler librement. D'autant plus que les pratiques de la sexualité taoïste vont augmenter le flux d'énergie dans l'orbite. Les symptômes sont assez variés : insomnies, maux de têtes, palpitations, sons persistants et aigus dans les oreilles, sensations d'être électrifié... Dans ce cas, **il ne faut pas paniquer**. Outre, la possibilité d'aller voir un acupuncteur pour qu'il vous aide à ouvrir les canaux bloqués, il existe quelques exercices qui vous soulageront :

- Pratiquer le sourire aide à faire descendre l'énergie,
- Avaler la salive en dirigeant grâce au mental-cœur-yeux, l'excès d'énergie dans la salive et dans l'abdomen,
- Passer les main l'une après l'autre devant le corps en guidant l'énergie vers le bas,
- Faire le son du triple réchauffeur en dirigeant mentalement l'énergie vers le bas, jusqu'aux pieds,
- Faire circuler l'énergie dans l'orbite et pratiquer cette méditation avant de reprendre les exercices sur l'énergie sexuelle.

3 - Contrôler son éjaculation :

Chaque fois que l'homme éjacule, il puise dans ses plus précieuses ressources d'énergie. Il lui faut donc un temps de récupération pour que le corps puisse sécréter de nouveau la semence sans l'affaiblir démesurément.

Selon l'ouvrage ***Classique de la jeune fille candide*** (581 - 618) :

Age	Bonne santé	Santé moyenne
15-20	2 fois / jour	1 fois / jour
30	1 fois / jour	Tous les 2 jours
40	Tous les 3 jours	Tous les 4 jours
50	Tous les 5 jours	Tous les 10 jours
60	Tous les 10 jours	Tous les 20 jours
70	Tous les 30 jours	Abstinence

Selon Sun Ssu Miao, médecin taoïste :

Age	Fréquence
20	Tous les 4 jours
30	Tous les 8 jours
40	Tous les 10 jours
50	Tous les 20 jours
60	Ne pas éjaculer

En fait, selon les sources, les données sont différentes et puis, tout dépend de son activité, de son état de santé, de son capital de départ, de la saison (moins éjaculer en hiver)... C'est à chacun de voir comment il se sent après avoir éjaculé et les jours suivants.

Observez-vous pour savoir au bout de combien de temps après avoir fait l'amour, le désir se refait sentir, lorsqu'il devient très fort, vous venez de finir votre cycle de reconstitution.

Chaque homme peut observer en lui la perte d'énergie avoir éjaculé, parfois dans l'instant et parfois les jours suivants. Cela peut se manifester différemment : perte d'attirance, de désir pour son partenaire, perte de moral, douleur dans les reins, les genoux, sensation que cela tire dans les jambes...

Dans tous les cas, le mieux est d'apprendre à maîtriser les exercices de contrôle de l'éjaculation afin de conserver son énergie innée. Pratiquez mais restez souple, ouvert et tolérant avec vous-même. Tous ces exercices ont pour objectif d'améliorer son bien-être et non pas la colère contre soi-même ou la culpabilité, ne l'oubliez pas.

4 - Décapiter le dragon rouge :

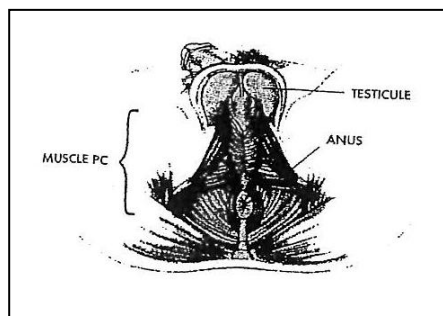
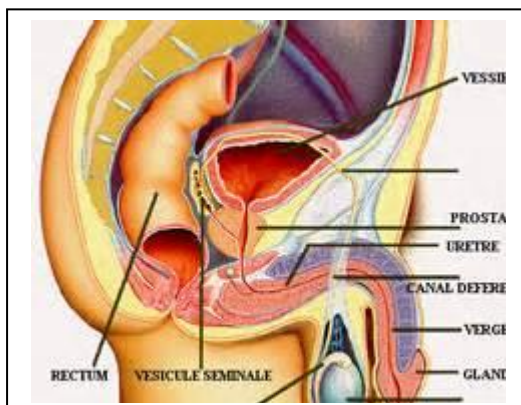
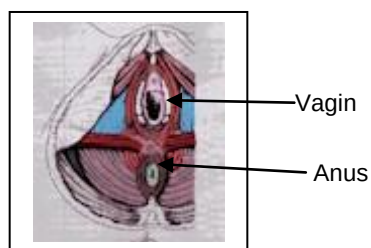
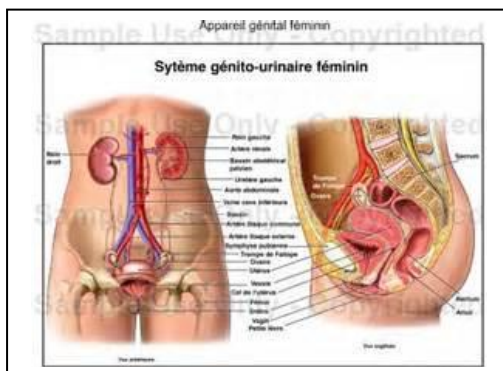
Pour les femmes, il s'agit d'apprendre à contrôler son cycle menstruel pour récupérer l'énergie perdue chaque mois pour renforcer le corps et l'esprit.

Le principe utilisé est le même que celui qui se met en place pour l'allaitement. Ce travail procure beaucoup de bénéfice mais n'est pas aussi nécessaire que pour les hommes qui peuvent parfois éjaculer plus que ce que leur cycle naturel le permet. Toutefois, si elles le pratiquent, il est dit qu'elles verront leur état général s'améliorer, auront plus d'énergie, retrouveront l'éclat de leur beauté, verront leur problèmes menstruels disparaître et accoucheront d'enfants en parfaite santé.

Anatomie :

1. Les muscles (PC)

Les muscles de la sexualité sont les muscles PC, c'est-à-dire le complexe de muscles pubo-coccygiens



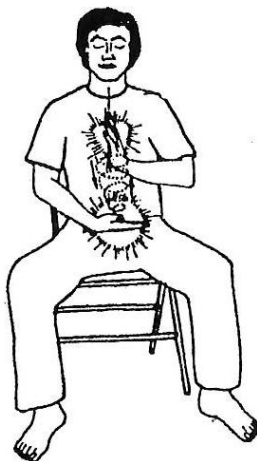
Ces muscles doivent être renforcés pour améliorer nos capacités sexuelles, orgasmiques et réaliser les exercices sur l'énergie sexuelle.

2. Organes sexuels et glande pinéale

Selon les taoïstes, les organes sexuels (prostate et testicules ; utérus et ovaires) sont directement reliés à la glande pinéale qui est l'équivalent de l'organe sexuel opposé. **Chez les femmes, la glande pinéale est l'organe sexuel masculin et inversement chez les hommes.**

Exercice d'introduction : Relier le cœur et le centre sexuel

- Laissez votre cœur se baigner dans la joie, l'amour et le bonheur. Utilisez les techniques du sourire intérieur. En même temps, concentrez-vous sur votre énergie sexuelle et pensez à son pouvoir multiplicateur.
- Posez la main gauche au niveau du cœur et la droite au niveau du centre sexuel (se référer à l'image)



- Inspirez l'énergie de l'amour universel tout autour de vous jusque dans votre cœur .
- Expirez cette énergie vers les organes génitaux et sentez l'énergie du cœur et des organes sexuels se combiner en une formidable énergie orgasmique.
- Faites circuler l'énergie entre le cœur et les organes sexuels et prenez conscience de la joie, de l'amour et du bonheur qui se développent en vous jusqu'à ce que vous ayez l'impression qu'ils submergent le ciel et la terre.
- Faites remonter l'énergie jusqu'au point couronne et sentez votre orgasme se relier à l'orgasme cosmique, multipliez votre énergie dans l'univers.
- Ramenez cette énergie dans le tan tien.
- Laissez cette énergie se répandre dans tout le corps et inonder toutes les cellules du corps.
- Terminez la méditation en vous reliant aux trois pures, faites circuler dans l'orbite et stockez au tan tien.

MUSCULATION DU MUSCLE PC

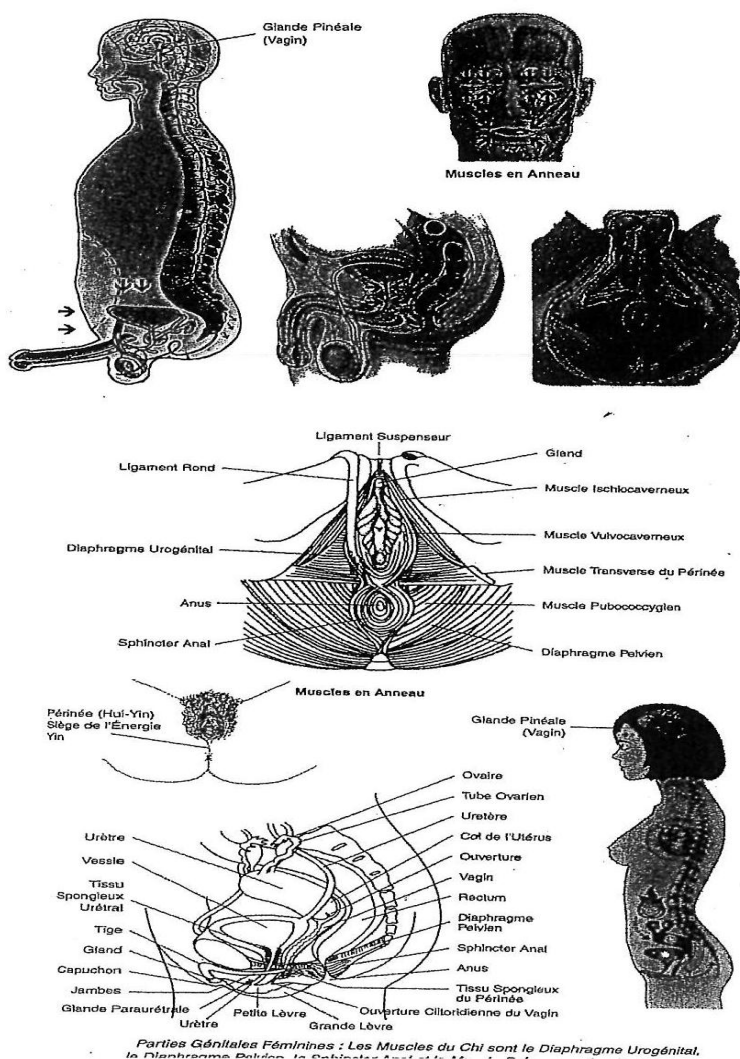
Pour les hommes, en plus des bienfaits énergétiques et l'amélioration de la puissance sexuelle, cet exercice prévient les problèmes de prostate en la massant ainsi intérieurement.

Pour les femmes, ces exercices renforcent aussi leur puissance sexuelle et leurs organes sexuels (meilleure lubrification...).

Il faut pour cela pratiquer régulièrement.

- Mettre sa concentration dans Hui Yin (périnée).
- Contracter le muscle PC, relâcher.
- Contracter, maintenir quelques secondes, relâcher.
- En même temps que l'on contracte le muscle PC, on contracte les muscles en anneaux des yeux et de la bouche, cela activera la glande pinéale.

Notez que chez l'enfant, l'ensemble des sphincters se contractent naturellement simultanément avec les pieds et les mains comme dans l'exercice du verrouillage de la puissance.



DANSE DES TESTICULES ET RESPIRATION OVARIENNE

Cette respiration permet d'amener l'énergie sexuelle non éveillée vers le cerveau pour le régénérer. Les hommes sentiront une vague de fraîcheur arriver dans le cerveau car l'énergie sexuelle non éveillée chez les hommes est une énergie froide alors que c'est l'inverse pour les femmes. L'énergie qui arrive alors au cerveau est donc chaude pour les femmes et il est important de la faire redescendre jusqu'au tan tien?

Pratiquer cet exercice en complément de la compression est une excellente pratique. Pour les femmes qui ont leurs règles, il est conseillé de pratiquer pendant la période entre la fin du cycle menstruel et le début de l'ovulation (période Yang du cycle féminin). Femmes enceintes, évitez cette pratique.

Bienfaits :

- Revitalise le cerveau,
- Ouverture de l'OM (Orbite Microcosmique),
- Plus de contrôle de ses excitations,
- Permet de contrôler le cycle menstruel, d'utiliser l'énergie habituellement perdue pour renforcer le corps et l'esprit, moins de perte de sang, moins d'effets secondaires des règles. Certaines femmes pratiquantes, parlent aussi de diminution voire de contrôle total sur les bouffées de chaleur lors de la période de pré-ménopause.

Pratique :

1. Les femmes se massent les ovaires en spirales dessus avec les doigts jusqu'à sentir de la chaleur s'accumuler. Ou on sourit vers ces ovaires et son utérus.

Les hommes font descendre et remonter les testicules (danse des testicules) avec la respiration. N'utilisez pas les muscles mais la seule force mentale.

2. Ensuite, on inspire l'énergie vers le centre sexuel. A chaque expir, on retient l'énergie dans le centre sexuel tout en relâchant le souffle.
3. On inspire l'énergie du centre sexuel vers le périnée,
4. On inspire l'énergie du périnée vers le cerveau (on utilise la pompe sacrée et la pompe crânienne), et on spirale l'énergie dans le cerveau.

On peut décomposer cette étape en plusieurs étapes, si nécessaire, en faisant monter l'énergie dans chaque centre l'un après l'autre. Alors à chaque expiration, relâchez le souffle mais gardez l'énergie au centre en question, puis remontez petit à petit toute la colonne jusqu'au centre coronal.

5. On spirale l'énergie dans le cerveau. Cela équilibrera le côté gauche et le côté droit du cerveau.

Les hommes, spiralez d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre puis autant de fois dans le sens inverse.

Les femmes commencent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ou laissez l'énergie spiraler d'elle-même et observez-la.

6. On fait circuler l'énergie dans l'orbite.
7. On stocke l'énergie dans le Tan Tien.

Les femmes peuvent aussi stocker cette énergie dans le cœur, augmentant ainsi leur capacité d'amour et de joie. Mais évitez de le faire au début car si l'orbite n'est pas ouverte, l'énergie risque de stagner ici causant des problèmes comme douleur de poitrine, trouble respiratoire (pratiquez alors le son du cœur).... Si vous êtes d'un caractère Yang (énergie plus chaude, tempérament vif...), évitez-le aussi.

LA COMPRESSION SCROTALE ET OVARIENNE

La compression est un exercice qui amène de l'énergie dans les organes génitaux pour ensuite la faire circuler dans l'orbite. Cet exercice peut . pratiquer lorsqu'on se sent fatigué pour augmenter son niveau énergétique.

Le pratiquer avant d'aller se coucher peut au début vous empêcher de dormir. Il est donc préférable de le pratiquer le matin et tous les matins pendant des périodes de fatigue. Cet exercice ne prend que quelques minutes. C'est aussi un exercice en combinaison avec les massages des testicules ou des seins ou en complément de la respiration des testicules et des ovaires.

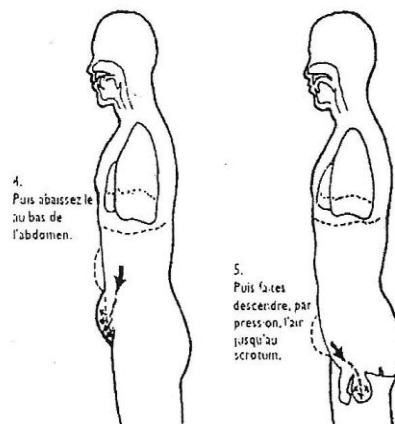
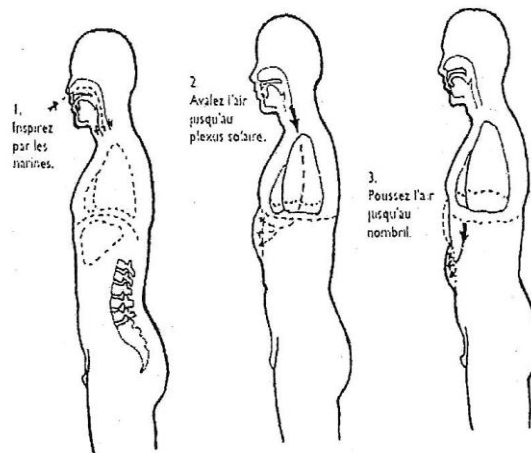
Les indications de la compression scrotale et ovarienne :

- Fatigue générale
- Insomnie et nervosité
- Problèmes psychiques
- Renforce les organes génitaux
- Pour les femmes, augmente leur capacité à être excitée et à atteindre l'orgasme
- Pour les hommes : impuissance, émission nocturne, éjaculation précoce et aide à calmer la surexcitation sexuelle.

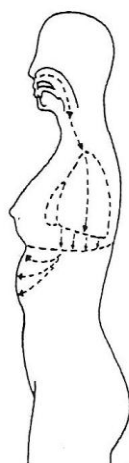
Pratique :

1. On inspire par le nez de l'air jusque dans la gorge, on l'avale alors et l'on le compresse en une boule d'énergie au niveau du plexus solaire. Si c'est nécessaire, on prendra plusieurs inspirations de suite.
2. On fait rouler cette boule d'énergie jusque dans le bas de l'abdomen.
3. Finalement, on compresse cette boule d'énergie dans les ovaires pour les femmes et dans les testicules pour les hommes. Les femmes et les hommes resserrent doucement anus et périnée en même temps pour éviter toute perte d'énergie ainsi que les lèvres du vagin pour les femmes et le bout du gland pour les hommes.
4. On retient la respiration tout en compressant l'air dans les gonades pendant 30 secondes à 1 minute ou plus. Avancez progressivement pour toujours rester dans une zone de confort et de plaisir.
5. On relâche la respiration et on inspire l'énergie dans le cerveau ou l'on fait spiraler.
6. On fait circuler l'énergie plusieurs fois dans l'orbite.
7. On stocke l'énergie au nombril

Pour les Hommes



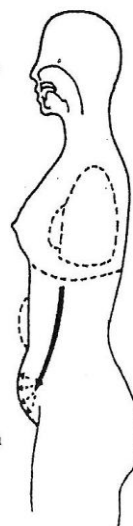
b. Avez l'air vers le plexus solaire



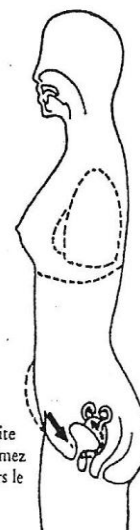
c. Poussez l'air en bas vers le nombril



d. Puis en bas vers l'abdomen inférieur



e. Ensuite comprimez l'air vers le vagin



Pour les Femmes

LA COMPRESSION SCROTALE ET OVARIENNE

LA METHODE DU VERROUILLAGE EXTERNE

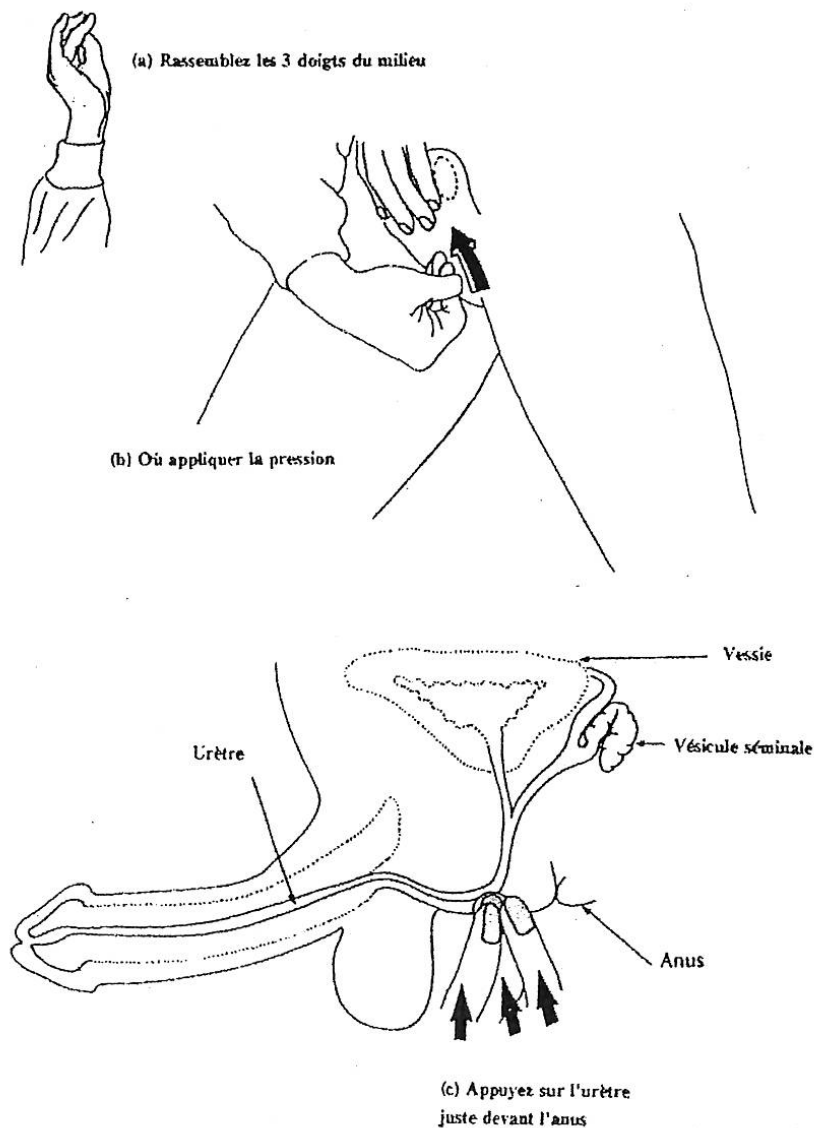
Il existe un point situé juste entre le scrotum et l'anus qui permet, lorsqu'il est pressé juste avant l'éjaculation, de stopper le processus. C'est le fameux point du millionnaire car c'était la somme qu'il en coûtait à un étudiant, sans compter la somme de bons et loyaux services rendus, avant qu'un maître lui dévoile le secret.

Pour situer ce point, tâtez le périnée et vous trouverez presque à mi-chemin mais un peu plus près de l'anus un petit trou. C'est ici qu'il faut appuyer. On utilise 3 doigts pour mettre suffisamment de pression. L'annulaire et l'index peuvent être utilisés pour bloquer l'urètre de chaque côté et le majeur pour appuyer.

Trouvez votre méthode et la bonne pression (ni trop fort ni pas assez fort pour stopper l'éjaculation).

Il faut le faire juste après avoir passé le point de non-retour. Maintenez la pression jusqu'après la fin des contractions lorsqu'il n'y a plus d'éjection.

Cette méthode permet au débutant, d'économiser, notamment, de l'énergie vitale mais ne permet pas de tout garder car 40 à 60 % sont perdus.



LA POUSSEE ORGASMIQUE ou FAIRE MONTER LE NECTAR DE LA FLEUR D'OR

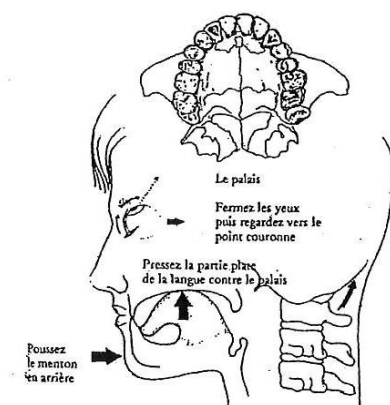
Comme pour la respiration scrotale ou ovarienne, cette pratique permet d'envoyer l'énergie sexuelle au cerveau mais cette fois-ci, il s'agit de l'énergie sexuelle excitée. Elle est donc chaude pour les hommes et froide pour les femmes. Il est donc impératif pour les hommes de la redescendre par le canal frontal jusqu'au Tan Tien. Et, il est aussi bon de le faire pour les femmes afin de stocker l'énergie et d'alimenter ainsi les glandes et organes.

C'est une pratique régénérante qui peut apprendre à certains à développer l'orgasme et leurs potentiels orgasmiques en plus de régénérer la moelle du cerveau.

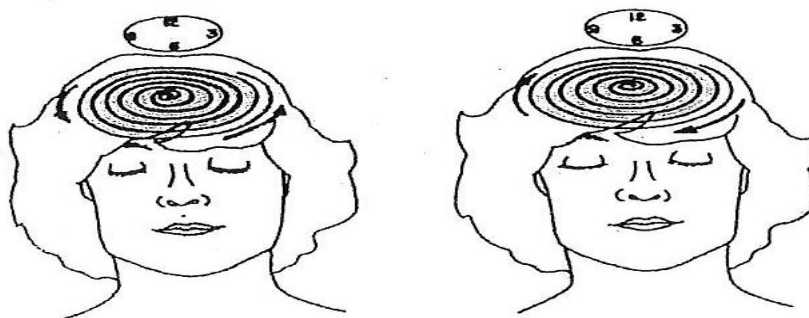
On dit que cette pratique apporte le rajeunissement et redonne à la personne tout l'éclat de sa beauté.

Pratique :

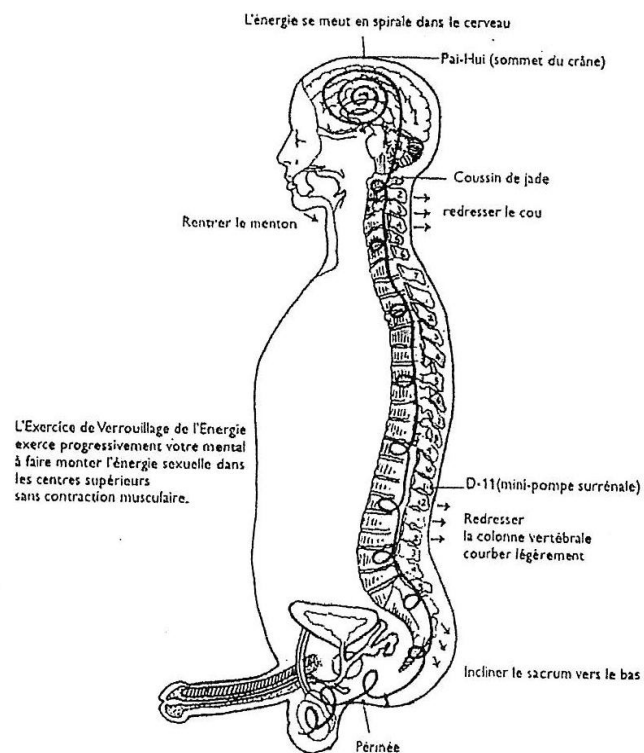
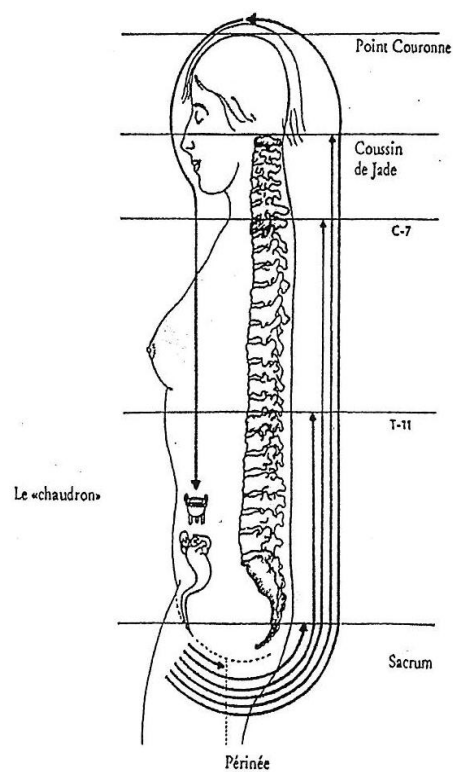
1. Stimulez-vous.
2. Lorsque vous sentez votre énergie sexuelle s'éveiller, inspirez, placez la langue contre le palais, rentrez le menton, tournez vos yeux à l'intérieur vers la couronne. Tout cela activera la pompe crânienne. En même temps, activez la pompe sacrale et sentez une succion de l'énergie sexuelle jusqu'au point couronne.



3. Expirez et rentrez l'estomac, poussant le diaphragme vers le bas, en même temps tirez sur les organes sexuels vers le haut, aspirant l'énergie jusqu'au point couronne.
4. Vous pouvez procéder par étapes et aspirer l'énergie point par point le long de l'orbite. Alors à l'expir, relâchez l'air mais gardez l'énergie dans le point concerné (périnée relevée) avant de remonter au point suivant.
5. Spirez l'énergie dans le cerveau. Sentez cette énergie attirer l'énergie de votre étoile personnelle. Laissez le surplus d'énergie descendre dans le corps.



6. Sentez que votre cerveau et vos organes sexuels sont reliés
7. Envoyez votre énergie sexuelle éveillée vers vos organes et vos glandes
8. Sentez votre cœur connecté à vos organes sexuels
9. Pratiquez l'orbite
10. Stockez l'énergie au Tan Tien

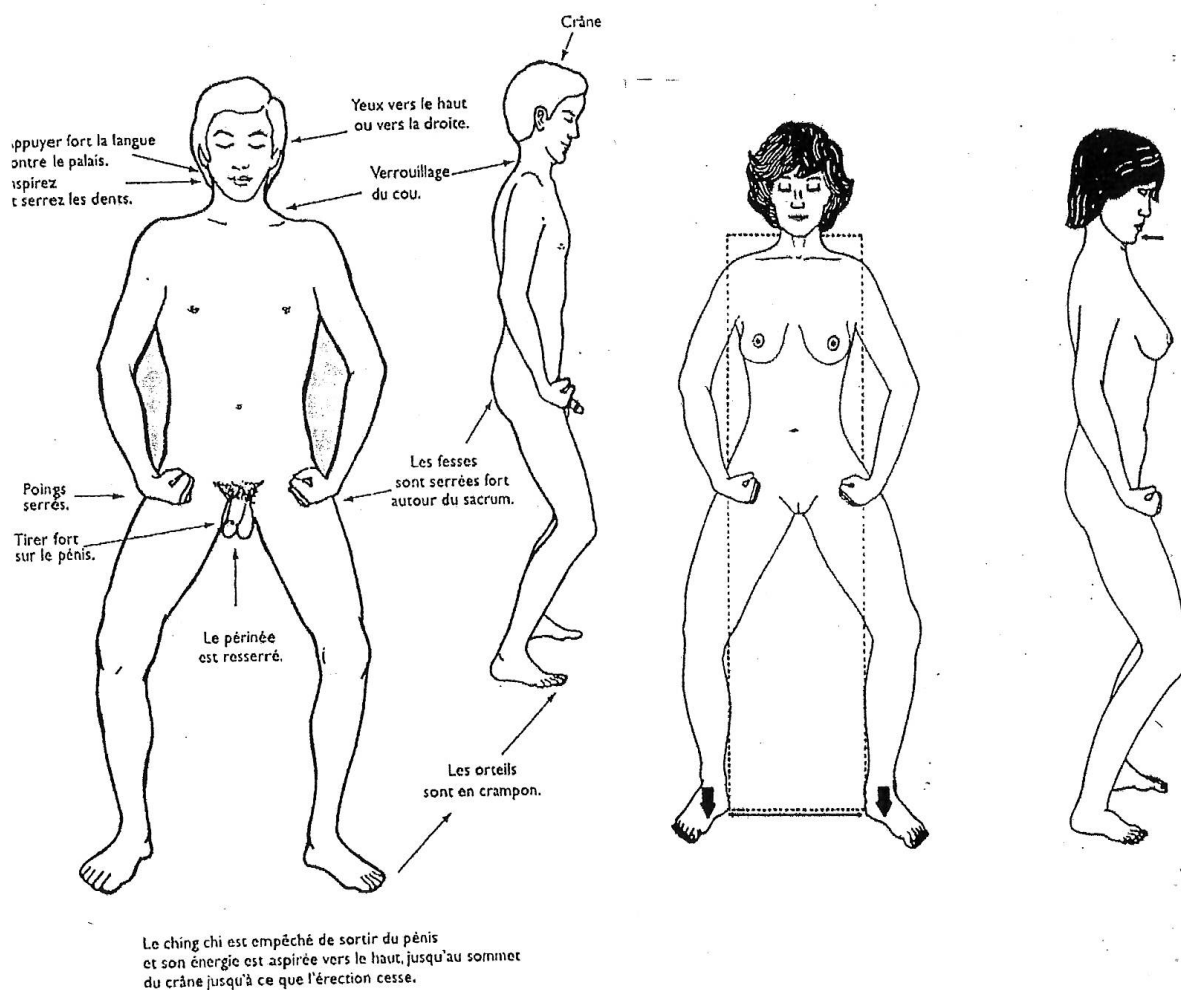


LA GRANDE POUSSE ou VERROUILLAGE DE PUISSANCE

Cette technique est particulièrement utile pour les hommes afin de stopper le réflexe éjaculatoire et réabsorber l'énergie de la semence.

Les femmes peuvent aussi la pratiquer. Cela les aidera à faire remonter l'énergie jusqu'à la glande pinéale et ainsi augmenter leur capacité orgasmique en développant l'orgasme au-delà des organes sexuels

On utilise en plus des pompes crânienne et sacrée, les pompes des mains et des pieds.



L'AUTOMASSAGE DES SEINS (pour les femmes)

Chez la femme, le vagin, le clitoris, l'utérus, les ovaires et les trompes ainsi que les seins sont reliés et forment le système génital.

Pendant l'allaitement, la grossesse ou les menstruations, on peut facilement observer le lien et voir les seins se transformer en fonction des événements ovariens et utérus.

Les exercices taoïstes utilisent cette connaissance pour la culture de l'énergie sexuelle féminine.

Le massage des seins pratiqué régulièrement, prévient, dit-on, les cancers du sein et les grossesses du sein. En association avec la respiration ovarienne, il permet de "décapiter le dragon rouge" ou du moins de diminuer les problèmes menstruels. On lui donne aussi les vertus de régler les problèmes liés à la ménopause (bouffée de chaleur, maux de tête, perte de libido,...), d'apporter rajeunissement et de redonner à celle qui le pratique l'éclat de sa beauté.

Il existe plusieurs types d'exercice :

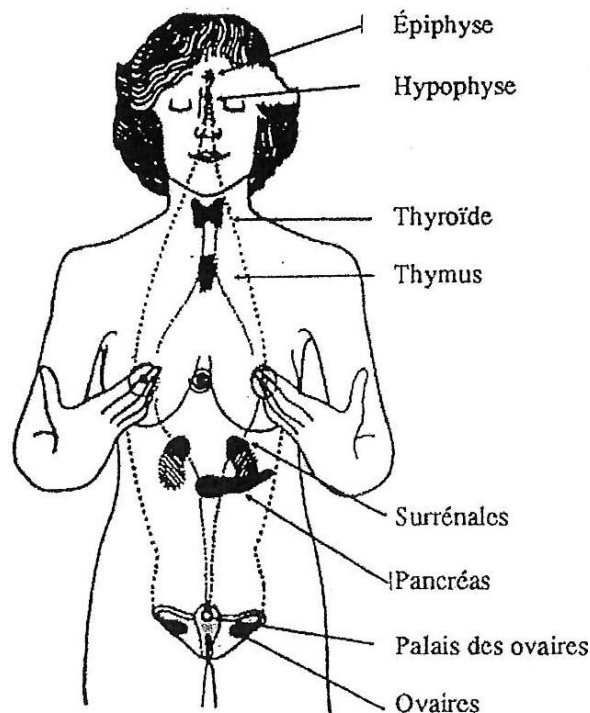
1. EXERCICE DU DAIM :

- 1 - Frottez les mains l'une contre l'autre ou utiliser les contractions de l'anus pour envoyer l'énergie dans les mains
- 2 - Se masser les seins 36 fois vers l'extérieur puis 36 fois vers l'intérieur en prenant les seins dans la paume des mains.
- 3 - On se masse ainsi jusqu'à sentir les contractions de l'utérus (comme pendant l'allaitement).
- 4 - Faire remonter l'énergie jusqu'au point couronne (utiliser les pompes crânienne et sacrée, les yeux, la bouche et les contractions du périnée, des lèvres et de l'anus) et faire circuler dans l'orbite.
- 5 - Stocker l'énergie au Tan Tien

2. MASSAGE DES GLANDES AVEC LE CHI ou MASSAGE DES 9 FLEURS :

- 1 - Frottez les mains l'une contre l'autre ou utiliser les contractions de l'anus pour envoyer l'énergie dans les mains
- 2 - Se masser légèrement les seins et les tétons dans un sens puis dans l'autre avec les bouts de l'index, du majeur et de l'annulaire.
- 3 - A ce moment, on peut descendre en petites spirales comme ça jusqu'aux ovaires. On appelle cela le massage des 9 fleurs. Puis on fait remonter l'énergie au point couronne et dans l'orbite.
- 4 - Sentez le clitoris s'éveiller et l'énergie remonter le long de la colonne vertébrale pour venir éveiller la glande pinéale.
- 5 - Ramenez votre attention dans vos seins tout en continuant à vous masser. Venez activer la glande pituitaire puis ramenez votre attention dans vos seins et ainsi de suite. On mélange l'énergie activée dans les seins avec l'énergie de chaque glande, pituitaire, thyroïde, thymus, pancréas, surrénales et on ramène l'énergie combinée vers la poitrine.

Cf. schéma ci-après.



3. **MASSAGE DES ORGANES AVEC LE CHI :**

- 1 - Tout en continuant l'effleurement de la poitrine, on active le chi du thymus et des seins que l'on envoie rayonner dans les poumons. Développer les énergies positives des poumons puis ramener l'énergie dans la poitrine. On continue dans l'ordre avec le cœur, la rate, les reins et le foie, entre chaque organe on ramène l'énergie vers la poitrine.
- 2 - Faites une pause, posez les mains sur les genoux et sentez l'énergie de compassion accumulée dans la poitrine. Laissez-la s'écouler vers les mamelons et laissez-vous baigner par la chaleur de l'excitation sexuelle. Restez ainsi un moment puis envoyez cette énergie jusqu'aux ovaires. Faites une pause, et sentez l'énergie accumulée dans les seins et les ovaires.
- 3 - Ensuite, prenez conscience de votre respiration et envoyez vos expirations vers vos ovaires, puis envoyez l'énergie grâce à votre esprit et à vos muscles vers les lèvres du vagin qui gonflent. Vous sentez alors une pulsation du vagin.
- 4 - Lorsque cette énergie devient puissante, ramener l'énergie des ovaires et du vagin vers le centre sexuel. On peut alors contracter légèrement le col de l'utérus et y accumuler l'énergie.
- 5 - A ce moment, on rentre dans la phase orgasmique. Vous pouvez alors utiliser le processus de la poussée orgasmique pour faire circuler cette énergie dans tout le corps et dans l'orbite.
- 6 - Terminer par stocker l'énergie dans le Tan Tien ou si vous êtes déjà expérimentée, vous pouvez la stocker dans le cœur. Mais alors attention aux surchauffes du cœur et à la congestion de la poitrine. Si cela arrive, pratiquez l'exercice de ventilation, l'orbite et faites redescendre l'énergie au Tan Tien pour l'y stocker.

MASSAGE DES TESTICULES

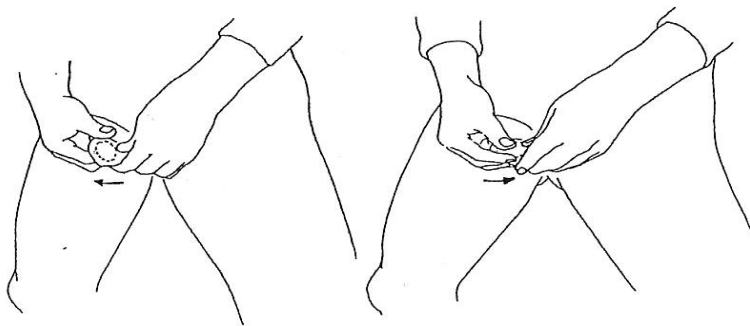
Il ne faut pas confondre ces massages avec la masturbation. Nous ne cherchons pas ici à développer notre état d'excitation.

Ces massages vont améliorer la circulation du sang dans ces glandes, augmenter votre taux de testostérone, ce qui :

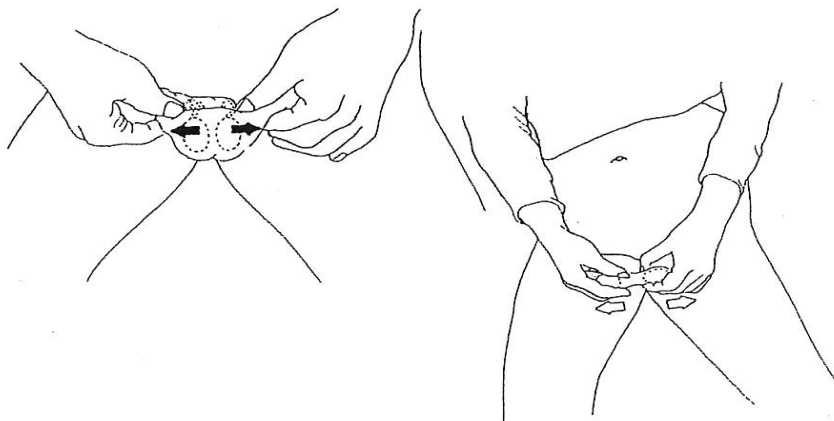
- Accroît votre pulsion sexuelle,
- Favorise le bon fonctionnement des testicules donc votre fertilité
- Augmente le volume éjaculatoire.

Ces exercices peuvent aider à dissiper les caillots de sang qui se forment parfois dans les bourses. Toutefois, pour tout ennui de santé, demandez conseil à votre médecin.

Pour chaque massage, vous pouvez commencer par la compression scrotale. Dans tous les cas, commencez par réchauffer vos mains, et ensuite commencez le massage. A la fin du massage, faites les contractions du muscle PC et faites circuler l'énergie dans l'orbite. Enfin, stocker l'énergie dans le Tan Tien.



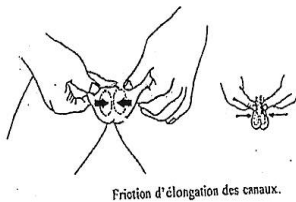
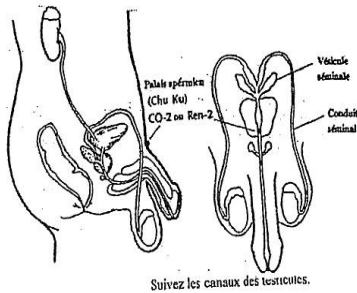
Les doigts maintiennent les testicules, les pouces pressent légèrement dessus, puis massez les testicules circulairement dans un sens puis dans l'autre.



Les pouces maintiennent les testicules et les doigts les font rouler sur les côtés puis d'avant en arrière.



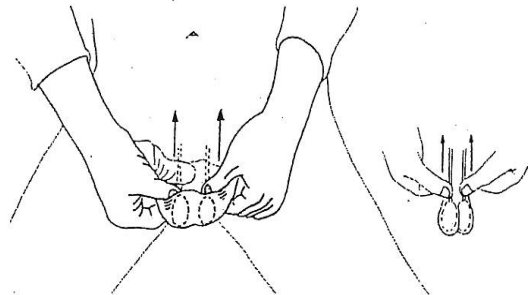
Tapoter légèrement chaque testicule



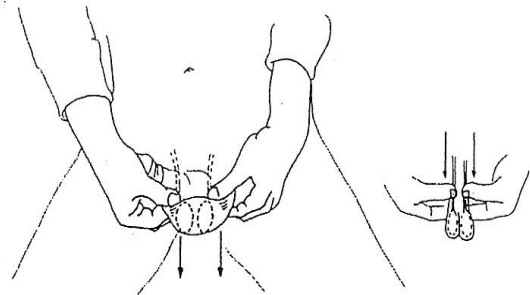
Friction d'élongation des canaux.

Utilisez les pouces et les index pour masser les canaux spermiques, d'abord des testicules vers le corps puis du corps vers les testicules. Soyez léger dans votre massage.

1. Servez-vous des pouces et des index pour tenir les canaux, les pouces devant.

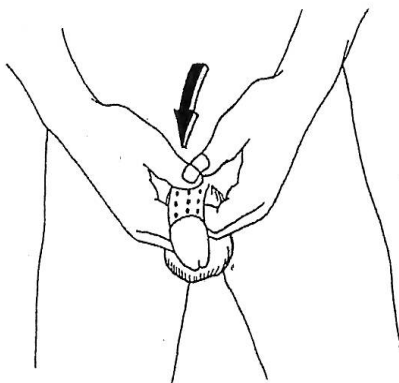


Frottez les canaux entre pouce et index, en les pressant doucement vers le haut.



Tirez doucement les canaux vers le bas

Figure 3-20 : Tirement modéré de canaux avec massage.



Masser les 3 lignes avec le pouce et les index, de la base vers l'extrémité. Commencez par la ligne de gauche, puis de droite, puis utilisez les deux mains pour masser la ligne du milieu.

LA PRATIQUE EN COUPLE

1. ENERGIE SEXUELLE MASCULINE & ENERGIE SEXUELLE FEMININE :

Les taoïstes étudièrent en détail la sexualité et observèrent des différences entre le désir masculin et le désir féminin. Ce sont là des généralités qu'il faut réactualiser par sa propre expérience. Ne vous laissez pas enfermer dans ce qui, peut-être, n'est pas vrai pour vous. Et puis sachez que selon cette théorie, chaque être humain est composé d'un principe masculin et d'un principe féminin en plus ou moins grande proportion selon chacun.

Les hommes sont yang et les femmes sont yin. Mais certaines femmes sont plus yang que d'autres, de même pour les hommes. Sachez aussi que nous sommes plus ou moins yin ou yang selon notre mode de vie, notre activité ou notre nourriture. Alors lisez ces généralités avec le recul nécessaire.

On dit que les femmes sont comme de l'eau et les hommes comme du feu. L'eau met longtemps à bouillir (excitée plus lentement) mais reste chaude longtemps alors que le feu est tout de suite brûlant (vite excité) mais s'éteint rapidement (éjaculation et fin du coït).

Tout l'art d'une bonne sexualité partagée est de trouver à harmoniser ses désirs avec ceux de son partenaire et de satisfaire chacun.

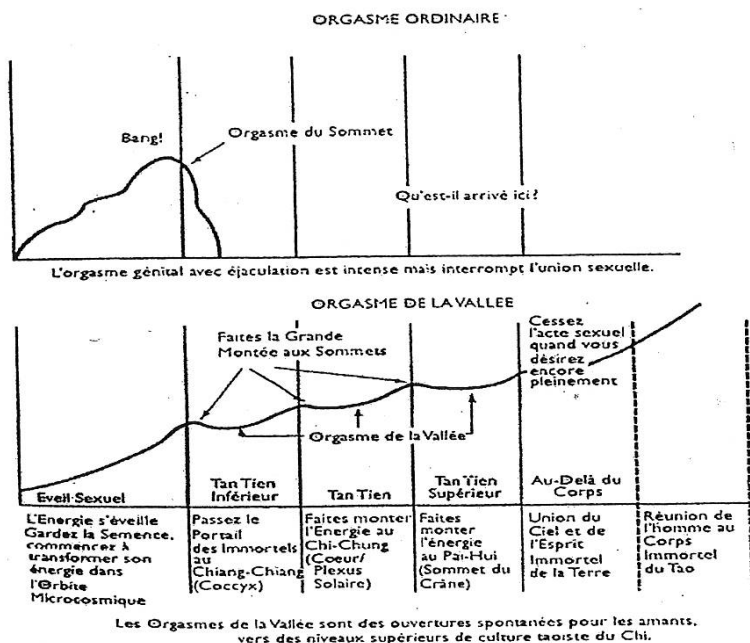
Il est dit aussi que chez les hommes, l'énergie va du centre sexuel aux extrémités alors que chez la femme, elle part des extrémités (mains, pieds, tête, seins) jusqu'au centre sexuel. Ainsi, les hommes, en général, aiment que l'on commence par leur toucher le sexe alors que les femmes préfèrent que l'on y vienne après avoir caressé, jambes, pieds, bras, mains, tête et seins. C'est ce que l'on appelle communément les préliminaires.

De même, on dit d'un homme, que son énergie part du sexe, va vers la tête et ensuite au cœur, alors que pour la femme, l'énergie commence à la tête, va au cœur et ensuite au sexe. Comme l'eau coule vers le bas et le feu s'enflamme vers le haut. Dans de telles conditions, comment voulez-vous que l'on s'y retrouve !? Eh oui, des pôles contraires faits pour s'attirer l'un l'autre.! Cela pose parfois des difficultés et des incompréhensions mais le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ?

Les taoïstes ont élaboré ce que l'on appelle l'art de la chambre à coucher. Il y aurait beaucoup à dire sur le sujet. Nous n'en verrons que les principaux aspects qui mettent en valeur l'importance et l'utilité des exercices que l'on a développés jusqu'ici. Pour eux, cet art de la chambre à coucher est comme une médecine où certaines positions de coït sont prescrites en fonction des parties à soigner ou à renforcer.



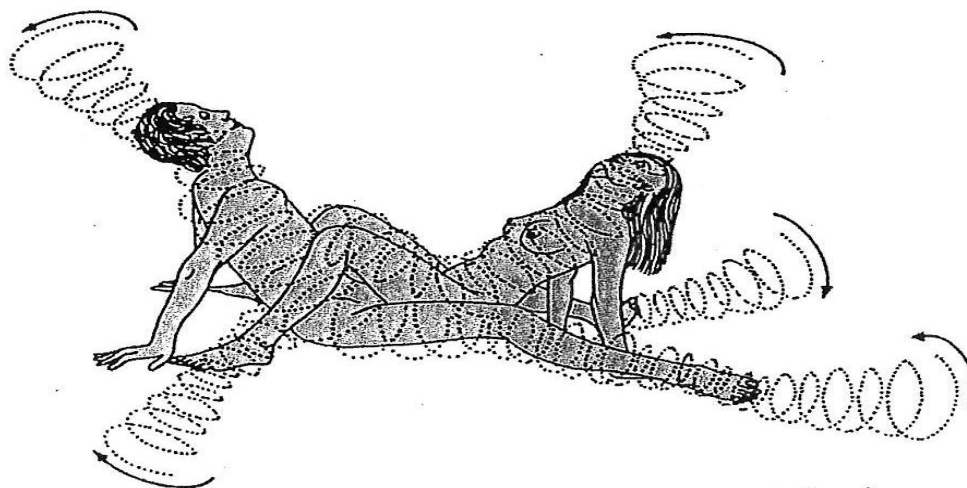
2. LE COUPLE MULTIORGAMISQUE :



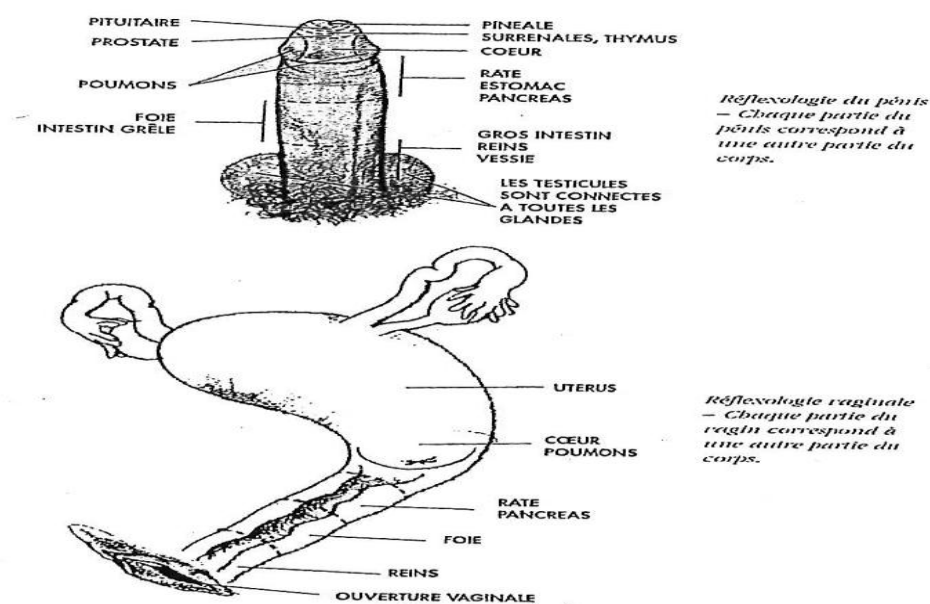
La rétention de l'éjaculation et la pratique de la poussée orgasmique permettent aux deux partenaires d'avoir des orgasmes du corps entier et de tout l'être. Les émotions que l'on met dans la relation jouent aussi ici un rôle très important car, comme nous l'avons dit, l'acte sexuel va faire croître notre état émotionnel. C'est l'énergie de l'amour qui, lorsqu'elle emplit notre cœur, nous permet de transmettre une énergie curative.

En plus des techniques déjà vues, l'homme, pour s'aider à retenir son éjaculation, peut inspirer et resserrer les muscles PC et l'anus en se retirant et expirer et relâcher les muscles tout en faisant le pont dans le périnée pour envoyer l'énergie au cerveau pendant la pénétration.

Accordez-vous aussi des périodes de repos, de relâchement, de respiration ample et de partage spontané de l'énergie avec votre partenaire avant de reprendre.



3. LA REFLEXIOLOGIE SEXUELLE :



Comme cela apparaît sur le schéma, chaque partie des organes sexuels correspond à une autre et il est donc important que chacune soit stimulée. Toutes ces parties sont en correspondances lorsque le pénis est au maximum de sa pénétration.

4. L'ECHANGE D'ENERGIE :

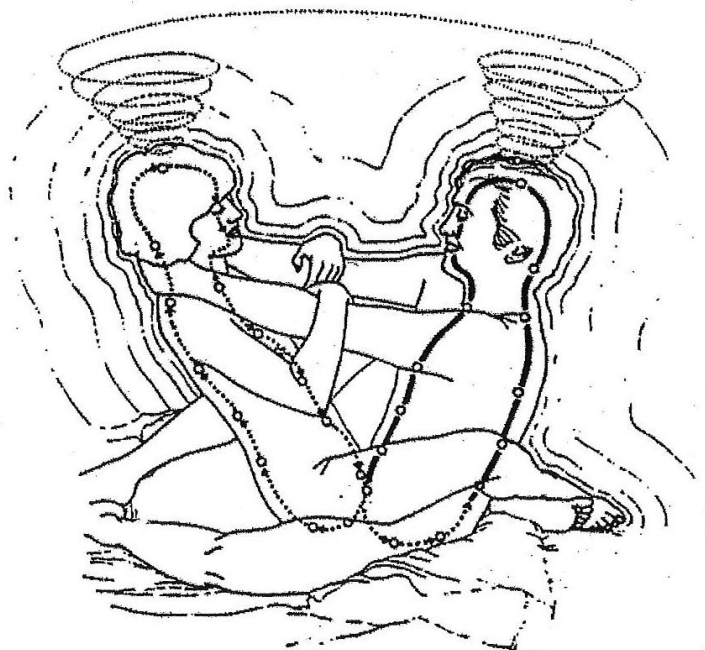
Il existe différentes techniques d'échange d'énergie entre les partenaires. Nous n'en présenterons ici qu'une.

En général, vous pouvez vous amuser à recevoir par un chakra et à renvoyer par un autre. Synchroniser sa respiration en opposition (l'un expire et donne, pendant que l'autre inspire et reçoit puis inversement) ou en concert (pour vous harmoniser). Cela peut vous aider au départ mais peut parfois être contraignant, certains préféreront que ces phénomènes se réalisent spontanément. Tout cela peut aussi se faire pendant le cunnilingus ou la fellation en envoyant l'énergie par les organes sexuels (sans éjaculer bien sûr !).

Avant de faire circuler votre énergie dans le corps de votre partenaire, apprenez à la faire circuler dans votre propre corps. Faites plusieurs tours d'orbite avant de partager cette énergie multipliée avec votre partenaire.



Cette technique est appelée la technique du grand 8, où les 2 partenaires mélangent leurs deux orbites. L'homme fait remonter son énergie depuis son sexe jusqu'au cerveau et la fait circuler dans le corps de sa partenaire par sa ligne avant. De même, la femme fait remonter son énergie depuis son sexe jusqu'à son cerveau et la fait circuler dans le corps de son partenaire par sa ligne avant.



Sentez l'énergie de votre partenaire, passez par votre bouche et emplir votre cœur, puis sentez cette énergie se combiner à vos organes sexuels. Faites redescendre par la ligne avant et remontez par la ligne arrière, plusieurs fois.

Ensuite, imaginez que cette énergie, mélange des énergies sexuelles et du cœur de vous et de votre partenaire, imaginez cette énergie remonter le long de votre colonne et sortir par votre point couronne au-dessus de votre tête pour remplir au-dessus de vous, votre corps spirituel.

Imaginez ce corps spirituel se mélanger à celui de votre partenaire. C'est ce que l'on appelle "l'union des âmes sœurs". Votre connexion sera d'une profondeur merveilleuse. Cette technique peut se pratiquer en dehors des rapports sexuels lors d'un câlin tendre.

Ces techniques d'échange d'énergie vous amèneront une sensation d'extase heureuse et très forte.

Bibliographie

1. Ouvrages de l'école MANTAK CHIA :

- Mantak CHIA, **Le couple multi-orgasmique**, Ed. Trédaniel
- Mantak CHIA, **L'homme multi-orgasmique**, Ed. Trédaniel
- Mantak CHIA, **Les secrets de l'amour selon le Tao. Cultivez l'énergie sexuelle masculine**, Ed. Trédaniel
- Mantak CHIA, **L'énergie sexuelle féminine**, Ed. Trédaniel
- Mantak CHIA, **Réflexologie sexuelle, le Tao de l'amour et de la sexualité**, Ed. Trédaniel
- Mantak CHIA, **Le nei kung de la moelle des os**, Ed. Trédaniel
- Mantak CHIA, **Eveillez l'énergie curative du Tao**, Ed. Trédaniel
- Mantak CHIA & Rachel Carlton Abrahams, **La femme multi-orgasmique**, Ed. Trédaniel
- Maître Yi D. Piontek, **Les secrets de la sexualité féminine**, Ed. Le Courrier du Livre
- Eric Steven Yudelove, **100 jours pour améliorer votre santé, sexualité et longévité**, Ed. Chariots d'or
- Eric Steven Yudelove, **Yoga taoïste et énergie sexuelle**, Ed. de l'Eveil

2. Autres ouvrages sur le sujet :

- S. Saraswati & B. Avinasha, **Le couple sublimé**, Ed. Jouvence
- Stephen T. Chang, **Sexologie du Tao**, Ed. Les Chariots d'or
- J-P Krasensky, **L'art de décapiter le dragon rouge**, Ed. Charles Antoni
- Ma Premo & M Geet Ethier, **La célébration sexuelle**, Ed. De Mortagne
- Déborah Sundhal, **Le point G et l'éjaculation féminine**, Ed. Broché
- Miranda Gray, **La femme lunaire**, Ed. Broché
- Didier Dumas, **Et si nous n'avions toujours rien compris à la sexualité**, Ed. Albin Michel