

## L'énergie sexuelle

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la force sexuelle est le carburant de base qui alimente la reproduction, la créativité, la vitalité, la santé physique/mentale/émotionnelle et même la spiritualité. L'intérêt majeur de cultiver l'énergie sexuelle et de maîtriser sa circulation consiste dans son pouvoir de guérison, de régénération cellulaire, d'épanouissement du coeur et d'éveil de l'Esprit.

Grâce à des techniques spécifiques d'auto-massage, de méditation, de respiration, d'ondulation et d'entraînement des muscles du périnée, on apprend à développer, à activer et à récupérer la force sexuelle qui réside dans nos organes génitaux pour la partager consciemment avec tout le reste de notre corps. Ces exercices de Qi Gong Sexuel nous permettent de faire circuler l'énergie vitale sexuelle à travers les canaux (méridiens) qui nourrissent les organes et les glandes, qui régènèrent la moelle épinière et le cerveau.

Le Tao de la sexualité préconise l'interaction permanente du Yin et du Yang, du Feu et de l'Eau à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Cela suppose que l'on intègre et harmonise ces deux forces complémentaires en nous. L'interpénétration du Yin et du Yang, leur incessante danse sensuelle et ludique permet de maintenir le mouvement dynamique qui fertilise le désir de vivre en nous et de rencontrer l'autre.

Dans le Tao de la sexualité, l'équilibre entre le Yin et le Yang signifie aussi que le cœur et les organes sexuels sont intimement liés, c'est-à-dire que la jouissance sexuelle est un moyen d'expression de l'amour et de la joie de vivre. En retour, la puissance de l'orgasme donne au cœur la force de se libérer pour exprimer passion, désir, tendresse, affection et compassion. La force Yin enracine le Yang, ce qui permet à la sexualité d'être mieux intégrée, plus intérieure, plus orientée vers son aspect nourricier, vers les sentiments, vers la

communication authentique. L'expression de la sexualité devient une expérience spirituelle enracinée, nourrissante qui guérit, connecte et revitalise. Les pratiques de Qi Gong Sexuel se pratiquent en premier lieu en solo (solo-cultivation) et peuvent éventuellement se pratiquer à deux (duo-cultivation).

Cette relation de présence, haute en qualité, que l'on développe envers son propre corps sexué et ensuite envers celui de l'autre est l'expression de l'amour abondant qui réside en soi et procure un sentiment profond de respect, contentement, puissance et liberté.

L'énergie sexuelle a une fonction Yin qui est de contenir la force vitale pré-natale que nous avons hérité de nos parents et qui réside entre autre dans les ovaires et les testicules, cette fonction Yin qui préserve est attribuée à l'élément Eau. Quand l'énergie sexuelle est activée, elle a une fonction Yang et est attribuée à l'élément Feu. Si ce feu est bien maîtrisé, il nous sert à cuire (comme en cuisine) et à chauffer la maison. S'il n'est pas traité avec respect, ce feu peut brûler rapidement l'énergie et endommager la maison, faire sauter les circuits électriques (système nerveux).

L'énergie sexuelle activée est comme une force nucléaire qui nous propulse dans des états de conscience extatiques et nous procure des sensations de bien-être exquis. Cette force nucléaire a aussi la capacité d'augmenter tout ce que nous cultivons en nous : l'amour, l'empathie, la compassion, la joie, la bienveillance, la créativité et peut allumer notre intuition et notre clairvoyance. Cette faculté d'amplification est utilisée par les taoïstes dans l'auto-guérison et permet de s'enrichir spirituellement en associant l'amour à l'énergie sexuelle.

Le déploiement de l'énergie sexuelle vers les centres énergétiques supérieurs (Tan Tien moyen et supérieur) a pour effet d'intensifier tout ce qui est déjà là en tant qu'énergies, sentiments, émotions, pensées, engrammes. Il n'est donc pas étonnant que la sexualité

puisse faire émerger dans la conscience son lot de peurs, d'émotions perturbatrices et de souffrances. **Mais la sexualité vécue en pleine conscience et dans l'amour est un processus de dissolution de ces conditionnements, une alchimie interne qui distille nos énergies jusqu'à notre quintessence personnelle.**

L'état énergétique orgasmique a une fréquence vibratoire qui arrive à déclencher des réactions chimiques et hormonales revitalisantes et régénératrices. Les sages taoïstes savent que pour que les cellules saines puissent se diviser adéquatement et se reproduire, il faut unir la vibration de l'orgasme avec la vibration de l'amour. C'est ce mariage qui conduit l'onde orgasmique jusqu'à la glande pinéale, qui elle, en quelque sorte, est la tour de contrôle qui nous connecte avec la source d'information originelle inscrite dans notre ADN. En conclusion, lorsque l'onde orgasmique s'accouple avec notre cœur et parvient à inonder notre glande pinéale, toutes nos cellules font de l'amour, notre ADN fait de l'amour.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie orgasmique est la meilleure distillation des essences du corps. Ces essences sont extraites des organes et des glandes par la fascinante électrochimie du processus d'excitation sexuelle, de jouissance et d'orgasme. Le corps « croit » qu'il est sollicité pour créer une nouvelle vie (bébé) donc il relâche ses meilleures substances et énergies pour engendrer cette nouvelle vie. Avec les pratiques spécifiques du Qi Gong Sexuel, nous apprenons à retirer et récupérer cette quintessence qui afflue vers les organes génitaux pour ensuite la rediriger de nouveau vers les organes, les glandes et les moelles afin de les régénérer et de ralentir le processus de vieillissement.

Activer l'énergie sexuelle, faire durer les phases de jouissance, faire l'expérience de plusieurs vallées et plateaux orgasmiques est une pratique qui fait bénéficier tout le corps de la vibration orgasmique. C'est une expérience qui transcende l'habituel climax de l'unique orgasme terminal. Le principe fondamental de la pratique sexuelle

taoïste est de canaliser l'énergie sexuelle pour atteindre un « état généralisé de plaisir orgasmique » qui dure longtemps, se diffuse dans tout le corps pour le nourrir et nous fait atteindre un plan élevé de conscience spirituelle.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les organes sexuels sont les seuls organes à pouvoir générer une si grande quantité d'énergie vitale (libido de vie), par contre ils ne peuvent pas l'emmagasiner, la conserver.

Les reins, le Ming Men et le centre du Tan Tien inférieur sont les meilleurs lieux pour conserver le surplus d'énergie vitale qui sera ensuite réutilisé au fur et à mesure que nous aurons besoin de carburant pour accomplir nos activités quotidiennes, pour se guérir, régénérer notre corps et se développer intellectuellement, émotionnellement et spirituellement.

On peut aussi utiliser notre surplus d'énergie vitale pour la performance physique ou intellectuelle, la création ou le raffinement d'un art, le perfectionnement d'un savoir-faire.

Quand il y a trop d'énergie qui est générée et activée dans les organes sexuels, celle-ci doit être soit utilisée, canalisée, transformée, emmagasinée ailleurs dans le corps ou déchargée. Rappelons-nous que cette énergie est la plus précieuse que nous avons. C'est pourquoi les organes sexuels ont besoin des autres organes pour la mettre en réserve, en particulier les reins, la moelle osseuse et la moelle du cerveau.

Quand il y a trop d'énergie sexuelle générée et que l'on a pas appris à la canaliser, à la redistribuer, à la transformer, ni à la conserver, une grande partie de cette force se perd et se gaspille. C'est comme préparer de la nourriture pour 100 personnes alors qu'il va y avoir qu'une seule personne pour la manger. Le surplus va être jeté. L'excès d'émotions perturbatrices comme l'irritabilité, l'impatience, la réactivité, les habitudes compulsives, peuvent être un mécanisme de défolement de cette énergie sexuelle stagnante. Pour les

hommes, l'excès d'éjaculation est une perte énorme d'énergie vitale. Tandis que pour les femmes, ce sont les menstruations trop abondantes, les grossesses ou l'émotivité extrême qui drainent l'énergie vitale.

Au départ, l'énergie sexuelle est complètement neutre, c'est à dire sans aucun attribut moral. C'est la force régénératrice que notre corps peut produire. Lorsque cette énergie est activée elle stimule la multiplication au niveau cellulaire et de la même manière, elle amplifie, intensifie et augmente nos énergies émotionnelles et mentales.

C'est pourquoi l'excitation sexuelle stimule nos sentiments d'amour, de connexion et de compassion. Mais c'est pour cette même raison que l'excitation sexuelle quand elle se déplace dans les organes peut aussi intensifier nos peurs, nos blessures, nos colères, nos tristesses, nos angoisses.

C'est pourquoi il est indispensable de purifier en pleine conscience les énergies émotionnelles boueuses qui stagnent dans les organes et de désencombrer le mental avant d'entreprendre une pratique plus poussée utilisant l'énergie sexuelle activée (orgasmique). Les pratiques du Qi Gong Sexuel en solo peuvent vite nous révéler notre état énergétique car l'énergie sexuelle activée est comme de l'huile sur le feu, elle intensifie, multiplie ce qui est actif. Si vous cultivez de l'amour, de la joie, de la bienveillance, de la compassion, de la gratitude, c'est ce qui sera amplifié. En contre partie, si vous abritez de la colère et du ressentiment, si vous nourrissez de la haine, de la culpabilité, de la peur, de la tristesse, c'est cela qui sera amplifié. C'est pourquoi il est important de toujours se réaligner consciemment avec nos intentions, avec nos besoins essentiels, nos aspirations profondes et avec les raisons authentiques qui nous motivent à poursuivre notre cheminement de guérison, de transformation et d'éveil spirituel.

*Référence :*

*Healing Love, Cultivating Sexual Energy, Mantak Chia, Universal Tao Publications*

*Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue (professeure certifiée par Mantak Chia)*

*Février 2019*