

Chérir nos seins

Les seins sont considérés comme le symbole de la féminité par excellence. Ils évoquent le rôle nourricier des femmes et à nos qualités maternelles, comme prendre soin, accueillir, dorloter, soigner, pardonner, et nourrir.

Ils ont le potentiel d'émaner la bienveillance, la compassion, la douceur, la sensualité.

En se reliant à eux dans notre pratique, ils nous invitent à être une bonne mère pour nous-mêmes avant tout.

Ils peuvent être affectés par l'ambiance émotionnelle qui règne dans notre cœur et dans nos poumons comme la joie, l'enthousiasme, l'amour. Mais ils peuvent aussi se remplir de tristesse, de chagrin, de désolation, de rancunes, de dépression, et la blessure de trahison peut leur causer de la souffrance si elle n'est pas transformée.

Comme ils soutiennent nos capacités d'empathie, ils peuvent absorber excessivement les émotions des autres, en pensant qu'on en est responsable, et ça peut se manifester comme un excès de maternage.

Les seins sont très sensibles, doux et délicats. Les capillaires sanguins, les cellules nerveuses, les glandes mammaires et les vaisseaux lymphatiques constituent un système complexe à l'intérieur des seins qui doit être traité avec beaucoup de précautions et de délicatesse.

Les mères qui allaitent leur bébé savent que peu de plaisir les comble autant que l'allaitement de leur précieux rejeton. Mais pendant la plus grande partie de notre vie nos seins n'allaitent pas. La voie taoïste, nous incite à considérer nos seins comme étant essentiellement le symbole de ce qui nourrit, alors nous devons tout faire pour cultiver et entretenir l'énergie nourrissante qui se trouve dans nos seins pour en profiter nous même.

Cela peut paraître étrange pour certaines femmes puisque nous estimons souvent que nos seins doivent donner quelque chose à autrui, soit du plaisir à notre bébé ou à notre partenaire.

Les Taoïstes nous expliquent que nos seins sont de formidables fabricants d'énergie, et cette médecine intérieure est à notre disposition tout au long de notre vie et participe à notre bonne santé.

La pratique du Qi Gong féminin nous apprend à connaître nos seins de l'intérieur pour ce qu'ils nous donnent plutôt que de l'extérieur comme observatrice ou pour ce qu'ils donnent aux autres.

On développe une relation de respect et on ne peut que les chérir quand on prend conscience de tout ce qu'ils ont comme fonction dans notre santé féminine.

Du point de vue Taoïste, le massage des seins est d'une importance capitale pour la santé de la femme. Il y a plusieurs méridiens qui passent par les seins, celui du Rein, de la Rate, du Foie et du Péricarde (Maître Cœur). Le méridien du Rein fournit le Chi et la vitalité aux organes sexuels, il passe par les seins et est stimulé par le massage des seins. C'est une des raisons pour laquelle le massage des seins, et en particulier des mamelons stimule l'énergie sexuelle dans la zone du clitoris, du vagin et de l'utérus.

Il est aussi connu que l'allaitement aide l'utérus à se restaurer et à retrouver sa tonicité après l'accouchement.

Les seins sont des glandes qui peuvent sécréter du lait et favoriser la sécrétion d'hormones. Quand les seins sont stimulés, l'ocytocine et la prolactine sont libérées par l'hypophyse.

Ces hormones favorisent la lactation chez les femmes qui allaitent, mais chez nous toutes, elles créent des sensations de détente, de calme, de réconfort, et facilite le contact intime avec soi et avec autrui.

Les taoïstes disent que la stimulation des seins active la glande pinéale et le thymus ainsi que l'hypophyse.

Le massage taoïste des seins est une pratique simple qui accroît la circulation du chi, du sang et de la lymphe dans nos seins et dans tout notre système glandulaire. Il est une façon agréable de faire circuler notre énergie sexuelle et de la maintenir en activité et à notre disposition.

La tradition Taoïste a transmis plusieurs recommandations pour la santé des seins :

- Ne pas blesser les seins par le biais de morsures, de pincements, ou de succion trop forte (cette recommandation ne s'applique pas à l'allaitement, période où les seins sont moins sensibles.)
- Ne pas stimuler trop fortement la poitrine lors des jeux amoureux
- Éviter la nicotine, le café et l'alcool autant que possible
- Éviter absolument tous les additifs alimentaires d'origine chimique, engrais, pesticides, hormones, conservateurs et exhausteurs de goût.
- N'utiliser que des produits naturels pour les soins du corps, spécialement les déodorants
- Éviter la surcharge pondérale
- Prendre soin de son Foie, car au regard de la médecine traditionnelle chinoise, les tensions dans la poitrine, les masses, les kystes, et même les cancers sont liés à une disharmonie des fonctions énergétiques du Foie.

Autres :

Les brassières nuisent à la circulation de la lymphe et du sang dans les seins.

Résumé des bienfaits :

Effets physiologiques du massage:

- Stimule les glandes endocrines

- Stimule et régule les hormones, stimule l'utérus et le vagin et le cerveau
- Régule les menstruations, diminue la perte de sang
- Empêche la formation de masses, de kystes
- Diminue les congestions pré menstruelles dans les seins
- Prévient l'affaissement des seins

Effets psychiques et spirituels du massage:

- Apaise le cœur
- Calme l'agitation mentale
- Procure un réconfort maternel pour soi même
- Nous connecte au berceau de bienveillance et de compassion dans notre cœur

Recette d'huile à massage pour les seins :

Mélangez quelques gouttes d'une ou de plusieurs de ces huiles essentielles avec de l'huile végétale.

- Lavande
- Lemongrass (renforce les tissus)
- Géranium (Développe la poitrine)
- Fenugrec (stimule les glandes mammaires)
- Rose (éveille l'amour, la compassion et les oestrogènes)

Points d'acupression :

- Estomac 18
- Vaisseau Conception 18 et 17
- Poumon 1 et 2
- Maître Cœur 1
- Point Shu Poumons
- Point Shu Péricarde
- Point Shu Coeur

Texte écrit par : Marie-Claude Rodrigue

Directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres (Hiver 2021)