

Cultiver une relation d'amour envers soi au quotidien

Cultiver une relation d'amour et de compassion envers soi est la fondation de toutes nos relations.

Le Qi Gong Féminin est une pratique qui permet de cultiver l'amour pour soi, la compassion pour soi au quotidien. C'est une pratique de gestes concrets pour prendre soin de soi, s'accueillir, pour s'offrir la tendresse, la douceur, la bienveillance, le soutien dont on a le plus besoin pour s'épanouir.

Cette attitude envers soi-même, se développe peu à peu, elle est fondée sur un engagement qui va nous motiver à rester connecté à la pratique un petit peu chaque jour. Cela exige de la patience, de la persévérance et surtout une ferme intention de se dédier à la cultivation de cette relation d'amour envers soi, chaque jour.

Éventuellement on remarquera une transformation majeure et le réflexe d'auto rejet, d'auto-jugement, d'auto-critique, sera naturellement désamorcé par la présence tendre et bienveillante profondément enracinée dans le cœur.

À nos débuts, quand on commence cette pratique, il est fréquent que nous ayons des sentiments d'auto-critique, d'auto-jugement, de honte, de rejets, même d'aversion vis à vis certaines parties de notre corps féminin, ou de notre énergie sexuelle, il est possible que notre cœur se soit durcie et cuirasser et qu'on en vienne à ressentir de l'indifférence, de l'insensibilité et peut être même du mépris. Les parties de nous qui éveillent ces sentiments sont justement celles qui ont le plus besoin de soin et d'amour.

Ces réactions seront encore plus fortes, si on a vécu des expériences d'abus, de mauvais usage de notre corps féminin, de violence, de rejet, où si on a eu des relations sexuelles sans désir/plaisir ou amour, où encore si on a intégré des croyances négatives

culpabilisantes. Il est possible que nous ayons même des sentiments de dégoût et des peurs qui fassent surface quand on se touche. Durant la pratique, il est important de reconnaître que ces sentiments ou ces pensées sont présents, mais il est aussi important de définir un cadre limité dans le temps pour accueillir les sensations reliées à ces sentiments difficiles, leur permettre d'être là mais sans se laisser envahir, sans nourrir l'histoire qui maintient la souffrance vive, pour ensuite réorienter notre attention délibérément à se consacrer à prendre soin de cette partie de nous avec extrêmement de tendresse, de douceur et de compassion. Prendre conscience que cette partie de nous a été privée de notre amour, qu'on l'a rejetée de notre cœur et qu'elle souffre nous amène à se pardonner immédiatement pour choisir de consacrer nos énergies à nourrir une nouvelle relation de confiance et d'amour avec cette partie de nous qui souffre et d'y laisser de nouvelles empreintes.

En se faisant du bien, en se faisant l'amour, en passant par l'écoute, le respect et l'acceptation de notre corps féminin, on rétablit la connexion sacrée avec notre source d'amour intérieure et notre sagesse innée.

La pratique du Qi Gong Féminin reconnecte avec la fontaine de jouvence qu'il y a à l'intérieur de chaque femme et qui rejait abondamment à l'extérieur naturellement.

Cultiver le potentiel de jouissance et d'orgasme est un moyen de se nourrir, de se revitaliser naturellement et sainement pour se sentir regorgée, pleine et irradier notre beauté intérieure comme une fleur. La pratique nous permet de développer une intimité avec notre corps sensuel, féminin, jouissif et orgasmique pour aller y puiser ce nectar qui nourrit profondément notre cœur et notre esprit. Cette pratique nous permet de découvrir que notre énergie sexuelle est une source abondante de vitalité pour nous-même, une libido de vie sans cesse renouvelable pour nous guérir et nous apporter un sentiment de plénitude durable.

Quand on se réapproprie notre potentiel sexuel pour nous-même, ça enrichie toute notre vie de l'intérieur, notre sentiment d'estime, de confiance, de valeur ne dépend plus de l'extérieur, ni de la reconnaissance, ni d'être désirée par l'autre.

L'auto cultivation de la libido de vie est essentiel pour se sentir vibrante, vivante, allumée, désirante, créative et féminine. L'auto cultivation de l'énergie sexuelle est une pratique d'empuancement, qui nous permet d'être responsable de nos désirs en général et de notre désir dans la relation amoureuse, au lieu d'être en attente et dépendante du regard de l'autre pour se sentir sensuelle, féminine, radieuse, magnétique.

Au niveau biologique, la pratique du Qi Gong Féminin restaure l'équilibre hormonal, il donne une sensation de force hormonale, de potentiel intérieur de bien être et de plénitude énergétique.

Si on est déséquilibrée hormonalement, on peut avoir tendance à rechercher une compensation à l'extérieur pour combler une sensation de manque, de vide, et ça va inévitablement nous placer dans une position de dépendance, d'attachement et de compulsion sexuelle/alimentaire/mentale. C'est comme quand on est épuisée et qu'au lieu de se reposer pour recharger nos batteries convenablement, on cherche à l'extérieur de l'énergie sous forme d'excitant; café, sucre ou autre pour compenser avec des calories vides.

On peut adopter la même attitude quand on est en déséquilibre hormonal et on peut rechercher une compensation en vain dans des relations et des activités sexuelles vides, drainantes, et ça ne fait qu'augmenter la sensation de manque car au fond ce que nous avons besoin est une sexualité nourrissante et des relations nourrissantes. Notre corps à besoin d'un vrai soutien hormonal, énergétique, satisfaisant qui génère un sentiment d'amour, de joie, de liberté, d'aisance, d'abondance et de plénitude.

L'éveil spirituel et la guérison par la méditation orgasmique

C'est très fréquent de constater que l'on est pas présente pendant qu'on se fait l'amour à soi ou avec un partenaire amoureux. On peut avoir tendance à se perdre dans les pensées, ou les fantasmes. Le Qi Gong Féminin nous entraîne à ancrer notre attention dans l'expérience sensuelle/sexuelle crue, à être pleinement présente à la danse de nos sensations sensuelles/sexuelles dépouillées de jugement. La présence tendre et souriante envers notre énergie sensuelle/sexuelle a le pouvoir de décupler notre plaisir, nos capacités de jouissance, d'extase et d'orgasme. La capacité de jouissance et d'orgasme est directement reliée à la capacité d'être pleinement présente à nos sensations et de les accueillir avec la tendresse du sourire intérieur. Méditer avec nos sensations sensuelles/sexuelles est l'une des plus belle pratique de méditation que l'on puisse avoir pour nourrir notre corps, pour guérir notre cœur et s'éveiller spirituellement. C'est aussi la meilleure façon de développer nos capacité multi-orgasmique, pas seulement dans la sexualité mais aussi dans le sens de jouir de tout les petits plaisirs de la vie quotidiennes, multi orgasmique dans le sens d'être capable d'apprécier la vie, de sentir le nectar des organes génitaux jaillir jusqu'au cœur qui s'épanouie de joie, d'appréciation et de gratitude devant la beauté des couleurs, de la musique, de la nature, des goûts, d'une brise, d'un couché de soleil.

La pratique du Qi Gong Féminin nous entraîne à charger le corps d'énergie vitale sexuelle et à faire circuler cette énergie orgasmique dans tout notre corps, à l'absorber, à la boire pour s'en nourrir, pour fortifier nos organes, nos systèmes nerveux, circulatoire, hormonal. La pratique nous aide à canaliser cette puissante énergie de vie vers la réalisation de nos rêves, de nos aspirations, vers la matérialisation de nos visions.

La pratique nous entraîne à se permettre d'aller vers notre plaisir légitime au moyen de la pleine présence, des respirations, des sons, des mouvements. La jouissance est Yin et nous nourrie, l'orgasme est Yang et a le pouvoir, comme le feu, de transformer les blocages, la négativité et les traumatismes.

« Faire l'amour » cette expression veut aussi dire produire de l'énergie d'amour.

Le champ énergétique autour du cœur est en lien direct avec l'intensité d'amour que l'on peut ressentir dans la vie. Plus ce champ est fort et vibrant plus notre capacité de sentir l'énergie d'amour et de compassion augmentera.

Avec les techniques de Qi Gong nous dirigeons la charge énergétique de l'orgasme vers le centre énergétique du cœur pour créer plus de sentiment d'amour. On utilise la respiration, la visualisation et l'intention et les canaux d'énergie pour déplacer les sensations sexuelles et les charges énergétiques orgasmiques vers les organes, le système nerveux et le cerveau. Cette pratique peut nous amener à vivre de doux états extatiques incarnés.

Texte de : Marie-Claude Rodrigue
Fragments Libres, école de Qi Gong