

# Les bienfaits de la pratique énergétique taoïste avec l'œuf de jade

## Effets physiologiques

- Tonifie/assouplie le périnée, le vagin et l'utérus
- Soigne les prolapsus de vessie, de rectum, de vagin et d'utérus
- Oxygène tous les tissus et organes du bassin
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique dans le bassin
- Favorise la fertilité
- Facilite l'accouchement et répare les séquelles de l'accouchement
- Diminue la constipation et les stases de sang
- Diminue les douleurs menstruelles, les SPM
- Régule les menstruations et les cycles
- Stimule et équilibre la production hormonale
- Diminue les inconforts liés à la pré-ménopause et à la ménopause
- Lubrifie et diminue les douleurs lors de la pénétration
- Diminue les risques de mycoses, vaginites, fibromes
- Diminuer les risques d'infections urinaires
- Favorise la remontée d'énergie sexuelle pour nourrir et régénérer tous les organes, les glandes, la moelle et le cerveau
- Renforce l'énergie des Reins, des glandes surrénales, le système nerveux, régénère le Jing Qi
- Active la libido de vie (énergie sexuelle) et la remet en circulation
- Augmente les sensations de jouissance et d'ondes orgasmiques

## Effets psychiques :

- Aide à accepter le corps, à aimer ses particularités féminines
- Aide à accepter les transformations de notre corps tout au long de notre vie de femme
- Apaise les peurs conscientes et inconscientes

- Libère les hontes, les tabous et les traumas
- Libère les vieilles mémoires négatives personnelles et ancestrales
- Laisse de nouvelles empreintes de respect, d'amour, de sacré
- Permet d'accueillir notre plaisir en toute sécurité
- Redonne un sentiment d'être soutenu par notre vitalité et par la terre-mère
- Redonne un sentiment d'être dans son pouvoir féminin, de régner sur nos terres
- Apprend à manifester nos intentions, nos visions
- Apprend à affirmer notre autorité intérieure
- Apprend à respecter nos limites et nos besoins, et à les faire respecter
- Apprend à prendre soin de son Yin nourrissant, (souplesse, réceptivité, douceur, adaptation)
- Apprend à respecter nos rythmes, nos cycles de femmes lunaires
- Renforce l'enracinement, la constance, l'autonomie

#### Effets spirituels :

- Développe la féminité et la sexualité consciente
- Fait fleurir la gratitude dans notre cœur
- Ouvre le cœur de compassion
- Réaligne l'utérus et le cœur avec notre antenne cosmique; la glande Pinéale.
- Éveille la sorcière, la chamane, la guérisseuse et ses pouvoirs spirituels, intuitions, clairvoyance, guidance, sagesse
- Nous relie à plus grand que soi, au Grand Mystère, au Tao

*Texte écrit par : Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2021*