

Les bienfaits du Qi Gong Féminin

La femme sage s'occupe d'elle avant tout. En arrosant son jardin, elle crée l'abondance pour elle. Ensuite, elle peut aller, donner, aimer, ouvrir ses bras et son cœur au monde.

La pratique du Qi Gong Féminin est un rendez-vous d'amour avec soi-même, tout en douceur, en lenteur et en pleine conscience. C'est comme une longue méditation où l'on accueille en pleine conscience nos ressentis les plus intimes d'énergie sexuelle, dans un état d'esprit d'ouverture, d'exploration, de curiosité, de bienveillance et de tendresse.

Cultiver notre énergie sexuelle pour soi-même et par soi-même pour se faire du bien et prendre soin de sa santé féminine. Vivre une sexualité Yin, ressourçante, nourrissante, guérissante, épanouissante.

Développer la capacité d'être pleinement féminine, pétillante, sensuelle et orgasmique dans toutes les sphères de notre vie, indépendamment d'une relation amoureuse, indépendamment d'être désirée ou désirante, indépendamment de plaire ou de donner du plaisir à quelqu'un d'autre.

Libérer notre sexualité de l'esprit de performance, de la pression d'arriver quelque part, de répondre à des attentes et des critères.

Libérer notre sexualité du devoir et de la honte.

Une sexualité dégagée de fantasmes, de stéréotypes, de tabous et de rôles à jouer.

La pratique du Qi Gong Féminin est une célébration de notre féminin sacré.

C'est renaître à la femme sauvage, intuitive, à la chamane, à la sorcière.

Auto massage pour éveiller notre sensualité féminine

Honorer notre corps féminin avec une approche Yin, douce et respectueuse.

Se réapproprié l'éveil de nos zones de plaisir, de nos réseaux d'extase.

Apprivoiser les sensations de jouissance et les partager avec tout le reste de notre corps.

Développer une autonomie, une souveraineté vis à vis notre sensualité, notre vitalité et notre désir.

Massage des seins :

Nos seins produisent et emmagasine de l'énergie. Ils nourrissent le corps au complet. Ils sont intimement reliés à l'énergie du cœur.

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

La pratique avec l'œuf de jade/massage du périnée/vagin :

Effets physiologiques

- Tonifie/assouplie le périnée, le vagin et l'utérus
- Soigne les prolapsus de vessie, de rectum, de vagin et d'utérus
- Active la libido de vie (énergie sexuelle) et la remet en circulation

- Augmente les sensations de jouissance et d'ondes orgasmiques
- Oxygène tout les tissus et organes du bassin
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique dans le bassin
- Améliore la fertilité, augmente la libido
- 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 reliés à la pré-ménopause et à la ménopause
- Lubrifie et diminue les douleurs lors de la pénétration
- Diminue les risques de mycoses, vaginites, fibromes
- contribue à diminuer les risques d'infections urinaires
- Active les zones réflexes du vagin correspondant à chacun des organes et des glandes
- 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

Effets psychiques :

- aide à accepter notre 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 inconscientes et conscientes
- Libère des hontes, des tabous et les traumas
- Libère les vieilles mémoires négatives personnelles et ancestrales
- Laisse de nouvelles empreintes de respect, d'amour
- Aide à se détendre et 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 notre territoire
- Apprend à exprimer notre Yang de femme, 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
- Redonne la confiance pour assumer notre rôle de gardienne de notre intime
- Apprend à prendre soin de son Yin, (souplesse, adaptabilité, réceptivité, douceur)
- Apprend à respecter nos rythmes, nos cycles et à ne jamais passer en force
- Renforce l'enracinement, la constance, l'autonomie
- Soigne les vertiges physiques et émotionnels

Effets spirituels :

- Développe la pleine présence consciente
- Fait fleurir la gratitude dans notre cœur
- Ouvre le cœur de compassion envers les parts de soi-même qui souffrent et envers la souffrance des autres
- Réaligne l'utérus et le cœur avec notre antenne cosmique; la glande Pinéale.
- Éveille la sorcière 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
Fragments Libres, école de Qi Gong