

L'intention et l'attitude durant la pratique de Qi Gong Féminin

Peut-être que vous l'avez ressentie, mais libérer l'énergie/vibration qui réside dans les parties féminines, est très nourrissant et nous amène dans un état de bien être avec nous même hors du commun, mais ce processus peut aussi parfois nous surprendre et nous déstabiliser en découvrant ce que ce flot d'information/empreintes inconscient peut transporter avec lui.

L'énergie sexuelle, comme une sève, a le pouvoir de faire croître et comme le feu, d'amplifier et d'illuminer ce qu'elle traverse en montant.

C'est ce pouvoir que nous utilisons consciemment et intentionnellement dans la pratique de Qi Gong Féminin pour faire s'épanouir nos émotions "positives", notre force de compassion, notre potentiel spirituel et évidemment pour maximiser notre santé et se régénérer.

Vous avez peut-être remarqué par vous même, que pour entrer dans ce travail d'alchimie intérieure, de circulation et de transformation de l'énergie sexuelle, nous nous appuyons sur **les fondations de bases que nous développons en pratiquant le Qi Gong :**

Centrage et ancrage, dans le Tan Tien, alignement avec le moment présent, relâcher prise des attachements aux histoires et complexités mentales.

Relaxation active et intentionnelle, compassion corporelle, relâchement, trouver le calme, sons de guérisons, sourire intérieur, méditation, visualisation.

Accueil en pleine conscience et en pleine compassion des sensations, des ressentis émotionnels, et de la trame mentale/croyances.

Maîtrise de la connexion au souffle et de la circulation d'énergie, dans les canaux/méridiens, entre les trois Tan Tien.

Alchimie, cultiver l'énergie du sourire intérieur, créer l'atmosphère de sécurité intérieure indispensable à la guérison, à la transformation des émotions, des traumatismes.

Faire nos choix conscients et responsables:

Il est important de cultiver l'intention sincère de faire du mieux qu'on peut, avec les outils que l'on a cultivé dans notre pratique de Qi Gong, pour se ramener (milles fois si c'est nécessaire) à la présence centrée et bienveillante pendant ces deux heures où l'on s'offre des soins incomparables de guérison, car si nous choisissons (à moitié inconsciemment) de nous déconnecter et d'être absente pendant qu'on se touche, nous ne faisons que perpétuer des schémas de dissociation, de "non respect" du caractère sacré de notre féminité et de mis-use, mauvais usage de notre corps/âme féminin.

Notre intention est justement de laisser de nouvelles empreintes d'amour et de respect sur notre peau de sensation et de s'honorer. Alors quand on se rend compte qu'on est absente sous nos caresses, ou qu'on est sur le pilote automatique pendant nos mouvements, on s'entraîne à faire le choix conscient de revenir tranquillement s'ancrer dans notre souffle, et dans nos sensations avec une attitude d'auto-compassion, c'est à dire sans jugements ni ressentiment envers la part de nous qui a tendance à s'évader, à se disperser ou à se déconcentrer, car cette habitude inconsciente est un réflexe de survie d'auto-évitement des ressentis de peurs anxiogènes, alors c'est encore plus approprié et important d'offrir de la douceur et de

la sécurité à notre système nerveux sans jeter de la honte sur lui, et dans un geste d'amour inconditionnel, inviter notre attention à revenir se blottir dans le berceau de tendresse maternelle, soit à la pratique bienveillante elle-même.

Texte écrit par :

Marie-Claude Rodrigue

Directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres