

La face cachée de la pratique avec l'œuf de jade

La pratique ancestrale avec l'œuf de jade provient des arts taoïstes et vise à promouvoir la santé, la longévité, l'équilibre émotionnel, l'épanouissement de notre sexualité et l'incarnation de notre spiritualité.

Le Qi Gong de la femme soutient l'épanouissement du potentiel féminin au cours de toutes les saisons de la vie. Il comporte des exercices énergétiques, des automassages et des méditations qui favorisent : la régulation du cycle menstruel, la fertilité, le processus de gestation, l'accouchement, la récupération post accouchement et la fluidité du passage vers la ménopause.

Le Qi Gong de la femme accorde une place importante aux particularités du corps féminin et à l'énergie sexuelle. Puisque c'est l'énergie sexuelle, la libido de vie, la sève régénératrice, qui nourrit, lubrifie, vivifie et reproduit nos cellules, son activation et sa circulation contribue à la longévité.

L'œuf, symbole d'Unité, nous permet de réunifier le corps, le cœur et l'esprit.

La pratique avec l'œuf de jade s'inscrit dans la vision holistique du Tao qui soutient que nous sommes liés aux lois de la nature, au cycle des saisons, aux 5 mouvements d'énergie (Eau-Bois-Feu- Terre-Métal), à l'interdépendance du Yin/Yang, aux forces énergétiques de la lune, du soleil et des étoiles. Étant donné que le taoïsme n'a pas une vision mécanique du corps, cette pratique est une merveilleuse porte d'entrée dans un univers vaste et interconnecté.

Si cette pratique est abordée seulement comme une série d'exercices physiques, déconnectée de la circulation des énergies et de la pleine conscience des émotions, elle reste valable mais sa portée sera

beaucoup plus limitée. Une approche purement physique ne suffira pas à soutenir un processus de guérison intégral à long terme. Pour aller de l'avant, ce processus devra inclure non seulement le corps, mais aussi le cœur, la spiritualité et la sexualité sacrée comme voie d'épanouissement.

Cette pratique énergétique en solo est une démarche qui passe par le cœur. Au-delà de tous les bienfaits pour la santé, la pratique avec l'œuf de jade est une rencontre guérissante avec soi. Une rencontre qui se fait dans la pleine conscience, avec douceur, bienveillance et compassion. C'est une façon d'établir un contact intime et respectueux avec notre corps de femme, en dehors de l'énergie d'éros qui est présente lorsqu'on partage des relations sexuelles avec un/une partenaire.

Le corps de la femme est infiniment délicat et sensible. Il communique et s'ouvre lorsqu'il est respecté, écouté, aimé, honoré et en sécurité.

Il arrive régulièrement que les femmes soient enfermées dans des automatismes, dans une manière conditionnée et mécanique de traiter leurs parties intimes.

Il peut arriver, par exemple, lorsque qu'une femme est sur le point de faire entrer son œuf de jade dans son vagin, qu'elle ait la même attitude que lorsqu'elle va chez le gynécologue. Elle se dit : « Bon bien, je prends sur moi, courage, allez, je mets cet œuf de jade une fois pour toute et je commence à travailler. » Par cette attitude de passer en force, sans s'en rendre compte, elle perpétue une forme de petite violence qu'elle s'inflige à elle-même.

Dans plusieurs situations, la manière dont notre vulve et notre vagin sont touchés peut être vécu inconsciemment comme un

envahissement de nos frontières, une violation de notre territoire sacré.

Ces expériences d'intrusions restent imprimées comme une forme d'abus parce qu'il n'y a pas eu le temps nécessaire d'écoute de notre rythme et de nos limites, le temps requis pour ressentir ce qui se passe au niveau de nos tissus, de nos émotions et de nos pensées. Comme il n'y a pas eu un vrai consentement, une vraie permission venant du cœur et du corps, chaque situation comme celle-là inscrit en nous une sorte de perte de pouvoir.

Pour récupérer ce pouvoir, nous plaçons simplement l'œuf de jade en contact avec la vulve et l'entrée du vagin, aussi nommée « la porte de jade ». Ce geste est profondément réparateur car, pour bon nombre de femmes, cette porte du temple a été forcée, pénétrée par un spéculum, un toucher médical, un pénis, un objet, alors qu'elle n'était pas du tout prête à s'ouvrir.

Bien souvent la gardienne de la porte (nous-même) était absente, déconnectée de son corps, dépossédée de son énergie Yang protectrice.

Quand nous entrons dans un temple, nous prenons un temps d'arrêt. Naturellement, nous nous recentrons, nous respirons profondément, nous nous connectons à notre cœur, à notre intention, à notre humilité. Quand nous prenons le temps de respecter notre rythme, avec toute la tendresse que nous méritons, la porte s'ouvre doucement. Cela nous permet de nous rencontrer dans les profondeurs avec délicatesse et lenteur.

Cette rencontre intime, toute en respect, favorise le relâchement, l'approfondissement du souffle et l'éveil de la conscience. Alors, spontanément, nous entrerons peut-être en contact avec des tensions profondes, des mémoires, des empreintes, des résistances,

des peurs. Nous découvrirons peut-être des zones muettes qui semblent insensibles, cuirassées, serrées, en protection... Peu à peu, ce nettoyage laissera place au plaisir, à la jouissance, à l'orgasme, à la vitalité, au sentiment de puissance, de connexion et d'ancrage. Nous nous sentirons, enfin, souveraine sur nos terres intérieures.

Cette approche énergétique et holistique avec l'œuf de jade a un grand potentiel de guérison. Puisque cet œuf est un être minéral qui provient de la terre, il est imprégné de l'énergie Yin nourrissante de la terre mère. La relation que nous développons avec cet objet rituel, nous enseigne à nous rencontrer avec les qualités de soutien, de compassion et d'accueil inconditionnel que nous offre l'énergie de la terre mère. Il va devenir un allié précieux, un guide spirituel.

La pratique avec notre œuf de jade nous met en contact avec des engrammes tissulaires, des mémoires qui appartiennent à la vie génitale. Les engrammes sont des traces biologiques et énergétiques fixées dans les tissus et les organes. Ils proviennent de nos vécus, de nos joies, de nos peines, de nos expériences extatiques et de nos traumatismes.

Ils peuvent aussi être imprégnés dans nos tissus sans faire partie de notre histoire personnelle. Transmis, inconsciemment, de génération en génération. C'est ce qui explique que, parfois, certaines femmes sont surprises de se sentir, tout à coup, mal, triste, anxieuse ou en colère, pendant ou après la pratique avec l'œuf de jade. Tout comme elles peuvent, à l'occasion, se sentir portée par une énergie de femme sauvage, guérisseuse, chamane, en pleine possession de ses moyens, comme par enchantement.

La pratique avec l'œuf de jade nous permet de nous relier au féminin sacré, à notre déesse intérieure et à notre capacité orgasmique innée avec une force féroce et une lumière insoupçonnée. Le ressenti de cette puissance Yang intérieure nous pousse à nous manifester, nous

invite à transformer, à alchimiser et à dépasser nos conditionnements.

Il est bon de savoir que cette pratique, surtout dans les débuts, nous révèle nos déséquilibres Yin/Yang et hormonaux (style PMS), ainsi que nos ombres, nos enfermements, nos traumatismes, nos souffrances et celles de notre lignée de femmes. L'espace du bassin, qui est lié à l'énergie des Reins et du Jing ancestral, est un espace qui abrite notre héritage, nos forces et nos faiblesses.

L'énergie sexuelle des femmes a toujours été sévèrement jugée. Par tous les moyens, la société patriarcale a tenté de réprimer les pouvoirs sacrés qui lui sont associés. C'est pourquoi il est fréquent de découvrir beaucoup de croyances limitatives, de culpabilité et de souffrances refoulées dans l'espace du bassin. La racine du corps de la femme mérite d'être nettoyée de toutes ces traces pour arrêter le cycle de transmission à nos générations futures. Ça commence par soi.

Selon la médecine traditionnelle taoïste, le conduit vaginal est en lien avec les cinq organes. Dans sa partie la plus basse (soit à l'entrée du vagin), il est lié avec l'énergie des reins; un peu plus en profondeur avec celle du foie; tout au centre avec celle de la rate; plus en profondeur avec celle des poumons et, tout au fond, près du col de l'utérus avec celle du cœur.

En respirant consciemment dans tous les anneaux du conduit vaginal, nous avons accès, par la réflexologie, à ce qui n'est pas visible.

Toujours selon la médecine traditionnelle chinoise, les organes sont en lien avec des émotions. Par exemple, les reins sont en lien avec les peurs mais aussi avec la confiance. Par conséquent, en plaçant notre

œuf à l'entrée du vagin, nous allons pouvoir agir sur l'énergie des reins, dans leur aspect plus caché, c'est-à-dire : l'inconscient.

Lorsque nous saisissons l'aspect holistique de la pratique avec l'œuf de jade, nous comprenons mieux l'importance de cultiver tous les outils précieux que la pratique du Qi Gong met à notre disposition : la pleine conscience (Wuji), le Sourire intérieur, les Sons de guérisons, la circulation dans l'orbite microcosmique, la fluidité des ondulations, l'automassage.

Lorsque nous rencontrons des espaces surprenants, qu'ils soient douloureux physiquement/émotionnellement ou débordants de joie, de vitalité et de révélations, il faut nous inviter à rester bien ancrée dans notre présence accueillante et bienveillante. C'est ce qui permettra à notre créativité de se manifester et nous amènera à voyager dans ces espaces avec fluidité, en nous laissant guider par notre intuition.

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