

COLINE JORAND

# Le feu sacré de notre énergie sexuelle

le secret révélé

GuyTrédaniel  
éditeur

COLINE JORAND

LE FEU SACRÉ  
DE NOTRE ÉNERGIE  
SEXUELLE

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin  
75005 Paris

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation,  
réservés pour tous pays

© 2012 Guy Trédaniel Éditeur

ISBN : 978-2-8132-0484-4

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

# SOMMAIRE

<b>PRÉFACE</b>	<b>7</b>
<b>PRÉAMBULE</b>	<b>13</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>19</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	<b>27</b>
Genèse de mon histoire	29
La révélation sexuelle	33
L'orgasmie thérapeutique de Wilhelm Reich	43
La voie du Tao par le massage sensuel	47
Témoignage	59
Cette énergie peut-elle se communiquer ?	63
In/dépendances affective, sensuelle et sexuelle	71
Les polarités sexuelles	79
Le sexe, une révélation spirituelle	83
Rencontre avec l'ego	85
Santé et reconnexion	89
Ouverture du cœur	93
Apprivoiser le corps	95
Sexe et vulnérabilité	101
L'objectif de l'homme et la culture du résultat	109
Le magnétisme	113
En guise de conclusion	115
<b>SECONDE PARTIE</b>	<b>119</b>
Préparation au massage	121
Présentation et méthodologie du massage – phase par phase	129
PHASE 1 : Phase préparatoire	131
PHASE 2 : Massage partie dos	133
PHASE 3 : Massage partie avant	141
PHASE 4 : Séquence finale sur le visage	154
<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>159</b>
<b>ÉPILOGUE</b>	<b>163</b>



## PRÉFACE

**P**réfacer cet ouvrage de notre amie Coline est un plaisir car nous sommes sensibles à tous témoignages au sujet de la sexualité sacrée.

Initiatrice des stages « le Tao du massage sensuel », Coline ouvre une voie à explorer pour beaucoup. Ce massage fait partie des « perles » à pratiquer sur ce chemin de la sexualité sacrée.

Son approche rejoint les enseignements de la tradition tantrique dont l'ambition est de :

– sensibiliser le corps tout entier aux sensations extatiques ; de ne plus limiter la jouissance sexuelle à celle de l'orgasme et de défocaliser l'attention et les gestes des seules parties génitales.

– respecter pleinement l'autre et le considérer comme une part divine de l'humanité.

Autrement dit, recevoir ce massage élargit le champ orgasmique. Le donner libère le cœur : la vulnérabilité du masseur comme du massé est mobilisée car il n'y a ni but ni résultat définis ou recherchés. C'est une véritable invitation à puiser en soi l'humilité.

La sexualité sacrée s'adresse à ceux qui souhaitent vraiment un changement dans leur intimité, et qui sont prêts pour cela à lâcher leurs croyances et leurs certitudes.

Le « non-faire » et le féminin intérieur sont les clés de cette démarche, qui passe du simple apprentissage à un massage (techniques de toucher, très simples, accessibles à tous et à toutes) à ce qui deviendra naturellement une approche spirituelle de la sensualité.

Le cadre doit être soigné et sécurisant pour permettre de se laisser aller en confiance. Coline est vigilante à ce cadre, car dès que le désir et l'énergie sexuelle s'éveillent il est bienvenu de canaliser ce « feu sacré » pour le mener vers la subtilité taoïste de ce massage dans le respect de chacun.

Son travail ouvre à d'autres perceptions, entraîne l'homme et la femme à accueillir leurs féminins intérieurs pour s'aimer différemment, plus intensément. Le massage sert alors, en effet, d'outil au couple pour mieux s'aimer, plus complètement, connecté à la dimension du sacré.

Nous remarquons au cours de nos stages combien le sens du sacré dans l'intimité change le regard et la relation hommes/femmes. Nous constatons que ce changement s'établit dans la vie quotidienne et s'élargit à toutes les relations (amicales, professionnelles, etc.). Une meilleure communication et compréhension des différences comportementales et sexuelles entre hommes et femmes élève la conscience et s'étend à tous les domaines de vie des pratiquants.

Lorsque le corps et le cœur s'ouvrent dans la sensualité, survient en soi la perception d'être relié à l'universel, à l'humanité.

Ce livre, pour nous, apparaît comme un témoignage de ce possible.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture et qu'elle éveille en vous l'envie de connaître et pratiquer ce massage.

*Marisa Ortolan et Jacques Lucas*



*Je dédie ce livre aux hommes et aux femmes  
qui souhaitent rencontrer leur être essentiel,  
à travers le corps et leur sensualité.*



# PRÉAMBULE

LETTRE OUVERTE D'UNE FEMME À TOUTES LES  
FEMMES EN DEVENIR, À PROPOS DE LA SEXUALITÉ

**J**e sais combien, petite ou grande fille, toi Femme en puissance, tu as besoin d'être aimée pour ce que tu es au fond de toi, pour ta profondeur, ta sensibilité, ta belle intelligence, ta curiosité, tes rêves.

Alors, si tu veux créer ta vie afin d'être heureuse, ce ne sera d'abord que par toi, en vivant tes rêves et en comprenant que la beauté c'est déjà de ne pas se salir.

Je parle de salissure car dans les interdits de ma génération, avant la révolution sexuelle de 1968, il fallait user de subterfuges pour découvrir la vie, mais à quel prix !

Wilhelm Reich décrit très bien ce phénomène de non-reconnaissance de la sexualité de l'enfant adolescent par la société. Comme il le cite dans le chapitre X de *La Révolution sexuelle*, la société étouffe un quelconque changement. Il se pose trois questions à propos de la jeunesse :

*Quelles exigences la société autoritaire formule-t-elle à l'égard de l'adolescent, et quelles en sont les raisons ?*

*Quelle est la véritable physionomie de la vie sexuelle de l'adolescent entre 14 et 18 ans ?*

*Que sait-on de certain au sujet des conséquences de la masturbation, de la continence, des relations sexuelles des adolescents ?*

En 1923 déjà, il propose une éthique de la vie sexuelle dès le plus jeune âge, comme bien avant lui Freud dans les années 1880.

Je constate par ma pratique professionnelle de thérapeute le manque de prise en compte de la sexualité des jeunes.

Combien de mes amies ont fait l'amour pour la première fois dans des endroits infâmes, en rencontrant des flirts alors qu'elles vidaient la poubelle, dans des escaliers sales, dans la terreur d'être prises en flagrant délit par un adulte ! TOUT ÉTAIT INTERDIT !!! Impossible de rencontrer quelqu'un, de découvrir son

corps, de s'exercer à grandir avec la conscience de son sexe, pour devenir adulte et responsable.

Pour ma part, je crois avoir crié à l'intérieur « sauve-qui-peut ! » À l'adolescence, ma famille m'avait humiliée sur mon physique, mes grands abattis, mon nez qui poussait de travers ! Les parents ne se gênaient pas à l'époque pour casser un enfant verbalement ou même physiquement...

Alors, je crois bien que j'ai fait beaucoup pour être validée d'un regard, d'un sourire, d'une gentillesse, d'une caresse ! Je voulais devenir femme en ressentant mon corps, des sensations, un peu de joie dans le cœur et dans les yeux, me sentir vivante. Mais j'avais au fond de moi une culpabilité, une sensation de quelque chose de moche et de dangereux.

Si je voulais me faire reconnaître, à moi d'user de mes charmes et de ma gentillesse ! Ainsi, le pli de la séduction était pris.

Ce que j'appelle maintenant ma résilience, mon désir de vivre, mon énergie solaire, mon côté pétillant a d'abord été une survie.

Je peux maintenant te dire ô toi femme, que tu es puissante et que c'est souvent toi qui fait grandir l'homme, qui l'aide à se révéler. Tu croyais que c'était le contraire ? Non, ça, c'est l'ancienne croyance du

prince charmant selon l'inconscient collectif, qui nous colle bien à la peau et à l'âme. Crois-moi, ça n'a pas marché et ça ne marche toujours pas ! Ni Zorro ni Superman non plus d'ailleurs, ils ont eux aussi leurs difficultés et ne seront pas forcément là pour t'aider à te découvrir et à t'accomplir.

Alors, pourquoi aimer tant cet homme ? Parce qu'à vous deux vous allez faire grandir votre humanité, rapprocher le ciel de la terre par vos corps, par ton sexe, par vos sexes, et je crois que c'est une des meilleures façons de se sentir vivant et divin, de conquérir le Graal. Je vais t'expliquer !

D'abord le mécanisme du plaisir... c'est de la chimie, des hormones et ça marche pour faire des bébés ! Tu peux en être sûre. Nous sommes créés, à ce niveau-là, comme les animaux. L'attraction de l'autre par les phéromones, les odeurs différentes de l'un et de l'autre qui font que les chances d'accouplement et de procréation sont maximisées et produisent une belle descendance... Peu romanesque ?... mais c'est bon et ça fonctionne ! Faire l'amour et enfanter sont inscrits dans l'histoire de l'humanité depuis des millénaires.

Et si faire l'amour transportait aussi le couple dans une élévation de l'Être ?

Mon expérience personnelle et professionnelle m'a amenée à développer, par le dépassement des interdits

d'une éducation bridée, une technique et un enseignement de la voie du Tao par le massage sensuel.

Le massage sensuel permet de pouvoir contacter ce qui se passe en toi lorsque tu fais l'amour sans trop d'excitation avec ton partenaire ; simplement en vous « connectant », pôle masculin, pôle féminin, sans bouger, juste en vous reliant ainsi avec le regard, le souffle et les organes génitaux. Vous contacterez quelque chose de plus grand que vous, qui vous dépassera et qui réjouira vos corps dans leur entièreté ; c'est ce que j'appelle réunir le ciel et la terre. Grâce à vos deux corps réunis dans la présence à soi, à l'autre, dans le respect et l'écoute, vous vous transmettez mutuellement un feu sacré, atomique... Et c'est peut-être toi, Femme Déesse, qui initiera cela !

L'acte sexuel ainsi appréhendé ne sera pas qu'un orgasme physique, mais il sera bien davantage : une extase.

Ce livre n'a d'autre but, à travers la conceptualisation de mon enseignement pratique, que de mettre en lumière une autre relation d'Amour, sacrée, entre deux personnes qui se respectent.

Il n'est pas un éloge aveugle à la femme, mais une réconciliation.

**Il n'est surtout pas un réquisitoire contre l'homme,  
mais au contraire une invitation.**

## INTRODUCTION

**P**arce que je fus initiée à l'acte d'amour tout à fait normalement et classiquement par l'homme, ma sexualité fut empreinte dès le début de tactiques et techniques fort masculines. Par ailleurs, la sexualité était tellement taboue pour les parents qu'il fallait ruser pour en découvrir les amorces.

Après un mariage et un enfant à l'âge de vingt ans, quelques années après j'en sortis par certains abords infantilisée, infériorisée de nouveau par l'homme/mari/père, infantilisée dans la non-autonomie et l'empêchement de liberté. Ma relation à l'homme, à la vie, à moi-même, tant physique, matérielle, que psychique, était à construire et ma sexualité propre et édifiante à découvrir.

J'avais compris le désir masculin et son plaisir orgasmique et calquai ma sexualité sur le sien, n'inventant

pas le mien, mais plutôt copiant le sien. Par la suite je devins une séductrice, à l'aise... avec leur sexe.

Quelque peu dépitée par ces échanges physiques, j'aspirais à faire l'amour de manière plus riche, à avoir des rapports empreints d'amour, de partage et avec davantage d'intimité, c'est-à-dire de véritable complicité à dire ses ressentis.

Mais, face à la pauvreté de ces échanges, je pris le parti de conquérir et faire l'amour à l'instar de l'homme. C'était d'abord fort amusant, alors je développai une séduction débridée et vécus une sexualité multiple. Certes, je ne m'ennuyais pas et montais mes états d'excitation jusqu'à épuisement.

Cependant bien donnée et fort prise, je vrombissais ainsi qu'une pile électrique clitoridienne et ne découvris en rien une plénitude sexuelle, mais encore me blâmais de ne pas jouir plus rapidement, plus efficacement selon les besoins de l'autre. J'eus beaucoup de plaisir, et en redemandai, fus fatiguée mais insatiable...

En bref, j'aimais beaucoup le désir masculin et son plaisir, mais trouvais nulle la relation.

Intuitivement, j'aurais aimé contenir l'homme et son sexe en moi, et peut-être le nourrir de ce quelque chose que j'avais à donner. J'ai même rêvé quelques fois d'attraper le corps de l'homme et de l'immobiliser

en moi, comme ça, le plus longtemps possible... mais ce non-faire, calme, n'était pas vraiment à son goût.

Mes relations sporadiques, empreintes davantage d'effervescence, de gaieté et de légèreté plus que de joie, furent fort peu enrichissantes et ne me comblaient ni affectivement ni en profondeur intimement. Je ne pus faire plus d'éloges sur aucune de mes relations jusqu'à la prise de conscience de ce qu'est mon orgasme océanique et sa dimension, une révélation véritable.

C'est par le tantra que j'explorai ensuite cet art raffiné de la sexualité qui me permit rapidement d'aller vers l'extase. L'art du tantra, science de l'extase, philosophie indienne, dont le dieu est Shiva, mais qui a deux pôles : un féminin et un masculin. Cette pratique canalise l'énergie sexuelle et amène à une conscience supérieure. Tous les sens sont sollicités en reliant le corps et le sexe, l'esprit et le cœur.

Premier stage tantrique, première « vague » de ma vie, assise en *yab yum*, position où la femme est assise sur les cuisses de l'homme pliées, ses jambes à elle autour de la taille de son compagnon, huilée de la tête aux pieds ainsi que mon partenaire, je décolle au bout de vingt minutes... Après quelques premiers temps de contrôle et d'effort pour respirer selon la consigne, mes muscles des bras et des jambes épuisés tétanisent et lâchent ; et je me laisse aller, littéralement portée

par le mouvement de la vague... L'énergie du périnée, du bas du corps, de mon sexe, monte dans mon ventre, mon cœur, ma tête et je me sens lâcher prise, je ne veux plus rien, je ne contrôle plus rien...

Il est vrai que j'étais alors en totale confiance lors de cette première session de tantra de ma vie, que je fis avec Marisa Ortolan et Jacques Lucas qui animaient ce stage.

Marisa me confirma avoir vu le moment où, lors de cette vague, je lâchai prise et où mon visage détendu devint celui d'un ange... Expérience qui m'a donné la conscience très profonde d'appartenir à quelque chose de beaucoup plus grand que nous, d'être reliés, aimés, inclus. Intuitivement, je ressentis alors n'être pas isolée, insignifiante, mais au contraire faire partie du grand tout. L'extase dura trois semaines !

Je réitérai cet orgasme énergétique géant, plusieurs mois après, en faisant l'amour. C'est l'objet de ce livre où je confie mon intimité à tous ceux qui souhaitent élargir leur sexualité et leur accomplissement énergétique et spirituel, avec cette base qui est notre énergie de vie. J'y reviendrai longuement et le déploierai dans cet ouvrage.

Dès lors, je n'en restai pas là – et selon la « synchronicité » – à l'instar de Carl Gustav Jung, qui pensait que l'inconscient collectif alliait les choses

tant animées qu'inanimées, relation entre l'individu et la totalité – je pus relier l'Occident et l'Orient et jeter le pont de manière magique entre philosophie et psychologie, entre nos deux cerveaux, hémisphère droit et hémisphère gauche.

J'approfondis dès lors le Tao énergétique et sexuel. Et « lorsque l'élève est prêt, le maître arrive », nous dit un ancien proverbe chinois qui reflète les fondements de la pensée orientale.

En effet, Wilhelm Reich avait déjà comblé ma curiosité et mes aspirations quand il se prononce sur notre libido, qui est notre énergie vitale, et voilà qu'il n'y a pas de hasard, je tombe sur ce magnifique ouvrage de *L'Art taoïste du massage sensuel* de Stephen Russel et Jürgen Kolb. J'élabore rapidement des fiches, afin de me faciliter l'apprentissage technique de ce massage complet et de l'intégrer matériellement, et me propose de le donner à un ami masseur. Ces ébauches sont devenues des fiches techniques minutieusement travaillées, complétées de pictogrammes, qui font l'objet de la seconde partie de cet ouvrage.

Je ne sais si c'est le fait d'être installés sur un rocher, au soleil, face à la mer, mais mon ami littéralement se pâme et tremble d'émoi lors du massage que je lui fais aux doigts ! Il semble ressentir une extase sexuelle de tout son corps alors que je ne fais que toucher

infiniment et si délicatement il est vrai, la première phalange de son petit doigt !

Plus de quinze ans déjà se sont écoulés, durant lesquels s'est opérée pour moi la synthèse de ce travail énergétique, où je la mis en pratique. J'en théorisai l'esprit et la technique. Je développai la méthode, fis des posters avec les pictogrammes et m'appliquai à les commenter avec précision. J'élaborai ainsi un suivi opérationnel détaillé.

Puis je contactai d'abord mes amis masseurs, ensuite mes relations proches, et je partageai cette expérience avec eux.

Bien sûr, l'apprentissage et l'enseignement de ce massage intime ne se firent pas tout seuls. Un protocole de travail prit naissance, où l'on ne pouvait guère déroger, seules les émotions personnelles de chacun ont été accueillies et vécues librement. Ma construction de thérapeute psychocorporelle le permit (École de psychologie biodynamique évolutive, EPBE de Montpellier). Le cadre dont chacun fut entouré fut respecté. Aucun débordement ni geste de gratification sexuelle personnelle ne fut toléré. Seulement dans cet espace de confiance totale la personne massée peut lâcher ses tensions, son contrôle, et libérer les voies énergétiques vitales de son corps. Ce massage tel qu'il

est pratiqué est un soin, et j'y reviendrai, une véritable orgasmie thérapeutique.

C'est alors délicieux, il n'y a rien à prendre, non plus rien à donner... mais être véritablement dans cette pratique, sur des méridiens yin, des méridiens yang :

« un véritable chef d'orchestre ».

J'ajoute que celui-ci ajuste sous ses doigts l'instrument de musique qu'est le corps de la personne, afin qu'il vibre du « son » qui est le sien...

Dès lors, de ces synchronicités puis de ces expériences mises bout à bout, j'avais trouvé ma voie :

« la voie du Tao par le massage sensuel ».

Un site est né, des stages sont proposés. Des femmes s'initient à l'écoute et à la joie de leur corps, rient et pleurent, des hommes sont sidérés et émerveillés de ce qu'ils ressentent de ce nouvel état, ou se défendent, résistent un peu et... dans l'émotion, changent de ton, en redemandent et partagent ce qu'ils vivent lors de feed-back fort généreux dans leur révélations et partages.

Les stagiaires viennent seuls ou en couples, et certains couples après vingt ans de vie commune revisitent leurs habitudes et partagent une autre sexualité, un nouveau départ dans leur vie commune. S'ouvre

alors un champ de confiance et d'intimité qui abolit le contrôle et l'égo.

Il n'y a là aucun dogme, aucune notion de mal ni de bien, seulement percevoir que la douceur et la lenteur du toucher apprivoisent nos petites cellules qui, quand elles se réjouissent, entendent un nouveau message, de la reconnaissance d'être ce qu'elles sont, bien vivantes et jouissent d'être en vie.

# **PREMIÈRE PARTIE**



# GENÈSE DE MON HISTOIRE

## UNE RÉVÉLATION SEXUELLE ÉNERGETIQUE

**J**e m'autorise à vous livrer les fondements de mon expérience personnelle. Cet événement fut le point d'ancrage de ma réflexion sur la transmission du massage Tao. Comme un bon vin, comme un bon plat, parler de sexe est aussi savoureux et délicat.

Il s'agit de ma propre histoire que je vous raconte, où la dimension du sexe par son énergie rayonnante a pris une ampleur sacrée.

Un jour, où justement je ne souhaite rien, je fais l'amour pour la première fois avec Jules, je l'appellerai ainsi. Ce bel homme très viril, bien fait, a un handicap

majeur, c'est la précocité de son éjaculation. Il m'en avait parlé comme d'une honte.

Nous sommes amis et allons ensemble à un stage de tantra où nous avons le choix de dormir ensemble.

Nous souhaitons d'ailleurs nous approcher l'un de l'autre, d'abord avec les matelas. Je lui tourne le dos, et il me prend tranquillement dans ses bras.

Doucement, naturellement, dans cette intimité nos corps s'emboîtent. Il me propose de ne pas bouger et très très lentement introduit le bout de son sexe dans ma vulve. Dans cette position dite des « petites cuillères », sa très insistante et précautionneuse lenteur me met en émoi, c'est facile et tranquille. Tout de suite il me demande de ne surtout pas bouger et pratiquement je ne respire plus. D'abord parce que je suis envahie par ce bon sexe d'homme et qu'il prend bien et tellement doucement et amplement sa place ! Je retiens tout halètement, toute respiration saugrenue qui inviterait mon corps à bouger, même un minimum. Il insiste d'ailleurs : « Bouge pas, bouge pas », me murmure-t-il... Je sens sa respiration très douce dans mon cou, lui même est d'un calme contagieux : « Ne bouge surtout pas », répète-t-il. Mon sexe a quelques sursauts qui lui sont propres, je ressens ces contractions intimes que je sais propager d'habitude afin d'encourager mon partenaire. « Stop », clame-t-il !

L'ordre est péremptoire et j'en ai le souffle coupé. Rien ne bouge, juste la sensation chaude et profonde de ce sexe qui m'habite somptueusement. Aucun fantasme, pas de déclaration d'amour ni de petits mots chauds, une belle tendresse dans cette étreinte.

Juste cette forte présence des corps et des sexes. Je lâche tout, je perds pieds, je ne souhaite RIEN. Et c'est alors que mes hanches et mon bassin s'ouvrent, je ressens et entends même leur structure osseuse et ligamentaire se dilater et je suis envahie de la tête aux pieds d'un orgasme géant. Non seulement mon vagin se contracte, mais aussi plus loin encore, et l'ondulation se propage dans tout le corps. Je suis secouée violemment de la tête aux pieds par le choc cataclysmique qui me dépasse, et je ris et je pleure de surprise et de bonheur. Jules n'a plus rien contrôlé, mais n'a toujours pas bougé et j'ai dû lui expliquer que je n'avais aucune responsabilité dans ce qui venait de se passer, cela était passé à travers moi...

Cette expérience a été une révélation sexuelle et un cap heureux pour moi, avec une énorme prise de conscience de cette énergie qui peut nous dépasser et nous transformer.

En effet, je pris conscience, malgré cette relation d'une jouissance exceptionnelle, que je n'en fus jamais addict, ni de l'amour ni de la personne... Et l'extase

dura trois semaines ! Cette extase faisait partie de moi, j'étais nourrie pour aimer en totalité l'univers, l'autre, moi, sans aucune dépendance... Le bonheur à l'état pur !

## LA RÉVÉLATION SEXUELLE

**A** l'orée du XXI<sup>e</sup> siècle, comment questionner notre sexualité ?

La place du virtuel, du pornographique, est omniprésente. Alors, comment faire l'amour ?

*Faire l'amour de manière divine* de Barry Long (éditions Altès ou Poche), m'en a donné les clefs.

*« Le malheur fondamental de la femme, son mécontentement perpétuel, vient de ce que l'homme ne peut plus l'atteindre physiquement... Ses excès émotionnels, ses accès de dépression, ses frustrations... sont dus à l'incapacité de l'homme, en faisant l'amour, à collecter ou à libérer ses énergies féminines fondamentales les plus fines. Ces énergies divines d'une beauté extraordinaire sont intenses et raffinées. Lorsqu'elles sont laissées inexploitées chez la femme, comme elles le sont aujourd'hui, elles dégénèrent en perturbations psychiques ou émotionnelles... »*

*« Le malheur fondamental de l'homme, sa perpétuelle agitation, est due au fait qu'en oubliant comment faire l'amour, il a abandonné son autorité divine naturelle et perdu le contrôle sexuel de lui-même. Sa dégénérescence émotionnelle ou psychique se manifeste par l'obsession sexuelle : fantasmes sexuels compulsifs, course à la richesse et le fait de se perdre dans le travail. »*

Le principe que j'en ai retenu et expérimenté est de capter les énergies sexuelles avec des sexes qui se branchent comme des prises de courant, le condensateur en étant nos colonnes vertébrales, dressées pour l'humain, entre ciel et terre. Pas d'excitations ni de préliminaires. Juste rendre les sexes vivants par eux-mêmes : ils savent tout faire ! Inouï, inimaginable, que l'homme n'ait plus à perdre son énergie en se masturbant dans le corps de la femme.

J'en ai déduit que la femme n'avait surtout pas, elle non plus, à se tendre, à serrer ses muscles et à manipuler son clitoris, mais au contraire à se permettre de fondre pour aller dans ce type d'orgasme que je qualifie d'océanique. Ses organes génitaux extérieurs et intérieurs sont irrigués chaudement de son sang vibrant, et l'énergie pulse à travers eux, et inévitablement à travers elle tout entière.

Dans l'accueil de la femme et de son sexe, tout est là ! Être aimante, sans rien à prouver, sans avoir à

gesticuler, ni montrer sa capacité à exciter l'autre. Tant que la femme ne sera pas intimement convaincue de cela, elle en rajoutera dans ses ébats et positions et tout le *Kamasutra* pourra défiler, sans bénéfice énergétique.

Simplement être là, profondément accueillante, mais totalement là... Tellement là que c'en est une méditation. L'un et l'autre sont dans leur présence et s'accompagnent dans l'unité de leurs corps, de leur souffle et de leur esprit.

L'énergie ainsi ancrée entre ciel et terre, captée par les deux pôles, chakra de base et chakra coronal, est matérialisée, le long de la colonne vertébrale, en énergie fluidique, dite *kundalini*.

La kundalini, c'est l'énergie du feu qui est contenue tout en bas de la colonne vertébrale. Or, cet élément feu n'est que l'énergie qui maintient notre corps en vie. En d'autres termes, elle est l'énergie de vie condensée en nous.

Elle est lovée là, tout en bas, dans le sacrum à la base de la colonne vertébrale, c'est pourquoi elle est vue comme un serpent qui sommeille la majeure partie du temps, et à l'autre bout de la colonne, le cerveau reptilien. Cette énergie puissante nous donnera toute notre puissance, en se déployant, en tant que créateur de vie. Là, on trouve une grande similitude avec

notre étincelle divine, qui sommeille quelques étages au-dessus.

Sans le réveil de cette nature, qui est la nôtre véritable, nous sommes figés et tenus lamentablement à terre ; en clair, la voie supérieure du contact avec notre divinité commence donc en mettant en œuvre la kundalini, voie supérieure vers l'accomplissement et l'illumination.

Dit autrement on découvrira que la lumière de vie dépend de cet interrupteur ; et à deux, lorsque vous aimez quelqu'un véritablement du fond de votre cœur, et que vous respectez des rythmes lents, en lâchant toute tension, les corps unis branchent ce feu sacré qui allume les chakras l'un après l'autre, fait son feu d'artifice dans le thymus qu'il régénère et éclaire, et illumine le chakra cœur.

Dans ces moments-là, on comprend mieux ce qui a motivé la culpabilité apportée par les religions qui ont voulu aseptiser ce domaine et se sont acharnées à interdire de jouer avec le feu du sexe

Sachant très bien que c'est de la dynamite, on comprend aussi pourquoi la croyance qu'il faut oublier toute relation sexuelle pour atteindre le Divin est le pire des cauchemars surtout pour les religieux hommes et femmes.

Bref, cette voie du retour à la connaissance, demande à n'être pas prise à la légère, surtout si vous essayez de brûler les étapes en utilisant des techniques sophistiquées, forts du petit mental-ego prévu pour du 220 V, branchés directement sur la ligne haute tension.

Les branchements électriques magnétiques de cette énergie, se font par les sexes de l'homme et de la femme. C'est à ce niveau qu'il est primordial de garder le contact étroit entre les sexes, sans à-coups, ni frottements internes, donc sans mouvement de va-et-vient.

Alors, le gland du sexe de l'homme condense toute l'énergie de son axe corporel entier, de la tête aux pieds, et la femme capte cette même énergie atomique et personnelle au fond de sa *yni* (sexe féminin) contre le col de l'utérus. Une fois en contact, les deux êtres ainsi puissamment branchés réunissent terre et ciel, et le mode ondulatoire de l'énergie se met en œuvre.

Je vous conseille fortement d'en faire l'expérience.

À ce niveau, cette énergie sexuelle – ou libido de vie – va pouvoir irradier tout le corps et nourrir les organes internes.

En médecine chinoise, le « vide de reins » (manque d'énergie dans cet organe) est analysé comme un phénomène rendant la personne vulnérable, peureuse,

frileuse et fatiguée, alors que le « vide de poumon » la laisse triste et déprimée.

Mais cette magnifique énergie, à la portée de tout un chacun, va nourrir le rein en apportant force et courage, alors que pour le poumon elle engendrera l'enthousiasme et la joie.

Au cerveau cette énergie cosmique et spirituelle apporte et facilite les réponses à nos questions, en développant l'intuition. Dans cette manifestation de l'amour de l'homme pour la femme, elle équilibre les polarités masculine/féminine. Aucun ne cherche sa propre gratification sexuelle. En aucun cas l'un ne possède l'autre, ils s'unissent et se fondent en cumulant leurs courants énergétiques. Ce tourbillon les réunit et les dépasse.

L'homme sexuel, si son comportement est uniquement égoïste, utilise l'acte d'amour pour éjaculer, pour libérer son agressivité psychique refoulée, ou sa fatigue. Il se sert mécaniquement du sexe féminin pour se masturber, mais la violence de l'acte, qu'a intégrée la femme souvent dès ses premiers rapports sexuels, va s'emparer et détruire la finesse de ses sensations, l'onctuosité des muqueuses aqueuses vaginales, va distendre et durcir cette grotte accueillante et finalement rendre le sexe féminin à la mesure du sexe de l'homme hyperexcité.

Au départ, cette douceur voluptueuse de l'intimité féminine va épouser le membre masculin ; jusque-là tout est bien. Mais les frottements intempestifs vont désensibiliser petit à petit l'organe interne et le durcir. Celui-ci va se transformer énergétiquement et donc, vibratoirement, en étui pénien comme du « cuir ». Seules, la force et la violence pourront alors mettre la femme en état d'excitation, jusqu'à recevoir des coups de boutoir dans l'utérus. Là, l'énergie se replie sur elle, les organes génitaux féminins s'endurcissent et ne ressentent plus de la jouissance qu'à travers le fantasme et l'érotisation brutale.

L'homme par le contrôle de son membre rigide et dur peut prendre le pouvoir sur la femme, et prendre plaisir à cette manipulation et à l'objétisation du corps féminin pour son agrément. Les organes génitaux féminins vont ainsi vivre un état d'excitation chronique, en parfait alignement avec la sexualité masculine...

Sans jugement, ni mortification ou culpabilité, nous avons peut-être tous, plus ou moins, expérimenté ces manières de faire, ces comportements. Mais, dès que l'on prend conscience il est important de ne pas se juger, de mettre toujours plus de présence à l'acte sexuel afin qu'il devienne sacré. Cette pratique permet de voir la part du divin qui est en chacun de nous. Il devient alors naturel, et il est possible de s'accomplir par cette voie.

On peut s'interroger : si nous sommes des mammifères, à l'instar d'autres animaux, notre sexualité est aussi dictée par nos hormones et l'accouplement pourrait également avoir un aspect animal ?

Mais quand le cerf couvre sa biche c'est aussi en assurant plusieurs aspects de sa protection et pour la survie de l'espèce. D'abord, en chef de meute il va devoir fournir seul et plusieurs fois son matériel génétique à un maximum de biches, et du fait de la période ovulatoire relativement courte des femelles, aussi en un minimum de temps.

Également du fait de la concurrence des autres mâles, il a besoin de garder sa place de dominant. Par ailleurs, lors du coït, peut-être qu'il lâche de sa vigilance, et son instinct lui dicte le contrôle de sa sécurité par rapport au prédateur qui viendrait dans son dos ; il va donc lui falloir mettre autant d'énergie que de vivacité à l'accomplissement de sa tâche. En effet, pour lui, il n'y a pas à badiner et l'on comprend que le coup de reins soit du style rapide et efficace !

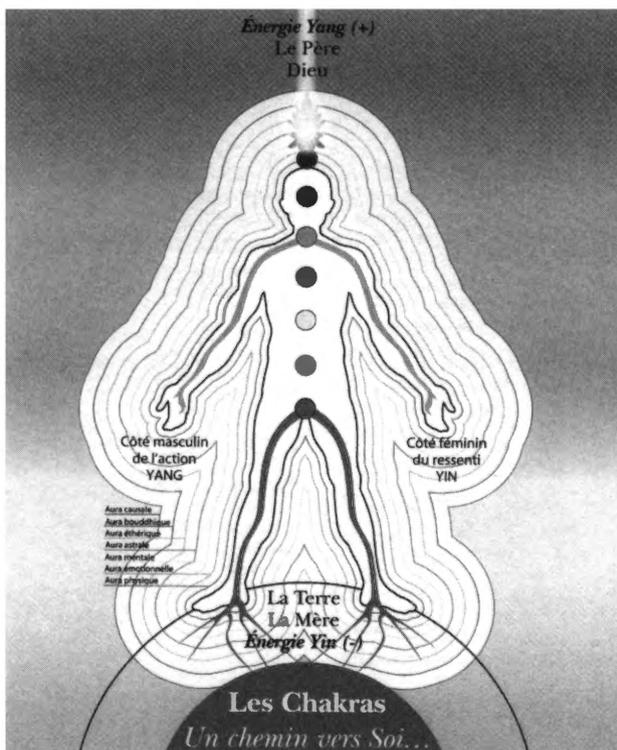
À cet instant-là le comportement sauvage de l'homme est très proche de celui de l'animal.

Mais voyez aussi que l'être humain est bien le seul redressé sur ses deux pieds sur terre, la tête vers le ciel, dans les étoiles... et donc, probablement en relation différente avec l'univers et ses mystérieuses forces.

L'être humain serait l'unique mammifère à s'être redressé pour marcher en permanence sur ses deux pattes arrière.

La morphologie de l'humain, par sa verticalité, lui permet de se connecter avec l'univers au-dessus de son chakra coronal et de vivre et créer en conscience dans cette relation « branchée » entre ciel et terre.

Chakra, dérivé du sanscrit signifiant roue ou disque. Ces vortex d'énergie désignent des centres spirituels dans le corps humain.





## L'ORGASMIE THÉRAPEUTIQUE DE WILHELM REICH (1897-1957)

D'après son écrit : *La Révolution sexuelle*.

Jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, on identifiait sexualité et procréation. Or, Freud, le premier, par le seul examen clinique de la sexualité, les distinguait ; de sorte que la sexualité, devenue libido, ne pouvait plus être réduite à la génitalité.

W. Reich dans sa communication sur les concepts de pulsion et de libido le confirme dans ce choix capital, qui lui vaut d'être élu chef du séminaire de sexologie en 1919, à vingt-deux ans : « ***L'énergie sexuelle travaille dans tout le corps et non seulement dans les tissus interstitiels des gonades.*** » (*La Fonction de l'orgasme* – L'Arche).

On y lit également : « *À examiner la puissance orgasmique, on devine déjà qu'elle n'est pas synonyme de puissance*

*érective, ni de puissance éjaculatoire. Elle est la capacité de s'abandonner au flux de l'énergie biologique sans aucune inhibition... »*

Au terme de sa description, Reich précise que « *les contractions involontaires de l'organisme et la complète décharge de l'excitation sont les critères les plus importants de la puissance orgastique* ».

*« Il s'agit d'un abandon involontaire végétatif ultime, la puissance orgastique est la fonction biologique primaire et fondamentale que l'homme possède en commun dans tous les organismes vivants. Tous les sentiments sur la nature dérivent de cette fonction ou du désir ardent de la retrouver. Et il est normal que les deux partenaires, s'ils sont délivrés de toute inhibition, et s'ils conjuguent tendresse et sensualité, y parviennent simultanément : la facilité de se concentrer avec sa personnalité entière dans le vécu de l'orgasme, malgré tous les conflits possibles, est un autre critère de la puissance orgastique. Et si le partenaire n'est pas aimé, il faut au moins qu'il y ait transfert de l'objet d'amour originel sur lui, faute de quoi apparaissent des "fantaisies conscientes" qui réclament une grande activité de l'imagination au détriment de l'économie sexuelle.*

*La description de l'orgasme enveloppe donc un aspect quantitatif (décharge de l'excitation sexuelle) et un aspect qualitatif lié à la personne du partenaire et exprimé par l'élan de tendresse. »*

*« Le génital et la sexualité génitale sont pour Reich une relation d'échange entre alter ego et non un rapport de force, qui relève lui de la névrose. Échange de plénitude dans le respect de l'autre. Et si le pénis est le lieu central de la sexualité, un fétiche ou un objet narcissique, et donc une rivalité par rapport au sexe de la femme, il est dès lors impossible d'atteindre à la plénitude, plénitude qui est, elle, soignante et réparatrice.*

*Les hommes ont bien du mal à différencier orgasme et jouissance du fait du centrage sur leur pénis et du non-abandon.*

*D'où l'importance de l'abandon total de soi au fait orgastique. Mais à la condition expresse que, au cours du coït, s'opère un reflux de l'excitation des organes génitaux vers la totalité du corps et de la psyché afin que cet ensemble puisse décharger toutes ses tensions : c'est cela la puissance orgastique dont nous parle Reich.*

*Nous voyons ainsi que l'orgasme somatique réussi ne se réduit pas à une seule zone érogène mais à tout l'être grâce, notamment, à la dissolution de la conscience, condition de la décharge complète des tensions.*

*De fait, pour Reich, la satisfaction orgastique évite la névrose, qui serait un trouble de la génitalité. »<sup>1</sup>*

---

1. Joël Bernat, « La fonction de l'orgasme selon Wilhelm Reich (1897-1957) ». Texte d'une conférence, revu et augmenté, paru dans la revue *Corps, Les Corps de la contagion*, éditions Dilecta-CNRS, n° 5, octobre 2008.

« Le but de notre vie consiste à connaître  
la joie d'être pleinement vivant,  
l'enthousiasme de se sentir faire partie  
de l'univers en pulsation et la profonde satisfaction  
d'être une personne à la fois gracieuse et belle »

Dr. Alexander Lowen, *La Spiritualité du corps*

# LA VOIE DU TAO PAR LE MASSAGE SENSUEL

POUR REVENIR À NOTRE ÉNERGIE ORGASMIQUE  
ORIGINELLE

**L**a synergie de plusieurs rencontres de courants d'expansion de l'énergie de l'être va me permettre d'établir les fondements d'une technique fine et subtile, mais concrète et simple. Faire circuler sous les doigts, par le massage, notre énergie de vie, afin qu'elle ouvre et nourrisse le corps et alimente des centres et circuits énergétiques, pour la santé, la vie, mais aussi pour le plaisir orgasmique.

Pour moi tout d'abord, ce fut la base d'une théorie de Wilhelm Reich qui prône l'énergie sexuelle comme

énergie de vie tout simplement. La sexualité bien comprise rend l'humain riche d'ouverture envers lui-même et l'autre, lui confère la responsabilité de ses actes et une compréhension intelligente de la nature et du monde qui l'entoure.

Ensuite, la particularité de la psychologie biodynamique, qui est ma formation de base de psychologue, est d'avoir établi le pont entre psyché et soma, et le moyen d'y accéder. Par le massage elle contacte l'inconscient et la psyché inscrits dans le corps, support de conscience de vie. C'est une voie pour le développement et la redécouverte de la conscience sensible et créatrice qui existe en tout être humain.

Ces énergies magnifiques que sont sexualité et spiritualité sont des voies d'accès privilégiées au merveilleux. Ces énergies peuvent remplir la vie d'une joie profonde, comme devenir des prisons terribles. Par-delà la spiritualité sans corps et la sexualité sans âme, qui sont deux folies totalitaires de la personnalité éclatée, la redécouverte de l'unité puissante de notre être réconcilie la beauté universelle de la vie et la joie de l'amour.

En biodynamique ainsi que dans le massage sensuel, j'ai pu comprendre à quel point chaque cellule du corps est une entité vivante. À travers sa membrane, la cellule a besoin d'être reconnue et contactée, pour

s'ouvrir, prendre sa puissance et jouir en conscience de l'énergie de vie.

Et puis enfin, la rencontre avec le Tao par l'intermédiaire de ce guide qui décrit pas à pas l'ancien système taoïste du massage sensuel qui, tout en libérant l'énergie sexuelle, donne accès à notre énergie créatrice. Ces secrets des adeptes, dévoilés enfin au grand public, permettent un grand pas, une révélation de ce qu'est notre énergie vitale.

Le massage sensuel taoïste fait entrer en contact avec cette qualité d'existence, par le ressenti, le vécu à différents niveaux de notre libido de vie, ou énergie sexuelle.

Alors comment ? Par la qualité de présence et du geste de la personne : lenteur, douceur, qui va permettre à celui ou à celle qui reçoit le massage de ressentir et fondre dans une sensualité extrêmement lente et douce.

Cette énergie captée et rediffusée dans tout le corps va profiter à tous les organes pour leur régénération, au cerveau pour l'illumination, au cœur pour la passion. Le corps entier devient orgastique, l'éjaculation n'est plus un but en soi, puisque la jouissance inonde le corps, et le plaisir devient infini... pour les deux partenaires.

Le massage sensuel permet aussi de revenir au contact du noyau sain de la personne, cette énergie de vie pure et sacrée que nous avons tous à la naissance. Ce noyau reconnaît notre libido de vie qui rend le corps organique, de la tête aux pieds, avant que ne se forment les cuirasses.

Par le massage taoïste, en donnant ce massage comme en le recevant, nous avons la capacité d'entrer en contact avec soi-même, avec notre moi véritable.

À la naissance, le bébé jouit de tout son corps, car son énergie tourne en boucle de la tête aux pieds. Lorsque ses besoins sont comblés, rien n'altère la circulation énergétique. Il se réjouit de tout son être, qui pulse et palpite. Toute cette énergie est constituée par sa libido de vie, sinon il serait inerte dans son lit, sans demande et éteint.

Cependant dans les soins et l'éducation, celle des horaires, de la propreté et plus avant dans son éducation, le bébé va être mobilisé par des impératifs qui ne sont pas forcément les siens, qui vont contrarier ou nier ses besoins nécessaires à la vibration naturelle de son bonheur de vivre.

Ce vécu contradictoire devient si troublant qu'il va se couper de ses propres sensations, afin de ne pas vivre la frustration ni en être affecté, et surtout de pouvoir se plier à la demande extérieure.

C'est bien évidemment inconscient, tout en imprégnant sa psyché de dépit accumulé lors de ces épreuves ou frustrations. Ces désagréments ou souffrances sont vécus dans le corps profondément par la cellule qui y réagit.

C'est ainsi que le petit être, pour éviter la frustration, va développer une faculté d'évitement du déplaisir. Il va se cuirasser, se constituer un système de défense pour se protéger de ce qui lui est naturel mais qui n'est pas obtenu ! Et nous sommes tous, bien malheureusement, des êtres cuirassés et nous ne ressentons qu'à minima les choses de la vie.

Alors, s'il faut être éduqué, rendu sage et conforme à de multiples règles pour pouvoir vivre en société, cela ne se fera pas sans casse ! Et notre cuirasse est donc constituée des constructions névrotiques dues à l'éducation, à la culture, à l'esprit manichéen des jugements quant au bien et au mal, jugements qui s'opposent à la vie libre et à la créativité de l'être.

D'ailleurs, W. Reich informe que le bébé à l'origine, est comme l'être humain sain et orgastique, et qu'il n'a pas de déviation naturelle dans ses comportements.

En effet, les refoulements créent des « briques » de névroses qui construisent notre structure, chaque névrose constituant un matériau solide appelé *brique* en psychothérapie. Cette construction va bloquer les

ressentis, les sensations et le plaisir, et engendrer des jugements sur soi-même, sur les autres, et sur son environnement. Alors la culpabilité et l'esprit susceptible vont amener à des comportements déviés, dénaturés, des ruminations, car les ressentis physiques et émotionnels vrais, intimes et profonds sont éludés et ne peuvent plus donner libre cours à notre expansion de vie, de joie, de liberté et de bonheur avec épanouissement.

Ce n'est pas la liberté de faire n'importe quoi, mais d'être au plus près de ses besoins, de contacter le plaisir de vivre comme source, comme sensation, et de respirer et penser sainement.

Aussi, dès la petite enfance, pour compenser ces carences, la séduction arrive au secours du petit être, afin qu'il se fasse aimer et obtienne réponse à des besoins réels, ou déjà travestis en manipulation. Et tout adulte est satisfait de voir sa progéniture si douée à le copier et à reproduire ce jeu...

La profondeur du regard du nourrisson est sacrée ; c'est un abîme, c'est l'émouvant de l'authenticité de l'être, du noyau sain de la personne, c'est un contact avec l'univers et le sacré. Cette innocence est de très courte durée.

Mais revenons à notre énergie sexuelle, car à la puberté l'énergie hormonale va alors s'engouffrer dans

les organes génitaux et les rendre pulsionnels. L'attraction sexuelle est forte et souvent péremptoire chez les deux sexes.

Cette énergie est en général bridée dans l'adolescence, comme un sujet tabou, et ne rend le petit d'homme ni fier ni respectueux de son nouvel état de jeune adulte responsable, qui tire alors ses informations actuelles, voire sa formation sexuelle, de la pornographie.

La personne et le sexe sont de ce fait objétisés, et l'être ne peut se développer dans l'amour, la conscience de la beauté et du respect. L'énergie sexuelle est désidentifiée de l'énergie de vie, comme elle l'a été par ailleurs par les tabous de l'éducation, depuis tant de générations.

La femme est formée à la sexualité par l'homme, qui n'a pas la connaissance de la sexualité féminine et qui lui communique maladroitement son énergie fort masculine, très masturbatoire, souvent violente et qui peut être vécue aussi de manière fort dégradante.

Beaucoup de femmes actuelles ont commencé leur sexualité par des rapports pas vraiment choisis, avec un copain un peu « chaud », plus épris de boisson que d'amour. Dans cette forme de viol, mais ne sachant pas dire leur « NON » elles se laissent dépasser par les événements. Le corps mémorise l'humiliation, la

brutalité et puisque c'est trop fort pour la psyché, il coupe, court-circuite toute notion de plaisir...

C'est un « bon plan » pour avoir une vie sexuelle dénuée de plaisir, pour devenir frigide. L'agrément de la séduction pourra fonctionner, mais le corps et les organes génitaux s'absenteront de toute conscience de plaisir et se couperont de la relation. Souvent le plaisir sera alors simulé.

Cette coupure, dissociation, est flagrante dans les stages que j'anime, et lors des initiations aux massages sensuels.

Plus que jamais, un maximum d'attention, de douceur et de lenteur dans la vraie présence, déjà évoquées au début de ce chapitre, vont réinitialiser une information mémoire agréable et de plaisir dans la cellule. Alors, le contact du bout des doigts sur la peau, contact qui ne cherche rien, pourra donner un début de frisson très simplement, sur les jambes, les cuisses, les bras, les doigts.

Les organes génitaux, pour ne pas être niés, mais reconnus, seront eux aussi contactés avec une infinie délicatesse et douceur afin de recevoir un ancrage valorisant positif.

Chacun, dans ce sens, pourra ressentir son corps et son sexe valorisés.

La sensibilité du sexe féminin est extrême, et pas seulement lors de la pénétration.

Ainsi, en début de vie sexuelle, le clitoris est bien souvent électrique et ne supporte pas les attouchements prononcés. Il demande dans ce cas d'être contacté en périphérie et non sur le capuchon. La sexualité féminine est largement plus ample, elle ne se réduit pas à cet organe. Cependant, celui-ci éveille le plaisir au niveau des organes génitaux, mais le but de la sensualité est de se répandre dans tout le corps. Cet orgasme clitoridien est seulement l'équivalent de l'orgasme masculin... c'est pourquoi l'homme s'y retrouve, et la femme s'y excite surtout en écho du désir de l'homme.

Pourtant, la femme n'est pas sollicitée là, dans son identité intrinsèque, pleine et sensuelle. Même si ses organes génitaux sont excités, l'énergie qui va vers son vagin demande à graviter largement plus loin, dans l'utérus, dans tout le ventre, les hanches et se prolonger tout droit dans le sacrum ; puis le long de la colonne vertébrale, en l'énergisant.

C'est la montée de kundalini (énergie sexuelle fluide). La poitrine de la femme appelle cette énergie et s'ouvre pour laisser le passage jusqu'à la gorge, très souvent bloquée. Alors, tout le crâne, jusque derrière les

oreilles, la bouche et les yeux, est inondé de lumière, de sensation et d'énergie de joie, de plaisir et de bonheur.

Un massage du clitoris, et son aboutissement l'orgasme local clitoridien, est apparenté en terme d'énergie à un éternuement ! Quelquefois ça pique encore et on en redemande. Excusez du peu ! S'il dégage le corps des tensions sexuelles, il est bien loin de ce feu d'artifice géant énergétique de tout le corps.

Force est de constater que l'orgasme clitoridien peut épuiser, tout comme l'éjaculation de l'homme, il vide l'être de son énergie, il ne la construit pas. C'est un bon coup de fouet au niveau du plaisir, mais il laisse souvent le corps pantelant et l'esprit déprimé surtout s'il est réitéré plusieurs fois, ce qui est évidemment dans la capacité féminine.

Dans l'enseignement pratique du massage sensuel, par la voie du Tao, il est jubilatoire de pouvoir aider un homme ou une femme à aller dans cette énergie magnifique, soit par une initiation, soit lors d'un apprentissage en stage, où chacun apprend à le donner et à le recevoir.

Après ces massages, de nombreux stagiaires témoignent qu'ils se sont sentis différents, comme révélés à eux-mêmes, dans la pureté originelle. Ils se dévoilent ainsi à leur conjoint, enfin dans une profonde intimité. Les témoignages sincères et spontanés qui me sont

envoyés après les stages sont souvent très forts et je les reprends d'ailleurs sur mon site Internet, et beaucoup émeuvent par leur révélation.



# TÉMOIGNAGE

RESSENTIS ET RÉFLEXIONS À LA SUITE DU TAO  
DU CŒUR DE PÂQUES D'AVRIL 2012

Voici quelques méditations inspirées par ce moment de Pâques (qui se dit en hébreu '*pesah*' ce qui signifie « passage ») partagé avec des gens de qualité et d'écoute qui étaient à la Coupe d'Or pour ce moment là, ainsi que ce que j'ai vécu et ressenti.

J'aime bien ta proposition la voie du Tao à l'aide d'un outil que tu appelles le massage sensuel (je dirais plutôt « sensoriel »), c'est-à-dire qui éveille les sens par un touché yin, léger, une action magnétique au niveau de la peau et l'alternance d'une action yang, énergique par un contact plus englobant au niveau du corps.

Je me dis que nous ne sommes pas dans un stage de massage relationnel, de confort, de bien-être, de détente comme j'en ai connu, avec un apprentissage de techniques.

La démarche proposée est tout autre. Je perçois qu'il s'agit d'un processus de guérison avec un protocole bien précis par le toucher (donc une forme de massage puisqu'il y a toucher, mais pas n'importe quel massage, pas n'importe quel toucher !), la personne réceptrice est active par le son, la respiration, le mouvement, et elle peut aussi guider le masseur (masseuse) pour recevoir un toucher, fixé par le cadre et l'accompagnement, et complètement juste pour elle, au niveau de l'intensité, de la rapidité. D'ailleurs, je peux dire qu'il vaut presque mieux ne pas avoir appris de techniques de massages pour être bien rapidement dans ce travail.

Il est alors offert, par la proposition de ton travail, une guérison des blessures de l'âme par le support du corps, en s'appuyant sur l'énergie vitale naturelle ouvrant sur le plaisir et la vie.

Nous ne sommes pas dans un moment d'apprentissage de techniques, il s'agit d'une autre proposition bien plus importante pour la personne. C'est quelque chose de plus puissant qu'un simple massage, il s'agit d'un toucher qui permet un accouchement personnel grâce à l'énergie de vie réveillée.

Cette réparation ouvre à un changement, une modification du regard de la femme par rapport à l'homme et de l'homme par rapport à la femme, où cette dernière peut retrouver aussi sa nature d'initiatrice.

Dans son intimité, le couple peut installer une nouvelle relation avec ce rituel de travail d'évolution que la femme et l'homme se donnent à travers ce massage. Ensemble ils posent un cadre, et définissent par avance d'avoir ou non une relation sexuelle prolongeant la rencontre du moment. Cette proposition de définir et de décider de son besoin – ou non – d'une relation sexuelle, va permettre à l'un et à l'autre d'être libres, confiants et respectueux. Ils se mettent dans cette énergie d'échange du cœur, de plaisir, de pouvoir être en amour dans une relation sacrée. La liberté d'une verbalisation claire de chacun permet cela. En voyant ce partage sous cet angle, je me rends compte que c'est une dimension de la relation homme-femme que j'ai envie de découvrir et de vivre. J'ai confiance.

Il me semble bon de faire un rituel de commencement. Cela libère et installe la sécurité et oblige chacun à être clair dans ses besoins.

Cela dit je me suis senti très bien dans le cadre que vous aviez posé, je me suis senti sécurisé, cela a facilité ma réparation, je pense.

En fait, ce qui me parle bien est d'exprimer ce travail sur soi ainsi :

« Il s'agit d'un processus de guérison des blessures de l'âme par un protocole d'accompagnement par le contact, menant et réveillant l'énergie vitale à travers le corps. »

Cela me fait du bien de pouvoir l'écrire, ma pensée est clarifiée.

Voilà mon ressenti, ce que j'ai compris et que je traduis par ces mots. J'ai aimé les écrire.

J'espère que je ne déforme pas et que je rends bien le fond de ta pensée, de ta recherche, de ton travail, de ton œuvre.

Hugh

## CETTE ÉNERGIE PEUT-ELLE SE COMMUNIQUER ?

**V**oilà un témoignage, une histoire vécue, absolument délicieuse.

Un couple, la quarantaine environ, habitant en Bretagne, doit venir en stage. La belle-mère doit garder les quatre enfants, qui ne sont pas bien grands. Mais patatras, la pauvre femme tombe malade et personne pour s'occuper des bambins. Avec un raisonnement fort juste l'épouse déclare à son mari : « Qu'à cela ne tienne, vas-y, de toutes les façons c'est moi qui en profiterai ! »

Notre époux motivé arrive au stage, pas bien à l'aise, fort intimidé, les cheveux ramenés sur ses yeux. Le stage se déroule fort bien, et je m'aperçois qu'il apprend et évolue beaucoup et à différents niveaux...

Alors, l'anecdote commence à la gare où je le ramène. Sur le quai nous nous sautons joyeusement dans les bras, ce que j'appelle une étreinte de fusion, c'est-à-dire que l'on ne fait pas semblant de vouloir se contacter. Les corps sont tout simplement contre l'un l'autre dans un bel échange, de communion énergétique, pendant l'embrassade amicale sur les deux joues. Mais nous sommes simultanément électrisés par nos ventres qui se mettent à rebondir comme s'ils riaient. Imaginez ici les bouddhas rieurs ! L'énergie nous secoue de la tête aux pieds et n'étant pas préparés à une telle réaction, en plein milieu de la gare, nous éclatons de rire, bien peu gênés. W. Reich parle dans ses écrits de l'absence de honte, lorsque l'énergie est juste, rien à voir avec l'éducation castratrice qui juge et bloque tout processus d'élévation énergétique. Mais je reviendrai sur ce sujet.

Première conséquence vécue dans sa vie de couple : arrivé chez lui, ce brave et bel homme plein d'énergie nouvelle souhaite honorer sa femme. Et là, tout son corps se met dans cette fameuse transe, où il est vibrant de la tête aux pieds. Son énergie est libre, non bloquée. Je confirme également que dans ce cas son énergie sexuelle est diffuse partout, et pas seulement dans ses organes génitaux. Mais Madame n'est pas préparée à cela. Elle se fâche et arrête les ébats : qu'est-ce que c'est que ces singeries, s'énerve-t-elle ? N'ayant pas

vécu les émotions et les circulations énergétiques du massage lors du stage, elle ne peut comprendre et recevoir « l'état » dans lequel est son mari.

C'est là où je vois que cette énergie est plus large et profonde que celle des organes sexuels. Cet homme ne se sent ni rejeté ni blessé dans son être, ni frustré car bien centré dans son énergie, il part le lendemain au travail sans arrière-pensée, ni regret, ni remords. Il se sent libre et complet à l'intérieur.

Deuxième étape, dans la vie professionnelle : ses cheveux bien balayés en arrière, pour la première fois de sa vie il a pu saluer tous ses collègues en leur tendant la main et surtout en les regardant droit dans les yeux. Cette étape démontre sa nouvelle énergie de vie : plus de complexe, plus de frustration, fier et heureux de lui-même malgré l'accueil de son épouse la veille au soir ; réaction qui peut se comprendre aussi par quelqu'un qui n'est pas initié à cette transformation.

Troisième étape, le couple se couche de nouveau et cet homme, doux et confiant, qui aime sa femme et s'aime lui-même assurément maintenant, pose doucement sa main avant de s'endormir sur le ventre de son épouse, sans chercher quoi que ce soit. Mais ce qu'il n'imaginait certainement pas c'est que sa femme s'est mise à vibrer et onduler sauvagement de la tête aux pieds... tout son corps rendu orgasmique. Peut-

être ont-ils ri ? Je ne sais pas. La fin de l'histoire, c'est qu'il m'a offert ce magnifique témoignage sur son expérience.

Un autre témoignage, cette fois de Loïc :

*« En rentrant du stage, j'ai refait le massage sur mon amie qui était venue avec moi. J'ai répété plusieurs fois ce massage sur elle et il semble que, pour l'instant, il n'y ait pas de différences notables chez elle au niveau orgasmique.*

*En revanche, je l'ai fait sur ma femme (qui n'est pas venue au stage) et contre toute attente, alors que je n'avais même pas encore terminé, elle a commencé à ressentir comme des coups de courant électrique. Sur le coup elle m'a demandé ce que j'avais bricolé sur elle et si je lui avais fait boire quelque chose à son insu. Et depuis ce jour ça s'amplifie. Elle trouve ça génial. Elle est déjà capable de faire un peu comme toi. Il suffit qu'elle ait une pensée sensuelle et hop ! la voilà partie toute seule et aussi longtemps qu'elle veut.*

*Elle a au cours de la journée, et sans rien faire, des soubresauts énergétiques. Pour ma part, je commence seulement à ressentir les chocs électriques après trois mois, du coup il nous arrive une chose formidable. Il suffit que je me mette sur elle-même tout habillé, pour qu'elle démarre et me le communique aussitôt, et on a des spasmes entre le nombril et le cœur. Je n'ose pas parler d'orgasmes bien que ça y ressemble mais après cinq minutes d'un tel traitement*

*et à force d'avoir des spasmes, les muscles abdominaux me font mal.*

*Elle qui était exclusivement clitoridienne commence à ressentir des sensations dans son vagin. Hier, elle est allée se faire débloquer le bassin, quelqu'un lui ayant suggéré de le faire car elle est effectivement bloquée de ce côté-là.*

*Je ne maîtrise plus trop et ne sais pas trop ou ça s'arrêtera. La question que je me pose et que je te pose, après ces spasmes localisés que peut-il se passer ? Est-ce cela qu'on appelle l'orgasme tantrique ? Et si les soubresauts apparaissent toute la journée chez moi aussi, où est le bouton off. Je me vois mal discuter affaires et être pris de soubresauts. »*

Je lui ai répondu : « Comment ça s'arrête ? Mais pourquoi veux-tu que ça s'arrête ? Quand c'est bon, c'est jamais trop. En revanche, devant les gens, le corps et l'énergie peuvent automatiquement se réserver.

D'ailleurs, la vibration peut être très fine, vécue juste dans la conscience.

J'ai informé ce stagiaire que, pour ma part, je n'ai même pas besoin de penser à des choses érotiques pour que ça démarre, mais c'est surtout lorsque je me

détends, en méditation ou dans mon lit, comme ça, tout à fait tranquille...

C'est vrai qu'au début j'ai eu aussi mal aux muscles du ventre et de l'estomac (c'est bon pour les fameuses tablettes de chocolat !).

Pour certaines personnes comme son amie, massée en stage, le trauma est, de plus, ailleurs que dans le corps. C'est le mental qui coupe l'information de ce qui se passe, car un épisode de sa vie fut insupportable, innommable, impensable. Consciemment ou pas, ça ne se pense plus, dans le sens ne se ressent plus, elle fait un blocage où les sensations physiques ne passent plus le cap de la conscientisation.

Le travail sur le bassin de la femme est formidable. Je lui racontai que, pour moi, avec un seul rapport Tao, toute l'énergie a traversé le bassin, l'a ouvert d'une manière fulgurante ; c'était même un peu affolant, et je riais et pleurais à la fois.

Autre témoignage : j'ai vu en stage une jeune femme qui délirait de volupté sur la table (on aurait dit un film, disons sexuel) et elle n'a absolument rien ressenti, ni mémorisé. L'information était totalement coupée entre le corps et la tête ! Pourtant certains avaient été témoin de la scène et ont pu lui en parler, elle était effarée...

J'ai été témoin d'une femme, qui ondulait des hanches sensuellement et avait eu une réaction fortement intime, en laissant couler sa cyprine<sup>2</sup> sur la table de massage, et qui soupirait de s'être ennuyée, n'ayant eu aucune conscience de son plaisir.

Il est important de noter que dans la vie de ces femmes, et lors de ces massages, l'inconscient a verrouillé le ressenti présent, à cause d'expériences traumatisantes vécues dans le passé. Les mémoires corporelles sont inscrites dans le corps, ce qui demandera un réel travail thérapeutique de réhabilitation.

---

2. La cyprine est le liquide sécrété à l'entrée du vagin de la femme lorsqu'elle est en état d'excitation sexuelle.



## **IN/DÉPENDANCES AFFECTIVE, SENSUELLE ET SEXUELLE**

**C**omment l'indépendance, affective, sensuelle et sexuelle est-elle possible tout en étant aimant et aimé ?

L'art de la sexualité selon la voie du Tao ne rend pas dépendant, ni physiquement ni affectivement. Ce fut mon trésor de découverte, mon autre révélation. Cette force orgasmique est tellement énergétique qu'elle ne nous réduit pas, ne nous attache pas, mais nous met en expansion infiniment, nous branche directement sur les forces extérieures qui nous dépassent, celles de l'univers.

L'attachement fusionnel à l'autre, qui nous astreint, nous maintient dans le besoin de l'autre, de sa présence, de son amour, de tout ce qu'il nous procure, ne peut absolument pas être remis en question lorsque

nous sommes dedans, puisque cet amour paraît vital à l'un comme à l'autre, ou encore quelquefois à l'un plus qu'à l'autre.

Un couple fusionnel, peut-il même avoir l'entendement qu'il en soit autrement ?

Il n'a aucune possibilité de le comprendre, si ce n'est mentalement, intellectuellement, car viscéralement il est l'autre et sa vie et son bonheur en dépendent, jusqu'à la rupture ô combien douloureuse, puisque qu'alors la vie entière semble s'arrêter.

J'entends encore les paroles de cette jeune femme de vingt ans, belle comme un cœur, qui se tordait les mains devant moi et qui me confiait avec un petit minois exalté : « Tu sais, lui et moi, cette fois, c'est pour la vie ! » Autant j'étais heureuse de son bonheur, autant mon cœur s'est serré car je voyais dans cette exaltation tout le bon, le doux, le chaud de l'amour qu'ils s'étaient donné, ces promesses de félicité pour la vie. Comment ne pas en être gourmands et en redemander ? Jusqu'à devenir accro à cet amour et à cette sexualité, ce partage, cette bulle à deux.

Combien d'hommes ne déclarent-ils pas leur amour, leur « je t'aime », juste au moment de leur orgasme éjaculatoire ? Et c'est vrai que leur amour en dépend, comme il dépend du plaisir que sa partenaire lui donne.

Mais de quel amour est-il question ? Pour nos petits tourtereaux amoureux pour la vie, l'histoire prit fin quelques semaines plus tard lorsque la distance géographique les sépara. Il lui déclara, par la voie des ondes, qu'elle était collante et qu'il ne savait plus où donner de la tête, qu'il avait besoin de sa liberté pour vivre et recommencer autre chose là où il se trouvait, ce qui ne tarda pas, si ce n'était déjà fait.

Qui n'a pas vécu ces déceptions amoureuses ? Ces attachements dont le bonheur tient de la dépendance de l'un à l'autre. Ou encore ces amours d'un temps, fugaces. Et puis ensuite, peut-être par dépit ou encore par protection, mettre en œuvre cette sexualité androgyne, où avec nos polarités masculines/féminines, nous faisons l'amour « juste un coup », pour les femmes comme certains hommes, sans risquer de s'attacher, même si cela n'est pas notre tempérament, notre raison d'être de femme.

Mais cela ne s'apparente-t-il pas à un échange sportif ?

Ainsi témoigne Sylvie Brunel ex-femme d'Eric Besson qui publie chez Grasset un *Manuel de guérilla à l'usage des femmes* :

*« Tout au long de sa vie, qu'il soit jeune ou qu'il soit vieux, l'homme va être perpétuellement en chasse tant*

*que sa sexualité prolongée maintenant à l'infini grâce au viagra, sera au garde-à-vous !*

*Et la société d'honorer et flatter les boute-en-train reproducteurs qui s'uniront pour faire une famille, et la délaisseront totalement vers la cinquantaine, pour chasser du gibier de plus tendre chair fraîche. Abandonnant sans plus de scrupules femme et enfants, souvent pour fonder une nouvelle famille. D'ailleurs, leur nouvelle femme aura souvent l'âge de leur propre fille aînée. Ils se donnent là, le croient-il, un sacré coup de jeune ! Ceux-là mêmes ne sont d'ailleurs pas prêts à se laisser appeler papi par leurs petits enfants qui arrivent !... Ne voit-on pas cela partout autour de soi ? L'exemple de cette sexualité sans limite est donné d'en haut, particulièrement par les hommes politiques qui, nimbés de fortune et de pouvoir, attirent sans vergogne nouvel amour ou sexualité tous azimuts et sans lendemain. »*

Sylvie Brunel, femme politique, écologiste, pose un témoignage fort sur la souffrance des femmes humiliées, abandonnées, méprisées, après trente ans de vie commune. Une certaine part de la gent masculine se trouve confrontée après cinquante ans à la performance sexuelle et non à une vie de couple équilibrée, comme une course perpétuelle non assouvie au plaisir sexuel, au détriment d'un équilibre affectif vrai et fort, au sein d'une vie familiale.

« *Les femmes, je suis contre... tout contre* », comme disait Sacha Guitry, mais notre polarité féminine située au niveau du cœur nous permet à la fois de réfléchir, et de ressentir tout cela même si c'est douloureux.

Tant que nous serons dans la séduction ou sous influence de la séduction nous serons dans la souffrance.

Car cette sexualité « paillettes, feu d'artifice » est une drogue et elle rend dépendant, et bien souvent après l'extase il peut y avoir la chute, la dépression et la désillusion, d'ailleurs tout simplement dues à la fatigue, voire à l'épuisement.

Cela n'arrive jamais – bien au contraire – avec l'orgasme océanique, étudié et décrit dans cet ouvrage.

Avec bonheur, l'humanité sort de cette animalité reproductive, menée par ses hormones dont nous sommes les jouets. Et je peux constater que la jeunesse s'intéresse de plus en plus tôt au tantra, et à cette voie du Tao qui élargit la vision de notre sensualité-sexualité. De jeunes couples maintenant cherchent à perdurer et à enrichir leur vie sexuelle, non pas par plus d'excitation mais par des orgasmes plus intenses, plus entiers, par une rencontre plus intime et plus profonde.

Pourquoi cet orgasme ne nous rend-il pas dépendant ? Parce que c'est notre être profond qui s'exprime

dans notre corps, pas notre joujou sexuel local, même si celui-ci nous permet l'union, mais notre être tout entier connecté au sacré, sexe/cœur.

Alors, dans le calme, telle une méditation, toute notre énergie sexuelle se met en place et vient nous habiter véritablement, jusqu'à nous dépasser et balayer tout ego, en nourrissant chaque organe de notre corps pour le vivifier.

Cette transmutation de l'énergie sexuelle éclaire la personne et cette illumination de l'être la rend autonome, plus puissante, indépendante, mais reliée au tout. L'amour n'est plus celui de l'enfant, collé serré à sa mère, qui a besoin d'être nourri par l'autre, mais celui de la maturité, même chez une personne jeune, pour aller vers son Soi élargi.

La preuve en est que cette sensation peut aussi être contactée dans le calme, dans une méditation, comme une jubilation. Sachez que quand vous jubilez, même seul et sans sexe, que vous avez contacté cette vague océanique, vous pourrez toujours y revenir sans beaucoup d'effort, en apaisant votre esprit et en détendant vos muscles et votre corps. Cela ne semble-t-il pas être le contraire des orgasmes génitaux ? Je le confirme, c'est un état de grâce, indépendant et libérateur.

Loin de moi l'idée qu'il faille se séparer de tout un chacun et se couper de l'autre et de la société, mais

comme dans toute dépendance, veiller à discerner ce qui flatte l'égo ou le porte-monnaie, car dans ce domaine rien ne s'achète mais tout se construit avec patience, un peu d'effort et de persévérance si la révélation n'est pas immédiate, ou inopinée comme elle le fut pour moi, mais cependant après combien de pérégrinations expérientielles !

Il est vrai que la tentation est aisée, alors que les anciens schémas refont surface, de se projeter dans l'avenir, de vouloir bâtir avec quelqu'un une idée de couple ou un attachement chaud et vivifiant qui servirait encore à guérir de nos névroses.

Aucun problème dans ce cas, si chacun est conscient de sa névrose et travaille à la guérir par une sexualité plus consciente et plus adulte. J'en parlerai plus loin, inspirée par la lecture d'un ouvrage très clair sur ce sujet.

Nous voyons donc que l'addiction à l'amour, à la relation, au sexe est la même qu'à l'alcool qui fait perdre son bon sens et nous dépossède de notre énergie et de notre liberté.



## LES POLARITÉS SEXUELLES

**I**l serait communément acquis que les sexes masculin et féminin s'attirent, puisqu'ils sont de polarité différente. En effet, les organes génitaux de l'homme sont énergétiquement chargés en « positif » et ceux de la femme en « négatif ».

Cette énergie électrique/magnétique va donc circuler en boucle dans tout le corps, comme un circuit électrique, comme une lumière. Sauf que pour brancher les circuits de la femme il va falloir d'abord solliciter son réseau positif, qui lui se situe dans son cœur et dans ses seins et non dans son sexe, celui-ci étant de polarité négative.

Rien d'étonnant à ce que l'homme qui réclame à la femme « donne-moi ton corps » ne s'entende répondre par celle qui manifeste son amour : « Donne-moi ton cœur » !

Tout paraît cependant à l'origine parfaitement conditionné, puisque les deux pôles positifs de l'homme et de la femme sont source de vie. La femme nourrit l'enfant avec son lait, alors que sa conception tient du sperme, semence de l'homme.

Je pense encore une fois que la femme s'est perdue dans sa sexualité en captant l'énergie et la sexualité masculine, qu'elle a faites siennes...

Je pense m'y être longtemps perdue moi-même. En contrôlant, en fabriquant l'érotisme à l'égal de notre partenaire, nous rentrons dans un jeu qui n'est pas le nôtre et fabriquons des tensions sexuelles, qui amènent finalement à un type d'orgasme tout à fait masculin.

Comment ensuite oser se laisser faire, être molle, toute détendue et savourer « de l'intérieur et avec son cœur », des microsensations, des petites échappées orgastiques qui chatouillent, frissonnent et surprennent tout le corps, en n'importe quel endroit, jusqu'à envahir l'organisme tout entier, d'un bonheur sans nom ?

Donc pour en revenir à l'énergie positive de notre *shakti* (shakti est une déesse), c'est de son cœur qu'il va falloir s'occuper... Mais si shakti est dans l'amour, sa sexualité va couler de source, si je puis dire. Si elle ne paraît pas tout à fait prête à faire l'amour, ses seins

seront le sésame de son plaisir et de votre partage sexuel extatique.

Une fois cette énergie convoquée et révélée dans les seins et les mamelons, cette reconnaissance du pôle positif, de mise en route énergétique de shakti, son sexe devient alors disponible et s'ouvre pour recevoir le pénis. Celui-ci va contacter le pôle positif de la femme par... l'intérieur, jusqu'à son cœur, et alors la boucle énergétique est mise en route et circule de l'un à l'autre, équilibrant les charges yin et yang du couple ainsi réuni.

L'erreur commune est de solliciter et d'exciter directement le clitoris, à l'égal du pénis, ainsi que le vagin, ce qui induit cette sexualité dure et extérieure, totalement différente de l'énergie féminine, qui rend la femme frustrée, voire furieuse (même inconsciemment) – cf. *Faire l'amour de manière divine* de Barry Long.

La femme dont l'énergie sexuelle est attisée par la douceur des caresses sur ses seins, bénéficie de cette énergie positive qui se propage dans son corps, nourrissant son sexe qui devient, à son tour, stimulé et réceptif.

L'union des pôles positif et négatif est alors activée et l'harmonie sexuelle a lieu entre les partenaires qui ainsi se respectent, dans la connaissance et la conscience parce qu'ils sont devenus UN par l'inté-

riorité de leur corporalité et accèdent ainsi à leur âme,  
à une spiritualité corporelle.

## LE SEXE, UNE RÉVÉLATION SPIRITUELLE

**L**a pratique de la voie du Tao par le massage sensuel permet d'atteindre l'orgasme plein, de tout le corps, orgasme porteur d'éveil spirituel.

Une fois que l'axe sexualité/spiritualité est acquis, la personne contacte définitivement son énergie vitale dans le plaisir, à l'instar d'une méditation.

C'est l'art de se brancher entre ciel et terre et la voie de guérison pour les personnes qui ont subi des attouchements sexuels dans l'enfance.

La sexualité vécue dans tout le corps désengorge les organes génitaux de trop d'excitation. Elle irrigue par l'éveil des glandes endocrines qu'elle stimule par l'ouverture et le fonctionnement des chakras, et elle se propage dans les organes internes de l'abdomen qu'elle vivifie.

On voit ici encore la double dimension physique et spirituelle de cette libido de vie. La santé est entretenue, et les chakras vibrent au mieux de leur énergie en contact avec l'intérieur et l'extérieur du corps. L'extérieur c'est l'univers, toute cette dimension qui nous dépasse et pourtant si essentielle à contacter.

Ce que j'en sais intuitivement c'est que lorsque cette énergie est alignée en moi, je suis plus heureuse, plus élargie, plus reliée avec moi-même et l'extérieur, les autres, les événements, la nature.

L'égo n'a plus la même place. Je parle de l'égo du mental qui fait partie de notre dualité, dans laquelle nous faisons l'expérience de la séparation d'avec le divin en nous.

Le maître tantrique Osho parle de cet art d'aimer comme d'un défi dans cette société de réunir la sexualité et la spiritualité : état de grâce dans la rencontre de l'autre qui est la rencontre avec le Divin.

## RENCONTRE AVEC L'EGO

**S**i l'humain en a besoin dès l'enfance pour se structurer, se faire une personnalité pour se construire, pour vivre dans notre société, l'ego demande néanmoins à être balisé, limité lors de notre croissance ultime : la *persona* = le masque.

L'ego, et son outil privilégié le mental, prennent la place de l'Être connecté à la Source, et à partir de là crée la dualité. Il veut être plus intelligent que tout, discuter et avoir son mot à dire. Ensuite, il prend « toute la place ».

Je pense que nous sommes des affamés de notre « Êtreté ». Mais à force d'être à côté de nos pompes divines, nous voulons recréer notre divinité avec nos plaisirs humains. En effet, nous sommes tellement dans le manque d'être nous-mêmes que l'on se jette à corps perdu dans ce que l'on voudrait être : la joie d'Être...

Alors, pour toujours plus de besoin, nous avons pris l'habitude de nous raconter ce qui nous arrange sur notre bon droit pour nous satisfaire avec toutes formes de plaisir ; et tout ce qui peut y ressembler nous attire.

C'est normal d'être tenté et de vouloir jouir d'expériences, mais voyons aussi les résultats. J'aime le chocolat mais le carré ne me suffit pas et hop ! la tablette y passe. Un verre de vin blanc c'est tellement délicieux et hop ! à trinquer, la bouteille se vide. Le lendemain nous rappelle que nous avons un foie et un cervelet ! Tout ça au nom du plaisir « local ».

Pour toute jouissance locale, même sexuelle, serions-nous prêts à fouler de plus grandes aspirations et extases ?

Notre ego-mental favorisera toujours cette habitude ou expérience qui nous coupe de ce que nous sommes vraiment, et très facilement, « au nom du plaisir ».

De plus, nous avons appris que nous sommes issus du péché de chair, du plaisir pour se faire du bien. Alors, nous nous sommes dit : oui à la copulation, mais non au retour de la jouissance du masculin-féminin retrouvé. Voyez bien cela. On a fait fort, non ?

Sans apprentissage de ce qu'est notre Être, nous sommes des puits de manque et notre mental-ego nous domine avec une surprenante facilité, toujours

prêt à nous prodiguer les bons arguments au moment opportun.

L'incroyable démente de notre mental-ego, c'est qu'il nous empêche de voir et de savoir qui nous sommes réellement.

C'est vrai qu'à l'école nous n'avons pas été instruits de tout cela, et de qui nous étions vraiment. De peur probablement que l'on en prenne trop de pouvoir, car quelqu'un dans son axe n'est ni manipulable ni influençable en troupeau !

La culpabilité inféode, en nous rendant dépendant de jugements, alors que la responsabilité et la sincérité nous soutiennent dans notre retour à nous-mêmes.

Cette attitude permet de repérer le mental-ego qui nous titille sur notre bon droit au n'importe quoi du plaisir personnel, mais aussi par rapport à la planète et de voir qui est là aux manettes de notre vie, l'irresponsable tellement humain ou l'Être connecté à la Source.

En effet, notre mental-ego nous empêche de nous connecter à la source de notre Être. Chacun a le pouvoir de changer et d'orienter sa vie et son destin. Ce qui nécessite une force de caractère, une volonté et une certaine lucidité sur les changements à opérer.

Plus vite prendre conscience... de notre inconscience.

L'approche de la voie du Tao par le massage sensuel, avec le travail subtil mis en place, permet un début, une continuation et un aboutissement de cette prise de conscience, tant sur le plan corporel que spirituel. Grâce à cette ouverture que donne le ressenti par le massage, le retour et le développement s'opèrent et ramènent à notre véritable énergie de vie.

## SANTÉ ET RECONNEXION

**L**a merveille est de pouvoir se reconnecter à notre nature profonde pour traverser la vie, reconnexion à nos ressentis et à nos sensations qui sont des portes ouvertes vers l'être que nous sommes, capable d'autorégulation et d'autonomie. Nous sommes ainsi reliés à ce qui est bon et juste vers des retrouvailles avec notre nature véritable, qui n'a jamais cessé d'être là, pour nous-mêmes.

Cette nature nous guide dans notre quotidien, permettant de sans cesse se ressourcer et de voir clair sur notre chemin. Une fois ce contact établi, même une toute petite fois, il se « rebranche » très vite, soit tout seul, juste en étant dans son axe, soit avec la conscience de qui nous sommes vraiment, et une nouvelle clarté de vie prend place.

L'aspect spirituel de ce propos ne doit pas faire perdre de vue que c'est aussi une approche profondé-

ment psychocorporelle, autrement dit de ce dont nous sommes faits, il n'y a là aucune magie. La psychologie biodynamique invite à cet état d'être, et le massage sensuel taoïste contribue, s'il est bien conduit, à vivre cette expérience.

C'est la conscience du corps qui est à la portée de tous, avec pour chacun une qualité de travail ou un niveau d'effort différent. Mais le jeu en vaut la chandelle. Sans cette conscience nous sommes trop perméables aux autres, trop indifférenciés entre ce qui nous appartient véritablement et ce qui ne l'est pas.

Cette conscience du corps est instinctive au départ, avant que ne se forment les cuirasses. Elle l'est chez le bébé à l'orée de sa vie. Les cuirasses se forment ensuite à différents niveaux, tant tissulaires que musculaires. Puis, dans les strates émotionnelles et caractérielles – où la personne s'enferme dans des schémas ou croyances rigides qui lui semblent être des protections, en tous cas qu'elle utilise en tant que telles –, elle se coupe de la vie véritable.

Il est fascinant de constater à quel point une personne enfermée dans ses convictions est fragile et vulnérable à l'intérieur. Autant le corps est dur et raide, autant l'intérieur est mou et inconsistant, ça tremble de peur.

Dans cette voie du massage ressenti en finesse, les portes extérieures de l'enfermement – premier bastion du corps –, se débloquent, le corps retrouve et acquiert une nouvelle « respiration » au niveau cellulaire ; la cellule se fortifie, se raffermi, se gonfle, se redresse, prend vie et confiance...

Le moi se structure harmonieusement en santé physique, psychique et morale : « Je ressens qui je suis, je le vis en relation avec le monde. » Mes intentions et décisions ne sont plus des enfermements, je peux évoluer et en changer au gré de la vie et des situations. La vie devient moins dangereuse, car j'ai ce qu'il faut pour l'affronter. C'est-à-dire une bonne intelligence relationnelle, mes besoins deviennent plus clairs, je sais ce que je veux et je peux y avoir accès, y répondre et les satisfaire.

Ces qualités de savoir-être, de savoir-vivre, sont inhérentes au genre humain dans toute couche de population, quels que soient l'éducation ou le niveau social. Le mal-être et l'enfermement viennent souvent de peurs, de sursauts du corps, conscients ou pas. Les jugements des autres tout autant que les siens, l'esprit de comparaison et de compétition dès l'école, raidissent les muscles, les membres et les mâchoires. Si la force de vie empreinte de joie et de quelque insouciance ne garde pas le dessus par sa légèreté, nous devenons un être en manque de confiance : la vie est dure.

C'est difficile à entendre même si, cependant, c'est le chemin de nombreuses personnes.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas si difficile de revenir à son origine d'être. Car avec un peu de conscience, de foi et de persévérance, nous pouvons redevenir qui nous sommes vraiment avant le travestissement, avant le masque de la *persona*, de la personnalité...

Une fois que nous sommes capables de comprendre, de voir dans quel film nous sommes entrés, nous pouvons voir avec du recul notre « cinéma », notre manière bien à nous de jouer et rejouer nos émotions, de voir évoluer notre mental-ego, et à quel point nous pouvons nous complaire dans ce film ou dans le théâtre de notre vie, bon gré mal gré.

Mais à partir de là, cette prise de conscience ne nous permet-elle pas de voir les rôles que nous jouons ? Ensuite, avec discernement, je vais pouvoir décider si je veux ou pas vivre telle ou telle figure. Autrement dit, la conscience me permet de reprendre en mains le scénario de ma vie... de créer avec conscience mon avenir et ma qualité d'être :

« Enfin, j'existe vraiment ! »

## OUVERTURE DU CŒUR

Une démarche personnelle sans l'ouverture du cœur resterait un exercice purement égotique, au mieux une affirmation du petit moi. Associé dans le passé au romantisme, au mysticisme, le cœur est devenu pour l'âge technologique une pompe échangeable. Pourtant, un des plus grands défis reste la capacité d'aimer, la compassion vécue et la compréhension de son unité, qui dépasse les différences ethniques et politiques.

Sur le plan spirituel le degré de développement de notre chakra du cœur reflète notre situation actuelle et notre capacité de conduction de la lumière.

Nous pouvons considérer le cœur comme la pompe qui attire ce que l'on nomme les qualités, ou encore l'atmosphère de l'âme d'un individu. Pour le thérapeute psychocorporel il s'agit de sa capacité d'empathie, de

contact avec la réalité de corps et d'esprit d'une personne, créant la présence thérapeutique.

Cette réalité de la conscience est à la portée de tous.

## APPRIVOISER LE CORPS

Un médecin de mes amis m'avouait combien il n'avait pas été formé à toucher le corps en mettant de la conscience dans le contact de ses mains.

Le corps médical est investi de gestes techniques, diagnostiques ou de gestes thérapeutiques souvent « agressifs » comme les interventions chirurgicales.

La personne est objetisée, mise à distance ; il s'agit plutôt de s'intéresser à un organe ou à un membre malade, selon un protocole médical.

Il est impossible pour eux, déontologiquement parlant, de toucher le corps avec douceur en lui procurant de la détente, de lui donner de la reconnaissance. Cette intrusion dans le soin pourrait être interprétée comme abus sexuel dans le cadre professionnel. Et c'est normal dans la mesure où la personne touche sans avoir été formée à entrer en contact énergétique

thérapeutique, et sans aucune gratification personnelle. C'est également ce dont il est question dans le don du massage taoïste que j'ai mis en place.

De quoi est-il question ? Cette notion est tout à fait nouvelle, depuis à peine une dizaine d'années où nous sommes entrés dans l'ère du massage.

En effet, dans quelque massage qu'il soit, comment peut s'abandonner la personne massée si elle sent le désir de l'autre et son désir de profiter de la situation ?

Au lieu de se laisser aller, dans la détente, la personne massée doit alors contrôler la situation pour se protéger de toute tentative d'invasion de son territoire corporel et de sa sensualité, sexualité, ou même d'être tout simplement psychologiquement dépassée par les événements.

Avouons qu'il y a d'autres occasions pour entrer dans ce type de relation !

À moins, bien entendu, d'en annoncer la couleur auparavant... Au début, ces paroles font s'arrondir les yeux des personnes qui travaillent avec moi. Je traite de ces règles dans la description du massage, en seconde partie de cet ouvrage.

En tant qu'adulte et en recherche de développement de conscience, comment ne pas réaliser qu'il est nécessaire dorénavant de mettre les points sur les i. « Cela

signifie qu'en tant que femme », par exemple, je sais si oui ou non je désire partager un contact sexuel. Si je ne sais pas, eh bien, je vais le décider ! Ressentir à froid si le rapprochement intime et sexuel avec cette personne est bon et nécessaire pour moi, ou non... à partir du moment où nous nous sommes clairement entendus.

De ce fait, en me donnant la possibilité d'être en contact avec quelqu'un dans l'apprentissage d'un toucher délicat, rassurant et respectueux de ce qu'est mon énergie, je vais me sentir contactée de manière non intrusive, sans but... alors, sans vouloir faire plaisir, sans être volontairement excitante, je vais lâcher mes tensions, et sous le bout des doigts de mon partenaire, je vais pouvoir me laisser aller à ressentir l'agrandissement de ma capacité énergétique jusqu'à vibrer de tout mon corps si je le ressens. Je pourrai ensuite, avec la bonne personne, m'ouvrir au sexe masculin pour une communion des corps et de l'âme.

Ce sera donc dans la détente, celle d'une décision prise, même en couple, que mon corps va pouvoir s'abandonner, se laisser aller et « orgasmer » naturellement ; rarement pour faire plaisir à l'autre, et bienvenue si cela le fait.

Développons un peu ce sujet qui n'est pas facile à assimiler.

C'est une attitude que j'enseigne, car l'énergie magnifique, toute puissante dans le corps, a besoin pour se déployer d'un maximum de détente et de confiance.

Alors et seulement dans ce cas l'énergie sexuelle va pouvoir s'étendre dans tout le corps, bien au-delà des organes génitaux.

C'est ici que l'on peut constater et ressentir dans son corps ce qu'est la libido de vie, cette énergie de vie qui nous appartient en propre. Cette libre circulation va onduler à travers le corps, s'infiltrer dans d'infimes et délicats endroits de l'anatomie, dont certains ne m'auraient jamais semblés érogènes auparavant. À partir de cette intense sensation de plénitude, je vais pouvoir me réaliser enfin complète, plus vivante, je ne suis plus dépendante de l'autre, et lui non plus d'ailleurs.

Cette nourriture est propre à chacun et elle l'individualise en poussant jusqu'à son paroxysme son plaisir total. Et quel bonheur, ceci dans une joie douce et profonde.

Je ne dis pas que l'autre, ou la relation, ne sont pas importants, bien au contraire. Quelle douceur de pouvoir partager ces moments de complicité et d'abandon.

Je peux relater de nombreux aveux de personnes qui se sont senties frustrées parce qu'elles n'avaient pas joui alors que leur amant insistait lors d'un cunilingus interminable, appliqué et vigoureux, qui les laissait tous les deux les muscles tendus à se rompre !

Au bout du compte, ces muscles tendus vont faire éjaculer ou avoir un orgasme clitoridien, selon que l'on est un homme ou une femme. Le tout en perte d'énergie : lui va ensuite s'endormir ou fumer une cigarette ; elle, verra ses yeux se cerner et sa fatigue s'accroître ou une frustration germer. Il ne s'agit cependant pas de diaboliser ce type d'orgasme.

Cependant, à travers l'apprentissage d'un toucher très délicat qui peut s'exprimer soit par le massage, soit par une activité sexuelle détendue, douce et tranquille, sans forte excitation, alors une autre joie, une autre énergie vont pouvoir prendre place, s'installer pour la journée entière et même pour longtemps !!!

L'orgasme dont je parle, atteint sexuellement ou comme il m'est arrivé lors d'une vague tantrique, me nourrit trois semaines durant, sans attachement ni dépendance aucune.



## SEXE ET VULNÉRABILITÉ

Lors de conflits ou dissensions non ouvertes avec le partenaire, lorsque nous nous taisons, nous nous enfermons et la connexion sexuelle se débranche. Les jugements silencieux s'accumulent, nous nous en voulons et en voulons à notre partenaire.

Si l'un ou l'autre dans un couple râle et se plaint à haute voix, la sexualité risque d'être en berne également.

Lorsque nous nous enfermons dans la souffrance de la victime, comme un petit enfant blessé, nous ne sommes plus dans la capacité d'entretenir le lien sexuel.

Le défi est d'arriver à se dire jusqu'au bout, de maintenir un ego suffisamment conscient pour réagir à l'autre, de ne pas être critique mais de maintenir la connexion énergétique.

Plus les jugements sur l'autre s'accumulent, plus l'entente sexuelle s'éloigne. Dans la critique mutuelle, la sexualité meurt rapidement.

Si la vulnérabilité n'affleure pas dans la relation, vous ne pouvez pas vous attendre à cette merveilleuse complicité dans la sexualité et à continuer à avancer.

Maintenir une communication saine au sein d'un couple est un ingrédient primordial pour une vie sexuelle riche et saine.

Qui prend toujours soin de l'autre, l'un se sent-il toujours responsable ? La vie à deux et votre sexualité risquent de s'affadir et perdre de leur intensité.

Si vous vous comportez sans égalité, comme un enfant au sein du couple, si vous donnez tout votre pouvoir à l'autre, cette attitude peut tuer le sexe.

La vie demande du mouvement et de l'échange dans la rencontre. Dans une vie de couple où tout est toujours positif, nourrissant, aimant, sans désaccord ni friction, la relation physique peut aussi s'éroder. À plus forte raison à propos de la sexualité – qui est souvent l'un des aspects les plus difficiles à aborder –, la communication doit être maintenue, de façon claire et honnête.

La relation sexuelle commence déjà et s'établit lorsque le couple s'exprime, mutuellement, sincèrement

sur ce que chacun ressent. Si cet échange existe, alors la relation physique devient riche et fonctionne.

Ne vous jugez pas, ne vous critiquez pas sans cesse, vous vous rendrez non attractif, non sensuel pour l'autre mais également pour vous-même et vous romprez le lien de l'attraction sensuelle.

Reliez-vous plutôt à votre vulnérabilité l'un à l'autre, tout en vous sentant en sécurité. Créer cette intimité est une attention de chaque instant. Regardez-vous, assis l'un en face de l'autre, acceptez de vous montrer vulnérable à l'autre. C'est de cela dont vous devez vous préoccuper.

Prenez bien en compte que la sexualité peut être dissociée de l'intimité ! En effet, l'acte sexuel en tant que tel, par son intense focalisation, peut ne pas être concerné par la relation, ni l'intimité.

Les hommes ont été entraînés traditionnellement à être très virils, ils peuvent être machos quand il s'agit de sexualité et certains valorisent encore plus l'acte sexuel que l'intimité. Dans ce cas, ceux-là s'estiment davantage pour leurs performances sexuelles que pour la valeur et la qualité de leur relation avec leur partenaire. Leur souci est de savoir s'ils sont arrivés au bout de vous : « Alors, heureuse ? »

Dans les quatre niveaux d'intimité, physique, émotionnelle, psychologique et spirituelle, chacun a sa propre expression énergétique. Sans l'intimité émotionnelle, psychologique et spirituelle, une relation sexuelle est juste ce à quoi elle ressemble : quelque chose de purement physique. Lorsque les couples sont jeunes, ce niveau purement physique fonctionne en général bien, car la plupart du temps ils ne connaissent rien de mieux.

Avec les années, heureusement, beaucoup réclament une considération plus profonde et plus complète avec leur partenaire.

Si c'est l'intimité physique qui nous intéresse plus particulièrement, nous constatons que ce qui manque à de nombreuses personnes c'est l'expérience d'une sensualité ou d'une intimité indépendante de la sexualité. Le sexe brut est beaucoup plus facile pour certains que l'intimité.

Selon l'expérience, les femmes semblent avoir une intimité intérieure plus naturelle que les hommes, cette connexion pour elles semble plus facile en général, et souvent les hommes connaissent mieux leur corps et leur intimité physique en particulier. Mais à notre époque où les femmes sont tout aussi nombreuses dans l'activité extérieure, les hommes paraissent plus

sensibles à ressentir le besoin d'intimité, ces démarcations seraient donc en train de s'estomper.

Je conseille un soin d'intimité par le massage, que vous pouvez ressentir à travers tout le corps comme un subtil frisson épidermique, et ne venant pas spécifiquement des organes génitaux.

Au début c'est comme un léger tremblement dans tout le corps. Tous nos sens sont extraordinairement éveillés, nos yeux peuvent déceler plus de luminosité aux objets et aux couleurs, les sons sont amplifiés, le toucher est exalté et l'odorat est affiné.

Cette énergie rend plus vivant, plus sensuel, tout en préservant l'autonomie de la personne, elle rend plus présent à soi-même, dans tout le corps.

Cette magnifique énergie à notre disposition nous donne et nous conforte dans notre pouvoir, nous nous ressentons vibrants, forts et fragiles à la fois.

Ce n'est pas simplement un changement quantitatif, au niveau des expériences sensorielles, c'est un changement qualitatif.

Cette énergie peut être présente lors d'une relation sexuelle. Pourtant, bien souvent elle ne l'est pas.

Vous pouvez la chercher, sans même savoir ce que vous cherchez.

Si vous êtes quelqu'un de très actif, ou très mental, très critique, très perfectionniste, il vous sera peut-être difficile de cultiver cette énergie. Pour être présente, elle a besoin que vous changiez votre tempo. Elle a besoin d'un rythme plus doux, plus lent.

Je vous conseille donc de vivre vulnérablement, abandonnez-vous, soyez vrai, en confiance, en soi et en l'autre, pour pouvoir regarder profondément ce qui vous meut, vous habite afin de le partager. Cette maturité fait vivre dangereusement mais plus près de vous, plus complètement.

Lorsque nous faisons l'amour, c'est une unité élargie à l'univers qui se joue dans notre relation physique et émotionnelle. Pendant un temps nous pouvons mettre de côté nos peurs passées et futures, faire déjà cette magnifique expérience partagée du corps, de l'esprit et du cœur. Avec le temps et la gentillesse ces profonds conditionnements peuvent s'envoler, à mesure que la confiance et la sécurité s'installent. Nous pouvons enfin nous sentir libres... d'être vrais. Nos cœurs et nos corps peuvent s'engager, nous pouvons ressentir le plaisir des sens et nous laisser surprendre sans chercher à trouver ou imposer ; simplement être vraiment vivants, sincères pour aller en profondeur, laisser monter qui nous sommes face à nous-même et face à l'autre.

Si nous nous sentons libres, nous pouvons à la fois ressentir le plaisir ou contacter nos pensées, notre inquiétude. Si nous glissons dans un état de tristesse ou de manque, nous pouvons le partager, en parler ouvertement. Cette honnêteté ouvre la possibilité de s'allier, plutôt que de s'isoler. Au lieu de faire semblant d'être présent, demander peut-être à être plus serré dans les bras, se permettre de demander au partenaire l'ouverture pour évoquer son besoin, d'être chacun plus intègre, sans jugement, sans justification.

L'engagement est une sécurité qui permet l'intimité sexuelle, car faute d'un lien profond la tendance sera plutôt à l'agitation, à la recherche de formes de plaisir extérieures, à de nouvelles techniques sexuelles, ou à de nouveaux partenaires.



## L'OBJECTIF DE L'HOMME ET LA CULTURE DU RÉSULTAT

**D**ans notre société, l'homme doit montrer et même prouver qu'il est capable de résultats, ceci dans tous les domaines de sa vie. Il doit « gagner sa vie », de préférence plutôt « bien ». Il vit dans le monde de la compétition, dans son travail, dans sa forme physique, dans le sport, dans la séduction bien sûr, et... que dire du domaine sexuel !

Avec la femme, il doit être capable « de la faire jouir ». Cette exigence peut être traumatisante et il est souvent obnubilé par son érection. Avant le contact sexuel : et si l'érection n'était pas au rendez-vous ? Au moment crucial de lui faire l'amour : et si je ne tenais pas la route pendant la chevauchée fantastique ? Si je ne lui faisais pas atteindre l'orgasme ? Et si je n'arrivais pas au bout du bout d'elle ?...

Sans pour autant apprécier l'amour bâclé, j'ai toujours détesté que l'on veuille me faire jouir à tout prix, et je peux vous affirmer que je ne suis pas la seule... Cette culture jusqu'au-boutiste du résultat dans ce domaine ne me permet pas de me sentir et de me laisser aller dans ma vibration, d'être dans mon rythme, ma langueur, ma « non-attente ».

L'expression célèbre, prononcée par Jean-Pierre Marielle dans le film *Les Galettes de Pont-Aven*, où avec sa gouaille machiste il demande après avoir fait l'amour : « Alors, heureuse ? », est devenue une phrase culte. Cette attitude si fréquente me sidère et me déprime, même si elle finit par me faire rire, comme bien des femmes. Car la seule question qui semble le préoccuper ne porte que sur cet instant de copulation, où il a surtout besoin d'avoir la confirmation de sa virilité phallique. Elle ne porte pas sur la qualité de sa relation, complète et intime, à la femme.

Dans le Tao sensuel, et lors du massage, nous ne sommes pas dans la recherche du résultat, mais simplement dans la communion, il n'y a rien à donner et rien à prendre, même si cela peut sembler ne pas couler de source dans le fonctionnement de l'homme.

Ce massage spécifique permet à l'homme d'aller à la rencontre du féminin en lui, et le mettre ainsi au service de l'amour.

La voie du Tao par le massage sensuel va permettre à tous les deux, homme et femme, d'aller vers une réalisation typiquement féminine, où le plaisir yin s'installe par « plateaux », et où l'éjaculation n'est plus une fin en soi. Progressivement, ces plateaux de plaisir tiennent dans le temps et sont vécus et ressentis dans tout le corps. Cette amplitude est par elle-même gratifiante, nourrissante, comme un flot de bien-être, comme une onde qui, lorsque nous sommes présents à nous-mêmes, s'empare de tout notre être et le dépasse.

Le massage taoïste permet en outre à l'éjaculateur précoce d'être plus en position de témoin, dans un désir plus doux, et moins dans le stress de la peur de l'éjaculation.

Ce travail permet à l'homme d'être davantage dans sa puissance, plutôt que dans son excitation.

Il est puissant par connexion énergétique avec la femme qui le branche pour atteindre le paroxysme de l'orgasme océanique.



## LE MAGNÉTISME

**N**ous sommes tous pourvus d'une puissance magnétique, vérifiable particulièrement dans nos mains.

En travaillant ce massage, nous rendons nos mains et donc notre toucher beaucoup plus sensibles, pour faire circuler l'énergie sous nos doigts. Elle sera mise à profit pour ouvrir nos centres énergétiques spécifiques, les chakras, ainsi que pour conduire l'énergie dans nos méridiens et les équilibrer.

Vous pouvez prendre contact directement avec cette énergie, en vous frottant les mains l'une contre l'autre, à la manière d'un homme de la terre qui frotte ses mains avant d'attraper son outil. Très vite non seulement vos mains se réchauffent mais un picotement se fait ressentir particulièrement au bout des doigts. La couleur des mains fonce et les paumes vibrent, leur intensité magnétique augmente.

Maintenant, doucement écartez vos paumes l'une de l'autre et ressentez l'espace vivant et vibrant entre vos mains ; légèrement, par petits à-coups, séparez et rapprochez vos paumes l'une de l'autre. Vous pouvez sentir de plus en plus de picotements, qui progressivement s'allongent comme des aiguilles. Si la sensation faiblit, revenez la chercher là où vous l'avez lâchée, ou retapez dans vos mains.

La suite de l'expérience consiste à façonner une boule fictive de ouate ou de mousse entre vos mains, d'en ressentir les limites et de les élargir. La boule devient plus grande et vous écartez toujours un peu plus et doucement vos mains, jusqu'à arriver à percevoir un ballon, voire un cerceau entre vos mains.

Au fur et à mesure de cette pratique, vous entrez consciemment en contact avec votre magnétisme.

Je vous suggère ensuite de passer vos mains à deux ou trois centimètres de votre visage et d'en ressentir la chaleur de l'énergie comme une caresse apaisante.

Vous pouvez bénéficier de cette détente également en portant vos mains sur, ou près du plexus afin de dénouer les tensions que vous pourriez avoir à cet endroit et de vérifier ainsi l'efficacité du magnétisme.

Dans tous les cas, je vous encourage à frotter ainsi vos mains avant tout massage, afin de les énergétiser et d'augmenter votre qualité de toucher.

## EN GUISE DE CONCLUSION

*Votre corps est le harpe de votre âme,  
et c'est à vous d'en tirer des sons confus  
ou de la douce musique.*

Kalil Gibran

**P**our atteindre l'orgasme océanique, la qualité de la relation sexuelle dépend de la présence fine à soi-même et à l'autre, tout autant que de la qualité tactile du toucher.

Plus le contact sera dans l'effleurage de la peau, plus la cellule corporelle se détendra et se gonflera pour libérer sa puissance orgasmique, donc son bien-être.

Le geste lent et posé sera sans aucune recherche de résultat pour ne pas contraindre l'autre.

La sensation infiniment subtile donnée par le masseur est dirigée à l'instar d'un chef d'orchestre qui, du bout des doigts, fait vibrer l'énergie, l'impulse et la

conduit à travers le corps du massé. Et cela, grâce au massage taoïste très précisément.

C'est un massage à pratiquer régulièrement, tel qu'il est enseigné, pour entretenir cette libido.

Ainsi, des changements fondamentaux opèreront dans la vie des couples :

La pratique de rapports nouveaux à la sexualité, pour les nouvelles générations, avec de nouvelles questions.

La véritable intimité, avec la capacité à se dire et à échanger en profondeur, pour élargir la connaissance et permettre à chacun de réinventer le couple.

L'avènement du spirituel dans la sexualité, pour découvrir une autre dimension de l'humain.

Le corps dans notre société du XXI<sup>e</sup> siècle est exhibé et sublimé dans sa jeunesse qui, par réaction peut-être, le tatoue et le perce de bout en bout, dans une exhibition sans limite.

Ce corps, objetisé sexuellement, va devenir le terrain d'une débâcle psychique où la jeunesse se retrouvera prisonnière d'un plaisir forcené voire destructeur, comme une drogue, jusqu'à la prostitution et les tourmentes dès le début de l'adolescence.

L'éducation par la pornographie a amené la jeunesse à jouir à tout prix. Situation qui interpelle tous les parents et éducateurs.

Il est temps d'apprendre aux enfants et aux adolescents... De leur dire la vérité, et d'arrêter de se cacher derrière notre petit doigt quand il est question de sexe. Mais, bien au contraire, de savoir parler ouvertement en tant qu'adulte et éducateur de ce qu'est notre énergie de vie, notre libido de vie, qui fait que sans cette énergie-là nous ne serions pas vivants.

En fait, c'est tellement naturel d'être avec un corps, des sensations, des joies de vivre. Mais comment utiliser cette énergie, comment ne pas la salir, comment en faire son pain béni ? Le but de la vie de chacun sera d'évoluer non comme un animal, mais comme un être humain abouti.

La voie du Tao par le massage sensuel ouvre un immense champ de possibles, dans l'harmonie retrouvée du féminin et du masculin, en chacun de nous.

À l'aube de cette nouvelle humanité, l'homme et la femme ont commencé à inventer une nouvelle façon d'être ensemble, relié à leur divinité d'être.



## **SECONDE PARTIE**



## PRÉPARATION AU MASSAGE

**A**u début, et surtout pour les couples, il sera utile d'organiser ce massage sous forme de rituel.

Date et heure seront convenues entre vous, pour vous donner temps et plaisir dans les meilleures conditions. Le lieu sera préparé, décoré et chauffé par celui qui le prendra en charge, selon ce que vous aurez décidé.

Les corps seront soigneusement lavés, minutieusement nettoyés aux endroits stratégiques, afin de se sentir tout à fait à l'aise pour soi-même et avec l'autre.

Prévoir également avant, si un seul massage sera donné et auquel d'entre vous, ou deux massages, sous forme d'aller et retour.

Bien entendu toutes les précautions seront prises afin de n'être pas dérangés : téléphones et portes bloqués, enfants absents.

La musique sera choisie au mieux de vos goûts et surtout de la personne qui recevra le massage.

Si vous utilisez le CD du massage *La Voie du Tao par le massage sensuel*, ce qui facilite amplement la tâche du débutant et son apprentissage, vous choisirez la séquence appropriée à la personne massée, de sexe féminin ou masculin au temps dont vous disposez, avec ou sans ma voix. Vous opterez également pour la parole s'adressant avec indications au masseur, ou d'une voix plus sophronique, à la personne massée, ce qui plaît souvent.

Le temps de chaque geste, bien qu'il soit soumis à votre ressenti et appréciation, vous est donné par le défilement de la bande sous les pictogrammes.

La visualisation des pictogrammes vous permet de reconnaître instantanément le geste et l'action de votre pratique, tout en vous préparant au geste suivant indiqué par l'image plus petite, sur la même page.

L'approche sexuelle des corps, lors de ce massage, est limitée à deux moments précis. Cela a pour but de respecter la montée énergétique dans le corps de la personne massée, et de ne pas céder à une impulsion sexuelle. La vibration pourra se diffuser et s'installer amplement dans tout le corps. Cette sensation peut déjà atteindre un infini plaisir et état de grâce.

Je conseille également de décider avant le massage, s'il y aura rapport sexuel, ou pas. Cette attitude ouvre et rend la circulation énergétique du corps tout entier disponible à un « branchement sexuel ». La boucle est bouclée par l'intermédiaire des sexes, faisant office de condensateurs. Inutile de chercher une excitation locale des organes génitaux, ils sont déjà chargés par le massage complet de tout le corps et le but est de diffuser cette force-lumière énergétique dans tout l'organisme, pour atteindre l'extase.

Rappelez-vous : en vous libérant de tout but à atteindre, du fait qu'il n'y a rien à donner, ni rien à prendre, vous libérez toutes les tensions liées aux attentes. C'est une véritable voie de méditation, où le lâcher-prise peut vous amener bien plus loin que vous ne le soupçonniez.

Si le choix que vous avez fait ensemble, avant le massage, est de ne pas vous contacter sexuellement, je vous prie de respecter cette décision. Vous pourrez changer de choix pour le massage suivant, mais je vous engage à ne pas céder à l'impulsion sexuelle de l'un ou de l'autre. Le risque en est de retourner à des comportements antérieurs, empreints d'excitation locale due à des fantasmes, et au mental-ego qui fait « me servir » pour satisfaire mes besoins immédiats (voir le chapitre sur le mental-ego).

Je vous demande cependant de ne pas culpabiliser si vous ne respectez pas le droit fil de vos intentions premières. Prenez juste conscience de comment vous avez ressenti et réagi selon l'égo, qui veut toujours maîtriser les situations et diriger nos actes et notre vie.

Vous pourrez constater combien il n'est pas facile, particulièrement pour la femme, de dire « non », et d'honorer et faire respecter sa décision. Et pour l'homme, combien il est parfois difficile de faire face à son impulsion sexuelle et d'avoir égard et considération à la parole donnée et reçue. Cette attention respectueuse renforcera votre propre et mutuelle estime, et vous vous sentirez grandement reconnaissants.

C'est pourquoi je vous convie à faire votre choix auparavant, en vous entendant bien tous les deux, comme une méditation. N'oubliez pas que vous faites ce choix dans le but de renforcer votre énergie sexuelle interne, non de vous priver de plaisir et d'amour.

Par ailleurs, je trouve important de sacraliser votre attitude et votre travail, en vous contactant spirituellement par une magnifique salutation « namasté ». Ce petit cérémonial de reconnaissance et de remerciement établit vos liens sacrés et de respect mutuel, il transcende votre humanité et reconnaît votre divinité.

Pour cela, vous vous placez face à face, dans le calme de votre lieu, où une bougie est allumée. Les pieds bien

enracinés au sol, avec vos mains réunies comme en prière, vous pointez vos doigts vers le sol pour capter l'énergie de la terre, et doucement vous amenez cette énergie jusqu'au cœur pour vous concentrer sur ce que vous ressentez.

Prenez votre temps. Au fur et à mesure de votre pratique, sensations fines et sentiments sont plus perceptibles. N'oubliez pas que vous êtes branchés énergiquement entre ciel et terre et, plus que jamais, vous captez des informations et paroles qui vous viennent au cœur. Lorsque ces mots montent à votre conscience, vous regardez votre partenaire bien dans les yeux, de préférence sans ciller. Cette attitude peut paraître un peu délicate au début, et vous pouvez ressentir un peu de gêne, mais l'immense qualité de cette expérience surpassera rapidement votre timidité. Votre regard parfaitement planté dans les yeux de votre partenaire, il n'est pas rare qu'une émotion forte s'installe dans votre poitrine. Tenez bon, transcendez aussi cette sensation, car ce n'est que le début de ce que vous allez faire circuler dans tout le corps, durant le massage.

Les yeux dans les yeux, rapprochez vos fronts : vous ne verrez plus qu'un seul œil. C'est magnifique d'intimité et de profondeur. Vous pouvez penser que vous plongez dans « le troisième œil » de votre partenaire.

Après avoir stabilisé votre présence l'un à l'autre dans ce rapprochement, exprimez votre gratitude à votre partenaire. Par exemple de la part de shakti (déesse) : « Je te remercie noble Shiva (être divin) pour ta confiance, ta présence et tes qualités d'écoute que tu mets au service de ce massage. »

Il pourra répondre : « Merci belle shakti pour ta douceur, ton amour, je me remets avec plaisir entre tes mains, dans tes qualités de cœur et d'écoute... » Vous verrez qu'une fois en situation, les mots affleureront à votre esprit de manière surprenante. Faites-vous confiance.

Ce salut sera rendu également à la fin de votre massage, ou de vos échanges.

Ensuite, une communication sincère entre vous sera riche en informations honnêtes et dénuées de jugement. Le masseur posera une question ouverte : qu'as-tu vécu et ressenti ? Dans votre réponse, osez alors l'intimité de votre parole, sans crainte d'être jugé. Petit à petit l'approfondissement de votre ressenti sensuel et émotionnel évolutif deviendra plus conscient et pourra être énoncé clairement. C'est la personne qui vient d'être massée qui s'exprime, ensuite et plus brièvement le masseur dira ce qu'il a vécu, pour lui, à travers ce massage.

Ces expériences sont riches en informations délicates, qui n'auraient pu être amenées à la conscience

sans ce massage. Aussi n'hésitez pas à ressentir, vivre l'intimité et la partager verbalement avec votre partenaire, de manière profonde et reconnaissante.

Je vous invite, à acquérir l'ouvrage de Stephen Russel & Jürgen Kolb *L'Art taoïste du massage sensuel*, magnifiquement illustré de photos, édité chez Trédaniel éditions.

Ce livre est essentiel et enseigne clairement la philosophie taoïste et les principes de la circulation des énergies d'une manière simple, efficace et facile à comprendre.

Afin de vous faciliter la tâche, vous allez pouvoir vous donner ce massage détaillé avec les fiches techniques qui vont suivre.

J'ai élaboré ces fiches avec un grand soin. Elles sont interprétées par le filtre de mon ressenti et des expériences vécues à travers les stages.

Je vous souhaite un très beau voyage !



# **PRÉSENTATION ET MÉTHODOLOGIE DU MASSAGE**

PHASE PAR PHASE

Prévoir entre une heure et demie et deux heures.



## PHASE 1 : PHASE PRÉPARATOIRE

NETTOIE ET OUVRE LES CONDUITS D'ÉNERGIE

Ne pas huiler les mains pour l'instant. Par la suite, huiler très peu pour garder un bon contact avec la peau.

Dans le texte, *yin* signifie léger, effleurant, souvent lent, et *yang* signifie plus appuyé, plus englobant, plus rapide.

### 1. ÉTIRER LES TEMPES

1 MN

Étirez la peau située entre l'œil et les cheveux en pinçant très délicatement entre le pouce et le côté de l'index.

DEMANDEZ À VOTRE PARTENAIRE DE LAISSER PASSER LES IDÉES, NE PLUS LES RETENIR, DE FAIRE LE VIDE ET DE LA PLACE POUR DU NOUVEAU.

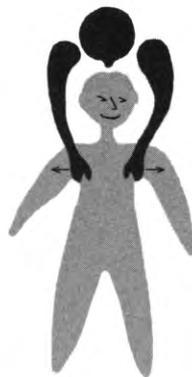


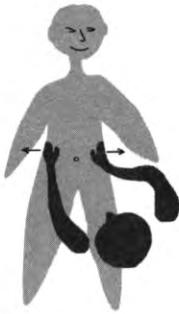
### 2. ÉTIRER LE HAUT DU BUSTE

1 MN

Placez les doigts dans les aisselles et les paumes sur les pectoraux, puis serrez délicatement et écartez pour étirer la partie supérieure du buste. Cela ne doit pas faire mal, et on appuie sur les paumes plus qu'on ne serre les mains.

VISUALISEZ BLESSURES ÉMOTIONNELLES ET SENTIMENTS DE CONFUSIONS S'ÉCHAPPANT DE LA POITRINE, FAIRE DE LA PLACE POUR DU NOUVEAU.





### 3. ÉTIRER L'ABDOMEN SUPÉRIEUR 1 MN

En se mettant sur le côté et en regardant côté tête, attrapez comme précédemment au niveau des côtes flottantes. Étirez le diaphragme qui sépare l'abdomen inférieur de l'abdomen supérieur.

Pensez à déverrouiller vos genoux et à desserrer vos mâchoires.

VISUALISEZ VOTRE PARTENAIRE EN ÉTAT DE TOTALE ACCEPTATION DE SOI.



### 4. ÉTIRER L'ABDOMEN INFÉRIEUR 1 MN

Attrapez comme précédemment au niveau des hanches, du haut du pubis et étirez l'abdomen inférieur.

VISUALISEZ LES INHIBITIONS SEXUELLES SE DISPERSER. FAIRE DE LA PLACE POUR DU NOUVEAU.



### 5. ÉTIRER LES HANCHES 1 MN

Se tourner pour regarder côté pieds puis demandez au massé de plier ses genoux pour soulever le bassin. Glissez les mains de chaque côté au niveau de la jonction entre la cuisse et la fesse et tirez latéralement vers l'extérieur sans soulever. Demandez au massé si son périnée est bien étiré.

PENSEZ À VOTRE PARTENAIRE SE TROUVANT DANS UN ÉTAT DE PAIX, DANS SA VÉRITABLE IDENTITÉ.

## PHASE 2 : MASSAGE PARTIE DOS

---

### 1. POSITION DE REPOS, LA MAIN ENTRE LES OMOPLATES

1 MN

Démarrez avec une main 50 cm au-dessus du dos, descendre doucement pour venir placer délicatement cette main entre les omoplates, les doigts pointés vers les cheveux.

En fin de pause, soulevez la main aussi délicatement qu'elle a été posée.

CE GESTE PROCURE DÉTENTE ET CONFIANCE,  
PROFITEZ-EN POUR ACCORDER VOS CHAMPS  
ÉNERGÉTIQUES.



### PUIS MASSER LES ÉPAULES

2 MN

Huilez les mains.

Massez délicatement mais fermement les épaules, puis les omoplates afin de détendre le haut du corps.

Huilez faiblement le dos pour la suite.

DÉTENDRE LES TENSIONS ACCUMULÉES DANS LES  
ÉPAULES ET LES OMOPLATES.





## **2. SECOUER LÉGÈREMENT LA COLONNE** 2 MN

Avec les deux index et majeurs de chaque côté de la colonne, descendre de deux vertèbres et revenir d'une vertèbre. Ce mouvement est assez vigoureux.

Arrivé dans le creux des reins, faites un beau geste de bascule, trois fois, la main à plat avec le bout des doigts un peu en l'air et envoyez l'énergie vers les pieds.

LE CANAL DE L'ÉNERGIE LE LONG DE LA COLONNE VERTÉBRALE, DÉGAGÉ ET NETTOYÉ, PROCURE UN LÂCHER-PRISE ET UNE ÉNERGIE NOUVELLE



## **3. POSITION DE REPOS, SACRUM** 1 MN

Posez la paume de la main droite sur le coccyx avec les doigts sur le sacrum, en direction de la tête.

Exercez une légère pression, la main en contact avec une légère vibration et rester bien présent au massé.

En fin de pause, soulevez délicatement la main.

PUISSANCE DU FEU DE L'ÉNERGIE DU SACRUM, IMAGINEZ LE SERPENT DE LA KUNDALINI LOVÉ À LA BASE DU CORPS ET DE LA COLONNE. SA CHALEUR IRRADIE TOUT LE BAS DU DOS EN APPORTANT GUÉRISON ET VITALITÉ.

#### **4. OUVRIR LE PORTAIL DE LA COLONNE 1 MN**

Placez vos mains de chaque côté du sacrum, les doigts pointés vers la tête. Avec les deux pouces ouvrir de chaque côté du sacrum. Le geste alternatif est vif et suit l'os du sacrum.

CETTE TECHNIQUE LIBÈRE LE SACRUM ET DISPERSE LE FEU DE LA VITALITÉ LE LONG DE LA COLONNE.



#### **5. REMONTER LE LONG DE LA COLONNE DE LA COLONNE**

2,5 MN

Placez votre main gauche sur le coccyx et, avec l'autre main, faire remonter le long de la colonne vertébrale l'énergie qui vient d'être libérée. Arrivez jusqu'à la nuque et doucement dépassez les cheveux. Variez le mouvement en vitesse et en pression.

Possibilité de simuler le mouvement du serpent de la kundalini.

LIBÈRE DÉFINITIVEMENT LES TENSIONS POUR L'ÉQUILIBRE ET L'INTÉGRITÉ DE LA PERSONNE EN FAISANT CIRCULER SON ÉNERGIE.





## 6. SOUTENIR LA COLONNE, PREMIÈRE PARTIE

3 MN

Revenir à la tête, placez les mains de chaque côté de la colonne vertébrale et descendez jusqu'au bout de la colonne, remontez par les flancs en les soulevant légèrement vous étirez également votre corps pour vous détendre.

Variez pression et vitesse.

Soufflez sur un mouvement plus yang en descendant pour vider les poumons et laissez inspirer en remontant.

RÉGÈNÈRE L'ÉNERGIE MENTALE TRANSPORTÉE ET RÉUTILISÉE SOUS FORME DE FEU SEXUEL.



## 7. FRAPPER À LA PORTE ARRIÈRE DU PALAIS ÉCARLATE

1,5 MN

Les poignets sont bien souples, la main presque fermée avec le trou de la main ouvert vers le haut.

Frappez des poings d'une manière lâche sur la région du cœur entre les omoplates.

Demandez au massé si ce n'est pas trop fort et surtout s'il n'a pas de problèmes cardiaques.

Variez le rythme sans frapper trop fort quand le mouvement s'accélère.

LE FEU EST ATTISÉ ET STIMULE L'ÉNERGIE DU CŒUR, C'EST LE FEU JOYEUX DU COEUR.

## 8. FRAPPER AU PORTAIL DE LA COLONNE

1 MN

Faire la même chose sur les reins mais de manière un peu plus légère.

Ne pas hésiter à aller sur les fesses où l'on peut frapper plus bruyamment.

STIMULE À TAMBOUR BATTANT LE FEU ORIGINEL,  
L'ÉNERGIE SEXUELLE LOGÉE DANS LE SACRUM.



## 9. MÉLANGER LE FEU ORIGINEL ET LE FEU JOYEUX

2 MN

Se positionner à la tête les mains à plat sur les omoplates. Descendez le long des flancs et remontez de chaque côté de la colonne avec les pouces bien appuyés dans les gouttières de chaque côté de la colonne. Ne pas hésiter à étirer également le dos et la nuque sur le retour.

ALLIANCE DES ÉNERGIES DU CŒUR ET DU SEXE.





### **10. SOUTENIR LA COLONNE, DEUXIÈME PARTIE**

3 MN

Mettre quelques gouttes d'huile sur le coccyx que vous allez retrouver sur le périnée. Prévenir le massé.

Placez les mains de chaque côté de la colonne vertébrale et descendre jusqu'au périnée puis remontez par les flancs.

Brossez légèrement le sol de la vallée (entre les fesses et la région du périnée) avec les doigts ou le tranchant de la main.

Faites trois petits tours sur le périnée avant de remonter.

LIBÈRE TOUTE TENSION DE CULPABILITÉ ET DE HONTE.



### **11. POSITION DE REPOS, SOMMET DES CUISSSES**

1 MN

Placez les mains en haut des cuisses et doucement faire balancer latéralement tout le corps de façon élastique.

ASSIMILATION DE LA STIMULATION REÇUE JUSQU'À PRÉSENT, TANT AU NIVEAU DU CORPS QUE DE L'ESPRIT.

## 12. POSITION DE REPOS CHEVILLES EXTERNES

30 S

Posez une paume sur la malléole externe de chaque cheville, la malléole bien dans le creux de la main.

Attention de ne pas écarter les jambes du massé, ni de serrer avec le pouce ou de faire un bracelet avec les doigts.

Ces positions de repos permettent à l'excitation de redescendre. C'est un moment d'intégration très important pour le massé.

ANCRE LA FORCE CORPORELLE ET REVIGORE LES DEUX CÔTÉS DU CERVEAU ET DES YEUX.



## 13. MENER L'EAU

3 MN

Restées aux pieds, les mains remontent à l'intérieur des jambes sur les méridiens yin. Montez extrêmement lentement jusqu'au périnée, séparez les mains et redescendez plus yang sur le côté extérieur des jambes.

LIBÈRE DES INHIBITIONS SEXUELLES.



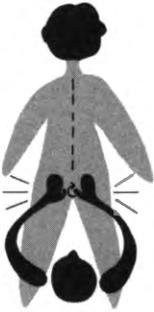


#### **14. ÉVEILLER L'EAU**

3 MN

Caressez l'intérieur et l'extérieur des fesses avec le bout des doigts, ou doucement avec la tranche de votre main, en passant bien sur le périnée.

STIMULATION ET ÉVEIL DES EAUX DE LA VITALITÉ SEXUELLE.



#### **15. OUVERTURE OU FERMETURE DU PORTAIL DE LA MORTALITÉ**

1,5 MN

Faites des cercles sur le périnée avec le pouce dans le sens des aiguilles d'une montre.

IL Y A LÀ SATISFACTION OU NON DU DÉSIR SEXUEL, SUR LE PLAN PHYSIQUE ET MATÉRIEL, SELON CE QUI AURA ÉTÉ DÉCIDÉ AU DÉBUT DU MASSAGE. OU ALORS, IL VOUS EST PROPOSÉ DE TRANSMUTER L'ÉNERGIE À L'ORIGINE DU DÉSIR POUR VOTRE IMMORTALITÉ SPIRITUELLE ET VOTRE SANTÉ ACCRUE.

SI VOUS ARRÊTEZ LE MASSAGE À CE NIVEAU POUR UN RAPPORT INTIME IL EST SOUHAITABLE DE TERMINER ENSUITE CETTE TECHNIQUE DE MASSAGE PAR LA QUATRIÈME PHASE DU MASSAGE SUR LE VISAGE, AFIN D'AIDER VOTRE PARTENAIRE À REVENIR À UN ÉTAT DE CONSCIENCE NORMAL.



#### **CHANGEMENT DE POSITION**

1 MN

Demandez au massé de se mettre sur le dos.

## PHASE 3 : MASSAGE PARTIE AVANT

---

### 1. POSITION DE REPOS, CENTRE CARDIAQUE

1 MN

Posez très lentement et doucement votre main entre les seins, les doigts sont pointés vers le sexe.

INSTALLE LA CONFIANCE ET LA SÉCURITÉ, ÉQUILIBRE LE CHAMP ÉNERGÉTIQUE.



### 2. BRISER LE FLUX

2 MN

Se positionner sur le côté du massé et faire un massage horizontal entre les seins et le nombril.

Partir du côté opposé avec une main, et tirer horizontalement vers soi. Quand une main arrive au bout, l'autre suit dans le même mouvement et ainsi de suite.

CE MASSAGE HORIZONTAL BRISE MOMENTANÉMENT LE FLUX VERTICAL DE L'ÉNERGIE POUR L'ÉQUILIBRE ET LA DÉTENTE. VIGUEUR D'UN SANG PURIFIÉ ET DÉTENTE DU DIAPHRAGME.



Faites ensuite le même geste en poussant avec la paume de la main.





### **3. POSITION DE REPOS, PLEXUS SOLAIRE**

1 MN

Prendre une position de repos avec la main sur le plexus solaire, les doigts pointés vers le bas.

DYNAMISE LE PLEXUS SOLAIRE, TONIFIE L'ENSEMBLE DU SYSTÈME NERVEUX ET DÉTEND LE DIAPHRAGME.



### **4. CONSTRUIRE LE FEU SOUS LE FOURNEAU**

1,5 MN

Huilez le ventre avec de l'huile bien chauffée dans le creux de vos mains. Placez les mains parallèles, et les déplacer simultanément dans un mouvement circulaire autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre. Terminez dans un geste léger comme avec une plume pour contacter les énergies les plus fines et les plus profondes.

ACCROÎT L'ÉNERGIE ET LA VITALITÉ GLOBALE.



### **5. MAIN POSÉE SUR L'ABDOMEN INFÉRIEUR**

1 MN

Gardez une main délicatement posée sur le pubis et le sexe.

AUGMENTE L'ÉNERGIE DES REINS. APORTE SÉCURITÉ ET ASSURANCE.

## **6. FRAPPER AUX PORTES DU PALAIS ECARLATE**

1 MN

Les poignets sont bien souples, la main presque fermée avec le trou de la main ouvert vers le haut.

Frappez des poings d'une manière lâche et légère sur la région du cœur.

Attention de ne pas frapper sur les glandes mammaires.

Demander au massé si ce n'est pas trop fort.

DÉCRISPE LE JUGÉ INTÉRIEUR, LIBÈRE DES  
INHIBITIONS.



## **7. HARMONISER LE FEU ET L'EAU, PREMIÈRE PARTIE**

3 MN

Posez les mains sur les clavicules, et descendez lentement jusqu'à l'os pubien, puis remontez par les côtés en contournant les seins.

La descente est très yin, la remontée est plus yang. Ne pas hésiter à faire le mouvement descendant très lent et léger comme une plume avec la main à plat.

Variez pression et vitesse. Expirez lorsque vous descendez et inspirez en remontant.

ACCEPTATION DE SOI ET CONFIANCE.





## **8. ACCUEILLIR LES CINQ (DOIGTS)** 5 MN

S'asseoir à côté du massé.

Posez la main du massé dans votre main sur votre cuisse, afin qu'elle soit détendue.

Effleurez successivement et très délicatement la première phalange de chaque doigt, comme avec une plume, en commençant par le petit doigt : 1 mn pour chaque doigt.

Terminez par le pouce.

STIMULE LA FORCE SEXUELLE DANS LA POITRINE ET LE HAUT DU CORPS.



## **9. MENER LE FEU** 2 MN

Prendre la main de votre partenaire, la paume vers le haut, dans votre main intérieure.

Avec votre main extérieure, remontez très yin à l'intérieur des bras jusqu'à l'aisselle.

Bien appuyer sur le muscle pectoral à la jonction avec le bras, puis englobez l'épaule dans votre main et redescendez yang le long du bras.

Recommencez trois fois.

LIBÈRE LES TENSIONS DES MAINS ET DES BRAS.

DISSIPE LES BLOCAGES ET AIDE À LÂCHER PRISE DE L'ATTACHEMENT À VOULOIR CONTRÔLER LES ÉVÉNEMENTS ET LA VIE.

Recommencez de l'autre côté les étapes 8 et 9 complètes.

## 10. APPROCHER DU PALAIS ÉCARLATE 1 MN

Placez les doigts de chaque côté dans les aisselles et serrez les muscles pectoraux. Avec vos pouces faites une petite rotation sur les muscles pectoraux dans le sens des aiguilles d'une montre.

DISSOUT TOUT BLOCAGE ÉNERGÉTIQUE, ACCROÎT LA CIRCULATION VITALE.



## 11. OUVRIR LES PORTES DU PALAIS ÉCARLATE

2 MN

Placez le bout des doigts de la main droite sur le centre du sternum et faites glisser la peau sur cette partie en cercles lents, égaux, dans le sens des aiguilles d'une montre.

OUVRE L'ÉNERGIE DU CŒUR, CRÉE LA CONFIANCE,  
LIBÈRE SENTIMENTS D'EUPHORIE ET DE JOIE.



## 12. HARMONISER LE FEU ET L'EAU, DEUXIÈME PARTIE

3 MN

Posez les mains sur les clavicules et descendez très yin, à pression et vitesse égale jusqu'au périnée.

Pour l'homme passer avec légèreté sur le côté des organes génitaux.

Pour la femme passer avec légèreté sur les lèvres et le clitoris.

Écartez ensuite les mains sur les hanches et remontez plus yang sur les côtés. En passant, les pouces caressent les mamelons des seins. Ce mouvement doit être très lent et très léger.

ACCROÎT L'ÉNERGIE SEXUELLE DE MANIÈRE  
EXPONENTIELLE.



### 13. REMONTER LES MARCHES DE LA PAGODE DE JADE



#### A. PAUSE SOUS LES ÉPAULES 30 S

Glissez les mains sous les épaules, le haut du dos, le bout de vos doigts contacte chaque vertèbre en remontant.

#### B. DÉTENTE DE LA NUQUE 2 MN



Passez une main à l'arrière du crâne et d'un mouvement lent, doux mais ferme, faites tourner la tête d'un côté sur votre main, et avec l'autre main effectuez un massage, en étirant les muscles à partir de l'épaule, le côté du cou puis la nuque.

Quand un côté est fini, basculer la tête d'une main dans l'autre et recommencer de l'autre côté.

AIDE À RÉDUIRE L'EGO QUI AIME CONTRÔLER LE CORPS, ET SOULAGE LES TENSIONS MUSCULAIRES DE LA NUQUE, RAIDEURS ET ATTITUDES RIGIDES.



#### C. ÉTIÈREMENT DE LA COLONNE 1 MN

Les deux mains en coupe sous la tête, restez-là tranquillement.

Retirer ensuite les mains vers l'arrière en allongeant doucement la colonne vertébrale, puis déposez délicatement la tête.

LE CORPS ENTIER SE DÉTEND, L'ESPRIT LÂCHE, EN TOUTE SÉCURITÉ LE BASSIN ET LES HANCHES PEUVENT S'OUVRIER AVEC SENSUALITÉ.

**14. POSITION DE REPOS,  
MAINS SUR LES TEMPES**

1 MN

Posez délicatement les mains sur les tempes.

LE CORPS ASSIMILE TOUTES LES INFORMATIONS  
SENSUELLES REÇUES JUSQU'ALORS.



**15. POSITION DE REPOS, CHEVILLES  
INTERNES**

30 S

Allez aux pieds du massé et posez les mains  
en canard sur les chevilles internes.

Attention de ne pas serrer avec les pouces.

STABILISATION DES SENSATIONS AVEC SENTIMENT DE  
SÉCURITÉ.



**16. VOLER SUR LE SOL**

1,5 MN

Remontez très lentement et très yin sur  
l'intérieur des mollets jusqu'aux genoux.  
Quand vous arrivez aux genoux, envoyez  
l'énergie jusqu'aux parties génitales par une  
petite chiquenaude sur le haut du genou  
et redescendez yang sur le côté extérieur  
jusqu'aux chevilles.

STIMULE LES ÉNERGIES DE LA TERRE ET DONNE À L'ÉNERGIE  
SEXUELLE UNE QUALITÉ DE STABILITÉ ET D'ANCRAGE.



**17. EVEILLER LE DRAGON**

2,5 MN

Les mains posées sur les genoux, toujours  
très yin et très lentes, remontent ensuite à  
l'intérieur des cuisses, se rejoignent au périnée,  
suivent les plis de l'aîne, puis redescendent  
yang sur l'extérieur jusqu'aux genoux.

SENTEZ L'ÉNERGIE SEXUELLE PASSER DANS LE  
CORPS, ET ALLÉGEZ VOTRE PRESSION PETIT À PETIT.



## POUR LES FEMMES

---

### 18. OUVRIR LE PORTAIL DE LA CONFIANCE

5 MN



#### A. MASSER LES AINES

2 MN

Bien huiler les mains et détendre l'aine, avec les deux mains bien à plat, l'une après l'autre, dans un mouvement de l'arrière vers l'avant.

Faites un côté puis l'autre.



#### B. MASSER DÉLICATEMENT LA YONI

2 MN

Les mains remontent à l'intérieur des cuisses et se rencontrent au périnée.

Faites doucement glisser le bout des doigts le long de l'intérieur des grandes lèvres jusqu'au-dessus du clitoris et redescendez en caressant, de chaque côté, l'extérieur de la yoni.

Faites un léger palper-rouler de chaque lèvre entre le pouce et l'index, puis les deux lèvres ensemble.

CETTE TECHNIQUE ÉLÈVE L'INTENSITÉ DE L'ÉNERGIE SEXUELLE, ET NE DOIT PAS ÊTRE CONSIDÉRÉE UNIQUEMENT COMME UNE FORME DE MASTURBATION.

## 19. ATTISER LE FEU

3 MN



Avec le bout d'un doigt pressez doucement dans le sens des aiguilles d'une montre sur le clitoris, faites ensuite tourner la peau autour du capuchon du clitoris.

Cette technique élève l'énergie sexuelle à un niveau sans précédent et peut créer un état d'extase.

Un orgasme spontané peut être déclenché, mais que cela ne devienne pas le but de l'exercice. Afin de bénéficier pleinement de l'effet de cette technique, il est recommandé de ne pas céder à la tentation d'interrompre le massage à ce stade.

ÉQUILIBRE TOUTE L'ÉNERGIE DU CORPS ET DYNAMISE  
L'ENSEMBLE DE L'ORGANISME.

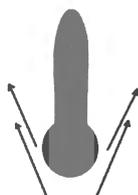
## POUR LES HOMMES

---

### 18. OUVRIR LE PORTAIL DE LA CONFIANCE

5 MN

À LA SUITE DE CES TECHNIQUES HAUTEMENT RAFFINÉES, L'ÉNERGIE SEXUELLE PEUT S'ÉLEVER À UN NIVEAU D'EXTASE OU DE CONSCIENCE MODIFIÉE SANS PRÉCÉDENT. IL EST RECOMMANDÉ CEPENDANT DE NE PAS CÉDER, À CE MOMENT, À LA TENTATION D'UN RAPPORT SEXUEL.



#### A. MASSER LES AINES

Bien huiler les mains et détendre l'aine, avec les deux mains bien à plat, l'une après l'autre, dans un mouvement ample du périnée au haut de la hanche.

Faites un côté puis l'autre.



#### B. MASSER DÉLICATEMENT LE VAJRA

Prendre la peau du scrotum entre les deux bourses et l'étirer, ce n'est pas douloureux.

Massez doucement chaque testicule sans jamais les serrer, les tenir un instant dans le creux de vos mains chaudes afin de faire pénétrer profondément l'énergie dans le portail de la confiance.

Prendre la hampe du sexe dans une main et, avec le pouce de l'autre main, glissez lentement de la base vers le gland sur la ligne médiane, puis avec deux doigts, laissez le pouce et l'index redescendre de chaque côté.

DYNAMISE LE SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE.

## 19. ATTISER LE FEU

3 MN

Avec le bout des doigts pressez doucement sur le pourtour du gland dans le sens des aiguilles d'une montre.

Tenir le sexe dans une main et avec l'autre paume de main en dôme, tourner quelques fois doucement, comme un presse-citron.



EFFET REVIGORANT SUR L'ÉNERGIE SEXUELLE ET SUR L'ENSEMBLE DU CORPS.

## 20. HARMONISER L'ENSEMBLE

2 MN

*Yin : du bout des doigts très légèrement.*

*Yang : de toute la paume de la main, bien fermement.*

Démarrez des chevilles internes et du bout des doigts, d'un geste doux et englobant, remontez très yin par l'intérieur des jambes jusqu'au périnée.

Séparez les mains et remontez sur les côtés du corps par un effleurage léger, passez ensuite sur l'avant des épaules

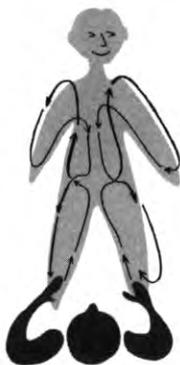
Redescendez yang sur l'extérieur des bras jusqu'aux poignets, remontez très yin par l'intérieur des bras jusqu'aux aisselles et clavicules.

Descendez yin par la ligne médiane du sternum jusqu'au pubis.

Passez sur l'extérieur des hanches, les cuisses et descendre bien yang de chaque côté des jambes, jusqu'aux malléoles externes.

Renouvelez le mouvement si nécessaire.

CONNECTE, HARMONISE ET INTENSIFIE TOUTES LES ÉNERGIES DU CORPS.



## **21. POSITION DE REPOS, TENIR LE BASSIN**

1,5 MN

Demandez au massé de soulever son bassin en s'aidant des genoux afin de laisser passer votre main puis de reposer son bassin sur votre main.

Placez une main sous le sacrum et la tirer légèrement. Placez l'autre main sur le pubis. Restez ainsi trente secondes puis étirez la colonne en retirant lentement la main de dessous.



ENGENDRE UN SENTIMENT PROFOND DE CONFIANCE  
ET DE GRATITUDE.

## **22. COUVRIR LE MASSÉ**

1 MN

Couvrir le massé car l'énergie va redescendre dans la phase finale.

Essayez vos mains.

SI VOUS AVEZ CHOISI DE VOUS ENGAGER DANS UNE  
RELATION INTIME MAINTENANT, POUR UNE PARFAITE  
HARMONIE, COMPLÉTEZ ENSUITE LE MASSAGE PAR LES  
TECHNIQUES SUIVANTES SUR LE VISAGE.



## PHASE 4 : SÉQUENCE FINALE SUR LE VISAGE

---



### 1. ARROSER LES FLEURS DES REINS 1 MN

Il s'agit des oreilles.

Placez les doigts derrière les oreilles et masser entre les pouces et les autres doigts. Massez toutes les petites anfractuosités jusqu'à ce que les oreilles soient chaudes.

RENFORCE LES REINS. ÉLÈVE LE NIVEAU DE VITALITÉ MOYEN. APORTE DE L'OPTIMISME.



### 2. OUVRIR LES PORTES VERS LE PASSAGE MYSTÉRIEUX 1 MN

Il s'agit du front.

Appuyez les pouces et les paumes sur le milieu du front, puis faites-les glisser vers les tempes.

Allégez la pression en arrivant vers les tempes.

RASSEMBLE LES CORPS SPIRITUEL, MENTAL ET ÉMOTIONNEL AUTOUR DE L'AXE VERTÉBRAL.

### 3. ORBITE DU SOLEIL ET DE LA LUNE 1 MN

Il s'agit des yeux.

Tenir les sourcils entre pouce et index, en commençant au sommet du nez et en étirant vers l'extérieur jusqu'au bout des sourcils.

Continuez l'orbite inférieure, de l'extérieur vers l'intérieur en légères acupressures des pouces.

Attention de bien rester sur l'os car l'œil est très fragile.

HARMONISE LES ÉNERGIES YIN ET YANG, OUVRE LES PERSPECTIVES SUR LA VIE.



### 4. ALIMENTER LE FOYER CENTRAL 30 S

Il s'agit des joues.

Avec les pouces, massez depuis les côtés du nez et tirer vers l'extérieur.

Recommencez plusieurs fois.

SOULAGE LES ORGANES DIGESTIFS, DÉGAGE LES SINUS. ÉGAYE LE TEMPÉRAMENT.



### 5. RENFORCER LA VOLONTÉ 30 S

Il s'agit du menton.

Prendre le menton entre les pouces et le bout des doigts comme si vous teniez la barbichette.

AUGMENTE LA DÉTERMINATION ET LA PUISSANCE DE LA VOLONTÉ.





## 6. SAISIR LA MÂCHOIRE

30 S

Saisir la mâchoire inférieure de chaque côté du menton, libérez la région des mâchoires des tensions musculaires inutiles.

LIBÈRE LES ÉMOTIONS STAGNANTES.



## 7. ENLEVER LE MASQUE

30 S

Posez les paumes de chaque main de chaque côté du nez, doigts vers le bas, étalez lentement le visage en déplaçant vos mains vers l'extérieur jusqu'aux côtés de la tête. Pression modérée et cadence régulière. Ne tirez pas le visage vers le bas.

ENLÈVE LE MASQUE DE LA PERSONA. ENGENDRE UN PROFOND SENTIMENT DE PAIX.



## 8. FRAPPER À LA PORTE DU PASSAGE MYSTÉRIEX

30 S

Il s'agit du milieu du front.

Tapotez très légèrement la zone au milieu du front avec la pulpe des doigts.

RAMÈNE LE MASSÉ À UN ÉTAT DE CONSCIENCE NORMAL.

## **8. POSITION FINALE DE REPOS, LE FRONT**

1 MN



Faites un pas à l'arrière, alignez le bras, le poignet et l'index et placez ce doigt au milieu du front avec une très légère pression.

Levez l'autre main pour servir d'antenne et récupérer de l'énergie.

Restez très centré pendant une minute sans bouger.

Retirez doucement la main.

RENOUVEAU SPIRITUEL, LUMIÈRE DE GUÉRISON.

Invitez votre partenaire à prendre tout son temps pour intégrer les effets positifs du massage et allez vous laver les mains jusqu'aux coudes.

Après une contemplation silencieuse, partagez intimement vos ressentis.

Ensuite, faites une belle étreinte de fusion puis le salut namasté, de remerciement (voir descriptif au début du massage).

**Je vous souhaite plein de bonheur !**



## REMERCIEMENTS

J'ai ici le plaisir de remercier les nombreux amis qui m'ont soutenue et encouragée dans ce projet de poser par écrit cette méthode habitée par mon feu, mais propagée jusqu'à présent de manière un peu confidentielle, seulement par ma parole et mon enseignement.

Ce fut tout d'abord Marisa Ortolan et Jacques Lucas, mes collègues et amis, puis Nital Brinkley et Roger-Michel Berger, qui ont lancé l'idée d'écrire mon expérience, mais plus encore, qui m'ont tous convaincue du bien fondé de ce travail.

Courageuse Marina, qui fit tant d'aller-retour entre Genève et Avignon pour m'assister et m'accompagner dans mes stages et encore pour ses lectures et corrections par Internet, je lui suis reconnaissante.

Ensuite, à Shiva Joseph et Francine, pétillants d'informations ; et pour l'aide de Joseph qui m'a confié généreusement les petits pictogrammes qui éclairent les différentes techniques de massages qu'il apprend avec gourmandise, et qui illustrent juste à propos ce livre, et qui accompagnent le CD.

Merci à Marie A. avec qui j'ai pu partager, dans son home parisien, sa délicate vision m'aidant à révéler des choses vécues, vraies et sincères, avec une infinie délicatesse.

À Anne-Marie Duclos qui accourut jusque chez moi à Avignon, pour lire et corriger tout un week-end durant, merci.

Et puis à Boualem, qui retourne et savoure les mots avec un tel plaisir : l'énergie de la vie est là, entre les lignes ; c'est bon de partager cela avec toi.

Merci à mes stagiaires et assistants avec qui j'ai pu voir se concrétiser tant de belles expériences ; et pour leurs témoignages : aux amis et belles rencontres que je ne vais pas pouvoir tous nommer.

Mes grandes et magnifiques petites-filles Solène et Astrid, je vous remercie d'être là avec votre tendresse, complicité et tout votre amour. Ma Solène, je suis fière de ton aide spontanée pour la mise en page et la table des matières de cet ouvrage, où de l'informe tu

as mis la forme et où je t'ai vue épanouie, travaillant  
comme une pro, bravo !

De tout mon cœur, je vous dis **MERCI !**



## ÉPILOGUE

J'ai eu beaucoup de joie à écrire ce livre au sujet de toutes mes années d'expérience et d'enseignement.

À l'aube de ma soixante-dixième année, je ressens la nécessité et la richesse de transmettre tout mon savoir enrichi de vos rencontres. Et c'est avec plaisir que je présente mon site pour vous donner un avant-goût de mon lieu et des stages que j'anime :

**[www.coline.org](http://www.coline.org)**

Mon contact téléphonique : 04 90 89 89 84  
et 06 12 24 94 31

Je précise être indépendante et n'adhère à aucun mouvement.

L'orgasme sexuel « complet »,  
« océanique » est une révélation,  
un dépassement pour le corps  
et l'esprit humain.

L'âme y trouve son compte jusqu'à permettre la libération de l'Être aimant, respectueux, en accord avec son environnement et lui-même.

Cet ouvrage est révélateur d'une sexualité « sacrée », par l'apprentissage de techniques sensuelles jadis réservées aux seuls initiés. En pratiquant l'art du massage auquel l'auteure vous initie, étape par étape, vous allez contacter et libérer votre énergie vitale, dépasser la simple vie sexuelle mécanique et contacter au fond du cœur une joie profonde et intime pour vivre une sexualité joyeuse et exaltante, dans le respect de soi... et de l'autre.

---

COLINE JORAND est thérapeute psycho-corporelle, femme tantrique par nature. Son enseignement du Tao apporte une dimension spirituelle à l'éveil des sens, révélant toute la dimension de la sexualité « sacrée ».

978-2-8132-0484-4 14,90€



[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)