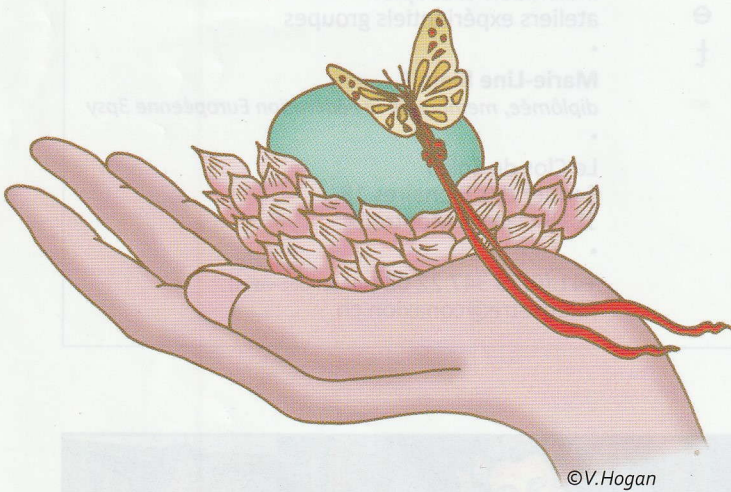




VEETAO HOGAN

Renouer avec notre puissance créatrice grâce au Tao pour la Femme

« L'énergie sexuelle est une énergie créatrice neutre, elle n'est en soi ni bonne ni mauvaise ». Lorsque j'entends Mantak Chia prononcer ces mots pour la première fois, j'ouvre tout grand mes oreilles. Je suis alors à Tao Garden, le centre du maître taoïste, situé dans les rizières de Chiang Mai, au Nord de la Thaïlande. Je commence ma formation d'instructrice de l'Universal Healing Tao (Qi Gong et méditation énergétique) et je réalise que je n'ai aucune idée de ce que Mantak Chia entend par énergie sexuelle, ni comment - ni pourquoi d'ailleurs - l'utiliser dans ces pratiques.



©V.Hogan

Quelque chose en moi pourtant me dit que c'est une clé essentielle. Mantak Chia poursuit ses explications. Je suis tout ouïe, mais c'est comme si cette vérité ne me pénétrait pas, qu'il y avait un filtre. Et je réalise alors que ce filtre, ce sont toutes ces couches qui se sont accumulées au cours des années, le conditionnement, l'éducation, mon expérience personnelle. Une montagne ! Je me fais la promesse d'avancer, de dégraisser, de nettoyer et je commence à pratiquer assidûment cette formule d'alchimie sexuelle du Système de l'Universal Healing Tao. Et je transforme croyances, tabous, hontes, culpabilité, frustrations, blocages... encore et encore. Et puis j'oublie. Jusqu'au jour où j'entends Mantak Chia répéter cette phrase et je réalise : « énergie neutre, ni bonne ni mauvaise ». Victoire ! Aujourd'hui je la ressens comme telle dans mon corps physique, j'ai intégré cette vérité dans la matière. Une vraie libération... et au bout du compte tellement simple ! Aux femmes qui viennent me voir, je leur demande souvent : lorsque vous souhaitez activer la fréquence d'Amour, où allez-vous dans votre corps ? Assez rares sont celles qui pointent vers leur tête et me disent dans leur cerveau, et je n'ai jamais

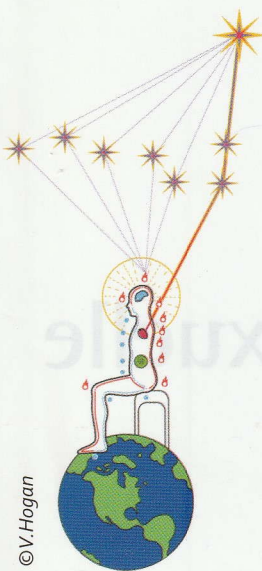
entendu quelqu'un me dire qu'elle activait l'Amour dans ses orteils. Non, elles me répondent : dans le Cœur bien sûr. Pour l'énergie sexuelle c'est la même chose. Où l'activer ? Dans les organes sexuels. Sans conditionnement, sans croyances, tabous, sans émotions, sans pensées négatives. Tout simplement.

J'ai récemment réécouté un sermon donné par l'un des moines bouddhistes que je suivais lorsque je vivais en Thaïlande et ce qui m'a frappée, c'est ce détachement du corps physique poussé à l'extrême où le corps est vécu comme un fardeau de chair dont on ne se libère qu'avec la mort. Les religions, la société patriarcale, le système d'éducation nous coupent de cette zone du corps, « là en bas », et ce faisant, nous coupent de notre puissance, font de nous des êtres facilement contrôlables, des esclaves.

Grâce aux pratiques enseignées par Mantak Chia, j'ai pu renouer avec mon corps et réaliser qu'il était mon temple et un merveilleux outil de transformation et d'alchimie interne : lorsque je souhaite activer l'Amour, je vais dans l'organe physique du cœur. Grâce à l'organe, grâce au matériel, je peux générer l'immatériel, l'Amour. Lorsque je souhaite activer mon énergie sexuelle je vais donc dans mes organes sexuels, dans mes ovaires, mon utérus et mon vagin. Aussi simple que ça.

Les deux principales pratiques d'Alchimie Sexuelle pour la Femme dans l'Universal Healing Tao sont :

- 1) La respiration des Ovaires (énergie non stimulée)
- 2) La pratique de l'œuf de Jade (énergie stimulée ou orgasmique)



Dans le Tao, l'énergie sexuelle est représentée par l'élément de l'Eau. Comme l'Eau, elle coule et s'écoule vers le bas du corps et fuit, c'est alors une perte. C'est pourquoi les Taoïstes ont développé une pratique qui permet d'inverser ce mouvement et de faire remonter l'énergie sexuelle le long de la colonne vertébrale pour irriguer le cerveau. Cette pratique s'appelle l'Orbite microcosmique (voir illustration) ou la Petite Circulation Céleste. D'énergie sexuelle brute puisée dans les organes, ou Jing comme l'appelle les Chinois, cette énergie se transforme alors en Chi ou énergie vitale, puis en Shen, ou énergie spirituelle. L'énergie sexuelle a donc une fonction spirituelle fondamentale.

C'est une énergie extrêmement puissante : quelle énergie pourrait être plus puissante puisque c'est celle-là même qui crée la vie ? Pour cette raison, on parle souvent d'énergie créatrice. Créatrice car elle est pur potentiel et par essence : neutre (vous vous souvenez, « neutre, ni bonne ni mauvaise » ?). Se couper de cette énergie, c'est se couper de notre créativité, traverser la vie comme des somnanbules, sans pouvoir exprimer qui nous sommes vraiment, notre être authentique. Le but des pratiques simples et concrètes de l'Universal Healing Tao, c'est de nous reconnecter à cette énergie créatrice, et ce faisant au créateur en nous. Au Créateur. En d'autres termes, c'est s'aligner pour retourner à la Source, et redevenir un avec le Tao.

“ En d'autres termes, vous pouvez utiliser votre énergie sexuelle de façon constructive, ou de façon destructive.

L'énergie sexuelle étant par essence neutre et extrêmement puissante, avant de l'activer avec ces pratiques taoïstes, il est important de préparer le corps et notamment le système nerveux avec le Qi Gong (se centrer, s'enraciner, s'aligner), d'ouvrir les canaux de l'Orbite microcosmique pour faire circuler l'énergie dans ces méridiens, de transformer ses émotions (méditation des 6 Sons de Guérison) et de cultiver la bienveillance et l'acceptation inconditionnelle (méditation du Sourire intérieur). Toutes ces pratiques sont ce qu'on appelle dans l'Universal Healing Tao : les Bases.

Il est également indispensable de cultiver cette énergie en conscience et en connaissance de cause. Car si « l'énergie sexuelle est en soi ni bonne ni mauvaise », elle peut en revanche se traduire ou s'exprimer de façon « bonne ou mauvaise ». Mantak Chia utilise souvent cette image du feu dans une maison : soit le feu est maîtrisé et il vous permet de vous chauffer et de cuisiner. Soit le feu n'est pas maîtrisé et il brûle votre maison et la réduit en cendre.

En d'autres termes, vous pouvez utiliser votre énergie sexuelle de façon constructive, ou de façon destructive. Prenons l'exemple de votre santé : si votre énergie sexuelle n'est pas maîtrisée, si vous en êtes coupée et qu'elle stagne, il est possible que cette énergie stagnante se traduise par un kyste.

“ Dans ces pratiques d'Alchimie sexuelle, il est recommandé de toujours commencer par activer le Cœur et la Compassion. Pour que la Compassion enveloppe et guide la puissance.

En l'activant de façon consciente (par la pratique de la Respiration des Ovaires par exemple) et en la faisant circuler dans votre corps, vous pourrez regagner en vitalité et en radiance. Un autre exemple, celui de la relation avec votre partenaire. Soit vous laissez inconsciemment cette énergie s'exprimer à travers les programmes de l'égo, pour manipuler ou encore pour dominer, soit vous la canalisez dans une relation harmonieuse, d'essence à essence.

C'est pour cette raison que dans ces pratiques d'Alchimie sexuelle, il est recommandé de toujours commencer par activer le Cœur et la Compassion. Pour que la Compassion enveloppe et guide la puissance. Sans Compassion, la puissance peut être détournée en pouvoir, en abus de pouvoir et devenir destructrice. De même, l'énergie sexuelle est comme un socle pour l'Amour. On peut cultiver cet Amour dans le Cœur, comme une coupe qui se remplit mais si cette coupe n'a pas de base, pas de pied, elle coule et coule, se déverse sans fin. Et sans la stabilité et l'ancrage dans notre puissance, le Cœur est à la merci de la peur, il se ferme, s'ouvre, se ferme, s'ouvre, se ferme et c'est épuisant !

Pour terminer, je suis consciente que beaucoup de femmes sont attirées par ces pratiques et souhaitent les utiliser dans des buts avant tout physiques, comme de renforcer leur périnée avec l'œuf de Jade, ou de se reconnecter à leur sensualité, découvrir ou redécouvrir l'orgasme. Mais la dimension spirituelle de ces formules d'Alchimie Sexuelle est à terme incontournable. L'ignorer serait comme passer à côté d'un incroyable trésor, celui de notre puissance créatrice, notre potentiel de reconnexion au Créateur, à la Source, au Tao. Ce n'est pas pour rien que ces techniques ont été gardées secrètes pendant des millénaires, divulguées seulement par voie filiale ou au disciple que le maître estimait suffisamment prêt. Aujourd'hui, grâce à Mantak Chia et aux centaines d'instructeurs formés dans le monde entier, ces pratiques sont accessibles à nous toutes, alors pourquoi s'en priver ? !

+ d'infos

Veetao Hogan

- *Dimanche 29 mai : Tao dans la ville de Lausanne, événement public et gratuit pour découvrir l'Universal Healing Tao à l'Hôtel Alpha Palmier de 9h à 17h*
- *Retraite d'été : une semaine de Tao 10-17 juillet Centre l'Unité, Schweibenalp*

Contact : Veetao 076 525 52 92
veetao@chi-nei-tsang-switzerland.ch