

Cycles menstruels et *Taoïsme*

« Ai-je coupé la tête du dragon ? »

par Benj Drouet-Rousseau

Dans ce texte, l'auteure nous fait part de son cheminement et de la façon dont les pratiques taoïstes lui ont permis d'accéder à son être profond.



crédit photo : DR

Au printemps 1998, après une semaine de pratiques enseignées par Maître Mantak Chia, dans son centre Tao Garden en Thaïlande, j'ai vécu l'arrêt de mes cycles menstruels.

Une pratique alchimique

Il s'agissait d'une semaine de pratique de « Kan et Li », traduisons par « Eau et Feu » qui correspondent à : EAU = l'énergie

sexuelle et FEU = l'amour. Pour résumer, durant cette pratique alchimique, nous conduisons dans le corps, selon des circuits précis, l'énergie orgasmique et l'amour, qui en se rencontrant produisent une forme d'énergie appelée « vapeur ». Celle-ci est ensuite conduite dans les méridiens, les organes, etc.

Les mois qui ont suivi, j'ai continué les pratiques de base. Celles-ci faisaient déjà

partie de mon quotidien et j'ai constaté avec surprise que mes cycles ne revenaient pas. Je m'appliquais à pratiquer le « sourire intérieur », à transformer mes émotions grâce aux six sons, à activer l'orbite microcosmique. Tous les jours, je pratiquais au moins 30 minutes de Chi Kung et, à chaque fois que je ressentais l'énergie sexuelle (activée ou dormante), je la mettais en circulation dans l'orbite microcosmique, et ce, plusieurs fois par jour. Plus je pratiquais, plus cela devenait facile, et presque automatique.

« Ai-je coupé la tête du dragon rouge ? »

Il s'agit de l'expression taoïste pour exprimer l'arrêt des cycles menstruels par la pratique. Après une année, je me suis questionnée : suis-je ménopausée ? J'ai donc décidé de stopper une partie de la pratique. Trois jours après : j'ovulais ! Et à ce moment-là, j'ai ressenti une très grande fatigue, j'ai eu la sensation que l'énergie quittait mon corps. Deux semaines plus tard, j'ai eu mes règles. Et la fatigue fut plus importante encore. Pendant quelques mois, j'ai pu constater la régularité de mes cycles, leur « expression » (quantité, qualité du sang, sensations) et j'ai pu vivre leur impact sur mes corps physique, émotionnel, mental, énergétique et spirituel. Puis, j'ai repris ma pratique. C'était plus difficile car je travaillais à l'époque et ma pratique n'était pas aussi intense qu'au centre taoïste. Néanmoins, les cycles se sont arrêtés. J'ai alors répété ce processus trois fois. Aujourd'hui, je suis peut-être ménopausée... Qu'importe ! L'énergie sexuelle circule dans mon corps, je ressens toujours l'activité de mes ovaires et l'énergie qu'ils me donnent. Je suis en excellente santé et heureuse !

L'importance de la pratique

L'arrêt des cycles n'est pas un objectif en soi, et n'est pas « obligatoire » pour progresser dans la pratique. C'est une proposition parmi d'autres. Mais ces techniques peuvent donner à la femme qui le désire et qui s'installe dans une pratique régulière :

- Le bien-être dans son corps de femme ;
- La santé physique, mais aussi émotionnelle ;
- La possibilité de contrôler ses cycles. Cela signifie avoir ou non des règles ;
- Un partage plus intense avec son ou sa partenaire ;
- L'accès à un cheminement intérieur et spirituel. L'énergie sexuelle est l'énergie la plus puissante du corps humain. De nombreuses traditions y font référence et notent son importance sur le chemin de l'évolution spirituelle et de l'immortalité. Les Taoïstes considèrent ainsi que les humains s'expriment à trois niveaux que l'on peut nommer les corps physique, énergétique et spirituel.

**Pratiquer,
pratiquer,
pratiquer!**

Chacun de ces corps a une fonction précise :

- Le corps spirituel accueille l'embryon taoïste dont le projet est de devenir enfant, adolescent et idéalement adulte spirituel.
- Le corps énergétique donne l'énergie nécessaire au développement de l'embryon.
- Le corps physique crée et fournit l'énergie au corps d'énergie.

Pour que l'alchimie se réalise, il est nécessaire que le corps physique soit en bonne santé (physique et émotionnel). Il produit alors l'énergie pour la famille, les amis, le travail... et le corps énergétique.

Les sources d'énergie

Deux lieux dans le corps sont particulièrement producteurs d'énergie :

- Le cœur qui génère l'amour et le multiplie ;
 - Les organes sexuels qui produisent et multiplient l'énergie sexuelle.
- Quand nous sommes en conscience dans notre cœur et nos organes sexuels, nous avons accès à une source inépuisable d'énergie qui peut nous conduire aux plus hauts degrés d'évolution. Et cela est possible pour toutes et tous ! À une condition : pratiquer, pratiquer, pratiquer !

Aujourd'hui, j'ai le désir de partager avec un plus grand nombre de femmes ces techniques. Enfermées comme des chrysalides dans le cocon des traditions, je leur souhaite de puiser dans ces techniques comme dans une source de santé, de liberté, de beauté, de bonheur. ■



PORTRAIT

Benj DROUET-ROUSSEAU a pratiqué pendant 20 ans l'acupuncture et la psychologie par les cinq éléments, les massages, l'esthétique, l'accompagnement et l'accès à l'autonomie de santé. Pratiquante assidue des techniques taoïstes de l'école de Mantak Chia, elle transmet ses connaissances et son expérience lors de stages et séminaires depuis 20 ans. Elle est l'auteure de « Sexualité féminine », éditions Médicis.

benj.drouet@infonie.fr
www.beaute-et-tao.com

UN PEU DE PRATIQUE

- Souriez à votre corps comme à votre meilleur(e) ami(e) tous les jours, en toute occasion.
- Massez-vous les seins tous les jours, avec tout l'amour que vous avez pour vous-mêmes.
- Envoyez des baisers à la terre avec votre périnée.