



Martine Ngo
Lend Manga
sous les mains
de Sarina Stone.

inscrites dans leur corps, elles peuvent faire appel à des pratiques simples pour identifier et localiser leur vécu malheureux. Une fois qu'elles parviennent à se débarrasser de l'excès de peurs, de soucis et de colère, elles se sentent complètement différentes. La liberté d'esprit qu'elles gagnent se traduit dans le corps par une meilleure santé physique et pour beaucoup d'entre elles par un plus grand plaisir sexuel. C'est pourquoi j'ai proposé un massage énergétique dit sacré lors du stage que j'ai animé à Paris. Cela peut accélérer le processus de transformation et le rendre plus doux.

GTao : Pouvez-vous nous parler de votre pratique du Chi Nei Tsang ? Comment peut-elle nous aider à relâcher nos tensions ?

S. S. : Le Chi Nei Tsang peut être pratiqué sur soi-même pour garder les tissus du corps souples. Il permet au Qi de circuler librement et nous aide à nous sentir plus légers et ouverts. Quand le Chi Nei Tsang est pratiqué par un praticien expérimenté, il est possible de chercher les zones spécifiques où l'énergie reste bloquée, d'identifier l'émotion ou le vécu négatif et de travailler ensemble pour libérer ou transformer cet élément perturbateur. Ce type de praticien est rare. Si vous trouvez quelqu'un avec qui vous entrez en résonance, vous verrez comment deux cœurs ouverts peuvent accomplir deux fois le travail en moitié de temps !

GTao : Que représente pour vous le sentiment de liberté dans cette recherche d'alchimie et d'équilibre des énergies ?

S. S. : Le Tao signifie la voie de la nature ou la voie qui n'utilise pas la force. Quand on apprend à associer son corps intérieur avec les forces de la nature, on commence à se connecter avec son être véritable et à sentir une plus grande connexion avec soi-même, les autres et avec l'énergie de la nature. Par exemple, quand j'ai observé les mouvements de Wutao, j'ai compris la douce connexion que l'on peut avoir avec la Terre en ouvrant le corps à sa source illimitée d'énergie. C'est pareil avec la pratique de l'énergie sexuelle féminine car on utilise aussi l'esprit, le souffle ainsi que des techniques corporelles pour permettre à cette magnifique énergie de nous énergétiser et de nous équilibrer. Je voudrais pouvoir dire à chaque femme qu'elle va découvrir la vie, son corps et le plaisir d'être une femme, mais tout ceci fait partie du Tao et l'on doit se sentir à l'aise de vivre dans le mystère qu'il recèle. ■

*Le Healing Tao est le courant de bio-énergétique taoïste créé par Mantak Chia.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60

Sarina Stone

« Le plaisir d'être une femme. »

propos recueillis par Cécile Bercegeay
avec l'aimable traduction de Laurence Cordonner

Sarina Stone était exceptionnellement en France pour animer un stage réservé aux femmes. Elle leur enseigna les vertus de l'alchimie taoïste et comment leur corps pouvait se rééquilibrer profondément, durablement... et dans le plaisir !

GTao : Sarina, vous proposez aux femmes des clés de compréhension et de connaissance en énergétique. Peut-on dire que vous œuvrez pour que les femmes deviennent plus conscientes d'elles-mêmes et pour qu'elles se réapproprient leur corps ?

Sarina Stone : En tant que femmes, nous apprenons une pratique et cela nous transforme individuellement. Chaque femme doit trouver sa propre énergie positive pour grandir et son contraire pour se transformer. Les femmes sont comme les fleurs, de l'extérieur elles se ressemblent toutes, mais à y regarder de plus près, il n'y en a pas deux pareilles.

GTao : Que nous enseigne le Healing Tao* sur la libre circulation des énergies en nous et à travers nous ?

S. S. : Pour certaines femmes, il est nécessaire de transformer leurs anciennes croyances afin d'acquérir une plus grande conscience d'elles-mêmes. S'il y a des mémoires négatives

PORTRAIT

Sarina Stone est américaine. Elle s'est formée au Chi Nei Tsang auprès de Mantak Chia et Gilles Marin. Elle s'est spécialisée dans le rééquilibrage hormonal pour les femmes et l'alchimie sexuelle. Elle conduit des stages basés sur les enseignements de Mantak Chia, auteur de best-sellers sur l'Homme, la Femme et le Couple Multi-organique.
www.sarinastone.com

Sentir une plus grande connexion avec soi.