

Le TAO de l'Amour



“Sur la couche brodée”, Peinture sur soie brodée provenant d'un album de l'époque Kang-hi (1662-1722). Collection C.T. Loo, Paris.

Quand un couple se crée, il a dans ses rêves les plus profonds de vivre cette harmonie. Malheureusement la réalité est généralement très différente et peut tourner dans bien des cas à des guerres de tranchée déclarées ou larvées.



Mais alors, d'où viennent les obstacles qui empêchent cette harmonie ?

En grossissant de façon simpliste, on peut faire l'analyse suivante : l'homme par essence est Yang, son comportement est plutôt rationnel, il n'aime pas montrer ses faiblesses (ce qui fait que généralement il a moins tendance à faire un travail sur soi) ; la femme est Yin, son comportement est plus intuitif et plus émotionnel, elle accepte plus facilement de voir ses faiblesses et de se remettre en cause.

Certains Taoïstes disent que dans les rapports amoureux, les hommes inconsciemment se sentent inférieurs à la femme par rapport à la capacité de celle-ci à avoir du plaisir renouvelé et par rapport à la non confiance de l'homme en sa capacité à maîtriser sa fonction sexuelle et à apporter du plaisir à la femme.

D'autre part, certains hommes peuvent avoir peur des femmes à cause de leurs pouvoirs naturels de procréation. Dans le modèle traditionnel, l'homme, pour compenser et cacher ce manque de confiance (voire cette angoisse) devient autoritaire et utilise la tendance des femmes à avouer leurs faiblesses pour les écraser. Dans le modèle moderne, l'homme a plutôt tendance à fuir, la femme revendiquant ouvertement ce droit au plaisir et l'homme n'ayant pas la certitude de le lui procurer.

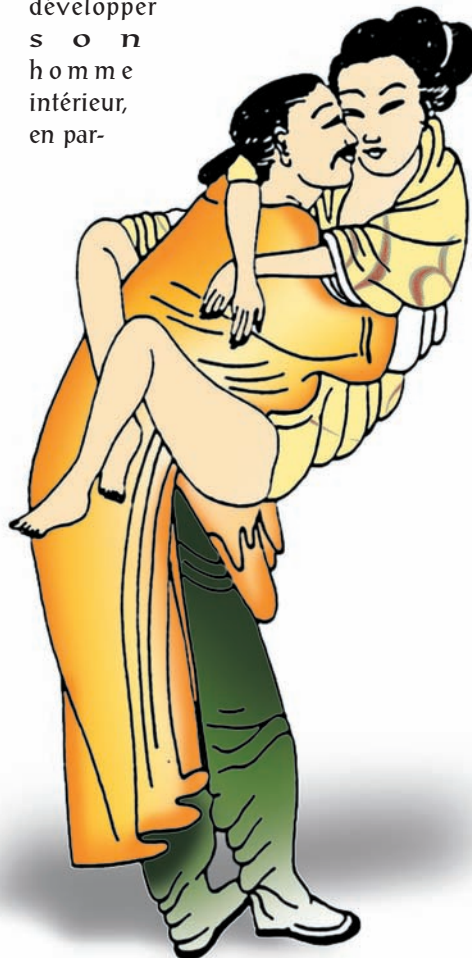
Aucun de deux modèles n'est satisfaisant. Ils conduisent soit à un affrontement soit à un isolement des deux protagonistes. Un troisième modèle éliminant ces jugements erronés doit être trouvé.

Femme intérieure, homme intérieur

Le premier pas de rapprochement est de retrouver, de redécouvrir que dans tout être, il y a son complémentaire.

S'il veut arriver à cette harmonie, l'homme doit développer sa femme intérieure, en particulier son pouvoir d'écoute, son intuition et son pouvoir de voir ses faiblesses ne serait-ce que pour les transformer. Et d'autre part, pour calmer ses doutes, il doit travailler sa maîtrise sexuelle car dans ce domaine là, il est beaucoup moins avantagé que la femme.

La femme de son côté doit développer **s o n** homme intérieur, en par-



ticulier le centrage émotionnel et sa faculté d'exprimer les choses en utilisant aussi le rationnel pour communiquer.

D'autre part, quoiqu'en disent les sexologues occidentaux, l'acte d'amour est avant tout un acte énergétique qui unit les deux partenaires.

De ce fait, il y a un échange profond au niveau des corps énergétiques, ce qui nous rapproche du partenaire et nous faire ressentir plus fort ce qu'il sent.

C'est assez clair dans une vie de couple. Quand un partenaire réagit, sous forme de colère par exemple, il provoque chez son conjoint une réaction beaucoup plus forte, du fait de cette union énergétique, que si c'était une personne extérieure au couple qui se mettait en colère. D'où la difficulté des rapports de couple mais aussi sa richesse...

Les Taoïstes vont plus loin, ils disent que quand un homme et une femme s'unissent physiquement, ils unissent le flux énergétique de la lignée de tous les ancêtres de chacun des protagonistes avec toutes leurs tendances (les bouddhistes diraient qu'on établit un lien Karmique), ce qui n'est pas une mince affaire.

En clair, lorsque l'on s'unit physiquement et régulièrement avec une personne, on s'im-



prègne de ce qu'elle est, de ses tendances positives et moins positives. Si aucun des partenaires ne fait de travail sur soi pour éliminer ses tendances négatives, elles vont ressortir avec force, d'où des problèmes de couple récurrents...

Purifier les émotions dans nos organes

Dans les pratiques Taoïstes que l'on va décrire succinctement plus loin, les partenaires recyclent l'énergie dans l'acte

amoureux pour éviter de la dilapider. L'effet premier est une augmentation du potentiel énergétique de tout le corps, ce qui entraîne une amplification des émotions qui sont contenues dans les organes (chaque organe stockant des émotions positives et négatives qui lui sont propres).

Ce qui fait que si ces organes ne sont pas purifiés de leurs émotions négatives, celles-ci ressurgissent avec un très grande force.

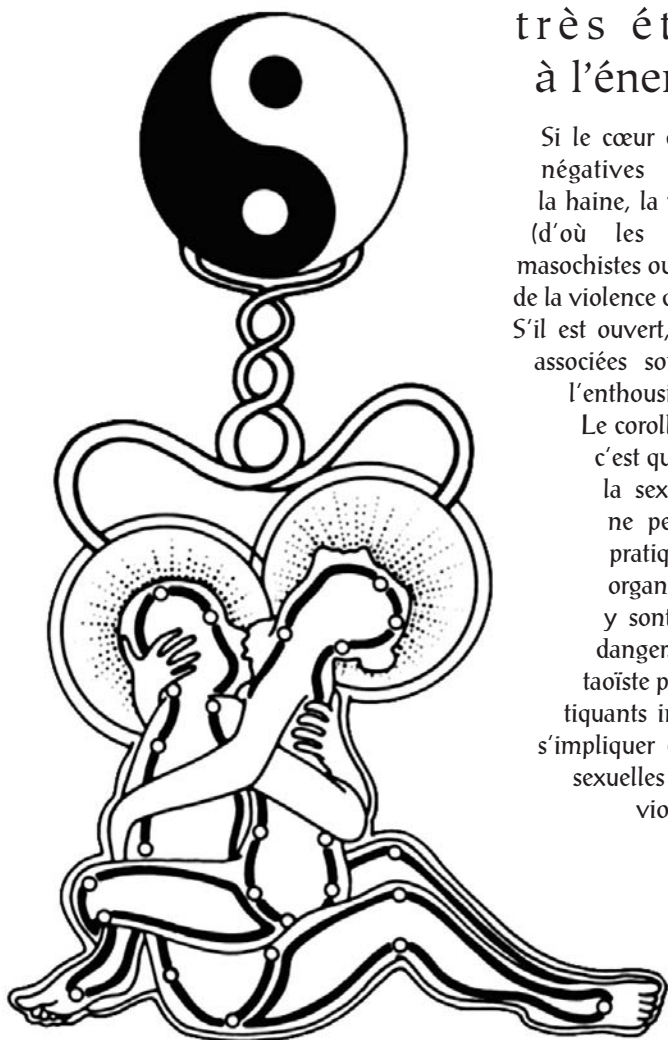
L'énergie sexuelle est connectée très étroitement à l'énergie du cœur.

Si le cœur est fermé, les émotions négatives correspondantes sont la haine, la violence et l'impatience (d'où les comportements sado masochistes ou l'association du sexe et de la violence dans beaucoup de films). S'il est ouvert, les émotions positives associées sont l'amour, la joie et l'enthousiasme.

Le corollaire à ces constatations, c'est que les pratiques touchant la sexualité dans le Taoïsme ne peuvent se dissocier des pratiques visant à purifier les organes et les émotions qui y sont stockées, sinon il y a danger. Il circule dans le milieu taoïste plusieurs histoires de pratiquants inconscients, ne voulant s'impliquer que dans des pratiques sexuelles et qui sont devenus très violents avec leur conjointe. Nous sommes alors très loin de l'harmonie évoquée plus haut. Cette mise en garde est très importante et il faut toujours la garder à l'esprit. Au n i v e a u



concret, les Taoïstes ont développé toute une série de pratiques pour tonifier l'énergie sexuelle, l'utiliser sans la dilapider et enfin la transmuter afin qu'elle serve le but du pratiquant, à savoir l'aider à atteindre le Tao*. Les premières pratiques se font seules. On commence par des respirations au niveau des testicules ou des ovaires en



Les énergies célestes sacrent l'union de 2 êtres amoureux dans une circulation énergétique appelée par les Taoïstes, l'orbite macrocosmique.



"Ebats amoureux". Epoque K'ien-long (1736-1796). Collection François Dubau de Bérenx.

faisant une légère traction vers le haut des organes génitaux, on sent alors qu'à l'intérieur de ces organes se développe une énergie spécifique. Il y a ensuite des exercices spécifiques de contractions au niveau du périnée pour éduquer certains muscles qui seront utiles dans les pratiques à deux (muscles du vagin et du périnée pour les

femmes et muscle pubococcygien pour les hommes afin de contrôler sa semence). Il est à noter que certains Taoïstes utilisent des accessoires pour suspendre des poids à leurs organes génitaux pour les tonifier et développer une énergie forte à ce niveau, en particulier les femmes qui utilisent le fameux œuf de jade. Certaines postures de Qi Gong aident

aussi à tonifier la région sexuelle. Ensuite lorsque l'on sent clairement ce type d'énergie que les Taoïstes nomment Jing Chi, on apprend à la faire circuler notamment vers le haut du corps à travers la colonne vertébrale. Au départ on utilise des contractions musculaires qui drainent l'énergie vers le haut (technique de la grande poussée et du verrouillage de la puissance), par la suite lorsque l'énergie se purifie, cela est fait d'une façon beaucoup plus mentale et ensuite le praticien peut diriger cette énergie où il veut.

Les pratiques à deux nécessitent cette préparation mais surtout un état d'esprit clair, un respect mutuel. Les amants offrent chacun ce qu'ils ont de plus beau en eux et l'amour contenu dans leur cœur est la clef de voûte qui transformera l'énergie.

A titre de comparaison, dans la démarche Indienne des Tantras qui avait des pratiques similaires, traditionnellement, les praticiens se purifiaient pendant des semaines voire des mois en faisant des exercices Yogiques et des jeûnes, et quand ils s'unissaient ils se considéraient chacun comme un Dieu s'unissant avec un autre Dieu avec ce qu'il y a de plus pur et de sacré. Dans ces conditions, ils pouvaient réaliser une union totale les identifiant au divin. On est loin des débordements pratiqués par certains adeptes de Tantra en occident.

L'union de l'eau et du feu

Les Taoïstes unissent simplement le principe Yin et le principe Yang. Il est à noter que les dessins Chinois qui représentent une union entre une femme et un homme, montrent souvent des protagonistes avec des visages presque enfantins exprimant ainsi leur clarté, leur simplicité et leur naturel. Quand les amants sont unis, l'acte doit commencer doucement, chacun s'ouvrant à l'autre.



"Lecture à deux d'un livre érotique". Peinture sur soie provenant d'un album de l'époque Kang-hi (1662-1722). Collection C.T. Loo, Paris.

pour accompagner les réactions masculines. Elle doit comprendre que par ce moyen elle peut découvrir des perspectives nouvelles à sa vie amoureuse.

Généralement plusieurs grandes poussées d'énergie vers le haut de la tête sont nécessaires. A ce stade l'énergie est dense et lourde. Il faut la mélanger avec l'énergie du cœur, de douceur, de sourire intérieur diraient les Chinois.

Au cours du temps, elle s'affine et devient légère et lumineuse. A ce moment là on peut la faire circuler en circulation croisée entre les deux partenaires (comme des orbites microcosmiques qui s'échangeraient entre-eux), une sensation très fine unit alors les deux amants qui commencent à perdre la sensation d'être deux entités séparées

On peut aussi diriger cette énergie vers les organes du corps pour élever leur degré de vibrations. A ce stade les amants peuvent expérimenter un orgasme qui n'a rien à voir avec un orgasme situé dans les organes génitaux, mais à un "état orgasmique" qui se diffuse dans le corps tout entier. Dans certains cas si l'esprit d'union est porté à son sommet, les amants peuvent se sentir projetés hors de leur corps physique dans un état non différencié ; ils gouttent alors aux premières senteurs du TAO.

Il est évident que ces états très profonds ne peuvent s'atteindre qu'après un temps certain d'expérimentation de couple entre deux partenaires aimants qui se respectent et qui ont un but élevé dans leurs pratiques et non pas une simple curiosité pour assouvir un phantasme.

Elles ne peuvent aboutir qu'intégrées à une démarche globale de transformation intérieure. Ce n'est qu'à cette condition que pourra s'ouvrir la merveilleuse harmonie du Yin -Yang.

M.F.

* Voir à ce titre les ouvrages :

- Les secrets Taoïstes de l'amour, culture de l'énergie sexuelle masculine de Mantak Chia et Michael Winn aux éditions Axis Mundi
- Le Tao de l'amour retrouvé, l'énergie sexuelle féminine de Mantak Chia aux éditions Guy Trédaniel

L'homme est feu disent les taoïstes, la femme est eau.

Toute la difficulté pour l'homme est de retenir son feu pour faire bouillir l'eau, sinon l'eau éteint le feu. Généralement, il dépasse cette phase critique qui demande beaucoup de maîtrise de concentration après environ 20 minutes. Ensuite il se sent plus libre.

De même, dans cette phase délicate, la femme doit être très attentive et patiente



"Comme un couple de canards mandarins". Epoque Kang-hi (1662-1722). Coll. C.T. Loo, Paris.