

La sexologue Maitreyi D. Piontek a développé un ensemble de techniques énergétiques spécialement adressées aux femmes. Elle accorde une attention toute particulière aux seins, source d'énergie et de guérison.

Retrouvez la source de votre féminité

En soulageant votre poitrine

texte et illustrations d'après
l'ouvrage de Maitreyi
D. Piontek, *Les secrets
de la sexualité féminine*,
paru aux Editions du
Courier du Livre.

Création graphique :
Frédéric Villbrandt.



Le livre de Maitreyi D. Piontek est selon son auteur elle-même destiné aux femmes, et exclusivement à elles. En effet, notre société, nos modes de vie, tous nos comportements et en particulier sexuels sont influencés principalement par la vision masculine. Comment aider alors les femmes à entrer en contact avec leur féminité sans les retirer de la société actuelle ? Quoi d'autre que le Tao réunit aussi clairement les énergies masculine et féminine dans une réalité quotidienne ? Mais M. D. Piontek a découvert avec la médecine chinoise et les pratiques taoïstes, que comme dans la plupart des traditions patriarcales, il n'y était pas vraiment question des intérêts de la femme et que tous les livres traitant de la sexualité et du Tao avaient été écrits par des hommes... Nourrie de Mantak Chia et de son maître en méditation, Osho Rajneesh, elle part alors à la recherche du Tao de la femme et recueille d'après son expérience, des pensées, des méditations et une pratique qui permet l'épanouissement de la féminité et le contact avec le corps et les organes. Des exercices clas-

siques de Qi Gong sont proposés, comme le travail sur l'orbite microcosmique et l'orbite macrocosmique, mais toujours en connexion avec la nature Yin. Cette pratique permet non seulement de mettre en lien conscient la femme avec son intériorité mais aussi de la relier au cosmos, à la nature, au monde et de réveiller ainsi une sensibilité enfouie de réceptivité qui est pourtant une des principales caractéristiques féminines.

Les femmes et le travail énergétique

Contrairement aux hommes, il est important que les femmes ne génèrent pas plus d'énergie qu'elles ne peuvent en contenir. Elles pourront après un travail énergétique, l'absorber et l'intégrer dans l'intimité de leur être. Si une femme entraîne son corps en activant trop de Yang et qu'elle génère en excès une énergie extravertie et dominante, son essence féminine s'évapourera, et il lui deviendra très difficile après d'entrer en contact avec sa vraie nature. La source de féminité ne se révèle que par le Yin. Le Yin, qu'on peut aussi appeler

noté de recevoir et d'absorber l'énergie Yang du ciel. Un corps affaibli ne peut pas contenir beaucoup d'énergie. Trop de feu (Yang) évapore l'eau (Yin).

Les seins, source d'énergie

Les seins sont considérés comme le symbole de la féminité par excellence. Peu importe qu'ils soient petits ou gros, pour bien des femmes ils sont considérés comme le centre sexuel le plus sensible. La plupart des gens ont reçu leur première nourriture par les seins. Le fait que les seins puissent produire du lait pour nourrir un bébé montre leur extraordinaire potentiel. Les seins représentent pour notre bien-être et notre santé une source d'énergie et de guérison qu'il ne faut pas sous-estimer. Il existe une relation directe entre les seins, le cœur et les organes génitaux. Selon la MTC, il y a deux méridiens responsables de cette connexion : Bao Mai et Chong Mai. La connexion entre les seins et l'utérus est mieux perçue lors de la menstruation, de la grossesse ou de l'allaitement.

Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.

LA RESPIRATION DES SEINS

Debout, dans la position de la cavalière, fermez vos yeux.

Par votre respiration, entrez en contact avec vos seins, jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement sensibles et ouvertes.

Doucement et lentement, commencez à respirer à travers la pointe de vos seins jusqu'à ce que vous sentiez une légère sensation de succion.

Commencez à remplir vos seins de cette façon jusqu'à ce qu'ils soient vraiment fermes.

Appliquez vos deux mains sur vos seins et savourez leur présence, en les sentant pulser et devenir de plus en plus vivants. Emplissez-les de votre sourire intérieur, du parfum de votre cœur. Continuez de respirer en eux lentement et de plus en plus profondément, jusqu'à ce que vos seins soient si pleins que leur énergie déborde et se répande dans tout votre corps.



TOUT D'ABORD...

Pour que la femme entre en contact avec ses seins, il faut tenir compte de plusieurs éléments de base et de certaines recommandations.

1. Ne pratiquez ces exercices que tant qu'ils vous sont agréables. Dès que vous ressentez de l'agitation ou un excès de chaleur, arrêtez l'exercice et ramenez toute l'énergie dans votre centre. Pratiquez ensuite l'exercice de centrage et le sourire intérieur (voir dossier sur le Rire & l'ivresse), jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau à l'aise et détendue.

2. Les femmes qui souffrent d'une maladie des seins relâchent tous les soucis et la négativité qu'elles ont emmagasinés par le biais de cette maladie. Prenez du temps pour réellement vous reconnecter à vos seins et les sentir. Avec beaucoup de tendresse, remplissez-les de tout l'amour de votre cœur.

3. Une douleur aiguë dans la poitrine, dans le thorax ou dans le cœur peut être une indication d'un excès de chaleur ou d'une stagnation à cet endroit. Si c'est le cas, n'envoyez pas trop d'énergie dans cette zone avec l'exercice de respiration des seins. Il vaut mieux rafraîchir et vider la poitrine pour dissiper la chaleur.



SOULAGEZ VOTRE POITRINE

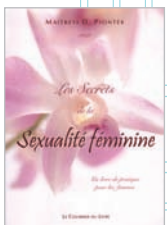
Lorsque le cœur est rempli de sentiments négatifs comme la tristesse, la douleur et le désespoir, tous ces sentiments réprimés peuvent venir se stocker dans votre poitrine. Ainsi purifier et soulager les seins peut aussi aider à purifier le cœur. Prenez la position de la cavalière (debout, jambes légèrement fléchies en largeur de hanche) et fermez vos yeux. Commencez par respirer la lumière dorée de l'univers par le troisième œil (le point d'énergie qui se trouve sur le front,

au centre, à l'endroit où l'on sent un léger renflement. C'est un point très puissant pour absorber les énergies divines de l'univers). Laissez la lumière dorée s'écouler vers vos seins et les remplir. Sur l'expir, guidez toute la lourdeur et la négativité de vos seins vers la terre en passant par vos pieds. Vous pouvez utiliser vos mains pour guider ces énergies néfastes de vos seins vers vos pieds, et laisser passer cette énergie de vos pieds vers la terre. Pour clore cet exercice, centrez-vous, la main droite

sous le nombril et votre main gauche dans votre dos, les deux paumes se faisant face. Inspirez profondément par le nez et sur l'expir, laissez toute votre énergie s'écouler vers votre centre. Connectez-vous et abandonnez-vous à votre centre de plus en plus profondément jusqu'à ce que vous sentiez la pulsation du sang à cet endroit. Permettez à cette sensation de pulsation de vous entraîner de plus en plus profondément dans votre centre.

PORTRAIT

Maitreyi D.Piontek, est sexologue. En 1978, elle assiste en Inde à une série de lectures du mystique indien Osho. Il y parlait de Taoïsme. Elle a appris à cette époque ses premières formes de Qi Gong, et reçu ses premières séances d'acupuncture. En 1986, elle rencontre Mantak Chia et s'initie au travail interne taoïste, qui comprend les pratiques sexuelles. Plus tard, elle s'intéresse aux schémas énergétiques féminins, et comprend les effets négatifs que ces exercices pouvaient avoir sur le corps féminin et décide d'étudier la MTC, la nutrition et des bases d'herboristerie pour proposer des exercices plus adaptés.



LES SECRETS DE LA POITRINE

Asseyez-vous le dos droit, les yeux fermés. Massez vos seins jusqu'à ce qu'ils soient pleins d'énergie. Assise en silence, amenez toute votre attention sur vos seins, et remplissez-les d'amour; respirez lentement et profondément. Pendant au moins une dizaine de minutes, remplissez vos seins avec le son sacré « aum » (prononcé « om »). Ensuite, calmement assise, approfondissez votre respiration. Abandonnez-vous un peu plus profondément à vos seins, jusqu'à ce qu'ils vous dévoilent leurs secrets. Pour finir, allongez-vous et centrez-vous pendant 10 minutes.

