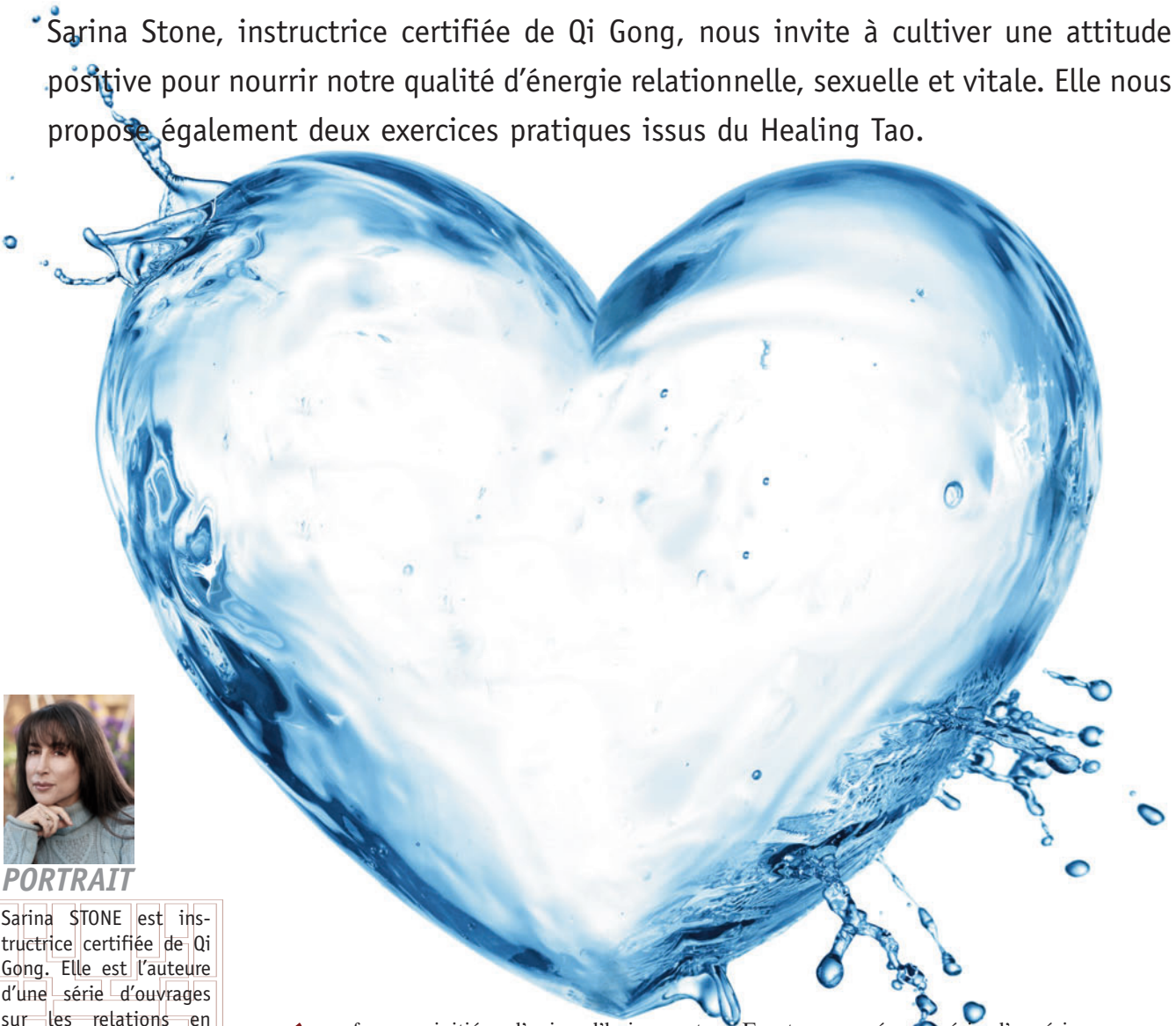


Sexualité et énergie *d'amour*

Une vérité cristalline d'être et de présence au monde

par Sarina Stone et traduction d'Adeline Piketty

Sarina Stone, instructrice certifiée de Qi Gong, nous invite à cultiver une attitude positive pour nourrir notre qualité d'énergie relationnelle, sexuelle et vitale. Elle nous propose également deux exercices pratiques issus du Healing Tao.



PORTRAIT

Sarina STONE est instructrice certifiée de Qi Gong. Elle est l'auteure d'une série d'ouvrages sur les relations en conscience. Elle anime chaque année au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle, à Paris, des ateliers sur l'énergie sexuelle féminine et la santé du système reproductif. En mars 2013, elle enseignera une nouvelle technique pour soulager les douleurs physiques et émotionnelles.

www.sarinastone.com

www.centre-tao-paris.com

Les femmes initiées d'aujourd'hui savent que 80 % de leur plaisir sexuel dépendent de leur état d'esprit. La plupart d'entre nous seront d'accord sur ce point. Nous pouvons être excités par notre partenaire un jour et pas du tout le lendemain. Nous sommes des femmes et nous sommes connues pour entraîner parfois nos partenaires dans des aventures émotionnelles palpitantes (nous fonctionnons pour beaucoup d'entre nous ainsi). De nombreux poèmes et romans ont d'ailleurs été écrits à ce sujet, et cela depuis la nuit des temps.

Reflets de l'eau, miroir de l'être

Notre état d'esprit se reflète dans notre corps. Ainsi, dans les années 1990, le docteur Masaru

Emoto a mené une série d'expériences pour observer l'effet physique des mots, de la musique, de prières et autre environnement sur la structure cristalline de l'eau. Il a ainsi pris des photos de l'eau après qu'elle ait été exposée à ces différents éléments, puis il l'a gelée pour obtenir des structures cristallines. On apprend alors que différentes pensées ont des effets bien distincts sur l'eau. Les émotions positives apportent de la structure et de la beauté à ces formes cristallines, tandis que les pensées négatives et violentes créent des formes chaotiques et désorganisées. Ces recherches apparaissent comme essentielles quand on sait que nous sommes constitués de près de 60 % d'eau.

UN PEU DE PRATIQUE

Sarina Stone vous propose deux pratiques pour favoriser la qualité de votre énergie au quotidien :

FAIRE GRANDIR L'ÉNERGIE D'AMOUR POUR VOTRE PARTENAIRE

- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol.
- Fermez les yeux, souriez doucement et respirez profondément avec votre ventre cinq fois.
- Souriez à votre beau cœur rouge.
- Imaginez une sphère dorée d'énergie souriante qui part de votre cœur pour venir flotter au-dessus de votre tête.
- A l'intérieur de cette sphère, visualisez une image de votre partenaire : rayonnant, en pleine santé et tranquille.
- Maintenant, visualisez-vous avec votre partenaire : rayonnante, en pleine santé et tranquille.
- Donnez la main à votre partenaire et regardez-le avec amour.
- Laissez la sphère revenir dans votre cœur et sentez l'amour se répandre dans tout votre corps.
- Souriez et reposez-vous.

FAIRE GRANDIR L'ÉNERGIE D'AMOUR DANS VOS ORGANES REPRODUCTIFS

- Allongez-vous confortablement.
- Placez vos mains, paumes vers le bas, sur votre bas-ventre, à l'endroit où se trouve l'utérus (même si vous n'en avez plus).
- Souriez à votre utérus et voyez-le emplir de la lumière rose de l'amour.
- Massez doucement le bas de votre abdomen en souriant à votre utérus rose. Laissez vos doigts s'enfoncer profondément et sentir les zones de tension.
- Concentrez-vous sur la tension et continuez à sourire et masser jusqu'à ce que la zone soit détendue et libérée des douleurs.
- Souriez à tous vos organes sexuels, internes et externes. Vous pouvez sentir une douce énergie d'excitation, c'est sain.
- Pour terminer, respirez dans votre ventre cinq fois.
- Souriez et reposez-vous.

L'intention juste est essentielle

Dans le Taoïsme, nous considérons que le cœur est l'organe le plus important, car il génère le plus de vibration amoureuse et de compassion. L'énergie, ou Chi, qu'il produit est l'ingrédient principal dans le Chi Gong. Sans l'énergie de l'amour, nos méditations et nos formes d'expressions seraient bien faibles et souvent mal dirigées. On peut en dire autant pour l'énergie sexuelle et notre capacité à donner et à recevoir du plaisir. Si le Chi de l'amour est présent et cultivé en conscience, une légère caresse ou un doux regard de notre partenaire peut nous donner un plaisir sensuel. Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir des rapports sexuels torrides pour ressentir de profondes sensations d'échange et de satisfaction.

La mystérieuse passion du premier baiser en est d'ailleurs une illustration parfaite. Vous pouvez désirer ardemment et anticiper le moment où votre partenaire va s'y risquer quand certains prennent leur temps pour savourer cet instant. D'autres se jettent dans les bras de leur amant et se fondent passionnément dans l'extase. Si le lien et l'énergie d'amour existent, s'embrasser pour la première fois est un peu comme débou-

cher une bouteille de champagne, on libère de l'énergie et on en crée dans le même temps. Cette anticipation vient de l'esprit, mais il y a bien une manifestation physique.

Se préserver des relations « énergétivores »

Nous devons, en outre, conscientiser ce qui nous prive d'énergie et nous laisse insatisfaites. La douleur physique et émotionnelle, les jugements sur notre partenaire et sur nous-mêmes, les secrets en tous genres font partie des plus grands ravisseurs d'énergie. Faites donc bien attention à ne pas entrer dans un échange sensuel avec un partenaire qui vous fait souffrir ou qui vous plonge dans l'inquiétude.

Pour conclure, le remède contre une vie relationnelle et sexuelle insatisfaisante est bel et bien la communication aimante, l'attention à soi, la santé du corps et la sollicitude. Vous et l'être aimé pouvez apporter de la sensualité à vos relations, juste en prenant le temps, en partageant et en vous autorisant à vous reconnecter l'un à l'autre de la manière la plus naturelle qui soit : en cultivant l'énergie de l'amour ensemble. ■

**Notre état
d'esprit se
reflète dans
notre corps.**