

# Jing, l'Énergie Sexuelle

Force de vie, de guérison et d'alchimie interne

L'énergie sexuelle est appelée  
Jing en médecine traditionnelle chinoise  
et dans la tradition taoïste. Elle est à la fois  
force de vie, de guérison, d'épanouissement,  
d'accomplissement et d'alchimie interne. Ainsi de nom-  
breuses techniques ont été mises au point, pour la  
préserver, la fluidifier, l'accumuler et la transformer. Sans  
s'attarder ici sur ces techniques dont traitent de nombreux  
ouvrages, il nous a paru important de revenir à une vision  
simple (et pas simplifiée !) de la sexualité, d'un point  
de vue taoïste bien sûr, mais aussi occidental avec  
les recherches de Wilhelm Reich sur l'orgone  
et la fonction de l'orgasme.

# Du Jing au Shen,

## de l'énergie sexuelle à l'expansion de conscience

par Yves Réquena

**L'**énergie sexuelle est au centre des pratiques taoïstes : du Qi Gong à la méditation, elle est au cœur de l'alchimie taoïste. Pour le comprendre, il est nécessaire de rappeler son importance dans la médecine chinoise traditionnelle.

### L'énergie sexuelle dans la médecine traditionnelle chinoise

Le caractère qui désigne l'énergie sexuelle dans la médecine chinoise est *Jing* (voir rubrique de Cyrille Javary, «Idées au gramme», p. ??) traduit respectivement par «énergie sexuelle», «énergie séminale», «énergie essentielle», «l'essence», «l'énergie la plus précieuse». Comme elle est précieuse, elle est associée au jade, pierre précieuse de couleur verte dont l'origine mythique ne serait que du «sperme de dragon pétrifié». Toujours est-il, en citant les textes médicaux, que cette énergie *Jing* qui «procède à la procréation» est la même que celle qui «est la base matérielle de tous les métabolismes».

### Le rôle des hormones

Il y a donc des notions physiologiques qui évoquent les sécrétions hormonales et en particulier le cortisol, car le *Jing* est lié au «rein – surrénale», mais aussi aux hormones sexuelles, les œstrogènes et la progestérone chez la femme, et la testostérone chez l'homme. Le fait est que ces derniers assurent la fonction sexuelle, la production des gamètes et supportent

le désir sexuel, la libido; ce qui est le rôle du *Jing* quand il procède à la procréation. Mais les hormones de la surrénale contribuent également à régénérer l'organisme, après un stress physique ou psychique (1ère étape du stress : sécrétion d'adrénaline, 2e étape de réparation : sécrétion de cortisol, puis 3e étape : sécrétion de testostérone. C'est ici la base matérielle des métabolismes.

### Le qi gong peut-il stimuler la DHEA ?

L'hormone déhydroépiandrosténone (DHEA) est la précurseur de toutes les hormones sexuelles, chez la femme comme chez l'homme. Elle est produite par la surrénale. Cette hormone récemment devenue star (prise de comprimés après la ménopause et l'andropause pour retarder le vieillissement physique, elle fait l'objet d'expérimentations par le chercheur français Beaulieu), peut aussi être synthétisée par le foie (printemps-vert) si l'on absorbe l'extrait d'iguane du Mexique, le Yam. Une expérimentation chinoise a également montré une diminution moins importante de DHEA urinaire dans un groupe de personnes d'âge mûr ou âgé pratiquant le Qi Gong par rapport à un groupe témoin de non-pratiquants. On comprend tout de suite ce que cherchent les auteurs de cette expérience : prouver que le Qi Gong rajeunit ceux qui le pratiquent ou à tout le moins ralentit le vieillissement.

Car dans la médecine chinoise, seul le Qi Gong est considéré être en mesure de remplacer cette précieuse énergie qui s'use avec le temps.

### L'épuisement du Jing Qi

Les textes médicaux chinois enseignent, en effet, que cette énergie de vie, *Jing Qi*, héritée à la conception du père et de la mère fait partie des énergies héréditaires, dites du ciel antérieur. Sa quantité potentielle continue d'augmenter depuis la conception jusqu'à la naissance, et elle croît encore jusqu'à la puberté. C'est l'apogée de *Jing Qi* qui déclenche la maturation sexuelle et la puberté chez l'adolescent. A partir de ce moment là, elle ira en décroissant, jusqu'à la ménopause ou l'andropause, qui marque un épuisement critique de cette énergie ne pouvant plus assurer la fécondité dans des conditions normales, avec diminution parallèle de la libido, et processus physiologique évolutif du vieillissement.

En dehors de quelques préparations de la pharmacopée, dont le fameux ginseng, et de quelques remèdes alchimiques externes, mais toxiques et dangereux, à base de mercure, seul le Qi Gong est susceptible selon la tradition chinoise de ralentir le vieillissement, et mieux encore, de régénérer et sublimer la matière, et d'engager un processus inverse du temps, ce qu'on appelle «le retour» dans les techniques alchimiques

**Le Jing  
est lié aux  
hormones  
féminines et  
masculines.**

taoïstes. C'est pourquoi le Qi Gong s'appellera gymnastique chinoise de santé et de longévité, et même «d'immortalité».

## Cultiver l'énergie sexuelle par le qi gong

Les exercices de Qi Gong représentent une parfaite discipline médicale et préventive, car toutes ses techniques sont conçues pour augmenter l'énergie Jing, séminale-essentielle, et la faire circuler dans les méridiens et au-delà, dans le corps tout entier et les organes.

### Devenir arbre et respirer

Le *Dan Tian* est l'endroit où le Jing se rassemble et l'endroit où il peut augmenter de quantité et s'accumuler: on l'appelle «le champ où l'on cultive le cinabre», ou élixir, sous-entendu de longue vie.

Dans le Qi Gong, les techniques les plus puissantes pour cultiver le Jing sont la position «embrasser l'arbre» appelée *Zhang Zuong Gong* (fig. 1) et la respiration au *Dan Tian*. Dans *Zhang Zuong Gong*, la position fléchie des genoux, la respiration abdominale, le maintien du périnée, la captation de l'énergie de la Terre par la plante des pieds et du Ciel par le sommet de la tête contribuent à fabriquer un supplément d'énergie Jing. Les conséquences d'une pratique régulière se découvrent ainsi: par une meilleure forme physique, plus de tonus et de vitalité, une meilleure résistance à la fatigue; des signes d'élimination des toxines (sueurs, selles, urines, langue chargée) dans les premiers temps, prouvant l'activation de l'énergie essentielle, comparable à une élimination par le jeûne; un meilleur tonus sexuel, une diminution ou l'élimination des problèmes d'érection, un plus grand désir et une plus grande capacité sexuelle dont le pratiquant ou la pratiquante se trouve le bienheureux ou la bienheureuse bénéficiaire.

*Zhang Zuong Gong* se complète par la respiration au *Dan Tian* avec visualisation de chaleur et de mouvements circulaires dans le bas-ventre ou le

périnée, techniques dites «allumer le feu», préparatoires à la méditation. La pratique du Qi Gong se complète encore de mouvements dont le but est de permettre au Qi de circuler dans tout le corps et de réparer localement des désordres.

## le Qi Gong augmente la quantité de production de Jing dans le corps.

Aussi, pour résumer, le Qi Gong augmente-t-il ainsi la quantité de production de Jing dans le corps et permet d'activer des processus de réparation et d'auto-guérison, utiles pour traiter les maladies chroniques comme le cancer, les déficits immunitaires, pour augmenter la vitalité et supprimer la fatigue. Il augmente le tonus sexuel et permet de traiter les stérilités, les problèmes sexuels, et les baisses de libido.

Une pratique régulière et sur plusieurs années ralentira le vieillissement et retardera aussi la diminution des capacités sexuelles. C'est ce que l'on nomme dans le Taoïsme «faire entrer la jeunesse dans la vieillesse». En ce sens le Qi Gong est nommé: «pratique de longévité», dont on peut apercevoir

toute la pertinence en gérontologie.

Tels sont les objectifs médicaux que l'on peut attendre en jouant sur cette énergie sexuelle en cultivant l'énergie séminale-essentielle, Jing Qi, avec le Qi Gong. Mais le but du Qi Gong chez les Taoïstes n'est pas tant de chercher à augmenter les performances sexuelles, au contraire. Quand on sait combien cette énergie séminale est liée à la vie, à la régénérescence, à la durée de la vie, le but des adeptes du Taoïsme sera de mener une conduite vers l'économie de cette énergie sexuelle et vers sa transformation, ce qu'il fera en la cultivant par la méditation qui vient compléter le processus alchimique dont la première pierre est représentée par le Qi Gong physique.

## Du Jing au Shen, l'énergie sexuelle devient expansion de conscience

Cette énergie séminale, Jing, ainsi cultivée, le pratiquant ne va pas la dilapider, mais la transformer, soit pour se soigner, s'il est gravement malade, soit pour la transformer en

Fig. 1: Dans *Zhang Zuong Gong*, la posture de l'arbre, la position fléchie des genoux, la respiration abdominale, le maintien du périnée, la captation de l'énergie de la Terre par la plante des pieds et du Ciel par le sommet de la tête contribuent à fabriquer un supplément d'énergie Jing.



*Shen* en expansion de conscience. Cette opération se fait par la transformation de cette énergie vitale par la chaleur pour la rendre plus fluide et mobile (allumer le feu) et la faire remonter par les centres supérieurs (le 3e Dan Tian ou 3e œil).

### L'ouverture de la petite circulation céleste

L'archétype de cette ascèse est représenté par la petite circulation céleste (fig. 2) au cours de laquelle, par la concentration-visualisation, cette énergie est invitée à monter par le méridien *Du Mai* et à descendre par le méridien *Ren Mai*. Cette circulation, effectuée à vitesse plus ou moins rapide, contribue à transformer l'énergie sexuelle en conscience. L'accomplissement de cet exercice, s'appelle «l'ouverture de la petite circulation céleste».

Pour que cette opération se réalise parfaitement, il est traditionnellement demandé de s'abstenir de tout rapport sexuel pendant 100 jours, évitant ainsi la dépense de Jing, la perte séminale, incompatible avec la réussite. Lorsque cette étape est franchie, d'autres étapes lui succèdent, comme l'ouverture des 8 méridiens curieux, la respiration embryonnaire et l'ouverture du canal central que le pratiquant réalisera, tout en continuant de maintenir l'ouverture de la petite circulation céleste par une pratique assidue. L'ensemble de ces méditations taoïstes a pour objectif l'alchimie interne, c'est-à-dire le raffinement des 3 trésors de l'homme, le Jing (essence sexuelle), le Qi (l'énergie des méridiens) et le Shen (l'esprit), sublimant ainsi sa matière physique en matière spirituelle et ramenant le Shen à sa nature primordiale, c'est-à-dire le vide absolu. Si le pratiquant a cette ambition, il doit contrôler son énergie sexuelle, à tout le moins modérer la fréquence de ses éjaculations; et chez la femme, ou la nonne, user de certains exercices pour raccourcir ou suspendre les règles (car c'est par le sang des règles que la femme perd surtout son Jing, son énergie sexuelle). La femme taoïste, tout comme l'homme, remonte

le Jing vers le haut du corps, dans son processus d'alchimie interne, soit au cours de la méditation, soit à l'approche de l'orgasme, au cours des rapports sexuels. De ce fait, pour l'homme, comme pour la femme, les rapports sexuels vont voir «leurs règles du jeu» être quelque peu modifiées.

### Utilisation de l'énergie sexuelle au cours de l'acte sexuel

L'acte sexuel n'est pas nécessairement proscrit aux pratiquants, même aux ambitieux qui désirent transformer le Jing en Shen et réussir l'alchimie interne.

### Les 3 trésors de l'homme: le Jing (essence sexuelle), le Qi (énergie des méridiens) et le Shen (esprit).

#### L'option laïque et érotique

Elle s'appuie sur le *Sou Nu Jing*, le 1er livre parlant de maîtriser l'énergie sexuelle pour obtenir des réalisations dans le domaine de la santé, de la longévité et de la spiritualité. Le texte est explicite et prend partie. L'homme est Yang et la femme est Yin, l'un a besoin de l'autre et vice-versa, et plus ils font l'amour, mieux ils se portent. Il y a toutefois un conseil d'importance: la restriction des éjaculations, ou des orgasmes, chez l'homme. L'homme doit diminuer le nombre d'éjaculations par semaine, puis par mois en avançant en âge de décennie en décennie. Mais plus il s'unit de la sorte avec une ou des partenaires, plus il cultive son Jing et l'économise. L'acte sexuel est alors une voie de longévité. Cette voie incite surtout à se maîtriser au cours de l'acte sexuel «à remonter le Jing pour nourrir le cerveau». Les méthodes de respiration et de visuali-

Fig. 2: L'ouverture de la petite circulation céleste favorise la transformation du Jing en expansion de conscience, Shen.



Illustration: Imanou risselard, d'après l'ouvrage «Eveille l'énergie curative du Tao», par Mantak Chia, Guy Trédaniel éditeur.

sation ainsi mises en pratique, permettent de retarder ou de suspendre l'éjaculation et de vivre des états érotiques délicieux tout en offrant à sa partenaire l'occasion de nombreux orgasmes.

L'énergie sexuelle étant considérée comme source de vie directe de régénération, certaines postures prises au cours de l'acte, permettant à l'un des deux partenaires de projeter le Qi, accompagné de visualisation curative, peut également servir à soigner l'autre, dans une jolie solidarité. Au lieu de soigner l'autre avec l'énergie émanant des mains, on le soigne avec l'énergie émanant du sexe. Et dans une telle circonstance d'excitation de l'énergie, l'émission est beaucoup plus puissante qu'en magnétisme normal, dirions-nous (fig. 3). Beau sujet de méditation pour les couples qui s'unissent dans cette belle recherche...

#### L'option partielle et méditative

Elle s'appuie toujours sur le même *Sou Nu Jing* avec une quête d'alchimie interne plus poussée. Ce n'est pas le rapport amoureux, ni même le plaisir sexuel en tant que tel qui motive cette option, c'est purement et simplement utiliser l'union sexuelle, et l'énergie de l'autre, son Jing, que l'on va capter, accaparer, pour se l'approprier et cultiver sa propre alchimie interne. Cette option, masculine surtout, a été adoptée par des laïques et des moines s'adonnant à l'alchimie interne par ce moyen; allant jusqu'à la création de refuges de prostituées attendant aux





Crédit photo : Le courrier du livre

temples. L'éthique oblige, il ne pouvait pas y avoir de « vampirisation » au-delà d'un certain emprunt de Jing compatible avec la bonne santé du « donneur ». Et en contrepartie, celles qui donnaient étaient assurées de leur subsistance matérielle. Il n'empêche que des abus ont pu avoir lieu qui ont fait condamner cette voie par les alchimistes partisans de l'abstinence. Les femmes n'étaient pas en reste, et certaines se comportèrent comme de vraies reines Margot à la tour de Nesles. Quoi qu'il en soit, ces pratiques d'alchimie taoïstes ont perduré dans la société laïque, sous formes de sectes secrètes d'hommes, et de femmes, comme les tigresses blanches, jusqu'à nos jours (voir article de Patrick Shan p. 28).

### **L'option partagée et méditative : la cerise sur le Tao !**

Les femmes qui choisissent l'alchimie taoïste par la voie du sexe élisent un « dragon de jade » qui sera leur protecteur et avec qui elles vont engager tout un processus alchimique réciproque. N'en déplaise à certains vulgarisateurs du Tao sexuel, ces extases ne sont pas préméditables à volonté, ni le propre d'une alchimie simultanée avec le « grand huit », (je te passe, tu me passes dans la circulation céleste !). A l'inverse, certaines pratiques sexuelles, dans le partenariat à deux, vont privilégier alternativement un partenaire, et puis l'autre pour s'accompagner dans le processus alchimique. Il y a dans cette perspective de travail taoïste en Chine et à la chinoise, un contrat social, un contrat moral, une éthique rigoureuse, peut être même certains sentiments, mais la place n'est pas donnée à la romance ni à la relation romantique au sens où on l'entend en Occident, ce qui est uniquement visé, c'est l'affranchissement spirituel. Cependant rien n'empêche de transposer cette ascèse dans un couple légitime « à l'occidentale » ! au contraire. C'est là plutôt... la cerise sur la Tao.

### **L'abstinence**

Quoiqu'en disent les adeptes du *Sou Nu Jing* qui recommandent plutôt les rapports sexuels les plus fréquents possibles, l'abstinence est une des voies

adoptées dans le Taoïsme pour parfaire l'alchimie interne. On dira même que c'est la voie adoptée par les ermites, les moines, les nonnes ; l'autre chemin représentant, sauf pour les laïques voulant ménager la chèvre et le *Wu*, un chemin scabreux. On part du principe ici que l'adepte a cultivé suffisamment de Jing pour ne pas avoir à l'emprunter à la voisine, ni devoir se mettre dans tous ses états d'effervescence sexuelle pour la sentir chauffer, monter, se sublimer et se transformer dans le 3e œil, ou le *Ni Wan* (sommet de la tête).

On pourrait croire à première vue que ces deux voies s'opposent mais cela n'est qu'une apparence. Car la maîtrise de l'éjaculation, par les pratiquants du Tao du sexe, au beau milieu de la tourmente de l'excitation sexuelle, aux fins de remonter cette énergie et de la sublimer (au point d'abandonner le désir d'aboutir), est somme toute, fort proche de l'attitude d'abstinence au départ. On pourrait même aller jusqu'à dire que pratiquer le Tao sexuel à deux est la meilleure voie pour la maîtrise de l'énergie sexuelle, et son utilisation dans l'alchimie.

La médecine chinoise est la médecine qui, la première et avec autant d'importance, reconnaît dans l'énergie sexuelle, ou séminale, non seulement la source de la reproduction et de la vigueur de la libido, mais aussi la potentialité de l'organisme à se régénérer, à ralentir l'usure physiologique et le vieillissement, à réparer le corps, à nourrir le cerveau, à augmenter les capacités vitales. Pour cette raison, elle est l'objet de soins et de techniques d'économie dont les moyens sont l'acupuncture, la pharmacopée et le Qi Gong. Le Qi Gong est la seule méthode qui permet d'augmenter sa quantité d'où ses effets éblouissants sur la vitalité, le ralentissement du vieillissement et la récupération en cas de maladie. Mais au-delà, l'énergie sexuelle est utilisée comme source de développement spirituel, par sublimation (non pas symbolique comme dans la psychanalyse, mais physiologique) dans un processus nommé alchimie. Pour cette raison, le Jing, ou énergie sexuelle, est considéré comme le trésor de l'homme.

**Ces extases  
ne sont pas le  
propre d'une  
alchimie simultanée  
avec le « grand  
huit » !**



Saumya Comer et Wilbert Wils pratiquent le Karsai Nei Tsang, un art traditionnel encore peu connu en France, qu'ils ont intégré à leur expérience. De passage à Paris, nous les avons rencontrés.

propos recueillis par Delphine L'huillier  
photos : Emmanuelle Schwayze

# Karsai Nei Tsang,

## Le massage taoïste des organes génitaux

**Gtao : Que pouvez-vous nous dire du Karsai Nei Tsang ?**

**Wilbert Wils :** Pour des raisons culturelles, mais aussi des histoires personnelles, il y a de très grands blocages dans les zones génitales. Or, d'un point de vue énergétique et anatomique, cette région a un rôle très central. L'énergie ne peut pas circuler librement et être distribuée dans tout le corps si elle reste bloquée à cet endroit. Il est donc important de la masser, mais seulement quand cela se révèle nécessaire.

**Ce massage a-t-il des vertus thérapeutiques spécifiques ?**

**Wilbert :** Qu'est-ce que signifie le mot «thérapeutique» ? Nous agissons sur des blocages qui sont à la fois physiques, émotionnels, mentaux et spirituels. Si on améliore la circulation, on résout ces blocages, toutes ces dimensions étant intimement liées. On a pu observer, à travers notre expérience, que la libération des tensions libère aussi la parole, et vice-versa. Quand les personnes parlent de leurs tensions, celles-ci diminuent. Les personnes commencent à s'ouvrir, à s'exprimer, tout en recevant le massage, et les tensions peu à peu disparaissent. Mais les bénéfices de ce massage sont vraiment très concrets. Les hommes ont de meilleures érections, une vitalité plus importante, une prostate qui fonctionne mieux, une

urination plus facile. Les organes génitaux qui se sont assouplis soulagent les maux de dos. Un équilibre est retrouvé entre le cœur et le sexe, créant une vie sexuelle plus satisfaisante et harmonieuse.

**Pour les femmes, quels problèmes avez-vous rencontré ?**


**Saumya :** Il y a beaucoup de problèmes gynécologiques, des règles douloureuses, des irritations internes,

*La sexualité ne peut pas être différenciée du reste de l'être.*

des problèmes de cystite, de frigidité, une vitalité sexuelle basse, et des difficultés à vivre un orgasme. Grâce au massage, les menstruations se régulent, elles peuvent retrouver un équilibre hormonal. Si leur utérus est descendu trop bas après un accouchement, il peut être relevé, etc. etc. Et il y a tant d'émotions qui sont liées à la zone génitale... également chez les hommes d'ailleurs. Par exemple, je travaille souvent avec des femmes qui souffrent quand elles ont des rapports sexuels. Beaucoup n'osent pas en parler parce qu'elles en ont honte, comme tout ce qui a trait à la sexualité. Il est donc important pour elles, comme pour les hommes de pouvoir partager leurs problèmes.

**Qu'avez-vous pu observer comme lien entre le somatique et le psychosomatique ?**

**Wilbert :** Il n'y a pas de différences. Quel que soit d'ailleurs le massage que nous pratiquons. Personne ne vient nous voir pour recevoir spécialement un karsai nei tsang, ou si c'est le cas, nous lui expliquons, que nous allons d'abord sentir où se situe le problème... peut-être au niveau du plexus solaire ! Il arrive aussi que le problème soit principalement d'ordre physiologique, et que notre intervention soit purement technique. Pour les hommes par exemple, un dépôt de cholestérol dans les artères signifie que la circulation du sang vers le pénis a diminué. On peut alors chercher où se trouvent les blocages pour dissoudre ce qui est engorgé. Au niveau des testicules, le massage peut être douloureux, notamment lorsqu'on travaille en profondeur. Mais on ne peut libérer cette zone qu'après avoir procédé à un massage plus global, qui ouvre le corps. Si l'on n'ouvre prématurément que la zone génitale, il peut y avoir une accumulation du flux énergétique et sanguin dans la zone en question sans pouvoir circuler ailleurs. Il y a donc toujours une grande préparation au niveau du ventre, des psoas, et de la zone génitale, parfois les jambes et les articulations, pour arriver précisément à traiter le blocage. C'est un mouvement général du massage qui va de l'exté-



En refaisant circuler délicatement l'énergie dans la zone pubienne, et en défroissant les tensions dans les lèvres, petites et grandes, c'est toute la zone génitale qui reprend vie !

rieur vers l'intérieur, du plus grand au plus petit. C'est pourquoi toutes les personnes qui sont formées au karsai doivent déjà avoir reçu une longue formation au *chi nei tsang* (massage interne des organes) à laquelle il faut ajouter un véritable travail sur leurs émotions. Sinon, ce peut être très dangereux.

**Saumya :** Il faut également avoir des connaissances techniques importantes, parce que la zone génitale est une zone très sensible. L'application d'un mauvais massage peut avoir des conséquences très fâcheuses, comme le gonflement des testicules par exemple.

**Wilbert :** Beaucoup de personnes pratiquent aujourd'hui les méthodes de Mantak Chia parce qu'elles ont entendu parler des orgasmes multiples ou d'autres potentiels sexuels, mais sans rien connaître de la circulation générale de l'énergie, et ça donne souvent des résultats désastreux. Ces personnes ne comprennent pas que la sexualité ne peut pas être différenciée du reste de leur être.

**Saumya :** Les personnes que nous

rencontrons en général savent que le travail sur leur corps est très important. Elles se sont souvent fait masser, mais leur zone génitale a complètement été ignorée, comme étant isolée du reste. Ça n'a pas de sens. C'est pourtant la partie la plus importante. C'est là que résident notre force de vie et notre réserve d'énergie vitale. Ainsi la plupart du temps, tout le reste du corps s'ouvre de plus en plus tandis que cette zone, elle, se ferme davantage. Il est donc important pour l'être que TOUT son corps soit massé. Si nous croyons vraiment qu'une personne est une unité, nous devons nous occuper de l'intégralité de l'être.

### Quelles parties de la zone génitale massez-vous en particulier chez l'homme et chez la femme ?

**Saumya :** Chez l'homme, nous massons le périnée, les zones linguinales, autour de l'anus et bien sûr les testicules. Le massage peut être très douloureux si les testicules sont massés de très près, parce qu'il y a de nombreuses veines et artères qui y circulent. Des amas de graisse peuvent s'y déposer, et les veines s'engorgent. Le


pubis est également massé pour faire circuler la lymphe. Chez la femme, nous massons le périnée, les grandes et les petites lèvres, le clitoris, notamment au-dessus, où se trouvent les ligaments, et parfois à l'intérieur, les fesses qui sont souvent serrées et doivent s'ouvrir, ainsi que la zone anale.

**Wilbert :** Il est important après une séance de karsai d'en maintenir et

## POUR EN SAVOIR PLUS...

### D'OU VIENT LE KARSAI NEI TSANG ?

Le Karsai Nei Tsang est une extension du Chi Nei Tsang, le massage interne des organes, de tradition taoïste. Karsai signifie « circulation », mais c'est aussi le nom utilisé en Thaïlande pour le massage des organes génitaux. Le Chi Nei Tsang a été transmis à Mantak Chia par Mui Yimwattana auprès duquel il est resté trois ans avant de pouvoir transmettre une véritable méthode adressée à un plus large public. C'est aussi Mui Yimwattana qui a transmis le Karsai Nei Tsang à Bunjong Pun, mieux connue sous le nom de Khun Ni. Il y a deux ans, Mantak Chia a rencontré Khun Ni et l'a invitée au Tao Garden, en Thaïlande où elle a pratiqué le Karsai. Mantak Chia a alors pensé écrire un livre avant de pouvoir commencer à enseigner cette technique. Il a ainsi demandé à Saumya Comer, qui pratiquait déjà depuis de nombreuses années d'autres techniques, de rester auprès de Khun Ni pour l'observer et faire de ce massage une véritable méthode, avec des techniques précises, et établir des connexions avec l'anatomie, et le système des méridiens.



Que ce soit pour les hommes ou pour les femmes, de nombreuses tensions s'accumulent au niveau des fesses et de l'anus. Le karsai utilise des points de pression pour décontracter ces zones souvent laissées à l'abandon.





Le massage des testicules est très important pour l'homme parce qu'il y a de nombreuses veines et artères qui y circulent. Des amas de graisse peuvent s'y déposer, et les veines s'engorgent. Le massage est toujours doux et délicat.

d'en prolonger les effets, notamment l'ouverture et la stimulation des organes par des exercices que nous conseillons.

**Saumya :** Il faut que les zones qui ont été massées restent des zones conscientes. Même si certaines le resteront quoi qu'il en soit. Les effets du massage des testicules par exemple sont très longs.

**Les libérations émotionnelles sont-elles nombreuses ?**

**Saumya :** Oui. Il y a de la colère, des pleurs, beaucoup de honte, de peurs, mais la plupart des personnes se sentent surtout détendues, comme si elles «rentraient chez elles».

**Il y a tant de tabous concentrés autour de la sexualité. Ce doit être parfois délicat de masser le sexe.**

**Saumya :** Il faut y aller doucement, petit à petit, sentir les zones qu'il est nécessaire de masser, et savoir jusqu'où on peut aller. Pour relaxer le corps, j'utilise aussi des sacs d'herbes (où sont mélangées une dizaine d'herbes différentes). En fait, avec Wilbert, nous avons découvert par hasard une technique qui est très efficace. Pendant que l'un masse la zone génitale, l'autre masse la bouche. Les deux zones sont reliées, et peuvent aider à se détendre mutuellement.

**Wilbert :** Nous demandons à la personne par qui elle souhaite être massée. Les hommes préfèrent souvent être massés par Saumya parce qu'ils ont davantage confiance avec une

femme. On peut aussi travailler le cœur en même temps que le génital, pour rétablir la connexion et l'équilibre entre les deux.

**Avez-vous déjà observé des manifestations de plaisir ?**

***Il faut que les zones qui ont été massées restent des zones conscientes.***

**Saumya :** Lorsque l'on masse les testicules, il peut y avoir des érections, parce que le sang et l'énergie circulent, mais ce sont vraiment des manifestations physiologiques qui sont rares.

**Wilbert :** Les personnes sont souvent si sensibles qu'un simple massage du ventre crée déjà des réactions très fortes. Il faut donc faire très attention, être prévenant, patient et respectueux.

**Saumya :** L'idée est vraiment d'aider les personnes à avoir plus de conscience corporelle. C'est pourquoi lorsque je masse, je pose mes doigts à différents endroits de leur zone sexuelle, et je demande aux personnes : «Sentez-vous quelque chose ?», et pas d'une façon intellectuelle, mais vraiment qu'elles sentent cette partir d'elles-mêmes, et qu'elles aient la sensation génitale. C'est une manière de commencer à réveiller des sensations dans cette zone. Quand les personnes commencent à avoir des sensations génitales, le plaisir vient après. C'est un massage «thérapeutique», mais pas «sexuel», ni «érotique».

**C'est aussi une manière de vivre aussi plus simplement sa sexualité, sans tabous...**

**Wilbert :** Au Tao Garden, le karsai est

## POUR EN SAVOIR PLUS...

### QUI SONT-ILS ?

Saumya et Wilbert pratiquent des soins holistiques qui agissent sur les dimensions physiques, émotionnelles, mentales (idées et systèmes de croyances), et spirituelles (visions du monde et de la vie). Leur travail inclut la zone génitale, qui sont les forces de vie sexuelles et créatives, mais seulement quand c'est nécessaire. Ils utilisent plusieurs méthodes : somatiques, crano-sacrales, massage des organes, chi nei tsang, karsai, qi gong, respiration thérapeutique, bio-énergétique, focalisation, channelling, et ce qu'ils ont intégré au cours de leurs expériences. Ils s'orientent de plus en plus vers la formation.

un passage «obligé», pas dans le sens où il est rendu obligatoire, mais il est conseillé. Mantak Chia dit que tout le monde devrait recevoir un karsai, et il croit qu'il y a beaucoup de problèmes dans le monde parce que la sexualité est bloquée.

**Sur quoi aimeriez-vous insister pour conclure ?**

**Wilbert :** Qu'isoler la zone génitale en ne massant que cette partie est un non sens, tout comme prendre soin de tout le corps, sans s'occuper du sexe.

**Saumya :** Lorsque le massage est terminé, les personnes sont vraiment reconnaissantes que l'on se soit occupé de leur zone génitale. Elles sont heureuses d'en avoir repris conscience. Parce qu'elles n'ont pas l'habitude de masser cette zone entre elles, même lorsqu'elles sont en couple, comme si le sexe n'était consacré qu'aux rapports sexuels. Là, elles réapprennent à s'occuper de leur sexe, sans conditions et sans enjeux. C'est une telle paix.



# Parvenir à l'Ultime...

## Les enseignements de Wilhelm Reich et du Tao

par Gérard Guasch



Crédit photo: D. R.

**P**our les adeptes du Tao, qui recherchent en toutes choses la parfaite harmonie par l'équilibre des contraires, la femme et l'homme sont les représentants emblématiques du Yin et du Yang, de la Terre et du Ciel. Il convient donc que leur union respecte des règles précises qui leur permettent de s'élever jusqu'à l'harmonie du Cosmos sans gaspiller leur énergie vitale. Ces principes nous ont été transmis par des traités dont certains ont plus de deux mille ans. Les plus célèbres sont le *Nei Tching Sou Wen*<sup>(1)</sup> attribué au père de la civilisation chinoise, l'Empereur jaune Huang-ti, où celui-ci dialogue avec son médecin et conseiller Chi-po sur les arts de longue vie, et le *Sou Nü King*<sup>(2)</sup> où il dialogue sur l'art de la chambre à coucher avec la Fille candide: *Le but du coït est d'équilibrer les énergies, d'apaiser le cœur et de renforcer la volonté. Ensuite vient la clarté de l'esprit; le sujet ressent un bien-être profond, ni froid, ni chaud, ni faim, ni satiété, le corps en paix jouit. La jouissance de la femme, le non-affaiblissement de l'homme, voilà le bon résultat, dit ce dernier qui précise: Sans coït, l'esprit (Shen) ne peut s'épanouir.*

Plus tard apparurent les manuels illustrés (dits «livres de l'oreiller») peints sur des rouleaux de soie, que consultaient les amants désireux de parvenir à l'ultime en pratiquant avec art le «Jeu des nuages et de la pluie». Chaque posture, soigneusement détaillée, y était agrémentée d'un titre: «Les papillons dans le soleil voltigent», «Le lapin suce le poil», «Chat et souris dans le même trou»... et de conseils, souvent rédigés en vers. Quant à l'aspect ésotérique de ces pratiques, aujourd'hui dévoilé<sup>(3)</sup>, il fut longtemps jalousement gardé et seulement transmis de maître à disciple.

### Un kung-fu amoureux !

La règle du jeu est de provoquer l'autre pour l'amener au comble de la jouissance tout en se retenant soi-même le plus longtemps possible, et vivre ainsi une sorte de Kung-fu amoureux ! Pour l'homme qui veut vivre long-

**Pour  
atteindre l'ultime,  
l'important est  
de faire de la  
relation sexuelle  
un banquet, pas  
un «fast food».**

temps (idéal taoïste), il est impératif d'apprendre à livrer de nombreux assauts sans «crever son nuage». Ne pas gaspiller sa semence, c'est économiser son essence vitale. De là, les multiples conseils de contrôle respiratoire et de maîtrise du corps que donnent ces traités.

L'homme croit être Yang durant l'acte sexuel. Il se trompe. Quand il pénètre la femme, il est Yang dans le Yin. La femme est autour de lui, c'est elle qui domine; son Yin va éteindre le Yang de l'homme. *Les femmes vainquent les hommes comme l'eau vainc le feu*, disent les textes anciens. L'homme qui va s'unir à la femme doit donc se considérer en état de guerre: il va donner l'assaut.

S'il arrive à dompter sa monture et lui-même, à faire bouillir l'eau sans qu'elle éteigne le feu, alors sa vie en sera prolongée. Le *Sou Nü King* est à ce sujet catégorique: *Lorsqu'on s'unit à une femme, il faut se sentir tel un cavalier sur un cheval au galop, dont les rênes sont pourries, chevauchant au bord d'un abîme parsemé en son fond de poignards pointant vers le ciel. Si l'on arrive à garder sa semence, la vie sera éternelle.*

Cette vision, conforme aux rapports du Yin et du Yang suivant la tradition et aux rapports de l'homme et de la femme dans la société chinoise antique, se voit quelque peu adoucie dans le taoïsme contemporain où les relations ne sont plus conçues comme un combat, mais comme une recherche d'union harmonieuse et prolongée.

### Wilhelm Reich et la fonction de l'orgasme

Parmi les penseurs modernes, un homme a centré sa recherche sur la fonction de l'orgasme: Wilhelm Reich (voir encadré), en démontrant que la libre circulation de l'énergie au travers de l'organisme est un facteur crucial de santé physique et mentale, et comment celle-ci se voit facilitée par une décharge adéquate des tensions physiques et psychiques grâce à l'orgasme. En cela il rejoint les enseignements du Tao. De plus, sa conception de l'énergie

cosmique, qu'il nomme Orgone est très proche de celle du Qi. Et quand il note : *La fonction de l'orgasme, au sens organomique, transcende de très loin l'espèce et le genre. Elle précède même la formation des nerfs. Son rythme à quatre temps caractérise la division des cellules et le mouvement pulsatoire d'une méduse ou le péristaltisme d'un ver ou d'un intestin*, c'est à la pulsation (contraction-expansion) de l'énergie cosmique dans ses manifestations vitales qu'il se réfère, tout comme le Tao. Et dans *La superposition cosmique*<sup>(4)</sup>, il retrouve à l'échelle du macrocosme les manifestations de l'énergie vitale étudiée dans les corps vivants (microcosme).

### La retenue de l'onde orgasmique

Mais Reich va plus loin. Préoccupé par la «misère sexuelle», c'est-à-dire par la pauvreté des échanges affectifs et amoureux dans la société, il souligne le divorce culturel entre sexe et amour, et propose des moyens thérapeutiques, éducatifs et sociaux pour réduire ce dernier, afin d'aider chacun à retrouver une unité interne où tête, corps et cœur parleraient le même langage.

C'est que, cuirassé de peurs et d'interdits, notre «corps-esprit» ne peut s'abandonner librement à la puissance des émotions<sup>(5)</sup>. La retenue de l'onde orgasmique est la source de nombreux troubles, et il serait à ce propos intéressant de savoir combien, parmi la cohorte de consultants «psychosomatiques» qui remplissent chaque jour les cabinets médicaux, souffrent d'impuissance orgasmique et d'insatisfaction sexuelle, et quels effets ont celles-ci sur la qualité de leur vie et leurs relations sociales. En effet, le manque de liberté orgasmique et la pauvreté des échanges amoureux tendent à accroître les rigidités caractérielles. Le contact avec la vie s'appauvrit, et la joie de vivre aussi.

Face à cette réalité, Reich propose, au travers d'une thérapie corporelle énergétique originale, un décuirassement progressif du corps qui va libérer la plénitude de l'onde orgasmique. Ce décuirassement est hautement souhaitable comme préalable aux pratiques taoïstes qui, mal guidées, peuvent aboutir à une obsession du contrôle de l'éjaculation. Obsession qui chez certains entraîne un renforcement de la cuirasse corporelle qui, loin d'être un bénéfice, s'avère nuisible à la jouissance partagée. Par contre, lorsqu'elle est bien conduite, l'union réservée (sans éjaculation) est favorable à une recherche progressive du plaisir et à une prolongation de la durée des relations. Pour chacun des partenaires, elle est favorable aussi à l'obtention d'orgasmes multiples et au bien-être qui s'en suit.

En cela encore les enseignements de Reich et du Tao coïncident : pour atteindre l'ultime, l'important est de faire de la relation sexuelle un banquet, pas un «fast-food».

(1) *Nei Tching Sou Wen*, traduit du chinois par André Lavier, Puiseux, Pardès, 1990.

(2) *Sou Nü King*, Présentation par le Dr Maurice Mussat. Paris, Seghers, 1978. Rééd. Editions Médicis, 2003.

(3) Mantak Chia et Douglas Abrams, *Le couple multi-orgasmique*, Paris, Guy Trédaniel éditeur.

(4) 1951 ; Paris, Payot, 1974.

(5) Voir : Guasch Gérard, *Quand le corps parle*, Vannes, Sully, 1998. Rééd. 2002.

## LE REFLEXE ORGASTIQUE

Si le concept d'énergie vitale semble aller de soi en Orient, il n'en est pas de même en Occident. De ce côté-ci du monde, les réussites de la science ont maintenu une chape de plomb sur tout ce qui pouvait mener à la découverte et l'objectivation d'une énergie spécifique du vivant. Un homme pourtant vit surgir de son travail scientifique des observations qui le menèrent inexorablement à reconnaître son existence.

### La «fonction de l'orgasme»

Wilhelm Reich (1897-1957), médecin psychiatre et psychanalyste, au départ fidèle de Freud, finit par conclure qu'il existait un substrat énergétique chez l'être humain, comme chez tous les êtres vivants d'ailleurs. C'est à partir de l'étude de la fonction sexuelle et de ce qui pouvait la contrarier ou l'animer, qu'il fit ses principales découvertes, questionnant minutieusement ses patients sur leur manière de vivre leur sexualité ou mesurant les différences de potentiels électriques à la surface de la peau pendant des relations sexuelles. Il fut ainsi conduit à s'interroger sur le bon déroulement et le rôle biologique d'un phénomène particulier : l'orgasme.

Pour W.Reich, la fonction sexuelle est avant tout un système de régulation de l'énergie dont l'orgasme est le mécanisme central. La procréation est une fonction dérivée de la première : quoi de plus évident que la nature ait prévu chez certaines espèces, que les processus liés à la gestion de l'énergie de vie servent aussi à la transmettre...

L'énergie vitale, que Reich baptisa Orgone, est toujours en circulation et en fluctuation, comme le processus de la vie toujours en mouvement. L'organisme par son fonctionnement même accumule de l'orgone. A un certain stade, la tension devient critique et il est nécessaire de faire baisser la charge, le moyen le plus naturel étant la relation sexuelle. Et de la qualité de ce fonctionnement va dépendre la qualité de la circulation énergétique : c'est une vision très concrète d'un concept aujourd'hui passé dans les mœurs celui de Libido.

### Le réflexe orgasmique

Pour que l'orgasme soit efficace, il faut qu'il déclenche ce que Reich appelle le réflexe orgasmique. C'est un mouvement spontané et ondulatoire entraînant la participation de la totalité du corps en synchronicité avec la respiration. Il permet à la sensation née dans les organes sexuels de s'étendre et de se répandre dans tout l'organisme. Ainsi, une décharge complète est atteinte, réalisant du même coup une harmonisation et un rééquilibrage énergétique global ayant une action sur la santé.

Ce réflexe involontaire qui se déclenche quelque temps avant l'acmé du coït peut être contrarié par des tensions chroniques disséminées dans tout le corps. Ces tensions accumulées tout au long de l'histoire de vie et témoins des difficultés vécues et des manières dont elles ont été surmontées correspondent aussi à des stases énergétiques qui les maintiennent. C'est en travaillant sur le sens attaché à ces tensions que Reich est remonté jusqu'à leurs ancrages. Il a baptisé l'ensemble qu'elles forment une «cuirasse» et tout son travail de thérapeute a visé à faire fondre les cuirasses trop encombrantes, de façon à rétablir la possibilité du réflexe orgasmique dont il a fait l'unité de mesure du fonctionnement psychophysique.

François Serre

# Création, Procréation, Récréation...

par Patrick Shan

Crédit photo: Le courrier du livre

**A**vez-vous remarqué comme le sexe prend une place importante en été? Tout se passe comme si cette saison du mariage torride entre Terre et Ciel, l'une ayant ses vapeurs et l'autre ses ardeurs, se transmettait naturellement à ses représentants humains, elle alanguie sur la plage, et lui tournoyant autour... ou l'inverse!

## L'union du yin-yang à l'origine de la création

Ce que l'été semble insuffler au corps, il le transmet aussi à l'esprit. Car le désir n'est rien sans l'amour, et comment mieux décrire ce sentiment que comme un mélange de chaleur et de lumière? Bref, ce jeu fébrile du Yin et du Yang qui en été a été baptisé plus prosaïquement «Sea, Sex and Sun», trouve en médecine chinoise une justification originale, qui part du postulat suivant: l'univers est formé à partir d'un couple Yin-Yang, d'un principe mâle-femelle, le Ciel et la Terre (*Dian Di*), que l'on nomme la Création. L'acte sexuel représente lui aussi un acte de création... de Pro-création, de Re-création, de Ré-création... Il met en œuvre, à travers l'union de l'homme et de la femme, l'énergie de l'univers qui se perpétue depuis ses origines (*Yuan Qi*) à travers de nouvelles formes de vie. Le *Livre des Rites* (Li Ji, ch. 50) dit: *Si le Ciel et la Terre ne s'étaient point unis, les myriades de choses ne seraient point nées. C'est*

*grâce au grand rite du mariage que l'humanité subsiste à travers la myriade de générations. Le Pacte de la Triple Equation, classique alchimique taoïste écrit en 150 après J-C, exprime ainsi la dimension cosmique et le caractère naturel de l'union de l'homme et de la femme: Dépenser la semence (le fait du Ciel et de l'homme) et donner forme à cette semence (le fait de la Terre et de la femme), c'est ce que font naturellement le Ciel et la Terre, aussi naturellement qu'un feu monte une fois embrasé, et que l'eau descend quand elle tombe. Ces phénomènes sont parfaitement naturels, ils agissent ainsi sans qu'on le leur ait enseigné. Cette tendance était là dès les premiers commencements, et on n'y changera jamais rien. Quand on considère attentivement la femelle et*

**«Si le Ciel et la Terre ne s'étaient point unis, les myriades de choses ne seraient point nées.»**

*le mâle unis dans le coït sexuel, le « dur » (pénis) et le « mou » (vagin) sont étroitement conjoints ensemble (...) parce qu'ils ont atteint l'union. Cette chose ne s'accomplit pas par une habileté particulière, et on ne la leur a pas apprise.*

La sexualité humaine est tout aussi naturelle que la reproduction animale ou la fécondation dans la nature: l'homme est porteur de la semence, et la femme représente la terre fertile. Leur rencontre est dictée par une énergie de vie qui d'elle-même cherche à se perpétuer. Cette énergie est naturellement plus active en été, saison où nos batteries solaires physiques et mentales font le plein de chaleur et de lumière. Quoi qu'il en soit,

rappelons avec Meng Zi que : *La faim et le désir sexuel sont inhérents à la nature humaine*, et au risque de dépoétiser quelque peu le sujet, que les plus belles histoires d'amour ont pour origine première des spermatozoïdes attirés par un ovule. Ceci étant posé, l'acte sexuel n'a pas comme seule fonction, chez l'être humain, de perpétuer l'espèce. Tout comme l'alimentation, la sexualité remplit chez lui plusieurs rôles possibles : acte de survie, fête des sens, pratique tantrique (sentiment extatique de fusion) ou médicale... Les traités érotiques chinois anciens font classiquement référence à toutes ces dimensions.

## Sexualité et alchimie

La sexualité est par définition un processus alchimique (du grec *khumeia*, «mélange», de *khumos*, «jus»), c'est-à-dire une transformation (*Hua*) de nature mystérieuse, sous l'influence du pouvoir de la terre, que les Taoïstes nomment la «Grande Fonderie». L'alchimie repose sur l'idée qu'il existe un principe vital au sein de la matière, et son art consiste à faire la «cuisine» pour extraire ce principe, baptisé Elixir de Longue Vie. Ceci fut symbolisé par l'art de la transmutation des métaux ordinaires en métaux nobles. Ainsi, symboliquement : l'utérus féminin est associé au creuset (ou chaudron); l'essence séminale rouge de la femme (ovules, sang des règles) au cinabre; l'essence blanche de l'homme (sperme) au plomb ou au mercure; le coït à l'acte de mélanger ces ingrédients alchimiques; et la technique du coït au mode et au temps de cuisson. Quant à l'embryon, qui incarne la perpétuation de la vie, il est associé à l'Elixir de Longue Vie (Or), produit par le mélange du cinabre et du mercure dans le chaudron.

## Le jeu du feu et de l'eau

Toujours sur un plan alchimique, la sexualité peut également être vue comme la mise en œuvre de deux forces conjointes, l'eau et le feu. Wu Yen dit : *Le masculin appartient au Yang. La particularité du Yang est d'être aisément excité, mais il bat aussi facilement en retraite. Le féminin appartient au Yin. La particularité du Yin est d'être lent à s'exciter, mais*

*il est lent aussi à être rassasié.*

L'homme est Yang, lié au Feu, dont la caractéristique est de chauffer et de s'énervier rapidement. En cas de désir, son sexe devient chaud et turgescence. La femme est Yin, liée à l'Eau, qui met plus de temps à chauffer, et à refroidir... En cas de désir, son sexe s'humecte. Le jeu de l'eau et du feu se manifeste également par l'association du désir (libido : liée au Yang et au Feu) et de la capacité sexuelle (aspect matériel lié au Yin et à l'Eau).

La différence des tempéraments Eau et Feu, donc des libidos, est l'une des principales causes de mésentente sexuelle. S'il existe un vide de yang des Reins, le feu est faible, la personne «froide», la libido absente. S'il s'agit d'un vide de Yin, le désir est exacerbé mais l'eau ne contrôle pas le feu : il peut en résulter des problèmes tels que l'éjaculation précoce. D'où l'intérêt, pour l'homme surtout, à apprendre à contrôler ses liquides (c'est-à-dire être capable de rapports sans éjaculation), et à travers eux ses désirs : il pourra ainsi mettre la relation alchimique «à feu doux», c'est-à-dire au diapason de la femme.

## Eros et Thanatos

En tant que pulsion de (sur)vie, la sexualité est étroitement liée au sentiment de la mort. La perte de la capacité sexuelle, en sonnant le déclin de la vitalité, annonce d'une certaine façon que la mort — cet autre grand tabou — approche. C'est sans doute par peur inconsciente de voir le glas sonner, que certains souhaitent prolonger indéfiniment leur activité sexuelle, si besoin au moyen de drogues. L'inconvénient est que de la façon dont ils s'y prennent ne fait bien souvent, du point de vue de la médecine chinoise, que précipiter leur décrépitude.

## Les «femmes renardes»

Un autre lien entre Eros et Thanatos vient du «vampirisme» que représente, du point de vue traditionnel, le commerce sexuel avec les femmes qui recherchent systématiquement l'éjaculation dans les rapports. Le fait est que beaucoup de femmes sont condition-

nées à croire que tant qu'il n'éjacule pas, un homme n'est pas vraiment satisfait. Cette insistance à faire parvenir l'homme à l'éjaculation semble donc surtout d'origine psychologique. Quoi qu'il en soit, dans la superstition chinoise ancienne, s'accoupler avec de telles femmes revenait à s'accoupler avec un vampire (qui suce le sang), ou avec la mort. Les Taoïstes appelaient «femmes renardes» celles qui mettent volontairement leur expérience à profit pour absorber l'énergie et l'essence vitale des hommes, et les épuiser prématurément. Le fait est que les femmes vivent pour la plupart plus vieilles que les hommes... Nous les appelons chez nous des «femmes fatales» !

L'origine de l'expression «femme renarde» est incertaine. Peut-être vient-elle du fait que le renard est un animal malin, qui parvient à ses fins par la ruse. Ou peut-être aussi du fait qu'il a l'art de capturer ses proies et de les ramener dans son terrier (vagin) pour s'en alimenter...

## Sexualité, érotisme et amour

*...S'il s'agit d'un vide de Yin, le désir est exacerbé, mais l'eau ne contrôle pas le feu.*

Le mot «amour» est souvent utilisé pour désigner des formes d'attraction aux origines très différentes. On n'aime pas exactement de la même manière le chocolat, les voyages, son conjoint ou Dieu... A l'inverse, on a souvent

tendance à utiliser indifféremment des termes comme sexualité, amour ou érotisme comme s'il s'agissait de synonymes. En fait, il s'agit de mécanismes distincts et complémentaires, qui représentent ensemble la structure de notre être. Dès lors, il est possible que «faire l'amour» ne revête pas la même réalité pour tous. Détaillons donc ces différents modes d'attraction.

## 1. La sexualité, ou amour pulsionnel

L'amour physique, influencé par nos pulsions sexuelles, est basé sur une attirance, une attraction sensorielle, sensuelle. Cette dimension est commune à l'homme et à la femme, mais elle ne se manifeste pas de la même manière selon le sexe.

En matière de sexualité, la morale est une chose; la biologie en est une





Crédit photo: Le courrier du livre

autre. Il existe des normes physiologiques propres à chaque espèce. Ainsi, chez les humains, la femelle est en chaleur, c'est-à-dire disposée au coït, pendant 3 à 4 jours par mois, ou plus exactement par lune (tous les 28 jours), tandis que le mâle est en rut (comme la plupart des espèces animales) sept jours sur sept. Cet important dimorphisme sexuel est heureusement compensé chez l'humain par les autres étages du désir. Toutefois, la différence demeure, qui peut expliquer la raison pour laquelle, sur un plan purement biologique, chez la plupart des mammifères, les mâles ont souvent tendance à rechercher plusieurs femelles. Il existe également une différence de fond dans le mécanisme pulsionnel entre homme et femme : chez les femmes, les cycles menstruels rythment leur vie sexuelle, et assurent au passage une détente de l'énergie (très visible dans le cas du syndrome prémenstruel). Mais chez l'homme, ces cycles de «décharge/détente» n'existent pas, et la sexualité fonctionne davantage par pulsions «électriques», qui, lorsqu'elles ne sont pas assouvies, peuvent facilement donner lieu à des comportements agressifs (viols, violence), lorsque ce surplus d'énergie Yang des Reins passe au Foie.

## 2. L'érotisme, ou amour romantique/phantasmatique

Il existe aussi une forme d'amour romantique, sentimental, fait d'attentions destinées à entretenir une sensibilité émotive : faire la cour, offrir des fleurs, utiliser de la lingerie, se maquiller, se parfumer... Cette forme d'amour donne sa dimension érotique à la relation. Dimension essentielle pour entretenir le lien entre les deux pôles d'attraction corps-esprit. Les femmes y sont a priori plus sensibles, bien qu'en matière d'érotisme, là encore, hommes et femmes ne partagent pas exactement la même sensibilité. Revues et cassettes dénudées d'un côté, feux de l'amour et romans photos de l'autre... Je n'épilouterai pas sur le sujet ici, mais je suggère au lecteur intéressé de se reporter à *L'Erotisme*, de Francesco Alberoni.

## 3. L'amour «sage», ou platonique

Il existe enfin un amour platonique, c'est-à-dire un sentiment d'attraction entre deux personnes né du fait

## L'HARMONISATION DES 3 DAN TIAN

Il est intéressant de reprendre les différentes formes d'attraction décrites dans l'article de Patrick Shan et de les placer sous l'observation de l'harmonisation des 3 dan tian (ou «chaudières énergétiques taoïstes» - voir article «L'harmonisation des souffles»). Ainsi l'amour pulsionnel correspondrait au 1er dan tian (en relation avec la création, la réserve d'énergie physique), l'amour romantique et sentimental avec le 2e dan tian (en relation avec le cœur), et l'amour platonique avec le 3e dan tian (en relation avec la tête, les pensées), l'ouverture et l'harmonisation des trois célébrant l'épanouissement du shen, qui pourrait être l'amour divin.

qu'elles se comprennent, qu'elles «s'entendent», qu'elles sont complices. Qu'elles ne se regardent pas forcément l'une l'autre, mais qu'elles regardent dans la même direction. C'est à cette forme d'amour qu'appartient aussi l'humour, les jeux de l'esprit, eux aussi importants dans la séduction amoureuse. Certaines personnes y sont particulièrement sensibles, et attachent une grande importance à ce que l'autre partage leurs points de vue, s'intéresse aux mêmes choses qu'elles. Là encore, l'entente entre homme et femmes n'est pas évidente, au regard de leurs différences. C'est toute l'ambivalence du couple Yin-Yang : opposé, complémentaire et indissociable.

## 4. L'amour universel, ou divin

Il est un dernier type d'amour, très différent des précédents, car lié à une forme de conscience qui transcende l'individu, et que les Chinois nomment *Wu Yi Shi* (litt. non-conscience, ou conscience vide). Cet amour est à l'image de cette conscience : universel, inconditionnel. C'est un sentiment rayonnant, lumineux, chaleureux, libre de désirs et de jugements. L'énergie de cet amour est de même nature que celle qui fait graviter les planètes entre elles. Il est à la fois attraction et détachement, car il ne subit pas l'influence d'un seul corps, mais de tout l'univers. Certains le nomment «amour divin». L'amour ordinaire subit, lui, de plein fouet ce problème de l'attraction

mutuelle mais non réciproque, qu'illustre le poème en encadré.

Parce que l'amour divin est détaché des désirs qui caractérisent l'amour humain, on pourrait croire que les désirs sont une entrave à l'amour divin, et à ce titre, chercher à les faire disparaître. C'est ce qu'ont tenté certaines religions par nombre d'interdits: suppression du plaisir des sens, charnels, gustatifs, de la vue (port de vêtements austères couvrant le corps et le visage), interdiction d'écouter de la musique, etc. Ce qu'ont oublié ceux qui prônent ces solutions, c'est que tout se construit par le bas. Les désirs et les émotions — dont la sexualité et l'érotisme ne sont que des manifestations — sont les moteurs de l'esprit et les ferments d'une sagesse qui seule, en retour, peut les transcender. Inhiber les désirs, cela revient à inhiber aussi la sagesse, et nous en mesurons depuis des siècles les conséquences dramatiques. Si le vœu de chasteté peut être la conséquence d'une vie dédiée à l'amour du divin, il ne devrait pas être une condition préliminaire, un «fruit défendu» qui bloque l'élévation de ceux qui n'ont justement pas réglé leurs «démons» de base. Drôle d'amour en vérité que celui qui interdit, pourchasse, et fait finalement le nid du démon...

## Honorer la Création

Parce qu'elle est étroitement liée aux mécanismes de la pulsion et des

désirs, la sexualité représente un important facteur de base de l'équilibre psychique et physiologique des individus. Selon un principe confucéen, l'harmonie sexuelle est la condition d'une bonne entente familiale, donc sociale, elle-même facteur d'équilibre d'une nation, et de développement de l'humanité. A l'inverse, et l'actualité s'en fait régulièrement l'écho, une sexualité mal assumée ou mal gérée aboutit à des drames. Des prêtres pédophiles aux imams lapideurs, le moins que l'on puisse dire est que le poids écrasant des tabous religieux n'est pas pour rien dans ces situations. La méconnaissance des différences psychologiques et physiologiques intimes entre l'homme et la femme est patente dans ces religions patriarcales qui déclarent que «l'homme est là pour servir Dieu, et la femme pour servir l'homme», et qui ne supportent pas de voir les créatures humaines dans leur costume de naissance. Contraste saisissant avec les scènes érotiques qui ornent les frontons de certains temples d'Orient! N'en déplaise à ceux qui préfèrent les guerres saintes, s'aimer les uns les autres n'est pas antagoniste avec la spiritualité. Le *Kâma Sûtra* en Inde, ou le *Sou Nu Jing* en Chine, sont des ouvrages donnant à l'acte d'amour une dimension que nous avons occulté en Occident: la sexualité comme moyen d'honorer la Création. ■

«L'homme, au cours des cent années de sa vie, doit pour suivre successivement trois buts sans que l'un nuise à l'autre: l'acquisition du savoir et des vertus morales dans l'enfance, la découverte de l'érotisme et de l'amour dans l'âge adulte, la recherche spirituelle dans la vieillesse.»  
*Kâma Sûtra* (ch.2)

Crédit photo: Guy Trédaniel éditeur

## ONT PARTICIPE A CE NUMERO :

«Du Jing au Shen» : médecin et acupuncteur, enseignant et formateur en qi gong, fondateur de l'Institut Européen de Qi Gong, Yves Réquena est un pionnier dans la pratique et la diffusion des arts taoïstes en France. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont: «Qi Gong, la gymnastique des gens heureux», paru chez Guy Trédaniel.

«Karsai Nei Tsang» : Saumya Comer et Wilbert Wils ont été formés par Mantak Chia au Tao Garden. Saumya Comer est l'auteur d'un ouvrage sur le Karsai Nei Tsang qui n'a pas encore été traduit en français. Wilbert et Saumya ont développé ensemble leur propre technique de massage.

Parvenir à l'ultime...: spécialiste de Wilhelm Reich en France, Gérard Guasch est aussi acupuncteur. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont: «Quand le corps parle...» paru aux éd. Sully. Il est également fondateur du Cercle Reichien.

«Le réflexe orgastique» : analyste reichien et pratiquant d'aïkido depuis plus de 20 ans, François Serre poursuit ses recherches sur les notions d'énergie et de mouvement.

«Création, Procréation, Récréation...»: fondateur du Cèdre, Patrick Shan est spécialiste en acupuncture. Il dirige également des missions humanitaires en effectuant des soins de MTC dans différentes régions du monde.

Les photos du dossier (exceptées le «karsai nei tsang») sont extraites de l'ouvrage: «Pratiques Taoïstes pour une sexualité épanouie», de Zai-hong Shen, paru au Courrier du Livre.

Photographe: Kellie Walsh.

La photo d'Yves Réquena est extraite de l'ouvrage: «La gymnastique des gens heureux», par Yves Réquena, Guy Trédaniel éditeur. Photographe: Jean-Benoît Paoli.

L'illustration du Kama Sûtra est extraite de l'ouvrage «Kama Sûtra», Lance Dane, paru chez Guy Trédaniel éditeur.

