

L'œuf de Jade, une pratique féminine au bénéfice du couple

Je suis allongée, sur le dos. Une couverture toute douce sur mon corps. Nos têtes forment comme une étoile, et nos jambes près du mur, sont libres de leurs mouvements, d'être ouvertes ou serrées. Je suis à l'abri des regards, et je me dépose, me prépare à vivre cette expérience peu commune.

Inspire, jusque haut dans tes poumons, et bas dans ton ventre, et expire en vidant l'air de tes poumons et de ton ventre. A chaque expire, tu te déposes un peu plus, comme si tu te déposais sur le sol, de plus en plus profondément.

Ça commence comme ça. A chaque fois. Depuis 4 ans, je viens une fois par mois. C'est un peu comme une piqure de rappel. Les taoïstes disent que ces cerclent de pratique de l'œuf de Jade entre femmes nourrissent le Yin.

Ça commence par le souffle et la détente. Par une visite de ses sensations, des tensions dans le corps physique, émotionnel et mental, un état des lieux du moment.

Je me prépare à une rencontre intime, avec moi, avec toutes les parties de moi, même celles que je ne connais pas encore et qui sont enfouies, bien planquées, sous des couches profondes. J'ai envie de m'ouvrir à tous les possibles. Et aussi de tendre l'oreille vers ce qui n'est pas accessible, ce qui m'échappe, peut-être depuis ma plus tendre enfance.

Elle a dit qu'on était par nature extatique. Qu'on était quoi ? Là, je te suis pas !

Oui, notre nature, c'est d'orgasmer devant un coucher de soleil, une fleur qui s'ouvre, un chant d'oiseau... Et si ce n'est pas le cas, c'est que nous nous sommes blindées. Nous avons dû nous protéger, ajouter des couches pour moins sentir. Parce que dans le passé, sentir, ça a fait mal. Sentir, c'était sentir l'insécurité, la peur, le stress...

Alors sentir, ça devient inconfortable, dangereux. Sentir, ça remet en question mes petites habitudes, mes idées arrêtées de comment je dois me comporter, à quoi je dois penser, qui et ce que je dois aimer.

Sentir et revenir à ces espaces de moi que j'ai quittés, et les réinvestir avec tendresse, en douceur, y revenir à pas de velours.

Elle dit que notre sexualité est le reflet de l'ensemble de notre vie. Ah ! Ok ! Alors... je commence par quoi ? Comment je me lève le matin ? Si j'ai froid ou chaud ? Si je me sens présente dans mon corps ? Si j'ai peur de mes collègues de travail ? Si j'ose dire ce que j'aime ou ce qui ne me convient pas dans l'intimité ? Je vais observer si ce qu'elle dit résonne avec ce que je vis.

Respire par la bouche, c'est un moyen de vérifier que tu es dans l'instant présent. Lorsque tu repars dans tes pensées, généralement ta bouche se ferme. Au fur et à mesure tu t'en apercevras et cela te permettra de revenir à tes sensations. Tu peux laisser sortir, sans le forcer, ce petit son comme un aaaaah, ce que les taoïstes appellent le son du cœur, le son qui apaise le cœur.

Pas si évident de laisser sortir ce son, à peine audible et pourtant si présent. Maintenant j'ose plus me laisser aller et sortir ce son qui me berce. D'ailleurs, je me détends et baille.

A chaque inspire, aspire à l'entrée de ton vagin, comme si tu aspirais avec une paille. Tu sens, ça resserre délicatement la porte. A chaque expire, tu ouvres, relâches, détends cette porte. Plusieurs fois, lentement. Tu continues d'inspirer jusque haut dans tes poumons et bas dans ton ventre, et tu inspires à l'entrée de ta Yoni. Ta Yoni, c'est ta grotte, ta porte des étoiles. C'est un mot sanskrit qui te permet d'entrer dans ton palais par la grande porte, quel que soit ton vécu. Et tu expires en relâchant,

en ouvrant, en vidant tes poumons, ton ventre. Comme si tu te déposais un peu plus sur le sol, sur la Terre.

Quand je fais ça, j'ai l'impression d'être une Mama, avec un bassin très large, qui s'élargit à chaque expire, comme si j'intensifiais ma prise de terre, comme si ma racine pivot plongeait dans le magma du centre de la planète. Et quand j'inspire, j'aspire cette énergie des profondeurs de la terre, je l'aspire et la fais monter jusque haut dans le ciel. C'est comme un geyser chaud et humide qui vient caresser le bleu de l'univers. Je me fonde petit à petit dans le grand tout. Je quitte ma densité. Enfin, pas tout à fait. Je suis à la fois dans mon corps et à la fois je goûte à bien plus grand.

Et puis tu déplaces ta conscience, tu inspires de l'entrée du vagin jusqu'au col de l'utérus, et tu allonges ton inspire. Et tu expires, et ouvres, et relâches, du col de l'utérus à l'entrée du vagin. A ton rythme, 5, 6... 10 fois. Dépose un sourire en ce lieu, et exprime-lui ta gratitude.

Déposer un sourire dans ce lieu. Quand elle dit ça, je me détends, je prends conscience de tout ce qui va bien, de tout ce corps qui fonctionne à merveille sans que j'aie quoique ce soit à faire. Et lorsque je fais des pauses dans mon quotidien pour revenir à ma Nature, je savoure l'essence de la vie, et j'apporte de la vitalité aux organes, ou aux quelques lieux du corps qui auraient besoin d'être soutenus. Le jour où j'ai entendu que je pouvais déplacer ma conscience, j'étais dans une joie enfantine. Plein de possibles s'ouvraient pour de nouveaux voyages. Je me suis imaginée monter dans une navette et glisser, aller visiter tous ces lieux internes, ces espaces de moi auxquels généralement j'accorde si peu d'importance.

Et tu prends conscience de ton méat urinaire, là où sort le pipi. Avec beaucoup de délicatesse, tu inspires en aspirant, tu expires en ouvrant, en relâchant. Prends le temps. Cela peut devenir un espace de grand plaisir.

Tu continues ton voyage et tu inspires et inspires par la pointe visible de ton clitoris et descends jusqu'à ses 4 autres extrémités. Tu expires, vides tes poumons et ton ventre, et relâches. Même si tu ne sais pas précisément où sont ces 4 extrémités, fais « comme si », ton intention continue d'éveiller ces zones. Et ta pensée suivra ton intention. 5, 6... 10 fois...*

Et c'est vrai ! **Ça me rappelle l'histoire de Peter Pan avec la fée Clochette. Elle dépose un peu de sa poussière lumineuse, de sa magie là où elle le souhaite.** Quand je visite ces espaces, la sensation se prolonge, ça pétille. Un peu comme quand on a des « fourmis » après être resté dans une même position, mais sans anesthésie. Au contraire ! Ça pétille de vie. C'est comme quand j'ai une séance d'acupuncture faite par un virtuose du senti (c'est pas gagné avec tous !) et qu'il me pique à un endroit où l'énergie circulait moins. C'est lorsque je sens que l'énergie revient que je prends conscience qu'elle circulait peu !

Avec le clitoris, ou parfois avec le vagin, des fois, elle nous propose en inspirant de faire plein de contractions et relâchements aussi rapidement que possible. Je sais pas comment c'est pour toi, mais pour moi c'est plus simple d'allonger l'inspire et d'aspirer tout aussi longuement, plutôt que de faire des mouvements internes très rapides.

Dépose un sourire en ce lieu, et exprime-lui ta gratitude.

Et tu déplaces ta conscience vers ton périnée, cet espace entre ton vagin et ton anus. Inspires, inspires, expires, relâches, ouvre, détends ce lieu du corps. Prends le temps de sentir qu'il se détend, se relâche. Et tu continues de respirer, la bouche ouverte, et tu expires, avec ce tout petit son aaaah qui apaise ton cœur.

Dépose un sourire en ce lieu, et exprime-lui ta gratitude pour son bon fonctionnement.

Maintenant, tu vas mettre ta conscience vers ton anus.

Inspires, aspire, expires, relâches, ouvre, détends ce lieu du corps. Prends vraiment le temps de sentir qu'il se détend, se relâche. Et tu continues de respirer, la bouche ouverte, et tu expires, avec ce aaaah.

Dépose un sourire en ce lieu, et exprime-lui ta gratitude.

Déposer un sourire dans mon anus ! Ah, là, elle y va un peu fort ! C'est loin d'être l'endroit que je préfère ! Mais c'est vrai... si ce lieu ne fonctionne pas bien, je suis dans la m... ! Oui, gratitude ! Un soir, elle a dit que l'anus, comme le vagin, pouvait se dilater, lubrifier, qu'il pouvait être un espace de grand plaisir, pour peu que les deux partenaires en aient envie, qu'ils prennent le temps.

Moi, j'avais toujours tendance à serrer les fesses lorsque je suis debout. Et pourtant je l'avais pas remarqué. Ça m'a pris du temps avant de pouvoir me détendre et sentir mes fesses bouger quand je marche.

Après cette valse de sensations, de rotations de conscience, elle apporte des variantes, selon l'inspiration du moment. Elle dit que le taoïsme prend sa source environ 4000 ans avant JC, qu'elle se sent petite fille de cette connaissance, acquise par quelques ouvrages, par des transmissions de femmes taoïstes, par le Qi Gong, et surtout par l'expérience, celle de ses sensations et celle de témoignages de femmes venues recevoir une transmission. Elle a appris la reliance subtile avec celles que l'on nomme les immortelles taoïstes. Elle témoigne parfois être surprise par les mots qui sortent de sa bouche lors de transmissions de pratique de l'œuf de Jade... Elles « parlent à travers elle ». Elle a appris à ralentir, encore et toujours plus, comme si alors chaque cellule trouvait l'espace dans un expire pour s'ouvrir, s'épanouir, s'éveiller et pétiller.

Tu continues de respirer par la bouche, d'inspirer et d'aspirer, d'expirer et de relâcher, et tu ajoutes à ces mouvements internes une ondulation de tout ton corps, comme si tu faisais la planche sur un lac paisible, portée par les ondes aquatiques. Et tu t'enroules à l'inspire, ton coccyx, dans une amplitude de quelques millimètres, vient regarder le ciel, tout en restant en contact avec le sol, et ton menton s'approche de ta poitrine. Et tu expires, te déroules, ton menton regarde le ciel, dans une toute petite amplitude, lui aussi, et ton sacrum vient se planter dans la terre. Tu te cambres.

J'ai mis du temps à comprendre ces mouvements, à tout synchroniser. Ça a l'air simple, pourtant. Mais ça fait beaucoup d'infos en même temps, comme quand on apprend à conduire. Elle dit que c'est pour occuper notre mental, et que ça nous permet d'aller plus profond dans la sensation ! J'ai bien compris qu'il fallait ruser avec lui, parce que sinon, il occupe tout le devant de la scène, réclame un maximum d'attention, alors que le vivant n'a rien de spectaculaire, tout en étant exceptionnel ! Ça me rappelle les rencontres intimes dans la détente, rien à voir avec les sexualités porno où la forme, les mouvements, la performance sont au cœur des ébats.

Depuis que je pratique, ma sexualité a changé. Mon compagnon et moi jouons parfois à être comme des lionceaux, sauvages, tendres, bougeant, roulant comme des vagues au bord de l'océan. Et parfois, nous plongeons, je deviens la Dame du lac et la magie des sensations profondes nous emporte, immobiles, ou presque. Une contraction de son périnée, des mouvements de mon vagin - comme si je faisais une danse du ventre ondulatoire avec mes muscles internes, et ma vulve et le vagin se meuvent, s'émeuvent, s'humidifient, se dilatent. Cette danse intérieure devient massage. Les sensations sont intenses, pour les deux. Nos cœurs battent fort, notre souffle est parfois très court, nous sommes au bord de l'orgasme. Nous mettons alors plus d'attention à l'allonger, à surfer sur la vague, à continuer à onduler, lentement. Je l'ai entendu dire que le massage du pénis avec les

muscles du vagin contribuent à accompagner son partenaire à la rétention de sa semence (selon les taoïstes, c'est une grande perte d'énergie), et ça permet aussi d'aller ensemble beaucoup plus haut dans le plaisir.

Tu poses ton œuf sur ton nombril, ta main dessus, pour le réchauffer. Si ça te parle, je t'invite à faire une invocation, auprès de qui tu veux... la Grande mère des Origines, les Immortelles taoïstes... demande aide, soutien, protection, pacification, guérison... et sois précises dans ton intention... Souviens-toi, l'énergie suit ta pensée.

J'ai compris que la pratique de l'œuf, décrite de manière basique, contribue à maintenir une bonne tonicité pour les organes génitaux, c'est la version basique, hygiéniste de cette rencontre. Et en me détendant dans ces si petits espaces, dans l'ondulation, le souffle, les mouvements internes, j'ai petit à petit assimilé l'alchimie dont parlent les livres taoïstes, ou tantriques.

Très lentement, à l'allure d'un escargot, descends vers ton pubis, ton Mont de Vénus. Lentement, pour éveiller chaque cellule, pour créer du lien entre cet œuf et ton ventre. Peut-être que tu auras des souvenirs, des mémoires qui remonteront des profondeurs de ton inconscient, des émotions qui émergeront, une respiration différente, des larmes... accueille, laisse-toi traverser. Et continue de respirer, d'onduler, d'aspirer, de te détendre, de t'ouvrir. Et peut-être que tu as envie de laisser ton œuf sur ton nombril, ou alors tu as envie de continuer. Tout est bienvenu. Peut-être qu'il rencontre ta vulve, l'extérieur de tes grandes lèvres, puis l'intérieur, ton clitoris, l'extérieur, puis l'intérieur de tes petites lèvres, jusqu'au périnée. Et peut-être que tu désires poser ton œuf, dans son extrémité la plus large, à l'entrée du vagin.

La première fois que j'ai fait cette pratique, j'étais tellement habituée à me forcer de manière très banale, sans y prêter aucune attention, que j'ai tout de suite poussé l'œuf dans mon vagin. Comme je le ferais avec un tampon, ou une cup, ou comme ça se passait dans mes relations sexuelles, y compris entre moi et moi ! Elle allait trop lentement dans sa guidance. C'était presque insupportable. Trop de sensations. Trop de pensées. Trop d'émotions. Et une fois qu'il était à l'intérieur, je me suis sentie comme... comment dire... comme quand on fait un acte tellement machinal qu'à peine après l'avoir fait, on se demande si ça s'est passé. Ça échappe ! Et c'est là que je me suis raccrochée à ses paroles :

Continue d'onduler, de respirer, d'aspirer, d'expirer en ouvrant. C'est ton bassin, ce sont tes ondulations qui vont venir rencontrer l'œuf à ta porte. Ta porte est essentielle. Sens si elle est ouverte, fermée, sens lorsqu'elle se détend. Sens les extrémités de ton clitoris, de chaque côté du vagin, être caressées par ton œuf. Et surtout, surtout, observe ton épaule, ton coude, ton poignet, tes doigts. Sois à l'affût du moindre geste qui voudrait pousser, forcer. Et sois consciente de tes actes, dans ton quotidien, où tu forces, tu te forces, tu laisses d'autres te forcer à... C'est ton bassin, ta porte qui va onduler et s'ouvrir, et permettre ainsi à ton œuf, avec ta respiration, tes aspirations, d'entrer quelques centimètres, et de ressortir au rythme de ton souffle. Ton œuf massera ainsi tout le corps de ton point G.

The Goddess Point, disent les anglais, le point de la Déesse... Les sensations de cette zone se sont affinées depuis cette pratique. Je suis passée par tant d'étapes... douleurs, envie de faire pipi, larmes, avant de l'éveiller et d'accéder à des ondes orgasmiques.

Tu l'auras compris, cette pratique est de la dentelle ! Elle est d'une telle subtilité, permet de décupler des perceptions insoupçonnées, et d'entrer dans le Yin du Yin.

Il me faudrait encore quelques pages pour te partager la suite de la pratique et de mes explorations... J'ai fini par comprendre que toute cette pratique était une préparation à l'Union. Avec un grand U. J'ai réalisé combien elle était importante, même pour les plus jeunes, pour détendre et ouvrir l'hymen sans douleur. Plus j'apprends à jouer de ma flute interne, de mon souffle, de ma danse, plus je peux inviter mon partenaire à lui aussi entrer dans la danse. Une danse moins connue, moins spectaculaire, mais au combien intense. En jouant de mes muscles, je masse la *tige de Jade*, diraient les taoïstes, le pénis. Lorsque nous l'expérimentons à l'entrée du vagin, *les perles rouges*, les petites lèvres, viennent palper, goûter, saluer, embrasser le gland. Et lui, il toque à la porte, il est le sésame qui m'ouvre et me dilate, et nous, nous voguons vers de nouveaux horizons.

*Voir Yggdrasil n°2