

Le tantra et le massage

Impossible d'aborder le massage tantrique sans évoquer auparavant la philosophie tantrique, car il s'agit bien d'une philosophie, ou d'un art de vivre.

Le tantra nous vient d'Inde et sans que l'on puisse en dater l'origine exactement, on la situe il y a 5 000 ans.

Cette philosophie, à la fois hédoniste et ascétique, nous enseigne comment trouver l'extase spirituelle à travers l'éveil de la kundalini, ou force de vie, et sa montée à travers les centres d'énergie ou chakras.

La kundalini représente le potentiel vital dont dispose chaque individu. Elle est symbolisée par un serpent enroulé trois fois et demie sur lui-même et lové au bas de la colonne vertébrale.

Cet éveil est provoqué par le yoga, la méditation, l'ascèse et le contrôle de l'énergie sexuelle et (ou) par l'accouplement avec un ou une partenaire tantrique.

Le tantra utilise les plaisirs de la vie et les élève vers l'esprit.

Ici le lien corps – âme – esprit est fait.

Il nous enseigne comment faire circuler ses énergies et mettre de la conscience dans l'acte sexuel, sans limite.

Le tantra est aussi appelé la voie des dieux, et était considéré comme sacré dans les temps anciens.

Shiva, conscience masculine, et Shakti, énergie féminine, ont créé les mondes par leur union.

L'homme et la femme ont, en eux, la capacité d'incarner Shiva et Shakti s'ils utilisent tous les potentiels dont ils sont porteurs.

Dans ce dessein, ils doivent apprendre à éveiller la force endormie dans leurs chakras ou centres d'énergie.

Les chakras sont les centres vitaux sur le plan énergétique. Ils sont traditionnellement au nombre de 7 et partent du coccyx pour aller jusqu'au sommet de la tête.

On les représente le plus souvent par une roue qui tourne.

Chaque chakra est porteur d'une fonction spécifique.

1. LES CHAKRAS

☯ Le 1^{er} chakra dit chakra-racine ou **mulhadara**, siège de la kundalini, est situé entre l'anus et les organes génitaux, **ou en bas de la colonne vertébrale**.

Il est lié aux archétypes primaires, la peur de la mort et de la perte, le sang et la vie. Son contrôle donne le courage, le dépassement de cette peur et une grande énergie. Il est traditionnellement lié à l'élément terre.

Dépassement ne signifie pas ne plus avoir peur, mais simplement ne pas être dominé par elle.

De plus, la peur de la mort est liée à la peur de la vie. Dans toutes les traditions initiatiques, on apprend que c'est uniquement lorsqu'on peut affronter la mort que l'on devient un homme ou une femme réalisé(e).

Pour cette raison, les rituels tantriques de haut niveau se déroulaient en Inde sur les lieux de crémation. De plus, ces lieux sont chargés d'une grande quantité d'énergie dégagée par le passage d'un monde à l'autre.



*Rouge, sang, mère-terre, racine,
siège de la force de vie kundalini.*

*La méditation sur toi éveille le courage, permet
de dépasser la peur de la mort, donc de la vie.*

☉ Le 2^e chakra, celui de l'eau, ou **swadhistana**, est situé en dessous du nombril. Il est lié à la sexualité. Il régit les glandes endocrines.

Son éveil ouvre la médiumnité et permet de percevoir certains esprits de l'autre monde. Son contrôle permet de réguler les émotions.

Il est relié au 5^e chakra.

D'après mes recherches, nombreuses sont les femmes ayant vécu un éveil partiel de ce centre d'énergie par la sexualité. Elles ne savent pas toujours gérer cette situation, car elles n'ont, le plus souvent, personne pour les guider.

En effet, fréquemment, lorsqu'il s'éveille, les personnes pleurent facilement, sans raison apparente.

On reconnaît une personne ayant un dérèglement de ce chakra à sa grande émotivité, à ses mains moites et à sa transpiration excessive (sauf si cela est dû à une surcharge de poids).

*Orangé, eau, siège de la féminité, la sexualité.
La méditation sur toi éveille la médiumnité
et régule les émotions.*



☉ Le 3^e chakra, celui du feu, ou **manipura**, est situé au niveau du plexus solaire.

Son éveil permet le voyage astral conscient ainsi que la réminiscence des vies passées. Son contrôle libère des angoisses existentielles et apporte le calme. Il est en connexion avec le 6^e chakra.

Lorsqu'il s'éveille, vous parvenez à vous souvenir plus facilement de vos rêves, spécialement les rêves en couleur.

(À ce propos, je peux raconter mon premier voyage astral conscient :

J'avais un ami. Il possédait une bague noire avec un sceau représentant un taureau. Cette bague m'attirait irrésistiblement. Je lui demandai de me la prêter et il refusa.

Le soir même, je pensais à la bague et j'eus l'impression que le taureau s'imprégnait au niveau de mon front. Instantanément, je ressentis un picotement au-dessus du nombril. Je me « retrouvais » chez mon ami, flottant au-dessus de la pièce. Plusieurs personnes étaient présentes et

j'entendais leur conversation. Je tentais de m'excuser de mon intrusion, mais personne ne me voyait, excepté son fils, un petit garçon de six ans, seul à détecter ma présence.

Le lendemain, j'appelai mon ami pour lui raconter la scène. Il me confirma la réunion à laquelle « j'avais assisté » et m'expliqua que j'avais fait un voyage astral.)

De nombreuses personnes ayant vécu une expérience de sortie du corps spontanément ont eu très peur et décident de ne plus jamais avoir affaire à cela. Elles bloquent ainsi toute possibilité de développer cette faculté, ce qui est bien dommage à mon avis. Le réveil de ce centre d'énergie peut amener à de la colère qu'il faut laisser s'exprimer, sans blesser personne.



Jaune, soleil, hara, siège du voyage astral, des mémoires antérieures.

La méditation sur toi libère des angoisses et apporte le calme.

☯ Le 4^e chakra, **anahat**, est lié à l'élément air. Il se situe au centre de la poitrine.

Son éveil ouvre à la compassion et à l'empathie. Il relie ce qui vient d'en haut et ce qui vient d'en bas. C'est dans le cœur que se forme la qualité propre de l'être humain, son étoile particulière.



Vert émeraude, air, siège de l'amour et du cœur.

La méditation sur toi ouvre à la compassion et relie le haut et le bas comme l'indiquent les deux triangles enlacés, et achemine vers la connaissance.

Lorsqu'il s'éveille, vous vous sentez plein d'amour pour les autres, vous comprenez leurs joies et leurs souffrances, vous développez ce que l'on appelle l'empathie ou communion avec les autres.

Ce chakra est le plus facile à sentir. Vous pouvez vous entraîner en position assise, jambes croisées face à votre partenaire, la main ouverte dirigée vers le milieu de sa poitrine à environ 4 centimètres du corps. Vous aurez rapidement une sensation de chaleur ou tout au moins, vous percevrez des picotements au creux de la paume.

(Pour ma part, je ressens une chaleur au niveau du cœur lorsqu'une personne pense à moi avec amour.)

☉ Le 5^e chakra, **vishudda**, est lié à l'élément éther. Il se situe au niveau de la gorge.

Son éveil donne la faculté d'utiliser le verbe ou parole créatrice.

Le verbe peut soigner ou détruire. En effet, même sans savoir l'utiliser, vous avez toujours la possibilité, lorsque vous parlez, d'employer des mots positifs ou destructeurs.

Le contrôle de ce chakra permet de meilleures communications et facilite l'expression.

Il est en liaison avec la création artistique, relié avec le 2^e chakra, qui régit la sexualité.

*(Les artistes peuvent en avoir conscience naturellement, qui ont besoin de faire fréquemment l'amour ou, au contraire, de **stopper** toute relation sexuelle lorsqu'ils créent.)*

Bleu clair, sa couleur est assimilée à la recherche spirituelle, l'éther, la création artistique. La méditation sur toi favorise la communication, le verbe.



(Pour ma part, lorsque mes paroles sont inappropriées, le chakra se bloque et je ne peux absolument plus parler.)

☯ Le 6^e chakra, également appelé 3^e œil, **ajna**, se situe au milieu du front et vers l'arrière.

Son éveil donne la faculté de clairvoyance et de télépathie. Elle se réveille d'abord avec les proches, puis se développe peu à peu avec les autres personnes.

(Il vous est arrivé à tous de dire : « Je pensais justement à toi » lorsque quelqu'un vous téléphonait. C'est simplement que votre ami, avant de vous appeler, a pensé à vous et vous avez capté sa pensée. Ce n'est pas un hasard, c'est de la télépathie. Seulement, votre éducation ne vous a pas appris à développer cette faculté.)

Le contrôle de ce chakra permet de développer la volonté.

Son ouverture se manifeste le plus souvent par un courant frais dans cette zone. Pour certaines personnes, c'est comme une vrille qui leur perce le front.

Lorsque l'on a besoin de se protéger, on peut se visualiser au centre d'un œuf de cette couleur.



*Bleu foncé, le 3^e œil, centre de la clairvoyance.
La méditation sur toi apaise le mental et ouvre
le regard intérieur, protège aussi.*

☯ Le 7^e chakra, **sahasrar**, se situe au niveau de la fontanelle, au-dessus de la tête. Son éveil permet le dédoublement et le contact avec les entités spirituelles supérieures. Il se manifeste, le plus souvent, par un courant dans cette zone, comme un courant d'air.

Son contrôle permet de percevoir les ondes provenant de l'extérieur.

Lorsqu'il s'éveille, vous prenez conscience des autres dimensions autour de nous, vous commencez à entrevoir l'écheveau des trames de l'univers et l'enchaînement des causes et effets présidant à toute vie.

Les personnes matérialistes, croyant uniquement dans ce qu'elles peuvent voir ou toucher, sont simplement des personnes dont le 7^e chakra reste fermé.



Violet, départ du corps énergétique ou aura, régit l'âme. La méditation sur toi favorise les contacts avec les plans supérieurs, l'inspiration.

En éveillant tous ses chakras, l'être humain est capable de développer ses capacités et peut alors réaliser de grandes choses.

Étant relié aux dimensions supérieures, mais les pieds bien sur terre, il devient conscient et responsable, apte à œuvrer consciemment pour son évolution propre et pour celle du monde.

Mais cela est le fruit d'un long travail d'apprentissage qui peut parfois durer toute une vie.

Les supports des chakras sont souvent utilisés pour se concentrer sur les centres d'énergie.

2. LA MÉDITATION

Le tantra initiatique existe toujours, il est secret et réservé à des couples alchimiques.

Il correspond à un désir de connaissance du monde, à l'ouverture à une dimension spirituelle.

Nous avons adapté les principes tantriques, très hermétiques dans les temps anciens et réservés à une élite, de façon à en étendre les bases au plus grand nombre.

Chacun peut donc accéder à ces bases qui permettent de mieux vivre et de mieux gérer sa sexualité, sa sensualité, son couple et son rapport à l'autre en général.

Le tantra nous enseigne comment amplifier et élever notre énergie sexuelle.

Pour celles et ceux qui ont trop d'énergie et se laissent déborder, ou ont de gros besoins sexuels, le tantra permet de canaliser cette énergie.

Pour celles et ceux qui manquent d'énergie ou sont bloqués, ont des problèmes d'impuissance ou de frigidité, le tantra les aide à retrouver leur force.

Plus simplement, il est utile pour tout manque ou trop-plein d'énergie.

3. QUELQUES EXERCICES À PRATIQUER CHEZ VOUS

☯ Posture de méditation tantrique

Vous êtes assis(e) sur un coussin ou un zafu (coussin rond et surélevé fabriqué pour la méditation zen). Un talon est ramené contre le périnée, la cuisse à plat et la plante du pied tournée vers le ciel. La seconde cheville est posée sur la première cuisse, plante vers le ciel et cuisse à plat si possible. Si vous n'êtes pas assez souple, le pied est simplement posé devant l'autre, le second talon au niveau de la première cheville.



Méditation dans un temple indien

☯ Méditations simples

La méditation est le meilleur moyen de se concentrer.

Il existe plusieurs types de méditations, intérieures, ou bien tournées vers l'extérieur.

Ces deux exercices simples vous permettent d'apprendre à méditer.