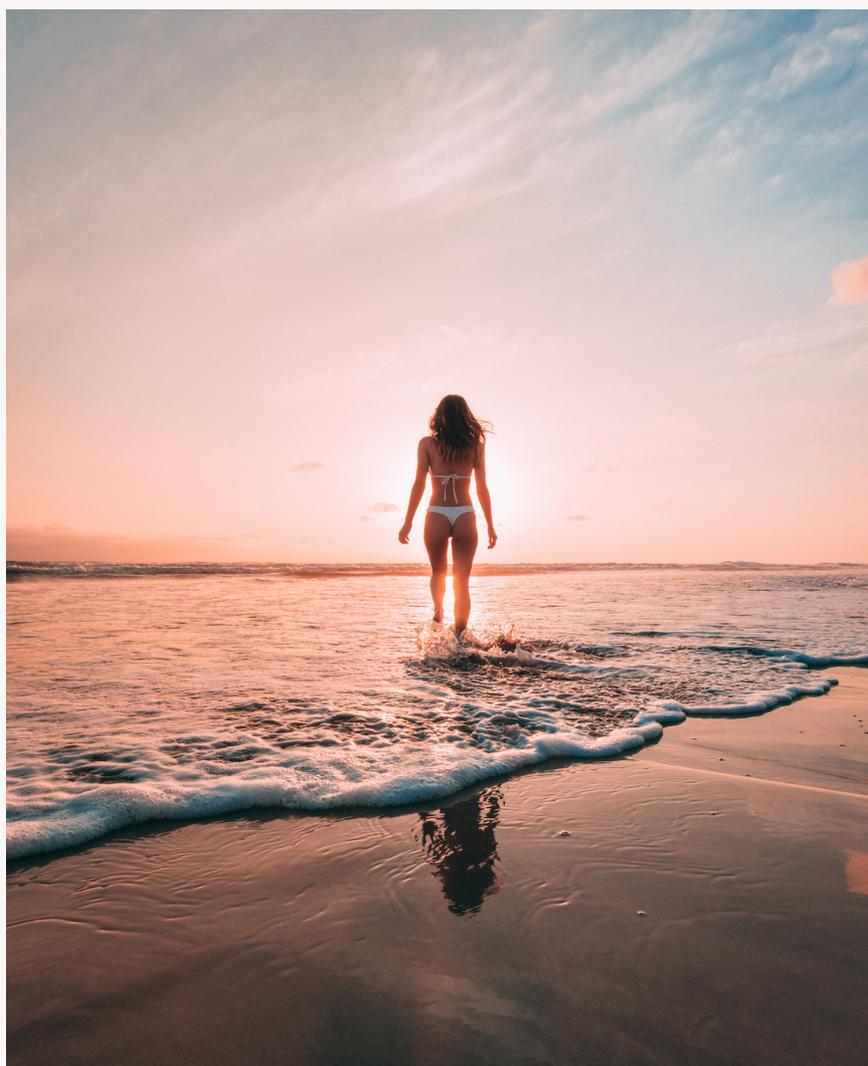


STÉPHANIE MOLLAR

*Eveil des Energies Sacrées*

*La Yoni - Le Lingam*



LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

*Pour les Femmes et les Hommes*

Floresdeoya.fr

## Précautions et indications particulières

Avant toute utilisation certaines précautions sont à prendre.

- Nettoyage et Purification des Pierres
- Recharge énergétique
- Évaluation de la tonicité et de la souplesse du périnée

En effet tous les exercices ne sont pas conseillés pour tout le monde. Vous pouvez avoir besoin de renforcer votre périnée ou de l'assouplir !

Mesdames, un tonus excessif du plancher pelvien peut être nuisible à votre bien-être sexuel.

Je vous recommande d'établir un diagnostic avec les exercices proposés dans les paragraphes suivants. Si toutefois le doute persiste, ou si vous ressentez le besoin d'être rassurée, n'hésitez pas à consulter, je serais ravie de vous accompagner dans cette démarche.

Petite information, non négligeable, dans ce livret, je parlerai de **LA** Yoni mais en faisant des recherches sur Internet vous trouverez **LE** Yoni. Cette prépondérance du féminin est un choix personnel qui me paraît logique vu que l'on parle ici de la Femme.

Je vous souhaite une belle aventure, emplie de lumière et bien-être.



Stéphanie

# Éveil des énergies sacrées



## Sommaire

- *Les Origines* p.4
- *Le Lingam* p.8
- *Choisir son œuf* p.13
- *La Cornaline* p.14
- *L'Obsidienne* p.16
- *Le Cristal de Roche* p.18
- *Nettoyer et purifier les pierres* p.20
- *Règles d'hygiène de base* p.21
- *Entretien énergétique* p.23
- *L'enfumage* p.24
- *Les rivières* p.25
- *Les bains sonores* p.26
- *Les bains de Lune* p.27
- *Méthode basique en soin énergétique* p.28
- *Vous connecter à votre sexe* p.29
- *Rituel érotique "Des racines à ma puissance"* p.33
- *Rituel érotique "Respirez votre sexe"* p.36
- *Rituel pour le couple* p.37
- *Périnée et ceinture pelvienne* p.39
- *La tonicité du périnée* p.41
- *Les causes de perte de tonicité* p.42
- *Test des muscles pubo-coccygiens féminins* p.43
- *Test de résistance* p.44
- *Le périnée au masculin* p.47
- *Le Core Training* p.50
- *Les exercices de Kegel* p.54
- *La souplesse* p.60
- *Exercices de souplesse* p.62
- *Remerciements* p.65



## Les Origines

*Organe génital complet de la femme, matrice de vie, vulve, voici quelques significations du mot Yoni en Sanskrit.*

*Elle est le symbole de l'énergie féminine dénommée Shakti, signifiant « pouvoir », « puissance », « force ».*

*Dans l'hindouisme, ce mot désigne l'énergie féminine, le principe actif et extériorisé d'une divinité masculine.*



*Shakti est aussi le nom d'une déesse qui est l'épouse d'Indra, dieu d'un paradis-univers (loka).*

*Chez les hindous, elle est souvent associée dans les temps contemporains à Shiva représentant l'énergie masculine.*

*Le shaktisme est un courant tantrique de l'Inde dont les premières mentions littéraires remontent au VIII<sup>e</sup> siècle.*

*La Yoni et son usage font partie intégrante de ce mouvement d'amour et de spiritualité qui conduit à la transformation de l'énergie sexuelle.*

*La Yoni n'est généralement pas représentée seule. Ainsi elle se présente souvent dans les stèles et ornement muraux sous la forme d'un bassin carré muni d'un « bec verseur » entraînant offrandes, ou sources divines comme jaillissent les flux orgasmiques ou les naissances. Quoi qu'il en soit, Il dénote les libérations.*



*Libérations qui en réalité ne font qu'une car chaque orgasme bien canalisé peut donner une nouvelle naissance.*

*Le principe étant que chaque union donne vie à une 3<sup>e</sup> entité, que l'on nourrira à chaque nouvelle rencontre entre les deux mêmes partenaires, à vous de savoir comment vous allez alimenter cette entité créatrice.*



*De nos jours, de nombreuses civilisations se sont sexualisées à outrance, faisant perdre les notes de valeur du Yoni, elle se retrouve réduite aux parties génitales de la femme voir dans un certain contexte revêt une signification purement vulgaire, omettant la matrice symbole de vie, de pouvoir, de force, de puissance et plus encore.*

*Cette diminution de son origine est très loin du sens sanskrit et philosophique mais aussi du sens sacré qu'elle contient.*

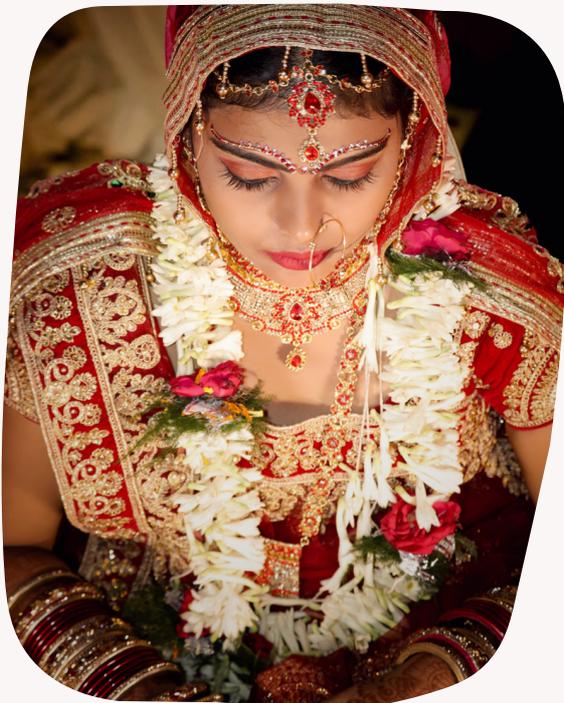
*La Yoni signifie bien plus, alors offrons-lui les traductions les plus honorifiques qui lui appartiennent.*

*J'ajouterais une parenthèse et pensée pour le Lingam qui subit les mêmes réductions archaïques.*

*Arrêtons le massacre.*

*Dans la tradition indienne, la Yoni est le passage divin ou la source de l'origine de la vie.*

*Elle est à la fois l'utérus, le vagin, les lèvres. Elle transcende le simple sens anatomique car il s'agit d'un temple où l'essence divine de la femme peut être vénérée.*



*Elle est la porte d'entrée de la femme, elle est sa grotte, en s'unissant avec son partenaire, elle peut offrir l'expérience de l'union cosmique, c'est-à-dire faire "Un" avec l'essence de créatrice de l'univers.*

*Elle est la représentation du pouvoir de la femme à concevoir et à donner naissance.*

*Temple unique où l'homme et la femme fusionnent, où la mère et l'enfant sont réunis, où l'invisible prend vie avec les énergies de l'univers, la Yoni est Sacrée.*

*Son essence enivre, guérit, crée, elle est une puissance pure, elle est érotique, sensuelle, chaleureuse, magique et mystérieuse. L'homme peut tout à fait s'y perdre ou s'y ressourcer.*



*Selon la légende, l'œuf de Yoni est né dans la Chine ancienne comme une pratique secrète. L'œuf de Yoni est un œuf en pierre de différentes tailles et de différents types de pierre. Il est utilisé pour améliorer le plaisir sexuel féminin en étant placé dans le vagin de manière délicate et attentionnée.*

*On peut l'apparenter aux boules de Geisha.*

*L'utilisation de l'œuf était enseignée uniquement dans le Palais royal aux reines et aux concubines. Certains pensent qu'il était, à l'origine, enseigné comme une pratique pour plaire au roi tout en faisant l'amour.*

*Toutefois, les bénéfices de la pratique sont bien plus étendus.*

*Les personnes qui utilisent régulièrement l'œuf, qui en prennent soin et adoptent les rituels de bien-être qui accompagnent son utilisation, ont pu constater une augmentation de la vitalité, de l'énergie sexuelle et l'amélioration de la santé physique et spirituelle. Bien entendu, il n'y a pas de magie, mais un ensemble de pratiques stimulantes et nourricières.*

*Je le confirme d'ailleurs grâce à mon expérience.*

*Cela peut paraître bizarre d'introduire un œuf en pierre dans son intimité, en prendre soin, additionner rituels, danses et finalement organiser une nouvelle vie autour de sa Yoni, mais il faut bien l'admettre, on ressent physiquement, émotionnellement et énergétiquement un changement.*

*C'est d'ailleurs bien visible par effet ricochet sur l'ensemble de notre personne, beaucoup de personnes me demandent mais que fais-tu pour avoir une telle énergie magnétique ?*

*Mes pratiques autour de ma Yoni et donc mon énergie sexuelle sont belles et bien la source. Il va de soit que ma collection d'œufs en pierre et bâtons de massages sont complètement intégré dans mon quotidien.*

*Par ailleurs, avec ma connaissance et ma découverte du taoïsme et du fondement de sa philosophie, de la médecine chinoise, des techniques d'acupression, le travail sur les méridiens et les centres énergétiques, les massages et les thérapies à base de plantes, les œufs de Yoni sont naturellement venus à moi.*

*Toutes ces pratiques permettent d'équilibrer et d'augmenter ce qui s'appelle le Chi, ce qui correspond à l'énergie vitale. Cette énergie vitale est connue dans de nombreuses cultures.*

*Par exemple on l'appelle Prâna en Ayurvêda, la médecine indienne.*





*En Occident, nous commençons à reconnaître cette énergie (énergie que les taoïstes connaissent depuis des milliers d'années), beaucoup découvrent le tantra, mais il y a encore à faire afin d'éviter toute confusion et se voir sombrer dans les travers d'une sexualité destructrice.*

*La médecine occidentale commence à reconnaître et à confirmer les avantages de la bonne circulation de cette énergie dans le corps.*

*Les bienfaits sont nombreux et naturels !*

- Activation du système nerveux central
- Régulation et stimulation du flux sanguin
- Auto Guérison
- Régulation des hormones,
- Stimulation du système immunitaire
- Déstressant Naturel
- Favorise les sevrages
- Pertes des kilos superflus



*Tout commence par un œuf (ou une graine), c'est pourquoi il est important d'être conscient et persévérant avec ce petit œuf magique.*

*Il n'est pas nécessaire d'être un expert pour profiter de cette magie, il suffit d'être présent, d'être engagé et surtout de prendre son temps.*

*L'œuf (ou la graine) est l'origine de toute vie et il est rempli de trésors, de toutes les substances essentielles pour atteindre l'éclosion.*

*Votre œuf ou vos œufs symbolisent votre propre reproduction, votre vie qui cherche à naître, votre renaissance, votre protection car vous le lovez au cœur de votre matrice et ainsi vous le protégez dans votre intimité.*

*Grâce à l'évolution des connaissances et des recherches sur les textes anciens, la Yoni et son bâton de massage peuvent maintenant être bénéfiques aux hommes comme aux femmes, la terminologie et l'approche seront différentes.*

*Cependant l'énergie masculine, le Lingam, sera représentée par le bâton de massage dans notre coffret. En poussant plus loin, il va de soit que grâce aux œufs et au bâton, les possibilités de massage sont belles et bien présentes pour les deux partenaires.*





## Le Lingam ou le Linga

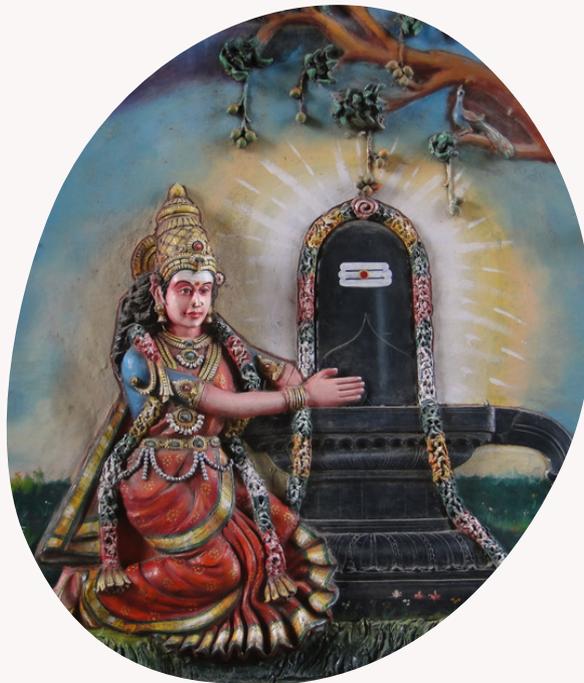
*“Admire dans le Lingam, la beauté de l’or solidifié,  
La stabilité de l’Himalaya, La sensibilité de la feuille naissante,  
La force de vie du soleil, Et la stimulation de ses bijoux étincelants !”*  
LINGA PURANA



Le terme Lingam définit l’essence même de la masculinité.  
Il vient du sanskrit, la langue sacrée de l’Inde, et signifie “signe”, dans certains textes «colonne de lumière», «mur de lumière», «bâton de jade» et «épée de lotus».

Toutes les représentations du Lingam sont orientées pour ma propre traduction vers la puissance masculine créatrice et fertilisante, cette énergie de vie, cette essence divine pénétrante et nourricière. Cette énergie qui va insuffler la vie dans la rencontre avec le Yin, avec la Yoni.

En Inde, le Lingam est considéré comme une expression de la clairvoyance de Shiva, dieu de l’amour, le bon, celui qui porte bonheur, capable de pénétrer les brumes de l’illusion que sont les fausses croyances.





*Le Lingam et Shiva sont fusionnés dans de nombreuses représentations et idéologies, l'un formant l'autre.*

*Bien que Shiva soit reconnu comme le seigneur du Yoga, il est dépeint aussi en un yogi qui détient une connaissance absolue, universelle, et même au-delà de la connaissance classique terrestre. Il est vénéré sur le mont Kailash, où il mène une vie sage avec un grand pouvoir et son énergie sexuelle divine de transformation. Selon le Tantra et le Tantra yoga, on retrouve les techniques de Shiva Linga, la divinité du yoga, intégrant le mouvement du corps, la respiration profonde et la méditation, que l'on peut également retrouver dans le Kamasutra.*



*La tradition shivaïte de l'hindouisme est centrée sur Shiva, considéré ayant cinq grandes fonctions : il est le créateur, le préservateur, le transformateur, le dissimulateur et le révélateur par la bénédiction. Shiva est souvent vénéré sous la forme abstraite de Shiva Linga.*

*L'énergie du Lingam peut être créatrice comme destructrice, le Lingam détient cette responsabilité et doit être accompagné de la Yoni pour une réalisation divine, libératrice et expansive.*

*Le Lingam symbolise la fine épée qui se situe entre la vérité et le mensonge ainsi qu'entre notre propre énergie créatrice, le Lingam comme l'épée ont le pouvoir de trancher, d'agir, de séparer et d'équilibrer.*

*La symbolique phallique par l'épée, le bâton, l'objet dressé, se retrouve d'ailleurs dans plusieurs croyances et divers outils divinatoires, de développement personnel, ou philosophiques.*

*Comme le roi d'épée ou de bâton dans le tarot de Marseille, la symbolique du Lingam se retrouve dans le monde entier.*





*Dans le fleuve Narmada, en Inde Centrale, on peut trouver des pierres bicolores, sculptées puis polies à la main, elles sont considérées comme sacrées.*



*Symbolique du Lingam et de l'énergie masculine, leur partie rouge-brune fait attirer à l'énergie féminine, représentant ainsi l'union parfaite de l'énergie vitale du cœur.*

*Ces pierres sont censées régénérer la force vitale et avoir un effet harmonisant sur le corps, l'esprit et l'âme.*

*L'ambivalence des dieux de l'amour et de la fertilité, les parts opposées ; ascète et renonçant, se retrouve dans le symbole du Lingam. Représenté par un phallus, il est une figure majeure du tantrisme, alors que dans d'autres coutumes et croyances, il pourra être représenté par des styles de bâtons aux extrémités ovales et plus proéminentes. Finalement de part mes recherches diverses, j'ai eu le plaisir de le retrouver au sein de chaque culture, tant différentes soient-elles et pour autant ayant ce lien éternel du sexe masculin dressé.*





*Il existe deux catégories de Lingam : les manuṣi liṅga, le Lingam fait de main d'homme et les svayambhu-liṅga, le Lingam né de lui-même, que sont les éléments naturels de forme phallique vénérés en tant que Linga, comme certains galets, bois, rochers...*

*Le Lingam, toujours dressé et donc potentiellement créateur, il est souvent associé à la Yoni «lieu sacré, origine, utérus», symbole de la déesse Shakti et de l'énergie féminine.*

*Dans ce cas, leur union représente, à l'image de Shiva, la totalité du monde. L'union des forces divines créatrices. Car ce n'est que dans la fusion des deux forces que la vie prend naissance, que la transmutation devient possible.*

*De taille et aspect très variables, du simple galet au phallus clairement symbolisé comportant parfois la tête du dieu sculptée, on trouve des Lingams dans tous les temples et lieux consacrés à Shiva. Il est complètement associé à la représentation du dieu et dans un sens plus large aux autres dieux de l'amour dans les diverses cultures du monde.*

*Tout comme dans la vie terrestre, le Lingam, sujet de bien des passions, mais aussi d'angoisses, se retrouve sous différentes tailles et d'aspects très variables, tout autant capable de remplir leur fonction divine et fusionnelle avec leur Yoni, étant eux même d'aspects et de tailles variables.*

*L'essence de l'essentiel se centralise dans la rencontre des deux et non dans l'aspect et la forme.*

*Nous verrons dans d'autres écrits quels sont les "critères" et les "ressources" à votre disposition afin d'élever cette rencontre au niveau orgasmique, où vous pourrez bénéficier de toute la puissance de cette énergie créatrice de vie.*





*Le Lingam est honoré durant la Puja (rituel), il est arrosé de lait, de miel ou de beurre clarifié (le Ghee, qui sert aussi en cuisine) et reçoit des offrandes de fleurs, de fruits et de sucreries.*

*Et pourquoi pas en faire de même, ici bas.*

*Et pourquoi pas pratiquer vos propres rituels.*

*Il serait intéressant de mettre votre sexualité en avant dans un cadre sain et sécuritaire.*

*Les Lingams en activité doivent être maintenus humides et lubrifiés pour être en bonne condition de fertilité, tout comme la Yoni.*

*Les maintenir en bonne santé demande une attention, une présence, une conscience et un lâcher-prise menant directement dans les limbes de l'amour, dans les profondeurs pulsionnelles instinctives et sauvages, dans les voyages touchant nos sphères inavouées qui pourront enfin ETRE sans le devoir de faire.*

*La puissance de l'union cheminant vers l'orgasme déploie des énergies de guérison, d'évolution, il serait dommage de s'en priver en continuant dans des ébats purement mécaniques.*





## Choisir son Œuf

Choisir son œuf de Yoni : suivez Le Guide !

Un œuf de Yoni est un objet des plus personnels et je suis persuadée que chaque femme choisira intuitivement celui qui lui convient le mieux. Il est à considérer comme sacré.

Il arrive que l'on se sente un peu perdue et démuni lors de notre 1er achat d'œuf de Yoni. Que ce soit pour vous-même ou pour offrir voici deux options que je vous recommande. Prenez également connaissance des textes qui suivent.

### Choisissez un set de 3 œufs de Yoni

C'est l'idéal de posséder les 3 tailles différentes de la même pierre car vous pourrez sélectionner la taille parfaite à tous les moments de votre évolution. La pierre parfaite pour commencer ou pour offrir est la Jade.

Si vous ne deviez en choisir qu'un, ce serait celui-ci : en jade vert, de taille moyenne et percé, en effet il s'agit de l'œuf de Yoni le plus populaire et c'est un excellent choix pour les débutantes.

Les trois questions qui se posent :

- 1) Vers quel choix intuitif suis-je guidé.e ? Quel est le but de ce cadeau, l'attention, l'envie, le désir qui se cachent derrière cet achat ?
- 2) Quelle connexion désirez-vous travailler, quelles énergies, quel chakra ?
- 3) Quel est le but de ce cadeau, l'attention, l'envie, le désir qui se cachent derrière cet achat ?





## La Cornaline

C'est à cause du fruit rouge du cornouiller cornu en latin que cette pierre tient son nom, de couleur rouge orangée elle est reliée au Chakra Racine.

### Actions sur l'émotionnel et le spirituel :

La cornaline développe la foi en soi-même et aide à devenir davantage spontanée, davantage dans le moment présent laissant l'intuition vous guider. Elle aide à aimer et accueillir la vie comme elle vient sans s'attacher à l'illusion que l'on contrôle ce qui nous arrive, elle aide ainsi à la libération du mental et facilite la prise de recul pour une observation plus légère. Elle soulage les personnes trop émotives, favorise la créativité et l'attitude responsable. Cette pierre peut aussi apporter davantage de courage et favoriser la concentration.



### Propriétés physiques :

Stimulant sexuel, elle rend plus féconde, elle ouvre les plaisirs charnels et profonds.

Elle s'utilise notamment pour réduire les douleurs musculaires. Elle atténue les souffrances liées aux rhumatismes, à l'arthrite et aux sciatiques par exemple. Ses énergies curatives facilitent la cicatrisation des plaies et des blessures.

La couleur rouge intense de la Cornaline aide à endiguer les hémorragies bénignes.

Cette pierre joue également un rôle important sur les menstruations. Elle apaise les crampes d'estomac et les spasmes. La Cornaline fluidifie les flux sanguins.

La pierre Cornaline lutte contre les toxines du corps. Elle assiste les reins, le foie et la vésicule biliaire dans leur travail de drainage et de filtrage de l'organisme. Elle présente aussi des bienfaits pour la peau, la voix et les yeux.

### Propriétés psychiques :

La Cornaline est la pierre de la sérénité et de l'apaisement. Elle apporte bonheur, joie de vivre et enthousiasme. Ses vibrations dissipent les émotions négatives telles que la colère et la jalousie. Pour apaiser la rancune, la Cornaline agit directement sur le Plexus Solaire.

Véritable porte-bonheur, la Cornaline protège toute la maison et les membres de la famille. Elle aide à maintenir une ambiance douce et sereine au sein du foyer.

Elle facilite également la compréhension entre les personnes.

Cette pierre rend courageux les introvertis qui n'osent pas s'imposer. Elle est l'alliée idéale des personnes qui veulent se concentrer sur leur travail sans avoir l'esprit qui ne cesse de divaguer. La cornaline est une pierre à transporter en travaillant, car elle stimule la créativité et la concentration.



Quel est le pouvoir de la Cornaline ?

*Associée au corps émotionnel, à la sensualité et à la créativité, la Cornaline se relie à merveille au Chakra Sacré qui est le deuxième chakra.*

*Il se situe à environ huit centimètres au-dessous du nombril, au centre de votre bas-ventre. C'est un chakra important à la base de notre sensation de bien-être.*

*Avec la Cornaline, le Chakra Sacré s'ouvre et s'équilibre. On peut alors « ressentir » le monde qui nous entoure et qui est en nous. Les échanges avec les autres sont ainsi harmonieux .*

*La Cornaline apporte un ancrage serein dans notre être et nos sensations.*

*Elle apaise notre amour pour nous-mêmes et les autres.*

*En cas de déséquilibre de ce Chakra, vous pouvez ressentir une frustration et un décalage avec vous-même.*

*Elle peut aussi influencer le Chakra du Plexus Solaire qui est le troisième chakra.*

*Ainsi associée, elle favorisera l'expression de la volonté, les capacités mentales et la responsabilité personnelle.*

*Le Chakra du Plexus Solaire se situe entre le nombril et la partie basse du torse. On représente généralement ce Chakra avec la couleur rouge-jaune, semblable à la Cornaline.*

*Cette couleur apporte une force pour développer son pouvoir personnel.*

*En équilibre avec la Cornaline, le Chakra du Plexus Solaire amène à la réussite des objectifs fixés. En cas de déséquilibre, vous avez un contrôle trop fort sur votre entourage.*





## L'Obsidienne

*Symbole d'équilibre et de stabilité de par sa couleur profonde noire, l'Obsidienne est une pierre d'origine volcanique délivrant protection et accélérant les guérisons.*

*Ses bienfaits protecteurs sur le corps et l'esprit sont nombreux.*

### Vertus et bienfaits de l'Obsidienne :

- *améliore la cicatrisation*
- *apaise l'anxiété et le stress*
- *facilite la digestion*
- *protège contre les énergies négatives*
- *atténue les crampes musculaires*
- *harmonise les pensées intérieures*
- *aide à surmonter les traumatismes*



### Propriétés physiques :

*Aux effets chauffants, cette pierre est idéale pour les personnes qui ont constamment les mains et les pieds froids.*

*Les vibrations de l'Obsidienne améliorent la circulation sanguine. Sur les muscles, l'Obsidienne atténue les crampes musculaires. Elle réduit aussi les crampes d'estomac causées par les règles.*

*Cela va permettre d'améliorer la cicatrisation de la peau et de diminuer la douleur.*

*L'épiderme se régénère plus facilement, la peau devient plus belle et plus ferme.*

*L'Obsidienne facilite la digestion et draine les intestins permettant de régler les divers problèmes de digestion.*

*Cette pierre peut aussi favoriser une bonne santé cardiaque.*

*L'Obsidienne aide contre les infections bactériennes.*



### Propriétés psychiques :

*Lorsque vous traversez des périodes difficiles, l'Obsidienne permet de chasser les énergies négatives s'accumulant dans l'esprit, libérant ainsi le mental, lui offrant la possibilité d'être apaisé.*

*L'Obsidienne développe le désir de changer les choses et accompagne à la prise de décision positive.*

*Avec un bracelet d'Obsidienne, votre esprit se libère des pensées dévalorisantes. Un sentiment de bien-être vous entoure pour une vie sereine. Donc imaginez un œuf de Yoni!*

*Le stress et l'anxiété seront absorbés. L'Obsidienne a le pouvoir de nettoyer vos pensées pour ne garder que le positif. C'est une pierre si forte en énergie qu'elle aide à surmonter les traumatismes. Elle offre tout le soutien dont on a besoin pour une vie sereine.*



Quel est le pouvoir de l'Obsidienne ?

*L'Obsidienne est une pierre parfaite pour équilibrer le Chakra Racine et le Chakra du Troisième Œil. Situé au niveau du périnée, le Chakra Racine est le premier des sept Chakras, il faut savoir qu'un Chakra Racine harmonisé se ressent par un sentiment de sécurité et d'ancrage au monde. Vous êtes là où vous devez être, à votre place. Si vous vous sentez distant au monde, en proie à de nombreuses peurs, l'Obsidienne aide à rééquilibrer ces sentiments. Ses énergies harmonisent le Chakra Racine pour recentrer le corps et l'esprit au présent.*

*Centre des énergies invisibles, le Chakra du Troisième Œil se situe entre les sourcils. C'est le siège des intuitions, du savoir et de la sagesse. L'Obsidienne équilibre ce Chakra en amenant à la conscience de soi. Particulièrement utilisée pendant les méditations, elle apporte clairvoyance et créativité. Il faut être très prudent en cas de déséquilibre du Chakra du Troisième Œil. Cela se ressent par un grand manque de confiance en soi et une perte du contrôle de votre vie.*

*L'obsidienne peut revêtir des robes différentes notamment avec une jolie nuance de rouge*





## Le Cristal de Roche

### Propriétés physiques :

*Tonifiant général du corps, le Cristal de Roche fortifie les acquis et renforce en douceur, que ce soit au niveau des yeux, des oreilles, du cœur, des poumons, du système digestif ou du système nerveux. Il aide en même temps à lutter contre toutes les douleurs du corps.*

*Au delà de la généralité, il est particulièrement efficace contre les problèmes intestinaux, il combat également les diarrhées et la nausée. Il favorise une bonne digestion et limite les désagréments du ventre. Nous pourrions donc remarquer qu'il aide à digérer les émotions et le stress que nous pouvons vivre au quotidien.*

*On peut alors utiliser le Cristal de Roche pour combattre toutes sortes de blocages.*

*Mais aussi contre les brûlures, les crampes musculaires et les maux de tête.*

*Cette pierre translucide a un effet positif sur la formation des globules sanguins. Le Cristal de Roche va stabiliser la tension et la circulation sanguine. Ses vertus purifiantes sont très efficaces en cas de maladies de la peau comme l'acné ou l'eczéma.*

### Propriétés psychiques :

*A la fois récepteur, émetteur, transformateur et amplificateur énergétique, le Cristal de Roche est une pierre qui favorise la méditation, le repos de l'esprit et le calme mental.*

*Toutes ces énergies favorisent la concentration, augmentent la confiance en soi et l'intuition, captent les énergies négatives pour ne laisser place qu'à l'harmonie.*

*Lors d'une discussion ou d'un débat, il est utile de porter cette pierre. Elle aidera à canaliser les idées et favorisera l'écoute et l'ouverture d'esprit.*

*Sur le plan spirituel, il aide à défaire les blocages énergétiques et émotionnels. Il va également amplifier les perceptions spirituelles et autres sensibilités du monde.*





Quel est le pouvoir du Cristal de roche?

*Il peut s'utiliser pour l'harmonisation et le rééquilibrage de n'importe quel Chakra.*

*Par exemple il aura un effet de sagesse, de connaissance de soi, de conscience de l'âme et de connexion spirituelle, lorsqu'il sera associé au Chakra Couronne, situé au niveau de la fontanelle. Lorsque ce Chakra s'équilibre, vous devenez plus concentré.e sur vous-même. Les peurs disparaissent pour ressentir plus de compassion pour autrui et une plénitude générale.*

*Les nombreuses attentes envers les autres n'existent plus. Cet équilibre devient possible en portant régulièrement un Cristal de Roche .*

*Avec le Chakra du Troisième Œil, la connexion à l'intuition est plus fluide, le discernement, la sagesse et le savoir s'intègrent mieux. Il se situe entre les deux yeux, à la racine du nez. Avec un Cristal de Roche, les doutes n'existent plus. Le Chakra du Troisième Œil s'ouvre et les solutions aux problèmes apparaissent facilement.*





## *Nettoyage et purification des pierres*

*La lithothérapie est un traitement de guérison holistique qui est obtenu par les pouvoirs transmis par des pierres semi-précieuses ou précieuses.*

*Leurs compositions minérales étant à l'origine des effets thérapeutiques.*

*Ainsi, selon leurs éléments, ils agiront sur différents domaines .*

*Ils peuvent favoriser la confiance, un état de bien-être, augmenter le magnétisme naturel, atténuer les craintes et les anxiétés.*

*L'ampleur de leur action est impressionnante, allant des bénéfiques émotionnels aux avantages physiques.*

*On emploie habituellement des pierres ou des cristaux, la plupart du temps semi-précieux, d'un choix très précis, qui transmettent des vibrations positives.*

*Une fois utilisées, il est essentiel de purifier les pierres, afin de préserver leurs vibrations.*

*Avec leur utilisation, les pierres peuvent changer de couleur ou de teinte, se ternir, se fissurer, mais le plus grave,*

*c'est qu'elles peuvent aussi perdre toutes leurs propriétés et leurs énergies positives.*

*Par l'absorption des énergies négatives et la diffusion de leurs vertus, la pierre s'use.*

*Elle perd petit à petit son efficacité.*

*En outre, si elle n'a pas d'entretien régulier,*

*la pierre peut devenir inactive et ne sert donc plus.*



*La purification maintient les vertus miraculeuses et les énergies positives des pierres, tout en permettant aux minéraux de se régénérer.*

*Ces techniques de nettoyage assurent également aux cristaux d'être déchargés de toutes les manipulations qu'ils ont subies de leur extraction du sol à leur usage.*

*Après une épuration, il est essentiel de recharger les pierres afin qu'elles puissent retrouver leurs bienfaits.*



## Règles d'hygiène de base

*Tout d'abord, les règles d'hygiène de base sont indispensables à respecter, à la fois pour votre sexe et sa flore et pour l'utilisation future de votre œuf.*

*Une bonne hygiène intime passe par des soins simples et naturels de votre vulve.*

*Oubliez tout type de produit intime, mousse, crème, lingette, gant sont à proscrire !  
Au cours de votre douche ne passez pas la pomme de douche directement à l'entrée de votre vagin. La flore vaginale a le pouvoir de s'autoréguler contenant les bactéries qu'il faut pour se protéger.*

*Évitez également les produits désodorisants ou les lingettes parfumées pour la simple et bonne raison que le vagin et la vulve n'ont pas de mauvaises odeurs lorsqu'ils sont en bonne santé. Une odeur particulière peut être le signe d'une infection, si vous avez des doutes, consultez votre médecin.*

*Un nettoyage en douceur !!! Aimez vous et aimez votre sexe mesdames !!!*





*L'hygiène de la vulve doit être quotidienne*

*Avec un savon au Ph Neutre ou encore avec un pain d'argile vous pouvez masser légèrement votre sexe avec vos mains directement, le pubis, les lèvres, l'aine, en prenant soin d'éviter de mettre du savon à l'intérieur de votre vagin, puis rincez à l'eau claire.*

*Le pain d'argile sera particulièrement apprécié, offrant des propriétés adoucissantes, il vous offrira une peau et une toison souple.*

*Petites astuces 100% bio vous pouvez une fois la douche terminée, sécher en tamponnant avec une serviette douce et nourrir avec de l'huile bio.*

*Et mon œuf ?*

*Avant toute insertion, je vous recommande de passer votre œuf sous l'eau, éliminant ainsi tout petit résidu même invisible à l'œil nu.*

*Son entretien se fera essentiellement à l'eau claire ou avec un savon au ph Neutre.*





## *Entretien énergétique de mes pierres sacrées*

Pourquoi est-il important de nettoyer et de recharger votre œuf de Yoni ?

*L'un des avantages significatifs d'un œuf de Yoni est que sa structure cristalline lui permet de capter l'énergie "négative" de son environnement.*

*Autrement dit, votre œuf absorbe une partie des vibrations énergétiques discordantes que vous avez dans votre corps (émotions réprimées...) ou celles qui sont présentes autour de vous.*

*Il est donc crucial de permettre à votre œuf de Yoni de maintenir sa capacité à "fluidifier" ou à absorber de l'énergie. Le nettoyage et la charge de votre œuf est une pratique fondamentale pour son propre équilibre.*

À quelle fréquence doit-on nettoyer son œuf Yoni?

*Une grande partie de votre pratique sera basée sur votre intuition. Il n'existe pas de règle spécifique applicable à tout le monde. Chaque personne est unique et vous sentirez la meilleure chose pour vous selon votre pratique.*

*Toutefois, plus votre vie est stressante, plus vous utiliserez votre œuf et, par conséquent, plus il aura besoin d'être nettoyé.*

*Si tout va relativement bien et que vous utilisez votre œuf de Yoni régulièrement, un nettoyage d'énergie deux à trois fois par mois est parfait.*

*Si vous vous trouvez dans une période difficile ou si vous vous battez avec vos finances, des relations toxiques ou autres difficultés, votre œuf de Yoni peut être un excellent moyen de vous reconnecter à votre énergie féminine sacrée afin de vous aider dans le processus de guérison et d'évolution. Dans ce cas, vous devrez peut-être le nettoyer plus souvent.*

*Chaque œuf de Yoni a une structure cristalline différente et doit être traité différemment. Les œufs de Jade sont un peu plus stables en raison de leur composition et n'ont peut-être pas besoin d'être nettoyés aussi souvent. Cependant, les œufs de Yoni en Obsidienne noire et en Quartz rose sont plus intenses et peuvent capter et dépenser plus d'énergie. Ces œufs de Yoni doivent être nettoyés et chargés fréquemment pour en tirer le meilleur parti.*





## L'enfumage

*La purification par la fumée est de loin l'une de mes pratiques favorites pour nettoyer mon œuf de Yoni.*

*C'est puissant, simple et cela offre d'énormes avantages au-delà de la purification de l'œuf cette technique améliore également l'odeur de votre pièce et bien plus.*

*Depuis des siècles, l'enfumage à l'encens est une pratique utilisée par de nombreux peuples autochtones, à savoir, de nombreuses études scientifiques ont prouvé les bénéfices de l'encens. Pour ma part, l'enfumage est une méthode que j'affectionne pour la purification complète de mon appartement ou de mon cabinet de soin. Il m'arrive de m'en servir aussi dans le cadre de rituel spécifique d'éveil énergétique sensuelle, ou nettoyage intense.*

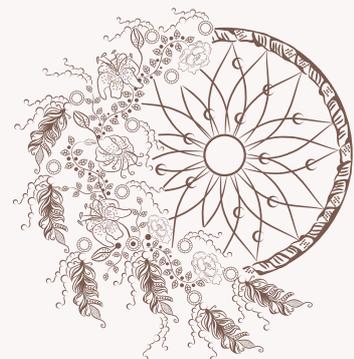
*Il existe toutes sortes d'encens des plus classiques au plus rares, ayant des attraits différents selon l'usage souhaité, leur utilisation peut être fusionnée avec des rituels, méditations et prières, ce qui augmente leur pouvoir.*

*Vous pouvez utiliser de la sauge, des petits fagots d'herbe, du bois de Palo Santo ou de Santal. Si vous confectionnez vous-même vos fagots assurez-vous que l'herbe que vous utilisez est suffisamment sèche pour brûler et produire de la fumée.*

*Prévoyez une coupelle pour rattraper les cendres qui pourraient tomber. Une fois fait, allumez votre encens et éteignez la flamme, seule la fumée nous intéresse ici.*

*Faites tourner la fumée autour de votre œuf de Yoni et laissez-le baigner environ 20 secondes dedans.*

*Prenez soin de ne pas déposer des filets ou résidus de cendre sur votre œuf.*





## *Les rivières*

*Depuis des temps immémoriaux, les rivières occupent une place importante dans nos vies, représentant la force à travers le lâcher-prise, le pouvoir à travers la grâce, la naissance de la vie par l'eau, l'infini sans aucune peur et charge négative lorsqu'elle se jette dans l'océan pour ne faire qu'un.*

*C'est pourquoi la rivière est un symbole par excellence du «Tao».*

*Les cours d'eau nourrissent une vie abondante, sont semi permanents mais en constante évolution. Passer du temps près d'eux peut faire de grandes choses pour votre énergie, votre mental et votre corps, mais aussi pour nettoyer et recharger votre œuf de Yoni !*

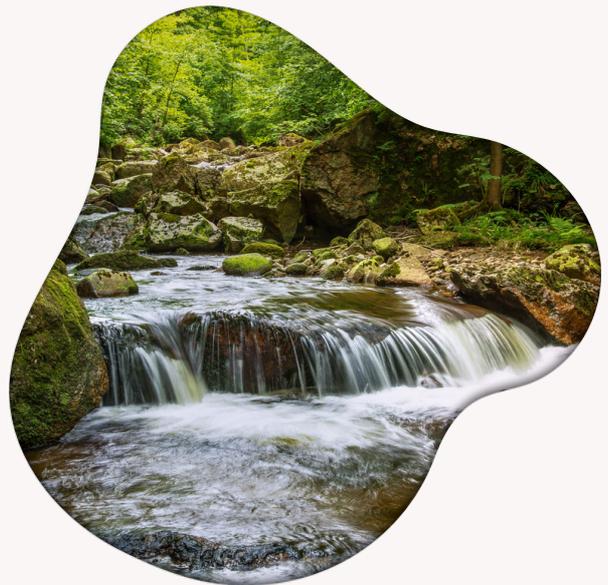
*En plaçant votre œuf dans une eau de montagne fraîche et courante, vous le reconnectez à l'esprit Féminin Sacré de la terre.*

*Juste quelques instants feront l'affaire.*

*30 à 60 secondes seront suffisantes, mais vous pouvez les laissez plus longtemps.*

*Assurez vous que votre œuf de Yoni ne soit pas emporté et pour ce faire, placez-le dans un petit sac en filet afin que l'eau puisse passer à travers sans emporter votre œuf.*

*Veillez également à nettoyer et désinfecter vos œufs avant de les réutiliser.*





## *Les bains sonores*

*La sonorité est un formidable moyen pour nettoyer et recharger efficacement vos œufs de Yoni. Bol chantant, tambour chamannique, timbale ou cloche tibétaine, enfin tout instrument vibratoire pourra efficacement faire le travail.*

*Vous pouvez faire chanter votre bol avec votre œuf de Yoni directement dedans afin de le faire résonner. La fréquence résultante réinitialisera la structure de votre cristal et éliminera toute l'énergie qu'il aurait pu accumuler pendant son utilisation.*

*Lorsque vous utiliserez la musique pour nettoyer et recharger vos œufs, placez-les simplement à proximité et laissez la "magie" opérer.*





## *Les bains de Lune*

*Force mystérieuse lunaire, les femmes sont naturellement alignées avec les cycles de la nature. Lorsque la lune atteint son apogée, dans toute sa splendeur féminine, c'est le moment idéal pour baigner votre œuf de Yoni. Vous pouvez déposer votre œuf sur le rebord de fenêtre le plus exposé au clair de lune et le laisser jusqu'au matin.*



*La lumière du soleil peut également être efficace pour nettoyer et charger vos cristaux. Cependant, c'est une énergie plus intense et si vous le laissez trop longtemps au soleil, votre œuf peut réellement perdre de l'énergie. Évitez de placer le Quartz rose ou l'Améthyste au soleil car ce sont les pierres les plus fragiles qui pourraient devenir pâles rapidement.*

### Prières et intentions

*Les prières et les intentions peuvent avoir un impact énorme sur toutes les facettes de la vie, mais en particulier lorsqu'il s'agit de votre pratique spirituelle avec l'œuf de Yoni.*

*Le Reiki ou le Lahochi, la connexion à Isis ou tout autre magnétisme sont aussi un excellent moyen de nettoyer et de charger votre œuf, mais si vous n'êtes pas familier avec ces pratiques, une simple cérémonie de prière et d'intention devrait suffire. Connectez-vous à ce qui vous parle, ce qui vous appelle naturellement.*





## *Méthode basique en soin énergétique*

*Asseyez-vous devant puis fermez les yeux.*

*Après quelques respirations profondes, imaginez que de la lumière soit extraite de l'univers, qu'elle soit canalisée à travers vous et qu'elle passe dans votre œuf.*

*Tel un faisceau de lumière électrique, sachez que votre visualisation peut être très personnelle, ainsi vous pouvez voir un canal lumineux, des éclairs ou encore un chemin de feu purificateur.*

*Ceci supprime l'énergie non désirée emmagasinée dans votre œuf de Yoni.*

*Après cela, pensez à ce que vous voulez réellement de votre pratique, et demandez.*

*Est-ce être plus en phase avec votre corps ?*

*Est-ce guérir de vieilles relations et des traumatismes passés ?*

*Peut-être pour élargir votre rayonnement féminin et avoir des relations sexuelles incroyables ?*

*Enfin, prenez quelques instants pour être reconnaissante.*

*La gratitude est un outil à user sans modération et elle est libératrice.*

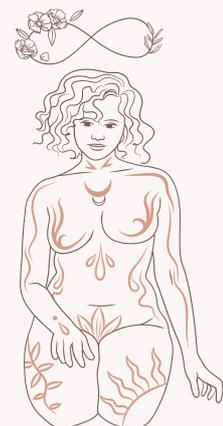
*Soyez reconnaissante*

- *pour votre vie,*
- *pour votre capacité à apprendre,*
- *pour votre capacité à grandir*
- *pour votre capacité à guérir,*
- *et pour cet espace magnifique que vous avez créé.*

*L'Univers fonctionne de manière mystérieuse.*

*Visualiser et définir clairement ce que vous voulez peut produire des résultats fantastiques.*

*Faites attention à l'intention que vous émettez !*





## *Vous connecter à votre sexe*

*Afin de trouver l'extase il est important de savoir se connecter à son être tout entier ainsi qu'avec son sexe.*

*Il est temps d'oublier les pré-concepts limitatifs de votre éducation, les pré-concepts limitatifs sociétaux, culturels ou encore religieux.*

*Il est temps de savoir s'accueillir sans aucun masque,  
de savoir s'ouvrir à sa vérité absolue et divine.*

*Il est temps de vivre intensément notre essence.*

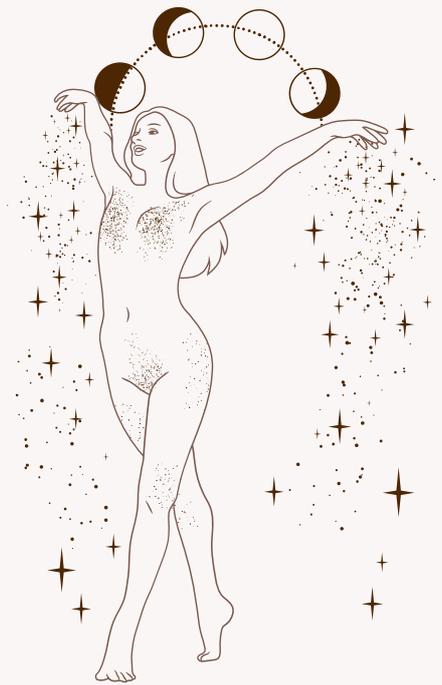
*Nous avons été bercés avec l'idée que le sexe est sale,  
qu'il ne sert qu'à nous reproduire,*

*il peut être perverse et vicieux, voir destructeur !*

*Depuis si longtemps, nos êtres les plus profonds  
sont soumis aux dictats.*

*Qu'il est difficile de percevoir cette lumière, cette chaleur,  
cette incandescence naturelle qui vibre en nous !*

*Cet amour inconditionnel pour nous-même et pour la vie.*



*Suffit la supercherie !!!*



*D'ailleurs si vous êtes ici c'est que vous avez  
pris la décision de vivre sans restriction, en  
harmonie avec votre corps et les dons que la  
vie vous offre.*

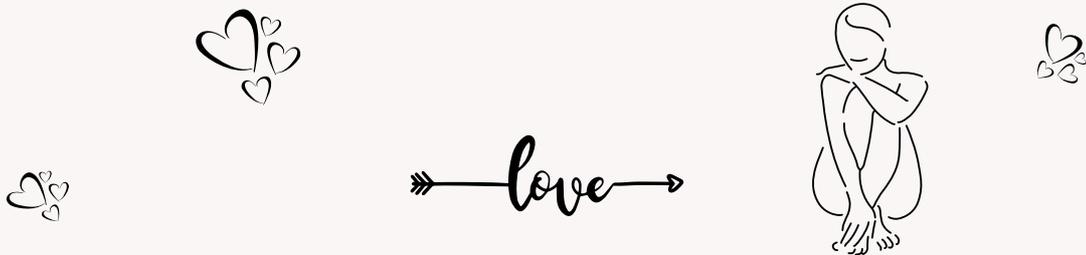


*Il est largement reconnu par les scientifiques et la médecine que le sexe est bon pour la santé.*

*De plus en plus, les recherches sur les composantes physiologiques de l'humain rejoignent les traditions ancestrales.*

*Quel bonheur de voir l'union de ces deux concepts, de ces deux connaissances, de ces deux analyses, démontrer combien la réalité d'une sexualité saine et positive devient bienfaisante et source d'une force divine merveilleuse.*

*Les rituels, le pouvoir de la pensée, la stimulation sensorielle de l'esprit, l'érotisation de chaque centimètre de notre peau, rien n'est à négliger.*



**La peau**, cet organe qui nous enveloppe, elle correspond en moyenne à une surface d'1,5 à 2 m<sup>2</sup> pour un poids de 3 à 5 kg, système sensoriel à elle seule, elle héberge un système nerveux complet, extrêmement efficace, messenger entre l'extérieur et l'intérieur, connecté directement à notre cerveau.

**Le cerveau**, principal organe du plaisir et de la jouissance. Capable de créer, de rêver, de fantasmer, d'ordonner et de déclencher moult réactions et émotions. Le cerveau avec sa physiologie impressionnante et son fonctionnement psychologique pourrait en démunir plus d'un !

*Pour les passionnés de sciences biologiques et humaines, les découvertes parlent d'elles mêmes !*

*Pour les passionné.e.s des sciences holistiques et énergétiques c'est une merveille de voir la fusion des deux chemins !*



*Alors pourquoi se priver encore plus longtemps de la puissance de cette énergie de vie, cette énergie sexuelle qui règne en vous. La connexion à votre sexe comme à toute autre chose dans la vie prend naissance systématiquement sur le chemin de l'amour.*



*Vous devez, dans un premier temps, développer un amour inconditionnel pour vous-même et l'ensemble de votre corps.*

*Ceci pourrait paraître simple et aisé et pourtant pour bon nombre d'entre nous cette démarche n'est pas aussi simple qu'elle y paraît.*

*Apprendre à s'aimer est la base d'une vie saine et épanouissante.*

*L'une des étapes importantes est d'arriver à se défaire des schémas imposés par la mode, la société de consommation, mais aussi les pré-concepts d'éducation.*

*Faire du sport, prendre soin de votre corps, prendre des douches en conscience, pratiquer les massages, les recevoir et les donner, sans oublier les auto-massages, tout ce qui va favoriser votre connexion.*

*Il existe beaucoup d'exercices très efficaces afin de vous connecter à vous et de vous aimer.*

*Par exemple,*

*Mettre en place une routine et savoir exactement ce que vous désirez dans la vie.*

*Ouvrez votre vision, élargissez votre regard, brisez les règles !*

*Le développement personnel reste un outil fiable et de valeur sûre qui peut vous aider à vous sentir mieux dans votre peau et vous aimer.*

*Le dialogue avec des professionnels avertis, conscients, authentiques est inévitable sur le chemin.*

*Thérapeutes, psychologues ou coachs peuvent vous accompagner dans cette aventure.*

*La lecture, l'apprentissage, les connaissances et la curiosité sont sans cesse à développer!*

*Sachez que... La curiosité est un délicieux défaut !*





*Parmi toutes les techniques qui me sont connues, et que vous pourrez découvrir tout le long de mes divers accompagnements, je vais vous délivrer quelques secrets que je trouve très efficaces et particulièrement jouissifs.*

*L'un deux se base sur une méthode de respiration dans son sexe, dans son intimité, sa divinité et sa puissance car cette puissance dont je n'aurais de cesse de vous parler, nous l'avons tous en nous et vous aussi !*

*Elle est là, blottie au cœur de votre être,  
blottie au cœur de vos Chakras,  
blottie au cœur de votre sexe,  
au cœur de votre ventre!*

*Homme ou femme,  
La source est la même, seule l'énergie change.*

*Êtes-vous prêt?*

*Devenez votre puissance,  
Devenez votre résilience,  
Devenez votre avenir, votre devenir.*

*Affrontez votre double moi,  
Affrontez vos ombres  
Affrontez vos limites.*





## *Rituel érotique "Des racines à ma puissance"*

*Grâce à ce rituel, vous allez cultiver votre sensibilité tout en développant votre énergie sexuelle. Vous allez également observer votre sexe «de l'intérieur».*

*Apprendre à respirer avec lui et diffuser ses énergies dans votre corps.*

*L'attention que vous allez lui porter se traduira ensuite lors de vos rapports sexuels en sensations plus intenses, vous permettant de lier votre sexe aux autres parties de votre corps éventuellement stimulées.*

*Vous remarquerez que, finalement, plus on se "concentre" sur son corps pendant le sexe, plus les sensations se précisent et procurent du plaisir.*

*Encore faut-il « apprendre » cette concentration, qui n'est pas un contrôle de vous-même, mais une concentration sensorielle .*

### Les étapes :

- *Installez-vous dans un fauteuil, pieds au sol, bien ancré. Dos bien droit. Laissez votre corps s'enfoncer, comme s'il devenait lourd. Effectuez trois grandes respirations ventrales profondes afin de vous détendre. Prenez le temps d'inspirer profondément par le nez, en remplissant votre ventre, sans créer de blocage au niveau de la gorge et expirer en douceur bouche semi-ouverte.*





- *Si vous ressentez des tensions, dans la gorge, ou la mâchoire, il est fort possible que votre Chakra soit bloqué ou perturbé, il conviendra alors de simplement observer avec compassion vos sensations, prendre conscience de votre état émotionnel et envisager un travail de fond afin de vous libérer des tensions persistantes. Il est possible que vous ressentiez des blocages ailleurs, sur d'autres Chakras, le Cœur, le Plexus Solaire par exemple. Restez présent et attentif. Ressentez votre corps s'emplier et se vider de cet air qui vous apporte la vie. Un peu comme si vous alliez faire une séance de méditation.*



- *Prenez un instant pour savourer, souriez, vous découvrirez ainsi les bienfaits du sourire. Il apporte une résonance intérieure différente, de plus il est recommandé d'en abuser. Vous êtes bien, dans votre cocon.*



- *Amenez votre attention sur la plante de vos pieds pendant deux à trois minutes. Ressentez leur contact avec le sol. Concentrez-vous et observez. Imaginez que la plante de vos pieds est ouverte sur le sol, comme s'il n'y avait plus de frontière, que l'énergie pouvait circuler de la Terre jusqu'à votre corps et de votre corps jusqu'à la Terre. Prenez une grande inspiration ventrale et expirez par vos pieds. Comme si l'air s'échappait de vous par « le bas ». Visualiser cet air, cette énergie se dégager de votre corps vers vos pieds puis dans le sol. Recommencez 3 fois. Cette étape va vous permettre de vous libérer des énergies lourdes.*





- *Lors de la prochaine inspiration, faites remonter cette énergie de la Terre à vos pieds puis jusqu'à votre sexe, très lentement, centimètre après centimètre. A l'expiration maintenez cette énergie en votre centre, imaginez la comme une boule incandescente. L'inspiration doit être plus profonde et plus intense afin de faire monter un maximum l'énergie, l'expiration doit être douce et diffuse. Répétez cela entre 3 et 5 fois. Vous êtes connectée à votre sexe.*
- *Passez à une respiration douce, en maintenant votre centre énergétique actif. Toute votre concentration est sur cette énergie. Repérez un point sur la zone périnéale de votre sexe et portez toute votre attention dessus. Exercez quelques contraction à chaque expiration. Plongez au cœur de la sensation, ressentez comme cette zone vibre, laissez-la vous guider. Créez de l'espace autour d'elle, de la détente. Observez qu'à chaque inspiration cette énergie se charge et chaque expiration elle se diffuse en votre centre. Profitez de l'instant.*
- *Maintenant laissez monter cette sensation dans votre corps, en choisissant une destination précise, le Cœur par exemple ou le foie. Émettez l'intention d'amour, de guérison, d'expansion. Et faites circuler votre énergie de votre sexe à la destination choisie, et revenez à votre sexe en faisant autant d'aller-retours que souhaité. Maintenez ou amplifiez à souhait votre énergie vitale au centre de votre sexe lors de chaque voyage .*
- *Revenez à vous, aux éléments autour de vous. Tout en douceur !*





## Rituel érotique "Respirez dans votre sexe"

Avec le rituel érotique précédent, vous avez appris à poser votre attention sur votre corps et votre sexe pour des sensations agréables.

Mais place à la deuxième étape, celle qui va vous permettre de lâcher prise au lit et de ne plus être absorbée par vos pensées. Vous savez, celles qui prennent toute la place et vous empêchent de vous abandonner au moment présent.

Pour cela, on va respirer par le sexe.

Oui ! Respirer par le sexe permet de connecter tête, corps et sexe pour vivre en harmonie et profiter d'un plaisir sexuel «entier».



### Les étapes :

- Installez-vous confortablement, dans la position qui vous convient, assise ou allongée. Observez votre respiration. Votre poitrine et votre ventre font des vagues.
- Maintenant, observez-la du point de vue de votre sexe. Pour vous aider, vous pouvez poser une main sur votre périnée (qui s'étend comme un hamac de votre vulve à votre anus) et une sur le pubis. Voyez ensuite si vous pouvez sentir d'autres parties de votre corps en train de respirer. Imaginez que tout votre corps est un ballon qui se gonfle à l'inspiration, se relâche à l'expiration. Remarquez comme le fait d'être connectée à votre respiration dans tout votre corps, autrement dit à une respiration « globale », modifie les perceptions que vous avez de vous-même et combien cela vous apaise et vous détend. Votre état d'être change. Vous avez ainsi relié votre tête, votre corps et votre sexe.
- Passez cette respiration à l'intérieur de votre sexe, continuez à respirer doucement en focalisant toute votre attention sur votre sexe et sur les mouvements que la respiration engendre. A chaque expiration, vous allez contracter votre périnée progressivement et à chaque inspiration le décontracter comme si l'air naviguait en vous par votre sexe. Lors des inspirations, c'est comme si votre corps entier était baigné par cette respiration sexuelle et sensuelle, passant par votre Chakra Sacré et déployant dans tout votre corps. Vous pouvez reproduire cet exercice lors de vos ébats amoureux.





## *Rituel érotique pour le couple*

*Ce livret est spécialement conçu dans l'idée d'intégrer l'homme au sein du féminin, de nourrir la femme, l'homme et le couple.*

*Aller chercher le pouvoir du pouvoir de faire à deux, dans l'union du divin.*

*De s'autoriser à croire en nos rêves et notre puissance spirituelle.*

*Ce rituel va vous emmener au sein de l'énergie sexuelle libératrice.*

### Première étape

*L'échange avec votre partenaire.*

*Proposez et déposez vos attentes.*

*Vérifiez ensemble la justesse de ce futur moment ensemble.*

*Choisissez le moment, les conditions, les limites... ou pas*

### Deuxième étape

*Préparez votre espace sacré afin de vous recevoir dans les meilleures conditions.*

*Coupez vos téléphones.*

*Choisissez un moment libre de toute responsabilité.*

*Bougies, encens, musique, parfum, coussins, couverture...*

*Favorisez votre confort.*

*Mettez le chrono ou avec une musique ou playlist choisie vous aurez droit à 15 minutes chacun au minimum.*

*Bien évidemment ceci n'est qu'un au minimum !*





## Troisième étape

*On commence.*

*Installez vous face à face et debout.*

*Je vous invite à commencer la connexion à votre partenaire par le regard.*

*Puis délicatement la femme va tendre ses deux mains paume vers le ciel.*

*Elle se positionnera droite, les coudes collés aux cotes, en angle à 90°, la tête pointée vers le ciel.*

*Prête à recevoir au creux de ses mains les bénédictions du moment.*

*Les partenaires vont doucement caler leurs respirations ensemble.*

*L'importance du souffle est primordiale.*

*Quand l'homme se sentira prêt il pourra poser ses mains sur celle de sa partenaire.*

*Mais à la condition que leurs souffles soit synchronisés.*

*Il se peut que vos souffles se décalent, continuez dans l'élan présent, en fermant les yeux cela va vous permettre de vous centrer et de reprendre le souffle.*

*Laissez-vous guider, tout va bien aller !*

*Une fois la connexion des mains réussie, gardez en conscience le contact visuel dans le rythme du souffle.*

*Puis la femme va doucement guider des ses mains son partenaire dans les caresses qu'elle aimerait recevoir.*

*La lenteur va vous aider à rester dans le souffle des deux.*

*Posez l'intention de l'esprit dans votre guidance.*

*À cette étape gardez le contact visuel.*

*Une fois la connexion réalisée avec les mains vous allez pouvoir en faire de même avec les mouvements du corps, tout en maintenant vos souffles synchronisés.*

*Le regard quant à lui sera plus diffus, voir complètement lâché selon les positions prises. Vous pouvez rester de face, pivoter, vous baisser, vous asseoir etc...*

*Dès lors que le partenaire prendra une direction qui ne correspond pas aux désirs de l'autre, le ou la guide devra s'arrêter de bouger pour reprendre le fil de la danse.*

*Puis échangez les rôles.*





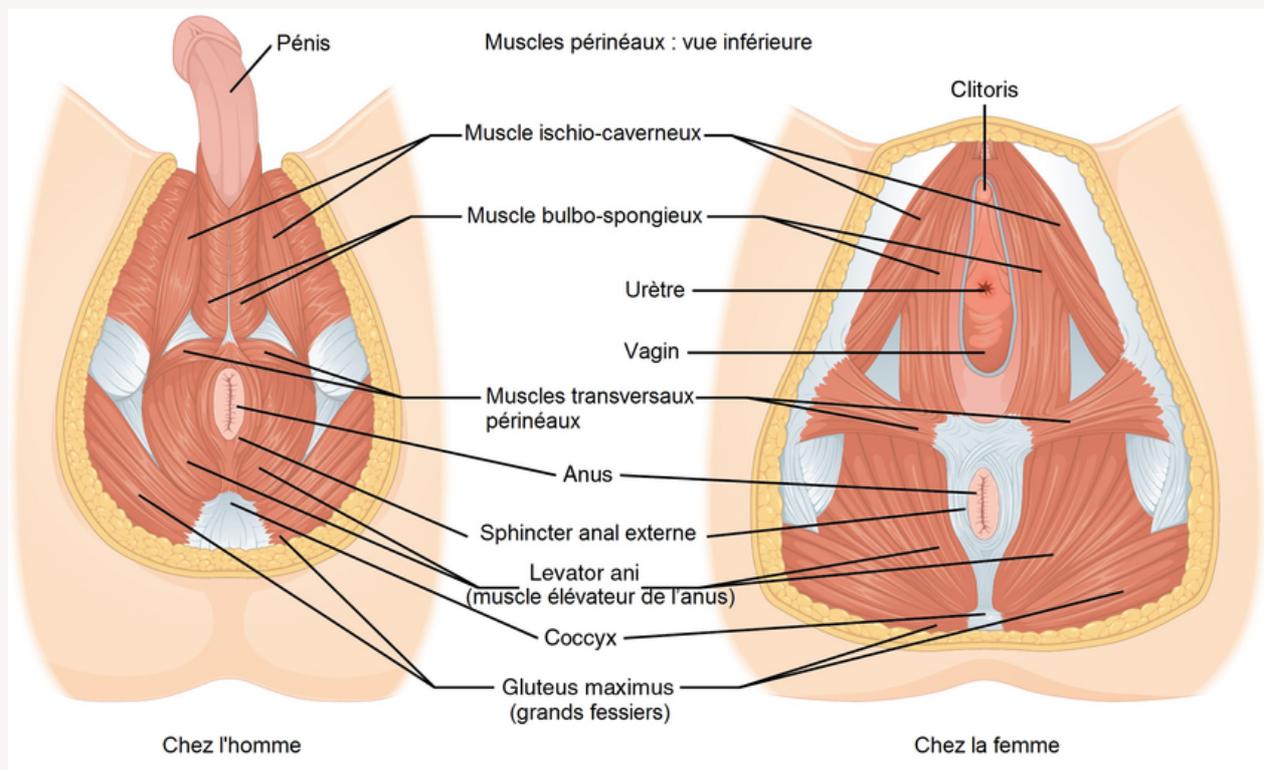
## Périnée et ceinture pelvienne

Prendre connaissance de votre anatomie s'avère bien utile afin de mieux comprendre le fonctionnement physique de notre corps. Ainsi unir le corps et l'esprit.

Le périnée est cette partie musculaire entrecroisée qui constitue le fond du bassin et qui va de l'os du pubis en avant au coccyx en arrière. Il forme un hamac soutenant l'ensemble des viscères. Sa structure est différente chez l'homme et chez la femme.

Il forme au hamac dont le rôle est de soutenir les voies digestives inférieures, les voies urinaires, les voies génitales, c'est lui qui assure la fermeture et l'ouverture de la vessie, assurant ainsi la continence urinaire et fécale.

Les organes situés dans l'abdomen entraînent des variations de pression lorsqu'ils se remplissent, qu'ils se vident, qu'ils se contractent, etc... Le rôle du périnée est d'exercer une pression de résistance vers le haut afin de maintenir un équilibre permanent. Enfin, les muscles du périnée sont impliqués dans la sexualité.

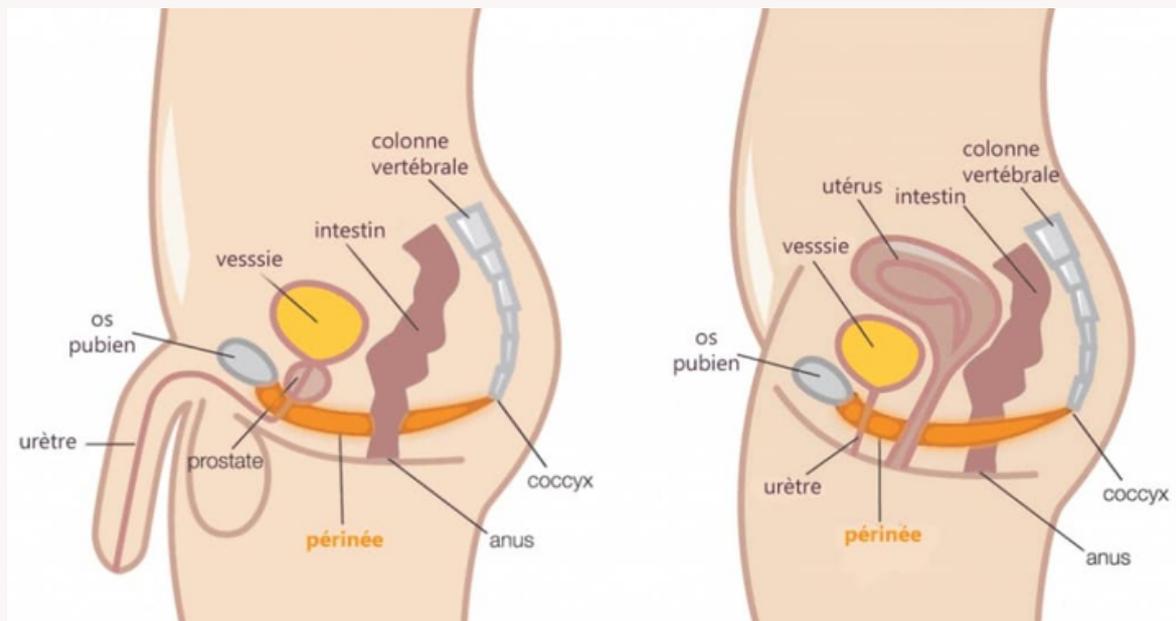




## Ce qui affaiblit le périnée

*De façon générale le périnée résiste très bien aux pressions naturelles qu'il subit, en particulier pour les charges viscérales. Chez la femme celui-ci doit contenir en plus le poids de l'utérus, puis celui du bébé. Ce muscle est programmé pour réagir aux surpressions abdominales et les contrer grâce à une contraction réflexe.*

*Cependant, il arrive que les muscles s'affaiblissent pour diverses causes, tel que la pratique de sport à impact ou sans précaution préalable pour la protection de ce dernier. Un périnée moins efficace peut alors engendrer des risques de fuite urinaire ou fécale, voire plus grave une descente d'organes (prolapsus) autant chez la femme que chez l'homme.*





## *La tonicité du périnée*

*Souvent oublié, des fois ignoré, en tout état de cause trop négligé.*

*Je le constate régulièrement dans les séances de sport, aucune précaution n'est mise en place pour travailler en conscience de ce muscle, il joue pourtant un rôle majeur dans le maintien des organes du petit bassin (vessie, utérus, rectum) lors de la station debout, de la marche et pendant les activités sportives ou le port de charges lourdes.*

*Il assure l'ouverture et la fermeture de la vessie ainsi que du rectum, grâce à un ensemble de muscles, de nerfs et de tendons.*

*Sans un bon entretien les fuites urinaires et autres sont à craindre ainsi qu'une sexualité avec peu de sensations : plus il est « mou », moins on sent le pénis et moins on a de chances d'atteindre l'orgasme. Pour les hommes il assurera une bonne qualité d'érection, maintenant rigidité et endurance.*

*J'attire donc l'attention pour les femmes autant que pour les hommes.*

*Notre morphologie diffère certes, mais la ceinture pelvienne est tout aussi importante pour les deux sexes.*

### Points de vigilance :

- *Quand j'ai envie d'uriner, j'ai du mal à me retenir longtemps.*
- *En moyenne, je vais uriner plus de 6 fois par jour.*
- *Je tousse, j'éclate de rire, j'éternue... Et je ne peux pas retenir quelques gouttes d'urine.*
- *Je souffre de cystites à répétition.*
- *J'ai souvent l'impression que ma vessie est encore pleine, alors que je viens d'uriner.*
- *Une dernière goutte d'urine tombe quand je me relève de la cuvette des WC.*
- *Je retiens difficilement mes gaz.*
- *Je perds des selles ou j'ai du mal à me retenir.*
- *Je n'ai pas ou peu de sensations lors de mes relations sexuelles.*
- *La lubrification n'est plus assurée lors de mes ébats sexuels.*
- *Mon érection est moins dynamique.*
- *Mon érection à une "amplitude" inférieure à la ligne horizontale.*

*Si vous répondez à au moins 3 de ces critères, il y a toutes les chances que votre périnée soit faible et qu'il demande à être remusclé.*

*Petit test rapide, l'exercice du « stop pipi » : sur les toilettes, laissez votre vessie se vider de plus de la moitié puis essayez d'arrêter le jet d'urine.*

*Si vous ne parvenez qu'à réduire son débit, il faut en parler à votre médecin.*



## *Les causes de perte de tonicité*

### Côté féminin :

- La grossesse et l'accouchement sont bien connus pour affaiblir le périnée.
- Le surpoids, l'obésité.
- Le port de charges lourdes.
- La pratique intensive de certains sports ayant des impacts (le running, le trampoline, la corde à sauter) sont également des facteurs de risque.
- La ménopause avec sa baisse d'œstrogènes contribue également à sa perte de tonicité.

### Côté Masculin :

- Une grande méconnaissance.
- Le surpoids et l'obésité.
- Mauvaise gestion du muscle lors des efforts physiques dans le sport ou le travail.

### Les gestes qui sauvent et les bonnes pratiques :

Dès que le doute est présent, prenez rendez-vous avec votre généraliste afin de bénéficier d'une rééducation pratiquée idéalement chez le kiné ou chez une sage femme, très souvent par stimulation électrique de basse fréquence adaptée à chaque personne, qui génère la contraction du périnée et permet au patient de bien comprendre le type de mouvement à reproduire.

On repart en général avec des exercices simples à pratiquer chez soi à raison de 10 minutes par jour, aussi souvent que cela s'avère nécessaire et, surtout, dès qu'une faiblesse se fait ressentir.

### En prévention :

Première étape : prise de conscience que votre périnée est là !

Pratiquer des sports adaptés, tel que le Yoga ou le Pilate.

Ces deux pratiques sont excellentes pour prendre conscience de cette zone et la travailler.





## Test des muscles pubo-coccygiens féminins

La meilleure façon de vérifier l'état de vos muscles pubo-coccygiens est d'utiliser une sonde périnéale à domicile ou de prendre un rendez-vous chez une sage-femme ou en clinique pour utiliser ce genre d'instrument.

De nos jours, nous pouvons trouver assez facilement plusieurs styles de périnéomètre accessible depuis les boutiques en ligne.

Cependant, vous pouvez tester la force et la souplesse de vos muscles pubo-coccygiens seul.e ou avec votre partenaire.

Commençons par la souplesse, insérez un doigt jusqu'à la première phalange en utilisant du lubrifiant si besoin en d'ouverture de votre vagin. Essayez de presser votre doigt sur vos muscles pubo-coccygiens et déterminez quelle proposition correspond le mieux à votre sensation :

- L'ouverture du vagin est très souple et s'ouvre dès que j'insère mon doigt mais je ne parviens pas à serrer mon doigt entre mes muscles : **1 point**
- L'ouverture du vagin est très souple et s'ouvre dès que j'insère mon doigt, je peux serrer mon doigt mais il me semble pas être enveloppé : **2 points**
- L'ouverture du vagin enserre mon doigt mais il ne me semble pas serré, je peux presser sur mon doigt avec les muscles pubo-coccygiens : **3 points**
- L'ouverture vaginale semble très serrée mais permet l'entrée de mon doigt, je peux appuyer sur les parois de mon vagin vers l'anus et sentir l'ouverture de mon vagin se relâcher : **4 points**
- L'ouverture vaginale est trop serrée pour que je puisse insérer mon doigt : **5 points**

### Résultats :

- 1 à 2 points : lâche
- 3 points : normal
- 4 à 5 points : tendu





## *Test de résistance*

*Pour effectuer ce test de résistance, vous devez d'abord trouver vos muscles pubo-coccygiens. Ils forment une bande musculaire qui se trouve profondément dans le vagin.*

*Allongez-vous sur le dos en appui sur l'avant-bras, repliez le genoux opposé, placez vos pieds comme bon vous semble.*

*Humectez votre index, ou utilisez un lubrifiant, insérez votre doigt à l'intérieur de votre vagin jusqu'à la troisième phalange.*

*Localisez la bande de muscles, essayez de la sentir sur les parois droite et gauche du vagin ainsi que sur le fond du vagin du côté de l'anus.*

*Imaginez une horloge : à douze heures se situe le plafond du vagin et à six heures le plancher.*

*En général, à deux heures et dix heures vous sentirez les os pelviens quand vos deux premières phalanges sont dans le vagin. Les muscles sont insérés juste au-dessus de l'os à environ trois phalanges de profondeur. Une fois les os localisés, contractez et relâchez vos muscles pour vous aider à les identifier.*



*Je vous conseille, une fois que vous avez trouvé la zone de vos muscles pubo-coccygiens de prendre le temps de les explorer afin de vous permettre de vous familiariser avec eux.*

*Explorer avec douceur dans différentes positions, contractez, relâchez, n'hésitez pas une fois que vous êtes prête en utilisant la largeur de vos doigts, explorez ces muscles un peu plus profondément comme vous pourriez le faire pour toute autre partie de votre corps.*

*Touchez leur largeur, observez s'ils sont raides, durs ou souples et ce dans quelles circonstances et dans quelles positions.*

*Observez aussi comment les faire travailler en fonction de la position souhaitée. Apprenez à déguster et à découvrir votre corps de l'intérieur.*

*Contractez vos muscles et sentez avec vos doigts la façon dont ils bougent et dont ils enflent.*

*Regardez s'ils deviennent plus larges quand vous les décontractez et plus étroits quand vous les contractez .*



*Vous pouvez tester la souplesse et la résistance de vos muscles pubo-coccygiens en utilisant votre sens du toucher avec les phalanges et le nombre de doigts en largeur.*

*Pour mesurer, je vous conseille de faire ce test plus d'une fois. Les résultats du premier test peuvent être faussés et votre score pourrait changer. Utilisez ce score comme une valeur indicative et non définitive.*

*Vous pouvez alors insérer un doigt, deux ou trois. Cela vous indiquera la souplesse de vos muscles, et vous pourrez vérifier combien de phalanges vous arrivez à insérer.*

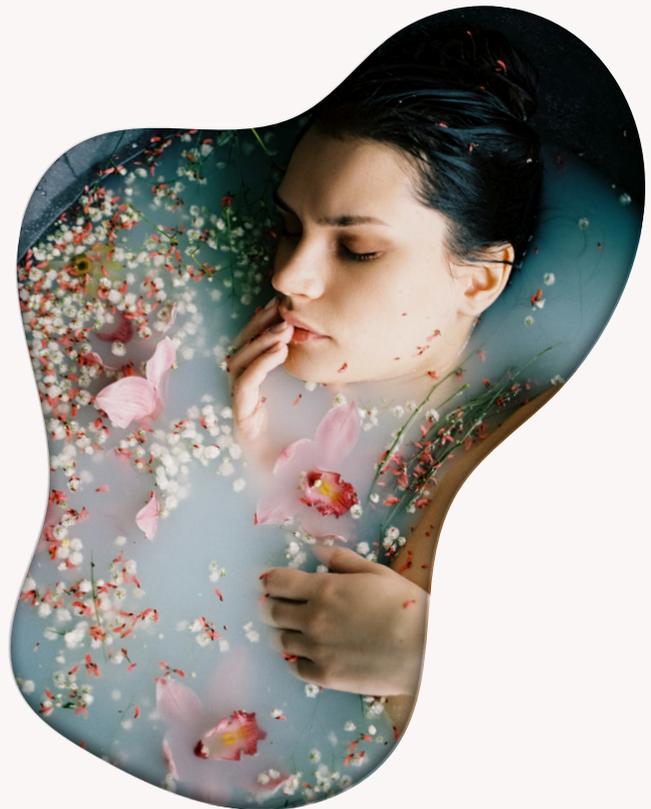
### Test de résistance :

- Un doigt de largeur : faible : **1 point**
- Trois doigts de largeur : normal : **3 points**
- Deux doigts de largeur : tendu : **2 points**

*Ajoutez le score obtenu au test de souplesse*

### Résultat des deux tests :

- 2 à 3 points : faible
- 6 points : normal
- 9 à 10 points : tendu





*En fonction du résultat obtenu, vous pourrez opter pour un renforcement musculaire des muscles de votre périnée ou un assouplissement de ces derniers.*

*Si toutefois vous avez un taux normal qui indique donc que vos muscles sont en forme et parfaitement adaptés, vous pourrez quand même choisir d'entretenir vos capacités et votre connexion à votre sexe afin de libérer votre pleine puissance orgasmique car comme tout muscle son entretien est nécessaire à son bon fonctionnement.*

*Sachez toutefois que même en ayant obtenu un score correct, il se peut que vos muscles deviennent trop tendus lors de vos ébats amoureux et que cela puisse empêcher inconsciemment d'atteindre l'orgasme voir l'éjaculation féminine. Il est important de considérer au-delà de la force et de la souplesse, la mobilité et l'agilité, l'endurance et la réactivité de votre zone pelvienne.*

*Vous habituer à contrôler la détente et la réactivité de vos muscles, vous aidera à atteindre des orgasmes plus puissants.*

*Si vous avez obtenu un score faible dès à présent, prenez en considération des exercices de renforcement de votre périnée, des exercices de yoga ou de Pilates qui viendront compléter vos routines. Pour autant, prenez le temps de vous questionner aussi sur votre état psycho-émotionnel.*

*Comme pour un périnée trop tendu, les liens corps et âmes ne sont pas à négliger !*

*Une approche multidimensionnelle en tout cas pourra être valorisante et surtout nourrissante.*

*Si vous avez obtenu un score tendu, je vous conseille de suivre les exercices de souplesse, de mobilité, voir de découverte de votre moi-profond.*

*Une approche psychologique des tensions émotionnelles peut être fortement conseillée ou/et un accompagnement en massage tantrique serait bénéfique. Certains praticiens ayant compris l'importance des liens entre esprit et corps propose un accompagnement dans l'ÊTRE en tenant compte des deux sphères.*





## Le périnée au Masculin

*Oui Messieurs, le périnée vous concerne aussi, il n'est pas une histoire uniquement féminine. Même si le test pour vous sera différent, beaucoup de choses vont être similaires et extrêmement proches.*

*Votre périnée comme celui des femmes va vous permettre de pallier à l'incontinence qui avec l'âge peut être anale et/ou urinaire.*

*Votre périnée, Chers Messieurs, va vous permettre de maintenir une érection digne des Rois et des Dieux, vous pourrez vous amuser à regarder votre sexe bouger en fonction de vos contractions, ainsi vous le verrez se dresser, se durcir et être plus réceptif.*

*Quoi qu'il en soit, n'oubliez pas que votre érection peut traverser des phases moins intenses voir de repos, ceci est complètement normal..*

*Il est alors inutile de se focaliser sur cet état en cherchant à contracter votre périnée, pour récupérer une érection complète. Vouloir maîtriser à ce moment là, ne vous aidera pas.*

*Par ailleurs, n'oubliez pas que votre périnée est un ensemble de muscles et comme tout muscle, il ne peut rester en contraction éternellement.*

*S'il joue un rôle important dans le bien-être sexuel masculin, prenez note qu'il n'influence pas directement votre érection mais favorise son bon fonctionnement.*





L'érection est un mécanisme qui répond à une stimulation physique ou mentale. Lors de l'excitation, le tissu érectile du pénis se gorge de sang, tandis que l'évacuation du sang diminue. Au fur et à mesure que l'apport en sang augmente, le pénis augmente de volume et durcit.

Pour une érection adéquate, l'apport de sang vers le pénis et l'évacuation du sang doivent fonctionner correctement et l'innervation doit également être normale.

En principe, l'obtention et le maintien d'une érection sont entièrement automatiques. Ce phénomène est régulé au départ du cerveau et de la moelle épinière.

Passons donc aux choses importantes.

Comment tester votre plancher pelvien ?

## Première étape :

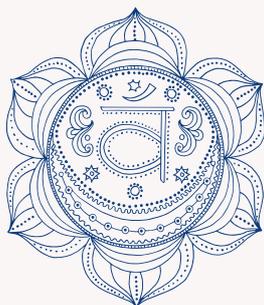
Localisez-le, car si pour les dames ce travail est relativement plus simple grâce à la grossesse et l'accouchement, pour les hommes cela n'est pas forcément le cas étant donné le peu d'informations à ce sujet.

Le périnée dans l'anatomie masculine se situe entre l'anus et les testicules.

Il va vous permettre de maintenir un gaz ou une envie d'uriner, c'est exactement l'ensemble musculaire que vous contractez pour contenir vos envies les plus pressantes.

A contrario, si vous avez du mal à contenir un petit gaz, retenir une envie pressante et ne pouvez contrôler et stopper votre jet urinaire, vous devez alors vous soucier de votre périnée.

Il fait partie des muscles permettant la contention ou la libération.





*Comme pour les femmes, la maîtrise de ce muscle va apporter une jouissance plus intense, plus profonde, plus endurente.*

*D'ailleurs, des anciens taoïstes mesuraient l'énergie sexuelle masculine par l'inclinaison de leur sexe en érection. Autant dire que la santé pelvienne était de rigueur et importante.*

*Comme tout autre muscle si ce dernier est tonique, dynamique, réactif et plein de force, naturellement en érection votre Lingam sera dirigé vers le ciel, dressé vers les Dieux et les Forces Sacrées qu'il possède.*

*L'influx sanguin en son cœur sera contenu et puissant traduisant une bonne santé générale.*

### Alors où en êtes-vous ?

*Le périnée et sa force ne se mesurent pas uniquement dans le fait de retenir un simple petit gaz ou une envie d'uriner, comme nous l'avons vu plus haut. Vous pouvez vous en tenir là certes. Cependant je recommande fortement de pousser plus loin votre analyse sur votre état de santé.*

*Observez la manière dont vous forcez au quotidien dans les mouvements qui engagent votre ceinture abdominale car malheureusement nous soumettons notre périnée, lors de certains efforts, à une pression malsaine.*

*L'ensemble de votre ceinture abdominale et pelvienne doit être forte et concentrée dans la gestion du Core, la gestion du centre, c'est-à-dire la gestion de votre gainage abdominal et ensemble pelvien. La sensation de faire un bloc avec notre tronc.*





## *Le Core Training*

### Comment le localiser et comprendre son fonctionnement ?

*Le Core, la gestion du centre.*

*Le terme "Core" fait référence à un noyau, dans lequel sont compris les muscles de la sangle abdominale, du plancher pelvien et des lombaires. Ils jouent en effet un rôle déterminant dans le maintien et la posture, d'où le terme de "noyau". Ainsi, quand on parle de "Core Training", on entend par là des séries d'exercices qui sollicitent ces muscles fonctionnels.*

*Mais contrairement à certains entraînements de musculation où un seul muscle est sollicité, le "Core Training" intègre l'ensemble de cette chaîne musculaire dans les exercices.*



*Un exercice tout à fait bénéfique est la respiration hypopressive que l'on retrouve chez les praticiens Daphné.*

*Vous devez d'abord localiser les muscles permettant la retenue anale et urinaire. Une fois ces derniers localisés, vous devez vous concentrer sur l'aspiration musculaire partant du plancher pelvien, impliquant l'aspiration de votre nombril vers l'intérieur de votre ventre comme si ce dernier allait passer sous vos côtes. Pour se faire, vous devez expirer la totalité de votre air au fur et à mesure que vous contractez vos muscles abdominaux et périnéaux.*



*Vous remarquerez, Chers Messieurs, que lorsque vous contractez votre ceinture pelvienne pour aspirer votre nombril, votre sexe va se dresser systématiquement vers le ciel. Si ce n'est pas le cas, il est important de contacter un professionnel afin de vous accompagner dans une rééducation positive neutre et efficace.*



*Pour cela vous pouvez vous procurer le matériel adéquat (sondes et/ou capteurs), vous pouvez vous rapprocher de kinésithérapeutes, sexothérapeutes ou praticiens en massage tantrique et prostatique qui vont vous accompagner dans ce cheminement.*

*Ils vous accompagneront dans les processus vers la maîtrise de votre jouissance orgasmique. La chose importante à retenir est de retrouver cette sensation, non négligeable, d'être entendu et traité comme il se le doit, car votre énergie sexuelle est la plus importante qu'il soit, un accompagnement humain reste à mon avis obligatoire en parallèle de tout appareil complémentaire, tels que les rééducateur périnéaux que l'on trouve un peu partout sur internet.*



*En effet, l'accompagnement humain ne doit jamais négliger ce dont nous sommes en train de parler : l'énergie sexuelle, l'énergie de vie, de votre vie, l'énergie la plus respectable qu'il soit. Il est, de mon point de vue, complètement interdit de la cataloguer et de la relayer dans un traitement complètement aseptisé de toute relation humaine visant simplement un impact et une réaction électrique avec un matériel que l'on vous colle au corps. Électrodes et autres me paraissent incomplètes, car le premier organe de la jouissance reste la perception de votre cerveau vis-à-vis de votre vie et de votre corps. Il est donc judicieux de ne jamais séparer les aspects émotionnels et physiques.*





En "Core Training", tous les exercices sont fonctionnels, c'est-à-dire qu'ils reproduisent des mouvements de la vie quotidienne.

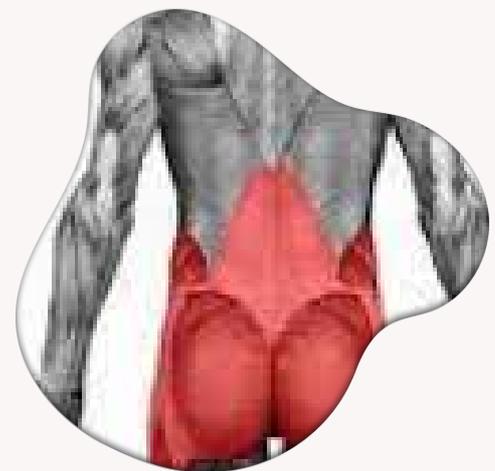
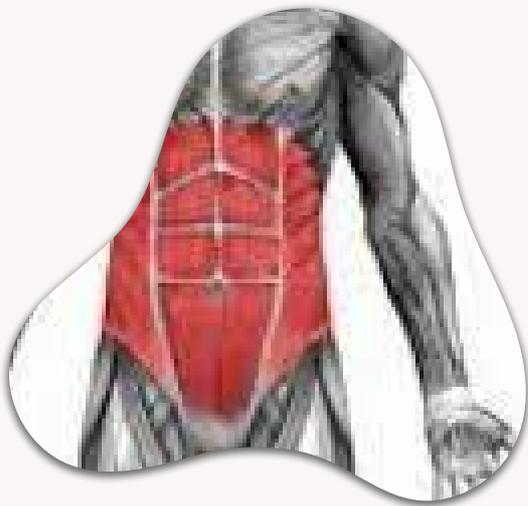
Dans la réalisation, l'entraînement fonctionnel s'appuie ainsi sur trois plans de mouvement :

- le plan sagittal (plan vertical perpendiculaire au plan vu de face)
- le plan frontal (ou latéral)
- le plan transverse (les rotations)

Les mouvements sont donc plus proches de ceux que l'on pratique dans la vie courante.

L'entraînement se fait en général au poids du corps, mais avec certains accessoires comme des sangles, une Swiss-Ball, des planches multi-directionnelles ou encore une Medecine-Ball. On va souvent faire appel à l'instabilité car le corps en situation de déséquilibre va rechercher par réflexe son centre de gravité... en faisant travailler la sangle abdominale ! C'est ce que l'on appelle la proprioception.

Pour les sportifs, le coach pourra également intégrer des attitudes issues de leur pratique. Par exemple, un basketteur pourra travailler sur sa posture du tir, à l'aide d'une Medecine-Ball.





## Quels sont les bienfaits du Core Training ?

*Après plusieurs séances de "Core Training", vous devriez ressentir une meilleure tonicité de l'ensemble du corps. Par ailleurs, votre maintien postural se verra renforcé, tout comme votre équilibre.*

*Mais il améliore surtout votre placement dans votre vie de tous les jours, en développant une force utile au quotidien. Le "Core Training" peut également aider les personnes pratiquant une activité sportive en compétition à accroître leurs performances et à prévenir les blessures.*

## A qui s'adresse cette méthode ?

*L'avantage du "Core Training" c'est qu'il s'adresse à tous : sédentaires, sportifs débutants ou plus confirmés. Il est cependant important d'être bien encadré, surtout quand on commence à travailler en "Core Training". Ces pratiques demandent en effet une certaine exigence sur les postures. L'idée générale est vraiment de mieux vivre au quotidien, en se musclant intelligemment, sans obtenir une musculature énorme.*



*Dans la logique du "Core Training" vous trouverez les Pilates et le Yoga qui sont des activités à la fois douces et puissantes afin de muscler en profondeur non seulement le Core mais aussi l'ensemble du corps.*



## *Les exercices de Kegel*

*C'est le gynécologue Arnold Kegel qui est à l'origine de cette méthode, créée au début du 20ème siècle. La méthode Kegel consiste en un ensemble d'exercices conçus pour renforcer et muscler le périnée.*

*Il s'agit simplement d'un enchaînement de différents types de contractions et de relâchements des muscles pelviens. Le but principal des exercices de Kegel est de maintenir un bon tonus musculaire pour prévenir ou réduire les problèmes de périnée.*

### Les exercices Kegel de base

*Voici cinq exercices à pratiquer chez vous, pour les hommes comme pour les femmes, avec ou sans œuf de Yoni pour Madame.*

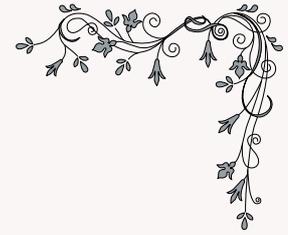
#### Exercice de Kegel n° 1 : la prise de conscience du périnée

- *Serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner*
- *Relâchez*
- *Le temps de travail de contraction du périnée doit toujours correspondre à la moitié du temps de repos (je serre pendant 5 secondes, je relâche la contraction pendant 10 secondes).*

*Cet exercice de Kegel permet de prendre conscience du périnée, de faciliter la cicatrisation (après une grossesse) tout en activant la circulation sanguine et de commencer à retonifier les muscles du périnée.*

*Ces exercices pour le périnée peuvent être continués à vie, l'idéal étant de faire 3 séries de 10 contractions du périnée par jour.*

*La difficulté n'étant pas de faire ces exercices mais de penser à les faire, nous vous conseillons de vous donner des repères : pendant la tétée, au réveil, en voiture, dans le bus, en vous couchant...*



## Exercice de Kegel n° 2 : contraction du périnée

- *Installez-vous en position allongée sur le dos*
- *Jambes repliées pour avoir le dos bien à plat*
- *Commencez par contracter au niveau du vagin, comme pour retenir des urines ou un gaz, toujours par petites séries de 10 contractions / 10 relâchements.*

## Exercice n° 3 : pour aller un peu plus loin

- *Restez en position allongée sur le dos*
- *Jambes pliées en appui sur le sol*
- *Soufflez lentement tout en contractant le périnée*
- *Bloquez votre respiration en vous bouchant le nez*
- *Et remontez l'air situé dans votre ventre vers votre poitrine sous les côtes*
- *Ceci va creuser le ventre et gonfler la poitrine et aider à resserrer d'avantage les muscles du périnée*

## Exercice n° 4 : le demi-pont

- *En position allongée sur le dos*
- *Jambes pliées en appui sur le sol*
- *Contractez le périnée en soufflant lentement*
- *Serrez les fesses et les cuisses pour basculer le bassin, décollez ensuite les fesses du sol (en demi-pont) en soufflant pendant 10 secondes*
- *Redescendez très doucement en déroulant la colonne, vertèbre après vertèbre.*





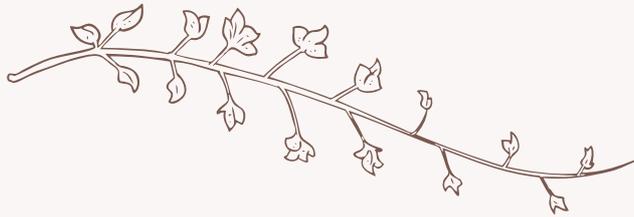
## Exercice n° 5 : l'ascenseur

*Il est possible d'imaginer le périnée comme un ascenseur, voici un dernier exercice à faire debout ou allongée :*

*Imaginez que vous êtes dans un ascenseur et que vous allez au quatrième étage. Plus vous montez et plus devez contracter le périnée, tout en faisant des pauses à chaque étage.*

*La contraction des muscles se fait comme dans les exercices précédents sauf qu'à chaque étage vous remontez un peu plus la contraction vers le haut du corps, sous les côtes.*

- *1er étage : contractez les muscles du périnée pendant 1 seconde, puis faite une pause en relâchant la contraction*
- *2e étage : contractez pendant 2 secondes, en remontant vos muscles vers le haut du corps puis relâchez*
- *3e étage : contractez les muscles du périnée, en remontant un peu plus les muscles pendant 3 secondes puis relâchez*
- *4e étage : contractez une dernière fois pendant 4 secondes et relâchez.*





## Quelques recommandations pour vos exercices :

*Pensez aussi à maintenir une bonne posture, un dos droit, une bonne bascule du bassin. Il est important de faire des exercices pour le périnée tous les jours (exercices de Kegel ou autres). Si cela peut paraître fastidieux au départ, cela va vite devenir une habitude, voire un réflexe.*

*Pensez aussi à verrouiller votre périnée lorsque vous contractez vos muscles abdominaux pour tousser, rire, éternuer ou porter des charges...*

*En effet, lors de la contraction des abdominaux, on exerce une pression du haut vers le bas, il est donc nécessaire d'avoir une « base solide », c'est à dire un plancher pelvien tonique pour éviter de petits inconvénients comme les fuites urinaires, les pets vaginaux ou la pesanteur pelvienne...*

*Certains accessoires peuvent vous aider et vous motiver au quotidien comme, par exemple les œuf de Yoni, ainsi que la pratique de certains sports tels que les Pilates, le Yoga, la gymnastique posturale avec des accessoires : Pilates Circle, Ballon Pilates...*





## Les exercices de Kegel avancé

### Exercice 1 : le demi-pont avancé

1. *En position allongée sur le dos*
2. *Jambes pliées en appui sur le sol*
3. *Contractez le périnée en soufflant lentement*
4. *Serrez les fesses et les cuisses pour basculer le bassin, décollez ensuite les fesses du sol (en demi-pont) en soufflant pendant 10 secondes*
5. *Inspirez uniquement par le nez dans les côtes sans relâcher votre périnée*
6. *Expirez et pointez une jambe vers le ciel*
7. *Maintenez 10 secondes*
8. *Inspirez uniquement par le nez dans les côtes sans relâcher votre périnée*
9. *Ramenez en expirant la jambe au sol*
10. *Reprenez à l'étape 5 et changez de jambe*
11. *Redescendez très doucement en déroulant la colonne, vertèbre après vertèbre.*

### Exercice 2

*Toujours sur la base de l'exercice n° 4 avec le demi-pont, reprenez à partir de la position 5 en ajoutant la variante dynamique : levez la jambe, pointez vers le ciel et redescendez la sans perdre la hauteur de bassin puis remontez et revenez en position 9 et continuez jusqu'à la position 11*

### Exercice 3 : Le gainage latéral - La sirène

*Allongez-vous sur le sol, sur le côté. Le but est alors, en prenant appui sur votre avant bras et votre pied, de décoller le bassin du sol. De plus, vos jambes sont tendues et votre coude est vertical à votre épaule. Ainsi, votre colonne vertébrale est droite et alignée avec le bas du corps.*

*Contractez volontairement la sangle abdominale et prenez une respiration régulière.*



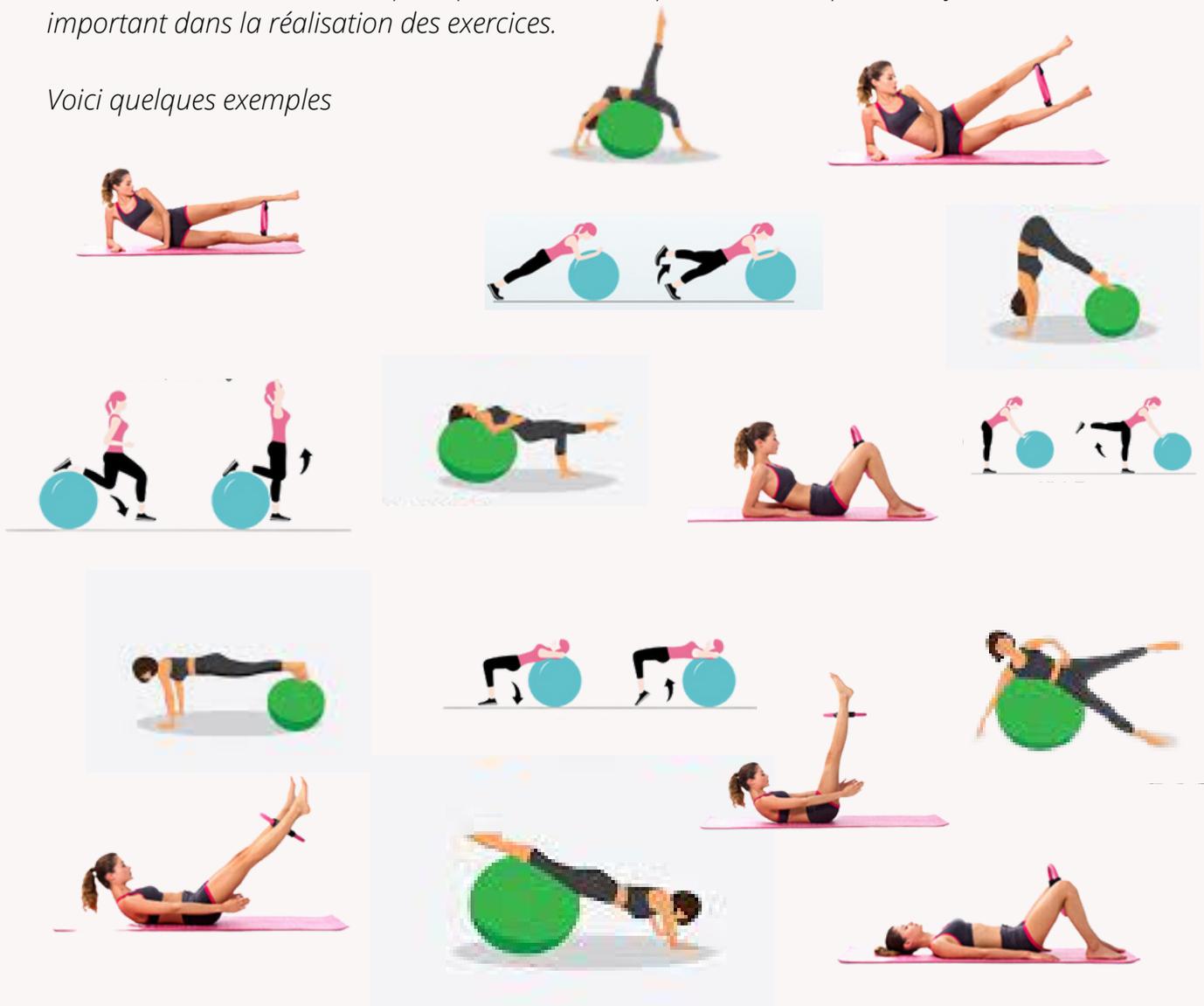
## Les expert.e.s

Pour ceux et celles qui maîtrisent bien les premiers niveaux, je vous conseille de vous munir de petit matériel de Pilates pour amplifier les effet du "Core Training" et des exercices de Kegel. Les possibilités sont nombreuses, gainage dynamique ou pas, contrainte avec élastique ou ballon, voir exercices avec le Swiss-Ball, vous avez un choix varié ce qui évitera la monotonie de vos entrainements.

Le principe de base étant la respiration hypopressive, il vous suffira de caler cette respiration sur les mouvements que vous choisirez. Pensez à toujours exercer le mouvement sur l'expiration et à inspirer lors des phases isométriques ou statiques.

Cependant je recommande des cours spécifiques en Pilates ou Yoga si vous désirez vous lancer dans cette aventure plus poussée car la précision des postures joue un rôle très important dans la réalisation des exercices.

Voici quelques exemples





## La souplesse



Voici un témoignage parmi d'autres que je peux recevoir régulièrement dans mes accompagnements :

"J'ai l'impression d'être trop figé, trop raide, selon les positions cela peut même être compliqué. Est-ce dû à un manque de souplesse ?

Auriez-vous des conseils à me donner pour remédier à cela ?"

Je répondrais directement oui, il existe des solutions même pour les plus raides d'entre nous. Et oui, les assouplissements et étirements sont, quoiqu'il en soit, importants pour notre santé générale.

Je m'explique : on pense, souvent, à dégourdir son corps avant et après un effort. Par contre, on néglige totalement de le faire lorsqu'il s'agit d'avoir une relation sexuelle. Pourtant, cette activité s'apparente également à du sport, non ? N'avez vous jamais eu de courbatures après des moments de folies avec votre partenaire ?

On doit admettre que tout du moins cela nous demande une certaine énergie physique.

Autre point, remarquez à quel point vous pouvez être tendu après une grosse journée de travail, avec souvent un besoin inné de s'étirer lorsque vous venez de finir plusieurs heures de travail devant l'ordinateur ou encore lorsque vous venez de faire plusieurs heures de voiture. Le corps nous signale régulièrement ses besoins et la plupart du temps nous y répondons sans trop nous poser de questions.

Par contre si nous omettons de prendre soin de lui trop souvent, il se chargera aussi de nous faire passer des signaux, notamment douloureux.





*Notre libido est sujette aux changements et c'est normal, elle est comme une plante, elle a des phases de croissance et des phases d'intégration, des phases de repos et elle peut aussi régresser !*

*Si vous vivez une vie stressante et ardue, il y a des chances que votre libido en souffre et que sa qualité se dégrade.*

*Donc prenez soin de vous, en douceur, avec des exercices de souplesse minimum 3 fois semaines.*

*Plusieurs avantages à cela :*

- Libération du stress
- Amélioration de l'équilibre
- Renforcement des articulations et de la mobilité
- Détente et légèreté
- Meilleure amplitude
- Minimiser les risques de blessure
- Augmente le dynamisme naturellement
- Oxygène le sang et les muscles



*Et cerise sur le gâteau, les étirements des jambes et des hanches ont également l'avantage de réveiller la circulation sanguine dans la région pelvienne.*

*À savoir, un flux sanguin insuffisant peut contribuer à des problèmes d'orgasmes inexistantes ou des dysfonctions érectiles.*





Voici quelques exemples classiques, il existe beaucoup de variantes, il suffit de chercher un peu pour varier les plaisirs.

## Exercice d'étirement du dos, exercice souplesse dos :

La posture de l'enfant, ou Balâsana pour les pratiquants de yoga, est un exercice de stretching idéal pour assouplir les muscles du dos et notamment la zone lombaire.

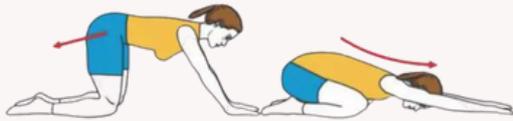
### Consignes :

Positionnez-vous en position quadrudépique (quatre pattes).

Sans bouger vos mains, allez vous asseoir sur vos talons tout en expirant.

Posez le front au sol.

Tout en gardant les fesses sur vos talons, grandissez-vous en allant chercher le plus loin possible vers l'avant avec vos mains tout en expirant.



## Étirement complet du dos :

Cet exercice de stretching consiste à alterner les positions « dos creux » puis « dos rond ». Complet, il permet d'étirer à la fois les muscles lombaires, dorsaux et trapèzes.



En position quadrupédique (quatre pattes), mains à l'aplomb des épaules, creusez d'abord votre dos en poussant les fesses vers l'arrière et en relevant la tête, ventre relâché.

Puis, dans un second temps grandissez vous au maximum en ramenant le bassin et en rentrant le ventre et la tête entre les épaules. Inspirez lorsque vous creusez le dos et soufflez lorsque vous l'arrondissez.

Alternes ces 2 positions d'étirements du dos autant de fois que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits.



## Exercice d'assouplissement des abdominaux :

*Empruntée encore une fois au Yoga, la posture du Cobra, ou Bhujangâsana, est un exercice aux multiples bienfaits, dont celui d'étirer les muscles abdominaux.*

### Consignes :

*Allongez-vous à plat ventre, mains à plat au sol, à l'aplomb des épaules, et jambes tendues.*

*Dépliez progressivement les bras en poussant avec vos mains, coudes serrés.*

*Tout en inspirant, orientez votre poitrine vers l'avant et vers le haut, en tendant vos bras au maximum, mais sans forcer au niveau du bas du dos (vous ne devez en aucun cas ressentir de douleur au niveau des lombaires).*

*Plus facile : si vous manquez de souplesse, vous pouvez réaliser cet exercice de stretching en appui sur les avant-bras, coudes à l'aplomb des épaules. En Yoga, il s'agit de la posture du Sphinx.*



## Exercice d'étirement du psoas :

*Étirer le muscle psoas revêt d'une grande importance pour diminuer les tensions au niveau des vertèbres lombaires. Un psoas sous tension se manifeste par un mal de dos et un risque accru d'inflammation lombaires et inguinales. Réaliser régulièrement des exercices pour assouplir son psoas permet de retrouver davantage de souplesse et de mobilité au niveau des hanches. De manière générale, nos postures du quotidien (assis notamment) ainsi que de nombreux mouvements intégrant des flexions de la hanche favorisent le raccourcissement du muscle psoas. Pour toutes ces raisons, il est essentiel de l'étirer régulièrement.*



### Consignes :

*Prenez appui au sol avec la jambe arrière en appui sur le genou et la jambe avant en appui sur le pied, genou fléchi à 90°.*

*Avancez progressivement votre bassin vers l'avant tout en conservant le buste droit, la jambe arrière reste fixe.*

*Cet exercice permet d'assouplir le muscle psoas ainsi que le quadriceps, vous devez ainsi ressentir un léger étirement au niveau de l'avant de la cuisse arrière.*



### Exercice d'étirement des fessiers :

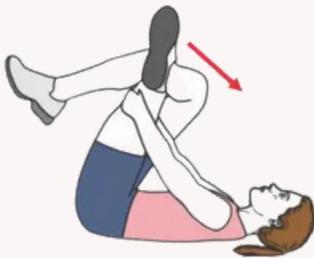
*D'une efficacité redoutable, cet exercice vous permettra d'assouplir vos muscles fessiers ainsi que le piriforme, muscle profond de la hanche.*

#### Consignes :

*Allongez-vous sur le dos et placez votre cheville droite sur votre genou gauche.*

*Avec vos deux mains, saisissez l'arrière de votre cuisse et tirez-la progressivement vers vous tout en soufflant.*

*Pensez à bien garder votre genou droit en position ouverte.*



### Exercice d'assouplissement des ischio-jambiers :

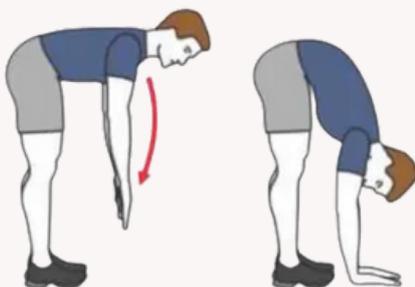
*Ce mouvement est à la fois un exercice de stretching mais également un test pour évaluer la souplesse des muscles ischio-jambiers et plus globalement des muscles de la chaîne postérieure. Il est notamment utilisé dans certains clubs sportifs ou concours de recrutement.*

#### Consignes :

*Positionnez-vous debout, pieds serrés et jambes tendues, puis basculez le haut du corps vers le bas.*

*Soufflez doucement tout en essayant de venir toucher vos pieds, ou pour les plus souples de poser vos mains à plat au sol.*

*Astuce : si vous ressentez davantage un étirement au niveau de l'arrière des genoux qu'au niveau de l'arrière des cuisses, fléchissez légèrement vos genoux.*





*Je vous remercie pour la lecture ce livret.  
J'espère qu'il vous accompagnera au mieux  
dans l'utilisation de vos œufs de Yoni.  
Je vous souhaite un bel apprentissage !*

