

Terre d'Éveil

Numéro 09012 - Septembre 2009

Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

Edito E_n 2 M_{ots}

**“Faire toujours la synthèse du Père qui construit et de la Mère qui transforme !”
Io Appel-Guéry**

TAO, TANTRA ?!

La voie de l'extase

Il est difficile de dater avec exactitude l'apparition des pratiques Tantriques en Inde. Le Tantrisme pourrait dater de sept mille ans environ. Sans doute, on peut envisager que cette pratique remonte au début des temps et qu'elle s'est perdue au fil des siècles, lorsque l'humanité a sombrée de plus en plus dans la condensation. Ensuite les religions ont occulté ces pratiques qui permettent à l'être d'accéder à d'autres niveaux de conscience.



Dans d'autre temps, la femme paraissait être la prêtresse par excellence, libre sexuellement, épanouie. Il n'y avait pas de dichotomie entre la spiritualité et la sexualité.

Découlant de cette vision, le Tantrisme se divise en deux courants. Le premier s'appelle le Tantrisme

de la voie sèche, ou "**de la main droite**", consistant à un Tantrisme plus ascétique dont la pratique ne nécessite plus de partenaire. Il s'agit d'une ascèse solitaire, d'une sublimation totale de la sexualité et de son énergie. L'individu recherche d'une certaine façon un mariage intérieur de ses polarités masculine et féminine. Cette forme d'illumination permet d'atteindre des niveaux de conscience supérieurs et d'atteindre la transcendance totale, grâce à l'énergie sublimée.

Le second courant, celui de la voie humide, ou "**de la main gauche**", demande que l'on pratique certains rituels sexuels avec un(e) partenaire (l'exercice est ici plus opérationnel). Il est à noter que cette voie est celle que l'on retrouve le plus fréquemment en Occident. Cette voie est assez répandue mais également l'une des plus bafouées et modifiées par rapport à son sens originel.

Suivant les traditions, l'approche de la sexualité sacrée porte le nom de **Tantra** ou **Tao**.

Suite page 2 →

S O M M A I R E

- **Tao, Tantra, la voie de l'extase...(extrait de conférence)**
- **Les bonnes et les mauvaises graisses (omega3-6-9)**

A G E N D A

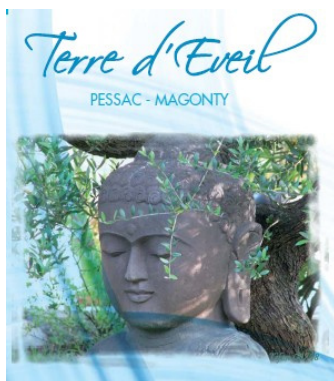
SALON DE LA TESTE

Le vendredi 18, samedi 19 et dimanche 20 septembre.

Demandez votre entrée gratuite

Info@terre-d-eveil.fr

05.56.42.23.94



REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITES A PARTIR DU

MERCREDI 07 OCTOBRE

**ATELIERS MENSUELS
REBIRTH-THERAPIE**

**ATELIERS
CHI-NEÏ-TSANG**

**ATELIER CRISTAL &
THERAPIES ENERGETIQUES**

**FORMATIONS CERTIFIANTES
AUX MASSAGES INDIENS**

**ATELIERS
COHERENCE CARDIAQUE...**

**Demandez l'agenda
Saison 2009/2010**

- Le **Tantrisme** est d'avantage relié à la culture indienne et shivaïte. D'ailleurs, il existe un courant nommé '**Tantrisme Shivaïte du Cachemire**'.

- Le **Taoïsme** est relié à la culture chinoise ancienne. Le Taoïsme est aussi une philosophie. Les maîtres Taoïstes pratiquaient toutes les techniques sophistiquées issues du Kung-Fu. **Mantak Chia** aujourd'hui transmet dans la plus pure tradition "**la voie du Tao**".

Dans le **Taoïsme** ou le **Tantrisme**, la relation sexuelle fait partie intégrante de ces philosophies. L'acte sexuel fait parti d'un rite bien précis, où les partenaires font l'expérience de l'abandon totale menant à la fusion cosmique. On parle d'orgasme cosmique...

ORGASME OU PAROXYSMES

La sexualité, est avant tout une histoire d'énergie. Lorsqu'il y a beaucoup d'énergie, il est nécessaire que la circulation se fasse de façon optimale. Si la circulation ne se fait pas à travers toute la structure de l'être, celui-ci va devoir évacuer l'énergie, et c'est l'orgasme éjaculatoire qui prévaut...

Pour la sexualité sacrée, on remplace l'explosion éjaculatoire (orgasme) par une implosion injaculatoire (paroxysme) !

Quel que soit la tradition, Tantrisme ou Taoïsme, il y a une certitude, l'être humain doit apprendre la contention de l'énergie, aussi bien pour l'homme que pour la femme.

- L'orgasme du grec veut dire '**avoir le sang en mouvement**' est un état physiologique de courte durée amenant une satisfaction et une libération intense. Mais cet état est suivi d'une décharge importante d'énergie et d'une descente dépressive.
- Le paroxysme du grec veut dire '**aiguisé ou pointu**' est une période durant laquelle tous les sens et symptômes se manifestent avec le maximum d'acuité. Comme il y a circulation d'énergie, il n'y a pas de décharge, ni de chute, ni de dépression. Cet état peut durer plusieurs heures, et les traditions parlent à ce moment là de : **L'orgasme de la vallée**

Margo Anand parle de : '**La dynamique de la vibration**'

Habituellement un orgasme peut durer environ 5 secondes et l'homme peut confondre orgasme et éjaculation !

Peu à peu l'homme peut se redimensionner et maîtriser totalement son besoin d'éjaculer. Ceci lui permet de faire l'expérience d'orgasmes multiples, tout en étant disponible presque indéfiniment.

C'est renverser le processus d'entropie et s'ouvrir à sa lumière intérieure !

Dans les années 40, le psychiatre autrichien **W. Reich** élève de Freud, expliquait dans son livre '**La fonction de l'orgasme**' que la santé émotionnelle d'une personne était liée à sa capacité de ressentir un orgasme !

Il a ensuite travaillé sur ce que l'on nomme les « **cuirasses Reichiennes** » pour débloquer la circulation d'énergie dans le corps.

La sexualité est un moyen d'accéder à sa dimension spirituelle tout en activant un transfert d'énergie permettant de muter ses aspects animalo-instinctifs en véritable guérison conduisant à l'immortalité !

LES TECHNIQUES

Les premiers pas dans les techniques d'éveil de la sexualité sacrée sont :

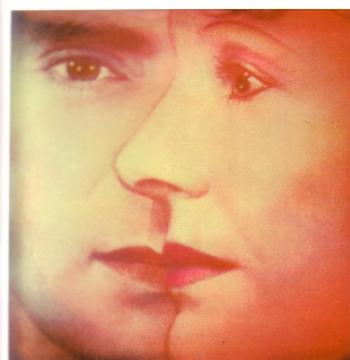
l'Amour de soi, l'abandon de la culpabilité, la conscience de la respiration, savoir cultiver le plaisir, et découvrir la méditation.

La respiration reste une des clefs fondamentales. Pour éviter de bloquer trop d'énergie dans la partie génitale, il faut donc créer un jeu, avoir une attitude mentale précise et définie, tout en libérant l'énergie de cette zone. C'est là que le son, le mouvement peut intervenir, tout en faisant circuler l'énergie librement au cœur de la flûte intérieure...

Le lâcher-prise intervient ensuite. En effet, il va falloir cultiver l'abandon, la relaxation et apprendre à se détendre toujours plus.

La sexualité sacrée, consiste à réunir le corps, le sexe, le cœur et l'esprit au sein de l'univers. Ne plus se sentir scindé et donc faire partie intégrante du tout. C'est l'union du ciel et de la terre.

Le Tantra traite le corps avec respect en guérissant de vieilles blessures, tout en se souvenant que celui-ci est un temple dédié à la Vie...



Extrait de la conférence '**Tao, Tantra, la voie de l'extase**' donnée en novembre 2005 par **Tifen**.

Les bonnes et mauvaises graisses

Si vous avez les connaissances d'un Français moyen, vous avez retenu que les graisses animales (beurre, charcuteries) doivent être consommées en petite quantité et que les huiles végétales sont bonnes pour la santé, la meilleure étant l'huile d'olive. Pas totalement faux, mais... pas tout à fait vrai. Et en tout cas très incomplet.

Les graisses animales sont appelées graisses saturées. Tout le monde s'accorde à dire qu'il faut en manger peu. Pourquoi ? D'abord parce qu'elles élèvent le cholestérol. On sait moins qu'elles peuvent aussi faire grimper le sucre sanguin, ce qui peut conduire au diabète. Enfin, ces graisses peuvent rendre les membranes de nos cellules trop rigides, ce qui empêche par exemple les globules rouges de se faufiler dans les petits vaisseaux sanguins (risque de caillot) ou ne permet pas aux cellules nerveuses de recevoir des messages chimiques importants (risque de dépression).

Les graisses insaturées ont bonne presse. On les rencontre sur-tout dans les huiles végétales. Les composants dont sont constituées les graisses s'appellent acides gras. Nous consommons trop d'une famille d'acides gras polyinsaturés et pas assez d'une autre, qu'on appelle **Oméga-3**.

Omega-9, Omega-6, Omega-3 : un équilibre perdu

Les graisses végétales renferment trois familles d'acides gras insaturés appelés oméga-9, oméga-6, oméga-3 selon leur conformation chimique.

Les oméga-9 sont des acides gras monoinsaturés du type de ceux qu'on trouve dans l'huile d'olive. Très précieux, ils expliquent en partie la bonne santé et la longévité des populations méditerranéennes.

Les oméga-6 sont des acides gras polyinsaturés que l'on rencontre en très grande quantité dans les huiles de tournesol, de maïs, de pépins de raisin et dans les huiles de mélange. Ils sont indispensables à la santé.

Tout comme les oméga-3 que l'on trouve dans les huiles de colza, de noix, de soja, de lin, dans les plantes sauvages, et les poissons gras.

Jusqu'à l'époque néolithique, il y a 10000 ans, l'homme recevait ces trois familles d'acides gras dans des proportions équilibrées. Mais avec l'avènement des céréales cultivées, le recul de la cueillette de plantes sauvages et des noix, l'homme moderne a vu la part des oméga-6 s'élever, alors que celle des oméga-3 diminuait. Dans les années 1960, la généralisation de l'huile de tournesol, qui ne contient pas d'oméga-3, a accentué ce déséquilibre. La peur du gras dans les années 1970-1980 a fait le reste, les Français se détournant des poissons gras. Résultat : aujourd'hui, un Français moyen consomme 14 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. A cause de ce déséquilibre, les Français ne peuvent pas se défendre efficacement contre des maladies chroniques qui vont des rhumatismes inflammatoires aux problèmes de peau, l'asthme, le stress et la dépression, en passant par les maladies coronariennes ou la maladie d'Alzheimer.

Les acides gras essentiels

Deux acides gras sont dits essentiels parce que le corps ne sait pas les fabriquer. Il s'agit de deux acides gras polyinsaturés, qui doivent donc être apportés par l'alimentation.

Le premier est l'acide linoléique, de la famille oméga-6, que l'on trouve surtout dans les huiles de tournesol et de maïs.

Le second est l'acide alpha-linolénique, de la famille oméga-3, que l'on trouve surtout dans les noix, les huiles de lin et de colza.

Selon l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments, l'acide linoléique devrait dans l'idéal représenter 3 à 4 % de l'apport énergétique quotidien et l'acide alpha-linolénique 0,8 % (certains auteurs recommandent 1 %). Pour de nombreux chercheurs, le ratio entre les deux acides gras essentiels doit être compris entre 1 et 4 au maximum. Lorsqu'il est supérieur, ce qui est le cas en France, des problèmes de santé peuvent apparaître.

Mais l'acide alpha-linolénique n'est que le premier membre de la famille des acides gras oméga-3, celui qui donne naissance à tous les autres. Lorsque nous l'ingérons en effet, nous pouvons l'utiliser comme carburant, comme graisse de réserve, ou encore le transformer en d'autres acides gras. Mais elles appartiennent toujours à la famille des oméga-3. Elles portent des noms compliqués : acide eicosapentaénoïque et acide docosa-hexaénoïque. Par souci de simplification, on les appelle **EPA et DHA**.

Ces deux acides gras sont apportés au nouveau-né par le lait maternel. La maman a en effet fait l'effort de transformer l'acide alpha-linolénique

qu'elle a consommé un peu plus tôt, en ces graisses à longues chaînes. Le nourrisson, le jeune enfant en ont un besoin crucial pour le développement de leur système nerveux et pour la qualité de sa vision. Lorsque l'enfant diversifie son alimentation, il trouve EPA et DHA dans le jaune des œufs de poule si celles-ci ont consommé des asticots et d'autres aliments qui contenaient de l'acide alpha-linolénique (et pas du maïs, qui n'en a pas!).

EPA & DHA : Les super omega-3

Mais la principale source d'EPA et DHA dans l'alimentation, ce sont les poissons gras et les crustacés. Le saumon, le hareng, la sardine, le maquereau ont avalé du plancton riche en acide alpha-linolénique et ils l'ont transformé avec une grande efficacité en oméga-3 à très longues chaînes; comme ils consomment aussi d'autres poissons et crustacés riches en oméga-3 à très longues chaînes, leur chair en renferme encore plus.

Les suppléments d'acides gras EPA et DHA, de la famille oméga-3 ont en effet des effets biologiques remarquables, rapides et multiples, vérifiés dans des centaines d'études scientifiques. Ils luttent contre tous les phénomènes inflammatoires. Ils fluidifient le sang. Ils font baisser le sucre sanguin, les triglycérides, la tension artérielle, font monter le « bon » cholestérol (Hdl), calment et régularisent le rythme cardiaque. Ils améliorent l'humeur.

Pour ces raisons, ils sont recommandés chez les personnes qui souffrent des articulations ou de toute autre maladie inflammatoire comme l'eczéma, le psoriasis, la bronchite chronique, chez celles dont le « mauvais » cholestérol (Ldl) et les triglycérides sont élevés, chez les cardiaques et bien sûr dans les troubles de l'humeur.

Thierry Souccar
pour les "cahiers de la Bio-énergie"



Acides gras essentiels : capsules végétales contenant de l'Oméga-3, Oméga-6 et Oméga-9 à partir d'une combinaison d'huile de graine de bourrache et d'huile de graine de lin.
www.goh.biz/h2o

Retrouvez-nous sur le Web !
www.terre-d-eveil.fr

Terre d'éveil - 9, Rue Du Merle - 33600 Pessac

Centre de reviviscence

Massage aux huiles bio, Massage Tao Chi Neï Tsang

☎ 05.56.42.23.94

Courriel : info@terre-d-eveil.fr

Harmonisation énergétique, Rebirthing, Expansion de conscience, Cohérence Cardiaque

Accompagnement individuel - Groupes - Formations - Conseil en nutrition et diététique - Distributeur indépendant GOH