

Le Tantra, pour un mieux-être sexuel

Par Carlotta Munier et Samuel Tatin

Que faire pour renouer avec le cœur, la sexualité sacrée, la conscience et la Relation Vraie ? S'initier au Tantra...

L'humanité est en pleine mutation, elle bouge, comme si elle frissonnait en sortant d'un long sommeil. Un engourdissement de plusieurs siècles qui la sclérosait. C'est pourquoi tant de mouvements, de crises nous traversent et nous ébranlent au plus profond de notre être, bousculant ainsi nos repères.

Car l'humanité semble avoir perdu en route quelque chose d'important. Elle semble malade de la relation ou prédominant souvent les jeux de pouvoir et d'influence, au détriment des valeurs féminines telles que l'ouverture du cœur, l'intuition et la réceptivité. La dimension relationnelle et c'est ce qu'elle cherche à corps perdu (dans le sens que le corps a été perdu, nié, oublié) pour se réunifier.

Qu'en est-il de la relation à deux aujourd'hui, dans un monde envahi par la pornographie, les sex-toys, le culte de la performance et de l'orgasme à tout prix ? Qu'en est-il du cœur, de l'affectif, de la communication vraie et sincère ? Quelle est la place à l'intime par rapport au génital ? Où est l'espace de se dire à l'autre dans la vulnérabilité, de s'ouvrir sincèrement dans ses peurs, ses désirs, ses envies ?

Le Tantra, une démarche de connaissance de soi

Le Tantra, loin d'une approche théorique, est une démarche d'expérience, un travail sur soi et principalement sur la mobilisation de son énergie sexuelle parce qu'à travers la sexualité se joue souvent à notre insu ce que nous sommes vraiment, dans l'intimité, la relation à l'autre.

C'est en nous départissant peu à peu de nos masques, en revisitant nos ombres, nos systèmes de références, grâce aux expériences tantrique, que peu à peu nous pouvons nous retrouver nous-même, découvrir les richesses de notre intériorité, nous réintégrer, nous réunifier et aller ainsi à la rencontre de l'autre et réaliser notre puissance.

C'est parce que le Tantra se vit dans un climat de respect, d'intégrité et de rigueur que la confiance s'établit, le corps relaxe, le cœur s'ouvre, la conscience émerge.

Et le Tantra est en ce sens un chemin de Conscience, de connaissance de soi, une réponse à une quête de sens, un accès à une plus grande liberté et autonomie avec pour corollaire, un sens accru de notre responsabilité individuelle, sociale et planétaire.

Enfin, le Tantra nous permet de reconnecter à la dimension sacrée, magique, de la vie, du monde et de la sexualité. Un Art de Vivre et d'aimer et si la pratique tantrique implique les aspects sexuels de la relation, elle ne se limite pas à cela comme semble le croire beaucoup de personnes.

C'est une démarche de croissance, en conscience qui permet de clarifier et mettre à jour nos peurs, nos désirs, nos envies, nos besoins, nos attentes. Pour être capable de se dire, de vivre notre intimité, dans la vulnérabilité, montrer à l'autre qui nous sommes : être vrai(e) avec soi, avec l'autre et avec les autres, dans l'ouverture du cœur et la simplicité.

Grâce à l'autre, je fais l'expérience de « qui je suis », car chacun est l'initiateur / l'initiatrice de l'autre et c'est dans ces 2 énergies qui œuvrent ensemble, dans le mariage du masculin et du féminin que réside le secret du Tantra. C'est pourquoi il est important d'explorer nos deux polarités (féminine et masculine).

L'union du Masculin et du Féminin à l'intérieur de soi est créateur d'une « identité » harmonieuse. Ainsi par cette expérience, on sort des schémas de pensée, de croyances et de représentations pour se recentrer sur soi, son ressenti, son vécu, ses désirs, ses aspirations profondes...

Sans être véritablement une démarche psychothérapeutique, le Tantra a des effets thérapeutiques en ce sens qu'il implique l'Homme et la Femme dans l'expérience du présent et dans cette expérience relationnelle unique, il se passe toujours quelque chose qui fait grandir, avancer.

Vivre un stage de Tantra

C'est d'abord s'offrir un moment pour soi, pour se découvrir, mieux se connaître, ouvrir sa conscience et sa présence à l'intérieur de soi et dans la relation à l'autre, pour s'unir en conscience à quelque chose de plus grand que nous, par l'expérience commune.

C'est un moment de rencontre avec nous qui pratiquons et vivons le Tantra au quotidien, et qui ont choisi de vous le partager, de vous guider, de répondre à vos interrogations, tout en vous laissant libres de vivre l'expérience.

C'est un moment de rencontre avec d'autres participants qui ont aussi choisi d'explorer cette démarche, qui sont ouverts au partage et surtout à créer des relations authentiques, en apprenant à se dévoiler, sortant des schémas sociaux, en toute humilité.

C'est enfin une (re)connexion à notre propre énergie de vie, notre énergie sexuelle, notre puissance. Une occasion de redécouvrir ou ranimer le désir, le plaisir et s'en nourrir sans le « consommer ».

Ceci est possible parce que le cadre proposé est à la fois protecteur et permissif. Protecteur en ce sens qu'il est interdit de passer à l'acte sexuel pendant les exercices et expérimentations proposées, ceci, évitant tout débordement, protège tant chacun que le groupe. Permissif car le Tantra donne des permissions d'oser, d'expérimenter, de se dévoiler, de poser des limites et de grandir.

Le Tantra pour nous est un Art de Vivre, dans la joie, l'amour, l'union et l'extase. Un magnifique chemin à partager. Comme une bouffée d'oxygène qui éclaire un coin d'ombre, un angle ignoré, il permet une prise de recul, une pause, un moment pour soi, un ressourcement car il nous remet en relation, ici et maintenant, avec soi, avec l'autre, avec l'univers et nous ne sommes plus seuls.

Carlotta Munier – Psychothérapie, Sexologie Clinique et Sexothérapie – 06 22 70 81 74 – sexotherapie13@orange.fr

Samuel Tatin - Thérapie psychocorporelle et Sexothérapie – 06 15 38 13 74 – samuel.tatin@wanadoo.fr

Univers Tantra : Le Tantra, un Art de vivre pour danser l'amour et célébrer la vie

Site : www.univers-tantra.com - mail : univers-tantra@orange.fr

