



Date: JUIN/ AOUT 17 Page de l'article : p.190-197 Journaliste: Olivia Dallemagne

Page 1/8

Irrésistible attitude

d'augmenter

lestez Yorg Cela fait plus de trente ans que l'auteure française Margot Anand a importé le tantra en Occident. À travers ses livres et ses formations, elle vous allez adorer! prodigue une méthode curative permettant

son potentiel sexuel et extatique, pour le meilleur de notre corps et de notre esprit. Elle publie aujourd'hui À la rencontre de l'orgasme divin¹, récit autobiographique de son cheminement. Échange avec une prêtresse de l'amour aussi bienveillante qu'instructive.

Fémitude : L'orgasme divin, est-ce un mythe ou une réalité ? Comment pouvez-vous convaincre les plus sceptiques?

Margot Anand: Nous faisons tous, tôt ou tard, des expériences extatiques. J'ai déjà parlé en détail des recherches faites sur le sujet dans mon livre précédent, L'Extase au quotidien2. Et je cite les recherches du Dr Abraham Maslow qui confirment cela. Au cours de ces expériences, il arrive que la densité de la matière physique du corps soit perçue comme des particules d'énergie en mouvement. Et cette énergie dans sa nature la plus fine, est perçue comme lumière. Voyez les recherches qui démontrent cela en physique quantique. Donc je n'ai rien inventé,

toutes les voies spirituelles nous parlent de lumière, d'aura et d'énergies affinées par la conscience claire de l'esprit de diamant. Mais peu parlent de ce potentiel dans le contexte de l'amour sexuel. Et pourquoi pas ? Il est temps de spiritualiser notre sexualité.

Fémitude: Le tantra est souvent mal compris. Vous qui qui l'avez importé en Occident il y a plusieurs décennies, pouvezvous expliquer sa philosophie et son fonctionnement aux néophytes?

Margot Anand: Le tantra est une science de l'éveil, l'une des rares qui inclut l'expérience sexuelle sur le chemin de l'éveil spirituel. J'ai

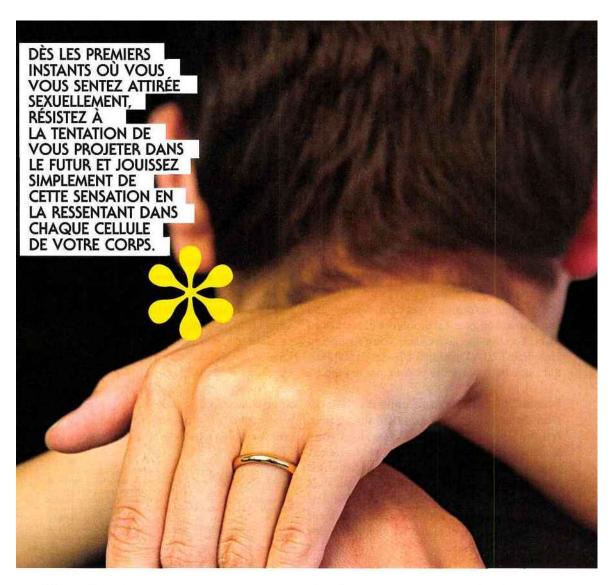
TREDANIEL 4716281500509 Tous droits réservés à l'éditeur

Date: JUIN/ AOUT 17

Page de l'article : p.190-197 Journaliste: Olivia Dallemagne



Page 2/8



développé une forme mystique du tantra qui s'appelle : " Skydancing Tantra " (voir l'encadré en fin d'article, NDLR). Cette approche apprend aux gens à guérir leurs traumatismes sexuels, à s'ouvrir à leur potentiel multi-orgasmique et à entrer dans l'expérience spiritualisée de l'union entre l'énergie vitale et la conscience en éveil.

Fémitude: Vous racontez dans votre livre que vous avez été très chanceuse dans la mesure où votre première expérience amoureuse et sexuelle avec Richard à 17 ans vous a fait connaître l'orgasme, mais pas n'importe lequel, l'orgasme cosmique qui est pure conscience. Est-ce l'en-

vie de retrouver ce moment qui a guidé votre chemin de vie?

Margot Anand: Oui, depuis le chapitre un de mon livre où j'ai " trouvé Dieu au lit " jusqu'au chapitre neuf où nous avons, avec mon partenaire, réalisé l'ultime initiation à la transformation, ou même à la transmutation des énergies sexuelles en énergies transcendantes (spirituelles). Cette initiation par la pratique du "Yab Yum" (La Vague de l'Extase) nous permet de vivre et revivre ces moments merveilleux. Avant que je ne redécouvre ce joyau tantrique et que je le ramène en Occident, cette pratique était - et est toujours - très secrète en Orient et chez les bouddhistes, car

Tous droits réservés à l'éditeur TREDANIEL 4716281500509



Date: JUIN/ AOUT 17

Page de l'article : p.190-197 Journaliste: Olivia Dallemagne



Page 3/8

Irrésistible attitude

ils considèrent que cet aspect ésotérique de la méditation demande de profondes purifications préliminaires.

Fémitude : Est-ce que la voie de l'extase sexuelle est accessible à tous ? Même à ceux qui ont une première expérience sexuelle beaucoup moins heureuse? Même à ceux qui se sentent à des années-lumières d'un rapport sain et décomplexé à leur corps et à leur sexualité ?

Margot Anand: Oui, absolument. Il s'agit de faire un profond travail sur soi. Comme toujours. Et alors, tout autour de soi et dans sa vie, prend une dimension plus harmonieuse et se met en place. C'est ce qui arrive dans notre formation appellé le T.E.L. (Training for Ecstasy and Love) qui a lieu dans plusieurs pays de par le monde.

Fémitude : Que pensez-vous de l'évolution du rapport à la sexualité en 30 ans, trouvez-vous que les femmes sont plus libérées, et donc que l'extase sexuelle est plus à leur portée aujourd'hui qu'avant? Margot Anand: Oui, absolument. Mais les femmes doivent initier les hommes. C'est leur rôle. Elles sont naturellement et biologiquement branchées, dans ce domaine. Ce sont toutes des prêtresses de l'Amour.

Fémitude: Pouvez-vous expliquer à nos lectrices qui est " la gourou entre vos jambes "?

Margot Anand: C'est notre sexe. Dans mon travail, nous donnons un nom noble à nos organes sexuels : je ne donne pas un nom masculin, mais féminin. Ma " vagine " s'appelle "Yoni " ce qui signifie matrice cosmique. Cette matrice vaginale est la porte de notre puissance féminine qui se traduit par notre nature et notre potentiel multi-orgasmique. Lorsque nous comprenons que nous pouvons vivre chaque moment de notre vie en pensant : "Je suis une femme orgasmique" - c'est-àdire une femme qui cultive, qui respecte et qui apprécie le potentiel de joie et de plaisir présent en chaque instant qu'il soit sexuel ou non - et lorsque nous ouvrons cette porte incroyable de l'orgasme féminin, nous pouvons écouter notre sexe nous parler chaque jour. Car c'est une partie de nous-même qui est pleine de bons conseils et de sagesse et il faut la nourrir et lui donner ce dont elle a besoin. En retour, elle nous couvre de cadeaux inattendus.

1/ À la rencontre de l'orgasme divin. Amour, sexe, éveil, Éditions Guy Trédaniel, 286 pages, 22 euros. 2/ L'Extase au quotidien ou La passion de vivre au XXI^e siècle : Les sept clefs du tantrisme qui permettent d'intégrer passion, esprit et jote à chaque aspect de votre vie, Éditions Guy Trédaniel, 360 pages, 24,75 euros. Margot Anand a également publié tout un livre d'apprentissage graduel et d'exercices pratiques, devenu un best-seller vendu à plus d'un million d'exemplaires dans 15 pays : L'Art de l'extase sexuelle : La voie de la sexualité sacrée et du tantra pour les couples occidentaux, Éditions Guy Trédaniel, 372 pages, 13,90 euros.

de Margot Anand pour commencer à vivre des expériences extatiques

orsque vous entrez dans une pratique spiri-L tuelle comme le tantra, abandonnez l'idée de vouloir " arriver quelque part ". Votre sexualité s'allie à votre niveau de conscience, dont l'éveil est un processus délicat.

ESSAYER LE TOUCHER ÉROTIQUE

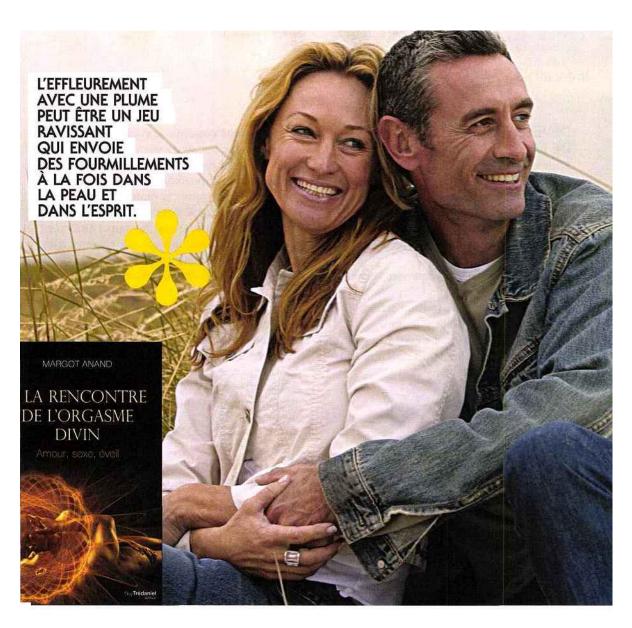
L'art du toucher a une grande place dans votre vie sensuelle et émotionnelle, être étreinte et caressée peut être une envie en soi et ne doit pas être sytématiquement tenu

Tous droits réservés à l'éditeur TREDANIEL 4716281500509

Date: JUIN/ AOUT 17 Page de l'article : p.190-197 Journaliste: Olivia Dallemagne

Page 4/8





pour un prélude à l'amour.

* L'effleurement avec une plume peut être un jeu ravissant qui envoie des fourmillements à la fois dans la peau et dans l'esprit, vous pouvez chatouiller des endroits sensibles de votre partenaire comme le lobe des oreilles, le pli des coudes, les poignées, les mains, les chevilles, l'intérieur des cuisses.

* Caresser du bout des doigts le corps de votre bien-aimé à son rythme en traçant de petits cercles afin d'embraser peu à peu son corps d'une énergie picotante. Touchez les zones érogènes du corps habituelles ou inhabituelles : derrière les oreilles, sur les paupières, au-dessus et

en dessous des yeux, sur les lèvres, sur les paumes, autour des mamelons et leur sommet, autour du nombril, derrière les genoux, sous les pieds, autour de la zone pubienne...

Pour passer à des sensations plus érotiques, offrez un contact sensuel de l'ensemble du corps avec des glissades. Enduisez-vous d'huile, massez le corps de votre partenaire qui fera de même pour vous. Tenez-vous ensemble puis faites glisser votre corps autour de lui comme un serpent. Vos corps glissent sensuellement l'un sur l'autre alors que vous vous servez des mains, des pieds, des bras, des jambes, des organes génitaux, des fesses, du dos.

Tous droits réservés à l'éditeur TREDANIEL 4716281500509

Date: JUIN/ AOUT 17 Page de l'article : p.190-197

Journaliste: Olivia Dallemagne



Page 5/8

Irrésistible attitude

DÉVELOPPER LES 3 CLÉS DE LA PUISSANCE ORGASMIQUE

Pour attiser votre désir sexuel, faites circuler l'énergie dans votre corps, c'est-à-dire décharger et charger votre corps en énergie. Pour cela, faites appel aux trois clés suivantes :

- # Une respiration profonde et intense par la bouche qui vous met en contact avec vos sensations et vos émotions.
- * L'expression de vos sentiments par le mouvement de votre corps dès que possible. Le basculement du pelvis d'avant en arrière et d'arrière en avant favorise l'excitation.
- * Soupirs, cris, pleurs, ne censurez pas votre expression vocale, les sons confèrent tonalité et couleur à votre énergie.

JOUIR DE LA PRÉSENCE

* Pendant l'acte sexuel : Explorez l'art d'être

présente dans votre vie sexuelle quand vous faites l'amour. Focalisez votre attention pendant un court moment sur un aspect particulier de vos rapports sexuels.

Par exemple, savourez la manière dont votre amant vous caresse le dos et portez toute votre attention sur cette sensation sans l'analyser (et sans vous demander ce que votre partenaire attend de vous ensuite).

* N'importe quand : Dès les premiers instants où vous vous sentez attirée sexuellement, résistez à la tentation de vous projeter dans le futur et jouissez simplement de cette sensation en la ressentant dans chaque cellule de votre corps. Suivez le flot de votre respiration jusqu'à la source de votre plaisir. Etre conscient de votre respiration vous aide à rester dans le moment présent puisque respirer est toujours une expérience de l'ici et maintenant."

Le Skydanding Tantra ou comment se former à l'amour et à l'extase

Margot Anand est la fondatrice du Skydancing Tantra, une philosophie et une méthode qu'elle enseigne depuis plus de vingt ans. Il existe aujourd'hui différents Instituts Skydancing et de nombreux formateurs et stages de par le monde, qui prodiguent le Training à l'Amour et à l'Extase (T.E.L.) qu'elle a developpé au fil de son expérience et dont elle encourage la pratique. "Le Skydancing Tantra a pour but de vous aider à éveiller votre potentiel extatique, à découvrir votre puissance vitale et à construire votre vie autour de l'amour, la sensualité et la spiritualité. Reposant sur les bases du Tantra ancestral, cette méthode intègre les découvertes de nombreuses thérapies et techniques modernes : la sexologie, la psychologie, la programmation neurolinguistique (PNL), les compétences de communication efficaces avec la méditation. Elle

conjugue ces acquis avec la bioénergie, l'utilisation de la lumière, la musique, le mouvement, la visualisation, le yoga, les massages, les rituels sacrés et en particulier la carte énergétique des chakras. Le système de chakra tantrique offre une carte parfaite pour la transformation de l'énergie de la convoitise sexuelle crue à l'amour, au pouvoir visionnaire et à l'éveil. Skydancing Tantra vous apprend à choisir avec conscience ce qui vous apporte du plaisir et de la joie, un premier pas qui ouvre la porte à une connexion plus profonde avec l'esprit et un plus grand sentiment de vitalité et de bien-être."

Découvrez toutes les informations sur les formations de Margot Anand, ses livres, ses vidéos et ses DVD sur son site : www.margotanand.com (la version française est disponible en cliquant sur Translate - traduire - en bas à droite).

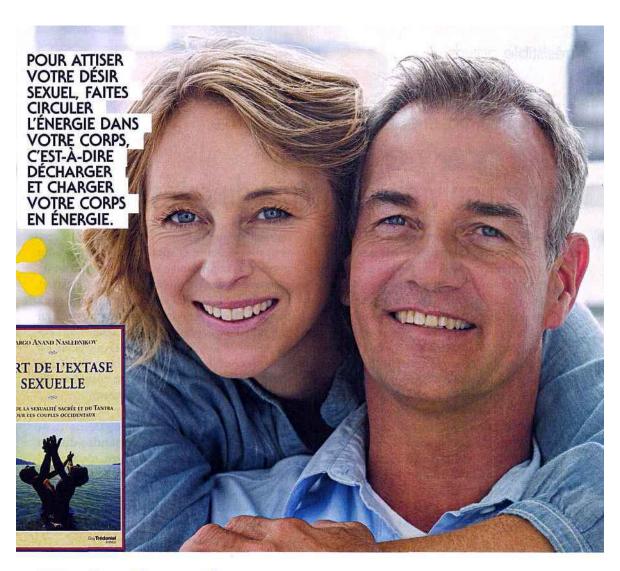
TREDANIEL 4716281500509 Tous droits réservés à l'éditeur

Date: JUIN/ AOUT 17 Page de l'article: p.190-197

Journaliste : Olivia Dallemagne



Page 6/8



Trois témoignages de "Skydancers"

Peut-être l'expérience la plus émouvante, sensuelle, excitante et inspirante que nous n'avions jamais vécue! Cette formation nous a changés pour toujours. Nous serons de retour, sans aucun doute."

* "Quand un grain de sable coince, cela saute aux yeux. Quand la mécanique est bien huilée et ne fait pas de bruit, elle se fait oublier. La qualité de l'organisation qui fait que tout "roule" est un des éléments que je voudrais aussi souligner. Cela m'a aidée à me sentir en sécurité, soignée, non parasitée et être disponible au "travail" de

découverte et de lâcher-prise."

* "Au cœur de mon être vit maintenant une joie profonde et un apaisement réparateur qui me ramènent au sentir. C'est doux et fort à la fois. Sentir la vie qui bat, les émotions qui passent, respirer comme un partage avec le monde, être conscient d'être dans l'instant, appeler la force et la faire monter en moi, simplement pour faire partie de la danse de la vie. Quels plaisirs divins!" Témoignages recueillis sur le site de l'Institut français de Skydancing Tantra: www.tantraskydancing.com.

Tous droits réservés à l'éditeur { } TREDANIEL 4716281500509

Page de l'artic

Journaliste : C

Date : JUIN/ AOUT 17Page de l'article : p.190-197
Journaliste : Olivia Dallemagne

N

Page 7/8

Irrésistible attitude

ET VOUS, COMMENT FAITES-VOUS POUR ATTEINDRE UNE VÉRITABLE EXTASE SEXUELLE

L'argasme, c'est une vraie nourriture du corps

eléno: Pour atteindre l'extase sexuelle, il faut que mon mental et mon corps soient prêts à faire l'amour. Parfois l'excitation part de mon corps, d'une envie entre mes jambes, d'un désir quand je vois un homme. Parfois, l'excitation part de mon mental, un livre que je lis, un film que je vois, une voix qui me parle, des mots, des peintures. Quand je suis dans ces états d'esprit d'envies physiques, et que je me concentre sur mon plaisir et sur les mouvements du pénis de mon partenaire pendant l'acte sexuel, alors il y a 100 %

vent tout de suite et sont furtifs, d'autres sont plus longs et profonds. Si je n'arrive pas à l'orgasme, mais que j'ai du plaisir et de la tendresse, je suis heureuse quand même. Je sais que je peux utiliser cette énergie quand je me caresse pour atteindre l'extase sexuelle toute seule. Dans ces moments de jouissance, je me dis que la vie est douce, bonne, belle, qu'elle vaut la peine d'être vécue. L'orgasme, c'est une vraie nourriture du corps. Je ne pourrais pas m'en passer.

de chance que j'aie un orgasme. Certains arri-

Ce qu'en pense Margot Anand:

Je suis tout a fait d'accord avec Héléna. Cependant, il faut comprendre l'art de savoir se relaxer au somment de l'excitation sexuelle afin que le plaisir circule dans tout le corps. Et il faut aussi éviter le piège de l'attachement très fort dans la sexualité. Faire l'amour royalement, et cependant savoir ne pas dépendre de son partenaire pour sa joie de vivre, c'est aussi ça, l'art tantrique. Il s'agit de savoir et de se dire: "En tant que femme, je suis un être humain libre et je suis libérée, que j'aie un homme dans ma vie ou non."

Je n'ai jamais atteint l'orgasme en couple, peut-être que j'ai du mal à me làcher

Anne-Cécile: J'ai eu mon premier orgasme quand j'étais adolescente grâce au jet d'eau de mon pommeau de douche dans mon bain. J'ai trouvé ça super et je me suis dit que j'aimais le sexe! Puis j'ai essayé de revivre ces sensations physiques avec mes amoureux mais malgré beaucoup de plaisir, je n'ai jamais atteint l'orgasme en couple. Mes amies m'ont offert un sex-toy pour mes

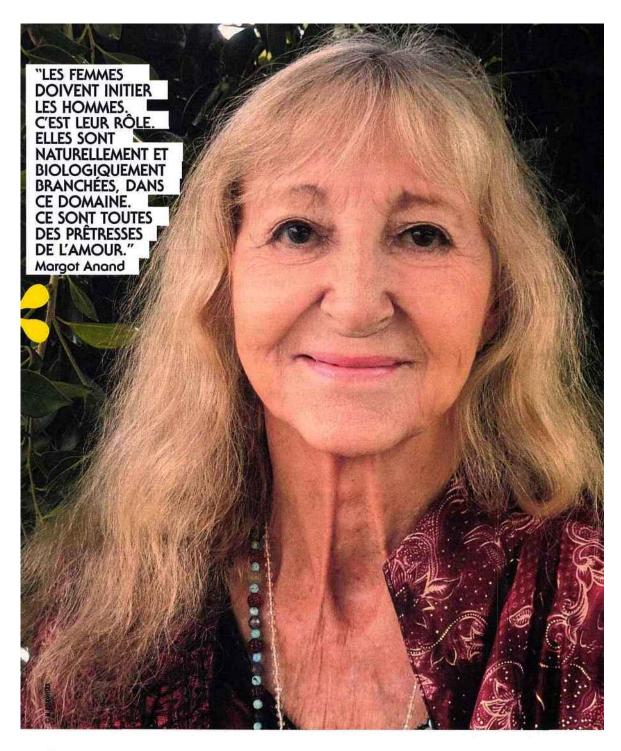
30 ans, le fameux "Rabbit ", j'ai eu pour la première fois un orgasme vaginal très intense. Tout mon corps a vibré. C'était magique, merveilleux. Mais ce n'est pas le genre d'extase que je vis avec les hommes. Peut-être que j'ai du mal à me lâcher au lit... C'est plus facile à dire qu'à faire! Pour l'instant je suis célibataire, peut-être que le prochain sera le bon, l'amant magique!

Tous droits réservés à l'éditeur {} TREDANIEL 4716281500509

Page de l'article :

Date : JUIN/ AOUT 17Page de l'article : p.190-197
Journaliste : Olivia Dallemagne

Page 8/8



Ce qu'en pense Margot Anand:

Je dirais que savoir se lâcher est un art qui peut se cultiver indépendemment de la sexualité à deux. De même que savoir prendre l'énergie pétillante du plaisir et la faire remonter à travers les chakras ou les centres énergétiques (sexe, ventre, plexus solaire, cœur, gorge, troisième œil, couronne). Cela peut se pratiquer seule aussi bien qu'à deux.

Propos recueillis par Olivia Dallemagne

Tous droits réservés à l'éditeur { } TREDANIEL 4716281500509