



PHÉNOMÈNE

LE YOGA DE L'AMOUR

PAR LA RESPIRATION, LA MÉDITATION ET... LA CONTRACTION DU PÉRINÉE, LE KUNDALINI YOGA PRÉTEND LIBÉRER NOTRE SEXUALITÉ ET NOTRE CRÉATIVITÉ. VRAIMENT ? NOTRE JOURNALISTE A VOULU EN SAVOIR PLUS.

PAR ISABELLE DURIEZ ILLUSTRATION ZELOOT

Le premier cours de yoga kundalini peut dérouter. Pas seulement à cause de son esthétique si particulière : l'enseignante, vêtue de voiles blancs, les cheveux enroulés dans un turban, est assise sur une peau de mouton, un grand gong à portée de main (1). Pas non plus parce qu'on le pratique les yeux fermés, en étant concentrée sur sa respiration, ou parce qu'on y chante des mantras en sanskrit, une langue que l'on ne comprend pas. Il peut dérouter par l'énergie qu'il libère. En juillet, Esla est ressortie d'un cours de trois heures, physiquement éreintée, mais vibrant d'une énergie qui l'a portée pendant trois jours. « J'avais une envie dingue de faire l'amour, comme si une boule d'amour palpitait en moi », confie-t-elle. Toutes les participantes (et quelques participants) à l'atelier « Kundalini, sexualité et créativité » dispensé ce jour-là par la professeure de yoga Anne Bianchi, à Paris, n'ont pas ressenti la même chose. « Il faut rentrer dedans », notait Lucie, qui préfère un yoga basé sur l'enchaînement plus athlétique de postures, « c'est trop spirituel pour moi ». Mais d'autres assurent que la pratique du yoga kundalini a changé leur vie intérieure et vie sexuelle, les deux étant connectées. « Quand je sors de cours, souvent je suis déchaînée avec mon compagnon, témoigne une pratiquante régulière. Comme si "la pleine conscience de l'instant présent" que nous travaillons grâce à la méditation se répercutait sur ma sexualité. Tout est plus fort, plus dense, à chaque point de contact. Je ressens comme un état d'osmose qui s'étend à l'infini. »

Ce yoga longtemps considéré comme ésotérique a été importé aux États-Unis en 1969 par Yogi Bhañan, un officier des douanes sikh dont le portrait orne désormais les salles de yoga kundalini. Son but : ramener la jeunesse californienne vers des hauteurs plus spirituelles que psychédéliques. Maître du Tantra blanc, et redoutable homme d'affaires – il a fondé la marque Yogi Tea –, il ne mettait pas l'accent

sur les effets du kundalini sur la sexualité. « Ce n'était pas vraiment sa préoccupation pendant ces années de libération sexuelle, note Caroline Bénèzet, ancienne mannequin, qui a découvert le kundalini aux États-Unis en 1997 et l'enseigne à Paris, aux studios Tigre Yoga Club et Keller (2). Mais parmi la deuxième génération d'enseignants dont je fais partie, de plus en plus de femmes s'intéressent à cet aspect de la pratique et souhaitent le transmettre à d'autres femmes. »

Le mot sanskrit « kundalini » signifie l'énergie sexuelle éveillée ou la force de vie. Celle-ci est traditionnellement représentée, dans le tantrisme, comme un serpent lové sur lui-même à la base de la colonne vertébrale... jusqu'à ce qu'on vienne le réveiller. À travers des exercices de respiration – en particulier la respiration du feu, qui part du nombril –, des contractions du périnée et des abdos mais aussi la méditation chantée, il s'agit de stimuler cette énergie vitale et de la faire remonter des organes génitaux vers le cœur et la conscience, en passant par les différentes portes que sont les chakras. « La kundalini est notre carburant, explique Anne Bianchi, qui enseigne chez elle (3). Parfois, le réservoir est vide, notre libido est à plat. Parfois il est plein, mais le bouchon est fermé. On est dans la recherche de l'orgasme à tout prix, mais c'est insatisfaisant. On n'arrive pas à se connecter à notre cœur, à notre amour des autres et de soi, et à notre identité profonde. Le kundalini permet de nettoyer les blocages émotionnels et psychiques, puis de réguler, quand on est dans le trop ou le pas assez, cette énergie puissante. Ou de la transcender en force créatrice. Pas forcément artistique. Notre créativité, c'est aussi notre capacité à inventer notre vie, à nous renouveler, à vibrer, à oser. » Cette ancienne directrice de la rédaction du magazine féminin « Be » en a fait elle-même l'expérience. « À un moment où je me posais ○ ○ ○

PHÉNOMÈNE

LE YOGA DE L'AMOUR

22 SEPTEMBRE 2017

○ ○ ○ de nombreuses questions sur ma vie, une amie, à Marseille, m'a emmenée à une méditation pour la pleine lune, en plein air, sous les étoiles, c'était incroyable, raconte-t-elle. De retour à Paris, après plusieurs semaines, j'ai entendu parler du cours de Caroline Bénézet, et j'ai pratiqué avec elle. Cela m'a permis de tenir pendant cette période difficile et de savoir que je voulais devenir thérapeute. » Elle mène alors de front ses cours et une formation en psychothérapie intégrative, axée sur la sexothérapie, pour aider « chaque femme à être ce qu'elle est, dans toute sa puissance ». Fatou, un tourbillon de vitalité contagieuse, l'a aussi vécu. Elle a commencé à pratiquer ce yoga pour gérer son stress comme on pratique un sport. Lorsqu'elle a découvert être atteinte d'un cancer du sein, elle y a puisé la force de bien vivre les traitements. Et en est sortie transformée. « Le cancer a touché mon sein gauche, ce n'est pas anodin en kundalini, raconte cette quadra du monde du spectacle. Le côté gauche représente la féminité, or je ne lui laissais aucune place. Dans mes responsabilités professionnelles, je croyais devoir être dure comme un homme. Et dans ma vie amoureuse, j'intimidais. Ma sexualité était ankylosée. Le kundalini m'a permis de trouver un équilibre entre ma force masculine et solaire d'un côté, et ma force féminine et lunaire de l'autre. » À tel point qu'elle n'est pas sûre d'avoir envie de reconstruire son sein gauche. « Ma part féminine ne se niche pas dans mes seins, mais en moi. »

“

**IL Y A QUELQUE
CHOSE
DE FÉMINISTE
À PRENDRE AINSI
LA MAÎTRISE
DE SON CORPS
ET DE SON
ÉNERGIE SEXUELLE**

”

MINA, JURISTE

Le kundalini peut-il pour autant avoir un impact

sur la sexualité ? Oui, affirme Caroline Bénézet. « Le kundalini permet de développer l'attention à ses sens et à l'autre, et d'apprendre à lâcher prise, mais il fait également prendre conscience de la culpabilité religieuse qui pèse sur nous en tant que femmes et de mesurer combien le patriarcat étouffe notre force féminine. » Elle poursuit : « Le kundalini stimule la libido. En rééquilibrant le système endocrinien, il le réengorge de ses sécrétions. Quand on fait l'amour, c'est l'océan qui est présent ! » Et si on trouve un partenaire réceptif, « le sexe devient une forme de méditation, on ne peut plus dire je t'aime, car il n'y a plus de "je", on devient Amour... ».

Sonia n'en demandait pas tant. Lorsqu'elle s'est initiée au kundalini grâce au blog « Ma Récréation » de Lili Barbery-Coulon, elle voulait juste retrouver confiance en elle. Parallèlement, elle a commencé un traitement par EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) pour comprendre pourquoi à 30 ans elle ne se voyait toujours que comme la fille de son père, et éprouvait un sentiment de culpabilité quand elle faisait l'amour. Héritage de son éducation, entre une mère qui n'a pas pris de plaisir et un père tunisien qu'elle n'a pas voulu décevoir. « Je sors du yoga plus bienveillante avec moi-même. Je m'accepte telle que je suis, avec mes fantasmes qui n'appartiennent qu'à moi. Au lit, j'assume ce que je fais, je suis pleinement consciente, et cela décuple mon plaisir. » La lumière lors de l'extase, tous les chakras allumés, elle l'a vécu comme une victoire. « Il y a quelque chose de féministe à prendre ainsi la maîtrise de son corps et de son énergie sexuelle », observe Mina,

juriste, elle aussi « obsédée » par le kundalini au point de le pratiquer deux fois par semaine. Dès la première séance, elle s'est sentie plus légère, comme si quelque chose s'était débloqué. « J'ai grandi en pensant qu'en perdant ma virginité je perdais ma pureté. Difficile alors de trouver du plaisir dans quelque chose qui te souille. Grâce au yoga, j'ai compris qu'il y a une continuité entre la sexualité et la spiritualité et que ces contradictions n'ont pas lieu d'être. » Forcément, ça donne envie. La psychanalyste Christiane Berthelet-Lorelle met toutefois en garde ceux qui penseraient trouver dans le kundalini une « panacée » contre « des blocages inconscients installés depuis longtemps ». « Le yoga, explique-t-elle, ne peut suffire à lever des interdits profonds que la personne s'est mis pour s'éviter la menace inconnue de l'amour ou du plaisir érotique. Voilà pourquoi il faut en revenir aux causes profondes et traumatiques. Et ce travail relève de la psychanalyse ou des psychothérapies. Toutefois, l'approche profonde, sensible et unifiante du kundalini associée à un travail analytique peut favoriser le processus thérapeutique. » Une posture qui ne convaincra pas forcément celles qui croient au pouvoir de la pensée magique... ■

1. Le blanc symbolise la pureté, le turban empêche l'énergie de s'échapper, la peau de mouton prévient les interférences avec le champ magnétique de la terre, le gong est un outil de méditation profond.
2. carolinebenezet.com, [@carolinebenezet.yoga](https://twitter.com/carolinebenezet.yoga)
3. [@annenoemi bianchi](https://twitter.com/annenoemi bianchi)

PRÊTE POUR LE PLAISIR ?

Guru Jagat, disciple de Yogi Bhajan, a ouvert à Los Angeles le centre de kundalini RA MA, qui cartonne, avec sa propre radio, un studio de production et une télé pour diffuser ses cours. Elle donne trois conseils pour doper sa sexualité dans son livre « Invincible Living ». Une méthode précise mais extravagante... qui donnerait presque envie d'y croire.

- Se préparer au rapport sexuel 72 heures à l'avance. Grâce à de la relaxation et de la méditation, se connecter à son corps et au moment présent. Visualiser ce dont on a envie. voire même sexter à son partenaire. « Croyez-moi, trois jours de préliminaires peuvent vraiment vous chauffer », écrit-elle.
- Ne pas avoir de rapports amoureux entre 3 et 6 heures du matin à cause de la position du Soleil. « C'est un excellent moment pour méditer, pas pour faire l'amour. » Éviter également pendant les trois heures suivant les repas car l'organisme concentre son énergie sur la digestion. Mieux vaut faire l'amour l'estomac à moitié vide.
- Pratiquer Sat Kriya de 3 à 11 minutes. Un exercice puissant du yoga kundalini. Assise sur les genoux ou en tailleur, les bras tendus au-dessus de la tête, les mains jointes, serrer vers l'intérieur le périnée, le nombril et l'anus en inspirant et prononçant « Sat ». Relâcher et expirer en disant « Nam ».

Lire aussi « Yoga : jusqu'où ira-t-on ? », p. 187.