

L'homme dit à la femme: «Donne-moi du sexe et je te donnerai de l'amour.» La femme dit à l'homme: «Donne-moi de l'amour et je te donnerai du sexe.»

Pour réconcilier sexe et amour

Texte: Cléa Carmin
Photos: Philippe Pache

Faire l'amour à 20 ans, c'est tellement naturel. Souvent, c'est rapide, mais peu importe puisqu'on n'a qu'une envie, c'est de recommencer... Idem au début d'une relation: on se désire, on s'aime, on se désire, on s'aime... Nous avons tous eu 20 ans, nous avons tous connu des relations torrides. Nous avons vieilli (ou nous vieillirons!), la passion a changé de nom, ou de visage...

Bien sûr, il y a les pilules bleues pour faire l'amour comme à 20 ans, ou les rencontres par internet pour les enfilet comme des perles! Vous trouvez ces solutions vides de sens, vous privilégiez le plaisir partagé, la relation à long terme, sans frustration ni renoncement? Le skydancing tantra vous concerne!

En Asie, le tantra s'appelle aussi le yoga de l'amour. Le skydancing tantra est une adaptation occidentale du tantrisme élaboré par une Française, Margot Anand. Elle a mis au point le skydancing tantra, «formation personnelle à l'amour et à l'extase», destiné à développer le potentiel sexuel et extatique... Tout un programme, mis en pratique à Neuchâtel par Marie-Jésus Sandoval-Amrita dans le cadre d'un stage d'initiation au skydancing tantra.

Avec Marie-Jésus, le skydancing tantra emprunte ses secrets aux rites chamaniques. Les participants découvrent le pro-

LE MOUVEMENT
Marie-Jésus Sandoval-Amrita mène la danse. A travers le mouvement, on améliore sa condition physique et on prend conscience de son corps avant d'aller vers l'autre.

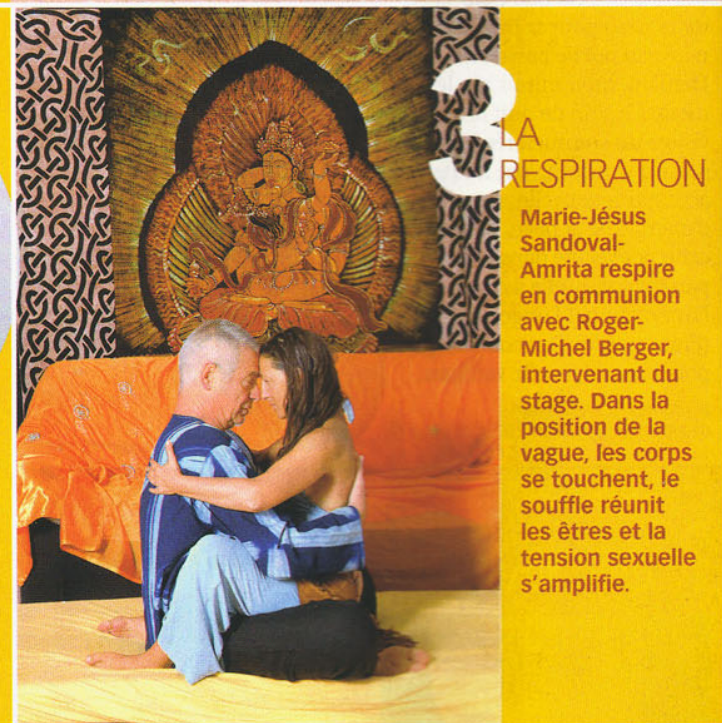


2 LE SON

Marie-Jésus Sandoval-Amrita donne le rythme de son tambour chamanique et de sa très belle voix, encourageant chacun à oser les sons qui expriment les émotions, la satisfaction, le désir qui monte...

gramme et vont de surprise en surprise. Ils ont le choix de refuser de participer si d'aventure leur sensibilité est heurtée... Oui, l'exploration de la sexualité à vingt personnes n'est pas aussi aisée que lorsqu'elle a lieu tête à tête avec lumière tamisée! Mais tout le monde n'a pas pour partenaire un grand maître de tantra!

Vous vous lancez dans le stage yeux fermés... Vos cinq sens sont



3 LA RESPIRATION

Marie-Jésus Sandoval-Amrita respire en communion avec Roger-Michel Berger, intervenant du stage. Dans la position de la vague, les corps se touchent, le souffle réunit les êtres et la tension sexuelle s'amplifie.

émoussés. L'odorat, l'ouïe, la vue, le toucher... Le goût sera pour les pauses repas! Vous regardez l'autre – qui change au fil des exercices –, vous l'approchez, vous le touchez, vous vous éloignez, vous percevez sa présence, son absence... Et vous vous écoutez: vos réactions, vos émotions, vos craintes, votre volonté de vous dépasser... ou votre refus d'aller plus loin. Chaque réaction est

porteuse de sens! Le skydancing tantra développe la présence, conscience de soi, conscience de l'autre, afin que la sexualité devienne échange, partage et, surtout, énergie. Pour l'extase, il faudra peut-être un peu plus de pratique... et d'intimité.

- www.tantraskydancing.ch
- www.wellness-flow.com
- www.cleacarmin.com