

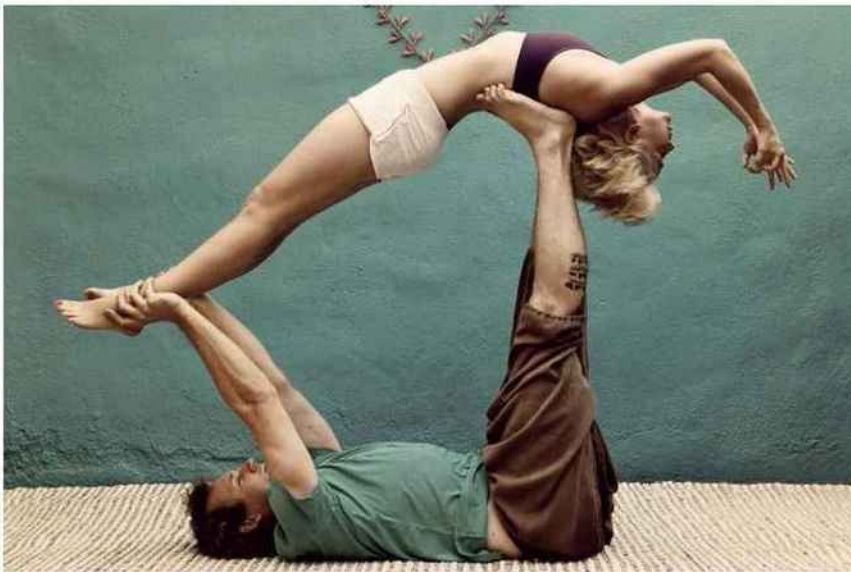


Forme



La tentation du tantrisme

S'initier au yoga tantrique, le meilleur moyen de concilier sexe et spiritualité, et d'atteindre le nirvana !



« Cette discipline tend vers l'extase spirituelle et charnelle. »



Avec Claire de Lys, professeur de yoga tantrique*

Qu'est-ce que c'est ?

Un courant spirituel à la croisée de l'hindouisme et du bouddhisme, né en Inde au XI^e siècle. À l'origine, on nomme tantra (ou tantrisme) un ensemble de textes et de rituels dont l'objectif, à travers l'exploration des sens, est de parvenir à un état d'éveil total. Il permet d'apprendre à entrer dans la sexualité avec la seule énergie du corps sans passer par des projections mentales.

Comment ça se passe ?

On intègre un groupe (autant de filles que de garçons). On découvre d'abord les fondements des sept chakras, les centres d'énergie. Après quelques exercices de respiration, on bouge, on danse les yeux fermés devant un partenaire de l'autre sexe, pour prendre conscience de son corps. Puis on s'installe face à l'autre en position du lotus : l'homme assis en tailleur tandis que la femme s'assoit sur ses genoux et l'enlace de ses jambes (po-

sition du yabyum). Il s'agit de la meilleure position pour faire circuler l'énergie sexuelle. On termine en se massant mutuellement.

A qui cela s'adresse-t-il ?

Les couples qui souhaitent se reconnecter, faire l'amour autrement (on parle parfois de « slow sex »). Mais on peut aussi venir seul et pratiquer avec une partenaire du groupe. Idéal aussi pour lutter contre une pudeur excessive : on touche l'autre, son visage et son corps, et on est vêtu d'un simple paréo.

Quels sont les bénéfices ?

Avec une pratique régulière, on parvient à faire remonter dans tout le corps l'énergie sexuelle d'ordinaire bloquée dans le bassin afin que l'orgasme nous irradie totalement. C'est la découverte charnelle de nos sens. Enfin, cette pratique permet de se libérer de ses complexes.

* Soirées et stages à Tours, Paris et Orléans. clairedelys.com

Shop it!



Brassière.
Dynamic 3, 14,90 €, Dorina.



Bougie divine
cèdre et vanille, 23,70 €, Caudalie.



Short. Training confort, 29,40 €, Le Coq Sportif.



Huile de massage
aphrodisiaque ylang n° 1, 19,90 €, Huygens.

L'appli →

Heberon Oliveira, le plus frenchie des profs de yoga brési-



liens, a sélectionné dans YOGA & SEX les meilleures postures de yoga pour booster sa libido et égayer sa vie sexuelle. 2,99 €, sur iPhone et iPad.