

libou Macé

r'Oeuf de Yoni

*le féminin
révélé et libéré*

Tome 1



Préface de Mantak Chia



**DÉCOUVREZ LE SECRET
D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE
ET D'UNE CONFIANCE RETROUVÉE**

Par l'auteure du best-seller *Le Défi des 100 jours*

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

Utilisé depuis des milliers d'années en Asie, l'œuf de yoni trouve désormais toute sa place en Occident dans une période marquée par d'intenses changements pour les femmes.

Produisant de nombreux bénéfices sur le bien-être, la santé intime et la sexualité, l'œuf de yoni permet aux femmes de révéler et de libérer leur puissance et leur beauté intérieure.

Adolescentes ou ménopausées, célibataires ou en couple, jeunes mamans ou sportives, des plus coquines à celles qui rêvent de booster leur libido, chaque femme découvrira des pratiques et des rituels adaptés.

Dans ce livre, vous allez enfin découvrir toutes les clés pour utiliser les œufs de yoni :

- ▶ **Les effets de la pratique** : tonifier son périnée, intensifier ses orgasmes, mieux se connaître, s'ouvrir à son féminin sacré, retrouver confiance et féminité...
- ▶ **Les étapes pour bien débuter** : la première fois, quand pratiquer, combien de temps, à quel rythme...
- ▶ **Les rituels et pratiques à suivre** pour un usage simple et efficace au quotidien.
- ▶ **Les précieux conseils et les témoignages** d'utilisatrices et d'experts internationaux.
- ▶ Des fiches sur **les effets thérapeutiques des pierres** des œufs de yoni et des indications pour **les choisir et les entretenir**.

Avec des interviews de Mantak Chia, Aisha Sieburth, Jutta Kellenberger, Sarina Stone, Minke de Vos, Shashi Solluna, José Toirán, et l'expertise de spécialistes de la santé et des pierres.

EN BONUS: téléchargez gratuitement un journal de bord pour accompagner votre pratique de l'œuf de yoni !

“ Ma libido est clairement plus forte,
ma yoni plus tonique ”
Émilie

“ Je me sens plus confiante et femme ”
Geneviève

www.lesoeufsdelilou.com

ISBN : 979-10-285-1023-7



9 791028 510237

21 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : hejljeanne
motif : © adn.design
photo auteur : © Phi-Hai Phan
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

l'Oeuf de Yoni

**Téléchargez votre journal de bord via notre application
Marque-Page ou sur la page : <http://blog.editionsleduc.com/oeufdeyoni.html>**



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Votre journal de bord

Ce journal de bord a été créé pour vous permettre de regrouper vos notes sur vos pratiques et rituels de l'œuf de yoni. Vous pourrez y consigner vos ressentis, vos observations et ce que vous apprenez sur vous-même et sur votre corps.

Libou Macé

l'Oeuf de Yoni

*le féminin
révélé et libéré*



BONUS

Téléchargez
votre journal de bord !
Voir page ci-contre
et page 32.

Sommaire

Préface	7
En toute intimité... ..	9
À la découverte des secrets de sa yoni	13
Qui est Yoni ?	14
Qu'est-ce qu'un œuf de yoni ?.....	18
Comprendre et connaître votre yoni grâce à votre œuf.....	28
Accédez aux merveilles que cache l'œuf.....	31
Bien choisir son œuf de yoni.....	57
Adapté à toutes les étapes de vie de la femme	58
Des situations plus délicates	72
Choisir la taille de son œuf.....	76
Choisir la pierre de son œuf.....	79
La pratique de l'œuf de yoni.....	101
Les premiers pas	102
Les pratiques internes.....	112
Porter l'œuf au quotidien	124

Révéler et libérer votre féminin sacré.....	133
S'initier à la puissance de son œuf et de sa yoni.....	134
Vivre le féminin sacré au travers de rituels.....	143
Délicieuse aventure.....	163
Postface.....	165
Remerciements.....	167
Lilou Macé.....	169
Les sites de Lilou.....	171
Autres références.....	172



Avertissement

Les pratiques et les techniques qui sont décrites ici ne prétendent pas se substituer aux soins médicaux professionnels, ni à se dispenser de prudence. Si vous souffrez d'une maladie due à des troubles mentaux, physiques ou émotionnels, vous devez consulter un praticien de santé ou un thérapeute avant de commencer les pratiques de l'œuf de yoni. Ce livre ne cherche pas à établir un diagnostic médical, des traitements, des prescriptions pour les maladies, les affections, les souffrances ou toute autre condition physique, quelle qu'elle soit. Nous ne pouvons être tenus responsables des conséquences de la pratique ou de la mauvaise utilisation des informations contenues dans ce livre. Si vous entreprenez certains exercices sans suivre les instructions, les annotations et les avertissements, vous serez responsable de votre pratique.

Préface

Il y a bien longtemps, dans la Chine ancienne, les empereurs constituaient des harems de femmes chargées de veiller sur leur plaisir. L'une de leurs compétences indispensables était la pratique et la maîtrise de l'œuf de jade.

La femme devait insérer un œuf de jade dans son vagin et s'exercer. Quand elle était prête, venait le temps du test. On attachait un fil d'or à l'œuf. L'autre extrémité du fil était fixée à un lourd trône. La femme utilisait ses muscles vaginaux pour étirer le fil d'or jusqu'à ce qu'il se rompe, démontrant ainsi la force de son vagin.

À ce point de maîtrise, la concubine était assez forte pour pouvoir presser à volonté le pénis de l'empereur quand il était dans son vagin. Elle le faisait pour son plus grand plaisir, mais aussi pour éviter que l'empereur ne passe son « point de non-retour ». Aucun sperme n'était émis, la grossesse était évitée.

J'ai appris cela de mon maître en taoïsme. Il m'a aussi enseigné dans le détail comment utiliser cette ancienne pratique issue des palais impériaux pour la santé aussi bien que pour le plaisir des femmes et des hommes.

Après des années d'expérience dans l'enseignement et bien des réactions positives de la part des étudiantes, je suis heureux de savoir que ces précieuses connaissances sont maintenant transmises au plus grand nombre.

Désormais, Lilou transmet à son tour cette information vitale et utile aux femmes chanceuses qui oseront expérimenter et réaliser les merveilles qu'offre la pratique de l'œuf de yoni.

L'accent est mis sur la bonne santé et le bon *chi*.

Mantak Chia



libou
Mace®

En toute intimité...

C'est lors d'un reportage à Chiang Mai, en Thaïlande, il y a quelques années, que j'ai découvert les œufs de yoni. Immédiatement intriguée par ce petit objet ovoïde en pierre polie, j'ai voulu en savoir plus, et surtout le tester ! **L'excitation de découvrir un secret de femmes me permettant de libérer mon féminin, de révéler ma beauté intérieure et de retrouver confiance en moi est devenue mon fil rouge.**

Je ne peux pas dire qu'au début, insérer un tel objet dans mon corps m'a laissée indifférente. Il m'a très vite fait prendre conscience de bien des choses, notamment de ma méconnaissance de mon anatomie intime. Il était clair que je m'étais intéressée à cette partie de mon corps plus comme à un objet de désir, de plaisir et de convoitise, qu'à un révélateur de la puissance de ma féminité intérieure ! J'étais face à mes hontes, à mon insouciance et à mon ignorance mais, grâce à ce petit objet, j'étais tout à coup prête à en découvrir plus.

Mon yoni ? Non, ma yoni ! Quel doux nom pour décrire au féminin la partie la plus intime de mon corps ! Quelle tendresse, quelle complicité se dégage d'un tel mot pour désigner mon sexe ! En posant ma main droite sur cette partie de mon corps, le coeur battant, tout en prononçant avec bienveillance « ma yoni », j'ai senti les prémices d'une tendre complicité et d'un passionnant chapitre de ma vie.

Qu'y a-t-il vraiment de caché dans cette cave secrète ? Peut-elle enfouir des secrets plus extraordinaires que le plaisir et la jouissance ?

Quelques jours plus tard, après avoir posé deux ou trois questions autour de moi au sujet de ce mystérieux œuf de yoni, je me suis décidée à faire ma première tentative. « Oooohhhh ! », « oups ! », « aaaahhhh ! » et « hop là ! », mon œuf a été aspiré par ma yoni ! Il était positionné à l'intérieur, tranquille, paisible. J'ai respiré et me suis levée. Je ne le sentais pas en moi, et pourtant, **quelque chose était différent.**

Assez rapidement, j'ai observé que mon rapport aux hommes évoluait jour après jour. **Je me sentais plus en confiance, sereine et plus sensuelle.** J'étais de moins en moins en demande d'attention, de compliments et d'amour. Je redécouvrais cette partie de mon corps, m'y intéressais et l'écoutais davantage chaque jour. **Plus mon sexe s'ouvrait, se détendait, et plus je prenais ma place. Une puissance subtile et presque tangible se dégageait de moi.** Des hommes s'intéressaient à moi non plus pour « du sexe », mais pour la femme que j'étais ! C'était une première. Ma perception, ma présence, mon attention avaient-elles pu changer si rapidement ? Étaient-ce l'action de la pierre, ce que dégageait ma yoni, ma quête ou encore mes nouveaux questionnements qui me permettaient de vivre ces nouveaux événements, ou simplement le hasard ?

Mon expérience régulière de l'œuf de yoni, accompagnée de conseils d'experts, m'a rapidement conduite à penser que le hasard n'y était pour rien. Un an de pratique plus tard, je suis donc revenue sur les terres thaïlandaises afin de réaliser une série d'interviews filmées (lateledelilou.com) et d'ainsi mieux connaître et faire connaître **les formidables secrets de l'œuf de yoni.**

Diffusées sur YouTube, elles ont suscité chez des milliers de femmes l'envie de tester la pratique. Devant la demande grandissante des utilisatrices venant à ma rencontre, j'ai proposé des œufs de yoni sur mon site (lalibrairiedelilou.com). S'en est suivi un tsunami de questions et de témoignages inspirants, qui m'ont guidée vers l'écriture de ce livre.

Ce projet s'est imposé, tout comme l'œuf de yoni l'avait fait. Je ressentais l'évidence de suivre ce chemin, une envie de partage, de libération, et un désir que ce secret de femmes soit de nouveau révélé.

Vous apprendrez dans cet ouvrage que l'utilisation de l'œuf de yoni est possible à presque tous les moments de votre vie de femme, mais qu'elle ne doit pas se faire n'importe comment. Insérer un objet peut être, à juste titre, source de questionnements. Certaines d'entre vous seront plus à l'aise que d'autres au premier contact avec l'œuf.

Comme toute pratique, elle demande régularité, repos et écoute intérieure. Prenez votre temps, prêtez attention à votre corps et à votre intuition.

En toute complicité et dans le respect de votre yoni, cette pratique permettra une compréhension de votre « moi intime », de votre sagesse intérieure, et vous aidera à déployer la vraie puissance qui sommeille en vous, celle de votre féminité rayonnante.

Beaucoup de femmes m'ont avoué se sentir plus « vivantes », « sereines », « femmes » grâce à leur œuf. Je souhaite que nous soyons confiantes, libres dans notre féminité, dans nos décisions, et que nous trouvions notre place de femme pour créer activement et sereinement un monde qui commence déjà à se dessiner.

La pratique de l'œuf s'adapte à chacune d'entre nous en fonction de notre âge, de notre mode de vie, de nos expériences – douloureuses parfois –, mais aussi de nos ressentis et de nos envies.

Ce livre se veut **un guide pratique pour comprendre les bénéfices des œufs de yoni, pour choisir son œuf, sa taille et sa pierre, ainsi que pour pratiquer en toute sérénité et en toute liberté.** Pour cela, j'ai demandé l'avis de professionnels de la santé et de gemmologues, qui viendront compléter les conseils d'experts spécialisés dans la pratique de l'œuf de yoni. Vous découvrirez aussi de nombreux témoignages de femmes de tous âges et de divers horizons souhaitant partager leur expérience personnelle avec d'autres femmes et leur prodiguer des conseils.

Je ne prétends pas avoir regroupé toute l'information existante à ce sujet, mais j'espère avoir synthétisé l'essence des connaissances utiles pour s'initier et pratiquer en toute confiance l'œuf de yoni.

Mon intention est que le contenu de ce livre éveille une nouvelle dimension de vous jusqu'alors ignorée. **Je souhaite qu'en libérant votre corps de mémoires limitantes, vous osiez réaliser et manifester votre puissante beauté intérieure en toute sérénité,** et que vous puissiez être témoin d'un monde nouveau qui éclot devant vos yeux pétillants d'excitation et de joie.

De tout cœur avec vous dans cette nouvelle étape de votre vie,

Lilou Macé



À la découverte des secrets de sa yoni



Qui est Yoni ?

À chacune son petit nom pour désigner la partie la plus intrigante et la plus intime de notre anatomie, à savoir notre sexe. Décliné en quantité de versions, des plus poétiques aux plus vulgaires, elles évoluent avec notre société et avec les aspirations de chaque femme.

C'est en participant à un stage de tantra que j'ai rencontré pour la première fois ce terme, dont je suis immédiatement tombée sous le charme : « **yoni** ». Doux, délicat, exotique... j'étais comme transportée dans un nouvel espace d'exploration. **Enfin un nom bienveillant, mystérieux et respectueux pour décrire cette partie de mon corps !**

J'aimerais préciser dès maintenant que « yoni » est habituellement au masculin mais qu'elle sera féminine dans ce guide, pour des raisons tout à fait logiques et pratiques.

Après quelques recherches, je me suis aperçue que le terme « *yoni* » (issu du sanskrit, langue ancestrale indo-européenne) désignait bien plus que la partie extérieure de mon sexe ou de mon vagin. Physiquement, la *yoni* désigne certes l'extérieur (pubis ou mont de Vénus, urètre, lèvres, clitoris), mais aussi l'intérieur (appareil génital incluant l'utérus, le vagin, le plancher pelvien, les ovaires et les trompes) du sexe féminin. Il est d'ailleurs génial d'avoir enfin un nom pour définir la totalité de cette partie du corps !

Universellement, la yoni est le siège de notre force créatrice, de notre énergie féminine, le temple d'un savoir intérieur. En libérant certaines mémoires, certains traumatismes et énergies stockés dans cette partie du corps, nous aurions accès à un épanouissement sans précédent.

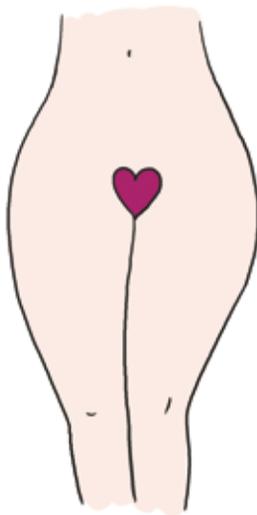
La *yoni* n'est donc pas une partie du corps comme une autre ; elle fait appel à une ancienne et pourtant moderne approche du sexe de la femme, ouvrant ainsi sur un espace plus vaste de connaissances.

« *C'est un espace extraordinaire. Plus on commence à l'appriivoiser, plus on ouvre des portes, puis encore des portes vers l'intérieur, et cela nous donne accès à l'immensité de l'existence* », explique Aisha Sieburth, auteure, instructrice avancée de tao certifiée par Mantak Chia, et fondatrice du Tao de la Vitalité en France.

La bonne nouvelle, c'est que ce savoir n'a jamais été perdu. Il continue, depuis la nuit des temps, d'être présent dans nos corps de femmes. Tel un trésor, il est caché en nous, dans un lieu que nous avons oublié de cultiver, de respecter, et auquel nous ne savons plus nous connecter pour accéder à son véritable secret.

L'heure des pratiques et des rituels a donc sonné pour nous donner accès à ses secrets ! La connaissance intime de notre yoni est pour moi ce qui nous permettra de résoudre une partie du paradoxe que nous vivons en tant que femmes. **Nous portons en nous ce que nous cherchons désespérément à l'extérieur. Un profond voyage à l'intérieur de nous-mêmes nous guidera vers un épanouissement rayonnant à l'extérieur.**

Je vous propose donc dans ce livre d'explorer les secrets de votre yoni comme une clé d'entrée vers un épanouissement, une santé intime et une vitalité sans précédent.



Petite leçon rapide d'anatomie

Ce nom ne suffit pas pour comprendre tout de suite ce qu'il désigne. Si vous avez séché les cours de sciences naturelles, voici un petit récapitulatif qui sera intéressant à garder en mémoire pour le bon déroulé des pratiques qui suivent !

Quand nous explorons extérieurement notre yoni, ce que l'on voit en premier, c'est notre mont de Vénus, la partie la plus basse et centrale de notre ventre formant à partir de la puberté l'un des premiers caractères sexuels secondaires, plus ou moins fournie. Chacun sa « *fashion yoni* »... Passons et revenons à l'anatomie !

Cette partie de notre anatomie se présente sous forme de triangle, à l'avant duquel se forme le clitoris où se rejoignent nos deux grandes lèvres, cachant des petites lèvres, d'une texture plus fine et sensible, et qui grossissent avec l'excitation.

Plus bas, nous trouverons trois orifices : celui de l'urine (urètre), le vagin (rétrécit pour les vierges par l'hymen), et l'anus. Le vagin conduit quand à lui au point G et à l'utérus.

Les fluides féminins

Autre point important à mentionner dans cette explication : nos trois fluides féminins ! Le premier apparaît avec le désir pour lubrifier le vagin. Le second est émis au moment de l'orgasme. Le troisième, connu naturellement des « femmes fontaines » ou dites « femmes sources » selon Jacques Salomé, est accessible à beaucoup d'entre nous par la pratique. Des fluides jaillissent alors abondamment de notre yoni libérant émotions et mémoires passées. José Toirán, spécialiste dans ce domaine, nous l'expliquera un peu plus au court de ce livre et lors de ces futures recherches.

Pour l'avoir moi-même expérimenté en séance avec José Toirán, au Tao Garden, je peux vous dire que je suis désormais pleinement consciente que la connaissance de notre corps, de nos orgasmes, de nos fluides, et de

notre fusion avec la vie elle-même est sans fin. Cette expérience fut l'une des plus belles de ma vie. Ma sagesse intérieure m'encourageait à la vivre.

« Je suis nerveuse, mon corps tremble. Alors que je suis nue sous des draps de bain blancs, José me masse le corps avec de l'huile de coco. Il m'apprend à respirer avec lui, à aspirer ses doigts (habillés de gants en latex) et à pousser avec mon utérus. Ses doigts entrent dans mon vagin. Alors qu'il me guide, je retiens mon souffle et nous ne faisons qu'un dans la respiration. Il n'y a rien de sexuel entre nous. C'est comme si je me faisais l'amour, que je m'offrais ce cadeau et que quelqu'un m'accompagnait. Mon sexe s'ouvre, le rythme augmente et c'est la jouissance. La source s'ouvre, l'eau coule de moi de manière abondante. La source, l'abondance de la femme est présente. Je me sens majestueuse. Je me sens comme une déesse et à jamais transformée . »*

José Toirán, formé par Mantak Chia et expert de l'éjaculation féminine, affirme que nous sommes toutes capables d'éjaculer, mais surtout que cela est guérisseur pour la femme. C'est une technique que José enseigne lors de ses séances. Il a également, avec une équipe de scientifiques, commencé des recherches pour expliquer ce phénomène chez la femme et le rendre plus visible et mieux accepté.

Maintenant que nous y voyons un peu plus clair sur la yoni, étudions les aspects qui peuvent nous **aider à activer toute l'énergie qui y sommeille, et voir comment nous pouvons libérer notre féminin et retrouver confiance en nous...**

*. Extrait de mon livre *Je suis célibataire et ça me plaît*, éditions Trédaniel, 2016.

Qu'est-ce qu'un œuf de yoni ?

« *L*es femmes ont tout à l'intérieur d'elles. Il n'y a rien à entraîner extérieurement. Pour les hommes, c'est plus facile, parce que tout est à l'extérieur. Ils peuvent toucher, tirer dessus, au contraire des femmes qui ont besoin d'un outil pour faire cela », confie Jutta Kellenberger, experte de la femme, du taoïsme, de la méditation et des œufs de yoni.

L'œuf de yoni est un objet en pierre semi-précieuse ou précieuse destiné à être placé au cœur de notre yoni. Il était traditionnellement appelé « œuf de jade », cette pierre ayant été utilisée dans la fabrication des premiers œufs. Il peut aussi être nommé « œuf énergétique ».

Il produit de nombreux bénéfices sur notre bien-être, notre dynamisme et notre sexualité, que je décrirai en détail dans ce chapitre. Il permet notamment de renforcer le plancher pelvien au travers du canal vaginal.

Si vous pratiquez un sport, vous ne vous attendez pas à obtenir des résultats intéressants sans vous exercer régulièrement et sans contracter un minimum vos muscles. Eh bien, il en va de même avec l'œuf. De densité et de taille variables, il donnera à votre yoni de quoi travailler ! Votre canal vaginal va alors devenir un outil pour renforcer votre plancher pelvien, qui est constitué d'une série de muscles en forme de hamac en suspension de l'avant à l'arrière de votre corps, soutenant de nombreux organes précieux.

En suivant les pratiques et exercices expliqués dans ce livre, vous pourrez **prévenir, maintenir et améliorer la tonicité de votre périnée**. Mais ce n'est pas tout...

L'œuf de yoni joue plusieurs rôles aussi importants les uns que les autres sur : la santé intime, son épanouissement quotidien de femme,

sa confiance en soi, la reconnection à notre puissance et sagesse intérieure, qui se libèrent en mettant de la conscience et de la présence sur cette partie infiniment connectée de notre corps. Les motivations intimes pour l'utiliser ont évolué depuis son origine et seront variées en fonction de l'âge, des besoins et des envies de chacune.

« L'œuf de yoni est comme un bijou, un trésor avec lequel on tisse une amitié. Il permet d'avoir un lien avec cette partie de notre corps que l'on va explorer et découvrir », enseigne Aisha Sieburth.

L'œuf de yoni est taillé, sculpté et poli dans de nombreux types de pierres. En choisir une est personnel à chacune, en lien avec les propriétés lithothérapeutiques de l'œuf et avec nos propres envies. Je présenterai dans le chapitre 3 de ce livre les différentes pierres et choix possibles pour un usage interne et externe, tant au niveau de leur taille que de leurs bénéfices particuliers.

Brillants de par leur polissage, plus ou moins transparents en fonction du type de la pierre, les œufs de yoni se présentent en trois tailles permettant de diversifier les plaisirs et les explorations.

Pour Aisha Sieburth, *« L'œuf de yoni a une matière minérale qui vient de la terre, une matière très noble que l'on va utiliser pour éveiller le chaudron sacré de notre féminité, cet espace où émergent les énergies créatrices. »*

Tout cela vous semble encore bien mystérieux : rassurez-vous nous allons nous initier tout au long de ce livre à ses secrets.

Cette pratique remonte à la nuit des temps, en Chine, et s'est adaptée aux femmes modernes et actives que nous sommes.

Les origines légendaires de l'œuf

Mantak Chia a été le premier maître taoïste, dans les années 1970, à parler de l'œuf de jade dans ses livres. Les nombreux instructeurs et experts que j'ai interviewés pour en savoir plus sur cette pratique, comme Aisha Sieburth, Jutta Kellenberger, Sarina Stone, Minke de Vos, Shashi Solla et José Toirán, ont tous été formés par ce pionnier.

« *Dans les anciens temps, cette technique était réservée à la reine, à la princesse et aux concubines. Des femmes maîtres du taoïsme venaient leur enseigner "l'art de la chambre à coucher"* », me raconte Mantak Chia lors d'une interview en tête à tête devant sa demeure à Chiang Mai, en Thaïlande.

L'histoire de l'œuf de jade, ou œuf de yoni, remonte donc à plus de 2 000 ans, dans la Chine ancienne. À la demande de l'empereur, l'impératrice et des centaines de concubines étaient initiées, dans le plus grand secret, à la pratique de l'œuf, afin qu'elles renforcent la puissance de leur organe sexuel et qu'elles conservent leur jeunesse et leur vitalité pour faire l'amour divinement bien à l'empereur !

Contrôler les contractions de leur vagin leur permettait de contrôler l'excitation de l'empereur pour qu'il puisse faire monter l'énergie dans ses centres supérieurs. Empli d'énergie universelle et cosmique, ce dernier pouvait ainsi se relier à une dimension plus sage et grande de lui-même, lui permettant ainsi de prendre de meilleures décisions pour son royaume.

Même si cette pratique avait pour premier objectif le plaisir de l'empereur (et la maîtrise de ses éjaculations !), plus ses femmes gagnaient en savoir-faire et plus elles gagnaient en puissance et en pouvoir. Les plus expertes étaient ses favorites.

L'œuf de yoni et la femme moderne

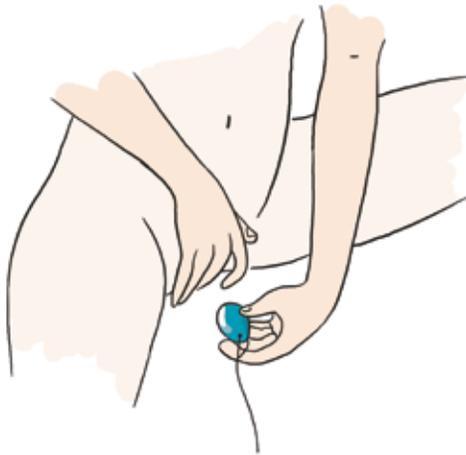
La pratique a clairement évolué avec notre rôle de femme. Nous ne sommes plus obligées de donner notre vie à l'empereur. Donc, nous pouvons utiliser ces pratiques pour nous-mêmes.

L'œuf de yoni s'est donc adapté aux réalités quotidiennes de la femme : indépendance, stress, vie de famille, changements de situation, masculinisation, perte de repères, recherche de plus de sens. Elle lui permet de retrouver sa place de femme, en lui faisant vivre une transformation intérieure. Pour Aisha Sieburth, « *L'œuf de jade est un outil pour nous aider concrètement à mettre en marche ce processus.* »

Et elle ajoute : « *La pratique de l'œuf est conçue pour éveiller la dimension sacrée de l'énergie féminine, se reconnecter à sa douceur, à son énergie guérisseuse et à sa force tranquille afin de retrouver autonomie et équilibre de la santé du corps, du cœur et de l'esprit.* »

Une utilisation régulière de l'œuf de yoni combinée à des temps de repos et d'observation nous permettra de **mieux nous connaître, d'éveiller notre énergie créatrice et sexuelle, mais aussi de nous sentir plus spontanément guidées pour faire des choix de vie en toute liberté et conscience.** De par sa forme, l'œuf sera épousé par la yoni et permettra un travail ponctué de multiples exercices, qui évolueront avec le temps.

Tout comme l'évolution de la place de la femme dans la société, la pratique de l'œuf de yoni s'est elle aussi adaptée, permettant à la femme moderne de révéler maintenant sa puissance et beauté intérieure, au monde. Je reviendrais sur cet aspect du féminin sacré et des rituels qui l'accompagnent dans le dernier chapitre de ce livre.



Et les boules de geisha, alors ?

Souvent associées au plaisir, à une santé vaginale de fer ou à un sex-toy, les boules de geisha, contrairement aux œufs, s'emploient la plupart du temps en duo (elles se présentent d'ailleurs par deux).

Pratique avancée

Dans la pratique plus avancée des œufs de yoni, on peut aussi utiliser deux œufs. Les femmes utilisant deux œufs de petite taille, m'a expliqué José Toirán, les font bouger en elles, les séparent et les rassemblent pour faire travailler les différents anneaux musculaires de leur vagin, permettant ainsi une plus grande maîtrise.

La matière des boules de Geisha ? Souvent en silicone ou en plastique, et plus rarement en acier, en verre ou encore en pierre. Elles se déplacent en fonction des mouvements du corps de la femme pour muscler différents endroits du plancher pelvien. Créant des vibrations, elles produisent une forme de plaisir lorsqu'elles sont portées et permettent de fortifier le périnée.

Différentes des œufs de yoni par leur forme (ronde), leur taille et leur poids, elles sont plus souvent portées que pratiquées. L'œuf de yoni, quant à lui, est généralement percé, et propose de nombreuses pratiques évolutives, changeant selon sa matière, son poids et sa taille. La possibilité d'ajouter des poids, des tensions, de varier les pratiques, d'apporter de la créativité et ainsi d'offrir de multiples bénéfices ne peut pas être assurée par les boules de geisha.

“

Une amie utilisait des boules de geisha en plastique pour sa rééducation. J'en ai aussi acheté. Mais cette matière ne me plaisait pas. J'ai été complètement séduite par les œufs, connaissant les bienfaits des pierres. Je porte un œuf toute une matinée sans problème.

Catherine

”

Les boules de geisha permettent un travail local par contractions. Seulement voilà, nous ne pouvons pas nous attendre à obtenir une yoni plus tonique avec uniquement des contractions et des relâchements. De plus, elles sont souvent trop légères ou trop petites et surtout ne permettent pas d'y attacher des poids pour un véritable travail. En effet, le muscle responsable du tonus du plancher pelvien n'est pas à l'intérieur de notre canal vaginal, ce qui rend les exercices de Kegel adaptés aux boules de geisha presque inutiles. Le D^r Arnold Kegel, qui en est à l'origine, a d'ailleurs conseillé de les pratiquer avec des poids afin d'augmenter la résistance.

Le symbolisme de l'œuf

Tenir un œuf de yoni entre ses mains pour la première fois est intimidant et excitant. C'est un objet doux, rond, brillant, dont on sent la puissance. L'œuf est le symbole de la vie, de la fertilité, de la renaissance, d'un nouveau départ. Il peut également évoquer la tendresse, le bonheur, l'enfant intérieur et la vie intra-utérine.

Sur le plan symbolique, il incarne tellement pour la femme et ses attentes intimes différentes pour chacune !

“

Cet œuf a vraiment libéré ma féminité et ma sexualité. Son symbole m'a délivrée de l'enfantement et m'a permis d'accueillir psychiquement un être dans mon ventre, moi qui ai connu des difficultés par rapport à la maternité et à la mise au monde d'un enfant.

Hélène

”

L'œuf représente aussi l'unité, le yin et le yang réunis, nos parts d'ombre et de lumière coexistantes. Il matérialise la fécondité, la naissance ainsi que l'union du masculin et du féminin. Il est la source, l'origine et le point de départ. Il nous rassemble et nous unifie. Il est le contenant et le protecteur. Porter un œuf de yoni apporte à de nombreuses femmes la sensation de ne plus faire qu'un avec lui, de trouver leur place.



J'ai découvert une nouvelle sensation
de plénitude quand je porte l'œuf.

Sophie



Pour Aisha Sieburth, qui enseigne la pratique de l'œuf de jade dans ses ateliers et stages, **l'œuf est le symbole du travail qu'il nous est demandé de faire : un travail intérieur et non extérieur pour se reconnecter à une partie plus profonde, pour ouvrir les multiples portes des connaissances ancestrales dont nous sommes les gardiennes.** *« Le travail intérieur qui est demandé ici permet d'unifier le tout. On redevient à son tour comme un œuf. »*

L'œuf de yoni est aussi le symbole de l'énergie créatrice que nous portons en nous, ainsi que de la libération de l'énergie emprisonnée suite à des traumatismes plus ou moins importants. Le *Chi* (ou *ki*), énergie vitale, va rester emprisonné dans certaines parties du corps, dont la yoni. Le travail de l'œuf, comme nous le verrons plus tard, consiste à masser la yoni pour libérer de l'énergie.

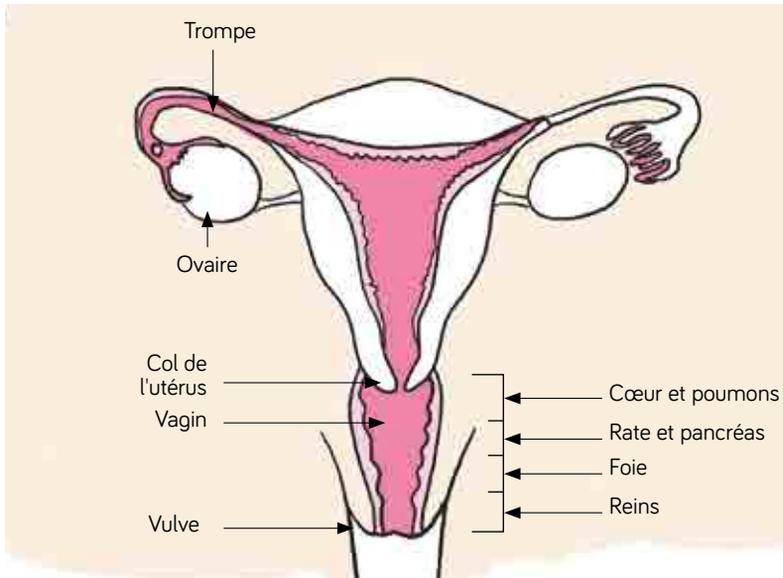
Jutta Kellenberger le confirme : *« Je l'appelle souvent "l'œuf d'énergie" plutôt que "l'œuf de jade", parce qu'il nous donne beaucoup d'énergie. Quand on fait les exercices pour renforcer les muscles pelviens, on se sent totalement énergisée, dynamisée ! Cela nous donne tellement de vie ! Tant d'énergies coincées à cet endroit se libèrent avec le temps et la pratique ! »*

Les points de réflexologie vaginale et la médecine traditionnelle chinoise

Vous avez très certainement essayé ou entendu parlé de l'acupuncture, de la réflexologie plantaire ou encore du massage shiatsu. Ces techniques orientales de soins se basent sur la circulation de l'énergie à travers des canaux appelés méridiens qui parcourent le corps. Selon le cas, le praticien va piquer ou masser ces points pour favoriser la circulation de l'énergie. *« Dans le vagin, il y a des points de passage des méridiens, aussi appelés "points de réflexologie". Quand nous nous entraînons avec l'œuf, nous activons tous*

les méridiens et organes de notre corps », explique Jutta Kellenberger. En effet, les méridiens, chacun selon son trajet, parcourent tous les organes du corps. La réflexologie sexuelle a été expliquée dans de nombreux ouvrages de Mantak Chia.

Les points de réflexologie permettent ainsi de stimuler l'énergie de tel ou tel organe, de travailler sur les énergies qui y sont enkystées pour les faire circuler et s'en libérer. Par exemple, en médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'entrée du vagin est reliée à la vessie et aux reins. En son milieu, il est plus en lien avec le foie et la rate, en montant, aux poumons, et juste en dessous du col de l'utérus, au cœur. Et pour les hommes, c'est exactement la même chose. Le gland du pénis est connecté au cœur, et ainsi de suite.



On commence à entrevoir **toute la dimension énergétique de la yoni et de la sexualité sacrée**. Minke de Vos nous éclaire sur ce point : *« À l'ouverture de la yoni, tout en bas, il y a les reins, c'est comme un être humain en miniature. Au milieu de la yoni, il y a le foie et la rate, et vers le col de l'utérus, en haut, le cœur et les poumons. Plus profondément on est pénétrée, plus on se rapproche du cœur. Et si le cœur s'ouvre, alors l'énergie monte à*

travers le canal central jusqu'à la couronne. Avec sa yoni et une sexualité sacrée, on ouvre un canal central, et tous les chakras s'alignent ensuite. »

C'est ainsi que le travail des œufs de yoni favorisera le nettoyage des différents espaces de la yoni, notre « palais de jade », et permettra une circulation ascendante de l'énergie.

Pour Aisha Sieburth, il n'y a aucun doute : « *On va pouvoir travailler avec nos émotions, avec les éléments de la nature qui sont en lien avec nos organes. Les éléments eau, bois, terre, feu, métal, ciel, etc. vont venir nous voir à l'intérieur de ce palais de jade, situé dans notre corps, pour nous aider à nettoyer les blessures, les choses anciennes, et ainsi laisser place à notre véritable nature. »*

Tester la tonicité de son périnée

Avant de débiter son travail énergétique, et pour que la pratique tienne ses promesses, prenons un instant pour faire quelques petits tests simples à réaliser.

“

Avant l'œuf, je me pensais toute molle. J'ai pris confiance en moi sur le plan de cette partie de mon corps et sur un plan sexuel aussi, du coup, j'apprécie le contact de l'œuf.

”

Carine

Pour bien choisir la taille d'un œuf de yoni, se préparer à son utilisation et à son insertion dans le vagin, il est utile de tester la tonicité de votre périnée.

Quelques indices peuvent rapidement vous renseigner sur la tonicité de votre yoni. En effet, si vous ressentez un manque de lubrification lors des rapports sexuels, si vous avez peu de sensations de désir, si vous êtes incontinente ou que, aux toilettes, vous ne parvenez pas à vous arrêter d'uriner au moment souhaité, alors il y a de grandes chances que vous manquiez de tonicité.

Ce manque est important à repérer en amont. À partir d'un certain âge, en fonction de l'anatomie, des accouchements et des expériences,

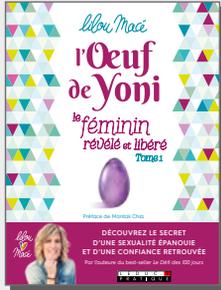
la tonicité diminue, entraînant quelques soucis plus ou moins importants en matière de santé intime.

Voici trois tests pour vous permettre d'évaluer la tonicité de votre périnée.

1. Aux toilettes, après avoir vidé plus de la moitié de votre vessie, essayez d'arrêter le jet de votre urine en contractant vos muscles à plusieurs reprises. Si vous y parvenez, alors votre périnée fonctionne normalement. Si le débit est diminué mais pas totalement arrêté, alors vous manquez de tonicité. Enfin, si vous ne parvenez pas à modifier le jet, alors le périnée est lâche et il est urgent de prendre soin de votre corps. Je vous expliquerai dans ce livre des pratiques destinées à le tonifier.
2. Lavez-vous les mains puis allongez-vous sur votre lit. Contractez votre vagin le plus possible et tentez d'y insérer votre pouce, ongle côté ventre. Si vous y parvenez, alors votre périnée est tonique. Dans le cas contraire, il est trop contracté. L'exercice des petits œufs de yoni vous aidera à l'assouplir. J'y reviendrai.
3. Pour les plus coquines en couple, demandez à votre partenaire de vous aider en insérant un doigt dans votre vagin : ressent-il les contractions de votre périnée ? Plus il sentira son doigt aspiré vers le fond, plus cela signifiera que votre périnée est tonique. Il en sera alors de même durant la pratique avec votre œuf de yoni qui se positionnera au fond du vagin. J'en reparlerai.

Si vous avez le moindre doute, demandez à votre gynécologue, sage-femme ou kinésithérapeute d'évaluer exactement votre tonicité.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'oeuf de Yoni
Lilou Macé



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E