

Le Tao de la *Femme Lune*®

Eveil et épanouissement de la vitalité féminine et sensuelle

par Fabienne Flamand et Lila Verdi

Dans un dialogue à deux voies, Lila Verdi et Fabienne Flamand nous font découvrir le Tao de la Femme Lune, un art énergétique qui invite la femme à se reconnecter à son état aquatique, sexuel et originel.



crédit photo: Fabienne Flamand

Au fil du temps et de leur amitié, Lila Verdi et Fabienne Flamand ont été les témoins l'une pour l'autre de nombreuses initiations dans leurs vies de femme : avec les hommes, les autres femmes, avec la famille, le travail, la maternité... A chaque fois, la pratique était à leurs côtés!

Lila Verdi: il y a 15 ans, quand j'ai rencontré notre Maître Mantak Chia, la pratique est devenue une continuation de mon aventure musicale: ce n'était plus le violon que j'explorais, mais mon corps; ce n'était pas la qualité de vibration du son qui guidait ma recherche, mais celle de la vibration de l'énergie; je ne cherchais plus à me fondre dans une œuvre

musicale, mais dans la grande symphonie du cosmos et de la nature, avec ses lois, ses cycles, ses mondes de résonance et de connexion... J'ai rencontré peu de temps après Fabienne qui enseignait des pratiques transmises par Mantak Chia.

Fabienne Flamand: depuis que j'étudie et pratique le Tao, mes Maîtres ont pour la majeure partie été des hommes. C'est en regardant derrière moi que j'ai résolu cette énigme : nous sommes tous soli-lunaires, mus par le Yin et le Yang, à nous de trouver notre équilibre. C'était donc à moi d'oser penser et vivre le Tao au féminin. Après de nombreuses années d'exploration, j'ai décidé d'appeler mon Tao, le « Tao de la Femme Lune », pour deux grandes raisons. La première : dans « Lune », il y a « l'Une »... Et la deuxième : chez la Femme, la lune contient le soleil. La force du trigramme de l'Eau dans le Yi Jing réside dans cette alternance : Yin – Yang – Yin. Le trait Yang, symbole de puissance, se situe au centre, entre les deux traits Yin qui se tiennent à la périphérie, symboles de fluidité et de liberté. Pour retrouver son état de rayonnement solaire, l'être féminin doit passer par sa reconnexion lunaire : l'unité de son être alliant la fusion du haut et du bas, du ciel et de la terre, de la tête et des pieds, du cerveau et du bassin, de l'esprit et de l'énergie sexuelle, l'essence même de la vie.

Lila: pour décrire ce que m'apporte le Tao de la Femme Lune, je choisirais un mot : l'intimité. Cet espace d'intimité est le premier cadeau que je me suis fait à moi-même. Mon corps est devenu mon premier instrument, mon instrument de vie. J'ai appris à lui donner plus d'attention, plus de crédit, plus de soin. « Par lui, avec lui et en lui », j'ai senti que je me transformais. L'intimité naît d'un lien à soi plus chaleureux, plus doux, grandit dans une relation plus attentive, s'épanouit par une confiance de plus en plus profonde, invite à un rapport charnel plus sensible et créatif. L'intimité favorise l'épanouissement de la vie en soi. Elle se cultive, et si par hasard on s'en éloigne, on a soif de mieux la retrouver.

Fabienne: vous entrez dans une autre façon d'apprendre, plus lente que d'habitude : vous prenez le temps d'absorber les techniques et les connaissances qui vous sont transmises en les vivant et en les ressentant pleinement dans votre corps. Vous êtes guidée dans l'exploration de vos sensations corporelles, comme à travers les multiples détails d'un vaste paysage. Ces sensations sont faites pour vous accompagner dans la redécouverte

du plaisir d'être dans votre corps et non ailleurs. L'ambiance d'une session est douce, elle inspire le calme et l'apaisement. Elle nous fait volontairement sortir du brouhaha de la vie citadine pour nous ramener à l'état de simplicité de notre corps en contact avec sa nature profonde. Le premier impact du Tao de la Femme Lune se situe donc au niveau du stress mental : bonne nouvelle, vous allez vous vider la tête ! Vous allez mettre votre pensée et votre cœur au service de l'observation de votre corps en mouvement et du plaisir qu'il vous donne en bougeant sans contraintes.

Lila: comment connecter de façon plus étroite le corps physique, émotionnel et mental ? Comment s'ancrer en profondeur en amenant la conscience au niveau du Tan Tian ? Développer des connaissances anatomiques qui favorisent le vécu du corps de l'intérieur ? Apprendre les connexions en lien avec les saisons, les sons, les couleurs ?

Comment percevoir ce que sous-tend le Cycle d'Engendrement et le Cycle de Contrôle ? Comment apprendre à relier le cœur et les reins, le haut et le bas, le chaud et le froid, se réconcilier avec la coupure faite au féminin en réunissant le cœur et les organes sexuels ? Comment mieux accompagner les mouvements du Yin et du Yang, cette alternance, cette complémentarité, cet équilibre dynamique toujours en mouvement et donc instable par nature ? Comment mieux accueillir les cycles féminins et les messages qu'ils délivrent ? Le Tao de la Femme Lune nous donne des outils pour accomplir ce travail en soi.

Fabienne: le Tao de la Femme Lune redonne vie à notre état aquatique, sexuel et originel. Les techniques sont faites pour nous accompagner, nous donner confiance dans le chemin, sans trop nous diriger. Elles nous rendent à notre état lunaire, liquide, ondulant, musical et libre. Ainsi, dans la plupart des mythologies, les Déeses de l'Amour sont des Déeses de l'eau. Elles se montrent toujours coupables d'entraîner le pauvre amant transi au fond des eaux noires et aussi impénétrables que les voies de l'inconscient ! Mais l'eau sexuelle à son état de nature, n'a rien de noire, bien au contraire ! C'est l'Essence Primordiale des reins et la vie elle-même, une sève pétillante qui ne demande qu'à s'exprimer sous forme d'orgasme dans tout notre corps et le plus souvent possible ! ■

Mon corps,
mon
instrument
de vie.

PORTRAITS



Fabienne FLAMAND est la créatrice de la méthode du Tao de la Femme Lune®. Elle

est enseignante Senior de l'Universal Healing Tao System® de Maître Mantak Chia. Passionnée de Qi Gong, de Tai chi shuan, de Wushu et de sports de glisse, elle vit en Polynésie Française, au contact des sources de son art aquatique.
www.taovivant.net



Lila VERDI est enseignante certifiée du Universal Healing Tao, école de

Mantak Chia et du Tao de la Femme Lune® créé par Fabienne Flamand. Musicienne, artiste de scène et enseignante, elle place la sensibilité, l'exploration et la créativité au cœur de sa pratique. Elle enseigne au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle.
centre-tao-paris.com

