

## **Quelques secrets de bien-être et de sensualité**

Dans ce livret, je voudrais vous proposer quelques secrets concernant le bien-être et la sensualité. Et ainsi ouvrir des chemins de détente, d'épanouissement et peut-être de plénitude.

Sur ces chemins, je vous propose cinq étapes qui abordent chacune un aspect du bien-être et de la sensualité. Il y a bien d'autres étapes : je les partagerai avec vous sur mon site ou bien nous pourrons les adapter à vos besoins par des conseils personnalisés.

Voici les 5 étapes que j'ai choisies :

- 1) Les Chakras, foyers d'énergie
- 2) Les pierres, vibrations subtiles
- 3) Les huiles végétales et les huiles essentielles, puissance du désir
- 4) La méditation tantrique, éveil des sens
- 5) Le massage tantrique, portail de l'extase

### **1) La première étape : les Chakras, foyers d'énergie**

La première étape est, de façon incontournable, la connaissance et l'alignement des chakras, source et foyer d'énergie.

Qu'est-ce que les chakras ?

Le mot sanskrit chakra se traduit littéralement par "roue" ou " cercle". Nos chakras tournent comme des roues quand nous sommes vivants et sains permettant à notre énergie vitale, «Prana», de circuler à travers nous.

Il y a sept chakras majeurs dans le corps humain qui s'étendent de la base de la colonne vertébrale jusqu'à la couronne de la tête.

### **Le chakra coccygien**

Il est la base de l'énergie « kundalini ». Situé au-dessus de l'anus, c'est le fondement du corps physique (de la matière). Le chakra coccygien représente la volonté de vivre, l'instinct de survie. Il permet la connexion à la terre. Ce chakra est sur la fréquence de la couleur rouge, du son « u ». il est en relation avec les glandes surrénales et l'odorat.

### **Le chakra sacré**

Il est à l'origine de la formation du corps éthérique (l'un des corps subtils de l'être humain, situé immédiatement après le corps physique). Le chakra sacré, situé au-dessus des parties génitales, est en relation avec l'énergie sexuelle, l'instinct de reproduction. Ce chakra est représenté par l'élément eau. Il est sur la fréquence de la couleur orange et du son « o ». Le chakra sacré est en relation avec les gonades et le sens du goût.

### **Le chakra solaire**

Le chakra du plexus solaire est le centre des émotions, des aspirations, du désir, des peurs, de l'instinct de possession. Situé au-dessus du nombril, ce chakra est représenté par l'élément feu. Il est sur la fréquence de la couleur jaune et du son "ou". Le chakra solaire est en relation avec l'estomac, le pancréas et le sens de la vue.

### **Le chakra cardiaque**

Le chakra cardiaque est le centre de la force vitale, de l'amour, de l'empathie, de la joie. C'est le feu solaire. Situé à droite du cœur, le chakra cardiaque est sur la fréquence de la couleur verte. Il symbolise la vie, la terre. Le chakra cardiaque représente l'élément air. Il correspond au son "a". Il est en relation avec le thymus, le cœur, le système sanguin et le sens du toucher.

### **Le chakra laryngé**

Le chakra laryngé est en lien avec l'énergie mentale. Le chakra de la gorge est le centre de la communication, de l'expression, de la créativité. Ce chakra représente l'élément éther. Il est sur la fréquence de la couleur bleue et du son "é". Le chakra laryngé est en relation avec la thyroïde, le poumon, le larynx et l'audition.

### **Le chakra frontal**

Le chakra frontal est en relation avec l'énergie causale (le corps causal est un corps suprasensible de l'être humain). Situé, entre les sourcils, le chakra frontal et lié à la lumière, à la vision, à l'intuition, à l'intégration. Ce chakra est sur la fréquence de la couleur indigo, du son "i", celle des plans supérieurs. Ce chakra est en relation avec la glande hypophyse, et la partie basse du cerveau.

## **Le chakra Couronne**

Le chakra couronne est en relation avec l'énergie universelle. Le chakra couronne symbolise le feu, l'illumination, la volonté divine. Situé au sommet du crâne, le chakra couronne est sur la fréquence de la couleur violette, du son "om". Le chakra couronne fait la relation entre l'homme et le ciel. Ce chakra est en lien avec la glande pinéale et la partie supérieure du cerveau.



Lorsque nos chakras fonctionnent correctement, on dit qu'ils sont en équilibre ou alignés, ils tournent et permettent à l'énergie (ou Kundalini) de remonter le long de la colonne vertébrale. Cependant, nos chakras peuvent aussi devenir hyperactifs, sous-actifs, déséquilibrés ou même bloqués, ce qui peut nous affecter physiquement et émotionnellement.

Le domaine physique peut affecter nos chakras et nos chakras peuvent affecter notre réalité physique ; ils sont destinés à travailler en harmonie ensemble. Par exemple, si l'un de vos chakras est bloqué, cela peut se manifester par une maladie physique ou de la douleur dans cette région. De même, lorsque nous éprouvons certaines émotions, elles peuvent affecter nos chakras. Quand vous sentez le cœur brisé après une rupture, par exemple, ceci pourrait affecter votre chakra de cœur.

Quand les chakras sont équilibrés, nous nous sentons à notre meilleure forme et nos corps sont dans leur état le plus sain. Beaucoup de gens qui sont familiers avec le système des chakras peuvent littéralement les *sentir*, et peuvent intuitivement reconnaître quand leurs chakras spécifiques sont déséquilibrés.

Par conséquent, vous avez le pouvoir d'équilibrer vous-même vos chakras. Cela peut être fait par la méditation, le yoga, la nutrition, la guérison énergétique, les cristaux ou même simplement en étant dans un environnement de vibrations élevées ou en examinant plus profondément vos émotions.

### Petit exercice d'alignement des chakras par la méditation

**Il existe des méditations pour activer ou ouvrir les chakras.**

Faire cette méditation de préférence debout, afin d'être bien ancré dans le sol, **gardez le dos bien droit**. Vous pouvez également légèrement flétrir les jambes en laissant tomber votre poids sur les jambes, comme si vous essayiez de **faire baisser votre centre de gravité** (cela demande généralement un peu d'entraînement pour tenir sur la longueur mais améliore l'enracinement).

Maintenant, **pensez à la couleur du chakra** sur lequel vous voudriez travailler. Si vous souhaitez travailler sur tous les chakras, je vous invite à commencer par le **chakra racine** et de finir par le **chakra de la couronne**. Visualisez la couleur du chakra le plus intensément possible. Vous pouvez vous servir d'images plus parlantes comme une grosse fraise ou un coquelicot pour le Chakra racine (Chakra coccygien). Imprégnez-vous de cette image, de cette couleur pendant plusieurs minutes, puis passez au second Chakra.

## 2) La deuxième étape : les pierres, vibrations subtiles

Grâce à leurs vibrations bénéfiques, certaines pierres peuvent contribuer à notre bien-être : c'est le principe de la lithothérapie.

La lithothérapie est une médecine douce qui utilise l'énergie des pierres pour améliorer notre bien-être au quotidien. Le minéral entre en résonance vibratoire avec notre corps et nous prodigue tous ses bienfaits...

Bonne nouvelle : il existe des pierres pour à peu près tous les soucis, qu'ils soient physiques, psychiques ou émotionnels. Et certaines peuvent même contribuer à accroître notre sensualité. Tour d'horizon de ces pierres aux vibrations subtiles.

## **Le grenat rouge**



« C'est la pierre emblématique de l'équilibrage de la sexualité ». Pierre de feu, de créativité et de vitalité, le grenat rouge amplifie puissamment l'énergie vitale : ses vibrations libèrent la sexualité de tous les tabous – qu'ils soient culturels ou psychologiques ! Et l'excitation revient...

Pour qui ? Pour ceux qui souffrent de troubles du désir.

## **La cornaline**



« La cornaline permet d'être à l'écoute de son corps et de ses désirs : c'est la pierre de la confiance en soi ». Sensuelle et sensible, elle nous aide à définir nos besoins et apaise une sexualité troublée. Mieux : elle nous aide à nous réconcilier avec notre corps et à profiter de l'instant présent, avec douceur et bienveillance.

Pour qui ? Pour ceux qui sont complexés par leur corps et/ou qui manquent de confiance au lit.

## **L'hématite**



« Composée principalement de fer, l'hématite est top pour les personnes qui sont fatiguées en permanence et qui ont besoin d'un coup de pouce pour passer à l'action ! ». Cette pierre transmet une puissante énergie vitale qui encourage à l'action et à la libération de tous les contrôles : elle travaille aussi sur la peur de l'inconnu et sur le lâcher-prise.

Pour qui ? Pour ceux qui ont besoin de briser la routine sous la couette...

## **La rhodonite**



Cette pierre nous permet de surmonter les traumatismes de l'affect passés : une rupture difficile, une trahison, un chagrin d'amour. Grâce à elle, on peut enfin aller de l'avant et s'offrir totalement à notre partenaire. Pierre de cœur, la rhodonite invite à l'amour, à la compassion et à la réconciliation avec le passé.

Pour qui ? Pour ceux qui ont vécu des histoires douloureuses... et qui souhaitent tourner la page, enfin.

## **Le quartz rose**



La douceur ouatée du quartz rose évoque la paix, le calme et la tendresse... C'est sans doute pour cela que cette pierre est réputée consolatrice, elle est censée guérir les blessures tant physiques qu'émotionnelles.

Son contact rassure, renforce la confiance en soi et la capacité de s'accepter tel que l'on est. Lié au chakra du cœur, ce nœud énergétique de la médecine indienne, le quartz rose faciliterait la respiration et renforcerait les sentiments d'amour. Il aiderait à réguler les troubles endocriniens. Il aurait une action modératrice sur la tension artérielle, fortifierait le cœur et faciliterait l'élimination des toxines.

Pour qui ? Pour ceux qui veulent guérir de leurs traumatismes passés et ouvrir leur cœur à la spiritualité.

## Comment utiliser les pierres

Avant le premier usage, pensez à :

- 1°Nettoyer la pierre en la vidant de toutes les influences qu'elle a subies « que cette pierre soit purifiée de toutes les influences qu'elle a subies et qu'elle soit propre pour donner sa pleine puissance »
- 2°Dédier la pierre au meilleur bien
- 3°Nettoyage : eau, gros sel, encens, bol, pendule selon la pierre
- 4°Rechargement : soleil du matin, lune, amas de quartz, pendule

### **3) La troisième étape : les huiles végétales et les huiles essentielles, puissance du désir**

- **Huiles végétales**

On appelle huile végétale, tout corps gras extrait d'une plante oléagineuse, c'est-à-dire une plante dont les graines, noix ou fruits contiennent des lipides.

Ainsi l'huile d'olive est obtenue par pression à froid des olives, fruits oléagineux de l'olivier.

En cas de manque de désir, un massage entre partenaires s'impose, deux huiles sont les bienvenues : une huile de massage chauffante, pénétrante, douce et comestible l'huile de macadamia à la délicieuse odeur de noisette. Pour éveiller les sens et échauffer le corps, l'huile de sésame est parfaite et de plus bienfaisante et douce pour la peau.

- **Huiles essentielles**

Les huiles essentielles ne sont pas des huiles à proprement parler car elles ne contiennent pas de lipide. Au XIXème siècle dans l'industrie du parfum, on utilisait le mot « essence », peut être plus juste.

Les huiles essentielles représentent la quintessence d'une plante aromatique. Elles sont un concentré de molécules odoriférantes et volatiles obtenue par distillation à la vapeur d'eau d'une plante.

**Très puissantes, les huiles essentielles sont à manier avec prudence.**

Les huiles essentielles aphrodisiaques sont un concentré de volupté. Elles stimulent les sens et réveillent la libido. Des élixirs de sensualité 100% naturels, pour sublimer vos soirées olé olé.

Voici les premières au palmarès de l'amour et de la volupté.

#### *1. L'huile essentielle de rose de Damas, voluptueuse*

Symbole d'amour et de séduction, la reine des fleurs au parfum précieux et délicat suffit à vous transporter dans un monde de volupté. Grâce à l'huile essentielle de rose de Damas, vous serez très réceptive aux avances charnelles de Monsieur.

#### *2. L'huile essentielle d'ylang-ylang, dynamisante*

En Indonésie, ces fleurs exotiques en forme de grandes étoiles sont disposées sur le lit nuptial. Elles ornent aussi joliment la coiffure de la mariée. Leurs effluves sensuels et enveloppants symbolisent l'amour et la volupté. L'huile essentielle d'ylang-ylang est douce, suave et enivrante. Elle est réputée pour aider à surmonter les petites pannes sexuelles. Parfaite pour vous donner envie d'une nuit de folie un brin exotique !

#### *3. L'huile essentielle de gingembre, épicee*

Aphrodisiaque naturel par excellence, le gingembre est parfait pour pallier les petites baisses de régime. Cette huile essentielle à l'arôme chaud, tonique et citronné réchauffe les corps et stimule le désir. Ajoutez-en quelques gouttes à un menu coquin pour la Saint-Valentin pour une nuit torride à volonté. L'essayer, c'est l'adopter !

#### *4. L'huile essentielle de bois de santal, langoureuse*

Connue pour favoriser la détente et la méditation, l'huile essentielle de bois de santal est aussi capable de réveiller le désir éteint. Son arôme boisé est un excellent choix si vous n'appréciez pas particulièrement les parfums floraux.

#### *5. L'huile essentielle de patchouli, envoûtante*

Parfum emblématique du mouvement hippie, le patchouli est aussi connu pour ses vertus aphrodisiaques. Son arôme riche, boisé et terreux est une invitation à la luxure. D'ailleurs, en Malaisie, la tradition veut que les époux consomment, pendant leur nuit de noces, une liqueur dans laquelle on laisse macérer des feuilles de patchouli. Au top pour faire revivre la sensualité du "Flower Power" le temps d'une soirée, et plus si affinités !

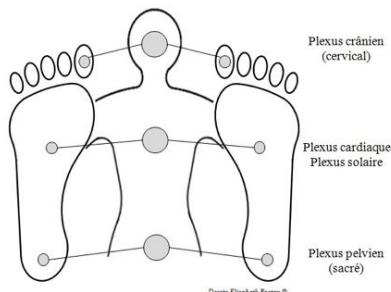
## 6. L'huile essentielle de néroli, fleurie et sucrée

Distillée à partir de fleurs d'orangers amers, cette huile essentielle est surtout connue pour ses vertus apaisantes. Mais elle est aussi efficace en cas de petite baisse de libido. Elle est même utilisée pour remédier aux asthénies sexuelles. Misez sur son arôme subtil pour réveiller le désir et éveiller les sens.

Un massage de l'amour ...

1 à 2 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas et 30 gouttes d'huile végétale de noyau abricot

Masser les points de réflexologie plantaire



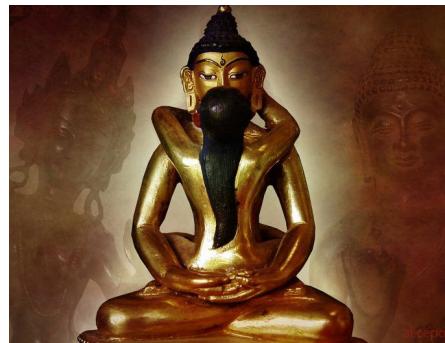
Il y a les différents points de désir à masser chez elle et chez lui.... Mais ces secrets efficaces vous sont livrés lors de conseils individualisés.  
N'hésitez pas à me contacter.

## 4) La quatrième étape : la méditation tantrique, éveil des sens

La méditation tantrique est issue de la philosophie du Tantra.

Le Tantra est originaire de la région himalayo-indienne. Dans cette philosophie, on considère comme base de l'univers deux principes symbolisés par le couple masculin et féminin. Le tantra traditionnel est une « voie de transformation intégrale de l'être humain », qui passe par le corps et les cinq sens.

C'est au tantra que l'on doit le concept à la base de la sexualité sacrée : l'être humain est d'essence divine, et cette essence est à la fois masculine et féminine (représentée par Shiva et Shakti, que l'on voit s'accoupler dans les temples hindous).



La méditation tantrique est une méthode très efficace pour magnifier les émotions et les sensations dans le couple.

La routine s'est installée dans votre relation amoureuse ? Vous souhaitez mieux connaître votre partenaire ? Cette méthode est faite pour vous ! Pratiqués à deux, les exercices permettent de renforcer les liens et de mieux apprécier les moments d'intimité.

Découvrez comment pratiquer la méditation tantrique en couple et profiter de ses bienfaits...

Des gestes simples pour se découvrir.

### Comment pratiquer la méditation tantrique

Pratiquez la méditation tantrique avec votre partenaire avant de vous coucher ou dans la journée, quand vous avez un moment. La séance n'a pas forcément une connotation sexuelle

Débutez le contact en plaçant l'une de vos mains sur le corps de votre partenaire (sur son cœur, son abdomen, son dos ou à des endroits plus intimes) et l'autre sur vous. Synchronisez ensuite vos respirations pour trouver un rythme confortable.

Suivez le flux de respiration de votre partenaire via votre main, tout en veillant à ne pas le devancer ni l'influencer. Augmentez l'amplitude petit à petit. Inspirez avec plus de légèreté et expirez avec plus de pression. La respiration est essentielle dans la méditation tantrique.

Regardez votre partenaire dans les yeux. C'est le moment de mieux le connaître et d'apprécier sa personnalité profonde. Durant la séance, vous pouvez aussi réciter des mantras de votre choix. Appréciez chaque toucher et détendez-vous.

Grâce à la méditation tantrique, vous éveillez tous vos sens et amplifiez le plaisir à deux.

Jean, masseur de l'Ecole du désir vous initiera à la méditation tantrique qui peut être un préalable au massage tantrique.

## 5) La cinquième étape : le massage tantrique, portail de l'extase

Le massage tantrique, c'est quoi ?

Oubliez tous vos a priori sur la question ! Issu du Tantra, le massage tantrique n'est pas une déviance bizarre et hypersexualisée, bien au contraire. Il s'agit de prendre conscience de toutes les parties de son corps, sans jugement ni projection, afin de mieux ressentir toutes les sensations et de faire circuler l'énergie vitale. Cela veut dire que l'on va masser les pieds, le ventre, le dos ou les parties génitales sans différenciation.

La personne qui se fait masser adopte une respiration lente et profonde, elle essaie de vivre le moment présent, sans l'érotiser, même lorsque ses zones érogènes sont caressées. En bref, le massage tantrique, c'est de la méditation appliquée à tout le corps pour le faire vibrer entièrement.



Le massage tantrique, ça se passe comment ?

La base de ce moment de complicité, c'est la confiance et la relaxation. Pour se mettre dans l'ambiance, on baisse la lumière, on met une playlist douce... On peut même allumer une bougie parfumée. Il est conseillé de se mettre nu pour mieux se relâcher. Le massage tantrique en lui-même consiste à frotter de l'huile sur ses mains et à faire de larges mouvements enveloppants sur toutes les parties du corps, de haut en bas et de bas en haut, avec un toucher particulier sur les sept chakras. La pression doit être légère, le toucher doux, lent, sensuel. Il n'y a pas de méthode figée ; chacun écoute son corps et celui de l'autre.

Pourquoi le massage tantrique c'est cool ?

Parce qu'on a tendance à faire l'amour de manière mécanique et que le massage tantrique permet de repartir sur de bonnes bases. Dans ce moment intime, on communique mieux avec son partenaire et on est plus au fait de ses désirs. Parce que les frémissements ressentis peuvent mener à un orgasme total et pas uniquement génital. Parce que si le massage aboutit à un acte sexuel, le plaisir sera forcément décuplé !

L'école du désir a encore de nombreux conseils à vous apporter dans les domaines de la Santé, de la Beauté, de la Sexualité et de la Spiritualité.

L'école du désir vous proposent aussi des massages adaptés à vos besoins et des initiations ou formations.

**N'hésitez pas à contacter Jean au 0601205088, à visiter mon site [www.ecolededesir.com](http://www.ecolededesir.com) ou bien à m'écrire à [ecolededesir@gmail.com](mailto:ecolededesir@gmail.com)**

