

Aisha Sieburth

Fondatrice de l'école du Tao de la Vitalité

Préface de maître Mantak Chia

Tao

DÉESSE DU

Déployez votre alchimie sacrée féminine



Féminin PUISSANT

LEDUC 
ÉSO

✧

*« C'est le moment de réveiller le féminin,
de s'ouvrir à son plein potentiel pour
accompagner l'évolution planétaire. »*

✧

Mantak Chia

✧

Le Tao est une voie d'ouverture spirituelle et d'exploration de notre essence profonde. Aisha Sieburth invite chaque femme à se reconnecter à sa dimension sacrée et à l'énergie universelle pour se transformer.

Commencez un véritable processus d'éveil et de guérison :

- **Initiez-vous aux principes fondateurs du Tao** : équilibre du yin et du yang, recherche de votre centre vital, connexion aux cinq éléments...
- **Pratiquez l'alchimie intérieure pour transformer vos blessures en force vitale** : sourire intérieur, respiration profonde, ancrage, apaisement de vos émotions.
- **Activez votre pouvoir d'autoguérison** grâce à des automasages, des visualisations, des étirements...
- **Vivez le pouvoir de l'énergie sexuelle sacrée avec les rituels** : l'éveil des neuf fleurs, l'œuf de jade, la respiration ovarienne...

✧

*« Un livre indispensable pour trouver
l'harmonie intérieure avec le Tao. »*

✧

Inexploré mag.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1972-8



9 791028 519728

editionbleduc.com

LEDUC
ÉSO

Illustration : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

Les lecteurs en parlent !

« Le plus précieux cadeau qu'une femme puisse s'offrir. Cet ouvrage décrit de manière limpide les inestimables secrets taoïstes pour retrouver le chemin vers notre Déesse intérieure. Une référence que je recommanderai à mes amies et mes patientes. »

**Hélène Mouchin, masseuse-kinésithérapeute
et ostéopathe spécialisée en gynécologie**

« Un livre initiatique qui nous transmet de manière simple et vivante les trésors de l'alchimie féminine. Je le conseillerai aux nombreuses femmes que j'accueille dans mon cabinet et qui ont tant besoin qu'on leur parle enfin d'elles. »

**Valérie Seyvet, praticienne en massage Tui Na,
danseuse contemporaine**

« Ce livre est d'une richesse incroyable ! Mon premier coup de coeur de l'année ! Un livre à offrir, à s'offrir, à déguster, à lire et relire, et que je ne manquerai pas de garder à portée de main. »

Virginie, de @libebook

« Ce livre précieux rend accessible une véritable aventure de transformation de notre féminin. Grâce à de nombreux outils concrets et à des rituels, nous sommes encouragées, libérées, nourries, soignées, réconciliées et sacralisées. »

Stéphanie Saglietto, praticante en yoga et en Tao

« Un condensé de savoirs sur la connaissance du corps et des émotions au féminin, transmis par des mots simples et authentiques. Un livre qui s'adresse à toutes les femmes ainsi qu'à tous les hommes qui souhaiteraient comprendre le féminin. »

**Marie Céline Solérieru, réalisatrice
et fondatrice de projecteurTV.com**

« Un voyage hors norme ! Telle une guide, Aisha nous transmet tous les outils pour accéder à la sagesse et nous réaliser enfin en tant que femmes. Un livre très riche, très clair, et qui nous révèle toute la force que nous avons. »

Christel, de @les__miscellanees_de_cookie

« En tant qu'homme, cet ouvrage me permet de vivre un moment privilégié au contact du Féminin sacré. C'est comme vivre à l'intérieur d'une goutte d'eau en suspension dans un espace d'éveil et de réceptivité... Merci à ce livre d'être juste là. »

Stéphane Ode, magnétiseur

« Un voyage étonnant dans l'histoire et la pratique du Tao. L'auteure se lance dans une quête qui mène au cœur mystérieux des anciens enseignements. J'ai aimé lire ce livre impressionnant, astucieux et réfléchi. »

Giselle Maya, poète tanka et jardinière

« Plus qu'un livre, une véritable boîte à outils dans laquelle on peut puiser au quotidien. Cet ouvrage révèle la femme que je suis, les énergies qui me traversent et qui m'aident à me connecter à ma véritable puissance féminine. »

Gwendoline, de @maisonmeraki

« Quel plaisir de lire ce livre qui met à la portée de toutes la possibilité de comprendre l'art de cultiver son féminin et de le mettre en pratique dans notre vie quotidienne. »

Estelle Bard, mère de deux enfants

« Merci Aisha pour ces trésors de sagesse que tu partages si généreusement avec nous! Un ouvrage essentiel qui révèle des outils précieux, accessibles en nous aujourd'hui et pour toutes les générations à venir. »

Odile Bruckert, musicienne thérapeute Rituel de l'Arbre

« Grâce aux pratiques simples mais puissantes décrites tout au long de cet ouvrage et que j'ai expérimentées, je me sens Femme dans toute sa splendeur, son rayonnement et sa vulnérabilité. »

**Nathalie Stezewski, instructrice en Tao de la Femme
et praticienne Chi Nei Tsang**

« *Déesse du Tao* nous propose une philosophie de vie pleine de richesses. Cet ouvrage est idéal pour accompagner au quotidien les personnes qui souhaitent retrouver une véritable harmonie. »

Jessica, de @soprettylittlethings

Aisha Sieburth

Préface de maître Mantak Chia

Tao

DÉESSE DU

Déployez votre alchimie sacrée féminine



Féminin PUISSANT

LEDUC 
ÉSO

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration de Laurence Baransky

Édition : Isabelle Chave

Correction : Clémentine Sanchez

Maquette : Evelyne Nobre

Illustrations : © Olivia Sautreuil CC-BY

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Marie Ollier

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1972-8

SOMMAIRE

Préface de maître Mantak Chia.....	7
Avant-propos : Parcours personnel	11
Introduction : Le Tao et le féminin sacré	17
PARTIE 1 – LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU TAO	23
PARTIE 2 – LE SOCLE DES PRATIQUES ALCHEMIQUES DU TAO ..	95
PARTIE 3 – RÉVEILLER SON ÉNERGIE FÉMININE.....	167
PARTIE 4 – L'ALCHIMIE FÉMININE INTÉRIEURE : LE POUVOIR GUÉRISSEUR DE L'ÉNERGIE SEXUELLE.....	215
Conclusion : Vivre le plein potentiel de son féminin.....	307
Bibliographie	311
Carnet d'adresses	313
Index des exercices	315
Table des matières.....	319

PRÉFACE

DE MAÎTRE MANTAK CHIA

Je suis très heureux de préfacier ce livre dédié à l'énergie féminine, à un moment crucial où les femmes reprennent leur place dans l'évolution du monde. Les prophéties taoïstes parlent depuis longtemps d'une bascule énergétique vers le pôle féminin. Ils ont vu dans les constellations de l'étoile Polaire qu'un grand changement s'opérera quand l'axe de la Terre s'alignera avec l'étoile Véga. Cela annonce l'âge du féminin, le retour à des valeurs qui préservent, nourrissent, respectent et cultivent la Vie.

C'est le moment de transmettre la sagesse ancestrale taoïste des femmes, pour rappeler leurs ressources innées, dans le monde entier. C'est le moment de réveiller le féminin, de s'ouvrir à son plein potentiel d'éveil afin d'accompagner l'évolution planétaire.

L'équilibre yin/yang. Le Tao opère grâce à l'harmonie des forces opposées du *yin* et du *yang* à travers les cycles de la vie et de la mort. Nous voyons les forces *yin*, à l'origine de la matière physique de notre corps, puis les forces *yang* à l'origine de notre esprit. Quand elles se combinent, elles deviennent le pouvoir créateur. Dans le corps de la femme, ce pouvoir se trouve au niveau de son utérus et dans ses ovaires. Ce sont les réceptacles sacrés féminins où transmutent les forces *yin* et *yang* de la puissance créatrice féminine.

L'énergie du cœur. Selon la philosophie du Tao, le centre majeur de l'énergie de la femme est celui du cœur. Lorsqu'une femme s'entraîne à ouvrir son cœur, elle génère un puissant champ magnétique d'amour. Cette énergie aimante a le pouvoir de rayonner autour d'elle et à l'intérieur d'elle, pour nourrir toutes les cellules de son corps, équilibrer son énergie et éveiller son plein potentiel.

L'énergie orgasmique. Les taoïstes ont développé une alchimie médicinale de l'énergie orgasmique, grâce à la « pharmacie » complète déjà présente dans notre corps. Quand nous éveillons notre vibration orgasmique, tout notre système hormonal s'active, les glandes et les organes libèrent leur essence. Quand cette essence se mêle à l'énergie de l'amour du cœur, elle génère alors une puissance incroyable, celle du pouvoir de guérison et de l'ouverture spirituel – appelée le « Nectar de Jouvence ».

L'alchimie féminine. Le Tao parle du cœur qui rayonne comme un soleil pour transformer l'énergie sexuelle en force vitale. Chaque mois, les femmes stockent de l'énergie dans

leurs seins pour faire du lait, qu'elles aient un bébé ou non ; leur corps est prêt, il est alors important de transformer cette énergie. En mettant en pratique les précieux rituels proposés par Aisha dans ce livre, chaque femme pourra améliorer sa santé, équilibrer son énergie et éveiller son potentiel spirituel. Alors l'âge du féminin pourra avoir lieu.

Maître Mantak Chia

AVANT-PROPOS

PARCOURS PERSONNEL

Mon premier souvenir d'ouverture spirituelle date de mon enfance. J'avais cinq ans. J'étais au temple bouddhiste zen à Tokyo¹, la ville où je grandissais alors. Je participais à une séance de méditation. Mes yeux étaient ouverts. Soudain, j'ai aperçu celle qui méditait, celle qui sentait la caresse du souffle qui entre et sort par ses narines. Qui était cette observatrice? Était-ce moi? Ma pensée? Mon âme? Tout à coup, mes perceptions s'étaient expansées au-delà de mes sens ordinaires, ma conscience venait de s'ouvrir. Je me souviens aujourd'hui encore de ce moment comme d'un état de grâce. En me levant de mon coussin, j'ai perdu l'équilibre et j'ai roulé en arrière car mon kimono s'était pris dans mes pieds. Cela a déclenché des rires joyeux dans l'assemblée. Le fait d'être sortie de mon

1. Le bouddhisme zen japonais est une branche du bouddhisme.

corps m'avait visiblement déstabilisée, mais j'avais au moins réussi à rompre l'austérité de la séance, sous le regard plein de bienveillance et de bonté des moines zen.

Quelques années plus tard, au Sri Lanka, j'ai été impressionnée par l'harmonie qui unissait la vie quotidienne dans les villages, la nature si présente et les temples où l'on se recueillait et célébrait. C'est également là, dans les grottes de Sigiriya, que j'ai découvert et pris conscience de la beauté du féminin dans le monde.

Devenue adulte, je me suis installée en France, où je me suis consacrée durant quelques années à ce qui me passionnait : la danse, son enseignement et des créations de spectacles. En parallèle, j'avais aussi mon cabinet de shiatsu, massage énergétique japonais. Je continuais bien sûr à apprendre et à me former à différentes pratiques. C'est alors qu'une révélation s'est produite, ce genre de révélation qui soudain donne une saveur nouvelle à la vie et ouvre nos horizons. Cela s'est passé en 1998 près de Montpellier, à l'école du Tao vivant. Grâce à Fabienne Flamand, j'ai découvert la pratique taoïste authentique. Quelle révélation ce fut pour moi ! De stage en stage, je pouvais de plus en plus ressentir ma conscience spirituelle s'incarner dans le concret de mon corps. Mon plus grand bouleversement intérieur s'est produit au cours d'une pratique féminine qui nous invitait à contacter la puissance *yin* de la Terre mère. Baignée dans la grâce du Sourire intérieur, j'ai senti l'ouverture de mon cœur et de mon ventre. Mon corps de femme prenait place là où je pouvais enfin me reconnecter à ma source, à mon centre féminin. Plongé dans cette profondeur intérieure,

cet espace de moi-même s'est ouvert dans l'accueil et la réceptivité, libérant ma dimension sacrée, vivante, puissante et guérisseuse. Je venais d'une certaine manière de renaître à moi-même, depuis mon propre centre.

De stage en stage, j'ai été profondément touchée par la joie de vivre que la pratique du Tao permettait de libérer, ainsi que par la façon concrète dont on peut ensuite intégrer les enseignements reçus dans la vie quotidienne, tout en simplicité. C'était à présent une évidence pour moi : j'avais trouvé ma voie. Mon esprit pouvait dorénavant s'ouvrir à l'infini tout en restant présent dans mon corps bien incarné.

Je suis alors partie plusieurs années au nord de la Thaïlande pour apprendre auprès de maître Mantak Chia, fondateur de son école Le Tao Garden. Je me suis initiée à la discipline et à la précision des techniques taoïstes, à la puissance de l'énergie universelle intelligente, à la recherche de l'équilibre dynamique des forces opposées, *yin* et *yang*, au centre de soi.

Bien sûr, contacter et développer son centre demande de l'attention. Aller vers soi, cette partie tellement enfouie et si vulnérable, nécessite de la patience et du courage. Il m'arrivait de résister à mon propre appel à l'ouverture intérieure. Mais graduellement, par la pratique, j'ai pu accueillir l'une après l'autre les pelures qui faisaient obstacle. J'ai laissé mon cœur s'ouvrir et se relier à mon centre, à l'écoute de cette alchimie à l'intérieur de mon corps de femme. Le chemin que propose le Tao n'est jamais acquis. Il est en évolution continue, en mouvement à chaque instant.

En poursuivant mes voyages et mes enseignements en Inde, en Thaïlande, en Chine, et en approfondissant différentes sources, j'ai réalisé à quel point l'art énergétique de « guérison » au sens ancien d'un « retour vers l'intégrité naturelle » nous guide dans une évolution constante, à travers tout un processus alchimique d'intégration et de métamorphoses successives. Complémentaire mais différent d'un travail thérapeutique, ce travail fondé sur les connaissances millénaires du Tao vise à toucher directement notre état divin en passant à travers nos blessures qui deviennent des brèches ouvertes vers le noyau de soi-même.

Aujourd'hui, je me sens comme un pont, une passeuse, entre des mondes ancestraux et les besoins actuels de notre monde. L'héritage des femmes et des hommes avant nous, qui ont su transformer leur vie et porter leurs expériences jusqu'à nous, sont une offrande précieuse qui nous aide à vivre pleinement notre histoire contemporaine et à lui donner son sens véritable.

J'enseigne à présent ce qui m'a été donné et ce que j'ai appris. Depuis vingt ans, je transmets les différentes disciplines d'arts taoïstes à des personnes de tous âges, avec un accompagnement spécifique pour les femmes en recherche de leur propre centre, de leur équilibre incarné et de leur dimension sacrée. C'est ce chemin à la rencontre de soi-même et de son féminin que j'ai la joie de vous présenter dans ce livre.

Je l'ai construit comme un parcours initiatique, un voyage intérieur à la découverte de sa féminité authentique, à l'image des retraites de femmes que j'anime, tels des espaces privilégiés où chacune prend le temps de se reconnecter à elle-même, à sa dimension sacrée et aux énergies universelles.

INTRODUCTION

LE TAO ET LE FÉMININ SACRÉ

Le féminin est omniprésent dans la philosophie taoïste. De très nombreuses histoires, images, contes et poèmes font référence au principe féminin. Ce principe symbolise les fondements du taoïsme, porteur d'une vision profondément humaniste, égalitaire, garante d'une vie et d'une conscience holistiques.

La société patriarcale conventionnelle n'attribuait cependant pas aux femmes un véritable statut social. Elle ne leur concédait qu'une place secondaire. Certaines femmes avaient néanmoins la possibilité d'étudier et pratiquer la philosophie taoïste dans des groupes d'initiés ou même dans des ordres religieux où elles pouvaient accéder aux positions élevées autant que les hommes. Mais en général,

il restait risquer pour les femmes de s'exposer. Elles pratiquaient discrètement en secret, afin de se protéger des regards d'autrui. En faisant cela, elles se sont transmises et ont maintenu la connaissance et la puissance du féminin sacré dans toute sa force et son épure. Certaines sont devenues des femmes pleinement réalisées, appelées « immortelles ».

Pour le Tao, le féminin sacré est l'état intérieur auquel nous pouvons tous accéder, que nous soyons hommes ou femmes. Le féminin sacré exprime l'accueil et l'attention de chaque instant à soi-même, l'écoute de tout ce qui se passe en soi dans l'instant présent, l'acceptation des choses comme elles sont, sans juger, sans vouloir les changer.

Cela demande une grande disponibilité intérieure. C'est alors seulement que les « choses » peuvent descendre dans notre centre. Dans le livre *Dao De Jing*, le sage Lao Tseu nomme cet état « le mystère féminin ». C'est en fait par ce mystère féminin que tout l'Univers fonctionne. L'intégralité du *Dao*, c'est-à-dire la Voie, la Vie, le mouvement de l'Univers, est ancrée dans le féminin mystérieux.

Le principe féminin est donc cet accueil et cette capacité d'habiter un espace-temps intérieur. C'est notre *yin*. Le principe masculin, notre *yang*, est l'esprit qui descend, qui s'accorde et qui s'autorise à habiter à l'intérieur de ce grand *yin*. *Yin* et *yang* sont invités à se rencontrer dans notre centre, le seul endroit où ils peuvent véritablement et pleinement se retrouver.

Dans ce centre, l'état d'ouverture *yin* accueille le *yang*. Lorsque cela se produit, le *yin* et le *yang* se réunissent en

nous. L'un sans l'autre ne peut pas vivre longtemps, mais, ensemble, ils deviennent et produisent quelque chose de vrai, de complet et de vivant. C'est comme une autofécondation, une renaissance intérieure qui nous permet d'accéder à de nouvelles dimensions et ressources de nous-mêmes.

Au cours de mes recherches et voyages, j'ai appris de nombreuses et différentes approches de transmission de la sagesse du Tao. Celles qui ont le plus résonné en moi ont toujours été celles des maîtres, femmes et hommes, qui m'ont transmis de façon indirecte le pouvoir et la puissance du *yin*, en laissant passer le message presque à mon insu, en montrant l'exemple, par la pratique et oralement, sans livres ni schémas. C'était à moi d'observer, de chercher et de ressentir des liens en moi, de puiser dans mes propres ressources, de me découvrir dans le miroir dans lequel je me reflétais. Avec le temps, tout prenait son sens. Il n'a pas d'alternative de toute façon : même si l'on explique mentalement les choses, c'est en les vivant par soi-même qu'on intègre l'expérience vivante du Tao. C'est en prenant le temps de vraiment sentir, de voir et d'être face à son ombre qu'on peut mieux la percevoir et l'intégrer. Cette approche donne toujours plus de liberté pour développer le lien avec son propre maître intérieur.

L'approche *yang* au contraire est plus directe et passe par la discipline et la rigueur. J'ai dû m'oublier pour suivre la règle, des principes immuables qui me forçaient à lâcher prise avec mes croyances habituelles. L'entraînement physique intensif poussait mon corps jusqu'à faire lâcher mon mental. Et en soutenant de hauts niveaux de concentration mentale,

j'ai senti comment dépasser les limites apparentes de mon corps. La maîtrise de soi passait par l'anéantissement de tout ce que j'avais pu croire de mon ego, car il n'y a aucune place ni aucune complaisance pour de fausses idées face à la réalité absolue.


Entre l'intériorité du *yin* et l'extériorité du *yang*, grâce à leur complémentarité, ces deux facettes de l'enseignement m'ont permis de me construire et d'intégrer l'unité dans les aspects opposés en moi-même. Le féminin sacré, *yin*, a besoin de son complémentaire, le masculin sacré, *yang*.

Depuis des millénaires, l'histoire officielle est engendrée par des femmes et écrite par des hommes. Malheureusement, ces derniers ont tendance à prendre le dessus en déclamant leur version des choses jusqu'à interdire aux femmes de s'exprimer. Cela peut expliquer pourquoi autant d'écrits mettent en avant les hommes, tandis que l'histoire des femmes est difficile à déceler. Dans le Tao, ce n'est pas parce que les femmes n'écrivaient pas qu'elles étaient moins visibles, mais plutôt parce qu'elles devaient exercer leur pratiques discrètement, à l'insu de la société. Elles cultivaient la sagesse au sein de leur Chaudron intérieur, en passant par la transmission orale pour communiquer leur savoir. (C'est peut-être pour cela aussi que l'écriture est pour moi un défi !)

Quand je buvais le thé à Tao Garden avec les nonnes taoïstes du temple de maître Li, j'étais impressionnée par leur légèreté d'être, leurs sourires à joues roses, les échanges de leurs regards espiègles et paisibles, leurs yeux éclatants. Ces

femmes épanouies semblaient sans âge. Quelle inspiration de voir des femmes si libres et heureuses en toute simplicité! Elles connaissaient, c'est certain, les secrets du féminin sacré.





PARTIE 1
Les principes
fondamentaux
du Tao

Xi Wang Mu : la reine mère de l'Ouest, protectrice des immortelles taoïstes.

Xi Wang Mu est une déesse mythologique de l'époque préhistorique.

Elle est parfois dessinée avec une queue de léopard, des pieds d'oiseau et une fourrure de renard. Le plus souvent, on la voit, très féminine, déployer sa grande robe ronde qui s'étend comme pour envelopper le monde.

C'est la reine mère de l'Ouest. Elle habite dans les sommets des montagnes Kunlun, au sein de son palais de jade, symbole de la matrice féminine, lieu magique d'où jaillissent les sources de l'immortalité et où poussent des herbes médicinales de longévité.

Xi Wang Mu est la matriarche et l'initiatrice des femmes immortelles. Elle nourrit son *yin* en méditant avec son amant céleste, le roi père d'Orient. Leur union engendre les souffles *yin* et *yang* qui se propagent pour donner naissance à la vie sur la Terre.

Le Tao est une invitation à ressentir, à chaque instant, les énergies qui nous traversent. Entrer dans l'univers du Tao, c'est entrer dans un monde de recherche d'équilibre, de danse avec les forces de la vie, de libération de notre féminin sacré, jusqu'au plus profond de nos cellules. Pour