



INITIATIVE

Des stages de tantra lesbiens

Professeure de yoga, formée à l'École Française de Yoga à Paris puis à Lyon, Isabelle Denoix propose des cours particuliers et collectifs, des journées et week-end à thème et des stages d'été. A partir de juin prochain, elle vous invite dans la Drôme à participer à des stages spécifiques de tantra destinés aux femmes lesbiennes désireuses de découvrir et approfondir cette pratique. Elle nous en dit plus dans l'interview qui suit.
Propos recueillis par Marion Webb

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots et revenir sur votre parcours, notamment votre découverte du Yoga et votre formation à l'École Française de Yoga à Paris ? Aînée de 9 enfants, j'ai appris très vite à prendre soin des autres, mais pas de moi : mon enfance et mon adolescence ont été perturbées par des soucis récurrents, tels que les insomnies, lombalgies et migraines. A 20 ans, en 1974, je n'avais jamais entendu le mot « yoga », et c'est tout à fait par hasard que je me retrouve à suivre quelques cours. Je constate rapidement les effets bénéfiques sur ma santé. Et surtout, je découvre une approche du corps à l'opposé de mon éducation judéo-chrétienne : l'écouter, en prendre soin, lui faire confiance, donner du sens à ses divers symptômes... Idem pour le mental : respect de moi et des autres, acceptation des aléas que me propose la vie... Corps, mental et conscience/esprit/âme : les noms diffèrent selon les traditions, mais toutes pointent vers cette part de nous « universelle ». Et c'est bien ce à quoi nous invite le yoga, mot dont l'origine est la même que « jonction » : nous relier avec nous-même, corps, mental et conscience. J'enchaîne les stages et me retrouve quelques mois en Inde où je découvre la grande diversité des approches du yoga : toute une riche palette entre celles qui mettent l'accent sur le corps, proches de l'athlétisme, et d'autres sur la spiritualité, la méditation. Au retour de ce voyage, je m'inscris à l'École Française de Yoga, la seule en France qui offre une belle diversité de pratiques.

En 2012 vous avez découvert le tantra, dans quel cadre cela s'est-t-il passé et pourquoi cette discipline vous a-t-elle particulièrement intéressée ? Quelles sont les différences entre le yoga et le tantra ? Après quelques années de vie commune, avec ma compagne, nous cherchons à améliorer la qualité de notre relation. Nous sommes dans les années 80-90 et les animateur.ice.s de développement personnel refusent de nous accueillir dans leurs « stages couples »... Nous cheminons donc par nous-mêmes, à partir de livres (pas non plus d'internet à l'époque...). Ce n'est qu'en 2012 que nous entendons parler d'Horizon Trantra et que Jacques Lucas et Marisa Ortolan nous

« La reconnaissance de l'essence sacrée de toute forme de vie est la base pour établir des relations saines avec son environnement en général et avec sa partenaire amoureuse en particulier »

accueillent chaleureusement dans leurs stages ! Et pour moi particulièrement, je me suis sentie tout de suite en connexion avec le tantra, tel qu'ils le proposent. Le tantra vient de l'Inde, comme le yoga. Il se situe dans la même perspective de « reliance » des différents aspects de l'être. Selon moi, il y a deux différences notables : dans le tantra la fonction sexuelle est incluse à part entière et une part importante de la pratique en général concerne la relation à l'autre.

Pourriez-vous nous expliquer les origines du tantra et quels en sont ses principes fondateurs ? Les origines du tantra, comme celles du yoga, se perdent dans la nuit des temps et dans l'histoire de l'Inde... Pour moi, les deux principes qui le fondent sont : le plaisir de vivre se trouve dans la conscience pleine et entière de l'instant présent et en particulier dans l'acceptation inconditionnelle des informations apportés par nos cinq sens physiques ainsi par ceux plus subtils. La reconnaissance de l'essence sacrée de toute forme de vie est la base pour établir des relations saines avec son environnement en général et avec sa partenaire amoureuse en particulier.

Souvent associé à des pratiques sexuelles, en quoi le tantra permet-il d'accéder à la paix intérieure, au bien-être ? La plupart des approches traditionnelles de développement personnel et de spiritualité, non seulement excluent la sexualité de leurs pratiques mais souvent la dévalorisent, voir même la diabolisent... et en ont fait un tabou. Les pratiques sexuelles font partie du tantra, car la sexualité est une fonction de l'être humain et que le tantra inclus l'ensemble de l'être, dans toutes ses dimensions. C'est cette reconnaissance et cette acceptation

de toutes les parties de mon être, d'abord pour moi-même, qui me permettent de trouver l'apaisement intérieur.

Que vous a apporté la pratique du tantra dans votre vie ? Un grand soulagement, comme « enfin, je suis chez moi ! ». Tous les aspects de ma vie, professionnels, familiaux, amoureux, spirituels, émotionnels, physiques... sont pleinement reconnus par la perspective tantrique. Le tantra m'offre les outils pour me sentir de plus en plus « alignée », pleinement connectée avec toutes les parts de moi. Dans le tantra, comme dans le yoga, ces diverses dimensions sont associées à la notion de chakra ou centres d'énergies.

Pouvez-vous revenir sur votre envie d'organiser des stages de tantra spécifiquement pour les lesbiennes ? Avec ma compagne et aussi en solo, j'ai participé depuis 10 ans à de nombreux stages de tantra, animés dans une perspective plutôt hétérosexuelle. Sauf quelques exceptions, nous y étions les seules lesbiennes. Je disais souvent : « c'est

comme quand je suis dans un pays étranger, je peux m'y sentir relativement à l'aise et bien acceptée, mais je suis tout de même toujours en train de traduire... ». Alors quand Marisa, sur la demande d'une femme lesbienne, dont la compagne ne voulait pas participer à un stage mixte, décide de répondre favorablement à leur demande d'un stage « Tantra pour couples de femmes », nous nous inscrivons ! Et, à ma grande surprise, elle découvre à quel point « pouvoir enfin parler la même langue » me permet une détente que je ne soupçonnais même pas, l'impression d'être enfin autorisée à rentrer vraiment et encore plus intimement « chez moi »... Et cette joie de pratiquer le tantra entre femmes lesbiennes se confirme toujours au fur et à mesure des rencontres auto-gérées que nous organisons entre femmes lesbiennes depuis maintenant 3 ans. Comme Marisa ne souhaitait pas poursuivre l'animation des stages, elle m'a encouragée à me lancer, et en l'absence d'autres propositions françaises, je me suis formée auprès d'elle en tant qu'assistante. Puis, soutenue par plusieurs amies tantrika (dont ma compagne !), nous avons élaboré ensemble l'organisation de stages spécifiques pour les lesbiennes.

Du 4 au 6 juin prochain, vous organisez le stage « Tantra pour couples de femmes ». Quels rôles peut jouer le tantra au sein d'un couple lesbien ? Les mêmes qu'au sein de n'importe quel couple ! Après m'être reconnue moi-même dans toutes les dimensions de mon être, je peux reconnaître pleinement l'autre et la relation devient une forme de danse !

En octobre, vous organisez « Lesbiennes Tantriques – initiation ». A qui est dédié ce stage ? Faut-il des connaissances particulières pour y participer ? Comment va se dérouler ce stage ? Ce stage est ouvert à toute femme, née femme, qui se reconnaît « lesbienne ». Aucun préalable n'est nécessaire, juste la motivation à aller à la rencontre de soi-même dans le respect de ses limites et la reconnaissance de ses besoins. Le stage est en résidentiel. Chaque participante est invitée à s'immerger dans la dynamique du tantra, depuis les méditations dynamiques, qui sont proposées avant le petit-déjeuner, jusqu'aux rituels du soir, en passant par les temps de danse, de massage et diverses autres pratiques. Le cadre posé pendant ces stages est très important, en particulier en ce qui concerne le respect de soi et de l'autre, et la confidentialité. Les assistantes qui m'accompagnent et moi-même sommes là pour assurer à chacune l'accueil et l'écoute dont elle a besoin.

Quels messages souhaiteriez-vous passer aux lectrices de Jeanne Magazine concernant la pratique du tantra et ses bienfaits ? Le tantra est une pratique qui invite chaque personne, quelque soit son âge et sa forme physique à vivre sa vie et ses relations avec plus de plaisir et de joie !

www.yoni-yoga.com

