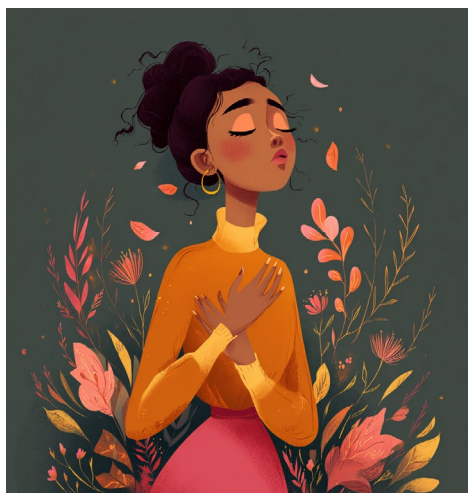


LE TANTRA POUR SE RECONNECTER AU SACRÉ EN SOI, AVEC MARISA ORTOLAN

Par Julie Destouches



Et si la clé de notre bien-être résidait dans une reconnexion simple et bienveillante à soi-même ? Marisa Ortolan, psychothérapeute psychocorporelle et accompagnante en Tantra rouge *, propose une approche accessible pour libérer le corps, écouter le souffle et le cœur et,



surtout, accepter de ne pas tout comprendre immédiatement. Son parcours, marqué par des voyages initiatiques en Inde et au Tibet, ainsi que par des années de pratique et d'enseignement, en fait une guide inspirante pour celles et ceux qui cherchent à se reconnecter à leur énergie vitale.

Une fois n'est pas coutume, ce n'est pas Marisa Ortolan qui est allé chercher la voie du Tantra, c'est le Tantra qui est venu à elle. « Adolescente, j'avais lu « Le livre des secrets » d'Osho. Il parlait du Tantra, du fait que c'était une voie spirituelle qui pouvait inclure la sexualité dans ses pratiques comme forme d'accès à la transcendance et à une spiritualité vivante. Un jour que je repensais à cet ouvrage, j'ai trouvé dans ma boîte aux lettres un flyer qui proposait un stage de Tantra. C'était en 1994. J'y suis allée et j'ai vécu ce que vivent beaucoup de femmes quand

elles arrivent dans la voie du Tantra : on se dit voilà, ça y est, là je suis bien, je suis à ma place. »

Avant cette révélation, Marisa s'est d'abord formée en psychologie biodynamique, une approche qui met l'accent sur la libération des tensions corporelles pour favoriser la guérison émotionnelle. Après avoir croisé la voie du Tantra rouge, elle a voyagé en Inde et au Tibet pour approfondir ses connaissances. « Ces voyages ont été transformateurs, explique-t-elle. Ils m'ont permis de comprendre que la guérison et la croissance personnelle passent par une reconnexion à soi et à son énergie vitale. »

Aujourd'hui, Marisa Ortolan partage son savoir à travers des ateliers, des stages et des consultations. Son approche, accessible et bienveillante, s'adapte à tous ceux qui

cherchent à se reconnecter à leur propre lumière. Elle insiste sur l'importance de la simplicité dans ce processus. « Il ne s'agit pas de tout comprendre immédiatement, dit-elle, mais de se donner le temps et l'espace pour explorer et découvrir. »

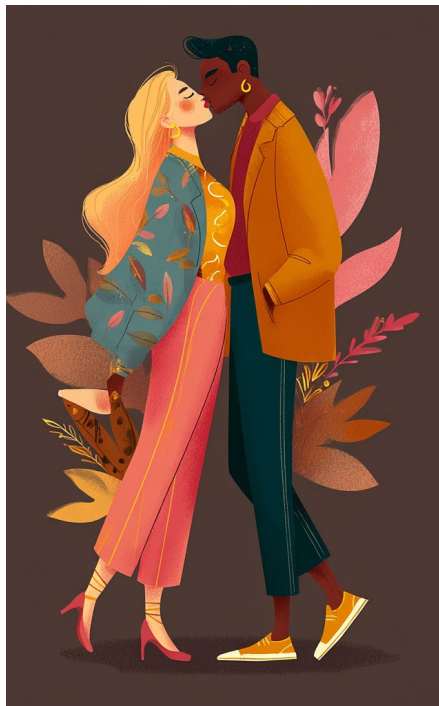
La nudité comme pratique libératrice

Parmi les protocoles qu'elle partage, Marisa Ortolan insiste sur l'importance de la nudité comme pratique libératrice. Elle nous invite à prendre au moins 30 minutes par jour pour être nues, que ce soit pour se laver, ranger ou simplement être en présence. Cette pratique permet de se libérer des jugements et des contraintes sociales, et de retrouver une sensualité et une connexion à soi. En se regardant dans le miroir, en se touchant et en respirant, on apprend à accepter son corps tel qu'il est. La nudité devient alors un acte de réappropriation de soi, une manière de se reconnecter à sa nature profonde, de laisser respirer sa peau et de libérer son énergie de vie.

Pour Marisa, cette pratique est particulièrement bénéfique pour les femmes, souvent soumises à des normes sociales strictes concernant leur apparence. En se permettant d'être nue, sans jugement, on peut retrouver une relation plus saine et plus libre avec son corps. Elle raconte comment, lors de ses stages, les participantes découvrent cette liberté et cette connexion à elles-mêmes. « C'est un moment de vérité, dit-elle, où l'on se retrouve face à soi-même, sans masque ni artifice. »

Cette pratique n'est pas seulement physique, mais aussi émotionnelle et spirituelle. En s'autorisant la nudité, on ouvre la porte à une plus grande authenticité et à une meilleure acceptation de soi.

« Ça nous remet en lien avec nous-mêmes, avec notre aspect sauvage, ce côté naturel. Ça nous ramène aussi à la sensualité, parce qu'on va se frôler, on va toucher des objets



par exemple, on va être beaucoup plus en connexion avec notre environnement. On va peut-être se regarder dans le miroir et voir que les seins tombent mais se dire "je suis une belle femme", malgré tout ça, et avec tout ça, on va accueillir notre corps tel qu'il est. Et à un moment donné, mais ça je laisse à chacune le fait de l'expérimenter, quelque chose de joyeux arrive, on a envie de danser, d'être là, de se toucher... Comme quand on était enfant. Les enfants quand ils sont tout nus, ils sont les rois du monde ! Il faut au moins 20 minutes pour ressentir cette énergie qui monte, c'est une bombe. Il y a d'énormes bénéfices par rapport à l'énergie, à la lumière qu'on va avoir à l'intérieur qui sont extraordinaires. »

L'écoute du souffle et du cœur

Le souffle et le cœur sont aussi des outils puissants pour se reconnecter à soi. Marisa Ortolan propose des rituels simples mais efficaces, comme le rituel des soupirs. Il s'agit de soupirer profondément pendant quelques minutes chaque jour. Ce geste permet de libérer les émotions bloquées et d'ouvrir le cœur. En soupirant, on

peut ressentir de la douleur, de la colère, ou même du rire, mais aussi une profonde libération. Le cœur devient alors un guide pour diriger l'énergie de vie et pacifier le corps et l'esprit. « L'important, c'est la constance. A un moment donné, les ailes du cœur vont s'ouvrir. »

Le souffle, dit-elle, est un pont entre le corps et l'esprit. En écoutant son souffle, on peut mieux comprendre ses émotions et ses besoins. Elle propose des exercices de respiration pour aider à se recentrer et à se calmer. « Le souffle est un outil puissant, il peut nous aider à traverser les moments difficiles et à retrouver notre équilibre. »

Le cœur, quant à lui, est un centre d'énergie vitale. Marisa encourage ses élèves à écouter leur cœur et à suivre sa guidance. Elle propose des rituels pour ouvrir le cœur et libérer les blocages émotionnels. « Le cœur est aussi un muscle, explique-t-elle, il a besoin d'être exercé et nourri. En écoutant notre cœur, nous pouvons mieux comprendre nos désirs et nos besoins. »

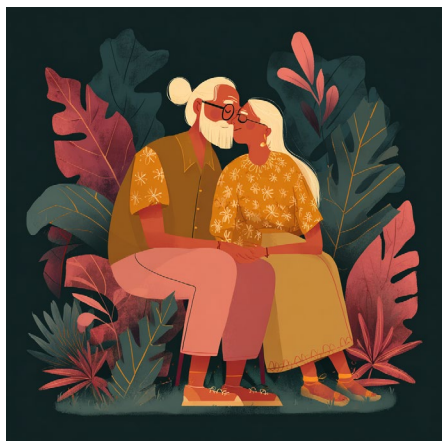
Marisa propose également des exercices pour approfondir cette pratique. Par exemple, elle invite ses élèves à poser une main sur leur thymus et à respirer profondément, en se concentrant sur les sensations et les émotions qui émergent. « C'est une manière de se reconnecter à son cœur et de libérer les tensions et les blocages », explique-t-elle. Elle encourage également ses élèves à explorer leur cœur avec curiosité et bienveillance, en observant les sensations et les émotions qui émergent. « Se reconnecter à son cœur permet de mieux comprendre ses désirs et ses besoins », dit-elle.

Cette approche du Tantra dit « rouge » permet de sortir de la sexualité patriarcale, où l'orgasme est souvent une fin en soi, pour entrer dans une sexualité plus consciente, nourrissante, sacrée. « La sexualité patriarcale, c'est je tire un coup. Et, on a longtemps cru que c'était ça, la sexualité. Alors que ça ne dure pas longtemps et que, bien souvent, la femme elle

reste sur sa faim. C'est normal parce que le féminin a besoin d'espace, de temps, de créativité... La femme s'ennuie dans ce style de sexualité qui, en plus, peut être brutale pour la yoni, pour le vagin. Même si le vagin est bien lubrifié, le pénis peut être très dur et ça peut faire mal. Si on sort de cette programmation, on est beaucoup plus à l'écoute de ce qui va se passer. La rencontre de l'énergie du cœur et de l'énergie sexuelle va permettre d'avoir une libération d'énergie, une respiration différente, une tranquillité d'être. Quelque chose se pacifie en soi au niveau cosmique et au niveau du monde aussi. Plus on pratique une énergie sexuelle pacifiée, plus on va vers la pacification des relations humaines et du monde. »

Le slow sex : une pratique centrale

Le slow sex est une pratique centrale dans l'approche de Marisa Ortolan. Il s'agit de favoriser la parole, mais aussi de ralentir et d'écouter son corps et celui de l'autre, sans performance ni urgence. Elle cite l'exemple d'un couple venu la voir car la femme était très désirante et son mari, stressé par l'enjeu de performance, avait des difficultés d'érection. « J'ai proposé à la femme de prendre le pénis au repos, de l'homme avec un lubrifiant et de le glisser à l'intérieur de son vagin. Au fur et à mesure, l'érection vient à l'intérieur du vagin. Ils ont découvert cette sexualité douce qui a fait basculer leur énergie. Je n'y aurais pas pensé s'il n'y avait pas eu ce problème-



là. Mais le fait de leur trouver une méthode sexuelle différente, ça m'a émerveillée quand ils m'ont dit ce qu'ils avaient ressenti, que ça leur permettait de se poser dans une sexualité plus consciente. »

Marisa souligne que le slow sex est une pratique de pleine conscience. Il s'agit de se concentrer sur les sensations et les émotions, plutôt que sur la performance. Elle encourage ses élèves à explorer cette pratique avec bienveillance et curiosité, en observant ce qui émerge.

Les ateliers et les stages proposés par Marisa Ortolan offrent un espace protégé pour explorer ces pratiques en profondeur, permettant ainsi de les intégrer dans sa vie quotidienne. Elle explique que ces espaces sont nécessaires pour se libérer des schémas anciens et pour découvrir de nouvelles façons d'être en relation avec soi et avec les autres. « C'est un processus, dit-elle, qui demande du temps et de la patience, mais qui peut transformer notre vie. »

A travers des pratiques comme la nudité, le slow sex et l'écoute du souffle et du cœur, Marisa Ortolan nous invite à une reconnexion simple et bienveillante à nous-mêmes et à notre dimension sacrée. Son approche, ancrée dans le concret et le quotidien, permet de se libérer des schémas anciens et de retrouver une énergie vitale pacifiée. En intégrant ces pratiques dans notre vie, nous pouvons transformer notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde.

*Le mot "tantra" apparaît en Inde dans des écrits védiques anciens (par exemple dans la Rig-Veda). La tradition tantrique, structurée, commence à apparaître vers le 5^e-6^e siècle. Dans le Tantra blanc, on travaille beaucoup sur les symboles et sur la relation, mais sans nudité ni contact corporel avec l'autre. Alors que dans le tantra rouge, cette voie spirituelle appréhende la sexualité en tant qu'énergie et comporte des pratiques corporelles avec, ou sans, nudité.



Marisa Ortolan anime des stages de Tantra mixtes et entre femmes depuis 1996. Elle accompagne les personnes et les couples en présentiel ou en distanciel. Retrouvez Marisa Ortolan sur son site Internet ou sur Instagram. Son livre, *La femme tantrique*, est édité au Courrier du livre.



Journaliste depuis 20 ans, Julie Destouches partage une vision dépoussiérée de la spiritualité sur [Instagram](#), [YouTube](#) et en podcast avec NostraDomus. Retrouvez ses actualités [sur son site](#).