



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômée de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT) et rattachée à la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY), professeur de Qi Gong diplômée de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Véga et de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess.

Apprendre à s'occuper de soi

Yoga, Qi Gong, Relaxation, Méditation et Développement personnel

Les philosophies orientales proposent des enseignements sur la manière de parvenir à la connaissance directe de la nature essentielle de la réalité, c'est-à-dire ce qui est au-delà du conceptuel, du rationnel et du visible tandis que la psychologie thérapeutique occidentale s'intéresse aux causes qui influencent nos comportements, nos états d'esprits à partir d'une compréhension conceptuelle. Ces deux approches semblent contradictoires mais, dans la réalité de l'être humain elles sont complémentaires et essentielles pour parvenir à la réalisation de soi. En fait, au-delà des différences géographiques, raciales et culturelles, l'Orient et l'Occident représentent deux aspects différents de nous-mêmes qu'il nous faut réunifier pour retrouver notre unité et faire l'expérience de la non-dualité.

Ainsi le cheminement spirituel a besoin de la psychologie pour que celui qui chemine ne reste pas coincé dans ses névroses et la psychologie a besoin de la spiritualité pour que la personne ne reste pas coincée dans le conceptuel et les limites étroites du moi. Un cheminement complet vers la réalisation de soi se doit d'explorer et d'expérimenter les dimensions transpersonnelles, personnelles et interpersonnelles de l'être humain. C'est ce que proposent les pratiques régulières du yoga, du Qi Gong, de la relaxation, de la méditation et certaines techniques de développement personnel.

- Le yoga. A l'origine, la science, l'art et la philosophie du Yoga se sont développés comme disciplines spirituelles. Cependant, ses adeptes ont très vite découvert qu'il était aussi source de santé, de calme, de paix intérieure et d'harmonie avec l'environnement. D'où un mélange des pratiques à la fois spirituelles et intellectuelles, physiques ou Simplement gymniques qui a de quoi dérouter nos esprits occidentaux Le yoga, qui s'inscrit très profondément dans le patrimoine culturel et philosophique de la tradition indienne, est une discipline millénaire permettant de cheminer en harmonie vers un épanouissement du corps et de l'esprit. La pratique du yoga nous permet de reprendre conscience de notre corps,

d'écouter les sensations, les émotions et de les vivre, de relâcher les tensions provoquées par le stress, de retrouver un état de bien-être à travers la détente physique et psychique.

➤ **Le Qi Gong** constitue la discipline traditionnelle chinoise qui a pour objet l'art de maîtriser le souffle. Cet art énergétique traditionnel chinois constitue un véritable art de vivre. En effet, les multiples possibilités qu'offre le Qi Gong permettent un travail sur soi au quotidien. Le Qi Gong, à travers ses formes très diversifiées de pratique nous permet une évolution sur différents plans :

- sur le plan physique, grâce à ses nombreux exercices statiques et en mouvements,
- sur le plan énergétique, par l'exercice et le contrôle de la respiration et de la concentration,
- au niveau du mental, par le contrôle de la pensée et de la culture de l'esprit

Les exercices de Qi Gong ont plusieurs applications :

1. Développer et améliorer notre condition physique, nous maintenir en bonne santé, ralentir le vieillissement et renforcer notre système immunitaire.
2. Développer nos capacités d'adaptation dans tous les phénomènes de la vie courante auxquels nous sommes confrontés.
3. Développer et utiliser les pouvoirs de l'énergie dans les arts martiaux internes et externes. Le Qi Gong constitue en effet l'essence des art martiaux.
4. Améliorer ou guérir certaines maladie; le Qi Gong est utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour traiter de nombreuses maladies.

Le Qi Gong est donc, tout comme le yoga, une pratique de santé permettant d'améliorer la vie au quotidien et une technique menant vers la connaissance et la maîtrise de soi. Ces deux techniques millénaires sont, dans leur essence profonde, très proches l'une de l'autre bien que différentes dans la façon de les pratiquer ; l'une nous vient de la Chine, l'autre de l'Inde.

➤ **La relaxation profonde** peut conduire à un lâcher prise du Moi et du conscient permettant l'accès à une zone intermédiaire de la psyché s'ouvrant à la fois sur les zones les plus profondes de l'inconscient et sur les archétypes fondamentaux du monde spirituel menant à l'expérience du Soi. Cet accès aux zones les plus secrètes de notre inconscient ainsi qu'aux grands symboles lumineux peut, lorsque l'on est touché par l'énergie de ses expériences intérieures, être à l'origine d'une transformation profonde de l'être ouvrant sur une meilleure compréhension de soi ainsi qu'à l'expérience de la non-dualité.

➤ **La méditation** est une pratique de connaissance de soi conduisant vers le silence intérieur pour ouvrir et élargir notre conscience personnelle afin de la relier à la conscience universelle. Méditer c'est s'asseoir pour parvenir au silence afin de s'ouvrir à l'amour, à la sérénité d'instant en instant et dans toutes les situations de la vie.

➤ **Le développement personnel** : La psychothérapie est une technique plus occidentale permettant également de cheminer vers la connaissance de soi à travers une meilleure compréhension des comportements conditionnés nous empêchant d'être pleinement nous-mêmes et générant beaucoup de souffrance.

Renseignements : 06 20 11 20 07