



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, 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 diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles

Association Espace Harmonie : Des pratiques douces de bien-être et de santé

Le Qi gong, le Yoga et la relaxation sont des pratiques de santé menant à un mieux-être au quotidien en permettant de préserver et renforcer sa santé

Les pratiques du Qi Gong, du yoga sont des pratiques de santé abordant l'homme dans sa totalité ; elles permettent de réconcilier tous les aspects de l'homme : son corps physique et physiologique, son mental mais aussi sa dimension spirituelle. Chaque posture conduit à mieux faire circuler l'énergie dans le corps, assouplir les articulations, renforcer les muscles tout en développant une capacité d'attention apaisant le mental et menant vers le bien-être. Chaque posture a un effet physique, physiologique, psychique et spirituel dans le sens de cheminer vers la sagesse.

➤ **Le Qi Gong**

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. Les exercices de Qi Gong se pratiquent debout et consistent en des mouvements lents, effectués dans la conscience du geste et du souffle, sans aucune agression pour le corps, et qui permettent de préserver sa santé. Le « **Do in** » aussi appelé « **automassages** » fait partie de la pratique du Qi gong. Il s'agit de stimuler par tapotage certains points d'acupuncture afin de renforcer la libre circulation de l'énergie dans tous le corps.

➤ **Le yoga**

Les adeptes du yoga découvrent vite qu'il est source de santé, de calme, de paix intérieure et d'harmonie avec l'environnement. La pratique du yoga reste une façon très efficace de se détendre et de récupérer tout en développant une capacité de gestion des émotions et du stress ; elle s'effectue par un ensemble de postures appelées « asana », associées à la

conscience de ce que l'on fait et à la respiration. Entre chacune des postures la personne écoute ses sensations et son ressenti intérieur.

Bien des personnes pensent : « le yoga ce n'est pas pour moi, je ne suis pas assez souple ! » ou « je n'y arriverai pas ! ». En réalité la pratique du yoga doit être adaptée à tous, quels que soient notre âge, notre souplesse physique, notre culture, nos croyances car le yoga est aussi un état d'esprit, un art de vivre que chacun peut intégrer dans son quotidien.

➤ **La relaxation**

La relaxation effectuée à la fin d'une séance de yoga s'appelle « yoga nidra » ce qui signifie « yoga du sommeil conscient ». Cette pratique permet de se détacher des pensées pour parvenir à un état conscient d'oubli des perturbations mentales et émotionnelles. La pratique du yoga nidra permet d'apaiser complètement l'esprit et de détendre toutes les fonctions physiologiques du corps. Quand le corps est tranquille et l'esprit apaisé l'angoisse, le stress et la dépression disparaissent.

Le yoga nidra est un moyen naturel d'amener l'harmonie dans la totalité de notre organisme. C'est une technique de relaxation qui réduit efficacement les tensions physiques et mentales provoquées par notre vie quotidienne difficile. Pour les personnes malades ou affaiblies, la relaxation est un moyen de revitaliser le système nerveux et d'éveiller des forces de guérison.

Les pratiques du Qi Gong, du yoga et de la relaxation ne présentent pas de contre-indications et peuvent convenir à tous. Les effets positifs sur le plan physique et psychique peuvent se ressentir rapidement si la personne pratique régulièrement. Sur un plus long terme, il y a un travail intérieur important qui commence menant vers une meilleure connaissance de soi, l'amour et la sagesse.

*Les cours ont lieu au centre Omnisport du Séquestre, Au Budokan à Albi et
au centre Odelys de Gaillac*

Pour tous renseignements : Joelle Maurel, professeur diplômé au 06 20 11 20 07