

Interview de Coralie Catalan avec Joëlle Maurel sur Radio Montauban:100.7 le 24/11/14

- 1) *Présentation rapide de l'émission et de l'invitée du jour Joëlle Maurel*
- 2) *Comme je le disais, vous êtes professeur de Yoga et de Qi Gong, nous parlerons en détail de ces deux disciplines dans quelques minutes, mais vous avez plusieurs autres cordes à votre arc. Je vous laisse donc vous présenter à nos auditeurs.*

J'ai passé toute mon existence à essayer de comprendre le sens de la vie. Après un long cheminement, des souffrances et des errances, j'ai vécu une expérience spirituelle spontanée et je me suis éveillée à une connaissance intérieure qui m'aide désormais à guider ceux qui sont sur cette voie. Je tente de transmettre l'amour, l'humilité, la gratitude et le courage nécessaires sur le chemin de la connaissance de soi, grâce à ma vision de la vie et le travail sur la pensée positive.

Par ailleurs, mes recherches sur l'exploration de la conscience humaine, à partir de l'observation clinique, de mon expérience intérieure et de l'étude théorique, tentent d'articuler les différents champs des sciences humaines occidentales avec l'expérience spirituelle et les enseignements traditionnels orientaux.

Je suis Docteur en Sciences de l'éducation : ma recherche de doctorat a concerné les moyens qui permettent de s'ouvrir à davantage de conscience et de mieux-être. J'ai effectué également des études pour devenir psychothérapeute et psychanalyste jungienne. Tout au long de mon parcours je me suis également formée à la psycho-généalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, à l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation, aux soins énergétiques et au Reiki. Les états modifiés de la conscience m'ont particulièrement intéressée et je suis devenue spécialiste de ces états permettant de se détendre, de dialoguer avec l'inconscient, de comprendre nos rêves et de s'éveiller à des dimensions qui nous dépassent. J'ai également effectué trois années d'études et de recherches à l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris. Je suis aussi professeure diplômée en technique Nadeau, de Hatha-yoga, de Qi Gong et je suis formée au yoga des yeux et au yoga du rire.

- 3) *La pratique et l'enseignement du Yoga et du Qi Gong, nous viennent de pays lointains. Comment les avez-vous rencontrés?*

J'ai découvert le yoga à 38 ans. Mon mal-être existentiel et ma recherche de compréhension du sens de cette souffrance m'avait conduit vers un stage d'une semaine avec Patrick Drouot sur le thème des vies antérieures. En arrivant dans ce stage, la première nuit, j'ai fait un rêve très fort qui m'a réveillé. Dans le rêve, une voix me disait « tu vas devenir professeur de yoga ». Cela m'a troublée car je ne savais pas, à l'époque, ce qu'était le yoga.

Le lendemain matin, à l'ouverture du stage, l'animateur nous a expliqué que nous commencerions chaque journée par une pratique de yoga d'une demi-heure. C'était une belle expérience de synchronicité et le signe que je devais être attentive à mon rêve.

J'ai donc découvert le yoga chaque matin pendant cette semaine et immédiatement j'ai senti que c'était fait pour moi. J'avais l'impression d'avoir enfin trouvé quelque chose qui allait transformer ma vie et répondre à mes questionnements existentiels.

J'ai entrepris les études de yoga deux mois après et j'ai commencé d'enseigner six mois plus tard comme professeur stagiaire. Dès le début, mes cours ont connu beaucoup de succès, ce qui était le signe que j'étais bien sur mon chemin de vie.

Concernant le Qi Gong, ma rencontre avec cette discipline a eu lieu grâce à mon mari. Il pratiquait les arts martiaux et avait envie de découvrir le Qi Gong. Je l'ai donc accompagné à un stage de découverte du Qi Gong de 4 jours et j'ai compris que cette pratique était très complémentaire au yoga. J'ai alors entrepris les études pour me former.

4) *Vous faites partie de ces personnes, j'ai envie de dire, perfectionnistes dans leurs passions. Comment vous êtes-vous formée à ces deux disciplines?*

Pour le yoga j'ai effectué 3 années d'études à l'Ecole Internationale de yoga traditionnel. Cette école est rattachée à la fédération française de Hatha-yoga. Elle était dirigée, à l'époque, par son fondateur, un indien qui s'appelait Shri Mahesh. J'ai eu la chance d'être formée par ce maître qui était déjà assez âgé à l'époque et qui est décédé aujourd'hui. Shri Mahesh a formé de très nombreux professeurs de yoga et créé plusieurs écoles dans toutes les régions de France pour les personnes désirant se former. Ces écoles fonctionnent encore très bien aujourd'hui.

Pour le Qi Gong j'ai effectué 8 années d'études avec Brunot Rogissard, fondateur de l'Institut d'enseignement du Qi Gong. Les trois premières années pour obtenir mon professorat, puis pendant les 5 années suivantes pour suivre un approfondissement théorique et pratique du Qi Gong et de la médecine traditionnelle chinoise afin d'obtenir un certificat d'études supérieures en Qi Gong traditionnel.

Depuis, que cela soit au niveau du yoga ou du Qi Gong, je n'ai cessé d'approfondir mes connaissances et pratiques, soit en participant à des stages de perfectionnement, soit par l'étude.

Maintenant que nous vous connaissons un petit peu plus, vous allez nous présenter, en deux temps, la pratique du Yoga puis celle du Qi Gong.

5) *Pour commencer, vous nous amenez sur les routes de l'Inde. Pour découvrir l'origine du Yoga.*

C'est lors de fouilles archéologiques effectuées par Sir Mortimer Wheeler en 1922 dans la vallée de l'Indus, qu'il a été découvert que l'existence du yoga remonte à plus de 4000 ans. Les indices retrouvés dans cette vallée confortent la plupart des scientifiques sur les origines très anciennes du Yoga.

Le yoga trouve donc ses origines en Inde, il y a plus de 4 000 ans. C'est environ 200 avant JC, qu'une personne nommée Patanjali a effectué les premiers écrits fondateurs du yoga. Ces écrits en sanskrit sont rassemblés sous forme de pensées inspirantes qui portent le nom de sutras. Toutes les lignées du yoga trouvent leur origine dans les yogas sutras de Patanjali. De grands maîtres y ont travaillé afin de rendre le contenu accessible à tous et pour que les sutras soient traduits en Anglais, en Français et en bien d'autres langues.

En plus des écrits de Patanjali, le yoga de l'Inde a largement puisé ses fondements dans les textes sacrés et philosophiques de ce pays. (vedanta, Upanishad, bhagavad-gita, bouddhisme, tantrisme, ...)

6) *Quelle serait pour vous la définition du Yoga?*

Le yoga, est une discipline très ancienne permettant de cheminer 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, de relâcher les tensions provoquées par le stress et de

retrouver un état de bien-être à travers la détente physique et psychique mais aussi de reconnecter notre dimension spirituelle.

7) *Le Yoga, est à la fois une pratique de philosophie spirituelle mais aussi d'exercices physiques. Quel est ce lien qui les réunit?*

Le mot yoga signifie « relier », il s'agit de relier tous les aspects en l'homme : le physique, le physiologique, le mental, l'émotionnel et le spirituel afin qu'il puisse retrouver son unité et cesser d'être fragmenté. A partir d'exercices physiques et respiratoires nous renforçons la santé et calmons le mental ainsi que les émotions. Quand le corps est calme et les pensées apaisées, alors nous pouvons commencer à renouer avec des dimensions en nous-mêmes que nous avons oubliées. Lorsque le corps et le mental sont tranquilles, nous pouvons commencer le travail méditatif qui nous ouvre à ce qui nous dépasse. Au début, cela s'effectue par des pratiques de relaxation afin d'apprendre à se détendre, à lâcher-prise, puis de s'ouvrir à des dimensions inconnues en nous-mêmes. C'est donc à partir du corps physique que peu à peu nous allons cheminer vers des pratiques ouvrant au sens de la vie et aux dimensions spirituelles avec la méditation.

8) *On ne peut pas parler d'un seul Yoga, il y a plusieurs formes de Yoga, quelle est la différence entre tous et comment trouver son style?*

Aujourd'hui le yoga est à la mode c'est pourquoi, sans doute vous employez le mot « style ». Mais il n'y a pas un style à trouver avec le yoga, il y a juste à pratiquer et sentir ce que cela nous apporte. Dans le yoga, nous lâchons tous les conditionnements, tout ce qui est de l'ordre du monde du paraître et donc toutes les notions de « styles ».

Il y a cependant différentes formes de yoga mais toutes les formes appartiennent au yoga et chacune se pratique à un moment ou à un autre dans la discipline du yoga.

- Le Japa-yoga est une pratique méditative durant laquelle nous répétons à haute voix ou intérieurement ce que l'on nomme en sanscrit un mantra. Un mantra est un son sacré sur lequel nous fixons notre attention pour parvenir à la méditation. Le son d'un mantra possède une fréquence vibratoire élevée, fine qui nous ouvre à davantage de conscience et qui permet d'élever notre propre fréquence de vibration.
- Le jhana-yoga est un yoga de la connaissance de soi qui axe sa pratique sur la discrimination, c'est-à-dire l'aptitude à percevoir ce qui est bon et ce qui ne l'est pas.
- Le Bakthi-yoga est une pratique à tendance religieuse et est axé sur la notion de dévotion et sur l'amour.
- Le karma-yoga est un yoga basé sur l'action, le travail en pleine conscience et pour le bien de tous dans le détachement et sans attendre de reconnaissance de ce que l'on fait.
- Le yoga nidra appelé aussi yoga du sommeil conscient est une technique de relaxation qui permet de se détendre en profondeur et de renouer avec l'essence de notre être.
- Le raja-yoga qui signifie yoga royal est celui qui couronne tous les autres car il est la synthèse et l'aboutissement des diverses formes de yoga que je viens de citer. Nous retrouvons dans le raja yoga des disciplines menant à l'étude de la connaissance de soi, au développement de la conscience menant à davantage d'amour et de partage avec autrui, à l'apprentissage des techniques respiratoires, posturales, de détente et méditatives.

Le hatha-yoga fait partie du raja yoga ; il est la forme la plus courante du yoga, la plus connue. Il s'agit, à partir de postures physiques et de la respiration de relier en nous-mêmes les énergies de nature masculine, solaire (ha) et les énergies de nature féminine, lunaire (tha) afin de trouver notre équilibre physique et mental.

Pour ma part, je pratique et j'enseigne à mes élèves le hatha-yoga tout en les initiant progressivement au raja-yoga qui est un véritable art de vivre

9) *En quoi consiste la discipline du Yoga?*

Le yoga constitue une discipline complète d'amélioration de la vie et d'ouverture à une conscience plus élevée qui s'appuie sur

- la pratique posturale pour renforcer le corps physique et la santé,
- le contrôle et la maîtrise du souffle par des exercices respiratoires qui nous permettent de devenir actif dans les processus de guérison mais aussi de nous ouvrir à notre sensibilité, nos ressentis, nos intuitions sans peur,
- le contrôle des pensées et des émotions par un travail progressif d'attention, d'écoute, d'observation et de connaissance de soi afin d'accéder à la quiétude intérieure,
- une progression vers un changement de fréquence vibratoire de notre énergie pour accéder à l'expérience intérieure et retrouver le contact avec notre nature spirituelle.

Le yoga est un art de vivre qui, si nous avons la rigueur de suivre ce qu'il nous enseigne, conduit au bonheur et à la paix intérieure. Le yoga nous invite à vivre bien et longtemps et à accepter la mort sans peur.

10) *A qui s'adresse le Yoga?*

À tous, quel que soit notre âge, notre culture, notre capital physique, nos croyances. La magie du yoga c'est que nous pouvons tous pratiquer ensemble quelle que soit notre condition physique car chacun fera les exercices en fonction de ses possibilités physiques dans le respect de lui-même et de ses limitations corporelles. Nous travaillons beaucoup sur l'acceptation de nos limites et sur l'acceptation des limites des autres, donc sur le non jugement, la tolérance, la non-violence, le respect et la bienveillance qui sont les valeurs fondatrices du yoga. Cependant pour des publics spécifiques comme des personnes très âgées, des handicapés ou de très jeunes enfants, il est nécessaire d'adapter le cours et la pratique à leurs possibilités et/ou leur âge.

11) *Vous venez de dire que tout le monde peut pratiquer le Yoga, mais concrètement la plupart des personnes le pratiquent dans quel but?*

La plupart des personnes qui viennent dans un cours de yoga espèrent trouver un moyen de mieux gérer leur stress, de se détendre tout en entretenant leur corps physique. Mais le but et la finalité du yoga est aussi de reconnecter notre dimension spirituelle, c'est-à-dire un espace en nous-mêmes qui nous ouvre au sens de notre existence et au mystère de la vie.

12) *Le Yoga est un art de vivre, une discipline d'amélioration de la vie. Quels sont ses bienfaits autant sur le plan physique que psychologique?*

Les bienfaits du yoga sont nombreux. Cette pratique permet

- De lutter contre les méfaits de la sédentarité, D'amener de la détente dans le corps et l'esprit, De faire mieux circuler l'énergie, De prendre conscience des tensions du corps et d'apprendre des moyens simples pour les soulager. D'améliorer l'écoute, l'attention, la concentration, D'améliorer la fonction d'équilibration qui s'altère avec l'âge et qui entraîne des chutes et une perte de confiance en soi, D'améliorer la qualité du sommeil, De mieux gérer son stress et ses émotions, D'améliorer le fonctionnement de son cœur, D'entretenir la souplesse et la tonicité des muscles, D'entretenir l'élasticité des articulations et de lutter contre l'arthrose, De prévenir l'ostéoporose et la fragilité osseuse, De renforcer la confiance en soi, D'améliorer la vitalité, l'entrain et l'énergie. D'occuper l'esprit et libérer le mental.

13) Nous avons vu, toute la bienveillance du Yoga mais y a-t-il des contre-indications?

Oui, comme dans toutes pratiques utilisant le corps, il est important de ne pas forcer sur une douleur.

Le yoga est excellent pour les femmes enceintes mais elles doivent signaler leur grossesse au professeur car certaines techniques respiratoires et certaines postures doivent être évitées pendant la grossesse

De même les personnes cardiaques doivent signaler leur pathologie au professeur qui les guidera dans leur pratique respiratoire. Un cardiaque doit éviter les rétentions de souffle mais cela ne l'empêche pas de faire du yoga.

14) Aujourd'hui le Yoga est en vogue, comment trouver un bon professeur?

D'abord il faut exiger que la personne qui se dit professeur de yoga soit diplômée et rattachée à une fédération de yoga. Trop de personnes aujourd'hui se disent professeur de yoga après avoir fait un stage d'une semaine et confondent gymnastique douce et philosophie du yoga. Il est donc important de demander au professeur d'afficher son diplôme dans la salle de pratique.

En dehors de l'importance d'être diplômé, ce qui garantit que le professeur a étudié pendant environ 4 ans le yoga dans une école reconnue, à quoi reconnaît-on un bon professeur de yoga ?

Il me semble qu'un bon professeur de yoga sera, dans son attitude avec ses élèves à l'écoute et dans la bienveillance. Il sera ce qu'il enseigne et restera humble dans sa pratique. Il ne sera pas dans la performance ni dans le paraître, le yoga est tout l'inverse de la performance et du paraître, il sera dans l'authenticité, la simplicité et donnera un enseignement adapté à tous. Il sera également capable de vous parler de la symbolique et des bienfaits des postures, de vous enseigner progressivement l'essence des valeurs philosophiques qui fondent le yoga et devrait être capable de vous donner régulièrement des clés ou des petits conseils pour mieux gérer votre vie, votre santé et votre alimentation.

Un bon professeur de yoga est quelqu'un qui nous convient. Il faut donc essayer, ressentir si nous nous sentons bien avec la personne et détendu à la fin de la séance. Le professeur doit vous accueillir gratuitement pendant un cours ou deux pour que vous puissiez « essayer » et être libre de choisir.

15) Pourriez-vous nous expliquer la nature d'une séance, sa durée, son prix et en quelques mots son déroulé?

Une séance de yoga doit durer environ 1h30 pour que le professeur puisse avoir le temps d'un enseignement correct. Aujourd'hui nous assistons à des aberrations, notamment à Paris ou certains professeurs donnent des cours de 20 à 30 minutes et demandent des tarifs exorbitants.

Le tarif correct pour une séance d'une heure et demie est de 7 à 10 euros la séance. En principe l'engagement est pour l'année et les règlements trimestriels. Un tarif correct est, à mon avis, compris entre 80 et 120 euros par trimestre pour un cours de 90 minutes.

Pendant une séance nous allons pratiquer des postures physiques, des techniques respiratoires, des moments de détente et de relâchement du corps, des moments d'écoute de nos sensations, de nos ressentis intérieurs et cheminer progressivement vers le calme intérieur. Un cours de yoga devrait toujours se terminer par une pratique profonde de relaxation (yoga-nidra) afin d'initier progressivement les élèves à la méditation et leur permettre d'atteindre des niveaux intérieurs très profonds.

Vous parliez de méditation, pourriez-vous, avant de nous parler du Qi Gong, nous faire faire une petite expérience de relaxation en direct ?

Oui, bien sûr, mais je conseille aux personnes qui nous écoutent et qui sont en voiture, de s'arrêter 10 minutes si elles le peuvent, pour faire cette expérience ou d'être très vigilantes si elles conduisent en écoutant cette mini relaxation et de garder les yeux bien ouverts

Accueillir un instant de détente et revenir à l'essentiel

Installez-vous confortablement et préparez-vous à vivre un petit moment de détente, Autorisez-vous à prendre ce petit moment rien que pour vous, afin d'accueillir un instant d'harmonie et de revenir à l'essentiel.

Fermez les yeux et essayez de ne plus bouger. Concentrez-vous maintenant sur votre ventre et essayez de respirer en sentant votre ventre qui se gonfle à l'inspire, comme un petit ballon, et qui se dégonfle à l'expiration. Voilà, c'est cela, laissez le ventre se soulever, se gonfler à l'inspire et descendre, se dégonfler à l'expiration. Continuez cette respiration abdominale qui permet d'amener du calme et de la paix dans votre système énergétique et dans votre corps. Soyez bien présent à chaque inspire, à chaque expire, soyez bien conscient du mouvement de votre ventre et de votre souffle.

Et maintenant, vous allez penser au mot tranquillité. A chaque inspire vous répétez mentalement le mot tranquillité pour créer, appeler cette vibration de tranquillité et vous répétez également le mot tranquillité à chaque expiration, afin de faire pénétrer cette tranquillité dans tout votre corps et dans votre esprit. C'est cela, j'inspire profondément la tranquillité et j'expire profondément, j'envoie cette tranquillité dans tout mon corps et je fais pénétrer cette tranquillité dans toutes les cellules de mon corps et de mon esprit par la pensée. Faites cela encore un instant.

Revenez maintenant à une respiration normale. Sentez que déjà, le calme est un peu là. Déjà, vous ressentez le bien-être qui s'installe. Et nous allons relaxer ce corps encore plus profondément. Imaginez ou pensez à un petit nuage blanc juste au-dessus de vous. Imaginez-cela, créez-le par la pensée.

Imaginez que, de ce petit nuage blanc, descend une onde de douceur et de sérénité qui vient vers vous. Vous sentez cette onde de douceur, de sérénité, toucher le sommet de votre crâne, glisser sur votre front. Toutes les rides d'expression s'effacent, toutes les pensées s'apaisent. L'onde de bien-être coule à présent vers vos sourcils, vos tempes, puis pénètre dans vos yeux. Tous les petits muscles autour des yeux se détendent. Vos paupières s'alourdissent.

L'onde de douceur s'infiltré à présent dans vos joues, coule vers votre bouche et vos lèvres. Vos dents, vos mâchoires se desserrent. Votre menton s'abaisse légèrement. Tout votre visage devient calme, paisible, parfaitement détendu. Et vous laissez s'installer un petit sourire intérieur sur vos lèvres qui accentue encore la détente de tous les muscles de votre visage.

Le courant de douceur coule maintenant dans votre gorge et vous déglutissez afin d'approfondir ce bien-être. Sentez votre gorge qui se dénoue. Tous les muscles de votre cou s'installent dans ce bien-être. Tous les petits muscles autour des vertèbres cervicales se relâchent complètement.

Le courant de bien-être et de douceur continue sa progression, descend vers vos épaules, enveloppe, avec une douceur infinie, vos deux épaules. Les épaules se libèrent du lourd fardeau que vous leur faites porter parfois, elles se laissent complètement aller à ce bien-être. Sentez vos épaules qui se détendent, se détendent, se détendent.

La détente, l'onde de sérénité, glissent maintenant comme une caresse d'amour le long de vos deux bras, jusque dans vos mains et jusqu'au bout des doigts. Et vos doigts, vos mains, vos poignets, vos avant-bras, vos coudes, vos bras se détendent, se détendent en profondeur. L'onde de sérénité et de bien-être coule à présent vers votre thorax. Votre respiration est calme, tranquille, comme une vague d'amour qui vous berce avec une douceur infinie. Votre thorax, bercé par cette vague de douceur se détend en profondeur.

La vibration de bien-être pénètre à présent dans votre ventre, relaxant chaque organe qui se relaxe, se relâche en profondeur. Tout votre ventre est maintenant bien détendu.

Portez votre attention maintenant vers votre dos, sentez l'onde de bien-être s'installer dans vos vertèbres, dans tous les muscles de votre dos. Toutes les tensions du dos se défont et votre dos se relaxe complètement, tous les muscles de votre dos se détendent, se détendent en profondeur

Puis, l'onde de bien-être coule dans votre bassin qui se relaxe complètement. La détente descend maintenant le long de vos deux jambes. Laissez bien aller vos cuisses, laissez la détente s'installer dans les articulations des genoux, laissez vos jambes se relaxer ; vos chevilles, vos pieds, vos orteils se détendent en profondeur. Vos deux jambes sont maintenant parfaitement relaxées, relâchées.

A présent tout votre corps est traversé, imprégné de cette onde de douceur et de sérénité, qui s'approfondit encore. Vous êtes dans un état très agréable, profondément calme, détendu, apaisé. Prenez conscience de tout votre corps bien détendu, sans aucune tension et laissez ce bien-être s'approfondir encore.

Et vous allez maintenant, juste accueillir ce qui est essentiel pour vous aujourd'hui, ne cherchez rien, accueillez juste ce qui vient, un mot, une phrase : qu'est-ce qui est essentiel pour vous aujourd'hui ?

Et maintenant, sans oublier ce qui est essentiel pour vous aujourd'hui, en conservant cet état de décontraction, vous allez revenir doucement et vous préparer à écouter la suite de notre émission qui va vous parler de la discipline du Qi Gong. Voilà, vous êtes là, vous êtes présents, vous êtes simplement vous-mêmes.

Nous avons vu dans cette première partie d'émission le Yoga, nous allons maintenant parler du Qi Gong, mais avant, quelle est la différence entre les deux ?

Le yoga vient de l'Inde et est rattaché à la médecine ayurvédique tandis que le Qi Gong vient de Chine. Il est rattaché à la médecine chinoise.

Au niveau philosophique le yoga s'enracine dans les textes sacrés de l'hindouisme et du bouddhisme tandis que le Qi Gong s'enracine dans le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme chinois.

Au niveau de la pratique physique, le yoga se pratique dans toutes les positions : debout, assis, couché sur le dos, sur le ventre et à genoux, tandis que le Qi Gong se pratique essentiellement debout.

Ces deux pratiques sont axées sur la maîtrise du souffle, sur l'évolution de la conscience, le cheminement spirituel et sont également des pratiques de santé, de longévité et de bien-être.

16) Vous le disiez à l'instant le Qi Gong vient de Chine. Pourriez-vous nous raconter son histoire ?

Il semble que le Qi Gong remonte à environ 2000 ans avant Jésus-Christ, c'est cependant vers les années 260 après JC que les lettrés taoïstes développent le concept du Qi Gong, englobant la notion d'hygiène, de gymnastique, de massage, de respiration, de diététique, de règles de vie.

Au 6ème siècle après JC., les pratiques corporelles sont introduites dans les monastères chinois. Il s'agit d'étirements au niveau des muscles et des tendons pour éliminer la fatigue et garder une bonne condition physique.

Il faut attendre le 19ème siècle pour que le savoir et l'enseignement du Qi Gong commencent à se populariser. La transmission se fait toujours d'un maître à ses disciples.

En 1949 La république populaire encourage le Qi Gong qui est enseigné dans les cliniques d'état.

En 1953, L'institut de recherche sur le Qi Gong est fondé à Shanghai.

Entre 1964 à 1970, pendant la révolution culturelle en Chine, c'est la répression et la clandestinité. Le Qi Gong est interdit. Une personne résiste, Madame GUO LIU, elle enseigne le Qi Gong dans les parcs et elle invente un Qi Gong thérapeutique appelé «les marches ».

Dans les années 1980 le Qi Gong devient très populaire. L'état essaye alors de le contrôler et de le réglementer. Il reconnaît le Qi Gong thérapeutique pratiqué dans les hôpitaux et le Qi Gong favorisant le bien-être en valorisant la pratique des séries posturales appelées les Baduajin, les 5 animaux, les yi yin yang et les 6 sons.

Ces séries posturales sont enseignées aujourd'hui dans les professorats de Qi Gong en Europe.

17) Le Qi Gong est un art de vivre, comment expliquez-vous sa discipline?

Le Qi Gong est un art énergétique traditionnel chinois qui 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 pratiques 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, la visualisation et le développement de la pensée positive,
- au niveau spirituel par l'ouverture à la conscience d'une énergie cosmique nous permettant d'être reliés au monde, à l'univers.

18) Pour comprendre aussi la philosophie de celui-ci, il faut connaître la signification du Qi et du Gong. Je vous laisse l'expliquer à nos auditeurs.

Le Qi c'est l'énergie, le Gong c'est la maîtrise. Qi Gong signifie donc la maîtrise de l'énergie.

La notion d'énergie est assez complexe mais je peux dire simplement que le Qi, tout comme ce que l'on nomme le prana au yoga, c'est le carburant de notre corps, l'énergie qui anime le corps.

Nous respirons souvent sans conscience, de façon naturelle. Pendant la pratique, la conscience que nous mettons sur la respiration transforme le souffle en QI, c'est-à-dire en énergie vitale qui peut devenir un outil très efficace pour calmer les émotions, agir sur la circulation de l'énergie dans notre corps et être utilisé comme une technique de guérison.

19) Comment pratique-t-on le Qi Gong?

Comme je l'ai dit tout à l'heure, le Qi Gong se pratique essentiellement debout. Il s'agit d'enchaînement posturaux assez simples mais pouvant aussi être complexes, durant lesquels nous essayons de synchroniser le souffle avec le mouvement. Il y a donc un travail d'attention très important qui conduit au calme mental et à la détente. Ces mouvements ont été élaborés afin de renforcer les muscles, les tendons, les articulations et afin de mieux faire circuler l'énergie, le Qi dans le corps.

20) Même question que pour le Yoga à qui s'adresse-t-il?

Tout comme le yoga, le Qi Gong peut convenir à tous ceux qui souhaitent améliorer leur vie, leur santé et trouver la paix intérieure, à condition de l'adapter aux possibilités physiques et respiratoires des personnes.

21) *Les personnes qui pratiquent le Qi Gong peuvent améliorer leur santé, entretiennent leur physique et mental. Quels sont en détails ses bénéfices?*

Comme pour le yoga les bienfaits du Qi Gong sont nombreux.

- Le Qi Gong permet de développer et d'améliorer notre condition physique,
- de nous maintenir en bonne santé,
- de ralentir le vieillissement
- de renforcer notre système immunitaire.
- De développer nos capacités d'adaptation dans tous les phénomènes de la vie courante auxquels nous sommes confrontés.
- De développer et d'utiliser les pouvoirs de l'énergie dans tous les domaines de notre vie,
- D'améliorer ou de guérir certaines maladies ; en effet le Qi Gong est utilisé en médecine traditionnelle chinoise et est également reconnu comme une pratique efficace pour améliorer la gestion du stress à l'origine de bien des maladies.

22) *Y a-t-il des contre-indications?*

Non, pas de contre-indication pour le Qi Gong. Cependant les personnes qui souffrent du bas du dos auront parfois des difficultés à rester debout longtemps. Il sera préférable de commencer la pratique en écoutant bien son corps et en respectant, tout comme pour le yoga, ses limites corporelles.

23) *Comment reconnaître un bon professeur de Qi Gong?*

Je suis tentée de vous dire la même chose que pour les professeurs de yoga.

. D'abord exiger un professeur ayant effectué une formation solide dans une école reconnue et ayant obtenu son diplôme,

. Essayer un cours ou deux en tant qu'invité pour voir si vous vous sentez bien avec la personne et si vous vous sentez détendu à la fin du cours.

Si ce n'est pas le cas, essayer une autre personne jusqu'à ce que vous trouviez la personne qui vous convient, car la personnalité du professeur est très importante.

24) *Pour clôturer cette partie sur le Qi Gong expliquez-nous le dérouler, le tarif et la durée d'une séance?*

La durée d'une séance de Qi Gong est d'environ une heure, une heure 15 maximum.

Une séance de Qi Gong commence souvent par une centration, un moment de retour vers soi-même. On est debout, on essaye de détendre son corps et on se concentre sur sa respiration, ses ressentis, ses sensations.

Ensuite le professeur peut prendre un petit moment pour pratiquer et enseigner les automassages appelés aussi Do-In ou toilette énergétique. Il s'agit de stimuler par tapotage ou frottements certains points d'acupuncture afin de favoriser la circulation de l'énergie dans les méridiens. Les méridiens sont les canaux à l'intérieur desquels s'effectue la circulation énergétique.

Vient ensuite l'enseignement des postures que l'on va pratiquer plusieurs fois de suite en essayant de bien synchroniser le souffle avec le mouvement des bras et des jambes. En principe une posture de Qi Gong se pratique entre 8 et 12 fois. Le professeur doit être capable de vous donner des explications sur les bienfaits des postures, quels méridiens, quels organes elles permettent de travailler ainsi que quelques notions de médecine traditionnelle chinoise.

Les enchainements posturaux prennent l'essentiel du temps du cours qui se termine, en général, par une pratique assis ou allongé afin d'initier les élèves à la méditation ou à la relaxation afin de détendre un peu leur corps.

Les tarifs sont les mêmes que pour un cours de yoga : de 7 à 10 euros par cours, soit 80 à 120 euros par trimestre. Mais certains professeurs exigent des tarifs plus élevés.

D'autres, ayant accès à des salles municipales gratuites peuvent aussi se permettre de demander des cotisations moins élevées.

J'espère que nos auditeurs y voient plus clair sur la pratique du Yoga et du Qi Gong. Vous êtes tellement passionnée, que vous avez eu envie de partager cette passion à travers l'écriture. Vous êtes l'auteur de plusieurs livres mais aussi de plusieurs CD de relaxations guidées et de DVD éducatifs de Yoga et de Qi Gong. Pouvez-vous nous en parler un peu ?

J'ai effectivement écrit quelques livres :

- Le livre « S'autoriser à cheminer vers soi », paru en 2004 et réédité en 2013 par les Editions Guy Trédaniel, est une synthèse de mon travail de recherche de doctorat. Le thème du livre est de montrer le chemin et les processus permettant de parvenir à l'épanouissement et à davantage de conscience.
- Suite à un congrès sur la connaissance de soi à Paris, dans lequel j'ai présenté une conférence et animé un atelier sur « l'expérience noétique », j'ai participé à un ouvrage collectif dont le titre est « connaissance de soi, perspectives non-duelles », paru aux Editions Altess en 2005.
- En 2013 un recueil de certains de mes poèmes intitulé « le crayon égaré » a été édité par les éditions édites-moi.
- Ensuite j'ai écrit un guide pratique présentant des textes de relaxations et méditations guidées, intitulé « relaxations et méditations guidées - Guérir par la détente du corps, la pensées positive et la visualisation. Cet ouvrage, accompagné d'un CD audio de relaxations guidées par ma voix a été édité par les éditions Guy Trédaniel début 2014.
- J'ai aussi écrits de nombreux articles sur la psychologie spirituelle, le yoga, le Qi Gong et la relaxation qui ont été publiés dans des revues spécialisées sur ces thèmes.
- Enfin, je viens de terminer un livre présentant mon témoignage de 10 jours de méditation silencieuse sur la pleine conscience. Je ne me suis pas encore occupée de trouver un éditeur, mais j'espère qu'il sera publié car peu d'ouvrage témoigne de l'expérience vécue dans l'état méditatif intensif.
- J'ai aussi le projet d'écrire un livre présentant deux séances de yoga pour le dos et qui sera accompagné d'un DVD pédagogique des deux séances ; et aussi le projet d'écrire un livre dont le titre sera « guérir, un chemin d'amour et de conscience » et qui sera le fruit de mon expérience dans ce domaine depuis ces 20 dernières années.
- Je suis également auteur de plusieurs CD de relaxations guidées et de DVD éducatifs de yoga et de Qi Gong

24) Nos auditeurs peuvent aussi venir découvrir le Yoga et le Qi Gong, mais aussi d'autres disciplines lors de vos stages. Vous animez des stages dans la région, je vous laisse les présenter à nos auditeurs.

Effectivement, j'anime des stages de yoga, de Qi Gong, de relaxation et de méditation mais également des stages de formation en soins énergétiques, en massage détente et en EFT qui est un outil psychothérapeutique de libération des blocages émotionnels accessibles à tous. Enfin j'organise environ deux fois par an des week-ends de constellations familiales et une fois par an une retraite d'été d'une semaine dans un centre bouddhiste à Lavaur, dont le thème est « guérir, un chemin d'amour et de conscience ». Tous ces stages ont lieu à Albi ou à Lavaur et sont ouverts à tous. Vous trouverez tous les renseignements concernant ces stages sur mon site internet en tapant simplement Joëlle Maurel.

Je vous remercie du fond du cœur de m'avoir écouté et je vous souhaite de découvrir ces belles pratiques pour aller de mieux en mieux, chaque jour de votre vie.