



**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 (EIDYT) et rattaché à la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY), 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 psycho-spirituels.

## Des pratiques douces venues d'ailleurs

*Des pratiques traditionnelles orientales : le yoga et le Qi gong, naissent des pratiques douces de santé et de bien-être qui permettent de retrouver l'équilibre et la sérénité intérieure.*

De plus en plus de pratiques corporelles douces qui s'enracinent dans la culture asiatique semblent attirer les personnes ; s'agit-il d'un phénomène de mode ou bien cela correspond-il à un besoin plus profond ? En quoi ces pratiques sont-elles différentes d'un cours de gymnastique ? Les pratiques du yoga et du Qi gong sont considérées, en Orient, comme des arts de vivre qui réconcilient l'homme avec son âme et avec le monde. Elles placent l'homme au centre de l'univers et lui propose de trouver son équilibre entre les énergies du ciel et celles de la terre. Ces pratiques sont également reliées à des médecines millénaires telles que la médecine chinoise pour le Qi gong et la médecine Ayurvédique pour le yoga et permettent également au pratiquant d'améliorer ou de conserver sa santé. Si un cours de gymnastique permet d'entretenir son corps et d'avoir des effets bénéfiques sur la santé, il ne s'intéresse pas à la dimension spirituelle de la personne ; ce qui différencie un cours de yoga d'un cours de gymnastique c'est la conscience que l'on met dans la pratique et qui mène peu à peu la personne vers un grand bien-être intérieur et un sentiment d'unité avec elle-même et avec le monde. Ces pratiques mettent également l'accent sur le respect de soi-même, la non-compétitivité et le non-jugement ; elles vont donc à l'inverse des valeurs actuelles développées dans nos sociétés de paraître, du toujours plus et de la performance à tout prix. Lors d'un cours de yoga ou de Qi gong, en principe, les personnes peuvent être elles-mêmes et pratiquer dans le respect de leur corps, dans l'acceptation totale de leurs limites et imperfections ; il me semble que c'est aussi une des raisons du succès croissant des pratiques douces venues d'orient.

Si vous cherchez une pratique corporelle douce qui vous aide à réconcilier tous les aspects de vous-mêmes : physique, physiologique, mental et spirituelle et à aller de mieux en mieux dans tous les domaines de votre vie, la pratique du yoga, du Qi gong ou de leurs dérivés : Le Do In, le Tai chi chuan, la méthode pilates ou le Wutao peuvent vous permettre de mieux faire circuler l'énergie dans votre corps, d'assouplir vos articulations, de renforcer vos muscles tout en développant une capacité d'attention qui vous aidera à apaiser votre mental, et à trouver le bien-être intérieur dans le respect de vous-mêmes.

➤ **Le Qi Gong** constitue la discipline traditionnelle chinoise qui a pour objet l'art de maîtriser le souffle : Qi signifie souffle dans le sens de ce qui anime la vie et Gong signifie « maîtrise » ; il s'agit donc de travailler sur la maîtrise du souffle en mettant son corps en mouvement à travers des exercices lents, gracieux et précis synchronisés avec la respiration et la conscience de ce que l'on fait. Cette discipline se pratique essentiellement debout ; elle permet de faire circuler l'énergie dans le corps et conduit vers une évolution sur le plan physique, énergétique, mental et spirituelle.

Le Qi Gong nous maintient en bonne santé, ralenti le vieillissement et renforce notre système immunitaire. Il permet également de développer nos capacités d'adaptation dans tous les phénomènes de la vie courante ainsi que le pouvoir de l'énergie qui peut nous rendre actif dans un processus de guérison ou d'amélioration de la santé.

Il n'y a aucune contradiction à pratiquer le Qi Gong qui est utilisé, en Chine, dans les hôpitaux pour traiter de nombreuses maladies. Il est cependant nécessaire que le professeur adapte les postures à chaque personne dans sa spécificité.

➤ **Le « Do in »** aussi appelé « **automassages** » fait partie de la pratique du Qi gong. Il s'agit de stimuler, par tapotages, pressions, lissages ou frictions, certains points d'acupuncture afin de renforcer la libre circulation de l'énergie dans tout le corps. La médecine traditionnelle chinoise, appelée couramment en occident « acupuncture », part du principe que la maladie provient d'un blocage énergétique. L'énergie circule dans le corps dans des circuits appelés « méridiens » qui sont reliés aux organes et aux viscères. Il y a, le long de ces méridiens, des points spécifiques dans lesquels l'acupuncteur va placer des aiguilles pour lever les blocages énergétiques. Le Do in permet de stimuler les points d'acupuncture le long des méridiens afin de mieux faire circuler l'énergie dans le corps, de rétablir l'équilibre intérieur et d'amener un état de détente et de bien-être.

Ces automassages peuvent être pratiqués pendant un cours de Qi gong mais peuvent aussi faire l'objet d'un cours spécifique et régulier pour mieux comprendre certains aspects de la médecine chinoise. Il n'y a aucune contradiction à pratiquer le Do in, à condition de le faire avec un professeur diplômé et qualifié.

➤ **Le Tai Chi chuan** est également une pratique qui s'enracine dans le Qi Gong, les arts martiaux chinois externes et la philosophie du Tao. La pratique du Tai chi se caractérise par des enchaînements de mouvements codifiés, précis et harmonieux, sur un rythme très lent et qui s'effectuent soit à mains nues, soit avec des armes (épée, sabre, lance, perche...). Ces mouvements alternent un travail avec les énergies yin et yang et favorisent la circulation énergétique. Le début de l'apprentissage porte sur l'acquisition

des bases techniques fondamentales liées aux postures, aux pas et aux mouvements et prend un certain temps mais permet de forger l'esprit du pratiquant : Le Tai chi est une pratique de mémoire, de coordination, de concentration, de respiration, d'équilibre, de souplesse et de fluidité qui apportent détente et bien-être au pratiquant. Il n'y a pas de contre-indications pour cette pratique mais la personne désireuse de commencer cette pratique doit cependant posséder de la mémoire et de l'équilibre car le Tai chi se pratique debout et en déplacement.

- **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.

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 des techniques respiratoires (pranayama). Entre chacune des postures la personne écoute ses sensations et son ressenti intérieur. La pratique s'effectue dans toutes les positions : debout, assis, couché sur le ventre, sur le dos, à genoux...

Bien des personnes pensent : « le yoga ce n'est pas pour moi, je ne suis pas assez souple ! ». 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.

Contrairement aux idées reçues il n'y a pas besoin d'être souple pour pratiquer le yoga et il n'y a pas de contradictions à la pratique, bien au contraire. Il faut cependant signaler au professeur si l'on est cardiaque, enceinte et si l'on a une maladie grave, des douleurs chroniques ou des impossibilités physique afin que le professeur adapte la pratique. En effet, un cardiaque n'effectuera pas de rétention de souffle mais cela ne l'empêchera pas de pratiquer le yoga et d'en avoir les effets positifs sur sa santé physique et psychique.

#### Bibliographies :

1. Macrez-Maurel Joëlle, *S'autoriser à cheminer vers soi*, Paris 2004, Edition Véga.
2. Mahesh Shri, *Yoga et symbolisme*, Monaco, 1996, Ed. Du Rocher.
3. Rogissart Bruno, *Qi Gong, Pratique des classiques originels*, Les Mazures, 1998, Ed. ITEQG
4. Rogissart Bruno, *Le Tai chi Chuan, style yang traditionnel*, Les Mazures, 2006, Ed. ITEQG
5. Bimbi-Dresp Michaela, *La Méthode Pilates*, Ed. Solar

