



**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.

## Qi Gong et méditation

La pratique du Qi Gong est souvent considérée comme une pratique de santé abordant l'homme dans sa totalité, en tant que microcosme et à l'image du macrocosme. Cette approche globale de l'être humain permet de réconcilier tous les aspects de l'homme : son corps physique et physiologique, son mental mais aussi sa dimension spirituelle. Chaque posture permet de mieux faire circuler l'énergie dans les méridiens, d'assouplir les articulations, de renforcer les muscles tout en développant la capacité d'écoute, l'attention permettant d'apaiser le mental, d'accéder au bien-être puis de s'ouvrir à la transcendance de soi. Chaque posture a un effet physique, physiologique, psychique et spirituel.

Le but final de la pratique du Qi Gong est donc spirituel dans le sens de retrouver cette énergie qui pousse vers l'équilibre, le développement de la conscience, la transcendance de soi et nous permet de nous relier au monde. C'est aussi, un chemin vers la sagesse, une auto-éducation ontologique qui conduit à la connaissance de soi, car si la pratique du Qi Gong permet l'ouverture de la conscience, elle oblige également à la remise en cause, à l'ouverture vers l'inconnu et mène à une série de prises de conscience conduisant à la responsabilité, l'autonomie, le respect et l'amour de soi et des autres.

La méditation, en tant que finalité de la pratique du Qi Gong est le moment d'assise permettant l'introspection et la confrontation avec l'inconscient, l'écoute des zones les plus profondes de nous-mêmes et que parfois nous fuyons par l'agitation constante dans de multiples activités.

Devant le désastre écologique de la planète, la perte du sens de la vie et la perte des valeurs du monde actuel -reflet du manque de conscience et du mal-être croissant des hommes- la pratique du Qi Gong m'apparaît comme un moyen éducatif d'aider l'homme à

retrouver du sens à sa vie et de l'éduquer à ses responsabilités de citoyen du monde dans le sens de lui faire aimer et respecter la vie.

### Qu'est-ce que la méditation ?

Méditer, dans son sens le plus connu et le plus occidental, signifie concentrer son attention de façon exclusive, pendant un temps donné, sur un objet ou un sujet déterminé, ce qui implique un effort conscient pour maintenir, pour « focaliser » l'attention sur l'objet ou le sujet. « Méditer : soumettre à une longue et profonde réflexion ; penser longuement à propos d'un sujet ».<sup>1</sup> Ainsi, la plupart des personnes pensent que la méditation est une activité mentale qui consiste à concentrer toute son attention sur un certain point et à la maintenir concentrée sur ce point. Du point de vue oriental, une telle activité devrait être appelée concentration et non méditation. En Orient, la méditation est un état d'être dans lequel il y a prise de conscience, sans effort et sans choix, de ce qu'est la vie en nous et autour de nous. Méditer est donc un état d'être et non pas une activité. « La méditation est une manière de vivre caractérisée par une attention dynamique, par une prise de conscience dynamique de ce qu'est la vie. C'est un mouvement inentravé et inconditionné de la conscience individuelle en harmonie avec le rythme de la vie universelle ».<sup>2</sup>

Pour Jean-Yves Leloup méditer c'est s'asseoir pour parvenir au silence afin de s'ouvrir à l'amour : « Nous sommes ici pour méditer ensemble, c'est-à-dire pour nous asseoir, respirer profondément et si possible nous taire, au-dedans comme au-dehors. Si l'Esprit qui nous habite n'est pas un mauvais esprit, nous pourrions dans quelques heures nous en trouver mieux, un je-ne-sais-quoi de bienveillant s'incarnerait dans le monde, nous pourrions y retourner non seulement dans le désir du bien-être de tous mais en incarnant quelque chose de ce bien-être »<sup>3</sup> et pour le grand maître Thich Nhat Hanh, méditer c'est parvenir à un état de sérénité et de conscience d'instant en instant et dans toutes les situations de la vie<sup>4</sup>.

La méditation est un mouvement non cérébral de la conscience humaine, en harmonie avec le rythme de la vie intérieure, extérieure et environnante. Elle ne peut pas être un moyen pour atteindre une fin tandis que la concentration peut être un moyen en vue d'obtenir cette fin.

La concentration peut être utilisée au début de la pratique du Qi Gong pour développer l'attention, l'écoute mais l'état de méditation nécessite un lâcher-prise complet de la concentration et de la volonté. Une pratique régulière du Qi Gong conduit l'individu vers ce lâcher-prise et l'expérience de l'état méditatif progressivement et sans danger. Cet état méditatif peut également être ressenti dans chacune des postures lorsque l'on parvient à une grande maîtrise de la posture

---

<sup>1</sup> Dictionnaire *Le Petit Robert*, Paris, 1984, Ed. Dictionnaires Le Robert, p. 1174

<sup>2</sup> Vimala Thakar, *La méditation, un mode de vie*, Paris, 1975, Ed. Le courrier du Livre, p. 9

<sup>3</sup> Jean-Yves Leloup, *La montagne dans l'océan, Méditation et compassion dans le bouddhisme et le christianisme*, Paris, 2000, Ed. Albin Michel, p. 20

<sup>4</sup> Thich Nhat Hanh, *La sérénité de l'instant, Paix et joie à chaque pas*, Saint-Jean de Braye, 1992, Editions Dangles.

sur le plan technique, physique et respiratoire. Cet état méditatif est la finalité et le but de la pratique du Qi Gong.

La méditation est un mode de vie, un état de présence globale au monde et non une activité partielle ou fragmentaire. Je ne pense pas qu'il y ait une manière orientale ou occidentale de considérer cela, car la vie n'est ni occidentale ni orientale, la vie est simplement ce qu'elle est, elle se borne à être.

Pour percevoir cet état d'être, en faire l'expérience, (la méditation est avant tout une expérience que chacun peut vivre et dont il est difficile de parler et d'enfermer dans des concepts), il est nécessaire :

- de parvenir à un état de bonne santé physique et mentale et c'est pourquoi la pratique des postures de Qi Gong est essentielle. La pratique physique associée au travail conscient de la respiration favorise l'oxygénation du sang. Les postures aident à maintenir le corps entier, et tous les systèmes -musculaire, glandulaire et nerveux- dans un état de souplesse, de sensibilité et de bon fonctionnement. Le travail des postures renforce le corps, purifie le système énergétique, mais développe aussi la maîtrise des émotions,
- de développer peu à peu l'art de l'observation. Observer c'est tout le contraire de ce que nous faisons habituellement. Il s'agit d'arrêter d'interpréter, d'analyser ou de juger, et de prendre conscience du mouvement de l'esprit de la même manière que l'on est conscient du soleil qui brille dans le ciel. Rappelons que l'Esprit n'est pas la réalité pensante en l'homme mais la partie invisible, immatérielle en l'homme correspondant au principe même de la vie qui anime le corps et la psyché. L'esprit c'est aussi l'énergie qui relie l'homme au monde.

La psyché appelée aussi l'âme est ce qui relie le corps et l'esprit. La psyché en l'homme possède plusieurs aspects : une partie rationnelle qui est rattachée au corps et qui correspond à l'intellect, à la mémoire, à la raison ; une partie correspondant à l'inconscient qu'il soit personnel ou collectif et une partie ouverte sur le monde de l'esprit qui est l'énergie du monde.

La méditation commence lorsque le corps est libéré de ses tensions et que le mental commence à être capable d'observer ce qui est. Cette observation peut s'effectuer pendant la pratique des postures, pendant l'assise méditative mais aussi dans chaque acte de la vie. Il s'agit d'observer ses pensées telles qu'elles se présentent. La posture de méditation assise permet de développer cet art de l'observation car tout mouvement cesse et il est possible d'essayer de devenir le témoin de ce qui remonte. Il s'agit de rester tranquillement avec soi-même, de s'intérioriser, pendant un certain temps, juste pour observer le mouvement de sa pensée et être dans un état d'observation.

Cet état d'observation n'est pas si aisé à obtenir car le fait même de se mettre en état d'observation fait remonter nos vieilles habitudes d'introspection, de jugement, d'attribution de valeur et nous cessons alors d'être le témoin détaché de ce qui surgit pour redevenir le juge et l'auteur de ce qui arrive. Cette pratique exige de la discipline et il s'agit de s'auto-éduquer à cet état d'observation pure. Quand cet état

d'observation -que l'on pourrait aussi appeler état de conscience à ce qui est ou état d'attention, de présence- est maintenu, on devient alors de plus en plus conscient des sollicitations objectives, extérieures : les arbres, les oiseaux, les sons, l'environnement, etc... On devient intensément conscient de ce qui est présent. Habituellement, nous ne sommes pratiquement jamais présents à ce qui est, trop absorbés par les pensées et l'agitation du mental et des émotions.

L'état de méditation qui est un état d'observation constant conduit à une conscience élargie permettant de prendre conscience à la fois de ce qui survient au-dehors et de ce qui survient en nous-mêmes. Les postures de Qi Gong aident à développer progressivement cet état d'attention.

Pendant l'assise méditative, cet état d'observation, lorsqu'il atteint un très haut niveau, libère des images ou des pensées en provenance de l'inconscient nous obligeant à regarder nos peurs, certains de nos comportements, nos peines, etc.. Lorsque ce sont les couches les plus profondes de la psyché qui se libèrent et qui remontent, c'est parfois toute la violence du monde et l'horreur humaine qui peuvent apparaître, mais aussi des visions de lumière et de beauté si attirantes qu'elles peuvent nous captiver. L'un des moments le plus délicat du travail méditatif est la confrontation avec certaines images de l'inconscient collectif -qu'elles soient positives ou négatives, illuminatrices ou terrifiantes- pouvant nous posséder et nous emprisonner dans leur puissance énergétique. Dans le travail de méditation, il est nécessaire d'effectuer cette rencontre avec l'inconscient ; il ne faut pas s'opposer à ces expériences mais simplement les laisser se produire, les observer sans s'y attacher. Ces expériences, qu'elles nous remplissent le cœur d'amour ou qu'elles nous le déchirent, doivent juste être observées comme on regarde les nuages passer dans le ciel. Alors elles finissent par s'épuiser d'elles-mêmes par consommation de leur énergie et il n'y a plus rien à voir, plus rien à observer. L'observateur que nous sommes n'a plus aucun rôle à jouer et reste en suspens. Alors, lorsque nous n'avons plus aucun rôle à jouer, le silence arrive en même temps que l'expérience de l'ouverture de la conscience personnelle à la conscience universelle. Lorsque le silence arrive, il est possible de devenir cette conscience sans frontière qui est l'Esprit, qui est simplement la vie telle qu'elle est.

### **Les dangers de la méditation**

La méditation mal comprise et donc, mal appliquée, comporte de réels dangers, car nous touchons dans la pratique méditative aux mécanismes fragiles du cerveau et aux forces de l'énergie.

La méditation est un processus mental qui ne fait pas intervenir le corps ni la volonté. Si le corps n'est pas prêt, la souffrance physique apparaîtra rapidement. Vouloir méditer en faisant intervenir la volonté, bloque le processus méditatif et peut avoir des conséquences assez graves. Un débutant peut s'en apercevoir assez vite par les signes physiques que sont la fatigue générale et la migraine survenant après la méditation. L'application d'une volonté trop forte entraîne des congestions vasculaires et cela doit être évité sous peine de retarder la progression.

Le pratiquant peut craindre certains dérèglements s'il pratique sans être prêt et s'il force la méditation par sa volonté :

- La congestion physique qui se matérialise par un déchirement des fines parois du cerveau amenant un épanchement des vaisseaux sanguins ;
- La folie ou des états s'en approchant peuvent aussi se produire lorsque l'énergie psychique située à la base de la colonne vertébrale s'éveille trop rapidement. Lorsque la personne n'est pas prête cela peut entraîner des désordres énergétiques très graves.  
De même, une personne n'étant pas prête à accueillir les remontées psychiques de l'inconscient, peut être soumise à de grands déséquilibres mentaux.
- Méditer sans avoir effectué tout le travail de purification physique et mentale à travers une pratique régulière du Qi Gong, ni suivi un véritable chemin de connaissance de soi en allant à son rythme, peut conduire à une expérience de vision illuminatrice d'unité à laquelle la personne s'identifie. Dans ce cas la personne croit avoir fait l'expérience de la vérité alors qu'elle reste enlisée dans son moi égoïste et limité. De telles personnes peuvent devenir « totalitaires » au sens qu'elles désirent imposer aux autres ce qu'elles pensent être la vérité.

### L'aspect méditatif dans les postures de Qi Gong

Les postures de Qi Gong me paraissent être une bonne approche de la méditation car elles développent l'art de l'observation, de l'écoute de soi et de l'attention.

Notons d'abord que la pratique peut être envisagée, au début, uniquement dans son approche de bien-être et de santé. En effet chaque posture possède des effets physiques, physiologiques et psychiques permettant de mieux faire circuler l'énergie et de parvenir à un meilleur état physique et psychique. Cependant, le Qi Gong ne peut être envisagé uniquement dans son approche de bien-être et cela ne constitue que la première phase d'un long travail sur soi menant à la méditation et à l'ouverture de la conscience.

La pratique régulière du Qi Gong, si elle permet une amélioration de l'état énergétique physique et mental, permet aussi de développer, progressivement, des qualités comme la rigueur, la volonté, l'endurance, la sincérité et l'honnêteté vis-à-vis de soi-même, l'acceptation de l'effort, l'étude et l'écoute de soi, l'humilité par l'acceptation de nos limites physiques et mentales, l'ascèse et une certaine hygiène de vie. Il est clair que quelqu'un qui s'engage sérieusement dans la pratique du Qi Gong et qui en ressent les effets positifs, se verra développer parallèlement toute une hygiène alimentaire et toute une façon d'être et de vivre qui provoqueront des changements profonds et une ouverture de la conscience.

Le deuxième aspect du Qi Gong concerne tout le travail intérieur qui se produit grâce à la pratique. Chaque posture, en effet, conduit à développer un certain contrôle du

corps et de l'énergie, mais cela favorise également l'introspection et peu à peu la déconnexion du monde extérieur par la suppression des perceptions sensorielles.

Une pratique sérieuse et régulière permet donc peu à peu de calmer l'esprit et d'apaiser les différents troubles pouvant empêcher l'observation et la méditation :

- les gênes physiques correspondant aux douleurs, aux maladies et à l'inconfort des postures sont éliminées par la pratique régulière des postures,
- Les troubles émotionnels dûs aux conflits mentaux, à notre fragmentation intérieure et à nos névroses sont réduits et améliorés par la rigueur de la pratique et les qualités d'effort, d'écoute, d'ascèse et d'hygiène qu'elle requiert. Les troubles psychiques et émotionnels sont également apaisés grâce aux pratiques respiratoires associées aux pratiques physiques, car la respiration est ce qui fait le lien entre le corps, le mental et la conscience. Le développement de la conscience de la respiration et la maîtrise de la circulation du Qi dans le corps aide à contrôler le mental et nous fait progresser vers l'état d'observation et de méditation.
- Les troubles de la circulation de l'énergie dans le corps sont éliminés par la pratique de la respiration associée à chacune des postures.
- Les troubles de l'attention et les difficultés de concentration sont peu à peu remplacés par une capacité d'écoute, d'attention, de présence à ce que l'on fait.

La pratique posturale du Qi Gong est essentielle pour parvenir à l'assise méditative qui exige une grande capacité de calme et d'écoute. Lorsque l'on commence à s'asseoir pour méditer, il faut :

- S'intérioriser et se détacher du monde extérieur. Pour cela nous pouvons prendre conscience de tous les bruits extérieurs puis s'en détacher peu à peu et prendre conscience du mouvement de notre respiration.
- Observer dans le sens où nous l'avons développé précédemment, le mouvement de notre respiration.

Pendant cette observation des pensées, des images mentales peuvent surgir. Il s'agit, là encore, de simplement les observer comme si nous les regardions de l'extérieur, comme si nous étions devenus un témoin qui regarde.

Cette observation intérieure sans jugement doit être rigoureuse car le mental a une grande capacité à nous faire nous évader dans la rêverie qui ne correspondrait en rien à cette attention vigilante à ce qui surgit dans notre intériorité. Lorsque l'on se surprend à l'évasion et au relâchement, la conscience ramène doucement l'attention vers l'observation intérieure.

Une pratique sérieuse peut nous amener à faire l'expérience méditative qui est l'expérience de la fusion de notre conscience personnelle avec la conscience universelle. Cette expérience est difficile à décrire avec des mots, mais il est possible de dire que la conscience de soi s'efface du mental et qu'il y a un lâcher-prise total du mental, du Moi. Dans ce lâcher-prise, cet effacement du mental, la dualité entre l'objet et le sujet disparaît de telle sorte qu'il n'y a plus rien à observer ni personne qui observe. Dans cet instant de fusion totale entre soi et soi, entre soi et le monde, il y a connaissance directe des choses, perception directe de ce qui est.

La pratique du Qi Gong est un long apprentissage et un long travail sur soi-même permettant de développer l'écoute de soi-même en même temps que l'attention à ce qui est présent. Il est clair qu'il faut beaucoup de temps pour parvenir à l'état méditatif qui reste la finalité et le but de cette pratique, mais les effets positifs sur le plan physique et psychique peuvent se ressentir relativement rapidement si la personne est sérieuse et pratique régulièrement. Dans la deuxième phase de cette pratique, lorsque l'on commence à être prêt à méditer ou bien à être dans un état d'observation sans attachement, sans jugement, il y a un travail intérieur important qui commence et qui peut être comparé au travail de connaissance de soi et à l'introspection psychothérapeutique, bien que le travail de psychothérapie soit complètement différent et son approche à l'inverse de la philosophie du Qi Gong.

L'assise méditative peut mener à une écoute intérieure si profonde que les blocages énergétiques liés à des situations traumatiques de l'enfance ou de la vie peuvent être libérés en même temps que peuvent également surgir des images douloureuses qui, si nous les regardons comme un témoin qui observe simplement ce qui se présente, peuvent se décharger de leur émotion et de la charge énergétique qui y était associée. Il est clair qu'un tel sujet d'étude exigerait une approche plus pointue et une recherche plus approfondie, mais les traditions bouddhistes et taoïstes ont déjà bien développé et expliqué combien le travail méditatif pouvait conduire à une meilleure connaissance de soi et était un chemin vers la réalisation de soi-même et vers la sagesse.