



**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.

## Qi Gong

### *Une pratique de santé nous reliant à la dimension transpersonnelle*

Le Qi Gong est une discipline reliée aux principes de la philosophie du Taoïsme et de la médecine traditionnelle chinoise qui prônent une recherche constante de l'équilibre et de l'harmonie.

Le Qi Gong a pour objet l'art de maîtriser le Qi. Mais qu'est que le Qi ? Les textes anciens disent qu'il est la racine de l'homme et qu'il correspond au « souffle » dans le sens d'une énergie de vie qui circule partout dans l'univers ainsi que dans le corps humain. Cette énergie cosmique s'exprime sous la forme de deux forces antagonistes : le yin et le yang. L'homme s'il veut conserver sa santé physique et psychique doit maintenir un équilibre constant entre ces deux forces.

Les écoles de philosophie chinoise proposent un concept de base qui permet aux hommes de se situer dans leurs relations avec le monde et de les comprendre. Pour le Tao, au début, était le vide appelé « Wu Chi ». Nous pouvons préfigurer ce vide par un cercle délimité par des pointillés, c'est le grand tout, l'indifférencié, le UN. De ce vide émergent l'action, de nature Yang, masculine, que l'on peut représenter par un cercle vide, et l'inaction, de nature yin, féminine, que l'on peut imaginer comme un cercle plein noir. Du Un, de l'unité émerge donc le deux, la dualité.

L'union dynamique entre le yang et le yin, entre l'agir et le non agir, fait naître le trois : la vie, le mouvement que l'on nomme Tai Chi et dont le symbole est un cercle à moitié noir et à moitié blanc.

Les énergies yin et yang constituent un couple inséparables car l'un de va pas sans l'autre et aucun des deux n'existe isolément. Le yin et le yang s'interpénètrent sans cesse créant un

mouvement d'évolution constant. Ainsi dans la philosophie du Tao et selon le principe énergétique du yin et du yang tout est alternance, oscillation, vibration, relativité, et lorsque le yang décroît c'est le yin qui augmente et réciproquement.

Le Qi, à la fois yin et yang peut être comparé au « prana » des yogis, au Ki des japonais et à l'Esprit divin des chrétiens.

Ainsi cette force vitale parcourt tout l'organisme humain et circule tant à la périphérie du corps que dans les organes les plus profonds. Le Qi est cette force interne qui nous permet de nous mettre en mouvement, d'agir, de vivre ; ainsi plus nous avons de Qi plus nous pouvons être performants, créatifs et actifs.

Lorsqu'il y a un bon équilibre entre le yin et le yang nous sommes en bonne santé. La pratique du Qi Gong, à partir d'une gestuelle lente et de la conscience de la respiration, permet de stimuler et d'entretenir le Qi afin de le conserver dans un bon équilibre conduisant à la préservation de notre santé physique, physiologique, psychique et spirituelle. Car tout est inter-relié en permanence et cette philosophie de la vie considère l'homme comme une totalité constituée d'un corps physique et physiologique, d'une âme (la dimension psychique) et d'un Esprit (la dimension spirituelle qui nous relie à l'univers). Ainsi, tous les aspects de l'homme sont en inter-relations constantes et agissent les uns sur les autres.

Le Qi Gong est donc 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 spirituelle par l'ouverture à la conscience d'une énergie cosmique nous permettant d'être reliés au monde, au grand tout et de faire l'expérience que nous sommes le monde, ce grand tout, sans jamais en être séparés.

Grâce aux travaux de la physique quantique et au principe de non-séparativité, la philosophie Orientale qui prône cette vérité depuis plusieurs millénaires peut enfin être reconnue par le monde scientifique. Cela permettra, nous l'espérons, dans un avenir proche :

- de ne plus fragmenter les différents aspects de l'homme et de mieux comprendre que le corps, l'âme et l'esprit s'interpénètrent en permanence,

- de ne plus séparer l'homme de l'univers et de lui permettre de prendre conscience qu'en détruisant la planète c'est lui-même qu'il détruit.

Les symptômes physiques et mentaux, la maladie mais aussi certains troubles planétaires actuels sont donc le reflet d'un déséquilibre dans la circulation du Qi.

L'énergie vitale circule dans le corps dans des canaux d'énergie d'importance variable appelés « méridiens » et qui distribuent le Qi dans tous le corps en en reliant toutes les parties.

Sur chacun des méridiens des points particuliers, situés sous la peau, permettent d'agir sur le flux de l'énergie dans les canaux : ce sont les points d'acupuncture.

Ainsi il est possible d'intervenir sur l'équilibre de l'énergie par pression sur les points d'acupuncture (automassage ou insertion de fines aiguilles) mais aussi par l'hygiène de vie, l'alimentation, les pratiques posturales et les pensées.

La respiration et la concentration mentale nous permettent, à chaque instant, à travers une gestuelle posturale précise, d'être en contact avec l'énergie de l'univers et ainsi de relier notre Qi personnel au Qi cosmique.

L'homme vit entre le ciel et la terre ; il doit trouver son équilibre entre ces deux mondes : le monde de l'invisible, non rationnel, des énergies subtiles et du ciel, de nature yang et le monde visible, rationnel, des énergies matérielles et de la terre, de nature yin.

C'est pourquoi les postures de Qi Gong se pratiquent essentiellement debout : Il s'agit de faire circuler les énergies du ciel et de la terre dans notre corps. Tel un arbre, l'homme doit s'enraciner profondément dans la terre, se nourrir des énergies de la terre, s'ouvrir aux énergies spirituelles du ciel, les comprendre et s'épanouir sous la lumière du soleil.

L'homme dans cette vision du monde est un microcosme à l'image du macrocosme ; le monde et l'homme sont en interdépendance permanente.

La nature est donc notre maître, elle peut nous nourrir, nous enseigner et nous permettre de nous réaliser.

La voie du Tao propose un chemin, un mouvement vers ce qui nous rattache au transpersonnel. Mais le Tao est invisible, impalpable, insaisissable ; il est le principe transpersonnel et incréé qui régit l'univers, ce sans quoi rien ne serait ; de par lui tout provient dans un mouvement continu ou les opposés s'harmonisent et se transforment en permanence.

Au quotidien les exercices de Qi Gong permettent :

- de développer et améliorer notre condition physique, nous maintenir en bonne santé, ralentir le vieillissement et renforcer notre système immunitaire.

- Développer nos capacités d'adaptation dans tous les phénomènes de la vie courante auxquels nous sommes confrontés.
- Développer et utiliser les pouvoirs de l'énergie dans les arts martiaux internes et externes. Le Qi Gong constitue en effet l'essence des arts martiaux chinois.
- Améliorer ou guérir certaines maladies ; le Qi Gong est utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour traiter de nombreuses maladies.

La pratique du Qi gong aide l'homme à conserver et améliorer sa santé, mais elle lui permet aussi de faire l'expérience du Tao en s'ouvrant à la dimension transpersonnelle en lui-même. La pratique du Qi gong nous enseigne progressivement que pour vivre en équilibre nous devons nous libérer de nos conditionnements, de nos croyances, des vérités établies, de la pensée conceptuelle, pour retrouver l'état de vide, d'unité, de plénitude et maintenir en nous l'harmonie des énergies cosmiques

Le Qi Gong est donc une pratique somato-psycho-spirituelle ouvrant la voie conduisant vers la connaissance, la maîtrise et la réalisation de soi.