



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.

Le Qi gong et le Yoga : deux pratiques méditatives menant à un art de vivre au quotidien

Les pratiques du Qi Gong et du yoga sont souvent considérées comme des pratiques de santé abordant l'homme dans sa totalité, en tant que microcosme et à l'image du macrocosme. Ces approches globales de l'être humain permettent 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 le corps, 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 et à la méditation. Chaque posture a un effet physique, physiologique, psychique et spirituel.

Le but final de la pratique du Qi Gong ou du yoga est donc spirituel 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 ces pratiques mènent à l'ouverture de la conscience, elles obligent 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 et du yoga, est aussi un 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.

Méditer, qu'est-ce que c'est ?

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 ».¹ 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 ».²

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 »³ 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 »⁴.

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.

L'aspect méditatif dans les postures de Qi Gong et de yoga

Les postures de Qi Gong et de Yoga 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 et le yoga ne peuvent être envisagés uniquement dans leur 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.

¹ Dictionnaire *Le Petit Robert*, Paris, 1984, Ed. Dictionnaires Le Robert, p. 1174

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

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

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

La pratique régulière de ces disciplines, 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 ces pratiques 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.

Un deuxième aspect du Qi Gong et du yoga 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 dus 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 de l'énergie dans le corps aident à contrôler le mental et nous font 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 ou du yoga 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 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 ou du yoga est un long apprentissage et un long travail sur soi-même permettant de développer l'écoute ainsi 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 ces disciplines, mais les effets positifs sur le plan physique et psychique peuvent se ressentir rapidement si la personne est sérieuse et pratique régulièrement. Dans la deuxième phase de ces pratiques, 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 menant vers la connaissance, l'amour et la sagesse. Alors la méditation devient un véritable art de vivre dans chaque acte du quotidien.