

8 témoignages



Section 2ème année

Liên Y.

Durant mes études d'infirmière, je me suis demandée à travers les expériences vécues en stage, comment je pouvais aider le patient à gérer le stress autrement que par la médication. Tel est le sujet de mon mémoire de fin d'étude dont j'étais insatisfaite. Avec le recul et les enseignements des intervenants de l'École de Myr, le sujet devrait être plutôt : comment gérer mon mal être avant de pouvoir percevoir l'autre tel qu'il est et être à son écoute pour pouvoir répondre le mieux possible à ses besoins. Aujourd'hui, j'arrive à apprécier chaque instant de la vie avec toute sa luminosité et ses couleurs. Un chemin vers l'autre qui nourrit ma curiosité, ma conscience, un chemin d'éveil qui ne s'arrêtera jamais tellement c'est passionnant !

Section 1ère année

Régine T.

L'école de Myr transforme ma vie... J'ignorais son existence, elle est venue à moi comme écho à un ultime appel. Les professeurs, par leur sagesse et leurs expériences, m'incitent à appréhender la vie sous un angle nouveau. A leur écoute, je m'autorise à libérer des forces intérieures étouffées jusqu'alors par des sentiments d'impuissance. Par la richesse de ces cours, je grandis jour après jour dans la compréhension : devant le refus de ma propre valeur, je me contente d'une mesure inférieure à celle que je pourrais donner aux autres! La force de transmission dégagée lors des cours est intense, chaque mot résonne comme une réconciliation et réveille en moi des certitudes enfouies... L'émotion est présente et palpable aux détours de chaque révélation, de chaque geste ; même ce qui n'est pas perceptible est entendu... : une communication d'âme à âme ! La Connaissance nous éclairera, le pouvoir de l'esprit n'est pas un don, mais le fruit d'un travail rigoureux à la portée de tous. J'apprends à agir " en conscience ", à mettre simplement une belle intention dans mes actes, je m'assure qu'elle soit juste, ici et maintenant. Mais il n'y a pas de hasard : l'école de Myr n'existerait pas sans la ferveur inconditionnelle de ses deux co-fondatrices : elle a été créée avec beaucoup d'amour, mais aussi beaucoup d'humilité, pour nous transmettre des valeurs fondamentales. Celui qui adopte une attitude empreinte d'Amour, voit les gens s'épanouir en sa présence, telles des fleurs au soleil...
Merci Stéphanie, Merci Liliane.

Section 1ère année

Adeline D.

Un premier contact, le 16 janvier 2010, le matin. A la pause de 10h, Stéphanie, qui intervenait comme formatrice ce week-end des 16-17 du premier mois de l'année, me propose de revenir gracieusement l'après-midi. Ainsi, toute une journée, j'ai goûté cette belle générosité tout comme cette grande décontraction, dans l'attitude, dans le parler, dans le transmettre. Ça rapproche les êtres et les installe dans une atmosphère d'apprentissage aisée. Je fus en grande écoute, auditive et affective. Le ressenti : recevoir toutes ces connaissances et appréhender cette manière d'être fut une entrée remarquable dans une nouvelle ère de ma vie et je crois si attendue. Je trouvai enfin des éléments de réponse. Je ne vous cache pas que la première sensation fut : " Je suis sur une autre planète ". Ce que j'avais reçu avant diffère tellement de cette conception orientale si parlante et interloquante. Les quelques gestes très précis et mesurés de Stéphanie sur les corps des élèves qui m'entouraient me rendaient perplexes. Je fus cependant brièvement décontenancée car la vérité m'apparaissait. Enfin. Ce premier contact du 16 fut concluant : je m'inscrivis en 1ère année. Le deuxième contact, février, auprès de François Ducoterd, eut également un impact très puissant in animo et corpore. Il marqua un radical changement en moi, " vital " exactement. Il me convainquit de penser différemment : le bonheur est en soi; il n'est pas à attendre des autres. À partir de là, tout est simple: se suffire de sourire légèrement à l'intérieur de soi, s'émerveiller (j'aime cette phrase : " L'amour, s'il tient en une seule fleur, est infini ", Antonio Porchia. Observer une fleur, la regarder, voir ses couleurs, la forme de ses pétales, percevoir son odeur. Mesurer l'amour qu'elle propose, l'amour présent en elle, l'Amour qui préside en toute vie...), expérimenter la respiration. L'enseignement de l'école de Myr élève tout en rendant très humble. Je dirai toujours " Merci " à cet enseignement.



Le Qi Gong

Le Qi Gong est un art complet de mieux-être qui vise à remobiliser l'énergie vitale ou Qi, par un travail sur les méridiens, la respiration et par un recentrage de l'être. Le Qi Gong, littéralement " travail de l'énergie ", est bien plus qu'une simple gymnastique. Si cette approche énergétique fait des merveilles en prévention, comme tout ce qui a trait à la médecine chinoise, elle a aussi une action thérapeutique sur tous les plans de l'Être.

Un pilier de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Art millénaire en Chine, porté par le courant taoïste, le Qi Gong est arrivé au 20ème siècle en Occident. Beaucoup de nos contemporains vont mal parce qu'ils ont perdu leur axe ; ils ne sont plus à l'intérieur d'eux-mêmes. Le Qi Gong leur permet de se recentrer, de revenir à l'essentiel et de renouer avec une tranquillité intérieure . En médecine chinoise, on considère que le corps est sain quand l'énergie circule de façon fluide dans tout le corps. Là où il y a un blocage d'énergie, le mal-être ou la maladie apparaît. Il convient donc de supprimer ce blocage par des exercices de circulation. Divers enchaînements, ou DAO YIN (ce qui signifie : guider l'énergie) permettent de travailler sur une fonction organique. Il existe par exemple un Qi Gong du cœur pour renforcer le cœur et la circulation du sang, un Qi Gong qui renforce la rate et l'estomac, ou encore un Qi Gong du foie et de la vésicule biliaire.

Rappelons que le Qi est l'énergie ou force vitale inhérente à toute forme de vie. " En simplifiant les choses, on peut distinguer l'énergie innée et l'énergie acquise. On pourrait appeler l'énergie innée, l'énergie héréditaire. Présente en grande quantité à la naissance, elle diminue au long de la vie. Tandis que l'énergie acquise est celle que nous captions par la respiration et l'alimentation. Pour demeurer en bonne santé, nous devons faire circuler harmonieusement ces deux énergies dans notre corps pour renforcer notre potentiel d'énergie vitale, le Qi. Les exercices de Qi Gong régénèrent le Qi contenu dans le corps, expulsent le Qi usé et accueillent l'énergie présente dans le monde extérieur pour en ressourcer le corps. Le Qi Gong fait travailler notre énergie intérieure en la faisant circuler dans le corps naturellement depuis sa source le dan tien. Nous captions l'énergie de l'air et du sol et nous faisons circuler cette énergie dans notre corps en suivant les méridiens. A l'issue d'une session, on a toujours plus d'énergie qu'en commençant ! plus d'énergie... mais aussi plus de présence, de concentration et d'ancrage, avec pourtant une sensation de légèreté. il agit aussi sur des plans plus subtils. C'est un travail de pleine conscience qui permet de (re)prendre en main son bien-être. La médecine traditionnelle chinoise et le taoïsme ont découvert que l'énergie (le Qi) répond avant tout à la volonté. Cela signifie donc que nous pouvons diriger l'énergie bienfaisante et revitalisante du Qi vers n'importe quelle partie du corps qui en a besoin. Plus je fais du Qi Gong, plus je m'assouplis, plus je m'ouvre et me libère, plus j'ai d'intuition et de calme intérieur. La régularité est la clé ; la clé de la vitalité.