

Méditation, Sophrologie, Qi Gong.

Je vous propose des séances collectives de pratiques psycho-corporelles.

Je suis installé médecin généraliste dans le 19^{ème} de Paris depuis 1986.

J'ai un diplôme d'acupuncture.

J'ai pratiqué depuis 1981 la Sophrologie issue du Yoga, la Bioénergie, la Transe en Afrique et le Qi Gong. J'ai été président de la Société Française de Sophrologie de 2006 à 2012.

Notre pratique de sophrologie, c'est d'abord vivre la circulation de l'énergie dans le corps, debout, couché, assis, en mettant la pensée en silence. Et nous prenons conscience des tensions, dans des régions du corps, qui sont le signe d'émotions inconscientes : par exemple, tensions des épaules qui peuvent signifier un repli sur soi par crainte de l'autre ; tension du périnée qui peut signifier refus de la sexualité. Ces émotions négatives, avec la sophrologie, nous allons les dépasser et les transformer en plaisir : ouverture des épaules = ouvertures vers les autres ; jaillissement d'eau du périnée = plaisir sexuel.

Nous rencontrons, aussi, les centres d'énergies (les Chakras) que décrit le Yoga et que nomme l'Alchimie Chinoise : ce sont des centres de vécu émotionnel. Le 1^{er} centre est le périnée = plonger dans l'océan = l'Eau Yin = l'orgasme sexuel.

Le Centre qui se situe entre le nombril et le pubis est le centre Terre Yin, d'implantation dans la terre : Yin signifie féminin, car c'est le lieu de l'utérus.

Le plexus solaire, sous le diaphragme, est un centre Feu Yang (Yang signifie masculin). C'est le lieu d'expansion vers le monde et vers les autres.

Le Cœur, au centre de la poitrine, est un centre Feu Yin : j'embrasse, j'aime, je protège l'autre : c'est un élan féminin.

Le cou est un centre de séparation entre le cerveau qui pense et le cœur qui aime. C'est l'énergie de la coupure, de la séparation ; c'est l'énergie Métal Yang.

Le front est un centre d'énergie Terre Yang : je pense les actions à faire, je vois le monde pratique et les autres pour pouvoir agir.

Le 7^{ème} Chakra est le sommet du crâne : c'est l'Eau Yang = la fontaine jaillissante. Je sens, les yeux fermés, l'eau qui jaillit du sommet du crâne : c'est l'énergie spirituelle.

En répétant la pratique pendant des mois, nous commencerons à vivre ces énergies dans la vie quotidienne.