

Le Yoga de l'Énergie de Roger Clerc

Cet article, rédigé par Yves Mangeat, Directeur de l'Ecole de Yoga d'Evian, pour un numéro spécial Fidhy-Info

Qu'est-ce que le Yoga de l'Énergie ?

- D'où vient le nom «yoga de l'énergie» ?

- Écoutons Roger Clerc qui a donné ce titre à son premier livre pour caractériser la forme de yoga que lui avait transmis Lucien Ferrer. «Ce que nous avons dénommé «Yoga de l'Énergie» est le Ha-Tha yoga, c'est-à-dire yoga du Ha et du Tha, qui utilise les deux polarités de cette énergie. C'est un yoga complet qui entend agir sur tous les plans de la personnalité de celui qui le pratique.» (Les Carnets du Yoga n° 29 Mai 81).

- On ne peut donc pas opposer Hatha Yoga et Yoga de l'Énergie ?

- Non bien sûr : le Yoga de l'Énergie utilise les postures, la respiration, la relaxation, les actions purificatrices et harmonisantes (Kriyas), l'activation du «feu digestif», le Prânâyâma, les Bandhas, les Mudras, la concentration, la méditation, etc... toutes les techniques citées dans le texte traditionnel de référence qu'est le Hatha Yoga Pradipika !

- Alors pourquoi ce nom particulier de «Yoga de l'Énergie».

- Parce que l'accent est mis, dès le départ, sur la perception de l'énergie de vie et sur les différentes ambiances qui se manifestent. Dans de nombreuses pratiques de Hatha Yoga, l'accent est souvent porté sur la perfection de la forme extérieure de la posture. Écoutons ce qu'en dit André Van Lysebeth qui ne peut être soupçonné de partialité en la matière :

«Beaucoup d'adeptes du yoga méconnaissent un peu le corps énergétique. Ceux qui se limitent aux postures et à quelques respirations hygiéniques, accompagnées de relaxation, ne se préoccupent guère des aspects plus subtils de cette structure énergétique qui soutient notre corps physique et l'anime.» Plus encore : «En réalité notre corps énergétique subtil est la charnière reliant le psychique au physique, il constitue un des facteurs les plus puissants de l'unification de l'être humain.» (préface d'André Van Lysebeth au Manuel de Yoga de Roger Clerc p.9).

La perception de l'énergie

- Que voulez-vous dire par «perception de l'énergie de vie» ?

- C'est une réalité dont vous constatez les manifestations négatives quand "ça ne tourne pas rond au dedans" : digestion difficile, état nauséeux, fièvre, douleurs, inflammations... Heureusement il n'est pas nécessaire d'être mal pour ressentir l'activité de la vie en nous. C'est cette perception diffuse et mal définie qui nous fait dire assez spontanément que nous sommes "en bonne forme" ou "en mauvaise forme".

Après un effort prolongé - marche en montagne ou course à pied - il est très facile de percevoir une intensité de la vie intérieure.

- Oui, j'ai le cœur qui bat très fort et ma respiration est accélérée !

- Si vous n'êtes pas seulement centré sur ces deux manifestations évidentes vous ressentez aussi l'activité dans les tissus du corps et dans les cellules qui les composent. Il y a comme

un pétilllement, un picotement, un fourmillement, un frémissement de vie... Les mots sont ici maladroits : c'est la sensation qui est à vivre d'instant en instant car elle rend compte d'une activité vibratoire, donc en mouvement !

- Et c'est cette plus grande activité qui amène la chaleur et la transpiration ?

- Voilà, bien vu : il y a plus grande consommation d'énergie et le moteur chauffe... pour prendre une image très simple. Mais accélération cardiaque, respiration rapide, chaleur, transpiration sont encore des manifestations du domaine de la sensibilité physique. Ce sont les sensations "microscopiques", résultant de la nature vibratoire de l'énergie que vous avez avantagé à aller chercher par votre sensibilité intérieure même quand il n'y a pas suractivité.

- J'essaye de le faire, maintenant que vous m'en parlez, mais ce n'est pas facile, je ne ressens rien.

- En effet, mais vous avez gardé les yeux ouverts... ce qui n'est pas idéal, au début, pour vous mettre sur cette "longueur d'onde" de la sensibilité intérieure.

Le mouvement du regard intérieur

- Voici une autre expérience à tenter. Vous allez fermer les yeux. Puis, quand vous videz les poumons, vivez intérieurement un large mouvement vers le bas - de la tête au bassin - et, à l'inspiration, vivez un mouvement vers le haut. Faites le pendant plusieurs respirations en étant vraiment avec vous-même, sans vous occuper de moi. Ce va et vient, c'est ce que Roger Clerc appelle le "mouvement du regard intérieur".

- On ressent un léger déplacement vers le haut et vers le bas. Mais c'est très subtil...

- Eh bien voilà : c'est là le "souffle", le mouvement d'énergie, de "prâna" dont parlent les traditions. Vous le ressentez à peine parce que c'est très nouveau pour vous. Avec de la pratique, ce type de conscience et de sensibilité s'éveille et devient familier. Le déplacement de cette conscience sensitive se fait aussi bien dans une jambe, que dans un bras ou un avant bras ou de la tête aux pieds etc... Avec de l'expérience il se précise et peut se vivre, à volonté, en surface, en profondeur et même plus large que les limites physiques, dans le "corps de rayonnement".

Dans son "Manuel de Yoga" (Le courrier du Livre p. 19-20) Roger Clerc souligne l'importance capitale de cette pratique. «L'exercice se situe le moins possible sur le plan physique, mais sur le plan du mental où la pensée intervient.» Le "regard" dont il s'agit ici n'est pas au niveau des globes oculaires, ni au niveau d'une recherche de visualisation. C'est un déplacement de la conscience et des sens où le sens tactile est prépondérant. L'utilisation consciente des nerfs sensitifs est appelée "déplacement de la pensée". Et ce déplacement entraîne des mouvements d'énergie. D'où l'adage central du Yoga de l'Énergie : "Où la pensée va, l'énergie va" !

Les polarités

- Dans la citation de départ Roger Clerc parlait des «deux polarités de l'énergie». De quoi s'agit-il ?

- Vous connaissez les piles électriques : elles ont toujours deux pôles (tout comme la terre avec son pôle nord et son pôle sud !) Il y a le pôle plus (+) et le pôle moins (-) : voilà les

deux polarités fondamentales. C'est cette réalité universelle qui a façonné et façonne à chaque instant l'organisation et le fonctionnement de notre corps. Ainsi nous avons deux bras, deux jambes, deux reins, deux poumons, deux narines, deux yeux, deux oreilles... deux hémisphères cérébraux... Il y a là une donnée énergétique de la plus haute importance dont le Yoga de l'Energie tient le plus grand compte.

- Oh, là, là !... Je n'avais jamais compris mon corps de cette façon !

- C'est une manière traditionnelle de comprendre le terme Hatha Yoga. C'est le yoga du "Ha" et du "Tha", le yoga du "soleil" et de la "lune" pour reprendre l'expression imagée des anciens. Ils exprimaient encore la complémentarité des opposés en parlant des énergies "Terre" et "Ciel". En français nous avons cette belle image dans un langage courant : «C'est le jour et la nuit». Elle traduit bien pour nous deux ambiances très différentes qui sont pourtant les deux faces de notre réalité quotidienne. En nous, c'est toute la riche disproportion de ressenti entre la face avant et le "monde-devant-soi" d'avec la face arrière et le "monde-derrière-soi".

- En effet : devant moi je vois, c'est la lumière, c'est le jour. Derrière moi je ne vois pas, c'est la nuit, c'est l'inconnu... Mais habituellement je ne me rends pas compte de tout cela.

- Quand vous dites «c'est le jour», «c'est la nuit», vous risquez d'être trahi par le langage : ces mots peuvent n'induire qu'une compréhension intellectuelle. Et pourtant votre vécu était de la nature du ressenti intérieur. Ce ressenti est naturel, accessible à tous en un clin d'oeil. Et pourtant il faut du temps et beaucoup de pratique et de prise de conscience pour demeurer à ce niveau des réalités énergétiques génératrices d'ambiances différentes dont nous sommes tissés. C'est une aventure passionnante : «le jeu en vaut la chandelle» comme nous le soulignait souvent Roger en citant cette expression que Ferrer lui avait servie.

Avant/arrière, gauche/droite, haut/bas, expiration/inspiration, interne/externe, contracté/détendu, endroit/envers, dessus/dessous... le jeu des polarités et donc des énergies différenciées est vaste en nous et dans l'univers. Dans les postures comme dans la vie quotidienne les applications sont multiples.

- Je pressens un peu... mais ça irait encore mieux si vous me donniez des exemples.

- Volontiers, prenons la posture de l'arbrisseau.

- Quelle différence y-a-t-il avec la posture de l'arbre ?

- Dans l'arbrisseau le pied épouse le renflement du genou.

Dans la posture présentée ici la poussée dans la terre se fait par la jambe gauche et c'est le bras droit qui est étiré vers le ciel. (diagonale)

Après avoir vidé les poumons (nous insistons beaucoup sur cette priorité de l'expiration : «Bien vider pour mieux remplir»), l'inspiration se fait en passant mentalement sur le côté intérieur de la jambe jusqu'en bas du sternum. Ensuite l'expiration conduit de là jusqu'au bout des doigts de la main. L'inspiration passe par la face arrière du corps : du dos de la main jusqu'au milieu du dos, à hauteur du bas du sternum. L'expiration va de là jusqu'en bas au pied et au petit orteil en passant à l'extérieur de la jambe. C'est plus facile à faire qu'à expliquer !

Mais c'est pour vous donner là un exemple qui marie la polarité terre/ciel avec la polarité gauche/droite ; et vous vivez aussi la face avant et la face arrière : quelle richesse énergétique pour celui qui a su passer d'abord par des phases d'apprentissage plus simples.

- Donnez-moi ces pratiques plus simples !

- Vous pouvez étirer le bras du même côté que la jambe de poussée. Après l'expiration préalable, le déplacement de la conscience-sensibilité ("mouvement du regard intérieur") peut se faire globalement du pied à la main à l'inspiration et des doigts de la main au pied à l'expiration. Souvent cette manière simple est plus efficace durant les premières années de pratique. Cette respiration améliore l'équilibre !

Vous pouvez aussi vivre le déplacement sur l'axe horizontal des bras (photo). Après avoir vidé les poumons, vous inspirez de l'extrémité des doigts de la main gauche jusqu'au cou et vous expirez du cou jusqu'aux extrémités des doigts de la main droite.

Vous avez là deux variantes très intéressantes parce que totalement différentes : axe horizontal/axe vertical. C'est une expérience à vivre avec tout soi-même pour pénétrer dans la spécificité de l'énergie dans l'une et dans l'autre des polarités. Le mouvement haut/bas et le mouvement gauche/droite, ce n'est vraiment pas la même chose. Ce jeu d'énergie, différent selon les polarités envisagées, est intégré dans les postures. C'est cela la prise en compte de l'énergie !

Les sens, les Indriyas.

- Ressentir en se déplaçant à droite, ressentir en se déplaçant à gauche : dites donc il n'y a pas moyen de penser à autre chose dans cette manière de pratiquer le yoga.

- Vous le dites très justement. L'énergie mentale est employée toute entière dans cette vigilance de chaque instant. Vigilance, le maître mot qui résume tout Krishnamurti ! Et Roger Clerc le précisait avec cette expression : «sentir plutôt que penser». Dans cette pratique la rigueur de la posture n'est pas négligée, mais c'est la qualité de la présence sensorielle qui est mise en valeur.

- Avec cette qualité d'attention, je pense que l'on reçoit plus d'informations !

- Vous reprenez l'idée souvent exprimée en Occident que nos sens sont des récepteurs. Pour les Grecs et les Hindous, nous dit Jean Varenne, cité par Roger Clerc dans son premier livre, les sens sont émetteurs-récepteurs. «Autrement dit, notre oeil ne reçoit pas des impressions lumineuses, mais émet, au contraire une sorte de rayon qui va reconnaître le monde extérieur et, si l'on peut dire, le «palpe du regard» (...) Les sens ne sont pas de purs automatismes, mais des «puissances», des «pouvoirs souverains», que l'on appelle en sanskrit indriyas ou dévatas.» (Yoga de l'Energie p. 120)

- Ça alors : nos sens d'abord émetteurs, vous m'étonnez !???

- Vous allez vite vous en rendre compte. Si je suis fleuriste et que je rentre dans une pièce où il y a des plantes : qu'est-ce que je vois tout d'abord ? Mais si je suis architecte ou plombier ou peintre, je porte, j'envoie un tout autre regard. Nous "allons voir" selon ce que nous sommes. Nous sommes pilotés par les routines, c'est pourquoi nous ne nous rendons pas compte de ce premier temps "émetteur", ce sont les routines qui jouent ce rôle capital.

- Je comprends mieux. Mais que veut dire la citation en parlant d'indriyas et de dévatas ?

- Le mot "indriyas" veut dire "sens". Mais nous venons de voir que ce mot a une signification plus vaste en sanskrit et dans la pratique du yoga. Nos sens sont des énergies (Deva, dévata en sanskrit signifie dieu, dieux ; pour comprendre correctement nous devons traduire par "énergies"). Quelle révolution de les ressaisir en effet comme des forces que nous envoyons, en les dosant bien sûr, par l'usage de la volonté.

Mais cette énergie nous la "formulons" - nous lui donnons une forme - par l'intention.

- Attendez, c'est extraordinaire ce que vous dites là : notre énergie sensorielle est mise en forme par l'intention ? Il faut que vous me donniez un exemple.

- Si je vais ressentir la chaleur dans ma main, je n'envoie pas la même énergie sensorielle que si je vais chercher à ressentir les battements du sang ou si je vais ressentir s'il y a des mouvements d'air autour de ma main. Autre exemple de "mise en forme" : dans les "va et vient" du "mouvement du regard intérieur", vous aurez un résultat très différent si vous vous programmez pour entretenir la chaleur par exemple ou pour détendre ou pour recharger en énergie. C'est bien l'intention qui préside. Ça vient du dedans. L'impulsion d'aller voir, d'aller toucher, de tendre l'oreille etc... vient du centre de moi-même.

Les enfants disent cela très simplement : «La maîtresse, elle m'a "à la bonne" !» Ce regard de sympathie, il est actif, il est créateur, il change l'enfant qui est ainsi "bien vu". Et l'amoureux lui aussi participe à la beauté de sa belle ! Roger Clerc utilise le langage traditionnel en parlant de "la pensée dans sa forme". Mais donnons lui son sens pratique : par exemple, quand nous arrangeons un bouquet, il est évident que nous lui "donnons forme". Mais en fait, c'est ce que nous faisons à chaque instant avec nos sens, nous donnons forme à la réalité, mais sans conscience, endormis, drogués que nous sommes par les routines. La Réalité est globale : tout est totalement reliée à tout. Quand nous "donnons forme", notre esprit et nos sens découpent des ensembles en les isolant les uns des autres. Le yoga permet de devenir un peu plus conscient de cette vérité , c'est cela concrètement, l'éveil !

- Parlez moi un peu plus des indriyas ?

- Oui, en Yoga de l'Energie on se sert très consciemment de ce terme pour parler plus particulièrement des sens subtils.

- Qu'est-ce que vous allez encore m'apprendre ?

- Comme toujours, rien que vous ne connaissiez déjà, au plus profond de vous-même. Ordinairement, nous avons l'habitude de tout rendre objectif (comme extérieur à nous-même). Nous découpons la réalité en une multitude d'objets distincts, alors qu'en vérité tout se tient, tout est interdépendant.

Ainsi quand nous parlons de la vue, nous pensons tout de suite à l'organe que nous utilisons principalement : l'œil. La démarche scientifique, même si elle est encore bien partielle, nous a aidé à comprendre que c'est bien plus le cerveau qui voit que l'œil. C'est un premier pas dans la démarche pour remonter vers la source.

D'ailleurs, en français, quand nous disons "je vois", cela peut signifier "je comprends". Et à un niveau plus fin, plus subtil en effet, il peut être préférable de fermer les yeux pour «voir» ! L'énergie qui forge (à travers les siècles) les neurones, le nerf optique et l'œil pour aller voir est capable de se passer de ces instruments. N'avons nous pas tous de ces expériences, soit en nous, soit autour de nous de ces "perceptions" qui dépassent le jeu ordinaire des organes des sens ?

- Là vous y allez un peu fort : traversez donc une route les yeux fermés !

- Il ne s'agit pas de cela bien sûr. Vous avez raison de garder votre bon sens. Il est impératif de se placer au niveau de conscience qui convient à chacune des circonstances. Nous le faisons instinctivement sans cesse, sans en avoir conscience. Si vous cherchez à sentir et à comprendre pourquoi votre bébé pleure, probablement vous n'êtes pas dans le même état de conscience et de perception que si vous fendez du bois. Ou encore, à l'instant

même ou vous vous faites mal en vous cognant, par exemple, vous changez aussi de niveau de conscience et de perception : vous devenez conscient de l'intérieur de vous-même ! Le yoga aide à vivre ces changements en y étant présents et en devenant capable de passer d'un état à un autre.

A ce propos des indriyas, des sens subtils, Roger Clerc nous parle... de «l'entraînement» : la pratique, la pratique, toujours la pratique ! J'y reviens, car le danger est grand, en lisant un article ou un livre, comme en écoutant une conférence de se cantonner dans une compréhension intellectuelle, sans que ce soit un vécu.

Voyez au contraire ce qui se passe quand vous vivez que vos sens perçoivent des vibrations. «Ces perceptions de vibrations, au delà de l'échelle normale, sont réalisables d'une part en développant nos sens au-delà du substrat physique, d'autre part en nous entraînant à percevoir et à utiliser consciemment nos divers corps : énergétique, psychique et spirituel.» (Manuel de Yoga p. 217).

Cinq corps !

- Si je me branche sur les vibrations, cela change tout en effet. Mais que veut-il dire en parlant de «nos divers corps» ? Moi je n'ai qu'un corps !

- Voilà encore une question de langage... et de niveau de conscience. Mais je suis content que vous posiez cette question de nos différents corps car c'est une clé importante pour la pratique du yoga et une aide puissante pour «l'art de vivre» au quotidien.

Écoutons Roger Clerc : «Rappelons brièvement ces notions bien connues sur les diverses enveloppes qui constituent l'être humain.

1. Le corps de chair ou corps grossier : annamaya-kosha.
2. Le corps de l'énergie ou corps subtil : prânâmâya-kosha.
3. Le corps du mental ou manas : manomaya-kosha.
4. Le corps causal ou psychique : vijnânâmayâya-kosha.
5. Le corps de félicité ou béatitude et conscience totale : ânandamaya-kosha.

Ces divers éléments s'interpénètrent constamment, constituant notre individualité, laquelle est elle-même en relation avec le Tout...» (Manuel de yoga p. 202)

- N'en jetez plus ! Qu'est-ce que je fais avec tout cela ?

- Reprenez votre souffle ! Vous allez vite comprendre.

1. «Il y a un moi de matière» : le niveau physique de nous-même. C'est le corps de chair, le corps concret, que nous manipulons, que nous traitons le plus souvent comme un objet. Notre corps physique est très important : c'est "le lieu où ça se voit". Il nous donne le sens de la réalité de l'être, de la réalité de l'existence. Il répond à nos sens en un premier degré d'évidence.

Aller à la découverte de ce corps par des postures, des respirations, des relaxations, tel est le premier pas apparent du yoga pratiqué le plus souvent en Occident. L'importance mise sur la prise de conscience et sur une certaine intériorité distingue déjà, à ce niveau, le yoga de la "gymnastique douce". En vivant le corps avec intensité et précision on débouche tout naturellement sur d'autres niveaux de conscience... même si on ne se le formule pas. Très concrètement, par exemple, on débouche sur de la fatigue dans une posture difficile... et c'est bien là une perception énergétique ! Ou encore, après une pratique intense, un bien-être flagrant se manifeste... c'est aussi de l'énergie ! En s'approfondissant, cette relation

avec les différents organes et les parties du corps débouche sur les richesses du «symbolisme du corps humain» (livre d'Annick de Souzenelle). Cette compréhension témoigne d'une ouverture d'esprit : le chemin du corps nous a conduit au delà du physique.

2. «Il y a un moi d'énergie», un moi de vie. L'énergie vitale gouverne en arrière-plan tous les fonctionnements de notre corps : nutrition, éliminations, respiration, circulation, expression. Nous avons une certaine conscience diffuse de "notre bonne ou mauvaise forme". Le "yoga de l'énergie" dans les séances comme dans la vie, propose d'affiner sa sensibilité pour percevoir beaucoup plus intimement ces phénomènes subtils de manière à entrer en phase avec ce niveau de perception intérieure. Il est, par exemple, assez facile d'observer que de placer son attention à gauche amène à respirer plutôt du côté gauche. Nous sommes là dans les polarités. Ceci peut se vérifier en plaçant les mains sur les côtes. Et il y a moyen de sensibiliser aussi la narine correspondante en y guettant le flot d'air. Ces expériences, ces exercices mettent en valeur le lien intime entre l'attention mentale, l'énergie vitale et les modifications qui en résultent dans le physique. Elles animent les postures dans le yoga de l'énergie. Nous disons "où la pensée va, l'énergie va" !

- Attendez, je mets mes mains, mais je n'ai rien senti !

- Vous n'avez pas fermé les yeux pour être mieux centré en vous-même. Pour vivre des sensations nouvelles il est important de rejoindre le niveau de conscience requis. Et vous n'avez pas pris le temps d'apprivoiser tranquillement cette expérience. «Le temps n'épargne pas ce que l'on fait sans lui», nous disait souvent Roger.

- Je vais avoir du pain sur la planche. Mais continuez, ça m'intéresse !

- L'énergie nous la vivons spontanément avec le jeu de nos émotions. Elles déclenchent en nous des tonnes d'énergie, pas toujours agréables et presque toujours en nous emportant avant d'avoir notre accord. Émotions, sentiments sont le sel de la vie : il n'est pas question de les supprimer mais de les sublimer. C'est à dire de les ouvrir à un fonctionnement plus élevé. (étym. du latin "sublimis = élevé) Ces réalités énergétiques sont le pont entre le physique, le corps, la matière en nous et l'esprit. La perception des énergies nous conduit à l'intérieur. Et c'est le chemin pour mettre en lumière le rôle du mental et, par delà, pour remonter toujours plus vers la source.

3. «Il y a un moi de mental». Le mental est un bon serviteur et un mauvais maître. S'il règne en nous, si tout est soumis à ses limitations naturelles, nous nous enfermerons dans la raison. Mais la raison qui veut toujours avoir raison, est-ce bien raisonnable ? Si le mental a un rôle indispensable de logique, de contrôle, de réflexion, d'expression objectivante, son mode de fonctionnement indique ses limites : il est incapable d'embrasser la totalité, la plénitude. Il découpe, délimite, définit, mesure, range en mémoire, se repose sur le savoir. Il est maître en dualité. Ses précieuses capacités d'analyse et de synthèse ont besoin de s'ouvrir à l'intuition. Et quand il lâche prise de son besoin de tout commenter, de tout enfermer, il devient capable, en association avec plus vaste que lui, d'évoquer, de s'ouvrir à l'énergie des symboles et de la poésie. Et surtout, nous dit le yoga, il peut se taire pour faire place au silence et au mystère.

- C'est très beau ce que vous dites là. Et c'est vrai que le mental tient une grand place en moi : ça bavarde, ça bavarde...

- Mais le mental n'œuvre pas qu'avec le langage, son rôle de rênes, de guides pour les sens est capital. C'est par l'intermédiaire de la conscience mentale qui détermine l'attention que nos yeux vont regarder à droite ou à gauche (rôle de choisir). C'est par son entremise que nous allons voir ceci ou cela, de telle ou telle manière (concentration). Certes, le plus souvent ces capacités sont voilées car ce sont les automatismes, les habitudes qui assurent un fonctionnement répétitif. Dans la posture le fait de choisir de placer sa sensibilité dans telle ou telle partie du corps, de telle ou telle manière, dans telle ou telle intention, est

vraiment un enrichissement qui d'ailleurs va déterminer en grande partie les effets de la posture en question. Cette qualité de présence et de précision n'est évidemment pas le premier pas en yoga de l'énergie. Elle vient en son temps, après un long cheminement. Elle renouvelle profondément la manière de vivre les postures.

Autrement, nous cherchons la nouveauté extérieure, l'exercice ou la posture nouvelle, le dépaysement, pour combler notre soif intérieure. L'éveil aux énergies sensorielles, à leurs richesses et à la capacité de ne pas s'en servir (! ! !) est une des composantes de la pratique d'un yoga intégral.

4. «Il y a un moi d'intuition» Nos véritables capacités de connaissance ne sont pas de l'ordre du mental - dont le domaine est le savoir - elles sont de l'ordre de l'intuition. L'intuition survient quand la place est libre, quand le bavardage mental cesse. Et nous pouvons développer cet état de disponibilité, de limpidité, d'instantanéité silencieuse, d'intelligence du cœur, de co-naissance (naître-avec ; cum en latin). L'intuition se conjugue volontiers sur les différents registres que nous venons d'entrevoir : sur les plans les plus pratiques, les plus concrets jusqu'aux ouvertures les plus élevées où elle est reine. Et elle n'exclut nullement les autres aspects du moi : "Quand j'ai une intuition, je lui demande son passeport" disait avec humour Sri Aurobindo pour situer le rôle du mental ! A lui de vérifier si c'est bien raisonnable.

5. «Il y a un moi de joie et d'amour, un moi de béatitude» "Ce qui est vrai, sourit" disait encore Sri Aurobindo. Dans la Bible, le premier mythe de la création répète comme un leitmotiv "et Dieu vit que cela était bon !" Tout ce qui coule de Source, tout ce qui est, Est, et donc est basé sur un "bien être". Les joies de l'existence peuvent certes être déviées de leur source profonde, mais elles peuvent aussi y conduire. C'est même leur fonctionnement propre. Dans cet esprit, dans cette lumière, "prendre plaisir" nous réintègre dans notre vérité fondamentale. Se rendre accessible à la beauté du monde et des êtres, s'en trouver tout remué, tout activé, tout co-responsable, tout rayonnant de joie, voilà l'ouverture à la Source ultime. Nous touchons là notre dimension spirituelle. Et ceci a aussi éminemment sa place dans la séance de yoga et dans la vie.

- Vous me remuez, en effet, avec cette plongée dans les profondeurs. Mais est-ce que ça change vraiment le quotidien ?

- A vous d'entrer dans l'expérimentation. Ces cinq aspects de nous-même s'imbriquent les uns dans les autres. Voici un exemple simple de leur fonctionnement ordinaire dans la vie. Je me tords la cheville - une vibration de douleur s'en suit - émotion et souffrance agitent mon mental entraîné dans l'événement. Cette agitation me coupe de l'intuition (qui pourrait me conduire vers une solution) et de la compréhension de l'événement. Dans cette manière de réagir je suis le jouet des circonstances, c'est l'aspect de moi-même qui est perturbé qui entraîne et enchaîne les autres niveaux.

Au contraire, en prenant du recul pour laisser se manifester une conscience plus profonde, les relations jouent dans l'autre sens : cheville lésée (niveau physique) et douleur (niveau énergétique) alertent un mental qui cherche à ressentir plus précisément ce qui se passe. Et il fait silence pour laisser l'intuition prendre en main le problème, ce qui peut déboucher sur l'émerveillement de la solution qui survient. Et puis cette cheville, dans son symbolisme, elle a peut être des choses à me dire : "mal-a-dit", nous dit la maladie !

- Prendre du recul, voilà une expression-clé ! Où cela peut-il mener ?...

- A un singulier élargissement. Nous nous vivons ordinairement comme un individu séparé du reste du monde. Mais en fait nous sommes en tout relié à l'univers, nous en faisons partie, il est notre "grand corps". Comme nous sommes loin de cette conscience cosmique qui est conscience de cette réalité globale. Mais comme nous en sommes proche aussi puisque c'est notre réalité ! Les êtres spirituels témoignent de cet élargissement de

conscience par une présence au monde à l'évidence bien plus grande que celle des personnes uniquement préoccupées par leur petit monde individuel.

Le corps de l'énergie

- Dans la citation de Roger Clerc, il était question du corps de l'énergie. Vous venez d'en dire quelques mots dans «les cinq corps». Mais je pense que cela doit avoir un très grand rôle dans le Yoga de l'Energie ?

- C'est juste. J'ai insisté sur le premier pas, pour ne pas en rester seulement à des notions intellectuelles : changement de longueur d'onde, mise en sensibilité particulière, passage de la perception ordinaire d'un monde d'objets à la réalité vibratoire sous-jacente. Non plus seulement "je suis là", assis, debout, etc... mais je me sens vibrant de vie, attentif aux ambiances, rayonnant au sein des réalités dont les vibrations interfèrent avec les miennes.

- Ça y est, j'ai déjà vécu cela ! Quand j'étais enfant j'ai eu une très forte fièvre. Je ne me ressentais plus du tout comme d'habitude. Le moindre bruit m'atteignait et me faisait mal. Au contraire rien que la présence de maman me faisait un bien fou.

- Bravo, vous avez fait le lien avec votre expérience. Ce rappel d'expérience vous permet en effet de constater que vous avez déjà vécu votre capacité à vivre votre corps d'énergie et l'influence des énergies environnantes. C'est cela, vivre le corps subtil... mais sans attendre la prochaine maladie !

D'une manière un peu technique, les éléments du "corps de l'énergie" sont :

- Les polarités et le jeu des "complémentaires"
- Les zones énergétiques
- Les fonctions énergétiques
- Les trajets et circuits d'énergie dans le corps (les méridiens et les nâdis)
- Les centres émotionnels-énergétiques (les chakras)
- Les pacifications et harmonisations nécessaires à une progression,
- Les niveaux de sensibilité et les taux de vibrations plus ou moins subtils.

Vous trouvez tout cela développé dans les livres de Roger Clerc et dans les stages et les activités des Ecoles de Yoga de l'Energie, ainsi que dans les cours des enseignants formés par ces Ecoles.

- Et alors, il n'y a plus besoin de postures ?

- Oh si ! Rappelez-vous : elles vous permettent de constater dans le concret, dans le visible, si vous vous transformez en vérité, si vous n'êtes pas en train de vous raconter des histoires fumeuses. Le Yoga de l'Energie se vit sur tous les plans. On ne peut croire que l'on vit pleinement l'énergie si on reste raide et froid.

Les ambiances

- Vous avez déjà évoqué plusieurs fois les ambiances : qu'entendez-vous par là ?

- Pour évoquer les ambiances je vais vous donner plusieurs exemples que je serai obligé de nuancer.

1. Je suis invité à un mariage : joie d'échanger avec les membres de la famille que je ne vois pas souvent. Il se met à pleuvoir : quel sale temps ! quel temps pourri ! L'ambiance a changé dans mon vécu, dans mon ambiance vibratoire : c'est l'énergie "temps" - ressenti et jugé comme désagréable - qui prend le dessus. Si pour moi la joie de rencontrer frères et soeurs, neveux, nièces, enfants... continue largement à primer, le temps de pluie n'a pas d'emprise : l'énergie générée par la joie rayonne plus fort que celle de la réalité «pluie».

2. Toujours au mariage : c'est le moment du bal. Musique, danse, énergie dépensée, énergie régénérée par la joie : c'est une autre ambiance, une autre énergie de participation à tout ce mouvement.

3. Notre fille est partie en voyage. Pas de nouvelles. Je suis inquiet. Dans ma tête, ça s'agite beaucoup : «Et s'il lui était arrivé quelque chose. Les trains ne sont plus sûrs maintenant... etc... etc...» L'ambiance mentale troublée, agitée amène une ambiance globale de crainte, de mal-être. Mon corps vibre si mal que n'importe qui s'en rendrait compte. Téléphone. C'est elle. Tout va bien ! Ouf, ça va mieux. Changement d'ambiance...

- Tout ce que vous venez de dire est évident pour tout le monde !

- Oui d'une manière très globale et souvent vague, nous connaissons les ambiances. Mais nous avons l'impression qu'elles s'imposent à nous. C'est autre chose d'en prendre plus clairement conscience, d'en tenir compte et de faire l'expérience que nous pouvons influencer et choisir. Ordinairement les énergies de l'inconscient déterminent ce à quoi nous nous relions "instinctivement". A notre insu, elles choisissent l'ambiance dominante que nous subissons. Nous pouvons être suffisamment présents au vécu vibratoire pour être un peu plus conscients des composantes de notre ambiance du moment.

- Donnez-moi un exemple !

- Je rentre dans un supermarché. Il y a de la promotion dans l'air. Ce qui veut dire que la sono fonctionne avec force décibels. J'ai immédiatement conscience que cette ambiance externe a tendance à m'agresser. Je me recentre sur ma démarche interne et je choisis de vivre avec force la joie de me sentir en bonne forme physique (ambiance interne). En plus je choisis de regarder avec sympathie et intérêt les personnes (aux ambiances si diverses) que je croise d'instant en instant. Le recul me permet d'être en même temps très présent à la liste des objets que j'ai à acheter pour être efficace. Le bruit n'a plus d'emprise sur moi, tant je suis dans l'ambiance d'une riche expérience.

Cette démarche a très certainement été favorisée par les pratiques du Yoga de l'Energie où nous choisissons de préciser : ambiance interne, ambiance externe, ambiance mentale, ambiance digestive, ambiance frontale, ambiance atmosphérique, ambiance familiale etc... etc... Pour donner une définition aussi simple que possible, nous disons : «ambiance : toute manifestation d'énergie à laquelle nous nous relions plus ou moins, ce qui nous colore et nous imprègne.»

- Quelle est alors la différence avec l'émotion ? Et avec "l'état d'esprit"?

- Voici un exemple. L'orage gronde, zèbre et claque : quelle ambiance énergétique (externe) ! Je suis saisi et tout remué par la peur : quelle émotion (qui change mon ambiance interne) ! Plus tard, je parle avec une amie : je lui raconte l'orage. Ceci crée en moi un "état d'esprit" qui me remet dans l'ambiance et éveille en moi le sentiment de peur.

- Et comment vous en servez-vous dans la séance de yoga ?

- En ayant cette qualité de présence et d'attention qui permet par exemple de ressentir l'évolution de son ambiance vitale avant une posture - pendant la posture - après la posture. Ceci permet, après la posture de prolonger l'ambiance obtenue... ou au contraire

de chercher à en changer rapidement. Notre état vibratoire peut ainsi devenir le cœur de l'exercice.

Dans le prânâyâma, en yoga de l'énergie, l'observation et les transformations d'ambiances sont capitales. Elles sont le moyen d'évaluation énergétique par excellence sur les différents plans de conscience. Elles nous permettent de nous situer du dense vers le subtil, du subtil vers le dense.

- Je comprends beaucoup mieux la place importante qu'elles ont dans le Yoga de l'Energie.

- Vous les retrouverez souvent dans les livres de Roger Clerc. La pédagogie consiste à s'entraîner sur des ambiances très évidemment différentes pour aller vers des perceptions plus fines. Je vous ai déjà cité l'ambiance de jour par rapport à l'ambiance de nuit, solaire/lunaire ; ou l'ambiance "face avant" par rapport à l'ambiance "face arrière".

- Et là, en effet, c'est évident !

- Dans le quotidien, l'éveil à ces réalités permet de moins se laisser piéger par des vibrations mal vécues ou mal digérées qui viennent pourrir la vie ou l'assombrir.

Conclusion

«Vivre en yoga consiste à vivre consciemment.» nous dit Roger dans ses "Aphorismes". En vous présentant le Yoga de l'Energie d'une manière originale, j'espère avoir suscité en vous des "prises de conscience" qui vous aideront à mieux vous servir des livres de Roger Clerc. La pratique débute avec des réalités simples : conscience de son corps dans les mouvements et postures ; conscience de la respiration et de son impact sur les postures ; conscience des ambiances et de la réalité sous sa forme vibratoire.

Le yoga utilise les éléments naturels de la vie. Il leur donne le coup de pouce que permet la conscience. Et ce n'est pas rien. Dans la grande démarche du jeu de la nature, nous dit Sri Aurobindo, le yoga peut tenir une place importante, s'il s'insère consciemment dans la réalité évolutive.

C'est la pratique qui est à la base de tout yoga. Bon sens et persévérance disait Roger Clerc en ajoutant : «Ne vous dispersez pas !» Ceci ne signifie pas que l'on ne puisse participer aux autres formes de yoga à l'occasion... et en tirer profit. Mais si l'on veut vraiment s'ouvrir profond il faut creuser au même endroit en suivant une voie aussi clairement définie que possible.

C'est ce que prétend «le Yoga de l'énergie... (qui) tient à la fois du hatha-yoga, du kundalini-yoga et du râja-yoga» (Brochure faite par Roger : «Le yoga de l'Energie» - Cariscript Paris). Parce qu'il a cette richesse et cette ampleur, parce qu'il est vivant et évolutif, comme toute réalité sur cette terre, il est une de ces voies traditionnelles qui conduisent vers la Source.

Présentation Yves Mangeart, Directeur de l'Ecole de Yoga d'Evian et de l'Académie du Yoga de l'Energie Alpes-Savoie.

Yves Mangeart - Flon - 74500 FETERNES (France), Site

Ce texte est tiré du site www.lechim.ch / 7.1.01