

ÉNERGIE

CONSIDÉRATIONS DE ROGER CLERC, TIRÉES DE SON LIVRE :
« UN ART DE VIVRE - LA PRATIQUE DU YOGA EN OCCIDENT » / Le Courrier du Livre

Rappelons que pour que l'énergie, prana, puisse circuler librement en nous, il faut que le corps soit détendu et le mental calmé.

C'est après avoir éliminé les tensions et avoir appris à minimiser et doser la volonté que l'on va pouvoir utiliser l'énergie.

Celle-ci est partout. Déjà en puissance dans l'incrée, elle est manifestée dans le créé, même lorsque nos sens limités ne la perçoivent pas. Les microscopes modernes sophistiqués permettent d'affirmer que la matière qui nous semble inerte est, en réalité, en mouvement. Cela confirme l'hypothèse des yogis sur la genèse du monde, selon laquelle, dans le créé, tout est constitué de matière primordiale dynamisée par l'énergie (prana pour les yogis).

L'énergie que nous utilisons en tant qu'être humain est puisée dans l'atmosphère lorsque nous respirons, et d'une façon plus minime en mangeant des aliments frais et crus qu'il nous faut pour cela bien mastiquer.

Ne surtout pas oublier l'influence de la pensée sur l'énergie !

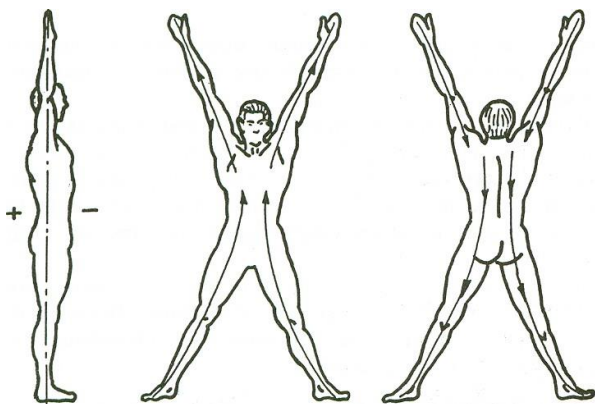
On conçoit l'intérêt de savoir bien respirer en utilisant « prana », ce que nous faisons en yoga.

Notre propos, ici, n'est pas « d'apprendre » le trajet des méridiens* d'énergie, selon la science utilisée par les acupuncteurs, mais plutôt de « comprendre » et de « sentir » comment cette énergie nous traverse.

Qui n'a pas expérimenté, en nageant dans le courant d'une rivière, qu'il était plus facile d'aller dans le sens de ce courant que d'essayer de le remonter ?

Du point de vue pratique, si nous découvrons le sens du courant énergétique qui nous parcourt, nous aurons des résultats différents selon que nous l'influencerons dans un sens ou dans l'autre.

Représentons un homme debout, les pieds reposant sur le sol, le corps érigé, la tête vers le ciel.



Autour de lui, tout est énergie :
- du ciel, descend une énergie cosmique (+)
- du sol monte une énergie tellurique (-)

En lui s'établit un circuit :

- montant de la terre (-) et passant par l'avant du corps et la partie antérieure des bras et des jambes
- descendant du ciel (+) et passant par le dos et la partie postérieure des membres.

Si nous agissons en respectant ce sens de l'énergie, nous allons tonifier. En sens inverse, nous allons au contraire retirer de l'énergie, c'est-à-dire disperser.

TRUC : Sous la douche, suivez ces circuits !

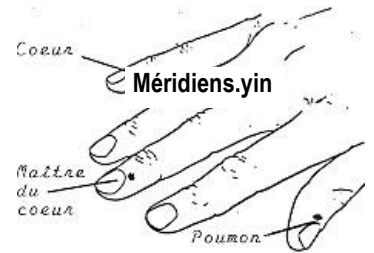
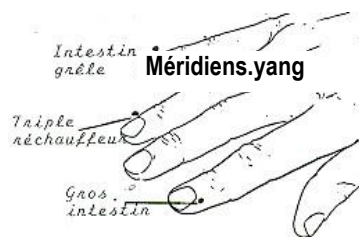
MÉRIDIENS* ET MUDRAS DES BRAS

Il y a six **MÉRIDIENS** par bras, à fleur de peau.

Trois méridiens yang qui montent des doigts aux zones « susmamelonnaires » sur la face externe des bras; et trois méridiens yin qui descendent à l'inverse sur la face interne.

Les zones susmamelonnaires sont des lieux de croisement de méridiens. Bien distinguer la droite de la gauche.

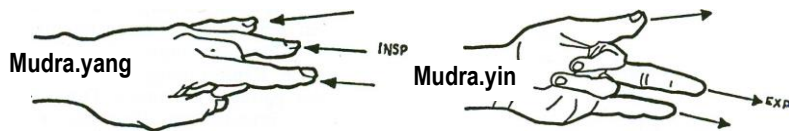
Chaque méridien gouverne l'énergie d'un organe différent. Ils sont les mêmes dans chaque bras, mais véhiculent une énergie plus yang à droite, plus yin à gauche, tout étant relatif, yin ne l'étant que par rapport à yang et vice versa.



Les **MUDRAS** sont des attitudes corporelles ayant prise sur l'énergie. (Les grandes postures classiques sont des mudra, de même que certains mouvements d'yeux, de doigts, etc.).

Ainsi, les mudras des mains favorisent l'énergie des méridiens partant des angles « inguiaux » (angles à la base des ongles) des doigts étirés et freinent celle des méridiens aboutissant aux angles inguiaux des doigts repliés

FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE



Assis, buste droit, bras étirés sans raideur, paumes ouvertes posées sur les genoux, respirer dans tout le haut du corps, poitrine, ceinture scapulaire, cou, tête. Puis expirer à fleur de peau dans les bras tournée vers le ciel, des zones susmamelonnaires vers le bout des doigts. Tourner les paumes vers le sol à poumons vides et, du bout des doigts, inspirer, sur l'autre face des bras et toujours en surface, vers les zones susmamelonnaires, la conscience poursuivant le mouvement pour envahir tout le haut du thorax, le cou et la tête (ambiance frontale). Poumons pleins, tourner les paumes vers le sol et poursuivre.

L'expérience s'approfondissant, introduire le rythme 3-2-5-2. Puis les mudras.

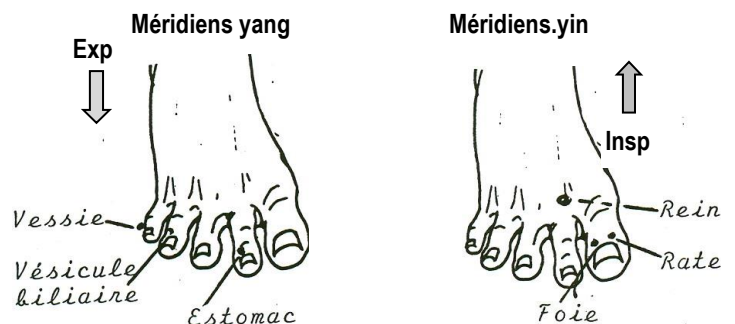


Comme pour les bras, il y a six méridiens à fleur de peau par jambe, reliant aines et hanches aux pieds.

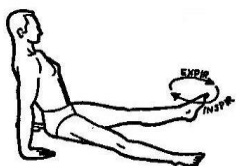
Trois méridiens yin par face interne qui montent des gros orteils et de la plante des pieds vers les hanches; trois méridiens yang par face externe qui descendent des hanches vers certains orteils.

Et comme pour les bras, ils véhiculent chacun l'énergie d'un organe.

MÉRIDIENS DES JAMBES



FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE



Assis confortablement, jambes allongées, respirer dans le ventre. Puis expirer, sur la face externe des jambes, des hanches vers les petits orteils. A poumons vides déplacer l'attention des petits vers les gros orteils. Inspirer alors par la face interne des jambes, des gros orteils vers les aines. Poumons pleins revenir dans les hanches et poursuivre.

L'expérience s'approfondissant, introduire une circumduction des chevilles, les pieds passant en extension dans l'expir, en rotation interne à poumons vides, en flexion dans l'inspir et en rotation externe à poumons pleins. Ajouter ensuite le rythme 3-2-5-2. Puis conscientiser les autres orteils et le point du rein sur la plante des pieds pour se sensibiliser peu à peu aux points d'arrivée et de départ des méridiens

LES TROIS PRINCIPAUX CENTRES DE L'ÊTRE HUMAIN

Se recentrer suppose qu'on est hors de son centre et qu'on va s'efforcer d'y revenir.

Mais quel est ce centre ?

C'est tout d'abord le *centre pensant* d'où émanent la pensée et la conscience.

C'est incontestablement dans la tête et dans le cerveau que se trouvent l'organe et le mécanisme d'information et de commande. Mais est-ce l'unique centre que nous devrions retrouver ?

L'être humain, nous le savons, est constitué de diverses enveloppes ou plans de conscience (Koshas).

Le centre qui est dans la tête est celui du psychisme. Mais il y en a un autre, situé dans le ventre, qui est celui du vital. Et également un dans la poitrine qui, avec le cœur, est le siège des émotions et des sentiments.

Dans la pratique du Yoga de l'Énergie, *se recentrer* c'est, *dans l'ordre*, retrouver trois espaces :

1° -- *Se situer en pensée dans la tête* pour y rassembler les facultés d'attention, d'observation, de volonté, qui vont alimenter tout le psychisme en recevant des informations sensorielles grâce au déplacement de la conscience issue de ce centre du mental.

2° -- *Se situer de même dans le ventre* grâce à la Conscience issue du premier centre de la tête et s'y maintenir par la volonté.

Y découvrir le centre de gravité du corps de chair et cette vitalité qui régit tout l'organisme, tant dans ses fonctions physiques que psychiques.

3° -- *Enfin se situer dans la poitrine*, dans le cœur, pour y découvrir, dans un profond silence, le plus subtil de nous-mêmes et un centre qui n'est pas seulement un centre de gravité physique, mais celui de l'être total.

Sur le plan de l'énergie, se recentrer sera peu à peu prendre conscience de façon plus précise des centres d'énergie ou chakras habitant ces trois principaux plans de l'être humain : Manipura, Ajna, et Anahata.

Mais, dès le départ, dans cet enseignement de base, il suffit de s'habituer à se recentrer en déplaçant la Conscience dans ces trois parties du corps pour différencier trois ambiances ayant chacune des fonctions bien précises, correspondant aux trois plans qui composent la personnalité humaine : physique, psychique, spirituel. Comment procéder ?

Spécifions bien qu'il s'agit là d'un *enseignement de base* et d'une *pratique élémentaire*.

Il n'empêche que ces exercices simples pratiqués avec foi et persévérance sont susceptibles de convenir à une majorité d'étudiants en yoga et de leur apporter de nombreuses satisfactions.

Recentrage des facultés mentales : dans la tête.

S'asseoir confortablement pour que le corps soit détendu. Se porter, en pensée, dans le volume de la tête à la hauteur du centre du front, plus près du front que de la nuque. Prendre alors conscience de la respiration qui s'effectue de façon naturelle. Ne pas intervenir sur cette dernière.

Avec un peu d'entraînement, l'attention soutenue dans cette partie du corps nous fera enregistrer dans notre mémoire des sensations et une ambiance particulière dont le souvenir, à n'importe quel moment de la journée et dans toute circonstance, nous remettra dans ce centre de commande.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser au premier abord, ce travail n'est nullement fastidieux; il ne demande qu'un effort minime. C'est surtout une habitude à prendre : une bonne habitude.

Recentrage de l'énergie vers le centre de gravité du corps: dans l'abdomen.

Il faut admettre l'hypothèse, que l'on vérifiera ensuite par l'expérimentation, que la Conscience émane bien du cerveau et du Mental : de l'Esprit comme le définissent les yogis.

Il faut également, pour plus de facilité et de compréhension, concevoir ce qu'on nomme la *Conscience* comme une faculté composée de deux éléments : *les sens subtils et la pensée pure ou pensée dans sa forme*. Recentré dans le volume de la tête au poste de direction, il est facile de diriger la conscience dans l'abdomen.

Les sens et la pensée pure nous font découvrir ce centre de gravité du corps physique.

S'asseoir confortablement.

Se recentrer dans le volume de la tête, comme dans le premier exercice.

Diriger ensuite l'attention dans l'abdomen en arrière de l'ombilic, à l'intérieur du corps. L'y maintenir.

Respirer alors, volontairement en allongeant le souffle sans effort, lentement et doucement.

L'énergie « prana » agissant de façon centrifuge va alimenter dans le corps de l'énergie les centres qui transforment les vibrations de prana pour alimenter le vital, et les sens, de façon centripète, vont nous en faire apprécier les effets.

Ainsi, simplement, mais efficacement, avec un peu d'habitude, recentré dans l'abdomen, nous allons rapidement nous sentir plus stable, plus solide, plus équilibré physiquement, moins anxieux.

Ces bonnes habitudes de recentrage prises, à l'occasion d'un cours de yoga, dans un moment favorable, pourront très vite être introduites dans la vie quotidienne, à chaque minute de l'existence, et dans n'importe quelle circonstance.

Recentrage dans la poitrine, LA « CAVERNE » DU CŒUR.

C'est dans le corps de l'énergie le chakra « anahata » qui est intéressé.

Par rapport aux autres principaux centres d'énergie, remarquons que ce chakra se trouve exactement au milieu des deux pôles : « sahasrara », au sommet du crâne, et « muladhara », au bas du tronc.

Vers le haut, nous trouvons en effet répartis vishuddha, ajna, sahasrara, et vers le bas, manipura swadhistana et muladhara.

Anahata, le cœur subtil, n'est-il pas alors le centre de l'être humain, ce dernier compris dans sa globalité.

Toutes les traditions sont d'accord pour considérer le « cœur » de façon symbolique comme le siège des sentiments, de la joie et de l'amour.

Nous pensons par expérience que cette ambiance est à la fois très subtile et extrêmement puissante. Centre de l'Être Total, c'est aussi le siège du Moi profond, du Soi ; tandis qu'au centre de la tête se situe le petit moi, l'ego.

La prise de conscience de l'ambiance du cœur est extrêmement délicate. Elle se compose en effet, tel un diamant, de multiples facettes. Mais ce diamant est très souvent entouré de gangue constituée de sentiments négatifs : haine, jalousie, etc. De plus, même dans la voie du yoga, il est facile de s'illusionner, en se laissant entraîner dans des états agréables, mais souvent trompeurs, qui ont pour conséquence une diminution de la vigilance, qualité indispensable dans ces états.

C'est pourquoi nous ne situons ce recentrage qu'en troisième position. Il faut d'abord s'entraîner à être constamment conscient dans un état de vigilance sans effort. C'est indispensable pour discerner le véritable chemin du cœur.

On comprend ainsi mieux le rôle important du premier recentrage sur le mental.

Il faut aussi avoir en soi une puissance suffisante pour que le lâcher-prise ne soit pas un laisser-aller, mais un état de fermeté avec effort minimum. Autrement dit, il faut une puissance vitale de qualité qui puisse être dirigée, à bon escient, en la dosant. C'est le but du deuxième recentrage dans l'abdomen.

On conçoit enfin que la découverte et la prise de conscience du Moi profond doivent être méritées. C'est un travail de longue haleine que seule une minorité d'individus est en mesure de réaliser.

Il n'en reste pas moins que l'entraînement persévérant et l'habitude préparent le terrain pour le rendre perméable à la descente dans tout l'Être de cette Énergie Cosmique. Sans autre effort qu'un vécu répété dans ces centres principaux.

Alors tout cet être peut vibrer de façon *naturelle* la Joie et l'Amour.

Et qui sait, de manière tout aussi simple, que l'appelé puisse un jour être l'Élu.