



ROGER CLERC

# Le Yoga de l'Énergie

*« 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 » Roger Clerc.*

Il a été développé dans les années 1970 par Roger Clerc. Le concept de l'énergie sous-entend celui des polarités féminines et masculines contenues en chaque être humain. Selon ce concept, le Yoga de l'Énergie propose une pratique spécifique basée sur le déplacement de la pensée, du « regard intérieur » dans les mouvements, dans les postures traditionnelles du hatha-yoga.

Le Yoga de l'Énergie utilise aussi, 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... toutes les techniques citées dans le texte traditionnel de référence qu'est le Hatha Pradipika !

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.

## Au cœur de la pratique, la sensation

*« Si nous réalisons dans le corps\* de l'énergie une circulation harmonieuse et équilibrée des deux énergies HA et THA, le corps\* de chair lui-même ne peut qu'être équilibré et en harmonie, c'est à dire en bonne santé »,* écrivait Roger Clerc.

Pour lui, la posture se situe le moins possible sur le plan physique, mais principalement sur le plan mental, où la pensée intervient. Car là où la conscience se place, l'énergie afflue. La sensation doit prévaloir sur la compréhension intellectuelle.

Vu de l'extérieur, le mouvement en question est une posture de yoga très simple et accessible à tous, mais vécu de l'intérieur, il est beaucoup plus sophistiqué et subtil. La grande présence à son ressenti guide vers une conscience globale du corps. Le mouvement n'est pas seulement physique, il est mental et énergétique.

## Mise en évidence de la relation geste-respiration.

Il s'agit de réaliser le contrôle d'un geste précis et prendre conscience, dans le même temps, de la localisation respiratoire qui en résulte. La volonté intervient uniquement pour l'exécution du geste et pour porter l'attention sur son effet. Dès le départ l'important c'est de "sensationner" en étant réceptif, conscient, vigilant ; que les sens en éveil nous renseignent. Au contraire, habituellement c'est la volonté qui joue un rôle dominant et qui dirige la respiration. Nous demandons donc d'être passif, mais réceptif et attentif, plutôt qu'actif et volontaire. C'est d'emblée faire prévaloir le plan des sensations sur celui de l'intellect. Ce détail est d'une importance capitale. Son observation dans la pratique des mouvements va permettre d'obtenir rapidement une plus grande maîtrise et la sensibilité aux courants d'énergie.

## Le mouvement du regard intérieur

« 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 » !

En faire l'expérience en dirigeant le tout (c'est-à-dire la pensée, plus les sens, plus le regard intérieur), successivement sur chaque jambe, puis sur chaque bras, puis sur les deux jambes, puis sur les deux bras, enfin simultanément sur les bras et sur les jambes. L'inspiration se fait le regard en haut, l'expiration en le dirigeant vers le bas.

Ressentir les effets de l'énergie, "prânâ", lors de l'expiration au fur et à mesure que le regard, la pensée et les sens s'abaissent. Lorsque cette technique est bien mise au point et assimilée, elle est utilisée successivement sur le corps de chair, sur les muscles, sur le squelette, sur les organes. Puis sur les vaisseaux subtils dans le corps de l'énergie. Enfin, plus "affinée", sur le corps du Mental. C'est l'accession à ce mental, plan de la pensée, et la possibilité de diriger et de maîtriser cette dernière.

## Les polarités de l'Énergie

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'Énergie tient le plus grand compte.

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". 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.

## Développement de la sensibilité.

Parallèlement à l'utilisation de nos sens et de notre attention, le développement de sens subtils se réalise. C'est un point capital dans le Yoga de l'Énergie. Ces sens subtils permettent de saisir et d'apprécier les diverses ambiances vibratoires qui nous révèlent notre état d'être. C'est grâce à cette faculté que nous pourrions prétendre à une maîtrise sur les différents plans qui nous constituent.

## Le mot de Sylvie :

*« Je remercie Valérie d'avoir fait ce travail sur le yoga de l'énergie, dont elle a déjà dit l'essentiel.*

*J'ajouterai, comme le disent les livres de Roger Clerc, que l'énergie est partout en nous et autour de nous, dans l'air que nous respirons, la nourriture que nous assimilons, les végétaux, le règne animal... et jusque dans le cosmos - Tout est énergie.*

*Dans notre pratique nous l'utilisons pour harmoniser corps-esprit, notamment dans certains enchaînements comme les 18 mouvements préliminaires et une approche des 18 mouvements de Naropa, ainsi que dans le travail sur le corps de l'énergie dans son ensemble et qui constituent le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> degré du yoga de l'énergie.*

*C'est un travail qui se veut progressif, régulier, demandant une présence constante corps-esprit.*

*Je nous souhaite donc une bonne pratique ! »*



\* les 5 enveloppes (koshas) constituent les 3 corps (sharira) de l'être humain.