YOGA ENERGIE

N° 24

Octobre-Novembre-Décembre 1985

Le N° : 23 F

YOGA ENERGIE

REVUE TRIMESTRIELLE

N° 24 — OCTOBRE-NOVEMBRE- DECEMBRE 1985

Directeur-Gérant de la publication : J.-P. LAFFEZ.
Editeur : CERCLE DE YOGA D'ORBEC.
Imprimeur : ROZÉ, 14290 ORBEC.
N° d'Imprimeur : 454.
Commission paritaire : N° 62348.
Abonnement annuel : 80 F — Le Numéro : 23 F.

□

— EDITORIAL, Boris TATZKY.
— A PROPOS DE L'HOMME NOUVEAU, Roger CLERC.
— BIOENERGETIQUE DU HATHA-VIDYA (2/5), Jean-Pierre LAFFEZ.
— TATRAKA OU L'ART D'OBSERVER, Robert FRESLON.
— LES PRELIMINAIRES DANS NOTRE VIE PERSONNELLE, atelier de l'Académie du Yoga de l'Energie, Eliane THIERCELIN.
— L'OSTEOPATHIE CRANIO-SACREE, Dr OLIVO.
— POURQUOI LE YOGA DANS MA VIE ? Christiane RESPINGER.
— NOUVELLES DE L'ETE.
— NOTES DE LECTURE.
— INFORMATIONS DIVERSES.

□

YOGA ENERGIE, CERCLE DE YOGA D'ORBEC.
Rédaction-Administration : 14, rue Général-de-Gaulle, 14290 ORBEC, Tél. (31) 32.73.74.
Comité de rédaction : R. Clerc, R. Chaloin, R. Courbon, R. Freslon, R. Hugonnier, J.-P. Laffez, J.-J. Laubry, Y. Mangeart, B. Tatzky, E. Thiercelin.
Tout droit de reproduction réservé.
Dépôt légal : 4me trimestre 1985.

ÉDITORIAL

L'homme nouveau, lequel d'entre nous ne rêve pas de temps à autre de devenir totalement neuf, totalement autre.

Roger Clerc nous livre sa dynamique pensée à ce sujet, en nous incitant à ne pas nous contenter de rêver, mais à faire les premiers pas.

Cependant, la "nouveauté" tirera sa sève de ce qui est présentement, et Jean-Pierre Laffez nous brosse un tableau très détaillé de la bioénergétique du Hatha Vidya.

Tout ceci demande beaucoup d'attention et "l'Art d'observer" de Robert Freslon nous sera bien utile.

L'un des points communs à tous les enseignants du Yoga de l'Energie est de rappeler sans cesse la nécessité d'intégrer notre vie quotidienne, notre vie personnelle dans notre recherche du Yoga.

Eliane-Claire Thiercelin s'y emploie ici au sujet des préliminaires.

Une très intéressante communication sur l'ostéopathie crânienne qui est une excellente approche de l'énergie de vie, complémentaire de notre approche, et puis un témoignage vécu de l'action du yoga de l'énergie parachèvent ce numéro.

N'oubliez pas de lire aussi les pages en couleurs, elles vous transmettent les nouvelles du Yoga de l'Energie dans son unité et sa diversité.

Je vous souhaite une bonne lecture et une bonne mise en pratique de tout cela.

Boris TATZKY.

A PROPOS DE L'HOMME NOUVEAU

L'expression est à la mode. Le livre du Dr Thérèse Brosse paru récemment, "Shiva-Shakti, ou le laboratoire de l'homme de demain", relate les expériences de ces deux géants de la spiritualité : Shri Aurobindo et Mère, ainsi que leur prophétie d'une évolution de l'homme actuel conduisant à un "Homme nouveau".

Il n'en faut pas plus pour que notre imagination se mette en marche, élaborant des phantasmes de toute catégorie, basés sur nos connaissances et nos conceptions actuelles.

Certes, on a dépassé la représentation simpliste d'un dieu à notre image, bénissant les uns, châtiant les autres, selon leurs mérites. Mais est-ce plus sensé d'imaginer cet Homme nouveau, en interprétant de façon fantaisiste les paroles et les écrits de ces deux grands "voyants", selon nos conceptions personnelles, limitées à la fois dans le temps et dans l'espace ?

Nous vivons une époque cruciale, nul ne le conteste. Mais comme l'énonce clairement le vieux dicton plein de sagesse : "Il y a loin de la coupe aux lèvres". Et d'imaginer que nous allons pouvoir assister, de visu, à la transformation de l'homme actuel en ectoplasme, est-ce sérieux ?

Par contre, il est indéniable que resurgissent des vérités enfouies depuis des millénaires et que le temps paraît venu de les ramener au grand jour pour les diffuser.

Dans "Conscience-Energie", le Dr Thérèse Brosse écrit : "A notre époque évolutive et dans notre civilisation occidentale, en particulier, il ne peut être question d'inviter nos contemporains à la pratique intégrale de disciplines exotiques qui, dans le passé, permettaient à quelques individualités de brûler les étapes de l'évolution. D'aucuns s'y entraînent en se soustrayant à la vie sociale. Enregistrer simplement leurs performances ne constitue pas non plus une démarche suffisante, à elle seule, dans la perspective d'une science de l'homme. Pour nous, la question se

présente aujourd'hui, d'une façon totalement différente et valable pour l'humanité toute entière."

Le véritable problème est là.

Il nous faut réviser totalement notre conception actuelle d'une élite, forcément minoritaire, transformant volontairement la masse des individus. Ceux-ci vivent pour la plupart au ras des pâquerettes. Ils sont englués dans une vie matérielle, sophistiquée par les progrès techniques qui ont pour conséquence de les soumettre aveuglément à ces avantages matériels.

Ne croyez pas que nous préconisions, pour autant, un retour inconditionnel à une vie dans laquelle serait supprimé cet acquit de confort, d'hygiène, de disponibilité, que nous sommes les premiers à apprécier et qui permettent justement à l'homme de prendre le temps de se cultiver, de s'intérioriser, d'évoluer. Cependant nous assistons parfois à cela de nos jours. Des gens sensibles, idéalistes, bien intentionnés, mais ayant perdu le sens des réalités, exagèrent en prônant un retour aux conditions de vie du siècle dernier, pour mener une vie plus naturelle. Il est possible que cela soit beau dans un film, au cinéma, et par temps ensoleillé ! Mais c'est n'avoir pas connu cette vie rude qui nous fait apprécier de tourner le robinet d'eau chaude sur le lavabo, plutôt que d'aller quérir l'eau glacée à la pompe ou au puits à l'extérieur de la maison, de remonter de la cave les lourds seaux remplis de charbon ou encore de choisir de chasser les ténèbres en appuyant sur le bouton électrique plutôt que de craquer quelques allumettes humides pour allumer la lampe à pétrole.

Souvent on confond d'ailleurs sensibilité et sensiblerie. Et il n'est pas rare de noter chez ces individus d'inconscientes contradictions.

Nous avons connu un homme bien sympathique, empli de bons sentiments, et paraissant raisonner juste. Il le croyait aussi, sans doute, car il parlait avec une certaine autorité. Pour rien au monde, il aurait tué une araignée ou utilisé des bandes engluées pour se débarrasser des mouches alors nombreuses et agaçantes. Or, ce même homme prenait plaisir à pêcher des poissons et lorsque l'un

d'eux, glouton, avait avalé profondément l'appât, ce pêcheur trouvait tout naturel d'ouvrir son couteau pour trancher dans la longueur le ventre du poisson vivant afin de récupérer l'hameçon. Evidemment, cela se passe de commentaires.

Ce n'est pas facile d'être vrai, d'être juste. D'ailleurs, tout l'enseignement du Bouddha n'est-il pas basé sur la pratique des huit Vérités, dans le Noble Sentier Octuple ?

1 — Compréhension juste. 2 — Pensée juste. 3 — Parole juste. 4 — Action juste. 5 — Moyens d'existence justes. 6 — Effort juste. 7 — Attention juste. 8 — Concentration juste.

Mais, revenons à notre sujet. Nous nous en sommes écartés provisoirement pour montrer les difficultés d'être SOI, et ainsi expliquer et justifier, dans une certaine mesure, la prédisposition de la masse des individus à être dirigée.

Or une révolution cruciale, amorcée depuis un certain nombre d'années, doit s'accélérer pour que l'homme moral se situe au niveau de ses découvertes scientifiques pour ne pas en être l'esclave. Oui, l'homme doit sortir maintenant rapidement de cette impasse où il n'est encore qu'enfant. Il doit comprendre qu'il faut qu'il se prenne enfin en charge s'il veut devenir adulte. Qu'il s'assume s'il veut être majeur. Et pour cela, qu'il ne soit dans l'attente ni du Gourou, ni du Maître, ni du Dictateur.

Ce n'est sûrement pas facile ! Mais, que voulez-vous qu'il se passe d'autre tant que la société sera pensée, organisée, régie, de façon impérative du sommet de la pyramide, quel que soit ce sommet ?

C'est la base, c'est-à-dire la multitude, qui doit se transformer. Dans chaque individu composant cette base, le Divin doit descendre, pénétrer, circuler, si l'on veut que la société soit réellement transformée.

C'est à l'image de la structure même de l'homme.

Observez cette structure :

Dans l'être humain tout se tient, tout s'interpénètre. Donc tout est important.

Un intestin qui élimine mal, ou une mauvaise digestion, influencent les pensées qui sont alors lourdes, floues. De même qu'une grève des éboueurs dans la ville, si elle se poursuit trop longtemps, risque de provoquer des épidémies.

Cependant, c'est le cerveau dans le premier cas, et le maire de la ville dans le second, qui doivent tirer les conséquences du malaise pour y remédier.

Il y a donc dans toute structure humaine, sociale, etc., une hiérarchie des valeurs.

Ainsi, chez l'homme, la tête commande aux membres. Une tête bien faite (ne pas confondre avec une tête bien pleine), avec un mental tournant rond, donnera ses ordres après avoir pris conscience des besoins et des limites de la personne. Si ces ordres sont désordonnés, disproportionnés, tyranniques, l'ensemble subira des répercussions négatives : surmenage, déséquilibre, maladies, etc...

Le bon chef d'entreprise veillera à être bien informé, de façon à donner des ordres qui tiennent compte de paramètres multiples dont : la rentabilité de l'entreprise, le planing des commandes, les conditions de travail des ouvriers, etc... Il sera amené à veiller ainsi à la qualité technique de ces derniers, ainsi que de celle des cadres, de leur mentalité ; il devra tenir compte également de leurs revendications.

A un niveau plus vaste, on retrouvera ces mêmes principes : pour la gestion d'un état, par exemple.

Il y a donc dans toute structure, pour qu'elle soit viable, une recherche d'équilibre et d'harmonie à réaliser d'abord, à respecter et entretenir ensuite.

D'une part, une tête qui pense juste, une direction au sommet de la hiérarchie ; et d'autre part, à la base, des éléments de qualité qui acceptent de remplir le rôle pour lequel ils sont le plus qualifiés. On conçoit la difficulté d'équilibrer ces deux tendances, l'une au sommet, l'autre à la base, qui peuvent paraître opposées. Mais il faut reconnaître que chaque fois que l'une des deux domine, c'est soit la dictature, soit l'anarchie.

Que faire pour améliorer cette relation ?

Tout se tient, avons-nous dit. Et le "chef" ainsi que le "groupe" qui dirigent ne sont-ils pas eux-mêmes, en fait, des individus issus de la base ?

Nous revenons ainsi à l'évolution de l'homme lui-même !

Mais en quoi consiste donc cette évolution vers l'Homme nouveau ?

Nous devons maintenant admettre, après un plein siècle de matérialisme dû aux découvertes scientifiques les plus spectaculaires que, finalement, ces découvertes nous ont révélé la négation de cette matérialité et la limite de notre mental analytique, raisonnant, maintenant dépassé.

Nous ne pouvons plus dire que notre compréhension ne peut qu'admettre les sensations que nous apportent nos sens humains limités. Et nous découvrons aussi que nous nous connaissons très mal. Qu'en fait, l'être humain est un merveilleux mécanisme dont nous ne savons utiliser qu'une faible partie. Un instrument plus sophistiqué que l'appareil le plus sophistiqué conçu et réalisé actuellement par le cerveau et la main des hommes. Qu'en chacun de nous il y a des tendances et des forces potentielles inimaginables. Mais cette puissance dont nous sommes à la fois pétris et traversés, qui fait vibrer tous les plans et toutes les cellules qui les composent, cette puissance nous l'avons jusqu'ici, pour la plupart d'entre nous, ignorée, car nous avons surtout cherché à l'appréhender sur le plan concret du corps de chair. Nous avons commis l'erreur de vouloir la dominer, pour la diriger volontairement et surtout orgueilleusement. Il y a des millénaires, nos aïeux avaient pour elle plus de respect. Il nous faut reconnaître leur science véritable à ce sujet. Avec moins de volonté intempestive, mais aussi moins de vanité et beaucoup plus d'humilité, il faut nous sensibiliser à cette Force créatrice, à cette Puissance Cosmique, à cette Conscience-Energie comme l'a dénommée le Dr Th. Brosse.

C'est cela la transformation de l'homme actuel en "Homme nouveau".

Evolution progressive. Ne fabulons pas : tout est relatif. L'évo-

lution est toutefois en marche : c'est incontestable ! De nombreux êtres s'affinent actuellement, en particulier beaucoup de jeunes. Mais, attention au déséquilibre : Evolution n'est pas Révolution.

Toutefois, le temps presse. C'est ici et dès maintenant qu'il nous faut agir.

Préparer l'avènement de cet Homme nouveau, c'est avant tout pour l'homme actuel, se rééquilibrer, s'équilibrer.

C'est pour lui se détendre, se recentrer, mieux respirer, réapprendre à se nourrir sainement, à vivre dans la joie, après avoir pris conscience de toutes ses possibilités latentes.

C'est par une intériorisation, par une recherche de son être profond, de son SOI, qu'il découvrira ce trésor qui est en lui pour l'amener à s'identifier au TOUT.

Remédier à l'agitation, à la dispersion, à la vie factice, aux plaisirs illusoires, pour découvrir la **Joie et l'Amour,** dans la **Simplicité et le Silence.**

Tout cela est possible, rapidement, ici et maintenant, pour une majorité d'êtres humains.

Etre présent au présent, dans le quotidien, et dans les actes les plus humbles, les plus courants, les plus ordinaires. Les exécuter consciemment dans la joie du cœur. Ne rien imaginer, ne pas fabuler. Se nourrir sainement, sans ascèse rigoureuse excessive et inutile. Mais aussi se nourrir de pensées positives, de bons sentiments. La nourriture de l'esprit comme celle du cœur sont au moins aussi importantes que celle de la chair (sinon plus).

Pas de miracle à espérer naïvement ! Mais le canevas de chaque minute de la vie est suffisant pour tresser la trame d'une qualité de vie qui, peu à peu, fera évoluer celui qui s'appliquera ainsi, avec persévérance, à vivre pleinement et joyeusement chaque minute de son existence.

L'attention qui se développe par cette façon de vivre remédie à ces fléaux de notre civilisation : l'inattention, la dispersion, l'imagination maladive. Rapidement, les sens se développent et s'affinent. C'est leur développement qui va nous pousser à vivre sur une autre dimension. La concentration se développe alors tout

naturellement. Certaines techniques peuvent aider dans ce domaine. Mais ce n'est que dans le vécu que l'on peut véritablement évoluer. En vérité, il y a beaucoup plus "à faire" qu'à "apprendre".

L'individu recentré peut ainsi, sans aucun risque, développer ces sens dits "subtils" pour prendre conscience d'une manière toute naturelle de ce que l'on considère encore trop souvent comme "invisible" ou "occulte".

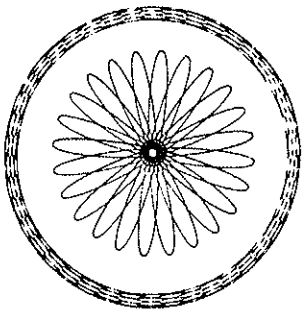
Il est sur le chemin qui le conduit à cette Conscience-Energie avec laquelle il fusionne. Et lorsque son être en entier, physique et psychique, dans un lâcher-prise et une Confiance totale sera devenu transparent et rendu perméable à cette Puissance Cosmique, alors le vrai miracle sera réalisé. En lui tout sera Paix, Joie, Amour. L'Homme Nouveau sera né.

Utopie ?

Non ! Mais c'est le premier pas qui coûte... A vous d'en décider.

Roger CLERC.

A consulter : Un art de Vivre
Diététique - Science et bon sens.



BIOENERGETIQUE DU HATHA VIDYA

— II —

MOUVEMENT DE CREATION DE L'UNIVERS : DU CENTRE VERS LA PERIPHERIE

Nous avons précédemment étudié la structure de l'Univers d'une façon centripète, en partant de la périphérie, Pakriti, vers le centre Brahma.

Façon d'étudier proposée dans la démarche du Tantrisme, elle trouve sa raison d'être dans le principe que nous avons vu et qui affirme que rien ne peut venir de rien et que le vide ne peut exister. La disparition, le néant ne se justifie pas : à une dilatation, une création, une évolution, succède une involution, un retour à l'origine de toute chose, au germe. L'expérience tantrique nous propose de partir du concret, accessible à nos sens habituels pour ensuite le dépasser, en affinant nos sens et d'accéder ainsi à la réalité des autres sphères, plus subtiles, plus proches du "Centre". Il s'agit de découvrir, par l'expérience non intellectuelle mais vécue, sensitive, l'origine de toutes choses et de vérifier l'affirmation "Rien ne vient de rien".

Notre étude se poursuivra, cette fois, selon le sens centrifuge qui est celui de l'évolution et de la manifestation. Au centre, le Purusha génère l'Univers, puis le conduit.

Comme dans une démarche mathématique, partons d'une hypothèse : le MOI.

— Ce qui pense et dit, JE, en toute conscience qui croit être individuelle.

— Ce qui en même temps contient l'Univers est Brahman, Dieu divin.

Brahman étant Esprit, ou Purusha, la création n'est autre qu'un psychique, une pensée, une conception. L'évolution, le développement de cette pensée-germe devient un Univers de pensée, un ensemble de concepts. Ce point de vue philosophique est bien entendu abstrait. L'aboutissement à raisonnement concret, en

quelque sorte, palpable avec nos sens, n'est possible que lorsque cette création spirituelle, cet ensemble de pensées, revêt une enveloppe matérialisée par des symboles perceptibles et habituels à nos sens physiques, et à notre intellect, donc concrétisés au plan de Prakriti. Rappelons que les attributs de Prakriti sont liés à nos cinq sens.

Purusha est l'impalpable et cette pensée ne peut être entendue, interprétée, reconnue, ou décodée que lorsqu'elle est parvenue à un concept rattaché au plan du palpable, celui de Prakriti, la Matière. Ce dernier plan est le seul que nous sommes en mesure de comprendre.

Pour les tantriques, Parabrahman est la puissance, sans acte, unique et absolue, immobile et sans changement, en dehors du temps et de l'espace, inconditionnée et antérieure à toute manifestation.

Parabrahman, cependant, a la possibilité de passer à l'acte, de devenir Brahman, tout autant en dehors du temps, contenant les mêmes éléments, étant le même Dieu, la même énergie indifférenciée. La manifestation de la vie de Brahman est une obligation. Elle aboutit à la création de l'Univers manifesté, jusqu'au Plan de Prakriti.

Grand souffle de Brahman, la vie de Brahman consiste à donner naissance à des Univers, puis dans un cycle continu, sans fin, ni commencement, à les résorber en lui-même. Chaque création commence par une période d'expansion suivie d'une période de rétraction, d'involution dans le Bindhu, germe contenant tout en puissance.

Ce rythme d'expansion et de rétraction est comparé à celui de la respiration : c'est le grand souffle de Brahman, respiration cosmique de Brahman, ou SVARA.

Tout comme la respiration est le résultat d'une puissante force mise en jeu pour assurer les premiers mouvements respiratoires et se résorber avec le dernier souffle. SVARA est cette même énergie primordiale, à laquelle font allusion les astro-physiciens dans les retranchements de leur dernière analyse de l'Univers matériel.

SVARA, énergie de départ, appartient à tous les plans : Prakriti, comme Purusha. Il est autant vie que pensée, c'est une substance universelle.

Il peut être comparé à une onde vibratoire portante, donnant naissance et vie à toute la création.

On décrit trois qualités, ou attributs à SVARA. Qualités communes à toutes les étapes de la création, ce sont les trois GUNAS.

Cette conception des Gunas est commune à toutes les Ecoles de Yoga. Elle s'utilise tout autant dans un sens physique que matériel ou psychologique.

1° — *TAMAS*

Principe de conservation, d'inertie, est la propriété d'un corps au repos.

2° — *RAJAS*

Qualificatif essentiel de l'énergie en mouvement, est l'impulsion, le principe de changement.

3° — *SATTVA*

Représente l'équilibre. Il appartient à la fois à Tamas et Rajas et représente l'état d'équilibre d'un corps comme d'une pensée. Il est un moment du passge de l'un ou de l'autre de ces deux états : inertie vers l'impulsion, ou inversement. Toutes nos pensées, fluctuations de notre mental inférieur, se succèdent apparemment sans fin. Pourtant, par l'exercice et l'entraînement, nous pouvons découvrir entre deux pensées une solution de continuité, un arrêt. L'entraînement du Yoga vise à maintenir l'attention dans cet état de vide apparent, cependant intensivement vivant.

Cet équilibre peut être *dynamique,* l'impulsion et l'énergie donnent alors un mouvement, comme le tourbillon infini des planètes, ou *statique,* impulsion et énergie se neutralisent.

Le jeu des trois Gunas est perpétuel dans tous les phénomènes de la nature.

L'Univers en changement et mouvement constant reflète cette recherche d'équilibre entre Tamas et Rajas.

Tamas est aussi défini comme la matière solide, ce qui est épais, lourd, obscur, la dureté morale.

Rajas comme l'activité, l'agitation, la dispersion.

Sattva représente honneur et vertu.

C'est l'action perpétuelle des trois gunas, qualités de SVARA qui rend possible la création, le mouvement continuel et la manifestation de l'Univers. Tout mouvement Rajas, n'est possible que par rapport à une inertie "Tamas". L'équilibre de SATTVA représente l'harmonie du mouvement, sa cohérence. Equilibre difficile à réaliser dans le concret et impossible autrement que dans le mouvement car tout ne serait qu'immobilisation, pétrification.

SVARA et sa polarisation

Les trois Gunas permettent à SVARA de se manifester, de se mouvoir, créant, en quelque sorte, une différence de potentiel.

Ce mouvement, cette activité, première scission du germe de Brahma engendre une polarisation de SVARA, cause et conséquence de tout mouvement, en deux principes :

HA, principe solaire, masculin, actif, proche de Rajas.

THA, principe lunaire, féminin, passif, proche de Tamas.

THA subit continuellement l'action de HA et la transforme en une réaction, ou nouvelle action.

Une façon plus concrète d'illustrer cette mise en mouvement est de comparer l'onde SVARA à un double courant bipolaire, négatif et positif. L'ensemble des phénomènes de l'Univers est la suite des réactions successives ainsi créées.

SVARA, comme Brahman, vit au plan de la pensée et cette création, cette mise en mouvement, n'obéit pas à des forces aveugles, elle est coordonnée, structurée en harmonie.

Brahman émet une pensée "starter" et engendre SVARA qui devient ainsi une idée, une pensée particulière de Brahman. Cette idée, en prenant conscience d'elle-même, se considère alors comme une individualité indépendante et distincte de Brahma.

Début de la création manifestée, SVARA pense "JE", sans précision, ni attribut, ou "AHAMKARA", principe d'individualisation, de personnification, conscience d'un MOI isolé, indépendant.

SVARA est assimilé à SHIVA, polarisation positive, engendrement de Brahma.

La polarisation négative de SVARA est SHAKTI, déesse mère retrouvée sous différents noms, tels que : Kali, Parvati, Durga.

Précédemment, nous avons signalé qu'il n'existait pas, dans la conception tantrique, d'arrêt dans un néant inconceptible. La création est une œuvre de continuité, et le premier mouvement dans le Bindhu engendre le souffle qui continue son évolution par une double polarisation, jusqu'à l'involution. La résorption de l'Univers dans le Bindhu, est le grand PRALAYA, suite logique de toute évolution. Elle est suivie d'un nouveau cycle.

Elément de SVARA, Shiva est le souffle positif, premier mouvement, symbole énergétique de tout ce qui est contenu dans le Bindhu. Il ne conçoit pas directement l'Univers mais exécute le plan conçu par Brahman, commandé en quelque sorte par PARABRAHMAN.

Le Bindhu est le même contenu que celui du germe de toute manifestation. En lui-même, il renferme l'Univers entier, comme le germe contient l'arbre qui atteindra 1000 ans d'existence manifestée et donnera à son tour d'autres graines renfermant la même puissance programmée pour des milliers d'années, comme l'œuf contient l'Etre entier avec tout son devenir, jusqu'à sa résorption dans un autre œuf.

SHIVA est donc, à la fois, créateur (évolution) et destructeur (involution) d'un Univers en perpétuel changement. L'action est oubliée, supplantée par la réaction et permet aux forces de Bindhu (du germe) de se manifester. SHIVA doit détruire pour mettre en place des forces nouvelles.

SHIVA, concept de Dieu du Tantrisme

Brahma est une notion inintelligible à notre intellect. Toute pensée intellectuelle discursive doit utiliser un support propre à Prakriti, seule, accessible à nos sens. La voie du Yoga nous permet l'accès à un plan au-delà de cette pensée discursive habituelle.

SHIVA, en créant l'Univers, est l'auteur de *Maya,* l'illusion due à l'utilisation indispensable de nos sens physiques, dit grossiers, pour notre appréciation du monde manifesté. Il est, nous l'avons vu, la cause efficiente de cet Univers.

ISHVARA autre "Dieu", au sens tantrique, non représentable graphiquement, symbolise le Purusha universel, la cause finale de l'Univers, choisi par tous les Etres comme idéal, but mystérieux ultime à toute vie. L'involution dans la "satisfaction" de la réussite.

SHIVA polarisation masculine de SVARA, peut être qualifié de Rajasique, caractérisé par le mouvement, le changement, la transformation continuelle.

SHAKTI polarisation féminine peut être qualifié de Tamas, caractérisé d'inertie, comparable encore à PRAKRITI, substance mère des différentes sphères de l'Univers jusqu'à Prana, plan énergétique accessible, avec entraînement, à nos sens.

L'équilibre dynamique, harmonieux, est dû aux actions et réactions perpétuelles de SHIVA/SHAKTI. Ces deux concepts portent la responsabilité de la vie du monde et de l'Univers.

Shakti, plus inerte, est plus proche de nos sens, elle est la seule à pouvoir être perçue. En effet, toute force active, pour être perçue, doit être comparée à une autre force, plus ou moins dynamique.

Par exemple :

— le rayon de soleil ne devient lumière que s'il reçoit une résistance faisant écran sur lequel il se réfléchit.

— la force du courant électrique ne se met en évidence qu'au contact d'une résistance, même s'il s'agit des doigts dans la prise !

— deux véhicules lancés dans le même sens ne donneront aux occupants une sensation de différence que si leurs vitesses sont inégales.

Nous pourrions ainsi citer sans fin des exemples.

Depuis le début de l'Humanité, les cultes à Shatki sont très variés. Toutes les forces de la Matière, polarisées, négatives, féminines sont caractéristiques de cette Energie, de cette Déesse.

Les tantriques considèrent que, dans l'ensemble du monde manifesté et à l'image de l'Etre humain, tout vibre et possède une personnalité. Une scission entre science et religion authentique ne paraît donc pas raisonnable. Energie comme Matière possèdent leur personnalité ; leur façon d'agir n'est pas aveugle ; elle obéit à une loi, celle de la pensée de ParaBrahman et de Brahman.

LA LOI DU KARMA

La loi du Karma est la loi de causalité ou la loi d'action, elle est en quelque sorte, le corollaire de ce que nous venons d'étudier.

Toute action, quelle qu'elle soit, appelle et contient en elle-même une série de conséquences, d'actions engendrant elles-mêmes d'autres actions, tout comme le développement spécifique d'une plante, ou d'un animal, est contenu dans le germe. Ce germe contenant, à travers sa future manifestation, les autres germes à venir, "l'intelligence de la vie".

La loi du Karma est l'extension à tous les actes de l'Univers, étudiés précédemment du processus de l'action, et de la réaction.

Bindhu, le germe de Brahman, contient en lui-même tous les phénomènes à venir dans l'Univers. Reliés, ces phénomènes contiennent l'avenir et le passé, ils continuent à s'engendrer, responsables les uns des autres.

L'Etre humain est soumis à cette loi du Karma dans ses pensées et ses actes avec la même rigueur programmée, il ne porte apparemment pas la responsabilité de ses actes. Cependant, la morale autant que la logique, suppose le libre choix, le libre arbitre. Ce programme est, en fait, plutôt celui d'un devenir énergétique et physiologique. Causalité et libre choix s'excluent logiquement l'un de l'autre, le Karma-Yoga étudié plus tard est un des moyens de "briser" cette charnière Karmique.

L'Univers peut être divisé en deux parties :

1) Les forces physiques propres aux objets inanimés ne disposent pas du libre arbitre. Elles subissent la loi de la causalité.

2) L'Etre humain possède, quant à lui, une liberté que n'ont pas les manifestations moins élaborées : plantes ou animaux.

Cette loi du Karma, applicable à tous les degrés de toutes les créations de l'Univers, doit aussi comporter des degrés différents dans son application.

Dans la sphère grossière, son inflexibilité est identique à la conception de causalité occidentale : toute action est engendrée par une action et devient elle-même la cause d'une autre action.

Dans la sphère subtile, le processus est différent. Au centre, Brahman est en dehors du temps et de l'espace. Involution, il n'est pas concerné par le Karma ; pour lui la liberté absolue existe.

La Pensée de Brahman, en présidant à la construction du monde, est une Pensée originelle, sans cause et sans germe. Détentrice et détermination d'une énergie déjà qualifiée, cette pensée ne doit pas être assimilée à notre pensée humaine discursive, soumise à la loi du Karma. Nos pensées s'enchaînent en dehors de notre contrôle, en une série de pensées infinies, déjà construites, matérialisées, explicitées par un appui symbolique basé sur l'expérience des cinq sens.

L'entraînement du Yoga propose la réalisation d'une maîtrise de ce flot incessant de pensées, expression de la Pensée originelle de Brahman. La Pensée de Brahman, sans semence, sans antécédent, est libre et sans conséquence. Le but ultime de toute expérience mystique est d'obtenir l'appréhension de cette pensée, en dehors du temps et de l'espace, sans causalité, hors de la loi du Karma.

Elle ne peut être imaginée car l'imagination appelle un support symbolique emprunté au monde manifesté de Maya. Seule l'expérience peut la faire découvrir. Entre les sphères grossières et subtiles de Brahman, existe, rappelons-le, la sphère manique, propre à l'homme. Ce plan correspond à notre possibilité de liberté vis-à-vis de cette loi Karmique. Les êtres animiques ont un degré d'évolution au-dessus de celui des êtres praniques.

L'homme appartient au Manas, élément dominant de sa constitution, de sa personnalité apparente. Sa personnalité réelle est reliée à Brahman.

Tout autant que l'atome ou Dieu, l'Etre humain est une représentation de l'Univers. Microcosme dans le Macrocosme, les cinq sphères et le Bindhu y existent de la même façon :

— un corps grossier, celui des expériences, soumis à la rigueur absolue de la loi du Karma.

— un corps énergétique, ou Pranique, encore dit "subtil", correspond à la sphère subtile, plus libre sur le plan du Karma, mais encore liée aux mouvements.

— un corps manique, ou mental. Sur ce plan, l'activité volontaire et pensante agit.

La conscience du "JE" autour duquel se cristallise le JIVATMAN existe. L'approche de SVARA devient possible par l'intermédiaire de Manas.

Ce plan de Manas peut s'écarter de la loi du Karma, grâce aux lois morales existant dans toute société humaine.

— un corps animique et un corps psychique, habituellement endormis, éveillés par la pratique du Yoga. Ces deux plans possèdent la même liberté que Brahman, ils sont en dehors de la loi du Karma.

Pour terminer ce chapitre, rappelons que SVARA, le grand souffle personnifié par SHIVA, impulsion initiale et créateur, est le commencement. Par ce fait même, il appartient, mais partiellement, à la loi du Karma. Nous pouvons l'assimiler à Brahma. SHAKTI, polarisation négative, appartient aussi à SVARA. Il est tout autant en dehors du Karma, libre et pur.

La loi du Karma est la conséquence de la création, résultat d'une suite sans fin de réactions.

Cette loi n'a pas plus de réalité que l'Univers, elle est la règle d'un jeu au-delà duquel existe seulement Brahman, totalement libre. Elle est donc elle aussi Maya, une illusion.

Le but suprême du Yoga est de prendre conscience que la loi du Karma et le monde qu'elle prétend diriger ne sont qu'un mirage, une illusion, MAYA. Quand cette prise de conscience est réalisée, les chaînes tombent et l'accès à une libération comparable à celle de Brahman est permise.

Il peut paraître intéressant de faire le point et de découvrir cette génèse d'un monde, au-delà de son symbole, dans une pratique sentie. Restons cependant dans notre étude du Macrocosme engageant le lecteur à en découvrir la réalité par une démarche dans le Yoga, là où il est arrivé dans son expérience.

L'étude des polarisations HA et THA de l'Energie, la prise de conscience des modalités de SVARA, celle des trois Gunas, en commençant au plan de PRAKRITI, par étape, permet de découvrir au-delà des sens habituels, l'existence des Indryas.

La recherche dans une mémoire appartenant au plan inférieur de Manas ou "mental inférieur", se situe dans la loi du Karma et de Maya. Ainsi, l'attachement à la recherche de vies antérieures, ou encore l'utilisation de méthode suggestive s'adresse au plan inférieur de Manas. Nous ne pouvons nier l'existence d'une survie, elle-même évidente au travers de l'étude que nous menons. Symbolisée, considérée au travers de son expression au niveau de Prakriti, dans notre monde manifesté, elle est une illusion, transfert d'une mémoire inférieure vers une autre masse énergétique. Il en est de même pour toutes les méthodes suggestives, elles maintiennent l'adepte au niveau de son mental inférieur, lieu de Maya, dans l'illusion d'une progression.

Ainsi, croire être la survie d'un individu quel qu'il soit, ayant vécu à un moment donné de notre histoire, est purement une illusion. Cette croyance s'appuie sur des faits empruntés au monde de Prakriti, manifesté, perceptible avec les cinq sens physiques, donc dans le monde de Maya. Rappelons que tous ces plans disparaissent avec la mort physique d'un individu. Il est exact que la littérature tibétaine ou égyptienne nous donne des exemples de renaissance, mais il s'agit d'un enseignement traditionnel, à plusieurs langages, à plusieurs niveaux de compréhension. Chacun y puise ce qu'il est en mesure d'assimiler. Quant aux faits vécus de

renaissance, réminiscence de faits connus, ils sont dus à ce que nous appelons transfert de mémoire.

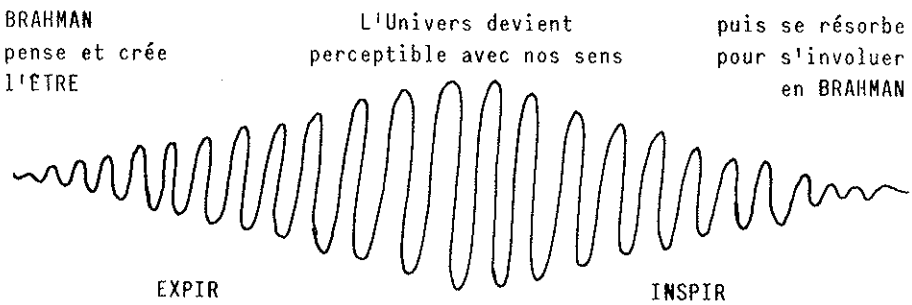
Le support de la mémoire est énergétique. Cette énergie n'est, bien entendu, jamais perdue. Comme un poste réglé peut capter certaines ondes, il se peut aussi qu'un individu soit apte à capter cette énergie, qu'il soit médium ou devenu sensible grâce à certaine pratique. Ceci explique pourquoi les Maîtres considèrent qu'il est inutile et que c'est perdre son temps, d'aller vers une découverte sous ces formes, des vies antérieures.

Notons d'ailleurs, que toutes les vies antérieures décrites sont toujours valorisantes et obéissent à une certaine mode. Rarement, il s'agit de vies antérieures de "clochard".

La véritable survie est au-delà de ce mental inférieur, couche inférieure de la sphère de Manas, tout comme l'expérience mystique. Elle doit s'appuyer sur le mental supérieur, la pensée intuitive, tremplin de la découverte, non seulement des sens subtils, mais aussi du monde de Brahman. Au-delà du support symbolique emprunté aux cinq sens.

(à suivre)

J.-P. LAFFEZ



SVARA : LE GRAND SOUFFLE

TATRAKA
OU L'ART D'OBSERVER

Nous faisons tous l'expérience, et la pratique du yoga nous y invite, au prix d'un minimum de lucidité et d'honnêteté, de nos contenus mentaux. Ces contenus sont dans un état d'instabilité permanente, notre mental saute d'une pensée à l'autre, d'une sensation à l'autre ; c'est une agitation permanente de perturbations émotionnelles, non seulement instables mais aussi contradictoires et même conflictuelles.

Tout cela entretient, en chacun de nous, un fond de plus ou moins grande tension, paralysant plus ou moins notre disponibilité aux autres, au monde, aux événements, notre capacité de vivre pleinement la vie. Notre prise de conscience des choses en est d'autant plus aveuglée, ce qui nous conduit plus à réagir face à elles qu'à agir en toute connaissance de cause.

Face à une pareille situation, que nous propose la pratique du Yoga de l'Energie ?

Une double démarche :

— une démarche fondée sur la structure énergétique de l'être humain
— une démarche fondée sur le processus psychologique de la prise de conscience.

La *démarche énergétique,* c'est celle qui nous invite à prendre conscience des différentes structures ou corps ou koshas qui constituent chaque être humain, corps physique, corps de l'Energie, corps du mental, dans la perspective d'agir spécifiquement sur chacun d'eux.

Evoquons très brièvement cette démarche.

Après avoir, dans un premier temps, réalisé la détente, le lâcher prise sur le plan physique, il me devient possible de découvrir, d'expérimenter petit à petit la géographie du Corps de l'Energie, cette centrale énergétique de l'humain ; à partir de là, je vais

pouvoir travailler sur ce corps afin de le rendre de plus en plus perméable à la circulation de l'Energie.

Mais l'interdépendance des différents mécanismes de la "machine" humaine va me permettre, partant de ce Corps de l'Energie, d'agir sur le Corps du Mental, sur le psychisme et toute sa haute complexité. D'abord, je cherche à me sensibiliser à sa présence, à la réalité énergétique de ses deux sous-niveaux : mental inférieur, mental supérieur et de leurs structures respectives cônes et chittas ; les chittas en tant que zones mémoires où s'accumulent (et se sont accumulées) toutes les informations, expériences passées et même très anciennes, personnelles et même collectives, qui constituent mon bagage de vivant. Puis je me familiarise avec les rôles joués par ces différentes structures, avec le jeu de ces structures entre elles. C'est ainsi que je peux saisir à sa source tout le processus de formation des pensées, émotions, sentiments qui naissent justement de l'interaction de mes différentes mémoires (chittas) entre elles.

Je comprends d'autant mieux, à partir de là, mon expérience des contenus mentaux, de pensées ou d'émotions. C'est que, continuement, jaillissent sans répit des profondeurs de mes mémoires, le passé aussi lointain soit-il, quel qu'en soit le caractère positif ou négatif, déferle sur l'écran de ma conscience, colorant, voilant, assaillant le vécu présent. Si bien que ce dernier m'échappe parce que je me laisse emporter par le vécu passé ; je m'identifie à un passé que je laisse s'engouffrer dans l'instant, si bien que ma rencontre avec le présent n'est pas libre, transparente, vraie. Je suis "pensé", je suis "agi" par un passé mort au temps.

Mais la connaissance expérimentale des différentes structures du mental et de leurs responsabilités dans la formation des pensées, émotions, etc., va me conduire à un véritable contrôle de ces processus de formation.

Cette maîtrise peut se concevoir de différentes manières, par exemple :

— minimiser la réceptivité du mental inférieur aux stimuli extérieurs
— donner la prédominance au chitta (mémoire) inférieur dans la formation des pensées, des émotions

— neutraliser, au contraire, le chitta inférieur et privilégier le chitta supérieur, cette face du mental ouverte à l'influence de l'Ambiance Créatrice
— plus radicalement, supprimer toute interférence entre mental supérieur et mental inférieur, ce qui provoque un certain "vide" mental.

Nous ne nous étendons pas sur cette première démarche qu'il s'agissait ici simplement d'évoquer en parallèle à celle dont nous allons maintenant parler (cf. *Manuel de Yoga 2* de Roger Clerc).

La deuxième démarche travaille, non pas sur les structures, mais sur le processus psychologique de la prise de conscience.

Cette démarche se résume en un mot :

Tatraka ou l'art d'observer.

A l'occasion de toute action, on peut identifier trois plans :

Mental
Oral
Physique.

Nous donnons la plus grande importance à l'action physique, à la phase orale de notre action, moins, quasi pas à la phase mentale. Or, en fait, la tradition du Yoga nous apprend que c'est la phase mentale de l'action qui nourrit le "karma", semant la graine, le *Samskara* qui, en s'enfouissant dans nos mémoires, portera ultérieurement fruit. Fruit du passé, ressurgissant à son moment venu, il voilera ma prise de conscience du moment et me poussera à agir toujours dans le même sens.

Les phases physique et orale ne sont que des produits de l'acte mental : avec telle personne, j'ai des relations difficiles ; dès que je la vois, ça bout en-dedans, ça se traduit par des paroles agressives, ça peut aller jusqu'à l'acte si je ne me retenais pas.

De même pour les actions bonnes motivées par des pensées harmonieuses.

Toute action démarre sur le plan mental et le fruit sera en harmonie avec l'acte mental et ses qualités.

Encore une raison de plus d'être conscient de notre activité mentale.

Or, que savons-nous sur le mental, son fonctionnement, et cela au point de vue expérimental, bien entendu.

Nous l'avons vu précédemment, il existe une certaine structure du mental et j'apprends à agir sur ces structures dans le sens recherché. Mais il y a aussi une structure psychologique de l'acte même de la prise de conscience. C'est à partir de cette structure que va jouer *Tatraka.*

En gros, quatre stades successifs marquent la mise en jeu de la prise de conscience.

1er niveau : c'est le niveau qui reçoit, enregistre, comme un miroir le ferait.

2me niveau : c'est le niveau qui reconnaît, nomme, à partir des mémorisations.

3me niveau : c'est le niveau qui juge.

4me niveau : c'est le niveau de la réaction qui met en œuvre paroles, actions.

Comment interviennent ces quatre éléments ? Les organes des sens, les Indriyas sont inexistants si la conscience n'est pas en contact avec eux. L'œil ne verra pas, l'oreille n'entendra pas si la conscience s'est portée ailleurs. Nous expérimenterons cela dans notre pratique en Yoga de l'Energie, lorsque nous travaillons sur les Indriyas.

Si la pensée s'est portée en tel point du corps, tel Indriyas mobilisé, peut se réaliser l'enregistrement des messages sensoriels

$$\text{(conscience psychologique} = \frac{\textit{pensée} + \textit{indriyas}}{\textit{volonté}}$$

Le 2ème niveau va alors reconnaître par évocation du semblable mémorisé.

Le 3ème niveau juge : c'est l'appréciation, le jugement, le choix.

Ce sont les mots :

agréables	désagréables
plaisir	mécontentement
j'aime	je n'aime pas
oui	non.

Partant de là, le 4ème élément se déclenche : paroles et actions traduisent ma réaction au stimuli reçu.

c'est dès le 3ème niveau que tout se joue, qu'est semée la graine, le *Samskara.* Tout se joue au niveau du jugement, non de la sensation.

Alors *Tatraka ?* Dans les conditions privilégiées d'une séance de yoga, il s'agira de prendre conscience des sensations de toute nature, des plus grossières aux plus subtiles — les sensations sont toujours là, mais je ne le sais pas tant que ma conscience n'y porte pas attention.

Il s'agira d'en prendre conscience mais pas n'importe comment : prise de conscience de la sensation sans réagir, c'est-à-dire la vivre sans juger, comparer ; le mental très calme, très tranquille, en lâcher prise.

La juste intervention de la volonté est là pour maintenir la présence de la conscience, sans plus, sans rechercher aucun type particulier de sensations, par exemple : celles que j'ai pu ressentir dans le passé à l'occasion d'un semblable exercice. Aucun désir, attente, vouloir, être seulement là, dans l'ici et maintenant : *présent,* disponible

sinon

Sinon, je coupe la réceptivité ; on ne peut, en même temps, ressentir et penser (vouloir c'est penser). Il y a toujours des sensations présentes en n'importe quel point du corps. Si je ne les perçois pas, c'est que mon mental n'est pas assez purifié, mais empli d'attentes ou de refus à l'égard de ce qui est, car non conforme à ce que j'attendais, ou empli de mes réflexions de toute nature sur les résultats de l'exercice présent, ou empli de pensées et images qui n'ont rien à voir avec ce présent !

Tatraka c'est une qualité d'attention qui libère la sensibilité par la mise en veilleuse du manège de mes pensées, réflexions, jugements, etc., sur ce que je vis.

Sinon, je donne naissance à un *Samskara ;* l'attitude mentale dans le *Tatraka :* être là, en laissant se faire, en laissant être ce vers quoi j'ai porté mon attention, non seulement maximise la sensibi-

lité, mais contribue à purifier le mental de ses contenus, d'où purification de ce même mental.

Comme la nature fait bien les choses !

Elle sait, *elle,* que lorsque je mentalise le vécu sensoriel présent, j'accumule par là-même des *Samskaras,* contenus de mémoire qui, s'ils naissent par exemple d'une attitude mentale de négativité, seront source de difficultés ultérieures de même coloration.

Or, *elle* s'est arrangée pour que la mentalisation empêche le jeu de la sensibilité !

Ainsi, si je veux sentir, prendre plaisir à vivre le ressenti, je dois veiller à purifier mon mental !

Tatraka ce n'est rien d'autre que l'observation de ce qui est, de la réalité objective qui se manifeste dans le champ de la conscience (c'est *Trataka,* ce champ de conscience plus ou moins délimité).

Les choses se produisent, les sensations se manifestent, plus ou moins gratifiantes ; je les observe en *témoin,* sans m'y identifier, c'est-à-dire je suis *un* avec elles, c'est-à-dire je les ressens comme telles, mais je ne m'y identifie pas : je ne me laisse pas entraîner par elles, par telle ou telle comparaison, appréciation à leur sujet. Ne pas s'identifier, ne pas réagir, pour cela faire le silence mental. Etre *témoin* d'une sensation, c'est s'installer en conscience-miroir à l'occasion de cette sensation, c'est la ressentir avec la neutralité du miroir qui reflète sans préjuger de ce qui va se présenter à lui, sans rejeter quoi que ce soit de ce qui se mire en lui, sans choisir.

A travers la pratique de *Tatraka* en assise, j'apprends à découvrir ce processus réactionnel d'identification à l'occasion des sensations vécues dans tel ou tel exercice.

Mais bien sûr, cet apprentissage va déboucher sur une application constante dans la vie quotidienne.

L'expérience en assise de *Tatraka* me fait découvrir où il faut couper la chaîne et comment : c'est au 3ème niveau, celui du jugement, et pour cela j'installe un état de vigilance *sattvique,* un état d'*équanimité* qui va me permettre de me différencier, moi le *témoin,* le *spectateur,* du *spectacle :* le corps, la respiration, les

pensées, les émotions, les sentiments, tout ce que je perçois dans le champ de la conscience, en moi, hors de moi.

C'est que les quatre stades d'intervention de la conscience psychologique précédemment abordés agissent avec une très grande rapidité. Dès qu'intervient le contact *conscience-sensation* (1er niveau) jaillit l'acte de reconnaissance de la chose (2ème niveau). Tout aussi rapidement s'impose le jugement (3ème niveau). La réponse (4ème niveau) au stimuli présent va se fonder sur cette appréciation, et je le sais bien, cette réponse inspirée par le jugement, l'appréciation qui la précède, n'est que réaction conditionnée par tout un passé en grande partie inconscient.

Tatraka, cet art d'observer, c'est s'acheminer vers un état où tout en vivant, ressentant, étant pleinement *un* avec nos sensations, émotions, sentiments comme autant de vagues agitant mon mental, nous ne réagissons plus aveuglément mais en pleine conscience, à partir de la distance prise par rapport à la sensation, l'émotion.

Cette distance, ce recul, cet état de *témoin* est fondé sur le silence du mental ; par là est coupé le processus impulsif qui conduit à la réaction sans contrôle.

Par exemple, prenons le sentiment de jalousie, né d'un événement générateur de ce type d'émotion. Comment créer cette distance, source d'une réponse libre ?

D'abord, prenant conscience de ce sentiment, je suis *un* avec ce sentiment, c'est-à-dire je le vis pleinement dans sa présence sensorielle en moi, vague d'émotion qui jaillit en moi, se déploie en mon for intérieur ; je le laisse être, ce jeu de l'*énergie,* j'accepte cette réalité, ce que je suis, je vis dans le moment présent. Cela est, c'est un vécu : oui au vécu, oui à ce qui est.

Oui au présent.

Mais je ne m'identifie pas à ce sentiment, je ne m'y investis pas, je ne le prends pas en charge en laissant à partir de lui mon mental s'emballer dans ses commentaires, ses jugements, ses réactions d'images et de pensées, toute une noria sans fin jaillie des profondeurs du passé, d'expériences anciennes, des ténèbres de l'inconscient.

Non au passé

Ce faisant, assurant la neutralité du mental, je facilite l'effacement de la "vague" émotionnelle accompagnant le sentiment de jalousie, dans la mesure où je ne l'ai pas nourrie des apports du passé, qui s'ajoutant à la vague initiale, risquent de la conduire vers la tempête.

En terme d'Energie, cela peut se traduire ainsi : là où va la Pensée va l'Energie, si donc je laisse ma Pensée s'investir dans ce sentiment présent, il ne peut que s'en trouver intensifié, dynamisé. L'état de *témoin,* de silence mental, de conscience-miroir le maintient dans son objectivité présente sans en rajouter.

Ma réponse ne sera pas inspirée par un sentiment de jalousie démultiplié à l'extrême, alimenté sans fin par les débordements du mental, elle se fondera sur un terrain neutralisé. Ce sera une action, non une réaction.

Il est évident, mais peut-être superflu de le rappeler, que les types de sensations expérimentés ne sont pas le but de la manœuvre. Il ne s'agit pas de rechercher des sensations pour elles-mêmes, pour s'en gratifier, mais à travers elles, par la pratique de *Tatraka,* j'apprends à devenir le Spectateur du Spectacle.

A partir de là, ce que je recherche, c'est de vivre cette vie en mettant fin aux réactions pour entrer dans les actions, c'est substituer à la réaction une action fondée sur la neutralité du Témoin.

Confronté aux vicissitudes de la vie, je tiens à ne pas perdre l'équilibre en laissant réagir en moi comme fondement de mes actions des sentiments tels que jalousie, colère, peur, haine. Cest la mise en place d'un certain art de vivre dont fait partie *Tatraka,* l'art d'observer.

Cela me permettra de faire d'autant mieux face à la réalité du moment sous tous ses aspects : l'art d'observer est la solution à utiliser dans la vie quotidienne.

Dans une situation donnée, la mise en place de *Tatraka,* du *témoin,* m'aidera à créer un espace suffisant entre, par exemple, ma colère et moi, qui sera un espace de liberté au sein d'un

NOUVELLES DE L'ÉTÉ

Nous avons pris l'habitude de consacrer ces pages couleurs à l'information.

Beaucoup de "nouvelles" pour cette reprise de l'automne. En fait, période de renouveau, moment des récoltes, mais récoltes qui préparent, qui contiennent les germes des années à venir.

Dans le cycle des saisons, le cycle d'engendrement, ce moment est décisif. Signe de la Vierge, dernier de l'été, nous sommes au terme de l'évolution dans la matière. La Vierge est représentée dans le symbolisme du Zodiaque Egyptien avec trois épis de blé à la main : c'est la perpétuité de vie qui finit pour renaître. Ce signe est "de principes", "d'assimilation", "d'analyse" et de "réceptivité". Il est réputé pour ouvrir les réputé pour ouvrir les "régions supérieures de l'Esprit".

Cependant, cette revue va vous parvenir en plein équinoxe, moment d'équilibre dynamique dans le mouvement incessant de création, dissolution et récréation des forces de l'Univers. Nous serons, nous dissolution et récréation des forces de l'Univers. Nous serons, nous disent les astrologues, dans le signe de la Balance : Signe de la conscience, signe de la dualité humaine qui s'éveille en pénétrant au plus profond des réalités terrestres ; elle signifie que toute activité doit être pensée : avec sagesse pour créer l'harmonie.

D'une certaine manière, nous sommes, dirons-nous, dans la préparation du "Karma".

La marque de l'été fut, bien entendu, la succession des séminaires à Olivet. Dans une ambiance toujours aussi chaleureuse, nous avons été gâtés. Chaque semaine n'a eu d'égale que les trois autres. La soirée du vendredi est toujours un festival, meilleure façon de remercier nos animateurs.

Le fait de ces semaines, plus encore cette année que les autres, fut le passage des mémoires, tests d'enseignement, "examen" de pratique. Nous publions en annexe la liste des mémoires présentés depuis quelques années par nos amis, soit à l'Académie, soit aux Ecoles. Cette liste n'est pas exhaustive. Elle sera complétée dans notre prochain numéro. Que ceux qui vont sursauter en ne "voyant" pas leur nom, se rassurent donc !

Bien sûr, l'été a été marqué par le passage des uns ou des autres en d'autres lieux qu'Olivet. La liste serait trop longue pour être publiée ; de plus, nous risquerions d'en oublier. Signalons que les animateurs ont dépassé les frontières (Boris Tatzky en Allemagne, Robert Freslon à Zinal...), et que bon nombre de nos amis "élèves anciens" ont assuré des séminaires à droite et à gauche.

Ceci nous amène à signaler un autre lieu où j'ai eu le plaisir de me rendre avec Roger Clerc : Karma Ling, près de Chambéry. Invités à un colloque tant comme représentants de l'Académie du Yoga de l'Energie, que

comme responsables de la rue Aubriot, nous avons participé à une table ronde sur le Bouddhisme en tant que représentant du Yoga.

Le "public" avait été bien préparé par le passage antérieurement d'Olivier Coudron, Max Bustos et Yves Mangeart. Yves Mangeart avait assuré l'animation Yoga, pendant ces journées.

Et l'année à venir ? Nous devons être constamment dirigés vers l'avenir ; tout ceci nous amène donc à l'automne.

Comme à l'habitude, les deux Ecoles et l'Académie vous accueilleront. Le programme sans cesse rebattu ne doit pas vous décevoir. Une seule modification administrative pour cette rentrée : la différenciation dans la gestion :

— Evian gérée par son directeur : Yves Mangeart ;

— Sud-Ouest gérée par son directeur : Rémy Chaloin ;

— L'Académie et votre revue "Yoga-Energie" gérées à Orbec. Un changement très relatif qui ne doit pas amener de complications dans l'enseignement.

Chacun des membres de l'équipe aura à cœur d'assurer une mise en valeur du Yoga de l'Energie, mais aussi du Yoga en général. Nous avons tous opté pour l'optique du Yoga et sa pédagogie, telle que nous l'a communiquée Roger Clerc ; cependant, gardons-nous d'un esprit de chapelle, menant tout droit à la secte.

Nous publions ci-après, le "calendrier" de ces activités. Vous verrez que certaines sont ponctuelles, et visent à informer un public sur le Yoga par le biais du Yoga de l'Energie, d'autres se présentent plus comme un cycle. Elles restent cependant dans ce que nous avons appelé "l'initiation" ou Yoga de base !

Nos publications : "Diététique, science et bon sens", a déjà été annoncé dans le numéro de juillet. Cependant, nous le signalons à nouveau. Ce problème, comme vous le savez, est toujours d'actualité. Fait pour éclairer, ce numéro spécial est d'une lecture à la portée de chacun. Nous aurons tous à cœur de le diffuser.

La traduction en espagnol, par Max Bustos, des publications de Roger Clerc au rythme d'une à deux par an, est cette année une bonne nouvelle, quand on sait que la technique est souvent "plagiée". Autant donner une information complète. La compétence de Max est d'une grande utilité : l'espagnol est sa langue maternelle, le français son parler quotidien. Quant au Yoga de l'Energie, c'est sa pratique constante !

Une traduction en anglais se prépare également.

Enfin, je vous rappelle que ces pages sont destinées à la fois à vous informer, mais aussi à un dialogue, donc...

Bonne rentrée et bonne pratique.

J.-P. LAFFEZ.

LISTE DES MÉMOIRES

présentés à l'Académie du Yoga de l'Energie
et à l'Ecole Française de Yoga d'Evian

Denise AESCHLIMAN	Le Labyrinthe	Evian 1985
Claire BILY	Le Jeu des polarités à la lumière du Yoga	Evian 1985
Max BUSTOS	L'enseignement des mouvements préliminaires	Evian 1982
Louis CHATELAIN	Yoga et Mézières — Gymnastiques douces	Evian 1985
Jean-Paul CHENET	Le Yoga et l'énergie dans mon quotidien	Evian 1982
Claire CURETTI	Transformez votre maternité grâce au Yoga de l'Energie	Evian 1983
Denise DEBRAY	Comment un professeur débutant et des élèves débutantes sont entrés dans le Yoga de l'Energie. Vécu des élèves, vu par elles-mêmes	Evian 1985
Dominique DROUET	Observations sur la communication à la lumière du Yoga de l'Energie	Evian 1985
Nelly DROZ	L'enseignement du Yoga... Mon expérience pédagogique	Evian 1983
Josette DURAND	Le voyage de Petit Corps au pays des fleurs	Evian 1985
Bruno FOESSEL	Yoga et musique populaire bolivienne (relation entre le macrocosme et le microcosme)	Evian 1984
Jeanne GOUTELLE	Yoga et troisième âge	Evian 1985
Liliane JULLIARD	Le geste, le Yoga de l'Energie et l'évolution	Evian 1982
Sonia KASSAP-RAMOFF	Préliminaires et troisième âge	Académie 1980
Michel KOUTCHER	Yoga et névrose	Académie 1981
Trémeur MAB-LOUISE	Evolution du rapport avec la maladie par la pratique du Yoga	Evian 1985
Christiane MANLHIOT	Yoga de l'énergie et acupuncture	Académie 1980
Robert MANLHIOT	Yoga et respiration	Académie 1980
Mady MARTINO	Yoga, musique et son	Evian 1982
André NICOLIN	En Yoga avec le troisième âge	Evian 1982
Olivier PERPERE	Le Rishi de l'Upanishad	Evian 1984
Thérèse PERREY	Yoga de l'Energie et récréation de l'Homme	Evian 1982
Chantal REIS	Yoga de l'Energie, chemin d'écoute...	Evian 1982
Christiane RESPINGER	Pourquoi le choix du Yoga dans ma vie ? Pourquoi le Yoga, puis... le Yoga de l'Energie ?	Evian 1985
Marie-Hélène REVERDY	Spirales "oscillations et cycles, expressions de vie"	Evian 1982
Jacques RIGAUX	Yoga et vie courante	Evian 1982
Paul SAINT-PIERRE	A propos d'une pratique quotidienne de la posture assise	Evian 1982
Mireille SCHMIDT	Méditation Bouddhique - Shamata	Evian 1983
Martine TEXIER	L'attente sacrée	Evian 1985
Odile VUICHARD	Yoga de l'Energie et agriculture	Evian 1982
Josette WINKEL	Chat pouvoir, chat divin	Evian 1985

NOTES DE LECTURE

Vient de paraître aux Editions Belfond :

"Le livre de l'alimentation naturelle et saine", de Claude Barreau.

L'auteur est un spécialiste du sujet, expérimenté. On a déjà apprécié de lui, il y a quelques années : "Le Manuel de la vie naturelle".

Coïncidence : notre revue "Yoga-Energie" a consacré récemment son n° 22 bis à ce thème, sous le titre : "Diététique - Science et bon sens".

A travers les personnalités différentes des auteurs de ces deux ouvrages, on trouve une trame commune. Il est évident que le sujet n'est pas tari et qu'il fera encore couler beaucoup d'encre.

Mais il est aussi évident qu'il évolue et que le sectarisme qui caractérisait certaines opinions très tranchées tend à disparaître à la lueur d'expériences qui se sont révélées, hélas, négatives.

Dans les deux ouvrages, les auteurs insistent sur la complexité du sujet si on en débat uniquement sur le plan du raisonnement, sans intervention de l'observation et du bon sens. Les données du problème alimentaire sont multiples. Parmi elles, la constitution de l'individu et son tempérament jouent un grand rôle. Or, depuis le Dr Paul Carton, on en a tenu peu compte.

Claude Barreau et Roger Clerc attirent à nouveau l'attention sur ces paramètres importants.

Par exemple, la mode actuelle est aux formes allongées, et que d'erreurs alimentaires commises, surtout par des femmes, pour respecter cette mode, coûte que coûte, alors que leur constitution les prédispose à des formes arrondies. Cette grossière erreur a souvent de funestes conséquences pour la santé.

Sous la plume de Claude Barreau, on trouve ces sages conseils :

"Dans le domaine de la diététique, en effet, chaque conseil n'est valable que dans la mesure où il est adapté à l'individu auquel il s'adresse."

Ou encore : "Pour une alimentation identique, certains individus auront tendance à prendre du volume, ce sont des personnes appartenant au **type dilaté** ; d'autres, au contraire, auront tendance à rester minces, elles appartiennent au **type rétracté**.

Cette tendance fondamentale liée à notre constitution n'est pas une fantaisie de la nature, ni le résultat de notre choix, et elle ne peut être contrecarrée. Quand cette tendance s'inverse, c'est que notre corps subit les assauts de la maladie, physique ou psychique."

En conclusion, des ouvrages à lire, à conseiller.

Les lire et les relire avec un esprit ouvert, afin de remédier, si besoin est, à des conceptions étroites, sectaires. Eliminer ces préjugés qui nous font souvent tant de mal. Claude Barreau nous y aide, de façon pratique, en nous donnant toute une série de menus, selon son expérience qui est grande.

Roger CLERC.

L'Académie du Yoga de l'Energie

Réunir des pratiquants du Yoga qui ont conscience de l'extraordinaire dimension de celui-ci, et mettre à leur disposition une technique issue de la Tradition et éprouvée depuis de nombreuses années ici-même en Occident, tel est le but que se propose l'ACADEMIE DU YOGA DE L'ENERGIE : l'A.Y.E.

Il est exigé, dès le départ, certaines qualités des postulants. Il est indispensable d'avoir déjà pratiqué le Hatha-Yoga depuis plusieurs années, et d'avoir une approche du Yoga de l'Energie.

L'A.Y.E. dispense un enseignement spécialisé, technique et pratique : un perfectionnement spécifique dans la voie du Yoga de l'Energie.

Le but de l'A.Y.E. n'est pas de former des enseignants. Une telle formation se fait dans des écoles qui appliquent le Programme Minimum Européen.

L'A.Y.E. reçoit **les Enseignants de yoga sortis des diverses écoles de formation,** qui désirent se perfectionner et se spécialiser dans la technique du Yoga de l'Energie.

L'A.Y.E. accepte également **des pratiquants de yoga non professeurs** qui désirent travailler sur eux-mêmes.

Dans le cycle des trois années, un vaste programme est réparti sur 12 week-ends et 3 semaines de stage d'été.

L'enseignement du yoga de l'énergie est un enseignement de haute qualité. Nous tenons à réunir des adeptes, sincères, honnêtes, capables d'agir dans la vie même, pour appliquer **avec persévérance,** une technique exigeante mais susceptible de leur apporter avec **la joie de vivre,** la possibilité d'un **dépassement d'eux-mêmes.**

Notre désir et notre but sont de leur fournir les moyens de cette réalisation et de les seconder dans leurs efforts.

Responsable des études : **Roger CLERC**
Directeur : **Jean-Pierre LAFFEZ**
Formateurs : **R. Clerc, J.-P. Laffez, Boris Tatzky, Eliane Thiercelin.**

DATES DES STAGES

26-27 Octobre 1985 : 1re année - 3e année - 4e année et Anciens
23-24 Novembre 1985 : 1re année - 2e année - 4e année et Anciens
18-19 Janvier 1986 : 2e année - 3e année - 4e année et Anciens
15-16 Mars 1986 : 1re année - 2e année - 4e année et Anciens
26-27 Avril 1986 : 1re année - 3e année - Anciens
14-15 Juin 1986 : 2e année - 3e année - Anciens
Semaine d'été du 14 au 26 Juillet 1986 selon les années.

LIEU

- Week-ends : F.I.A.P.
  4, les passages
  91000 EVRY
- Semaine d'été à OLIVET près d'ORLEANS.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- Marie-Jeanne LAFFEZ
  Académie du Yoga de l'Energie
  14, rue du Général de Gaulle
  14290 ORBEC
  Tél. : (16) 31 32 73 74
  Du Lundi au Jeudi inclus de 9 h. 30 à 11 h. 40 et de 14 h. à 18 h.

DIVERS

Quelques-uns de nos amis nous font part des stages de Yoga de l'Energie qu'ils organisent ou animent :

— Max Bustos à Collebato (Espagne) ;
— Max Bustos et Olivier Coudron à Annecy ;
— Olivier Perpère à Saint-Malo.

Pour tous renseignement, adressez-nous une enveloppe timbrée. Nous ferons suivre.

Les Ecoles de Yoga de l'Energie

L'Ecole Française de Yoga d'Evian et l'Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest sont agréées par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, la F.N.E.Y., 3, rue Aubriot, 75004 Paris. Ces deux Ecoles respectent, dans leur enseignement, le Programme minimum européen.

Cette formation est répartie sur quatre ans.

Les trois premières années durant sept week-ends et une semaine de stage d'été.

La quatrième année est groupée avec la deuxième année de l'Académie du Yoga de l'Energie ; elle comprend quatre week-ends en région parisienne et une semaine de stage en province.

1. Ecole Française de Yoga d'Evian

Responsable des études : Roger CLERC
Directeur de l'Ecole : Yves MANGEART - « Les Prairies » - 74500 FLON-FETERNES - Tél. : 50 73 44 77
Formateurs : Roger CLERC, Jean-Pierre LAFFEZ, Chris et Yves MANGEART

19/20 Octobre 1985	4/5 Janvier 1986	1/2 Mars 1986
7/8 Décembre 1985	1/2 Février 1986	12/13 Avril 1986
		3/4 Mai 1986

Week-ends à Evian - Stage d'été à Olivet, près d'Orléans, du 26 Juillet au 2 Août 1986.

2. Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest

Responsable des études : Roger CLERC
Directeur de l'Ecole : Rémy CHALOIN - 20, rue Albert Thomas - 75010 PARIS - Tél. : (1) 42 39 11 23
Formateurs : Colette et Rémy CHALOIN, Roger CLERC, Robert FRESLON, Eliane THIERCELIN

19/20 Octobre 1985	4/5 Janvier 1986	1/2 Mars 1986
16/17 Novembre 1985	1/2 Février 1986	12/13 Avril 1986
7/8 Décembre 1985		

Week-ends à Gradignan, près de Bordeaux - Stage d'été à Olivet, près d'Orléans, du 4 au 9 Août 1986.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
Auprès de chaque directeur d'école.

Le Cercle de Yoga d'Orbec

I - Week-ends de diagnostic de la personnalité dirigés par Roger CLERC

1°) 25-26 Janvier 1986

*** INITIATION A LA MORPHO-PSYCHOLOGIE** (Méthode du Dr Marcel VIARD).

— La constitution et le tempérament,
— Signes spécifiques pour établir la formule psychologique du sujet,
— Etablissements de la formule et son développement succinct,
— Etablissements du diagramme physio-psychologique.

24-25 Mai 1986

Ce week-end est réservé aux élèves ayant acquis et assimilé les bases nécessaires à l'établissement de la formule psychologique. Il faut avoir travaillé au minimum *lors d'un week-end d'initiation sur le sujet:*

*** ETUDE DES SIGNES SECONDAIRES :** Crâne, visage, oreilles, mains, écriture, etc.

— Leur application à la formule psychologique pour en déduire une "résultante".
— Leur utilisation dans le développement plus poussé de la formule psychologique pour l'établissement du diagnostic de la personnalité.

LIEU : C.I.S. de Paris.
6, av. Maurice-Ravel,
75012 Paris (Porte de Vincennes).

PRIX : 300 F par stage, hébergement et repas non compris.

Adhésion à l'Association : 20 F. Règlement à l'inscription.

II - Normalisation articulaire

— 8 stages de 2 jours, répartis sur 2 années scolaires.

Réservé à des praticiens, ce cours propose à chacun d'acquérir et d'appliquer dans sa pratique quotidienne habituelle, la maîtrise d'un ensemble de méthodes de normalisation articulaire, de techniques réflexes, de travail postural des facias.

Enseignant : **Jean-Paul SELVA.**

Deux cycles "Débutants" et "Anciens" ont pris un bon départ à la rentrée.

***

Week-end de Yoga de l'Energie

"Anciens", dirigé par Roger CLERC

8 et 9 février 1986

Roger CLERC serait heureux de réunir dans un week-end de travail, en dehors du cadre limité de l'Académie du Yoga de l'Energie, tous ceux et celles qui ont travaillé avec lui durant de nombreuses années et qui, pour des raisons diverses, n'ont pu conserver le contact avec lui.

PROGRAMME :

Les mouvements préliminaires : pour aller du plus dense vers le plus subtil.
Les mouvements de Naropa : développer la puissance dans le corps de l'énergie.
La prise de conscience du corps du mental par la connaissance de son anatomie subtile.
Utilisation pour se recharger en énergie aux Sources.

N.B. : Ceux ou celles qui n'auraient pas conservé un entraînement suffisant de leur corps (au minimum l'exécution journalière des mouvements préliminaires) sont priés de s'abstenir pour ce week-end de travail. Roger Clerc sera toujours, par ailleurs, très content de les revoir.

LIEU : F.I.A.P. EVRY, comme les week-ends de l'A.Y.E.

PRIX : 500 F tout compris, du samedi matin au dimanche midi.
Adhésion à l'Association : 20 F. Règlement à l'inscription.
ATTENTION : Inscriptions closes le 31 décembre.

***

Renseignements et inscriptions pour les stages de Diagnostic de la Personnalité et le Week-end de Yoga de l'Energie "Anciens" :

Marie-Jeanne LAFFEZ
Cercle de Yoga d'Orbec
14, rue du Général-de-Gaulle
14290 ORBEC - F
T. 31.32.73.74 du lundi au jeudi inclus,
de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h à 18 h.

***

Autres stages de Yoga de l'Energie

Roger CLERC
A Lyon:21/22 Septembre 1985
A Annecy:5/6 Octobre 1985
A Quimper:12/13 Octobre 1985
A Besançon:29/30 Novembre 1985
A Bruxelles:22/23 Février 1986

Colette CHALOIN
A Paris:7 Samedis (à préciser)

Anna COURBON
En région lyonnaise:19/20 Octobre 1985 - 21/22 Décembre 1985 - 1/2 Février 1986 - 8/9 Mars 1986 - 12/13 Avril 1986 - 31 Mai/1er Juin 1986
A Villefranche-de-Rouergue (près de Toulouse):
28/29 Septembre 1985 - 30 Nov/1er Déc. 1985 - 1/2 Mars 1986 - 5/6 Avril 1986 - 14/15 Juin 1986

Robert FRESLON
A Nantes:9/10 Novembre 1985 - 18/19 Janvier 1986 - 15/16 Mars 1986 - 3/4 Mai 1986
A Grenoble:12/13 Octobre 1985
A Clermont-Ferrand:23/24 Novembre 1985

Jean-Pierre LAFFEZ
A Brest: 11/12 janvier 1986 - 22/23 mars 1986 - 30/31 mai 1986
A Montpellier: 9/10 novembre 1985
A Caen: 14/15 décembre 1985
A Mont-de-Marsan: 15/16 février 1986
A Rennes: 24/25 mai 1986

Chris MANGEART
A Grenoble:26/27 Octobre 1985 - 8/9 Mars 1986

Yves MANGEART
A Besançon:8/9 Février 1986
A Nantes:22/23 Mars 1986

Boris TATZKY
A Lyon:19/20 Octobre 1985 - 23/24 Novembre 1985 - 14/15 Décembre 1985 - 11/12 janvier 1986 - 1/2 Février 1986 - 8/9 Mars 1986 - 3/4 Mai 1986 - 7/8 Juin 1986
A Carry-le-Rouet (près d'Aix-en-Provence):
du 31 Octobre au 3 Novembre 1985

Eliane THIERCELIN
A Brest:14/15 Décembre 1985

Pour tout renseignement sur ces différents stages, adressez ***2 enveloppes suffisamment affranchies,*** *au Cercle de Yoga d'ORBEC qui fera suivre aux intéressés.* **Merci.**

Nos Publications

1. Revue Yoga-Energie

Revue trimestrielle paraissant pour la sixième année, elle se propose de faire connaître le Yoga de l'Energie.
Elle fait appel à des auteurs divers, qualifiés pour leurs connaissances en Yoga et en Sciences humaines, et s'adresse à tous par la diversité des textes proposés.
L'Abonnement annuel de 4 numéros commence en Janvier.
Pour les abonnements pris en cours d'année, les numéros déjà sortis sont adressés à la parution suivant la date de l'abonnement.

COMITE DE REDACTION : R. Clerc, R. Chaloin, R. Freslon, J.P. Laffez, J.J. Laubry, Y. Mangeart, B. Tatzky, E. Thiercelin.

2. Numéros spéciaux de la revue « Yoga-Energie »

- n° 12 bis - COURS DE BIOMECANIQUE, par J.P. LAFFEZ
  Généralités en Biomécanique. Prix : 60 F (Frais d'envoi : 20 F)
- n° 17 bis - UN ART DE VIVRE
  La pratique du Yoga en Occident, par Roger CLERC
  Prix : 25 F (Frais d'envoi : **15 F**)

***VIENT DE PARAITRE :* Numéro spécial : 22 bis**
Diététique, science et bon sens
Ouvrage collectif : Rémy CHALOIN, Roger CLERC, Robert COURBON, Jean-Pierre LAFFEZ, Dr J.J. LAUBRY
Prix : 35 F (Frais d'envoi : 15 F)

3. Polycopiés

YOGAS SUTRAS, de PATANJALI
Présentation originale et traduction revue, par Yves MANGEART
(Epuisé)

GYNECOLOGIE ET OBSTETRIQUE, par J.P. LAFFEZ
Un aperçu d'anatomie, de physiologie de l'appareil génital féminin.
Prix : 15 F (Frais d'envoi : 10 F)

LE PIED ET LA NOTION DE HAUBAN, par J.P. LAFFEZ
Structure - Fonction - Pathologie du pied.
Système du haubanage du pied et équilibration de tout le corps.
Application au yoga. Prix : 20 F (Frais d'envoi : 10 F)

MOUVEMENT DU GENOU ET LE YOGA, par J.P. LAFFEZ
Le genou et la contre-posture. Structure, fonction, pathologie.
Prix : 20 F (Frais d'envoi : 10 F)
(Bon de commande ci-contre)

Bulletin de commande

(Ecrire en lettres majuscules, S.V.P.)

Nom _____

Prénom _____

Adresse et Code postal _____

_____

● **ABONNEMENTS 1986**

(Tous les abonnements commencent au 1er Janvier)

France ..... 90 F
Départements d'Outre-Mer et Europe ..... 120 F
Autres pays ..... 140 F
(les envois hors Europe sont faits par avion)
Les numéros de 1985 sont disponibles au détail (voir ci-dessous)

● **ANCIENS NUMEROS DISPONIBLES**

1982 - N° 9 ..... 15 F
1984 - Nos 17, 18, 19, 20 ..... 20 F chaque
1985 - Nos 21, 22, 23, 24 ..... 23 F chaque
Pour les anciens numéros, ajouter les frais d'envoi ci-dessous:
Pour 1 numéro : 3,50 F
Pour 2 et 3 numéros : 6,50 F
Pour 4 et 5 numéros : 9,50 F

● **AUTRES PUBLICATIONS**

	Prix	Frais d'envoi
N° 12 Bis - Biomécanique	60 F	20 F
N° 17 Bis - Un Art de Vivre	25 F	15 F
N° 22 Bis - Diététique	35 F	15 F
Polycopiés: Gynécologie et Obstétrique	15 F	10 F
Le Pied	20 F	10 F
Le Genou	20 F	10 F

* Pour les commandes groupées des numéros spéciaux et polycopiés dépassant 150 F, ajouter 15% pour les frais d'envoi.

* Pour 10 «Art de Vivre» ou 10 «Diététique»: Port gratuit.

● Total de la commande .....
● Frais d'envoi .....
Etranger: majorer de 20 F .....

TOTAL GENERAL .....

Dont règlement établi au nom du Cercle de Yoga d'Orbec par:

☐ chèque bancaire ou postal **ci-joint**

☐ virement bancaire au compte N° 3.727.000.2, Société Générale, Rue Grande, 14290 ORBEC

☐ mandat postal international.

IMPORTANT: Il est demandé aux étrangers, en raison des frais bancaires, de bien vouloir faire leur règlement par **Mandat Postal International.**

processus dont jusque-là j'étais l'esclave. Du fait même de cette cassure, de cet espace, du sein de ces quelques fractions de seconde de désidentification, va pouvoir jouer mon libre arbitre. Désamorçant la poussée pulsionnelle de l'émotion, en ne laissant pas démarrer le cirque mental, véhicule de contenus inconscients et passés, incontrôlés et morts, je peux prendre la décision appropriée au présent, une décision actuelle et vivante, spontanée, la seule juste.

Deux démarches donc :

— la démarche énergétique
— la démarche psychologique

toutes deux tendent au même but :

"L'apaisement des vagues du mental", nous dit Patanjali.

Dans quelles perspectives ?

— Assurer une certaine hygiène du plan mental ;
— M'ouvrir à un autre plan.

Recherche d'une certaine hygiène mentale.

Pour la première démarche, le corps physique bien détendu, le corps de l'Energie dynamisé, les interventions subtiles sur le corps du mental tendent à le pacifier, le purifier dans toute la mesure du possible de ses remous perturbateurs ; recherche d'apaisement intérieur, de mieux-être ; c'est la même chose par des moyens différents avec la deuxième démarche, être moins émotionnel, plus unifié, acquérir un peu plus de liberté par rapport aux événements.

Mais l'une et l'autre démarche vont plus loin. Elles amorcent une mutation, le passage d'un niveau de conscience à un autre, du niveau de l'égo avec sa conscience conditionnée au niveau du Soi, Conscience Pure.

Comment cela ?

Tout est Energie, nous le savons, ultimement tous les phénomènes se ramènent au seul jeu sans fin de l'Energie Créatrice. L'expérience humaine de cette réalité énergétique fondamentale la révèle comme Plénitude d'Etre, de Conscience, de Paix, nous dit la Tradition Orientale.

Elle est plénitude d'Etre en ce sens qu'elle perdure par-delà les

formes éphémères qu'elle engendre. Elle est Conscience Unique, Conscience Pure, présente aussi bien dans la matière que dans le psychisme humain selon le degré de voilement de son expression. Au plan mental de l'être humain, elle revêt l'apparence de la conscience psychique, elle s'est faite conscience conditionnée. A ce plan, la conscience Fondamentale Créatrice semble avoir perdu sa nature initiale de pureté, mais, en fait, par-delà les voiles qui à ce niveau l'obscurcissent, par-delà ces vagues qui brouillent sa limpidité, elle subsiste inchangée, pure, libre : le calme du lac subsiste sous les vagues.

Et Elle est aussi *Paix, Joie.* Au cœur de moi-même, dans ma vérité la plus profonde, derrière les perturbations du mental, au cœur même de ces perturbations, il y a cette Conscience-Paix inaffectée quels que soient les événements.

C'est que l'être humain ne se compose pas seulement

d'un plan physique : le corps
d'un plan mental : ce que l'on pourrait aussi appeler l'âme

il y a un plan supérieur, un troisième plan, celui, dirons-nous, du Soi. Ce niveau du Soi en l'homme, c'est l'état fondamental de la Conscience Créatrice, à l'état pur.

C'est ce niveau qui est au cœur de la démarche du yoga, de notre démarche sous ces deux aspects que nous venons d'évoquer.

Le travail énergétique propre à la première démarche, purifiant les structures du mental et intervenant sur les différentes fonctions assumées par ces structures, perméabilise ce corps à l'influence du niveau supérieur, le Soi ouvre l'être entier à ce plan subtil et aux énergies bénéfiques de la Conscience Pure.

Pour la deuxième démarche, en quoi une attention dépouillée de jugements, comparaisons, peut s'avérer propice à une évolution de l'humain vers ce troisième plan ? C'est du fait qu'un pareil "regard" ainsi dépouillé est l'expression même du niveau de Soi, c'est le "regard" de la Conscience pure et non celui du psychisme, de l'égo, de ses fausses valeurs, de ses jugements et de ses tempêtes.

En installant *Tatraka,* je cherche à le substituer à l'intervention conditionnée, faussée à la racine, de la conscience psychologique,

une lucidité permanente, simple présence sans jugement qui est la modalité d'intervention de la Conscience Pure en tant que *témoin.*

Ce faisant, je me donne accès, je m'ouvre à ce troisième plan, celui du Soi. Comme dit Patanjali

"Alors je suis installé dans ma véritable nature".

Tatraka, c'est le chemin vers *Dhyana,* la méditation ; c'est *Dhyana.* Un état d'être dans lequel il y a prise de conscience sans effort et sans choix de ce qu'est la vie en nous et hors de nous ; à vivre tout au long de notre pratique du yoga : l'exercice le plus simple sera passible de *Tatraka :* à vivre tout au long de notre vie quotidienne, le geste le plus simple peut se faire chemin vers le Soi.

Robert FRESLON.

"ATTENTION" !

Avec ce numéro, se termine votre abonnement 1985.

Si vous ne voulez pas d'interruption dans votre collection, pensez à renouveler votre abonnement pour 1986.

Vous trouverez le bulletin nécessaire en page 12 des feuilles bleues.

Merci de votre fidélité !

* *
*

"Un atelier de la Seconde année de l'Académie du Yoga de l'Energie" animé par

Eliane THIERCELIN

"LES PRELIMINAIRES" DANS NOTRE VIE PERSONNELLE

COMMENT AVONS-NOUS RESSENTI LEUR EVOLUTION ? COMMENT CHACUN DE NOUS LES UTILISE-T-IL, ACTUELLEMENT, SUR LUI-MEME ?

Tel était le thème de la réflexion des élèves de seconde année de l'Académie, lors de l'atelier qui nous réunissait. Nous étions soixante. Cette réflexion concerne une pratique quotidienne commune, c'est dire que nous étions en possession d'un "vocabulaire" familier. Immédiatement, la profondeur et la qualité des apports de chacun ont créé un climat d'échange fraternel et captivant. Lorsque l'horaire, inexorable, a marqué la fin de l'activité, nous avons éprouvé la sensation d'être arrachés trop tôt à une démarche intériorisée et fructueuse. La rencontre, par l'engagement et la sincérité qui l'ont caractérisée, a éveillé en nous des perspectives multiples et magnifiques de réflexion pour l'affinement de la pratique.

Ces quelques lignes n'ont aucune prétention de pouvoir restituer l'intensité et la qualité lumineuse de ce travail de groupe. Elles sont la conséquence de notre besoin d'en partager les fruits avec tous les amis du Yoga de l'Energie. Ce compte rendu austère sera peut-être une occasion, parmi beaucoup d'autres, d'ouvrir les pistes de l'intelligence et du cœur et, ainsi, de vivifier et renouveler la pratique quotidienne.

Voici une partie des impressions et interrogations émises, énumérées succinctement :

IMPORTANCE DU TRAVAIL PHYSIQUE

Tout le monde s'accorde pour dire que la première étape consiste à apprendre chaque mouvement correctement et à mémoriser l'enchaînement.

Des difficultés sont signalées à ce niveau :

— exécution du troisième mouvement,

— problème de mémoire "comment retenir cette succession ?"

— certains se sont inquiétés au point de vue de la souplesse;

Lors de la prise de contact avec le Yoga de l'Energie, les habitués d'une autre forme de Hatha-Yoga ont été surpris par cette succession dynamique. Ils avaient, au préalable, eu une approche plus statique, avec des temps beaucoup plus longs pour exécuter les postures.

D'autres ont éprouvé l'existence d'une contradiction entre le but qui est d'apaiser le mental et cette série qui exige, au début, l'intervention soutenue de l'intellect. Ce dernier doit se souvenir et organiser une telle suite de postures.

Dans l'attente et l'espoir du *"laisser faire"*, il faut avoir recours à un certain "volontarisme".

La série se compose d'une alternance de mouvements dont les uns sont fluides et les autres, non. Cette composition équilibrée la rend complète au point de vue des effets produits sur l'organisme mais elle rend son assimilation plus ardue.

Les sources et le "mode d'emploi" font naître six interrogations :

1. Sur quelles données ont été élaborés ces préliminaires ?
2. Pourquoi avoir deux mouvements à gauche pour un à droite ?
3. Une relaxation préalable se justifie-t-elle ?
4. Y a-t-il un moment du jour préférable pour l'exécution ?
5. Une personne demande si les mouvements préliminaires sont nécessaires pour la pratique du Yoga de l'Energie ou s'il suffirait de réaliser des postures-clés, des respirations, etc. ?

6. Dans un autre groupe, quelqu'un surenchérit : "Sont-ils non seulement nécessaires mais suffisants ?"

La nécessité d'une *pratique quotidienne très régulière* est soulignée.

Pourtant, d'après leur propre expérience, quelques pratiquants affirment qu'un temps d'arrêt peut être bénéfique pour favoriser une assimilation. Après cette coupure, la reprise prouve qu'un travail s'est accompli intérieurement.

Des effets postérieurs sont soulignés, après l'exécution matinale de la série des préliminaires, la respiration, la circulation de l'énergie sont influencées favorablement pour toute la journée. La pratique des Mouvements Préliminaires apporte une *amélioration organique,* le sommeil est plus paisible, la digestion s'accomplit plus aisément, etc.

Le risque de "mécanisation" est dénoncé. Comment obtenir la "concentration" ?

L'UTILISATION DE LA SÉRIE LE FAIT DE "SE L'APPROPRIER"

Pour la concentration :

— Certains choisissent des "points forts", par exemple :

liaison = *recentrage*

— D'autres portent plus particulièrement leur attention sur un plan déterminé pour une séance ou pour une période. Ce peut être

le physique,
la respiration méridienne ou polarisée,
le corps énergétique, etc.

Chacun peut explorer tout un univers de possibilités.

Une participante commente sa propre évolution. Au début, les mouvements préliminaires lui sont apparus comme laids et non

harmonieux. Au fur et à mesure de la pratique, elle s'est sentie de plus en plus pénétrée de leur beauté.

Cette description éveille des échos : d'autres personnes sont ainsi passées, peu à peu, du manque d'intérêt ou d'un rejet à un attachement profond. L'exécution des préliminaires peut devenir un besoin.

Elle est perçue aussi comme un *moyen "puissant" pour agir sur soi-même et mieux conduire sa vie.*

Ces mouvements physiques constituent *un véritable entraînement mental.*

Ils forment un tout bien conçu grâce auquel des phénomènes se produisent. Sont citées : *l'amélioration de la réceptivité et de l'émission, celle de l'intuition des forces intérieures.*

Un groupe insiste sur l'importance d'accorder un temps au *rythme cosmique* dans la journée parce que la plupart d'entre nous, nous l'oublions complètement dans le feu des événements quotidiens qui se succèdent. D'où l'importance de ce temps accordé à retrouver le *temps cosmique.*

Les mouvements préliminaires sont appréciés comme le *moment privilégié du jour,* et encore comme *révélateurs de notre état.* En effet, rythme, vécu, concentration... diffèrent chaque jour.

Nous prenons conscience que nous étions sans cesse en quête de techniques nouvelles et que cela contribuait à créer la dispersion. La série nous apprend qu'il est *possible de faire autrement les mêmes choses* au lieu de se laisser entraîner par une soif de connaissances extérieures nouvelles.

Nous devenons capables de percevoir du nouveau dans les gestes les plus répétés, les plus familiers.

Ainsi parvenus à la joie de *faire autrement les mêmes choses,* un simple geste devient la source de découvertes sans cesse renouvelées.

Enfin, une question surgit : "Quelles sont les similitudes et les différences entre les Mouvements Préliminaires et des rites ?"

*
* *

La variété de nos cheminements s'est révélée dans une atmosphère d'écoute et d'amitié. Chacun, avec une grande simplicité, a tenu à s'exprimer avec la conscience d'enrichir l'approche collective.

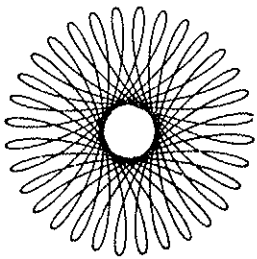
J'espère qu'à peine votre lecture achevée, vous saisirez votre stylo :

— parce que vous êtes un membre du groupe et que vous avez constaté que cette liste est amputée de la meilleure déclaration, c'est-à-dire la vôtre !
— en raison de votre désir de participer à cet échange et d'enrichir notre *moisson* des lumières de votre propre expérience concernant les Mouvements Préliminaires.

Merci de votre attention.

A bientôt le plaisir de vous lire.

ELIANE-CLAIRE.



L'OSTEOPATHIE CRANIO-SACREE :

UNE NOUVELLE APPROCHE ENERGETIQUE DU VIVANT

Quelle définition peut-on donner de l'ostéopathie crânienne ?

C'est essentiellement una approche pratique, manuelle, palpatoire, "transmanuelle", devrait-on dire, qui permet de percevoir et d'utiliser l'expression dynamique, dans l'espace anatomique, des formes et des forces de la vie, dans le but de rétablir l'équilibre éventuellement rompu de leur physiologie, lequel conduit à la maladie en l'absence de traitement spécifique.

Avant de reprendre les principaux termes de cette définition, pouvez-vous nous indiquer les origines historiques de cette approche de la maladie ?

Si l'histoire de cette médecine, car il s'agit bien d'une médecine à part entière, est encore récente, sa signification, ses implications et applications sont immenses, universelles, révolutionnaires.

Elle est née de l'observation, de la réflexion et de la pratique de deux médecins américains du siècle dernier et de leurs élèves : A.T. Still et W.B. Sutherland. Peu suivie et comprise par leurs confrères au début, elle s'est développée progressivement sur place et dans certains Etats, plus ou moins combattue et occultée par les structures professionnelles officielles.

Introduite récemment en Europe (France et surtout Grande-Bretagne), elle a souvent été dénaturée par les élèves et successeurs des deux pionniers, ceux-là n'ayant pas toujours respecté ou saisi le message.

Ce dernier a été reçu dans sa forme originelle et authentique, approfondi et transmis entre autres par R.E. Becker, aux Etats-Unis, et par son élève, J.A. Duval, du registre des ostéopathes britanniques.

C'est celui-ci que nous tenons à remercier pour l'honnêteté intellectuelle, le sens didactique et la compétence qu'il a déployés dans l'enseignement dont nous lui sommes redevable.

Sur quelles bases théoriques repose cette médecine ?

C'est à travers les tâtonnements d'une pratique quotidienne et l'approfondissement des techniques manuelles utilisées que ces bases sont venues étayer progressivement les démarches intuitives et les réflexions sur l'anatomo-physiologie du corps humain.

Le fait de constater dans certaines conditions palpatoires qu'il existe une impulsion rythmique spécifique perceptible au niveau de la boîte osseuse crânienne bouleverse toutes les idées reçues en anatomie encore actuellement. C'est un fait que tout un chacun, après un effort minime d'attention, peut constater sans difficulté. Ce qui implique que les os de cette boîte ne sont pas soudés entre eux, ainsi que l'enseignent les anatomistes classiques, mais admettent des micro-mouvements réciproques au niveau des sutures. Cela est déjà assez révolutionnaire en soi, mais aussi assez logique... A quoi serviraient ces sutures si elles ne devaient permettre un certain jeu articulaire ? Ainsi, le crâne "respire"... (inspir, expir). Et cela a été démontré aux Etats-Unis par des enregistrements scientifiques spécialisés.

Ceci est la donnée princeps sur laquelle repose cette médecine : il existe un rythme biologique spécifique qui anime les structures crâniennes, perceptible à la palpation, de fréquence comprise normalement entre 8 et 14 par minute, indépendant des rythmes physiologiques tels les rythmes cardiaque et respiratoire. C'est ce que l'on appelle le "mouvement respiratoire primaire", primaire parce qu'involontaire, par opposition aux rythmes secondaires sur lesquels la volonté peut agir (dans certaines conditions toutefois pour le rythme cardiaque).

Qu'entendez-vous par approche transmanuelle ?

Ceci fait partie de la technique d'approche. C'est une palpation douce, profonde, proprioceptive, qui doit, par l'attention aiguë et

impersonnelle qui la guide, dépasser son instrument manuel. Ne faire qu'un avec le patient...

Palpation subtile et attentive, globale et sélective, visualisation de l'anatomie et de la physiologie des structures en mouvement sont indispensables à cette pratique. Elles supposent une connaissance précise de ces structures et de leurs relations dans l'espace et le temps. Beaucoup de pratique, de patience et de détachement sont ici nécessaires.

Quelle est l'origine biologique du mouvement respiratoire primaire et quelles sont ces structures en mouvement ?

Beaucoup d'entre nous pensent que cette "respiration" est due aux mouvements d'expansion et de rétraction rythmiques des milliards de cellules nerveuses de l'encéphale qui respirent comme tout ce qui vit. Ce mouvement est retransmis par le liquide céphalo-rachidien aux membranes crâniennes (pie-mère, dure-mère) et donc aux os du crâne auxquelles elles adhèrent en partie ; de là le mouvement perçu à ce niveau grâce aux sutures articulées de ces os.

Nous avons, de cette façon, mis en place les autres éléments du "mécanisme crânien" grâce auquel le praticien peut travailler : outre le mouvement respiratoire primaire, le liquide céphalo-rachidien, les membranes (en tension réciproque mais non élastiques), les os du crâne.

Quant aux renseignements fournis par l'écoute de ce mécanisme, ils sont à la base du diagnostic et du traitement, et ces deux démarches, toujours palpatoires, sont liées dans le temps.

En effet, ces structures osseuses, animées par le rythme de base (dont la fréquence anormale en plus ou en moins, implique une pathologie souvent sérieuse) construisent dans l'espace anatomique des figures géométriques dynamiques, du fait de l'axe directionnel spécifique de mouvement des os crâniens qui "fonctionnent" en synchronisme.

Ces "figures" qui évoluent sous les mains du praticien, prennent des formes précises qui constituent autant de tests diagnostics et de

supports thérapeutiques : on les appelle des "schémas" (latéro-flexion, rotation, flexio-extension, décalage, torsion). Ces schémas sont naturellement libres, fluides, harmonieux au sein du rythme de base, ils sont physiologiques.

Mais s'ils sont déformés, restreints dans leur expression, déséquilibrés, faussés en quelque sorte, ils prennent le nom de "lésions", et c'est la lésion ostéopathique proprement dite, qu'il s'agit de réduire ou de dissoudre. Celle-ci se traduit par ailleurs par un aspect commun particulier : "la compression" perçue comme un noyau dur, immobile, hostile d'énergie bloquée, concentrée, qui retentit sur l'ensemble du mécanisme.

Ces schémas ou ces lésions sont-ils perçus uniquement au niveau de la palpation crânienne et pourquoi parle-t-on d'ostéopathie crânio-sacrée ?

En fait, le mouvement respiratoire de base et les schémas d'origine crânienne dont nous avons parlés sont transmis directement à l'axe rachidien et au sacrum qui le termine à son extrémité inférieure, par l'intermédiaire du manchon membraneux qui entoure le névraxe et fait suite en continuité aux membranes crâniennes. Ainsi est-il perçu tout au long de cet axe de la même façon, avec un très léger retard, le temps de la transmission.

Au-delà de cet axe crâne-rachis-sacrum, les fascias, membranes conjonctives qui tapissent tous les tissus de l'organisme, viscères, muscles, nerfs, artères, lymphatiques, etc., et sont en continuité avec les membranes crâniennes précitées, véhiculent le liquide céphalo-rachidien et transmettent ce mouvement et ces schémas jusqu'aux extrémités. Si bien que toute lésion d'origine crânienne peut être perçue en tous points de l'organisme, et toute situation anormale périphérique peut retentir au niveau de la sphère crânienne pour les mêmes raisons. La tension de ces membranes répercute à tous les niveaux une déformation à distance et orchestre les répartitions rythmiques inégales possibles du liquide céphalo-rachidien. Cet ensemble d'animation rythmique orienté et structuré fait du corps une unité fonctionnelle.

Et l'on conçoit ainsi les conséquences de telles déformations sur

la physiologie en général, ces pressions anormales, inégalement réparties pouvant peser sur le système nerveux, musculaire, lymphatique, articulaire, osseux, glandulaire, sur un viscère, etc...

Avant d'en arriver à la pathologie accessible précisément à cette médecine, peut-on avoir une idée de l'approche thérapeutique ?

Comme nous l'avons dit, elle est essentiellement palpatoire dans l'esprit indiqué. La démarche diagnostique constitue déjà un traitement. Il s'agit simplement de soutenir les tissus en mouvement, de les suivre attentivement, sans les forcer en rien, en leur donnant un appui circonstancié, transmanuel, adapté à chaque situation jusqu'à un point d'auto-résolution, appelé point "d'immobilité". A ce point où s'arrêtent les mouvements soutenus et suivis avec cette qualité particulière de palpation, les tissus semblent s'immobiliser, le rythme de base paraît s'atténuer, un certain temps, le temps de "compression" ; puis survient, toujours soutenu et apprécié par le praticien, un relâchement, une "respiration" plus large, plus libre, plus heureuse. Cette démarche thérapeutique pourrait être une illustration de l'attitude du Wei Wu Wei "faire sans faire" des taoistes chinois, ou de celle qui caractérise la technique des arts martiaux japonais (judo) laissant venir "l'adversaire" jusqu'à son point de moindre résistance...

Il est impossible ici de préciser l'ensemble des démarches thérapeutiques propres à cette approche. L'art consiste aussi à savoir jusqu'où il ne faut pas aller trop loin... ; d'autant qu'il y a des lésions à respecter : nous pourrons revenir sur cette question.

Naturellement, il est entendu que l'on a travaillé pendant tout ce temps par l'intermédiaire des éléments du mécanisme déjà indiqués. C'est la décision des tissus qu'il faut savoir respecter et cela exige à tout instant compétence, expérience et sensibilité. C'est là véritablement un travail de professionnel.

Quelles sont donc les maladies que cette médecine peut traiter ?

Il faut d'abord évoquer les processus physiologiques de consti-

tution d'une lésion ostéopathique ainsi comprise. C'est-à-dire ce qui peut la provoquer.

L'harmonie des structures anatomiques en mouvement ainsi décrites peut être perturbée par toute force brutale, violente ou longtemps appliquée dans des conditions anormales. Ainsi un choc traumatique accidentel (accident de voiture, de sport, chute, etc.) qui déplace dans une direction donnée, en un point donné l'ordonnance du mécanisme et le bloque dans cette direction, déforme les schémas physiologiques — et retentit de toutes façons sur l'ensemble des éléments. Cela peut également arriver lors de la naissance, où les os du nouveau-né dont les sutures encore très lâches subissent souvent une pression inégale, violente, en "tire-bouchon" (inversé) dans le défilé ostéo-musculaire du bassin de la mère (lui-même éventuellement déformé ou serré) ; ainsi est réalisé ce que l'on appelle une "lésion de naissance". Une lésion acquise peut se surajouter à la lésion de naissance, compliquant la dysharmonie. Ces lésions de naissance, si elles ne sont pas traitées précocement s'inscrivent dans les tissus, "s'organisent" et sont ultérieurement plus difficiles à dissoudre, gênant le développement normal de l'enfant, limitant certaines fonctions — particulièrement celles qui dépendent directement du système nerveux, des neuro-endocrines telle l'hypophyse, déterminant toutes sortes de pathologies (déséquilibre neurovégétatif, troubles neurologiques, infections, allergies, troubles hormonaux) ou affectant le développement psychomoteur et staturopondéral, etc., diminuant les défenses naturelles de l'organisme. Ces petits crânes bloqués peuvent être au maximum responsables de la situation dramatique des handicapés moteurs avec paralysies, contractures, troubles psychiques et du développement. C'est dire l'importance de cette approche pour le rééquilibre de la mère avant l'accouchement et pour celui du nourrisson dès que possible. Toute pathologie infantile devrait être explorée par cette médecine.

Dans les suites des traumatismes accidentels, outre les handicaps fonctionnels, des syndromes subjectifs dépressifs et psycho-affectifs prolongés peuvent survenir, particulièrement dans les chocs crâniens, entraînant de fréquentes désinsertions socio-

professionnelles ; seul, bien souvent, le traitement ostéopathique peut alors agir.

Ces distorsions des éléments du mécanisme crânio-sacré, étendu à toutes les régions et fonctions de l'organisme peuvent entraîner des troubles articulaires, nerveux, névralgiques (céphalées, migraines, sciatique, etc.), psychiques, viscéraux (sphère digestive, pulmonaire, génito-urinaire, cardio-vasculaire, glandulaire, etc.).

Et ce traitement est véritablement alors celui de la cause et peut le plus souvent apporter une solution souvent définitive, ou à tout le moins contribuer à améliorer sérieusement la situation si celle-ci est grave et ancienne.

Il y a naturellement des cas où il faut savoir faire appel aux autres techniques médicales ; reconnaître ce qui n'est pas justiciable de cette médecine relève de la compétence et de l'honnêteté du praticien. Mais nous pensons qu'en dehors des causes traumatiques d'ordre physique, les chocs psychiques et certaines atteintes cellulaires profondes sont à l'origine de pathologies accessibles à cette médecine, car ils déforment aussi l'ordonnance du mécanisme (à condition d'aller chercher assez profondément cette déformation).

En vérité, toute situation pathologique où le diagnostic ostéopathique décèle un trouble quelconque du mécanisme crânio-sacré en quelque point de l'organisme que ce soit est justiciable de cette médecine, avec de grandes chances d'efficacité à plus ou moins longue échéance.

Précisément, quels sont les résultats et le délai habituel d'obtention de ceux-ci ?

Cela dépend évidemment de la gravité et de l'ancienneté de la pathologie en cours. Dans les cas récents, les résultats sont généralement rapides voire spectaculaires, mais il faut tenir compte des événements traumatiques antérieurs, éventuellement des lésions de naissance, et dans ce cas il faut savoir patienter ; en

effet, ce sont les tissus du patient qui se restaurent eux-mêmes selon leurs possibilités de récupération naturelle grâce à l'aide palpatoire apportée par le praticien, et ils prennent pour ce faire le temps nécessaire. Ce sont les maîtres du ballet...

Mais quelles que soient les circonstances, il y a toujours un gain pour la physiologie et le confort du patient, dans la mesure où le praticien connaît son métier et où les tissus de celui-là sont capables de réaction.

Dans les situations désespérées même, si l'on agit avec grande délicatesse et subtilité, cette réaction peut toujours être sollicitée avec bénéfice.

D'autre part, il faut connaître l'existence de réactions physiologiques au traitement. Ces réactions sont généralement précoces, dans le sens habituel des symptômes pour lesquels le patient est venu consulter et durent peu, une demi à une journée. Les nouvelles conditions proposées au mécanisme par le traitement réveillent ou exacerbent momentanément les manifestations antérieures ou actuelles, car les habitudes qu'il a prises pour s'adapter à la situation dans laquelle la pathologie l'a placé sont contrariées, et ce changement entraîne une réaction. C'est tout à fait logique, sans gravité et normal.

Mais, lorsqu'une réaction est excessive, prolongée, il s'agit selon toute vraisemblance d'une erreur de technique : une palpation trop "structurale", trop appuyée, cherchant à forcer une résistance sans tenir compte des besoins ou des désirs des tissus, sans se soumettre entièrement à leurs indications, ou d'une erreur de stratégie thérapeutique. Nous avons déjà évoqué les lésions à respecter... En effet, certaines lésions anciennes, servent d'appui pour un accommodement au mieux des tissus à une condition difficile et constituent une sorte de "béquille". Si cette béquille est retirée, les tissus non encore stabilisés par ailleurs s'effondrent dans le désordre et s'en plaignent bruyamment. Il faut procéder par étapes, et ne supprimer la béquille que lorsque "la jambe a repoussé"... !

Les symptômes évoqués par le patient et l'examen classique sont-ils indispensables au diagnostic et au traitement ostéopathique ?

Ici, tout au plus, ont-ils une valeur d'orientation. Les circonstances de la naissance, la relation des événements traumatiques physiques ou psychiques plus ou moins répétés, l'observation des dysharmonies corporelles évidentes (fixation anatomique d'un schéma faussé), focalisent l'attention du praticien sur telle ou telle région, sur telle ou telle région. Mais le critère fondamental repose en fait uniquement sur les renseignements fournis par l'état du mécanisme "ausculté" de la manière précédemment évoquée.

D'autant que l'examen clinique et l'interrogatoire risquent de faire appel aux réflexes conditionnés du thérapeute, lequel suppute, déduit, induit et... se fourvoie totalement. C'est une pratique palpatoire diagnostique et thérapeutique qui récuse tout raisonnement orthodoxe classique et place sa confiance entière dans le savoir inné des tissus et des cellules, lesquels connaissent intimement la condition de leur rééquilibre. Cette condition est indiquée au thérapeute, il suffit de la respecter. C'est une école de l'humilité et de l'obéissance. Il y faut une certaine connaissance, bien entendu.

Il n'y a donc aucune relation entre cette ostéopathie et les autres techniques connues de reposition articulaire telles la vertébrothérapie ou la chiropraxie ?

En effet, il n'y a aucun rapport entre elles quant aux techniques pratiquées par l'une et par les autres. La première fait appel à une palpation subtile, proprioceptive dite "fonctionnelle", qui suit fidèlement et uniquement les indications données par un mécanisme rythmique et orienté de formes et de forces structurant l'espace anatomique et le fonctionnement du corps.

Les autres font appel, à des degrés divers, mais toujours, à une certaine force de la part du praticien, à des leviers mécaniques face à des dérangements articulaires diagnostiqués selon des repères physiologiques et anatomiques classiques d'ordre "mécanique".

Dans le premier cas, c'est de la part du praticien une collaboration intime, attentive, en forme de soutien mobile et adapté, fidèle aux conditions dictées par le mécanisme et reconnue comme telles ; c'est une coopération inconditionnelle avec le dynamisme rythmique des forces et structures orientées que constitue le mécanisme.

Dans le second cas, c'est une "opposition" plus ou moins dirigée volontairement et assez aveuglément à ces mêmes forces, même si la technique est parfaite et s'il est dit que l'on "va dans le sens de la lésion"...

Il n'y a pas non plus de commune mesure entre la signification générale de l'ostéopathie crânio-sacrée et la problématique des autres.

Le patient perçoit-il lui-même son mécanisme crânio-sacré et doit-il adopter une attitude particulière pendant le traitement ?

Certains de nos patients peuvent, en effet, percevoir les différents mouvements de leur mécanisme, mais cela n'a pas d'incidence sur le traitement. S'agissant de phénomènes indépendants de la volonté, son attitude consciente ne peut l'influencer. L'immobilité physique du patient par contre est une condition favorisante pour faciliter le travail du praticien. Et, à ce sujet, il est évident qu'en raison de la subtilité de la palpation et de l'attention nécessaire, ainsi que de la précision des points d'appuis, il est plus difficile de traiter des enfants en bas âge qui n'apprécient pas toujours la palpation du crâne. Il faut alors encore plus d'attention profonde et d'adaptation.

Cette médecine réclame-t-elle du praticien des dons particuliers, et y a-t-il intervention dans ce traitement de formes d'énergie tel le magnétisme ?

C'est là une question importante. Car de même, comme nous l'avons dit, que le raisonnement analytique n'a pas à intervenir dans ce traitement, de même il est nécessaire d'affiner sans cesse une palpation et une attention "transparentes". C'est le fruit d'une

attitude mentale, d'une longue pratique et d'un certain dépouillement. Mais si certaines dispositions d'esprit et remises en question radicales sont indispensables, aucun don particulier n'est requis du praticien, dans le sens de celui que l'on accorde au "guérisseur". Et il ne s'agit aucunement de transmission d'énergie du type "magnétisme" utilisé à des fins thérapeutiques. Cela d'ailleurs réduirait à peu de chose l'importance de l'approche technique que nous avons décrite.

Naturellement, il peut y avoir de tels transferts inconscients selon les patients et les praticiens, mais cela n'est pas recherché et ne fait pas partie de l'approche en question.

Concernant ce problème, pourquoi parlez-vous d'approche énergétique du vivant à propos de l'ostéopathie crânio-sacrée ?

Il est plus facile de percevoir l'énergie que de l'expliquer. La pratique de cette médecine donne la sensation de manipulation énergétique dans la mesure où tout est mouvement, rythme et fluctuation de formes et de forces, même lors des moments "d'immobilité". Il est impossible de définir l'énergie mais on peut l'expérimenter : l'énergie ne peut être cernée par l'intellect mais seulement perçue au niveau de ces manifestations.

La signification de ce terme peut évidemment se situer à des niveaux très différents.

La science contemporaine, rejoignant ici la tradition a conduit avec la célèbre formule d'Einstein à établir l'équivalence de la matière et de l'énergie. Il est possible de traduire cette conclusion mathématique qui introduit dans l'expression physique de notre monde sensible une quatrième dimension — le temps — en avançant que la matière est de l'énergie plus ou moins condensée, "incarnée", et l'énergie de la matière plus ou moins subtile, "subtilisée"... La tradition extrême-orientale affirmait la même chose à travers un langage différent, il y a 3000 ans : pour la cosmologie chinoise, le ciel et la terre, le temps et l'espace, l'énergie et le sang, sont des équivalences énergie-matière ; cette équivalence est constitutive de la "manifestation" : c'est le INN YANG que l'on conçoit comme les deux aspects nécessaires et

suffisants de la réalité sensible, aspects opposés, complémentaires, alternants et interpénétrés.

Peut-être est-ce en définitive une question de fréquence vibratoire et les niveaux énergétiques seraient ainsi hiérarchisés, s'exprimant selon les cas sur un mode ou un autre, jusqu'au mental pris dans le sens de "spirituel" que lui attribuent les mystiques orientaux. Ceux-ci sont d'ailleurs actuellement rejoints par certains physiciens quantiques modernes à ce propos.

Dans cette mesure et selon le degré d'évolution du praticien, l'accès à des niveaux énergétiques de plus en plus fins au niveau du vivant peut sans doute être progressivement ouvert, jusqu'à pénétrer l'intimité cellulaire et la pulsation vitale primordiale avec, bien entendu, d'autant plus d'humilité et "d'amour" ; l'efficacité mais aussi la responsabilité s'accroissent proportionnellement à mesure que l'on avance dans cette voie.

Mais, avant d'en arriver là, il est à notre avis possible d'accéder à un certain niveau d'appréhension de ce couple matière-énergie, à ce niveau où l'occultisme traditionnel place le corps éthérique ou énergétique, si l'on admet la réalité de celui-ci. Certains scientifiques modernes expérimentent ce niveau ("bioplasma", effet Kirlian, etc.).

A ce propos, quelle relation y a-t-il à votre avis entre l'énergie considérée dans le contexte ostéopathique et celle que l'acupuncture ou le yoga sont sensés "manipuler" ?

Si l'ostéopathe a le sentiment de manipuler et de soutenir un système structure-fonction où les niveaux de l'énergie et de la matière interfèrent dans l'espace et le temps, d'autres techniques "énergétiques" sont réputées pour manipuler également une certaine forme d'énergie. Pour celles-ci cette dernière circule en suivant certains "chemins" anatomiques et peut être influencée par des techniques diverses.

En médecine chinoise, cette circulation au niveau de canaux répertoriés et répartis dans l'espace anatomique peut être entravée pour diverses raisons, entraînant la maladie, et peut être rééquilibrée par les aiguilles d'acupuncture ou d'autres moyens tels les

moxas, la diététique, la gymnastique taoiste, etc. Il s'agit ici de l'énergie telle que la conçoivent les Chinois : le "Ki".

Dans la pratique du Yoga, les postures du hatha-yoga, les techniques respiratoires du prânâyâma, les techniques de méditation et de direction de l'énergie du yoga tantrique (proches des techniques taoistes), dirigent, équilibrent, affinent, manipulent aussi une certaine énergie. Celle-ci est d'ailleurs également répartie, selon l'Inde antique, au niveau de divers canaux : les "nâdis", et se concentre à certains carrefours bien connus des pratiquants : les chakras. Le corps énergétique du yoga s'apparente comme le Ki chinois au "corps éthérique" de la tradition occidentale, et les deux traditions orientales (quasi contemporaines) font intervenir l'interférence et l'interpénétration des niveaux hiérarchisés du corps énergétique et de la pensée (Thérèse Brosse parle de conscience-énergie).

Sur un plan pratique et pour donner une image — ce n'est qu'une image — on pourrait, au niveau du corps humain assimilé artificiellement à un robot, comparer grossièrement dans l'animation de ce dernier l'acupuncture au circuit électrique ou électronique avec ses relais et centres de commande, et l'ostéopathie aux structures en mouvement qui en font un mobile de simulation. Encore une fois, c'est ici un "modèle" très grossier. En effet, tout est lié dans le vivant et une mécanique même sophistiquée et "informatisée" n'est pas la vie.

L'information, précisément, qui s'échange entre le patient et le praticien dans cette orientation est à chaque instant et dans l'instant actualisée, harmonisée. C'est implacablement et irréfutablement à ce niveau la nécessité de "l'ici et maintenant"... Dans l'unité fonctionnelle qu'est l'organisme vivant, les lois de la mécanique sont "transcendées" et si l'on "veut" (et l'on doit...) "agir sans agir", il faut suivre certains chemins de l'énergie. Oui, et aussi pour soi-même un certain chemin...

Quelle signification générale attribuez-vous à cette "révolution dans l'art de soigner" et quel est, selon vous, l'avenir prévisible de cette dernière ?

Il n'est pas besoin de dire après ces quelques réflexions que

l'ostéopathie crânio-sacrée est une médecine préventive, dans le vrai sens du terme, c'est-à-dire qu'elle détecte les troubles fonctionnels avant qu'ils ne s'organisent en lésions et rétablit leur équilibre. Elle est aussi, on l'a vu, curatrice dans le vrais sens du terme, c'est-à-dire qu'elle cherche et atteint autant que faire se peut la cause des causes... Elle débloque des situations qui compromettent l'avenir fonctionnel et organique du malade et rendent son présent pour le moins inconfortable. Nombre de ces situations ne sauraient être résolues autrement que par elle. A la fois physique et "spirituelle", elle ne ressemble qu'à elle-même dans sa technique et son principe...

Ses implications biologiques et médicales, éthiques, métaphysiques ressortent suffisamment de ce que nous avons dit. C'est une médecine de caractère véritablement "holistique" pour utiliser un terme à la mode qui signifie qu'elle s'adresse à la totalité de l'individu.

Et c'est bien la vie qui est ici entre nos mains, forte et fragile à la fois, dans sa forme la plus subtile et la plus expressive. Cette pratique nous incite à beaucoup de connaissance, de subtilité et d'humilité : l'erreur serait de ne pas adhérer, de ne pas participer, de ne pas "coïncider". C'est la responsabilité de cette médecine et c'est une aventure difficile, essentielle et merveilleuse.

L'erreur serait aussi de ne pas la faire connaître. Par la "force des choses" elle sera l'une des médecines de demain, comme le "XXIème siècle sera spirituel ou ne sera pas". Mais il faut descendre tout au fond de la matière pour trouver le noyau d'énergie qui la sous-tend et rejaillit sur celui qui la sollicite, et alors quelque chose est changé... La spirale descendante contient en elle-même sa propre rédemption, l'involution appelle l'évolution, l'inspir appelle l'expir partout et toujours... par le fait du principe de nature. Mais il ne faut pas se leurrer, cette voie si royale soit-elle, est malaisée et semée d'embûches qui sont autant de dangers et d'obstacles pour l'efficacité. Ceux-là ne s'évitent qu'avec l'expérience quotidienne, l'honnêteté et la compétence : "Il est dur de quitter les lois familières et présentes pour retourner aux anciennes, car les apparences sont délicieuses et l'invisible est incroyable"...

Il y a, avant le Ciel et après le Ciel, comme disant les Chinois, il y a la réalité et l'apparence. Nous sommes à l'époque charnière : le temps du "changement" ; il faut participer au retournement... C'est le travail, la joie — la douleur aussi — et la récompense de l'ostéopathe, spéléologue conscient des tissus, des humeurs, des rythmes de la vie, le "médecins des profondeurs".

Quels ouvrages recommandez-vous à ceux qui aimeraient dépasser cette présentation volontairement succincte ?

Le seul ouvrage, à notre avis, en dehors de ceux des pionniers de langue anglaise, qui permette actuellement d'approfondir ce que nous avançons dans cet esprit et dans le respect strict des origines, est celui de J.A. DUVAL : Introduction aux techniques ostéopathiques d'équilibre et d'échanges réciproques, Maloine 1976.

Dr H. OLIVO, Paris.

RAPPEL

Week-end de Yoga de l'Energie "Anciens"

avec Roger CLERC, à PARIS

8-9 Février 1986

Inscriptions closes le 31 Décembre 1985.

Renseignements p. IX de l'encart couleur.

* *
*

POURQUOI LE CHOIX DU YOGA DANS MA VIE ?

POURQUOI LE YOGA... PUIS LE YOGA DE L'ENERGIE ?

Pourquoi, oui, pourquoi ai-je fait du yoga ?

L'origine en remonte à plus de trente ans.

Lorsqu'à douze ans, je cherchais une réponse aux interrogations que je me posais, particulièrement dans les domaines métaphysique et spirituel, et que je m'étonnais d'intuitions reçues qui se réalisaient, je pense qu'une voie s'ouvrait déjà devant moi.

En même temps, j'étais attirée par tout ce qui concernait l'Egypte et l'Inde. Toutes deux me semblaient recéler d'étonnants mystères auxquels je devais être sensible.

Au fur et à mesure que s'écoulait le temps, j'ai appris peu à peu qu'il fallait être patient, savoir attendre l'instant où l'esprit est disponible pour recevoir une réponse éventuelle.

L'expérience de la vie nous enseigne que tout événement se produit au moment opportun, souvent inattendu et sous la forme qui convient à notre tempérament, à notre nature, à notre essence et en fonction de notre évolution.

Ce fut toujours le cas pour ce qui me fut donné dans le domaine de mes aspirations en réponse aux questions que je m'étais posées. (...)

(...) Joies des découvertes de ce que l'on porte en soi, joie de recevoir ce qui nous est donné dans ces instants de disponibilité avec l'obligation d'y prêter attention, d'y réfléchir et de se découvrir, à son propre étonnement. (...)

(...) J'étais à la recherche d'un équilibre que l'ambiance de la vie quotidienne ne me permettait pas de trouver. Intuitivement, je sentais que par lui, je devais avoir une ouverture vers le domaine de l'équilibre, du calme, non par l'indifférence vis-à-vis de l'entourage, des événements, mais par une prise en charge personnelle et par l'acquis d'une philosophie nouvelle, me permettant un mieux-être de mes états physiques et psychiques, ainsi que l'établissement d'un meilleur

rapport entre moi-même et les autres (savoir donner, recevoir, comprendre, échanger et partager).

J'avais réalisé que le yoga est un nouvel art de vivre, qu'il est une forme de thérapeutique et qu'il fallait rechercher le calme intérieur, la maîtrise de l'esprit, la compréhension de la vie, en même temps il fallait se découvrir soi-même par une prise de conscience inhabituelle.

Le yoga fut pour moi la compensation physique à une tension nerveuse constante et excessive. Ce fut ma première motivation.

Je m'y plongeais donc dès que mes moments de liberté me le permettaient. Cette première tentative de recherche du calme intérieur avait déjà notablement changé mon attitude dans la vie courante. Elle m'avait obligée à me remettre en question ; elle me conduisit à une meilleure compréhension de ceux qui m'entouraient, à plus d'indulgence encore, me libérant de certaines contraintes, favorisant partages et échanges, et possibilité de mieux donner à qui en a besoin.

Elle me permit aussi de prendre un certain recul par rapport aux événements et de constater la justification de leurs enchaînements.

Puis je fus contrainte d'abandonner le yoga durant plusieurs années. (...)

(...) Quand j'y revins ce fut pour pratiquer le hatha-yoga comme j'avais fait précédemment, mais je l'abandonnais au bout de deux ou trois ans, car il me semblait ne pas être complet.

Cette forme de yoga, à mes yeux, attachait beaucoup d'importance aux attitudes, aux postures, à tout ce qui est physique, et ne me donnait pas entière satisfaction (d'autant qu'à l'époque j'avais de grosses difficultés à les réaliser, l'arthrose dont je souffrais limitant terriblement les possibilités de mes hanches).

Cependant, je reconnais que ces postures correctement réalisées et tenues suffisamment longtemps donnent par le calme qu'elles entraînent, un appréciable résultat. Mais j'étais à la recherche de la concentration, de la méditation, ne savais comment interpréter et traduire cette dernière et ne la découvrais pas dans le Hatha-Yoga.

C'est alors que je vins au Yoga de l'Energie : il devait aussitôt me

procurer une grande satisfaction, un très grand plaisir, et, le premier stage que je fis, fut pour moi une révélation.

J'en sentis toute l'importance, je découvris alors la puissance de la circulation des énergies et je quittais le stage en emportant un bien-être inconnu, pleine de sensations dont j'étais consciente et dans un état d'esprit semblable, je pense, à celui de quelqu'un qui sort d'une retraite religieuse et spirituelle.

C'est parce que le Yoga de l'Energie travaille sur la circulation des énergies, en faisant appel aux différentes formes de respiration qu'il contribue à une connaissance de notre corps bien plus approfondie et toute nouvelle ; la liaison entre le geste et la respiration font, à celui qui pratique correctement ce yoga en le vivant, prendre conscience de tout ce qui se passe en lui.

Il facilite cette concentration recherchée, par le simple fait de se trouver dans l'instant même derrière le frontal, dans l'ambiance de ce dernier, et par l'observation de ce que nous ressentons.

Le Yoga de l'Energie nous permet, par une prise de conscience de toutes les réactions subtiles dont notre corps est l'objet de comprendre le sens de l'expression « ICI et MAINTENANT », et par un travail régulier et quotidien d'affiner nos sensations, de développer nos indryas qui nous permettent la constatation que s'effectue un travail plus puissant et plus profond ; nous devenons alors le témoin des résultats obtenus et, dès lors, notre travail prend la valeur du « VECU », qualité essentielle que nécessite une transmission valable à autrui, un enseignement vrai.

Malgré un recentrage constant dans l'espace frontal, l'esprit vagabondant sans cesse, la concentration n'est pas chose aisée. Ma tendance à toujours vouloir tendre vers la perfection (mot qui peut évoquer peut-être une certaine prétention), mais qui pour moi traduit simplement le désir de mieux réaliser tout ce que je fais, cette tendance consciente, ce vouloir faire est une entrave au lâcher prise nécessaire pour un bon résultat. Trop dans le mental, pas assez dans le Hara, j'avais atteint un certain degré de fatigue, qui m'obligea à limiter pendant une année mon travail en yoga ; en revanche, je n'ai eu aucune peine à réaliser cet espace frontal, car je m'y plaçais spontanément pour y rechercher précisément cette concentration à laquelle j'aspirais. (...)

(...) Pour une vie quotidienne vécue en yoga, il y a en retour dans le yoga une énergie vécue.

Le vrai sens de ce pouvoir, c'est le pouvoir de la libération ; cette liberté se manifeste par le fait que l'on est maître de ses désirs, que l'on ne se laisse pas dominer par eux ; il est vrai que, dans ces conditions, on jouit mieux de la vie de chaque jour, si l'on peut ne pas se laisser enchaîner par les émotions.

J'avoue que c'est une remise en question constante, source de petites victoires. L'abandon de l'automatisation permet d'entrer dans une autre forme de vécu et tout se vit à un autre niveau.

En m'efforçant de prendre constamment conscience de mes actes, je les vis en yoga. C'est alors l'opposition du subtil au pouvoir terre à terre. (...)

(...) Pour conclure, je dirai que je considère que le Yoga de l'Energie est une bonne planche de salut, un « bon bâton » pour avancer dans la vie de tous les jours.

Il y remplit un rôle important, mais il nécessite un travail constant (sans lequel il n'y a pas d'avancement possible), qu'il faut s'efforcer de le réaliser, de le sentir, de le vivre chaque jour de mieux en mieux, pour y découvrir chaque fois quelque chose de nouveau.

La pratique du Yoga de l'Energie dans le quotidien est un véritable art de vivre — il transforme notre vie de tous les jours, il nous fait aborder, avec une prise de conscience de nos gestes et une analyse de notre comportement, les contraintes et les obligations auxquelles nous devons répondre.

Il faut rechercher le développement des plans subtils ; il faut le faire en toute lucidité, avec beaucoup de rigueur, ne pas se faire de cadeaux à soi-même et le faire sans affabulations ; savoir garder les pieds sur terre dans l'écoute de son corps.

La répétition des mouvements dans la pratique régulière du yoga, même après plusieurs années, permet toujours la découverte de quelque chose de nouveau qui a passé inaperçu, soit dans la façon de pratiquer plus correctement, soit dans les sensations éprouvées, qui fait que nous sommes toujours plus ou moins des débutants. (...)

(...) Au fur et à mesure du travail effectué avec les connaissances

acquises dans la pratique du Yoga de l'Energie et à la faveur des conversations et des échanges que nous avons eus au cours de nos années d'enseignement à l'école, si je considère mon comportement dans les faits quotidiens de la vie, je constate que j'ai fait beaucoup plus de Yoga vécu que je ne le supposais. Une évolution se fait donc en nous à notre insu. (...)

(...) J'ai réalisé dans l'Enseignement du Yoga de l'Energie ce qu'est la méditation, pour laquelle le « Comment faire ? » était jusqu'alors pour moi une question sans réponse.

Par elle, il y a une ouverture vers le Cosmos, à travers elle la conscience de l'individu se joint à la conscience cosmique, il y a communion avec le Divin. Yoga et Spiritualité sont intimement liés, et nous percevons que nous sommes alors une portion de cette énergie cosmique. Pour moi, nombreuses ont été les réponses, quelquefois au moment précis où j'en avais grand besoin, pour résoudre des problèmes moraux ou matériels.

J'ai l'impression très nette que chaque décision prise pour le développement de mon évolution spirituelle, ne l'a été que sous l'impulsion d'une suggestion personnelle intérieure. Serait-elle mon meilleur guide ?

Mon exposé paraîtra peut-être primaire à certains. Telle fut ma vie, tels furent mes sentiments, telle fut mon évolution, je les ai relatés en toute simplicité, sans prétention.

Yoga et spiritualité sont intimement liés en moi, le partage m'est difficile à faire. (...)

(...) Mais, ce que je peux affirmer, et c'est sur ces pensées que je terminerai : c'est grâce au yoga et à la spiritualité que j'ai trouvé la joie consciente de vivre ; je sais apprécier, dans tous les domaines, toute bonne petite chose, je savoure tout moment agréable, j'en suis pleine de reconnaissance. Je me suis efforcée de remplir toutes les tâches qui m'incombaient au mieux de mes possibilités et avec toute la force et toute l'assurance que je sens en moi, j'ai acquis, non sans peine, cette sérénité que je souhaite à tous ceux qui la cherchent, et qui me permet de dire que je suis heureuse et que j'ai la paix du cœur.

Christiane RESPINGER.

Extraits du mémoire présenté à l'Ecole Française de Yoga d'Evian, Juillet 1983.