



yoga

énergie

*N° 36*

*OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 1988*

*Le N° : 33 F*



REVUE TRIMESTRIELLE

N° 36 — OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 1988

Directeur-Gérant de la publication : J.-P. LAFFEZ.

Editeur : CERCLE DE YOGA D'ORBEC.

Imprimeur : ROZÉ, 14290 Orbec.

N° d'imprimeur : N° 521.

Commission paritaire : N° 62348.

Abonnement annuel : 120 F — Le Numéro : 33 F.



- Éditorial, Jean-Pierre Laffez.
- La souffrance, Roger Clerc.
- L'expression spirituelle de la volonté, Rémy Chaloin.
- Délivrez la forme sans violence, Jean-Charles Guezou.
- Echos de l'été.
- Informations diverses.



#### **YOGA-ÉNERGIE**

**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 : 4ème trimestre 1988.

*Encore une fois, l'année s'achève. Ceci est votre dernier numéro. Pour continuer à recevoir la revue, il suffit de nous retourner le bulletin d'abonnement que vous trouverez dans les pages couleur.*

*Attention : Certains d'entre vous se sont réabonnés au reçu de notre circulaire d'information d'octobre. Ils n'ont pas à le refaire. Qu'ils soient d'ores et déjà remerciés de leur attachement.*

*Par ailleurs, les élèves de l'E. F. Y. du Sud-Ouest-Aquitaine et de l'Académie du Yoga de l'Energie, ont déjà réglé la revue 1989 en même temps que leur inscription. Ils ne doivent pas renvoyer le bulletin d'abonnement.*

*Puisque cette revue va vous parvenir au moment de Noël, je terminerai en vous souhaitant de passer d'agréables fêtes de fin d'année, dans la joie et la tendresse des réunions familiales. Que ce soit la Source où vous puiserez force et énergie pour la nouvelle année.*

*Avec toute mon amitié.*

*Marie-Jeanne Laffey.*

Amis lectrices, amis lecteurs,

Nous avons toujours beaucoup de plaisir à vous retrouver par l'intermédiaire de Yoga Energie. Nous souhaitons cependant que ce ne soit pas seulement Vous retrouver, mais bien Nous retrouver. Vous êtes encore trop silencieux dans cette revue. Chacun, concerné par le Yoga de l'Energie, doit avoir à cœur de collaborer d'une manière ou d'une autre. Il y avait déjà un progrès dans notre dernier numéro : tous les auteurs étaient nouveaux.

Celle-ci est tout aussi alléchante.

— Roger Clerc nous entretient de la souffrance, thème des journées de Zinal 88. Quel problème que cette épreuve ! N'y a-t-il pas deux souffrances : une physique — la médecine propose beaucoup d'adjuvants ; mais la souffrance morale, que proposer ? Le Yoga, bien sûr ! Nous disposons de moyens sûrs, mais encore faut-il "vouloir" les mettre en œuvre.

— Rémy Chaloin nous propose un très bel article : "L'expression spirituelle de la volonté". Titre surprenant, mais contenu dense, intéressant, quand on sait que Rémy s'appuie toujours sur l'expérience.

"Délivrer la forme sans la violence". C'est l'article de Jean-Charles Guezou. Non, il ne s'agit pas de maternité ! Mais peut-être d'une métamorphose ! Je vous laisse découvrir.

— Beaucoup d'informations : le Hatha-Yoga connaît un renouveau. Le Yoga de l'Energie n'est pas en reste dans cette demande du public. Nous devons tous, par nos efforts, faire en sorte de répondre à cette demande, et que chacun trouve son Yoga.

Notre revue, chers amis, est là dans le but de faire connaître ce Yoga Occidental, de nous unir, et de montrer notre conception du Yoga et de la vie au travers de ce Yoga.

Diffuser la revue Yoga-Energie, c'est montrer à nos élèves que nous nous situons dans un mouvement de Hatha-Yoga Occidental ; c'est du même coup renforcer un lien indispensable et bien montrer que nous n'avons rien à voir avec divers groupes fermés, plus ou moins sectaires.

Nous terminons cet éditorial en vous souhaitant un Joyeux Noël, et aussi une bonne Année 1989 ; année des dix bougies de notre revue.

A bientôt dans notre prochain numéro.

Jean-Pierre LAFFEZ.

## TRÈS IMPORTANT

Des informations concernant ma participation à des week-ends de Yoga de l'Énergie durant l'année scolaire 1988/1989 sont diffusées actuellement par imprimés.

Certaines manquent de précision et leur rédaction prête à confusion.

Ainsi, ma présence à Annecy, les 22 et 23 octobre dernier, pour l'ouverture des cours de yoga de Max. Bustos, a laissé supposer que je serai chaque mois à Lausanne où ce professeur va donner des cours.

C'est inexact, car mon activité, étant donné mon âge, est répartie uniquement entre les Ecoles de formation de professeurs et l'Académie du Yoga de l'Énergie qui, à elle seule, m'occupe 12 week-ends et 3 semaines consécutives en juillet. Par ailleurs, ce sont les Ecoles de formation d'enseignants de Paris, d'Évian, du Sud-Ouest (Bordeaux) et du Sud-Est (Carry-le-Rouet) qui figurent dans mon emploi du temps pour l'année scolaire 1988/1989.

Cette mise au point m'a paru nécessaire. Que ceux qui en seraient déçus veuillent bien m'excuser. Mais je souhaite pouvoir les rencontrer encore, à l'occasion des séminaires que je fais en juillet et août, où la porte leur est grande ouverte.

Roger CLERC.

## LA SOUFFRANCE

**La souffrance n'est-elle pas, en fait, inhérente à tout ce qui fait partie du monde manifesté ?**

Pour tout être humain, son parcours sur cette terre est une alternance de souffrances et de plaisirs, de joies et de peines. Il est soumis à la loi du rythme qui régit l'Univers, dans lequel tout ce qui dure est rythmé : le jour et la nuit, les saisons, les marées, les battements de notre cœur, etc.

Aussi, à l'approche du troisième millénaire, les hommes s'entretenant-ils encore sauvagement sur toute la planète, engendrant d'innombrables souffrances.

Les progrès résultant des découvertes modernes, qui auraient dû contribuer à l'amélioration de cet état, ont certes amené du confort et l'élévation de la moyenne d'âge de vie de l'homme, mais aussi, hélas, des moyens de plus en plus puissants pour détruire cette vie.

**Ainsi, comme une pièce de monnaie ne peut exister sans ses deux faces, l'envers et le revers, faut-il admettre que la souffrance existera toujours.**

**La vraie question ne serait-elle pas alors, devant l'impossibilité de la supprimer, de trouver les moyens de l'atténuer, de la minimiser, voire de la transcender.**

Considérée sous un autre aspect, cette souffrance dans le monde ne serait-elle pas tributaire de la propre évolution de l'homme. Si l'on admet cette hypothèse, atténuer la souffrance chez l'homme pourrait diminuer la souffrance dans le monde ?

Aussi allons-nous nous limiter à traiter, ici et maintenant, de la souffrance chez l'être humain.

## L'HOMME ET LA SOUFFRANCE

On ne peut parler de la souffrance sans penser à Siddhartha Gôtama le Bouddha qui, il y a 25 siècles, rencontrant la souffrance, dans la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, décida de consacrer sa vie à la recherche de la cause de la souffrance et sa destruction. Il dit :

*“La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la mort est souffrance, être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce qu'on aime est souffrance, ne pas réaliser son désir est souffrance. En résumé, les cinq éléments constituant notre être est souffrance.”*

*Ces cinq éléments, précise-t-il, sont le corps, les sensations, les représentations, les tendances et la connaissance. Ils engendrent la souffrance par l'attachement, la soif qui naît d'eux et qui, à son tour, les prend pour objet.*

*Voici donc, dit-il, la noble vérité concernant l'origine de la souffrance. Puis il ajoute : Voici maintenant la noble vérité concernant la destruction de la souffrance.*

*“C'est l'annihilation entière, absolue, de cette soif, la libération du désir... Voici alors la noble vérité concernant la Voie qui conduit à la destruction de la souffrance.”*

C'est ce noble sentier aux huit embranchements qui s'appellent : croyances droites, volonté droite, parole droite, action droite, moyens d'existence droits, effort droit, attention droite, méditation droite. Droit, c'est-à-dire raisonnable, accompli, parfait, correct et juste en tous points. (Le bouddhisme du Bouddha - David Neel).

Après ce bref rappel, que nous avons jugé nécessaire, d'un enseignement universellement connu, nous allons humblement essayer d'apporter notre petite contribution sur ce sujet fondamental ; celle d'un pratiquant du yoga au 20ème siècle.

\*  
\*\*



## Qu'est-ce que souffrir... et qui souffre ?

L'être humain est une individualité constituée, à première vue, d'un corps de chair comprenant un squelette, des muscles, des organes, des glandes endocrines, des appareils cardio-pulmonaire, digestif, nerveux...

Lorsque l'un de ces éléments fonctionne mal, pour une raison à découvrir, c'est une première cause de souffrance. L'être souffre alors dans sa chair, dit-on. On dit aussi qu'il est malade, et suivant l'organe douloureux, on donne un nom à la maladie.

En réalité, dès qu'on cherche à approfondir les causes de ces maladies, on en découvre la complexité. Car l'Homme n'est pas seulement un corps dense. Il pense et il a des émotions qui, en lui, sont les émanations de plans de consciences plus subtils, donc moins concrets et moins visibles. Ils n'en sont pas moins importants, car tous ces éléments qui constituent cet homme sont en constante interrelation. Inutile d'insister ici sur ces phénomènes bien connus de nos jours.

Mais nous pouvons déjà conclure que les causes de la souffrance se révèlent non seulement organiques, anatomiques ou physiologiques, mais aussi psychiques et émotives. Avec ce mélange de causes physiques, psychiques, émotives, et compte tenu de la répercussion d'un plan sur l'autre, on conçoit que l'esprit d'analyse ne peut que rendre difficile la compréhension des causes de la souffrance.

Aussi la conception de l'acupuncture chinoise remise actuellement à la mode, est-elle séduisante. Elle considère l'étiquetage de la maladie, selon la médecine occidentale, peu sensée, lui substituant la notion d'un déséquilibre entre les deux polarités de l'énergie Inn et Yang, cette énergie étant la vie qui circule en chacun de nous.

Dans la pratique du "yoga de l'énergie" particulièrement, nous sommes convaincus par expérimentation de cette double polarité. C'est le Ha et le Tha.

Il est intéressant, à ce propos, de revenir à l'observation des tempéraments, chers à Hippocrate (cinq cents ans avant

J.-C.). Décidément, nous avons beaucoup à apprendre des Anciens !

Rappelons brièvement que chacun de nous est constitué de ces quatre tempéraments (**Bilieux - Nerveux - Sanguin - Lymphatique**), mais dans des proportions diverses qui expliquent cette multiplicité d'individus qui ne se ressemblent pas.

Toutefois, de façon synthétique, on peut définir deux groupes, **les actifs (Bilieux - Sanguins) et les passifs (Nerveux - Lymphatiques)**. Les premiers sont Yang et les seconds sont Inn.

Les Yang seront prédisposés à des maladies chaudes (avec fièvre, éruptives, etc.) tandis que les Inn seront atteints de maladies froides (évoluant plus lentement, abcès froids, asthénie, etc.).

Utilisant cette conception synthétique, on peut imaginer qu'en tonifiant les Inn et en relaxant les Yang, on pourra rééquilibrer ces deux énergies en chacun d'eux afin qu'ils retrouvent l'équilibre, soit la santé.

**Sommes-nous sortis de notre sujet ? Peut-être pas si le malade est souffrance et la santé la joie de vivre !**

Nous voudrions montrer maintenant à quel point l'inégalité est dans le berceau de chacun de nous à sa naissance, même à propos de la souffrance.

Pour cela, nous allons revenir à l'observation des tempéraments.

La locution populaire est exacte : certains individus voient la bouteille à moitié vide, tandis que les autres la voient à moitié pleine. Les premiers sont des nerveux, pessimistes, les seconds des sanguins optimistes. Les premiers seront prédisposés à être plus malheureux que les autres... dans les mêmes conditions de vie !

Ces nerveux sont très réceptifs, très sensibles, avec un système nerveux souvent fragile. Lorsque domine vraiment ce tempérament dans leur personnalité, ce sont des écorchés vifs. Ils brassent aussi beaucoup de pensées et ont alors du mal à discriminer les positives, salutaires, des négatives, destructrices.

Ils souffrent incontestablement plus que d'autres dans leur entourage, lequel les qualifie à tort de malades imaginaires.

Le bilieux, plus solide, aura ses souffrances particulières. En dehors parfois d'un déséquilibre yang, c'est souvent son orgueil qui sera pour lui cause de souffrance, jusqu'à ce que son évolution lui fasse transcender son égo.

Le sanguin, yang aussi, souffrira plus spécialement de son système cardio-vasculaire. Mais son plan émotif, dominant sa personnalité, sera à l'origine de bien des souffrances.

Enfin, le lymphatique, plus inerte, mais réceptif, très Inn, aura des ennuis avec son appareil digestif et sa circulation lymphatique.

Mais tout ceci n'est qu'un schéma simpliste, puisqu'en réalité chacun de ces types n'existe pas pur et que les quatre s'imbriquent avec des coefficients différents pour définir la personnalité de chacun de nous.

**Alors, direz-vous, pourquoi s'y référer ? Pour montrer que nous avons intérêt à mieux connaître notre constitution et nos tendances afin que nous soient révélées certaines causes de nos souffrances, pour pouvoir les éviter.** Et, dans ce cas, convenons-en, nous serons les mieux placés pour réussir.

D'ailleurs, la majorité des êtres humains ont une combinaison dominante de ces deux tempéraments nerveux et sanguin. ce qui signifie beaucoup de pensées et d'émotions. En d'autres termes, peu de maîtrise et beaucoup de subjectivité. C'est bien connu que, pour la plupart d'entre nous, nous sommes plus agis par nos passions que nous n'agissons consciemment et objectivement par nous-même.

**A nous d'en tirer une conclusion et, humblement, d'essayer de mieux faire. C'est le problème posé de notre évolution. Ainsi ce problème rejoint celui de la souffrance.**

\*  
\*\*

## LA PEUR

Un des éléments nocifs les plus évidents et les plus courants, mais aussi des plus insidieux, susceptible de faire souffrir, est la peur.

Il s'agit toutefois de différencier la peur physiologique, expression d'un instinct de conservation de l'espèce, de la peur psychologique entretenue dans le mental.

Nous voulons parler ici de cette peur de la maladie, cette peur de mourir, ou encore celle de manquer d'argent, de nourriture, de travail. Cette peur de perdre un être cher. Cette peur de vieillir, etc.

Quelle qu'elle soit, la peur naît d'un sentiment ou d'une pensée négatifs et ses effets ne peuvent qu'être négatifs. Elle affaiblit et rend impuissant, incapable de réagir. Elle coupe les bras et les jambes. Elle annihile dans le ventre ce centre de vitalité et de gravité du corps, créant un déséquilibre.

De même, entretenir des sentiments de haine, de jalousie, de culpabilité, c'est s'intoxiquer. Ce sont souvent là des causes d'ulcères, de maladies nerveuses.

Il ne faut pas nier l'importance de l'hérédité et de la constitution. Ce sont là des éléments qu'il nous faut accepter, sur lesquels nous sommes impuissants. Mais le tempérament est susceptible d'être modifié tout au long de notre existence. C'est toutefois à la condition d'une meilleure connaissance de nous-même ainsi que des procédés susceptibles de nous transformer, et à la condition de s'engager dans un effort personnel.

**D'accord, on ne peut supprimer la souffrance puisqu'elle fait partie de l'existence dans ce monde.**

**Mais peut-on toutefois supprimer de nombreuses causes si on en a conscience.**

\*  
\*\*

Après cet exposé sommaire et limité sur la souffrance, voyons quelles sont généralement les réactions humaines à cette souffrance.

Souffrir n'est pas chose agréable et il est bien compréhensible et très humain de chercher à y remédier rapidement.

Aussi, calmants, médicaments de toutes sortes (allopathiques, homéopathiques, plantes médicinales, etc.) sont utilisés plus ou moins judicieusement, trop souvent sans la compétence indispensable pour les doser et en déterminer l'application dans le temps.

Le bon sens commanderait d'essayer, dans un premier temps, de rechercher la cause de la souffrance pour la supprimer. Mais encore faut-il que celle-ci puisse être supportée. Celui qui a subi une crise de colliques néphrétiques vous dira qu'il n'a pas cherché à raisonner sur le pourquoi d'un suppositoire de morphine. Car il faut différencier aussi les petites douleurs... acceptables, des douleurs intolérables qui poussent le malade à se détruire.

Dans notre propos sur la souffrance humaine, il nous faudrait peut-être à ce stade différencier grosso modo les souffrances plus ou moins tolérables de celles qui sont intolérables, la limite entre les deux étant floue et mobile suivant les individus, leur tempérament, leur évolution.

Pour les premières, on peut constater que beaucoup trop de nos contemporains ont pris l'habitude de ne pas endurer la moindre souffrance. On se précipite aussitôt sur le cachet, le granulé, le comprimé ou la gélule qu'on transporte même dans le sac ou dans la poche... en cas. C'est aussi devenu une habitude néfaste d'être son propre médecin et d'ingurgiter à tout propos tel ou tel calmant, pensant avoir la compétence nécessaire parce qu'on a lu le prospectus dans la boîte du dit produit. Encore heureux si on ne prend pas la posologie la plus haute... pour que ça guérisse plus vite !

Pour ces petits drogués en puissance, il faudrait en premier lieu leur conseiller de ne pas avoir peur. Ne pas avoir peur de souffrir un peu. D'accepter et d'endurer ce petit malaise,

cette douleur endurable. Ils vérifieraient très vite que tout est cyclique et que, dans leur cas, s'ils patientent un peu, la petite douleur va disparaître d'elle-même. Certes, le problème ne sera résolu que lorsqu'ils en auront trouvé la cause. Car ils peuvent en être sûrs, elle reviendra la petite douleur. Mais d'ici là, ils auront peut-être pris le temps de consulter un professionnel de la santé sérieux qui décèlera l'origine du mal.

## LA SOUFFRANCE ET LE YOGA.

Nous arrivons, tout naturellement, à nous poser la question : la pratique du yoga peut-elle diminuer la souffrance ou nous la faire transcender ?

Mais aussi, ne peut-on déjà prévenir la souffrance ? Par exemple, en ayant une meilleure hygiène de vie ?

Nous savons que l'Homme est un microcosme à l'image du macrocosme. Il est régi comme lui par des lois cosmiques. Il semble alors bien prétentieux et imprudent de sa part de ne pas s'y soumettre.

Cependant, de nos jours, ces lois naturelles sont ignorées de la plupart de nos contemporains. On fait attention de traverser la rue au passage clouté ; c'est prudent pour ne pas courir le risque de se faire écraser. Mais on ne sait pas que si on écourte son temps de sommeil ou on allonge ses horaires de veille, on enfreint la grande loi du rythme. Que si on mange trop (ce qui est très variable suivant le tempérament de chacun), on ne se soumet pas à la loi de sobriété. Si on entretient des pensées de haine, on oublie la grande loi d'Amour, etc., et la répétition inconsciente de ces erreurs conduit inmanquablement à un déséquilibre, donc à la maladie et à la souffrance.

La maladie ne tombe pas sur l'Homme par hasard. C'est plutôt la résultante de fautes accumulées tant sur le corps physique que sur les plans énergétiques, psychiques et spirituels. Ainsi interprétée, la maladie se conçoit comme un aver-

tissement que l'on doit prendre en considération. La souffrance devient alors sur notre chemin un élément de perfectionnement. Sans tomber dans l'excès d'un masochisme pervers, il devient profitable de s'habituer à ne pas fuir coûte que coûte la souffrance, par n'importe quel moyen qui s'avère parfois plus destructif que la maladie en cause. Rappelons ici les vers célèbres d'Alfred de Musset :

*“L'Homme est un apprenti, la douleur est son maître,  
Et nul ne se connaît tant qu'il n'a pas souffert.”*

Le vieillissement de l'être humain, inéluctable, est aussi un facteur de souffrance étant donné la dégénérescence progressive, plus ou moins rapide, du corps de chair puis du mental.

**La pratique du yoga** a, dans ce domaine, de grandes possibilités **en entretenant le corps souple**, freinant ainsi la vieillesse qui est caractérisée par le durcissement, la sclérose.

La sagesse du corps, lorsqu'on ne lui impose pas brutalement l'impossible, en tenant compte de ses limites et de ses possibilités évolutives, nous pousse alors vers une évolution naturelle, vers des aspirations plus psychiques et spirituelles.

**La pratique d'un yoga bien conduit** est sûrement en premier un moyen de prévenir la maladie, donc d'éviter la souffrance dans une certaine mesure.

Lorsque la maladie existe, c'est un moyen pour réagir à la souffrance et espérer l'atténuer.

Pratiquement, le yoga ne doit pas se limiter à cet entretien physique, bien que celui-ci soit important. Il doit tendre vers un art de vivre.

Mais, attention de ne pas tomber dans le piège d'ascèses trop rigoureuses, dans le but d'évoluer plus rapidement vers une spiritualité imaginée d'après certaines lectures dont il faut se méfier. La vraie spiritualité n'est pas comprise par un mental analytique humain limité. Elle doit être vécue et sentie dans tout l'être, y compris le corps.

L'alimentation concernant ce corps ne sera pas non plus influencée par des théories plus ou moins sensées. C'est un problème complexe. Il est personnel et doit être constamment adapté à l'individu qui évolue tout au long de sa vie.

**Ainsi l'alimentation** doit être adaptée à l'âge, au tempérament, à l'activité du moment, c'est-à-dire aux besoins de l'organisme dans le vécu présent. Cette opportunité s'améliore par la pratique du yoga et, en particulier, le développement des sens subtils.

**La respiration** a un rôle capital dans la vie de l'Homme. C'est évidemment l'un des éléments importants du yoga.

La prise de conscience de **notre** respiration, son ralentissement progressif, mettent en évidence l'importance de l'apnée inspiratoire. C'est en effet durant ce temps d'arrêt que se réalise l'oxygénation du sang au niveau des alvéoles pulmonaires. Allonger ce temps d'apnée inspiratoire, c'est augmenter l'efficacité de la respiration.

**Une connaissance du corps de l'énergie** et de l'utilisation de prana dans la respiration permet d'accélérer la circulation de cette force de vie en nous. Elle permet aussi de disperser des localisations intempestives d'énergie dans telle ou telle partie du corps, dans une articulation ou un organe. Or ces amas d'énergie sont cause de souffrance.

Mais nous avons vu précédemment l'interférence entre tous les mécanismes qui constituent l'être humain.

Nous avons signalé à ce propos **l'importance du mental**.

L'alimentation du mental est pour nous, aussi importante que celle du corps de chair, sinon plus. Aussi le yoga peut-il apporter une aide incontestable pour supporter la souffrance et même, parfois, la transcender.

Restons toutefois modestes, car de fortes douleurs sont capables d'annihiler la volonté la plus puissante, et l'homme le plus sûr de lui se sent alors tout petit et bien faible.

Nul ne peut affirmer : "Fontaine, je ne boirai jamais de



ton eau". Un suppositoire de morphine ou la prise d'un anti-inflammatoire peuvent être dans certains cas fort appréciés.

Mais lorsqu'on avance sur le chemin du yoga, des moyens nous sont révélés qui peuvent nous aider à supporter la souffrance lorsqu'il le faut et parfois à la surmonter.

C'est au fur et à mesure que l'on acquiert une maîtrise de notre pensée grâce à l'amélioration de notre concentration et à l'affinement de nos sens pour agir avec plus d'efficacité sur ce plan subtil du mental. Ce n'est pas simple, et la maîtrise de la respiration joue ici également un rôle important. C'est dire que cela n'est pas à la portée de quiconque, mais que chacun de nous a en lui ces possibilités. Cela se mérite et cela se paye, pas en monnaie... mais en effort personnel.

Répétons encore une fois ces principes de base indispensables :

**Rester calme - ne pas avoir peur - accepter la douleur.**

Le **plan émotif** est lui aussi à l'origine de souffrances que l'être émotif accentue volontiers. C'est évident chez le tempérament sanguin.

Ces émotions peuvent avoir pour origine des stimuli venant de l'extérieur, c'est-à-dire du monde de la manifestation dans lequel nous vivons. Ce sont là des pulsions qui nous font agir à notre insu. Le processus de formation de nos pensées est la résultante de ces stimuli venant de l'extérieur et de ces pulsions venant de l'intérieur.

Devant l'importance des premiers dans notre vie moderne et la révélation qui nous est faite, pour les secondes, de ces enregistrements de sensations en mémoire dans notre subconscient et notre inconscient, on admet que nous soyons plus souvent agis que nous n'agissons de nous-même, consciemment.

Cependant, l'apport du yoga est là des plus importants et des plus prometteurs.

Le yoga est, en effet, tout d'abord, une prise de conscience. Beaucoup d'entre nous sommes dispersés. C'est un mal de notre civilisation. Il s'agit de recentrer la conscience vers le

moyeu de la roue qui est fixe, alors que la roue sur le chemin tourne sans cesse.

C'est un symbole. La conscience située sur la roue c'est la folie dans un bref délai.

Par la pratique du yoga, on recentre la conscience, dans un premier temps. Ensuite, il nous faut la gymnastiquer pour l'assouplir, comme pour le corps. Ainsi, progressivement, elle va s'élargir, dans tous les sens. Peut-être un jour notre petite conscience individuelle pourra-t-elle se fondre dans la Conscience Cosmique, dans le Tout. C'est le but suprême du Yoga. C'est aussi ce qu'on appelle la Connaissance avec un grand "C".

Bouddha a dit :

*"La cause de la souffrance, c'est le désir engendré par l'ignorance."*

Il a dit aussi :

*"La souffrance de l'homme est le fruit de l'ignorance où il est de la nature des éléments qui l'entourent et de sa propre nature."*

Pour envisager de transcender la souffrance ne serait-ce pas le véritable chemin à suivre ? Chercher la Connaissance, qui ne peut être un acquis intellectuel, mais un vécu vibratoire de l'Être intégral s'identifiant à l'Absolu qui est toute Paix, toute Joie, tout Amour... qui ignore la souffrance.

Roger CLERC.



## L'EXPRESSION SPIRITUELLE DE LA VOLONTÉ

Qui es-tu, d'où viens-tu,  
es-tu capable d'une méta-  
morphose de ta conscience ?

Livre des Morts égyptien.

“Il y a toujours deux consciences différentes dans l'être humain, l'une extérieure dans laquelle il vit ordinairement, l'autre intérieure et cachée dont il ne sait rien.” (1)

La pratique de la “sadhânâ” éclaire cette conscience extérieure et transforme progressivement la conscience intérieure, et il nous faut retenir ceci :

“La conscience extérieure est celle qui s'exprime habituellement dans la vie ordinaire. C'est le mental, le vital, le physique liés à l'être extérieur.” (1)

Cet être extérieur cultive et entretient soigneusement son égo, persuadé que c'est lui le personnage véritable qui vit, qui se manifeste, qui décide en toutes circonstances. Cette conscience extérieure reste cependant enfermée dans les limites du corps qui perçoit le monde sous forme d'objets, d'où l'expression “le monde de la forme”, lié au mental analytique, même si cette forme perçue par les instruments des sens est une œuvre d'art sublime ou une réussite éclatante de la technique.

L'homme extérieur peut passer toute une vie active, utile et méritante aux yeux de ses concitoyens et cependant ignorer le monde intérieur... ou bien même le redouter !

Le dictionnaire de psychologie nous dit, à propos de la volonté : “Effort mental qui incite à l'action. Pouvoir que

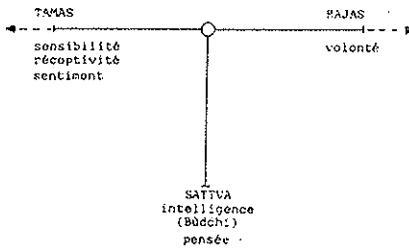
possède l'homme de se représenter une tâche et de l'accomplir ou non... Mais la nature de la volonté échappe à l'analyse."...

Puisque la volonté échappe à l'analyse psychologique, nous nous référons aux concepts du Yoga et plus particulièrement à l'œuvre de Sri Aurobindo.

Nous allons ainsi, dans ce qui suit, appréhender cette faculté sur plusieurs plans.

D'après le Sâmkhya, la philosophie de base du Yoga, opposant matière et esprit, et dénombrant les éléments constitutifs de l'Univers, nous pouvons transposer la théorie des "trois gûna" au niveau de l'esprit et réaliser le diagramme ci-après, mettant en rapport les trois facultés de l'esprit, pensée-intelligence, sensibilité-sentiment et volonté, avec les trois "gûna", c'est-à-dire les attributs spécifiques de la matière et de l'énergie.

EQUILIBRE DES "TROIS GUNA DE L'ESPRIT".  
(selon le Sâmkhya)



Suivant le dosage des deux paramètres : pensée-intelligence et sensibilité-sentiment, la volonté, on en convient facilement, sera dirigée vers des buts très différents.

L'absence de sentiment conduit à des actes ignorant ou méprisant la personne, et peut dériver vers la barbarie et la cruauté.

L'équilibre des trois générera plutôt une conduite propre à la réalisation de causes justes.

Nature et orientation des pensées entretenues dans le mental ainsi que la qualité du sentiment qui nous anime, prennent alors une importance capitale, même si ce fait reste négligé pour la plupart des gens.

## **DEUX POIDS, DEUX MESURES.**

Qu'est-ce alors qui pousse l'homme vers une voie plutôt qu'une autre ?

Une force réside en l'humanité, qui cherche depuis toujours à cerner la vérité dans tous les domaines de la manifestation. Or la Tradition védique, comme le montre Sri Aurobindo, fait apparaître deux formes de la vérité :

- une Vérité cosmique qui est celle des choses qui s'expriment dans l'Univers.
- une Vérité divine, indépendante de l'Univers, car c'est de cette Vérité que provient lui-même l'Univers.

Il existe donc une force tant au niveau du divin qu'au niveau de l'homme. Un pouvoir ou une volonté divine manifestée sur le plan cosmique, une Volonté dans l'homme comme un pouvoir de la Nature.

C'est ce pouvoir, cette force en l'homme, qui nous intéresse ici, reconnue comme "la volonté".

Mais, avant de poursuivre plus loin, éclairons la notion de divin telle que l'entend Mère :

- "Pour ceux qui ont peur d'un mot, nous appelons "divin" :
- toute la connaissance qu'il nous faut acquérir,
  - toute la puissance qu'il nous faut obtenir,
  - tout l'amour qu'il nous faut devenir,

- toute la perfection qu'il nous faut atteindre,
- tout l'équilibre harmonieux et progressif qu'il nous faut manifester dans la lumière et dans la joie,
- toutes les splendeurs inconnues et nouvelles qu'il nous faut réaliser."

Mère, l'Agenda.

Pour reprendre le diagramme ci-dessus, suivant "les gûnas de l'esprit, si nous étions doués d'une volonté elle-même sattvique, nous pourrions réaliser un parfait équilibre des trois paramètres, dans un état de discrimination et de prévoyance intervenant sur notre dette karmique.

Or il n'en est rien, nous restons soumis à nos limites, vivant l'instant présent, ou plutôt le subissant, selon nos moyens insuffisants, incapables de dépasser les bornes inébranlables imposées par le destin.

Dans quelle partie de la conscience ces forces prennent-elles alors naissance ?

Nous référant encore à Sri Aurobindo :

"Le mental vital est cette partie de l'être vital qui construit, prévoit, imagine, dispose les choses et les pensées selon les impulsions de vie, les désirs, la volonté de pouvoir ou de possession, la volonté d'action, les émotions, les réactions de l'égo vital dans la nature. Il faut le distinguer de la volonté raisonnante qui organise et dispose les choses suivant les ordres du mental pensant, de la raison discriminatrice, suivant un jugement..." (1)

Voici donc clairement énoncés deux modes d'action de la volonté :

— selon les désirs naissant spontanément, la recherche d'une satisfaction égotique immédiate par un pouvoir, tout ce qui favorise le "moi existenciel". Obéir aux ordres du vital.

— d'autre part, suivant la raison qui permet de donner un sens à sa conduite, suivant un code, une éthique, et qui reste le privilège de l'humain.

“Le mental vital utilise la pensée pour servir non la raison mais l'impulsion de vie et le pouvoir de vie, et quand il fait appel au raisonnement, c'est pour légitimer les ordres de ces pouvoirs, imposer leurs ordres à la raison, au lieu de gouverner l'action des forces de vie par une volonté discriminatrice.” (1)

Au sujet de ce “pouvoir de vie, de ces forces de vie”, nous pouvons nous associer à la question suivante :

“Qui donc a attelé cette force de Vie aux activités nombreuses de l'existence, ou par quelle puissance supérieure à elle-même avance-t-elle sur ses propres chemins?” (3)

Nous ne tenterons pas de répondre à cette question, il appartient à chacun de partir en quête d'une réponse.

Pour le Yoga, cette force de vie est liée au souffle vital, ce souffle qui nous met en action. L'action inconsciente de notre fonctionnement biologique, l'action plus ou moins inconsciente et involontaire de certains réflexes attachés à notre vie au quotidien ou à la survie. L'action consciente mais non raisonnée de satisfaction de nos pulsions vitales. Enfin, l'action concertée avec la raison, la raison discriminatrice.

## **GRACE OU LIBRE ARBITRE ?**

Dans la mise en jeu de cette force vitale, quelle est la part de la volonté propre à l'individu et la part du destin ?

“La volonté n'est pas libre, et sa liberté apparente n'est qu'une réflexion du Réel. Pour ce qui est mortel, il n'y a pas de liberté...”  
(2)

Cette proposition remet en mémoire l'éternel antagonisme entre destin et libre arbitre.

“Cette question du libre arbitre ou du déterminisme est la plus épineuse de toutes les questions métaphysiques et personne n'a été capable de la résoudre – pour la bonne raison que la destinée et la volonté existent toutes les deux, et même un libre arbitre existe quelque part, la difficulté est de savoir comment l'atteindre et le rendre opérant.” (1)

“Étant partiel lui-même, le mental est monté sur une partie de la machine, inconscient des neuf dixièmes des agents qui le poussent dans le temps et les circonstances, ignorant de sa préparation passée et de sa route future, mais, parce qu'il est monté sur la machine, il croit qu'il la dirige.” (4)

Nous restons, en effet complètement soumis à la Nature, à ses forces, dont l'action inconsciente sur notre comportement, pour une très grande part échappe à toute analyse. Car le mental est montré dans la tradition yoguique comme étant partiel, nous dirions aujourd'hui “programmé” en fonction d'une infinité de paramètres dont nous sommes ignorants, le peu que nous savons et que nous arrivons à contrôler, nous l'appelons “notre volonté”. C'est cependant une indiscernable Volonté qui semble nous emporter dans un dessein que nous pressentons sans pouvoir être sûrs de l'accomplir et encore moins de le diriger.

La Nature, rappelle Sri Aurobindo, agit par la connaissance, la maîtrise et la félicité de l'Esprit, en elle est Celui qui sait. Cette Nature se manifeste comme un Pouvoir dans tous les domaines que notre intelligence peut explorer et nous devons conserver présente à l'esprit cette notion qui peut, d'un coup, éclairer tous nos actes :



“Cette volonté divine n’est pas un Pouvoir étranger ni une Présence étrangère.

Elle est en intime relation avec nous et nous faisons partie d’elle, car c’est notre propre Moi le plus haut qui en est le possesseur et le support. Seulement, elle n’est pas notre volonté mentale consciente.” (4)

Comment dépasser cette ambiguïté ?

Il est difficile d’y voir clair et de trancher. Une fois de plus, nous pressentons que le mental, même le plus entraîné aux spéculations philosophiques, nous joue des tours et nous leurre. Peut-être est-il une solution qui consisterait à se séparer, pour un temps seulement, de l’encombrant fonctionnement du mental analytique raisonnant et ratiocinant, comme on le fait pour l’outil, même le plus perfectionné.

“Tant que le mental humain reste enfermé dans sa personnalité, il ne lui est pas possible de comprendre les fonctionnements de la Volonté cosmique, car les normes établies par la conscience personnelle, ne s’appliquent pas à eux...” (1)

Car, poursuit en substance Sri Aurobindo, le mental, élément de la conscience, lié à toutes choses qui font partie de l’intelligence de l’homme est aussi en surface mélangé au vital. Le vital qui est... “la nature de la vie, faite de désirs, de passions, de sentiments... de réactions de l’âme de désir en l’homme. Mais passions, sentiments exaltent aussi les joies, l’enthousiasme, l’ardent besoin d’un dépassement de soi.

“Cette division ou ce conflit entre le mental et le vital, est la cause des difficultés les plus aiguës de la sadhânâ.” (1)

Le mental est bien au centre de nos préoccupations, et comme on le pratique dans le yoga de l’énergie, une distinction est à réaliser entre mental et esprit :

## **STAGES D'ÉTÉ 1989**

### **YOGA DE L'ÉNERGIE À OLIVET**

Comme les années passées, nous organisons nos stages d'été au bord du Loiret.

- **Du 10 au 15 juillet 1989** : 4 groupes
  - Initiation,
  - 1ère année de l'EFY du SUD-OUEST-AQUITAINE,
  - 2ème année de L'ACADEMIE DU YOGA DE L'ENERGIE,
  - 5ème année de l'AYE.
  
- **Du 17 au 22 juillet** : 4 groupes,
  - Initiation,
  - 2ème année de l'EFY SOA,
  - 1ère année de l'AYE,
  - 4ème année de l'AYE.
  
- **Du 24 au 29 juillet** : 4 groupes également,
  - Initiation,
  - 3ème année de l'EFY SOA,
  - 3ème année de l'AYE,
  - 6ème année de l'AYE.

**Les auditeurs libres sont admis dans tous les groupes de l'EFY-SOA et de l'AYE.**

Tous les détails vous seront donnés dans le numéro de Printemps avec les noms des animateurs, les différents programmes, et les modalités d'inscription.

---

## Cycles de formation

---

### ACADÉMIE DU YOGA DE L'ÉNERGIE

- Affiliée à l'U.N.Y.
- S'adresse soit à des professeurs désirant enseigner le Yoga de l'Énergie, soit à des pratiquants désirant approfondir leurs connaissances.
- Située au-delà du programme minimum européen, elle doit être considérée comme un perfectionnement dans une méthode, et ne peut donc dispenser les futurs professeurs de fréquenter les écoles de formation.

**Responsable des études :** Roger CLERC.

**Directeur :** Jean-Pierre LAFFEZ.

**Formateurs :** Roger CLERC, Rémy CHALOIN, Robert FRESLON, Jean-Pierre LAFFEZ, Yves MANGEART, Boris TATZKY, Eliane THIERCELIN.

**Secrétariat :** 14, rue du Général-de-Gaule, 14290 ORBEC.

Le cycle de trois années comprend un vaste programme réparti sur 18 week-ends et 3 semaines de stage d'été.

Un cycle supérieur est mis en place à partir d'Octobre 1988 et comprend également 18 week-ends et 3 stages d'été.

#### SESSION 1988-1989

##### 1ère, 2ème, 3ème année

5 et 6 novembre 1988  
3 et 4 décembre 1988  
21 et 22 janvier 1989  
4 et 5 mars 1989  
29 et 30 avril 1989  
27 et 28 mai 1989

##### 4ème, 5ème, 6ème année

8 et 9 octobre 1988  
17 et 18 décembre 1988  
28 et 29 janvier 1989  
11 et 12 mars 1989  
15 et 16 avril 1989  
3 et 4 juin 1989

Tous ces week-ends ont lieu en région parisienne.

Les stages d'été auront lieu en Juillet 1989, à Olivet, près d'Orléans.



**ECOLE FRANÇAISE DE YOGA  
DU SUD-OUEST-AQUITAINE  
à Bordeaux**

**Son but** est de former des Professeurs de Yoga suivant le programme minimum européen. Elle prépare au diplôme fédéral d'enseignants de yoga.

L'Ecole est affiliée à l'U.N.Y., Union Nationale de Yoga, et est reconnue par la F.N.E.Y., Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

**Equipe pédagogique :** Roger CLERC, Robert COURBON, Robert FRESLON, Jean-Pierre LAFFEZ, Eliane THIERCELIN.

**Le Conseil pédagogique** est celui de l'Académie du Yoga de l'Energie : conférenciers, médecins, acupuncteurs, kinésithérapeutes, tous pratiquant le Yoga de l'Energie depuis longtemps.

**Programme :**

- Echelonné sur 4 ans,
- Réparti en 7 week-ends et une semaine de stage par an.

**Il comprend :**

- Théorie et pratique du Hatha-Yoga et du Yoga de l'Energie,
- Tradition du Yoga et étude des textes de base,
- Connaissances générales indispensables pour enseigner le Yoga : biomécanique humaine, physiologie, morpho-psychologie, diététique, cosmo-biologie,
- Entraînement à l'enseignement par une pédagogie active.

**SESSION 1988-1989**

22 et 23 octobre 1988	7 et 8 janvier 1989
19 et 20 novembre 1988	4 et 5 février 1989
10 et 11 décembre 1988	18 et 19 mars 1989
	22 et 23 avril 1989

**Lieu :** Château de Moulereys, à Gradignan, près de Bordeaux. Sauf la semaine d'été qui aura lieu à Olivet, près d'Orléans, en juillet 1989.



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS pour ces deux cycles :**

ACADEMIE DU YOGA DE L'ENERGIE

14, rue du Général-de-Gaulle  
14290 ORBEC F. Tél. 31.32.73.74 (Heures de bureau).

**NOTA :** Les auditeurs libres peuvent être admis en première année de l'EFY-SOA et de l'AYE dans la limite des places disponibles. Renseignez-vous.



## **ECOLE FRANÇAISE DE YOGA DU SUD-EST**

- Etude et expérience des yogas de l'énergie et traditionnel pour les pratiquants,
- école de formation professionnelle pour les futurs enseignants,
- centre de pédagogie et de recherche dans le yoga de l'énergie pour les professeurs en exercice.

Elle vous propose :

- une pratique progressive, adaptée à chacun,
- une pédagogie active,
- un enseignement des philosophies liées au yoga,
- une recherche d'application des techniques du yoga de l'énergie dans la vie quotidienne.

Equipe pédagogique : Gérard Blitz, Dr Isabelle Brachet, Mickie Bruno, Roger Clerc, Dr Jean-Pierre Kahn, Pr Karl Keller, Jean-Pierre Laffez, Jean-Yves Leloup, Ysé Masquelier, Isabelle Morin-Larbey, François Roux, Jean-Paul Selva, Nicole Tatzky, Boris Tatzky, Patrick Tomatis, Jean Varenne.

Pour tous renseignements :

**E.F.Y.S.E.**

13, rue des Berbardines, 13100 Aix-en-Provence

Tél. 42.27.92.20

## **ECOLE FRANÇAISE DE YOGA D'ÉVIAN**

- Programme minimum européen.
- Un enseignement totalement centré sur le Yoga de l'Energie.
- Une ambiance de formation chaleureuse, ouverte, axée sur la pratique.

Equipe pédagogique : Roger Clerc, Chris et Yves Mangeart, André Nicolin, Martine Texier.

Renseignements :

**E.F.Y.E.**

"Les Prairies", 74500 FLON-FETERNES

Tél. 50.73.44.77



## ATELIERS DE DIAGNOSTIC DE LA PERSONNALITÉ

Animateur : **Roger CLERC**

### 1. 18/19 mars et 8/9 avril 1989, à Condrieu

Ces deux ateliers comportent un enseignement progressif de la méthode du Dr Marcel Viard pour apprendre à mieux se connaître soi-même ainsi qu'autrui. La pratique est intimement liée à l'étude.

#### 18/19 mars :

Exposé de la méthode. Etude des différents signes permettant d'établir la formule psychologique du sujet observé.

Pratique. Etablir le diagnostic de la personnalité d'un participant. Développement de la formule.

#### 8/9 avril :

Etude des signes complémentaires. Approfondissement : le visage, l'oreille, la main, l'écriture.

Développement plus complet de la formule.  
Etablir le diagramme physio-psychologique.

Renseignements auprès : Association ETRE, Sudieu, 69690 Bessenay.



### 2. Rappel : au Centre "Le Chèvrefeuille"

39, rue du Faubourg du Temple - 75010 Paris  
Tél. 16.1 - 42.40.33.49

Le lundi, 2 fois par mois, de 18 h 45 à 20 h 30.

10 et 24 oct. 1988	9 et 23 janv. 1989	3 et 17 avr. 1989
7 et 21 nov. 1988	6 et 20 févr. 1989	8 et 22 mai 1989
5 et 19 déc. 1988	6 et 20 mar. 1989	12 et 26 juil. 1989

(pour plus de détails, voir la revue Yoga-Energie N° 35).

## **CONFÉRENCES PAR ROGER CLERC**

142, rue Amelot, Centre de l'Essentiel, 75011 Paris  
(Métro République)

### **Mardi 24 janvier 1989, à 20 h**

Dans la pratique du yoga en Occident, comment se situe le Yoga de l'Energie.

### **Mercredi 15 mars 1989, à 20 h**

La connaissance de soi - Diagnostic de la personnalité, d'après la méthode du Dr Marcel Viard.

### **Mardi 11 avril 1989, à 20 h**

La pratique du yoga à l'approche de l'an 2000 : Un art de vivre.

### **Lundi 8 mai 1989, à 20 h**

La connaissance de soi - Une méthode de diagnostic rapide de la personnalité.

### **Jeudi 15 juin 1989, à 20 h**

La pratique du yoga est-elle compatible avec la vie moderne ?



## **YOGA DE L'ÉNERGIE**

### **DANS LE SUD TUNISIEN**

du 2 au 9 Avril 1989

Renseignements : Mickie BRUNO - Tél. 42.77.82.02.



## **JOURNÉES DE YOGA DE L'ÉNERGIE**

### **AVEC VOS FORMATEURS**

#### **I. Eliane-Claire THIERCELIN**

- SAINT-BRIEUC, les 14 et 15 janvier 1989,  
Renseignements : Claire BILY - Tél. 96.61.81.59.
- ARCACHON, le 13 mars 1989,  
Renseignements : Marie-Odile MARTIN - Tél. 56.83.91.09.

#### **II. Jean-Pierre LAFFEZ**

- LE MANS, les 25 et 26 février 1989,  
Renseignements : Annie HAMELIN - Tél. 43.25.42.10.
- ILE DE LA RÉUNION, du 16 mars au 9 avril 1989,  
Renseignements :  
à la Réunion : Thierry HUBERT - Tél. 19/262.25.65.21  
Attention, décalage horaire + 3 h  
en métropole : Jean-Pierre LAFFEZ - Tél. 31.32.73.74.
- BREST, les 20 et 21 mai 1989,  
Renseignements : Nicole BOILAY - Tél. 98.40.36.04.



### **YOGA ET SKI DE FOND**

- à LA BOURBOULE (Auvergne)  
du 4 au 11 février 1989.
- à PREMANON (Jura)  
du 26 mars au 2 avril 1989.  
Renseignements : Jean-Marc CHOQUET - Tél. 45.60.63.01.





## LETTRE AUX ANCIENS ET AUX ANCIENNES D'EVRY

Tu as suivi l'enseignement de Roger Clerc à Evry pendant plusieurs années, et tu ne viens plus pour différentes raisons :

- lassitude de te déplacer à Paris (certains viennent de Rome, Venise, Casablanca, Belgique, etc.),
- difficultés financières,
- et beaucoup d'autres raisons.

Cela se comprend. Six week-ends, plus un séminaire d'été, pendant plusieurs années, demandent beaucoup d'investissement en temps et en argent ; et des motivations profondes. Par la suite, on vient de temps en temps à un séminaire d'été ou à un week-end, et, au fil du temps, le lien se perd...

Ne crois-tu pas que c'est dommage ?

Si véritablement tu continues, par une pratique régulière, à suivre cette voie merveilleuse du Yoga de l'Energie ; si au cours d'approches méditatives, tu te sens en union avec le Cosmos ; et si tu as ressenti profondément les états vibratoires que Roger nous a fait vivre à Evry ou à Olivet, cette lettre s'adresse à toi.

Après discussion avec plusieurs anciens, nous avons pensé qu'il serait bien de créer une Association des Anciens d'Evry (Association régie par la loi de 1901). Cette Association est maintenant constituée. Roger Clerc nous a fait le plaisir d'en être le Président d'Honneur.

### **But de cette Association :**

- maintenir un lien d'amitié entre tous ceux qui ont suivi l'enseignement du 3<sup>e</sup> degré de l'Académie.
- permettre à tous ceux qui continuent à pratiquer dans cette voie, de se retrouver, dans un cadre agréable, afin d'échanger et travailler ensemble avec un thème précis et un intervenant, une ou deux fois par an.

Lors de l'assemblée générale du conseil d'administration, il a été décidé que la première rencontre aurait lieu en région lyonnaise. Par la suite, les réunions pourraient se faire dans des villes différentes, en fonction des lieux d'habitation des membres de l'association.

Nous avons demandé à Roger Clerc de participer à cette première rencontre.

L'important pour l'instant est de savoir combien d'entre vous désirent adhérer à cette Association, afin de fixer une date (printemps) et retenir un lieu adéquat, le plus rapidement possible.

La cotisation de 50 francs est à adresser au siège de l'Association des Anciens Elèves de l'Académie du Yoga de l'Energie, 38, rue Nungesser, 69150 Decines-Charpieu, tél. 49.03.01.

La trésorière  
Monique Pacoret

La présidente  
M.-Th. Oudin

La secrétaire  
Denise Jovet

*Félicitations à nos amies pour leur initiative... Se prendre en charge, n'est-ce pas sans cesse répété dans nos cours ?*

*Rappelons à cette occasion, que nos stages, week-ends et séminaires d'été, sont ouverts à tous, au titre d'auditeur-libre.*

*Amis "Anciens", vous savez tous que vous bénéficiez d'un statut particulier, et que vous serez toujours les bienvenus. A bientôt...*

Jean-Pierre LAFFEZ.



## AUX SOURCES DE LA SPIRITUALITÉ

### **CROISIÈRE EN ÉGYPTÉ**

**Pour Pâques 1989**, l'Union Européenne des Fédérations Nationales de Yoga annonce un nouveau voyage en Egypte de **deux semaines**. La première expérience en Egypte avait eu lieu en 1987 et avait connu un franc succès.

Après un vol Paris-Le Caire, le séjour en Egypte se déroulera en **deux phases**. D'abord, par des visites depuis Le Caire pendant les cinq premiers jours. Puis, départ en avion pour Assouan où vous embarquerez pour une **Croisière sur le Nil** qui, par des étapes successives, vous ramènera à Louxor. De Louxor, retour à Paris par vol de nuit (via Le Caire) le 14ème jour.

Les hôtels utilisés et les cabines du bateau (le "Sethi" - 1ère catégorie) sont classés quatre étoiles. Les guides sont de première qualité. De plus, **Babacar Khane** et sa femme Geneviève, Egyptologue, tous deux amoureux de l'Egypte, accompagnent le groupe. Babacar dispensera des cours (facultatifs) tout au long du trajet.

Le forfait est le même qu'en 1987, soit **12.540 FF**. Il suffit **d'écrire ou de téléphoner** à l'Union Européenne F.N. Yoga, 1, rue de la Bourse, 75002 Paris, tél. 42.96.67.65 pour obtenir le dossier complet.



ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA DU  
SUD-OUEST-AQUITAINE

à Bordeaux

à 20 heures 30

le Samedi 4 Février 1989, à GRADIGNAN, près de  
BORDEAUX

CONFÉRENCE EXCEPTIONNELLE  
ouverte à tout public

"Le yoga et la renaissance de la  
spiritualité en Occident"

Ysé MASQUELIER

Directrice de l'Ecole Française de Yoga de Paris,  
Présidente de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga,  
chargée de cours en Sciences des Religions à la Sorbonne

**Participation aux frais : 30 F** (Entrée gratuite pour les étudiants de l'EFY-SOA et de l'AYE, ainsi que pour les professeurs de la FNEY, sur présentation de leur carte).

Lieu : **Maison Familiales de Vacances,  
Château Moulerens,  
rue de Pichey,  
33170 GRADIGNAN, près de BORDEAUX.**

Renseignements : EFY-SOA - 31.32.73.74.



**NUMEROS SPECIAUX  
DE LA REVUE "YOGA ENERGIE"**

- N° 12 bis - **Cours de Biomécanique**, par J.-P. Laffez  
Généralités en Biomécanique. Prix : 60 F (frais d'envoi : 20 F).
- N° 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).
- N° 28 bis -  
**Hatha-Yoga et Yoga de l'Energie**, par J.-P. Laffez.  
Prix : 12 F (frais d'envoi : 3,50 F - par 15, frais d'envoi : 15 F).

**NOUVEAUTES :**

- N° 33 bis -  
**Hatha-Yoga complet et progressif**, par Roger Clerc.
  - La posture,
  - La discipline du souffle,
  - La pensée dans sa forme.Prix : 30 F (frais d'envoi : 7 F).
- N° 34 bis -  
**Mes Maîtres**, suivi de **Récit de deux expériences**,  
par Roger Clerc.  
Prix : 40 F (frais d'envoi : 15 F).



**POLYCOPIES**

- **Gynécologie et Obstétrique**, 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, 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 : 25 F (frais d'envoi : 10 F).
- **La Hanche - Biomécanique de l'articulation coxo-fémorale**,  
par J.-P. Laffez.  
Prix : 20 F (frais d'envoi : 10 F).

**BULLETIN D'ABONNEMENT 1989**à retrouver à M.-J. LAFFEZ, 14, rue du Général-de-Gaulle  
14290 ORBEC

Nom (M., Mme, Mlle) \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

s'abonne à la revue **YOGA ENERGIE 1989**

- France ..... 140 F
  - Départements d'outre-mer et Europe ..... 160 F
  - Autres pays ..... 200 F
- (Les envois hors-Europe sont faits par avion).

**• AUTRES PUBLICATIONS**

	<b>Prix + frais d'envoi</b>	
N° 12 bis - Biomécanique .....	60 F	20 F
N° 22 bis - Diététique .....	35 F	15 F
N° 28 bis - Hatha-Yoga et Yoga de l'Energie ..	12 F	3 F 50
N° 33 bis - Hatha-Yoga complet et progressif ..	30 F	7 F
N° 34 bis - Mes Maitres .....	40 F	15 F
Polycopiés : Gynécologie et Obstétrique .....	15 F	10 F
Le Pied .....	20 F	10 F
Le Genou .....	25 F	10 F
La Hanche .....	20 F	10 F

- Pour les commandes groupées dépassant 150 F, ajouter 15% pour les frais d'envoi à la place des frais ci-dessus.

Total de la commande .....

Frais d'envoi .....

Etranger : majorer de 30 F .....

**TOTAL GÉNÉRAL** .....

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

- chèque bancaire ou postal ci-joint
- mandat postal international.

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

“L'esprit et le mental sont deux choses différentes et il ne faudrait pas les confondre. Le mental est une entité instrumentale ou une conscience instrumentale dont la fonction est de penser et de percevoir, l'esprit est une entité ou une conscience essentielle qui n'a pas besoin de penser ni de percevoir, que ce soit par le mental lui-même ou par les sens, parce que toute la connaissance qu'il a est une connaissance directe ou essentielle.” (1)

Conditionnés par cette dualité qui nous habite, s'il y a aspiration de notre part à un changement de conscience, notre mode de vie et aussi notre démarche seront influencés par notre nature profonde :

- avons-nous une forte personnalité douée d'un grand pouvoir de réalisation ?
- ou bien sommes-nous habités d'une vive aspiration intérieure ?

...“L'aspiration est un appel au divin, la volonté est la pression d'une force consciente sur la Nature.” (1)

Mais, quelle que soit notre nature et la forme de notre recherche, il existe un chemin qui contient aussi sa promesse :

...“Même si votre foi est défectueuse, un mental et une volonté fermes peuvent vous porter et amener les expériences grâce auxquelles votre foi incertaine se changera en certitude.”

...“La vraie attitude, faite de foi et de courage, doit toujours être conservée dans la vie et le travail et aussi dans l'expérience spirituelle.” (1)

Voilà qui justifie encore l'intégration du yoga dans l'acte quotidien.

Car, quoi que nous entreprenions dans la vie courante, n'avons-nous pas besoin d'y croire et de persévérer dans la tâche ? Courage et persévérance, deux conditions nécessaires à l'action harmonieuse de la volonté, si on ne veut pas œuvrer dans le désordre et l'inefficacité...

“Je crains l'homme d'un seul livre...” dit en substance un adage chinois, voulant ainsi manifester la puissance de celui qui a affermi sa démarche dans une discipline, sans disperser ses efforts dans plusieurs directions à la fois.

### **DU BON EMPLOI DE LA VOLONTÉ.**

Nous savons qu'une pratique régulière et persévérante est indispensable pour opérer cette transformation très progressive de l'être dans le plan de l'évolution.

Notre volonté aura à s'exercer sur trois points précis :

- la préparation du corps physique,
- le contrôle du souffle,
- la maîtrise progressive du mental en vue d'atteindre le calme de l'esprit.

— 1 — Dans la préparation du corps, on parle dès la première année de pratique, du dosage de la volonté afin de régler son effort physique selon ses propres capacités corporelles. S'abstenir de compétition entre participants, certes, mais également de compétition avec soi-même, ce qui est moins évident.

Ici se manifeste, souvent à notre insu, une forme de volonté agressive en vue de satisfaire une image narcissique flatteuse. Une telle attitude, outre qu'elle est très éloignée de l'idéal du yoga, engendre une fatigue neuro-musculaire inutile et surtout sur le plan psychique, la déception, inconsciente, de ne point parvenir à l'image à laquelle on voulait ressembler.

— 2 — Contrôle du souffle : les mêmes causes engendrant les mêmes effets, on constate à ses dépens, que toute modification désordonnée du rythme respiratoire se traduit de façon très désagréable, ce qui invite à ne pas insister.

Par contre, le contrôle raisonné et progressif du souffle, comme l'indique Patañjali I.34 - par l'expiration et la rétention du souffle... (le mental est clarifié).

Cette technique simple, trop méconnue, a une répercussion sur toute la pratique posturale, la preuve en est faite depuis longtemps autour de nous. L'allongement de la phase expiratoire et le soulèvement de l'apnée vide s'associent à l'harmonie, à la fluidité, à la grâce du mouvement, au dosage correct de l'effort dans l'attitude juste.

Il suffit d'expérimenter... avec persévérance... au-delà de nos réflexes conditionnés par l'habitude, pour être convaincu de l'importance de cette pratique si simple dont le retentissement dépasse l'effet sur le corps physique.

— 3 — La maîtrise progressive du mental est liée justement à ce contrôle du souffle. Tous les textes du Yoga font état de cette étroite interdépendance souffle-mental, et la soulignent à maintes reprises.

Sans qu'il soit question ici de prânâyâma, c'est seulement le contrôle respiratoire qui apparaît comme la clé de voûte, à la fois du physique et du psychique, en conservant cette priorité pour la phase d'expir et de suspension vide, ce que nous avons tant de fois entendu : "bien vider pour mieux remplir". Or ce contrôle nécessite, bien sûr, un dosage de la volonté : contrôler le souffle revient à contrôler sa propre volonté et s'avère comme un excellent entraînement.

Comment alors acquérir ou cultiver une véritable volonté épanouie, s'il n'y a pas au départ un désir, une soif de changement, de transformation, d'évolution, si notre effort ne s'appuie sur une action persévérante ?

C'est là tout le jeu de la grâce qui suscite l'aspiration, ou le jeu d'une part de libre arbitre qui va nous permettre de dégager l'énergie suffisante pour entreprendre la démarche, la sadhânâ.



Pour que notre évolution s'effectue librement vers un principe de conscience de plus en plus haut et élargi, il est indispensable d'abdiquer cette volonté qui se borne à mettre en œuvre la satisfaction des incessantes sollicitations du vital, comme il a été montré dans les paragraphes précédents.

Il nous apparaît clairement que la technique de Yoga que nous pratiquons ici favorise cette éclosion d'une conscience élargie dépassant le mental analytique, raisonnant, relativisant, pour trouver les leviers de commande de tous ces mécanismes intérieurs, autorisant ainsi de franchir quelques pas vers la Lumière.

Cette volonté correctement dosée devient persévérance, vertu exaltée à plusieurs reprises par la Gîta :

“Elle est sattvique, la volonté persévérante par laquelle on dirige, au moyen du yoga, les activités du mental, des souffles vitaux et des sens.”

Chant XVIII-§ 33.

## CONCLUSION.

Tout au long de cet exposé, nous avons tenté de montrer l'importance de la volonté comme un pouvoir existant dans le mental de l'homme et la nécessité de cultiver ce pouvoir afin de le mettre au service d'une conscience résolument orientée sur le chemin de l'Évolution, plutôt que sur celui très banal de la routine quotidienne, sans pour autant négliger aucun aspect de cette vie de tous les jours qui, si nous savons garder l'attitude juste, se verra créditée du bénéfice de notre propre évolution.

La conclusion appartient à Sri Aurobindo :

“Dans le Yoga comme dans la vie, c'est celui qui persiste sans se lasser jusqu'au bout, face à toutes les défaites et les désil-

lusions, tous les pouvoirs hostiles et tous les événements contraires, qui conquiert finalement et trouve sa foi justifiée parce que, pour l'âme et pour la Shakti dans l'homme, rien n'est impossible." (4)

Rémy CHALOIN.

**Notes bibliographiques :**

- 1 — Lettres sur le Yoga. Sri Aurobindo. Ed. Ashram, Pondichéry.
- 2 — Vivekananda. Jnâna Yoga. A. Michel.
- 3 — Sri Aurobindo. trois Upanishads. A. Michel (extrait de Kena-upanish)
- 4 — Synthèse des Yoga. Ed. Ashram, Pondichéry.



Pensez à vos amis; à vos élèves,

offrez-leur un abonnement...

Faites ainsi connaître la revue...



## DÉLIVREZ LA FORME SANS VIOLENCE

Choisir un sujet de mémoire, mon Dieu, quelle difficulté ! Cependant, en réfléchissant bien, comme le yoga est une source de présence perpétuelle, il suffit de ressortir de sa mémoire les moments de l'existence et transcrire son vécu.

Je voulais faire un mémoire sur "yoga et kinésithérapie". Mais comment parler de la kinésithérapie sans parler du kinésithérapeute ? La kinésithérapie est un métier très vaste, aussi, faire le parallèle avec le yoga, sujet fleuve, est une gageure. Aussi, je vais succinctement décrire l'état d'esprit avec lequel j'ai abordé et évolué dans le yoga, puis comment un yoga simple peut, grâce à un choix judicieux d'exercices, devenir présent dans la thérapie.

Sportif, travailleur à l'excès, pris dans les ambitions d'un monde moderne, voilà une certaine image de moi.

Surmené, un jour, ce qui devait arriver arriva. Gaspillant toute mon énergie, allant de plus en plus loin, de plus en plus fort, je tombai malade.

Quel choc ! Une lombalgie, ce n'est pas possible, j'ai tant de choses à faire. Bon, pour l'instant, il faut que je puisse continuer ma profession. Le médecin, vite, des piqûres, des comprimés, des suppositoires : il faudra bien que ça aille. Mais c'est dur ; et puis, ça y est, ça tourne en sciatique. Bon sang, quelle douleur ! Mais ça ira, il faut que ça aille. Attention de ne pas trop boiter, de ne pas montrer aux gens que je souffre. Quel gag, moi, le thérapeute devenu malade !

Heureusement, la médication atténuée les douleurs et je continue mon activité, mais plus de bricolage. Du moins, pour l'instant, je suis obligé d'être raisonnable.

C'est alors que je fis des stages d'énergétique chinoise avec Robert Courbon. Je ne sais quels étaient les buts des autres participants, mais, moi, c'était de répondre aux besoins d'antalgie de mes patients, grâce, bien sûr, à des recettes faciles.

La méthode de Robert était, au départ, assez déroutante, car, au lieu de nous donner ces recettes, voilà que l'on allait étudier les pouls chinois. C'est aussi ce qui a été, pour moi, déterminant.

En effet, alors que j'avais appris le corps humain avec toute sa mécanique et que l'accent était porté sur elle (n'oublions pas que "kinésithérapie" veut dire "soins par le mouvement") et, accessoirement, le massage, ou du moins je l'avais ressenti ou voulu comme cela, j'avais progressivement émigré vers un état de thérapeute professeur de gymnastique, mais d'une gymnastique analytique, segmentaire (n'étions-nous pas payé à l'articulation) ainsi qu'un état de technicien en pouliothérapie, électrothérapie, et même sûrement, mon avenir aurait été vers un modernisme en appareillage sophistiqué.

Et voilà que je me mis à revenir dans moi-même, dans ma sensation tactile, me concentrant sur quelques centimètres de choses, dans si peu de surface, dans si peu d'épaisseur ! Et quelle difficulté pour obtenir la concentration nécessaire à évaluer tout cela.

— "N'appuyez pas trop, revenez en surface". J'entends encore les injonctions de Robert. Mais, ça marche ! Enfin, je réapprends à me servir de mes mains. Que j'ai eu chaud ! Que serais-je devenu ? Et mes malades ?

Finalement, je vais pour apprendre une technique que je pensais simple, et je m'aperçois que l'intellect ne suffit pas. Mais l'enseignement que je retire est bien plus riche. A chaque stage, je repars avec un savoir exploitable à mon cabinet et une soif d'apprendre encore.

...

Oh, bien sûr, la maladie est toujours là, et bien là, je dirais même que la douleur est plus importante...

Bon sang, mais, je n'ai pas dit mon dernier mot, je vais lutter. Tant que j'aurai des forces et rien que d'y penser, je les sens revenir, je lutterai.

Nous revoilà en stage d'acupuncture, au programme d'aujourd'hui, les dermalgies de Jarricho. Une dermalgie est une partie

algique de la peau, et, le Docteur Jarricho, médecin lyonnais, a établi une cartographie de ces dermalgies, mettant en évidence les rapports de la peau avec les organes internes. Les dermalgies sont les preuves d'un conflit au niveau de l'organe.

Alors, on se palpe. **Moi qui venais pour piquer et qui pensais savoir palper !** On énumère nos trouvailles. Robert Courbon prend un cobaye, en l'occurrence mon associé, lui trouve une dermalgie plutôt très douloureuse puisque le pauvre collègue ponte sous la souffrance. Choissant parmi des doses homéopathiques une petite boîte bleue correspondant à la dermalgie, il demande au collègue de la prendre dans la main. Aussitôt dans la main, le collègue se détend et confirme la nette diminution de l'algie.

— “Eh bien, lâche la boîte, maintenant”.

Aussitôt dit, aussitôt fait, et, en lâchant la boîte, voici de nouveau le collègue en train de ponter par la douleur brusquement réapparue.

Alors, me voilà psychiquement anéanti, je rêve ou quoi ? Ce n'est pas possible ! L'expérience est refaite sur plusieurs d'entre nous, même résultat. Que peut-il se passer ? Moi, le rationnel, le matheux, cela m'assoit par terre. Comment peut-il y avoir transmission du produit à travers un tube de verre, fermé par un bouchon, et tout cela contenu dans un tube de plastique. Il n'est pas possible que le produit passe, pas possible que ce soit électrique. Alors... Et dans la main, encore ! Et c'est la douleur du ventre qui s'estompe ! Mon Dieu, comment ce peut-il ? De ce que l'on m'a appris, qu'y a-t-il de vrai ? Pourquoi tant d'impasses ?

Il y a donc des phénomènes qui existent sans que l'on puisse les prouver. Que d'ouvertures possibles ! Alors, pourquoi pas les bracelets de cuivre qui m'ont tant fait rire. Et tous ces gens simples avec leurs superstitions que je portais en dérision ! Cela m'apprendra à être moins sectaire à l'avenir.

Le temps passe et, progressivement, l'énergétique chinoise s'intègre dans ma pratique. J'ai pu admettre la possibilité d'existence des méridiens et ma sensibilité tactile s'accroît,

ma concentration également car après le côté quantitatif des pouls, c'est au tour du côté qualitatif d'apparaître. Voilà une notion difficile à intégrer pour un pseudo-rationnel, car si la quantité pourrait, à l'occasion, se mesurer avec un appareillage sophistiqué, il n'en est pas de même pour la qualité qui reste plus subjective.

Mais, là aussi, l'attention augmentant avec la pratique, cela devint commun de pouvoir apprécier cet élément qualitatif.

Toujours plus difficile, nous arriverons même jusqu'à diviser le pouls en cinq profondeurs. Que de chemin parcouru depuis le premier stage ! Si l'on nous avait dit cela, nous nous serions encore esclaffés. Mais, la réalité est là, dans cette technique, les connaissances intellectuelles du praticien vont de pair avec son ressenti, c'est totalement indissociable.

Apprendre cette méthode demande une évolution vers une plus grande intériorité. Nous sommes presque dans un état d'esprit similaire à celui du yoga : faire et constater. Pas d'a priori, lorsque le patient est là, il faut se concentrer sur son ressenti, ne pas mettre d'étiquette, ne pas prévoir ce que l'on va trouver. Bien sûr, il faut suivre un schéma de traitement, mais **il faut croire en sa sensation, être le témoin**, puis seulement nous pouvons l'interpréter. Pendant cet acte, seul un état de présence peut garantir la fiabilité des données.

Pendant ce temps, la maladie évolue, cela fait déjà 16 mois.

...

Depuis le début, j'ai essayé de me rééduquer. Au commencement, j'ai voulu lutter contre la maladie : elle me mettait en flexion, j'ai donc travaillé en extension. Mais, sur les tissus enflammés, ça devenait une catastrophe et le mal augmentait. J'ai donc appris à composer avec mon corps, à sentir le moment où il fallait s'arrêter, mais le temps passait.

Puis, l'espoir ! Mais oui, on dirait que c'est moins pénible, enfin, la douleur perd de son intensité. Mon Dieu, mais, je revis !...

...

Dans ma recherche d'un mieux être, dans cette avidité de connaissances, je pensais au yoga.

Le yoga, pour moi, était une technique de détente liée à une grande souplesse, et c'était justement les qualités qui me manquaient le plus. Mais une autre image moins séduisante se donnait à moi, celle d'un ascète, végétarien, rigide sur les principes, voire quelquefois en toile de fond les dangers de sectes ou de religions parallèles.

Donc, d'un côté, un apport appréciable, et de l'autre une crainte de tomber sur des gens peu recommandables. Heureusement, là encore, je n'eus pas à chercher beaucoup : je connaissais un professeur de yoga qui n'avait rien d'un ascète ou d'un sectaire. Sans amener ses connaissances au yoga, sans en parler, donc sans chercher à convaincre, il vivait sa petite existence de tous les jours : famille, travail, amis, en sachant les recevoir, plaisantant avec ses histoires très terre à terre. Voilà un portrait rassurant qui me permit d'accepter l'idée d'un certain yoga.

De plus, lors d'un stage avec Robert Courbon, nous eûmes l'occasion de voir son ami Roger Clerc qui, par sa rondeur, son sourire énorme, contribuèrent encore à ma décision.

Pas encore prêt, ma femme me parlant du yoga, c'est elle qui fit les premiers pas dans cette discipline. Bien entendu, le yoga contribua à la rendre encore plus épanouie. Comment, dans ces conditions, ne pas suivre le mouvement.

Un stage de "normalisation articulaire" se déroulant à Orbec en même temps qu'un stage avec Eliane Thiercelin que ma femme suivait, fut l'occasion pour moi de voir ce que c'était réellement.

Je me suis donc mis à faire du yoga. J'avais déjà remarqué qu'en décrispant mon corps et mon esprit, cela me permettrait de retrouver un peu plus d'aisance.

Quand l'élève est prêt, le maître arrive. Mon professeur est tout trouvé, mon ami Jean-Pierre. Quelle chance de trouver à portée de la main les personnes dont j'ai besoin.

Au regard de cette pratique, je me suis rendu compte que lors de mes stages de "médecines douces" ou de ma "vie de malade", instinctivement, je faisais déjà du yoga. Par une certaine écoute de mon corps, par les découvertes qui en résultaient, par cette notion de présence. Cependant, il me fallait un guide.

Pour moi, le plus difficile, ce fut de faire taire l'intellect. Mon ordinateur, comme je le disais souvent avec orgueil, travaillait tout le temps. Que de fois, ce mental discursif vint me déranger dans la pratique. Sûrement, il était la cause d'une partie des tensions qui raidissaient mon corps. Et malgré une très grande confiance, les gestes simples proposés m'irritaient : "C'est ça, le yoga !" Je me serais plutôt vu faire d'emblée des exercices de cirque. Ces mouvements usuels me paraissaient un jeu d'enfant et je pensais que je savais déjà faire cela depuis longtemps. Cependant, être dans le geste, c'était différent et, pour cela, il faut une certaine humilité pour y arriver.

La plupart du temps, lorsqu'on fait de la gymnastique ou de la musculation, on recherche à faire travailler le maximum de muscles, et là, c'est le contraire : il faut ne faire fonctionner que les muscles nécessaires au mouvement en essayant de maintenir les autres au repos et diminuer les crispations. Ainsi, l'on retrouve un geste harmonieux.

Que de fois, Roger, dans ses cours, m'administrait un "Cabourg, tu vas trop fort", ou "Cabourg, doucement". On ne chasse pas toute une éducation physique et mentale comme cela !

Tout en douceur, sans violence, voilà la clé ! Etirer plus que contracter, c'est aussi décontracter.

Afin de ne pas focaliser sur ces tensions, le travail mental permet une diversion qui accentue la détente tout en imposant une présence continue.

La respiration également a été, pour moi, une surprise : comme beaucoup d'Occidentaux, je ne voyais cela que sous l'angle quantitatif. L'adulte ne devait-il pas avoir 3,5 litres en moyenne d'expiration forcée.



Je m'étais empressé de vérifier ma capacité pulmonaire. Ouf ! 5 litres, j'avais encore de la marge, et, pour conserver mon souffle, je m'exerçais avec des inspirs et des expirs forcés. Après plusieurs mois, le spiromètre marquait un 5,7 l dont je n'étais pas peu fier.

Par contre, dans le yoga, l'élément qualitatif était privilégié. Là encore, la décontraction était de mise. Plus de violence, il fallait que "prana" coule comme un petit ruisseau, "longue, fine, douce", et constater. Pourtant, j'avais l'impression que j'avais déjà agi de la sorte, mais pas du tout : je n'étais souvent que le témoin du résultat, pas du déroulement de l'acte, un peu comme un téléspectateur qui ne verrait que le résultat final d'une épreuve alors que la course ou le match s'est déroulé sous ses yeux sans qu'il ne les regarde.

Et le miracle s'accomplit, je pris conscience que je vivais. Et cette lutte du début se transforma en une compréhension de moi-même. Ne laisser de la volonté que le fait de réagir, et je me mis à rechercher la douceur dans mes mouvements, les passages articulaires les plus faciles, les contractions et les étirements tout juste nécessaires, le souffle le plus doux. Oh, bien sûr, ce n'est pas fini ! Il reste encore de quoi faire, et même beaucoup, mais ma souplesse revient et ne cesse de progresser.

Parallèlement, mes analyses sont redevenues normales. Cinq années de traitement ! C'est quand même quelque chose, mais c'est gagné.

En même temps que mon corps, mon esprit s'est dégrossi. Ma nervosité a diminué de façon considérable, je suis même devenu plus tolérant. Sans attaquer de front ce paramètre, sans violence la forme s'est délivrée. Car, plus qu'une gymnastique ou une détente, le yoga nous ouvre les portes de l'esprit.

Que d'émotions, le jour où j'ai pris conscience de la perception d'un corps dont les dimensions ne pouvaient être celles de celui que je connaissais ! Ou encore, cette panique brève qui me fit instinctivement revenir dans mon ventre le jour où je me suis vu comme de l'extérieur. Ou encore, ces ambiances

vibratoires on ne peut plus agréables des chakras. Ou enfin, ces larmes versées lors d'un travail sur Anahata qui m'amenèrent à une certaine compréhension de l'amour : aimer les personnes qui vous sont proches ou qui vous veulent du bien. C'était facile, mais aimer ceux qui sont vos ennemis, voilà qui me gênait encore. Et, ce jour-là, ce fut possible. Je l'ai compris et accepté.

Plus j'avance et plus j'ai l'impression de posséder une clé qui me permet de découvrir le sens profond de ce que je savais, de la connaissance.

**Bien entendu, tout ce vécu n'a pas été sans influencer mon travail de thérapeute.**

Tout d'abord, le client devint un malade. C'est-à-dire que je me suis mis à le regarder à travers lui et non à travers moi. Bien sûr, je savais les recevoir, bien sûr, je savais être gentil, mais il manquait quand même une dimension. Fi du sens commercial, je les reçus en amis. Des amis qui viennent me voir, qui me font l'honneur de venir chez moi. Le sourire n'était plus le même : il venait du fond du cœur. Et mes malades changeaient également, c'était comme un miroir, plus je rayonnais, plus ils faisaient de même.

Psychiques ou pas, **je me mis à les écouter, je dis bien écouter et non pas entendre.** Car, pour moi maintenant, le malade n'est plus un coude, une sciatique, mais une personne qui souffre. D'ailleurs, ne sommes-nous pas des psychophysiques ou des physicopsychiques. Il n'est pas, je pense, de pathologies pures au niveau physique qui n'influencent le niveau psychique et vice versa.

**Mon cabinet s'ouvrit à la vie :** on y entendit plus rire et blaguer entre amis que cris de douleur. Avant, je soignais, et je me mis à donner des soins. Auparavant, certaines personnes me disaient "Ça me fait du bien quand vous me frottez le dos", elles avaient vu juste, j'étais un "frotteur de dos". Je suis devenu un masseur de dos, présent dans mon massage, j'allais dire dans mon message, le donnant avec l'envie de guérir, et je puis affirmer que les résultats sont bien meilleurs.

Il nous était coutume de dire entre nous "C'est le bon malade qui fait le thérapeute", c'est un peu vrai, mais c'est facile et la réciproque est, ô combien, réelle. Notre monde moderne nous emmène dans une course à l'argent ou à la situation qui nous fait oublier l'essentiel, c'est-à-dire l'autre. En me découvrant, je crois que j'ai découvert mon prochain. La maladie, c'est surtout un mal être. Il faut aider l'autre à vivre et à mourir. C'est le rôle du thérapeute.

A part, cette remise en question du thérapeute, le yoga m'a apporté divers éléments utilisables sur mes malades. Afin d'imager mon propos, je vais vous présenter un ou deux exemples.

#### **1er cas :**

Madame X..., 62 ans, asthmatique depuis l'enfance, insuffisante respiratoire chronique avec bronchites à répétition. Elle se présente avec une série de 15 séances de rééducation et une bronchite. Engorgée de glaires, le thorax globuleux en inspir forcé, les muscles du cou saillants, en perpétuel travail d'inspir, durs comme du bois. Le nez déformé, présentant un rhume permanent qualifié d'allergique grâce à des tests. A ses dires, elle ne respire que par la bouche depuis toute petite, car son nez est toujours bouché.

Devant cette petite dame, nerveuse à l'extrême, luttant de toutes ses forces afin qu'un peu d'air puisse la maintenir en vie, je décidai d'employer la détente comme prémices à toute rééducation.

Une fois mouchée, je la fis allonger, fermer les yeux, et je me servis de la prise de conscience des contacts de son corps avec la table sur laquelle elle reposait. J'énumérais les différents points de contact des talons jusqu'au crâne, allant d'un côté et aussitôt de l'autre, puis d'essayer de ressentir les différences entre les deux côtés.

Au fur et à mesure que cette énumération se faisait, la patiente se détendait de plus en plus, comme si elle acceptait le dialogue avec son corps. Puis, je lui fis porter son attention sur son thorax pour ressentir que la respiration s'y trouvait,

mais sans intervenir sur son souffle, en laissant faire, puis sur son abdomen. Au départ, rien ne se passait, puis sa cage thoracique sembla progressivement frémir et l'air s'y installer. Elle ouvrit les yeux en douceur et c'est sur un thorax moins rigide que je pus favoriser l'expectoration, notamment grâce aussi à des purifiantes la bouche en O.

Puis, au fil des séances, je rajoutais dans le programme des mécanismes sortis du yoga de l'énergie.

Je lui demandais donc d'inspirer et d'expirer par le nez préalablement mouché. Aussitôt dit, aussitôt fait. Comme un ressort, elle essaya d'inspirer, les ailes du nez se rétractèrent, le nez se boucha, et elle dut ouvrir la bouche pour continuer l'inspir. Je la repris donc en lui demandant une respiration fine, douce, lente. Prudemment, elle essaya et constata que l'air pouvait passer par ses narines déformées. Il s'agissait donc, pour elle, d'inverser un processus : la crainte d'étouffer la faisait se précipiter sur cet "air de vie" avec une force telle que rien ne rentrait, comme une foule en panique qui veut sortir d'un endroit en flammes et qui se marche les uns sur les autres, bloquant les issues. **Il fallait donc agir sans violence et surtout bien vider pour mieux remplir.**

Les asthmatiques sont des insuffisants expiratoires. Il fallait donc privilégier l'expir. Je lui enseignais une respiration de type méridienne : après avoir expiré, son attention conjointe à une respiration lente, fine, douce, devait suivre sur l'inspir du dos de la main vers les omoplates et sur l'expir se rendre vers les petits orteils par l'extérieur des membres inférieurs.

Puis, dans le même état d'esprit, la "feuille pliée" et la "prière musulmane" furent abordées avec conscience des merveilleux vaisseaux, conception sur l'inspir et gouverneur sur l'expir. Ces postures furent souveraines car elle put les employer lorsqu'elle sentait une crise venir avec comme résultat un contrôle des crises d'asthme qui s'espacèrent. D'autre part, ces positions permettant une détente soit des épaules, soit de la nuque, participèrent à leur soulagement.

Puis, je rajoutais les postures "Chien et Chat" avec les respi-

rations sur les vaisseaux conception et gouverneur avec une notion d'ouverture sur l'avant en chien et sur l'arrière du corps en chat, afin d'assouplir la colonne vertébrale et la cage thoracique. L'étirement du chat suivait cette série afin d'agir en déblocage des épaules et du dos.

La position assis tailleur étant trop difficile à garder pour ses muscles raccourcis des membres inférieurs, je la fis s'asseoir à califourchon sur la table, et là, les bras croisés, paumes des mains sur les genoux afin de fermer le thorax, prendre conscience de la respiration au niveau abdominal. Puis, mains aux épaules, afin de prendre conscience de la respiration au niveau costal, et enfin bras en appui postérieur pour le segment costal supérieur.

Autre exercice : debout, inspir en trois comme nous l'avons vu dans nos cours, expir en cinq grâce à un enchaînement des bras lui permettant de ne pas trop se crispier sur la respiration.

Mouvements d'élévation, de rotations des épaules sur le rythme de la respiration, mouvements de flexion, extension, flexion latérale, rotation et circumduction de la nuque, tous ces exercices qui nous sont familiers contribuèrent à l'assouplissement des muscles et des articulations les plus sollicités chez ce genre de malade.

Bien entendu, pour clore ces séances, une purifiante avec les mains sous les clavicules ou sur les différentes parties du thorax la maintenait dans une capacité d'expectoration permanente.

Le cas de Madame X... s'est nettement amélioré et sa vie a changé. Et pourtant, si ce n'est les vibrations employées pour faciliter l'expectoration, je n'ai employé que des exercices simples, éléments de cours de yoga dont certains sont pratiqués journallement par nous-même. En moins de sept séances, la patiente était capable de se prendre en charge et refaire toute la série chez elle. Il me restait huit séances qui permirent de la suivre et de figoler les exercices.

...

## 2ème cas :

Le cas de Mlle Z... est aussi très intéressant, dans le sens d'un élargissement des exercices vers les membres.

Mlle Z... souffre d'un syndrome rotulien bilatéral touchant la rotule du côté externe par une usure du cartilage, algie au pourtour, amyotrophie des vastes internes.

Il est demandé une rééducation isométrique du vaste interne.

A l'interrogatoire, la patiente est une danseuse et sa démarche ne laisse aucun doute, les membres inférieurs en rotation externe avec peu ou pas d'appui sur les talons.

Le traitement : à une rééducation purement isométrique du vaste interne, j'ai ajouté quelques postures inspirées du yoga.

- Tout d'abord, pour lutter contre la rétraction des muscles des mollets : la Montagne
  - exercice avec les deux jambes
  - puis avec une jambe levée en AR.
- Pour lutter contre la rétraction des pyramidaux (muscles rotateurs externes des hanches qui se trouvent entre le sacrum d'une part et le fémur d'autre part) : Mayasana.
- Enfin, pour tonifier ces vastes internes : la chaise avec les genoux serrés et différentes amplitudes de flexion des genoux.

Pendant ces exercices, je lui demandais de fermer les yeux et de prendre conscience du contact de l'air sur la muqueuse nasale avec une respiration longue, fine et douce.

Les résultats furent, là encore, encourageants, les douleurs ont disparu, sa démarche est plus normale, et, depuis un an, aux dires de la famille revue récemment, tout va bien.

Il est certain que je me suis adapté à la personne et non en voulant obtenir coûte que coûte une progression, ma volonté majeure a été de ne pas nuire en tenant compte du ressenti du malade.

Il faut cependant reconnaître que des directives habituelles du yoga de l'énergie ont été appliquées.

- Ne pas nuire,
- Prise de conscience du corps,
- Relation geste respiration,
- Rôle du regard intérieur,
- Progressivité dans l'approche des postures.

## CONCLUSIONS :

Le yoga, méthode de rééducation ? Sûrement pas, mais, dans ce monde moderne de crispés, de stressés, d'angoissés, il est peut-être illusoire d'essayer de soigner certaines pathologies sans recentrer les gens préalablement, sans recentrer le thérapeute également.

Détendre, décrisper, ouvrir la porte de chez soi, retrouver le dialogue avec soi-même, c'est déjà guérir une partie importante des pathologies, des maladies exagérées, par un mode de vie où l'homme ne trouve pas la place qu'il mérite.

Quant aux postures, bien choisies, elles apportent au corps qui les possède des qualités telles que la plupart des méthodes physiques les plus performantes semblent avoir copié sur le yoga ou pourquoi pas réinventé une portion de cette connaissance.

Tous les jours, j'emploie des bribes de yoga premier degré dans mon travail, et les résultats sont souvent plus précoces, plus durables. Les patients se prennent plus en charge et mon plus grand plaisir, c'est le visage de ces malades qui devient plus doux, plus radieux.

Journellement, je vis en yoga mon travail et mon rayonnement déteint sur mes malades. Bien sûr, ce n'est pas réservé au thérapeute, chacun, où qu'il soit, quoi qu'il fasse, peut vivre son yoga dans les actes usuels de son existence.

C'est sûrement un moyen, pour l'humanité, de se libérer des jougs.

Oui, pour moi, j'ai découvert l'art de délivrer la forme sans la violence.

Jean-Charles GUEZOU.  
Mémoire E.F.Y. - Juillet 1987

---

## Echo...

---

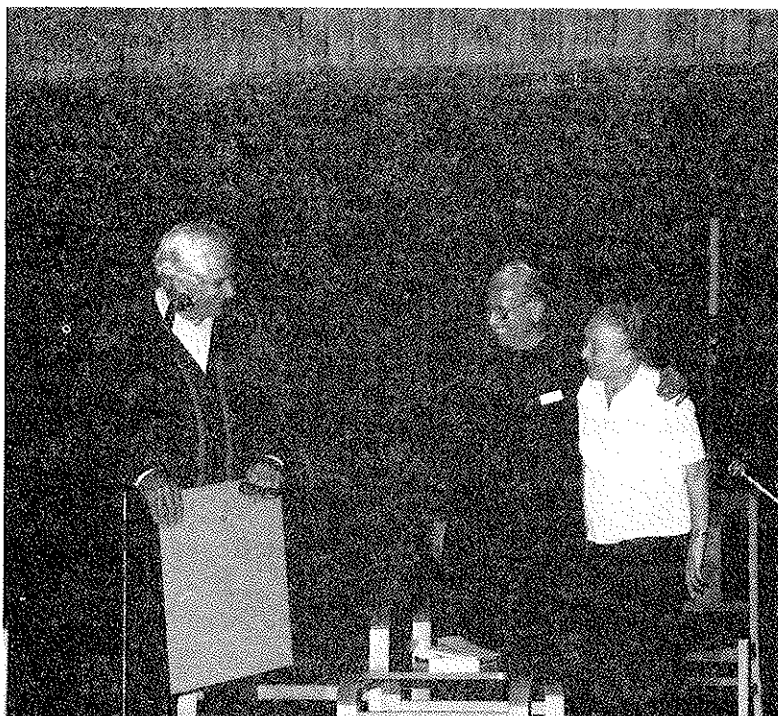
### **15 août 1988 - L'anniversaire de Roger, l'événement de l'été !**

A Olivet, nous n'allions pas l'oublier ! Les stagiaires, tout autant que nous, avaient à cœur d'honorer Roger, et ce fut l'occasion d'une fête mémorable qui marquera les annales de l'Académie du Yoga de l'Energie.

Les stages d'été sont déjà loin, mais ils resteront longtemps encore dans notre souvenir...

A noter également, l'hommage que Gérard Blitz a rendu à Roger et à son épouse, pendant le stage de Zinal. Cérémonie chaleureuse où tous les cœurs étaient à l'unisson.

M.J. L.



Zinal 1988



## *Octobre 1978 - Octobre 1988*

Eh, oui ! Cela fait dix ans déjà que l'Académie existe.

Que de changements depuis les premières réunions de Livry jusqu'aux stages d'été à Olivet !

Là encore, nous avons tenu à marquer l'événement par une petite cérémonie pour remercier tous ceux qui nous ont aidés dans cette aventure, présents à Olivet, ou éloignés par leurs diverses activités.

Encore une fois, nous renouvelons nos remerciements à tous ceux qui nous ont permis d'atteindre ce dixième anniversaire :

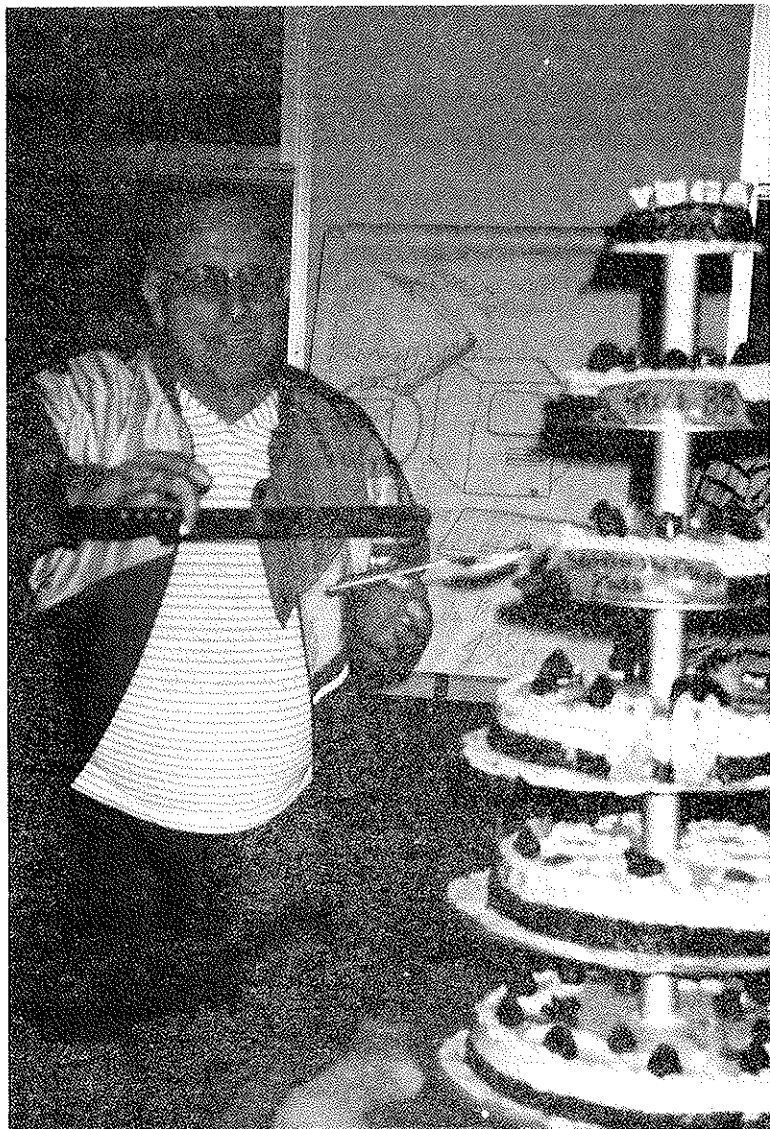
— que ce soient les membres honoraires qui nous ont apporté leur soutien moral,

— que ce soient les conférenciers et les enseignants qui, par leurs cours et leurs écrits dans la revue, nous ont apporté leur contribution active,

— que ce soient les "élèves" qui, par leur confiance, ont permis la réalisation du projet d'origine.

A tous, merci, et rendez-vous, qui sait, dans dix ans...

Marie-Jeanne LAFPEZ.



Olivet 1988.

## ZINAL 1988

Comme les précédents, ce Zinal 1988 a été un beau succès. Nous nous sommes retrouvés nombreux à apprécier l'ambiance de ces magnifiques montagnes, dans ce village typique où il fait si bon vivre. Le sofeil lui-même, comme toujours, était au rendez-vous, ce qui permit encore cette année de sympathiques repas en plein-air.

En fait, même joie de vivre et aussi celle de parfaire nos connaissances, mais également de pénétrer dans notre intériorité par un vécu vibratoire puissant et plus intense sur tous les plans de conscience qui nous composent.

Seul, bien entendu, le thème de travail et d'étude était différent de celui des années précédentes. Judicieusement choisi, en suivant une trame logique depuis le début de ces rencontres à Zinal, il était question, cette fois, de traiter de "La Souffrance". Quel sujet !

La souffrance dans le Monde, la souffrance chez l'Homme, qui peut se désintéresser de ce problème qui est inhérent à tout ce qui vit, à tout ce qui entre dans le monde de la forme ? Elle fait partie du rythme de toute vie, de tout ce qui existe. Mais doit-on la subir passivement ou est-il possible d'en déceler les causes pour tenter, sinon de la supprimer, tout au moins de l'atténuer.

Sans oublier qu'il y a 25 siècles Gôtama le Bouddha consacra sa vie à résoudre ce problème, peut-être pouvait-il être opportun, à l'approche du 3ème millénaire, de juger des répercussions des formidables découvertes de la science moderne sur ce sujet.

Sur ce thème unique, après avoir écouté avec intérêt des conférenciers qualifiés, nous avons pu en conclure quant à nous de l'immesité et de la complexité du problème, chacun des conférenciers en ayant traité selon lui de façon différente.

Mais aussi que le sujet est toujours d'actualité comme il y a 25 siècles.

Enfin, que les découvertes scientifiques ont eu surtout des retombées, plus ou moins bénéfiques d'ailleurs, dans le domaine matériel, et en conséquence peu d'influence sur les causes profondes de la souffrance.

Qu'en conclusion, la pratique d'un yoga intégral est encore pour l'Homme un des moyens, non pas de supprimer la souffrance, mais dans bien des cas de pouvoir l'atténuer et parfois peut-être de la transcender.

Nous pouvons remercier Gérard Blitz et ses dévoués collaborateurs de nous avoir, encore une fois, donné l'occasion d'une rencontre d'un tel niveau et d'un grand intérêt dans le cadre unique de Zinal.

R. C.



## TABLE ANALYTIQUE 1988

- **Rémy CHALOIN**
  - . L'expression spirituelle de la volonté (N° 36)
- **Roger CLERC**
  - . Etre un Yogi (N° 33)
  - . De l'incidence de la constitution et des tempéraments sur la respiration (N° 34)
  - . Grande respiration complète (N° 34)
  - . La Souffrance (N° 36)
  - . Zinal 1988 (N° 36)
- **Jean-Charles GUEZOU**
  - . Délivrez la forme sans violence (N° 36)
- **Irène LACROIX-LE ROUX**
  - . Le soleil et sa symbolique (N° 35)
- **Jean-Pierre LAFFEZ**
  - . La fatigue (N° 33)
- **Jean-Jacques LAUBRY**
  - . Sait-on marcher ? (N° 33)
- **Pierre LOSA**
  - . Visite de Roger Clerc à Bruxelles : les énergies de la colonne dorsale (N° 34)
- **Dominique MARTIN-JEANNOT**
  - . Astrologie : le Zodiaque (N° 33)
  - . Astrologie : L'ère du verseau (N° 35)
- **PAMPHILE**
  - . L'hypothèse de Jean Charron et les Kosha : Pistes pour l'explication de nombreux phénomènes mystérieux (N° 33)
- **Paul SAINT-PIERRE**
  - . A propos de la pratique quotidienne de la posture assise (N° 34-35)
- **Danielle YGOUF**
  - . Trouver sa place - Le yoga est une aide (N° 35)
- **Poèmes**
- **Notes de lecture**
- **Informations diverses.**