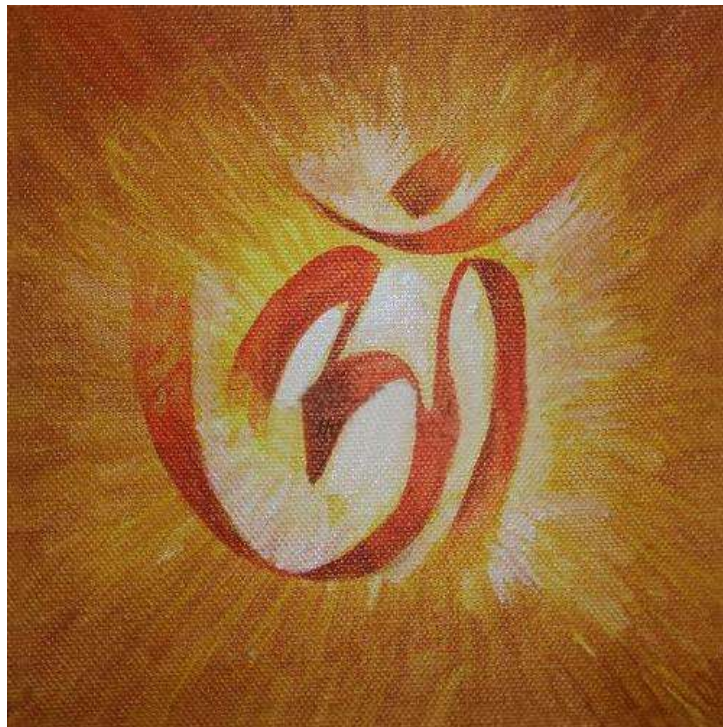


Mémoire de fin d'étude de quatre années (2009-2012 et fini en 2013) à l'institut IFEYEB sous la direction Bruna Montagner, élève de Roger Clerc qui fut le fondateur du Yoga de l'énergie en France.

Ce travail s'est fait sous la direction et les conseils bienveillants de Éliane-Claire Thiercelin, et l'assistance à la relecture et corrections orthographiques de Marie-José Evert, toutes deux élèves de Roger Clerc.



Sommaire

Préambule	4
1 Synthèse de l'étude.....	5
1.1 Points de vue de l'étude.....	5
1.2 La relation entre la santé et le mental	6
• Conscience du corps et conscience du mental.....	6
• Quelle relation y a-t-il entre le mental et le corps ?	7
• Le Corps peut et sait s'auto guérir.....	9
• Rythmes aux seuils du ressenti.....	10
1.3 Le Lâcher-prise.....	12
• Un point d'appui pour les postures	13
• L'attention : « placer l'attention », « focalisation », « tensions », « lâcher prise »	14
• l'utilisation des postures (<i>âsanas</i>), avec le lâcher prise va permettre l'auto-ré-équilibrage.....	16
1.4 Le chemin sur le JE pour aller à NOUS : Fondement de l'équilibre.	17
• Motivation avouée.	17
• Motivation inconsciente.....	18
• Conscience de soi, étendre la conscience de soi au monde.	19
1.5 Matière : le regard qui donne le sens (3 + 1)	22
• Le regard de l'observateur	22
• Le regard exposé dans la Bhagavad Gîtâ.....	23
• Le regard qui fait ressortir un sens à la vie.....	24
1.6 Le Yoga.....	24
• Les Yoga-Sûtras (<i>recueil de 195 aphorismes 'sûtra' attribué à Patañjali</i>)	24
• Vivre les Yoga-Sûtras	26
• Les Koshas.....	27
1.7 L'Énergie	28
• Conscience-énergie	28
• Le dessein	30
• L'ascèse.....	31
2 Résumé des expériences.....	32
3 Compréhensions personnelles.....	34
3.1 <i>Découverte dans ce chemin parcouru depuis 2006</i>	34
• Découvertes de mon corps au travers des postures	34

•	Quelques fonctionnements musculaires et respiratoires	38
3.2	Les Yoga Sutra et la psychologie moderne (<i>Notes de psychologie: 2006 Mario Rodriguez Cobo, dit Silo</i>)....	42
4	Conclusion	43
5	Annexes.....	44
6	Bibliographie.	51

Préambule

J'ai connu le yoga en 1982, à l'université. C'était le Hatha yoga, et à l'époque ça m'a guéri d'un souffle au cœur. J'ai tout naturellement continué après l'université, à Paris, en commençant à travailler. Je faisais à l'époque des postures certes belles, et même plus athlétiques que je ne fais maintenant. J'avais trouvé un appuis extérieur à ce yoga dans le « mouvement humaniste » (à Paris), qui apportais l'intériorité à ce Hatha yoga, et l'action sociale nécessaire à toute pratique psychophysique. Puis j'ai quitté Paris pour Bruxelles, j'ai pratiqué le Hatha yoga seul, sans professeur pendant vingt ans et le travail régulier psychophysique et l'action sociale dans une équipe du mouvement humaniste.

En 2006, grâce à Luisa, (ma femme et compagne) me fait découvrir un cours de yoga de l'énergie de *Roger Clerc*, avec *Marie-José Evert*.

Là, c'est une redécouverte du yoga (Le Yoga de l'énergie est une forme occidentalisé d'un yoga tibétain introduite en France par Ferrer et Roger Clerc - lignée Thilopa - Naropa - comprenant Hatha yoga, Raja yoga et Kundalini yoga). C'est une renaissance dans le dans ce yoga, faite tout au long de ma pratique du yoga de l'énergie depuis 2006. Je prends conscience de plus en plus de choses et de détails (C'est comme Mr Jourdan, qui faisait de la prose sans le savoir, et qui en prend conscience).

Je le vis comme une aventure formidable, un outil très intéressant et utile dans ma pratique quotidienne dans l'ascèse, qui me rend de plus en plus joyeux de vivre, malgré ce monde qui s'accélère dans ses tremblements et sa violence, où grâce à l'action sociale, je peux mettre en pratique ce que j'apprends, en transformant mon monde « interne » et mon paysage « externe ». Voulant transmettre ce joyaux, cette connaissance et profondeur dans le yoga, *Marie-José* m'a fait connaître l'Institut de formation à l'enseignement du Yoga de l'Énergie belge (IFEYEB-AYEB) avec Bruna Montagné, me permettant de l'enseigner.

J'avais lu dans un livre sur les maîtres, qu'ils apparaissent tout au long de la vie, au moment où le besoin est réel, pour apporter ce qu'il nous faut. Dans mon cas, je le ressens totalement ainsi dans ma vie. J'ai été accompagné et aidé par de nombreux depuis ma rencontre avec le Siloïsme et avec le yoga, tous ces « transmetteurs » et « ami(e)s » qui, m'ont immensément apporté, « pile » au moment où mes besoins se faisaient sentir, comme s'ils pouvaient lire en moi.

Ce travail est un point de vue, d'expérimentateur et étudiant, personnel, qui m'a ouvert beaucoup de portes et l'envie d'investiguer.

Poussé par le désir de comprendre les possibilités qu'on peut avoir sur soi-même et sur notre santé, j'ai cherché à faire la part des choses entre les superstitions et ce que je peux vérifier à partir de l'expérience. Après de nombreuses prises de conscience (des découvertes pour moi, aucunement inconnues des grands maîtres.)

1 Synthèse de l'étude

1.1 Points de vue de l'étude.

Bien sûr, étudier un tel sujet n'est jamais objectif, mais teinté par le regard de l'observateur, j'ai donc tenté de définir mon regard.

J'ai ainsi défini six clés pour regarder cette étude :

- La relation entre la santé et le mental
- Le Lâcher-prise
- Le chemin sur le JE pour aller à NOUS : Fondement de l'équilibre
- La Matière : le regard qui donne le sens (3 + 1)
- Le Yoga
- L'Énergie

Durant cette étude, de nombreuses autres pistes passionnantes se sont présentées, cela a montré la diversité des domaines touchés par l'être humain, comme observateur et observé, mais aussi comme acteur.

Conscient que mettre des mots sur papier n'est pas chose facile, et reste toujours teinté de l'écrivain, mon attention sera de parler par expérience, même si certains lecteurs connaissent (ou trouverons) de meilleurs mots ou images. Ne les dominant pas, je chercherai à me restreindre à ce que j'ai réellement vécu et compris de ce que j'ai fait.

Je voulais présenter le Yoga face à la santé, comme un outil, et j'ai découvert un univers de potentiel et de ressource. Peu à peu s'est dégagé un thème central qui fut dans mon cas le « Lâcher-prise ».

Enfin pour donner le ton de mon regard, je citerai les derniers vers d'un poème de Antonio Machado « La saeta » (la flèche)

« ¡Oh, no eres tú mi cantar
no puedo cantar, ni quiero,
a este Jesús del madero
sino al que anduvo en la mar !»

« Oh, tu n'es pas ma chanson
Je ne peux pas chanter, ni ne le veux,
À ce Jésus sur la croix
Mais à celui qui a marché sur l'eau !»

1.2 La relation entre la santé et le mental

• Conscience du corps et conscience du mental

- Pour parler de santé, il est nécessaire de regarder quel est l'objet du mot « santé ». « Santé » se réfère au fonctionnement du corps, qu'il soit physique, physiologique ou chimique, voire psychologique. On parle de « santé physique » quand on désigne la partie matérielle, palpable et visible, et de « santé mentale » quand on désigne les processus de la pensée. Rarement le mot « le mental » est utilisé en médecine.

Pour pouvoir donc nommer et mémoriser les expériences de son corps, situer ce qui est enregistré (*registrer est l'action consciente d'enregistrer*), discerner ce qui est physique du mental alors prendre conscience des deux est indispensable (*bien sûr, si on cherche vraiment à éclaircir ce qui nous arrive*).

L'objectif étant de choisir ce qu'on veut faire, où agir et comment, si on recherche une certaine qualité et amélioration de sa santé. Il ne s'agit pas de lutter contre le vieillissement par exemple, mais vieillir dans les meilleures conditions possibles.

- Un travail sur l'anatomie (mécanique et physiologique) en relation à un ressenti personnel de son corps est donc indispensable pour progresser dans la vie (*en particulier cette vie moderne tendue*).

Ensuite nous allons prendre conscience dans le quotidien, combien le corps est soumis à de très nombreux stress physiques, des chocs, des ingestions de produits appelés nourriture dans les échoppes modernes.

Les mouvements brutaux, mal positionnés, répétés... sont autant de vecteurs agissant à notre insu sur ce corps. Là encore la prise de conscience peut apporter beaucoup pour décider de changer cela.



- Prendre conscience du « Mental », c'est se rendre compte que je ne me réduis pas à seulement ce corps.

Tout n'est pas « logique – mécanique » mais qu'une autre dimension intervient dans sa vie, dans ce corps. Il n'y a pas de support aussi clair que « physique » ou « physiologique », mais par moment, la conscience d'un soi qui s'observe, attire notre attention.

C'est là qu'on peut parler de « mental » comme d'un élément objectif, et qui est en relation permanente avec le corps.

- **Quelle relation y a-t-il entre le mental et le corps ?**

Roger Clerc propose une image de sur ce sujet :

« Quand vous dites «c'est le jour», ou «c'est la nuit», vous risquez d'être trahi par le langage : ces mots peuvent n'induire qu'une compréhension intellectuelle. Et pourtant votre vécu était de la nature du ressenti intérieur.

Ce ressenti est naturel, accessible à tous en un clin d'œil.

Et pourtant il faut du temps et beaucoup de pratique et de prise de conscience pour demeurer à ce niveau de réalités énergétiques génératrices d'ambiances différentes dont nous sommes tissés. C'est une aventure passionnante »

Les mots sont lâchés : « compréhension intellectuelle », « ressenti », « pratique », « prise de conscience », « ambiances »... Allons voir...

- Il s'agit du principe d'action-réaction du mental et du corps.

J'évolue dans ce monde: je pense, je sens, j'agis.

Chaque situation nouvelle ou ancienne me demande une réponse. Ne pas donner de réponse est aussi une réponse d'ailleurs.

Il est possible que cette réponse me soit agréable, comme désagréable, facile ou difficile (Y-Sûtra: Samâdhi pada - 14^{ème}. *En raison de leur caractère juste ou non, ces expériences produisent la joie ou la peine).*

Une situation désagréable me sera plus difficile à accomplir qu'une agréable, même si la complexité ou les efforts sont moins grands.

Il s'agit le plus souvent d'une mise en danger de mon intégrité physique ou psychologique, que j'anticipe, donc encore imaginaire.

(Y-Sûtra -Samâdhi pada - 30^{ème}. La maladie, l'abattement, le doute, le déséquilibre mental, la paresse, l'intempérance, l'erreur de jugement, le fait de ne pas réaliser ce qu'on a projeté, ou de changer trop souvent de projet, tels sont les

obstacles qui dispersent la conscience.

31^{ème}. La souffrance, l'anxiété, la nervosité, une respiration accélérée accompagnent cette dispersion du mental.

Et Y-Sûtra Sādhana pada-4^{ème}. L'Avidya {ou ignorance de la réalité} est à l'origine des autres causes de souffrance, qu'elles soient développées, ou en sommeil.

Cela me créera un stress, une tension mentale.

Le cerveau n'étant pas isolé du corps, cette tension mentale va produire une tension musculaire et une production d'endorphines et/ou d'enképhalines (du grec enkephalos ἐγκέφαλος, dans la tête).

La tension musculaire résultante, où qu'elle soit va perturber l'équilibre du squelette, qui va tendre à se rééquilibrer à partir de la colonne vertébrale, avec en bas le plan du bassin, en haut, le plan maxillaire et le plan oculaire.

Cette tentative de correction va se traduire par d'autres tensions musculaires, une modification de la respiration, et d'autres tensions mentales.

Et là c'est le chien qui se mord la queue, un déséquilibre perpétuel avec un équilibre apparent, pleins de tensions. Jamais de repos...

Cela donnerait l'idée que les actes, accomplis ou non, se gravent dans le corps, (les cellules, la peau, les muscles, les organes, le squelette et la mémoire qui fait partie du corps aussi), comme si celui-ci était le livre où s'inscrit le Karma.

En bien comme en mal, le corps est modifié par nos vécus et nos pensées. Si je me coupe un peu le doigt, la peau se reforme et obture la coupure, cependant une trace restera : la cicatrice. Si je perds un doigt, la cicatrice sera énorme, et le morceau manquant ne se recréera pas... si le corps ne récupère pas, c'est la gangrène... (Pensez au Karma, il semble opérer de même).

- Y aurait-il alors une sorte de loi universelle: le mental agit sur le corps, et le corps agit sur le mental ?

Avec ce qu'on vient de décrire, on voit donc deux objectifs à atteindre quand on parle de détente:

- détendre le corps, le dénouer; le yoga offre alors une énorme panoplie de postures (les âsanas) qui en agissant sur le corps, avec l'attention dans le geste et le ressenti libère celui-ci.
- détendre l'esprit (à ce niveau, on l'entend comme le mental déjà décrit) ; la méditation en est l'outil.

Si on veut en plus transférer des charges et des contenus mentaux (le passé), le yoga nidra ou tout « transfert psychologique » sera recommandé pour cela.

C'est se dire qu'on a une double chance : avoir 2 points d'entrées pour agir sur soi. Selon la situation que je vis, le lieu où je suis, mon humeur, je peux toujours '*intentionner*' un changement. Je deviens acteur, et non plus victime de ce qui m'arrive.

- si je suis dans l'incapacité d'agir sur mon mental (trop tendu, trop stressé) : je peux agir sur le corps pour produire une détente !

La respiration et des mouvements de yoga sont parfaits (un peu de mouvements de la série des préliminaires ?).

- si j'ai mon corps tendu et contracté, la détente mentale, le vide... ça détend le corps aussi !

C'est ainsi qu'on peut conclure que le mental agit sur le corps, et le corps agit sur le mental.

• Le Corps peut et sait s'auto guérir

(Attention, ici je ne parle pas de se substituer à la médecine allopathique et homéopathique, mais d'aller dans le sens de ce que la nature a mis trois milliards et demi d'années à perfectionner, et laisser le corps appliquer cette sagesse).

- Au début des cours, je pensais ainsi contrôler ma santé, et effectivement, en concentrant mentalement l'énergie ça et là, je sens que j'y arrive, je déplace l'énergie (*là où l'attention va, l'énergie va: Roger Clerc*).

Je l'ai fait, mais là, « PAF ! » retour de manivelle, mon orgueil m'y a poussé (*Ah... j'arrive à diriger même ma biologie !*), et mon corps m'a ramené à l'humilité...

J'ai agis sans sagesse avec mon corps et je me suis blessé en déséquilibrant mon organisme... (*problème de tension artérielle et de*

salinité...)

Par contre, j'ai compris que si c'est possible de le faire, mon corps (*mon cerveau en tant que « civilisation de cellules », « experts en chimie et biologie »*) sait ce qu'il a besoin de faire et où.

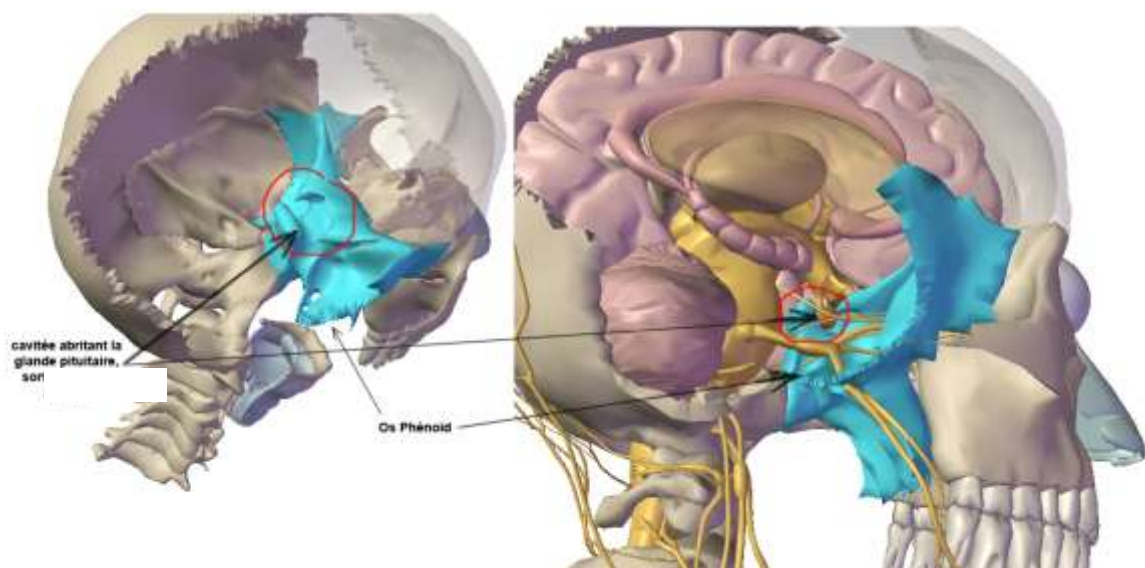
- Donc si je me focalise sur la bonne posture mentale pour agir sur l'énergie et que là je lâche prise et laisse agir mon corps, celui-ci (*avec son savoir séculaire*) sait quoi faire...

Il sait s'auto-guérir si je le laisse faire, sans le stresser, lui faire subir moult tensions et pressions dans mes journées... La tâche devient simple dès lors, c'est la recherche de l'attitude intérieure juste pour une bonne posture mentale.

• Rythmes aux seuils du ressenti.

- J'ai appris, au cour de ces quatre années d'Institut, avec tous les professeurs et intervenants et avec Marie-José en semaine, bien des choses sur le fonctionnement de ce merveilleux corps.

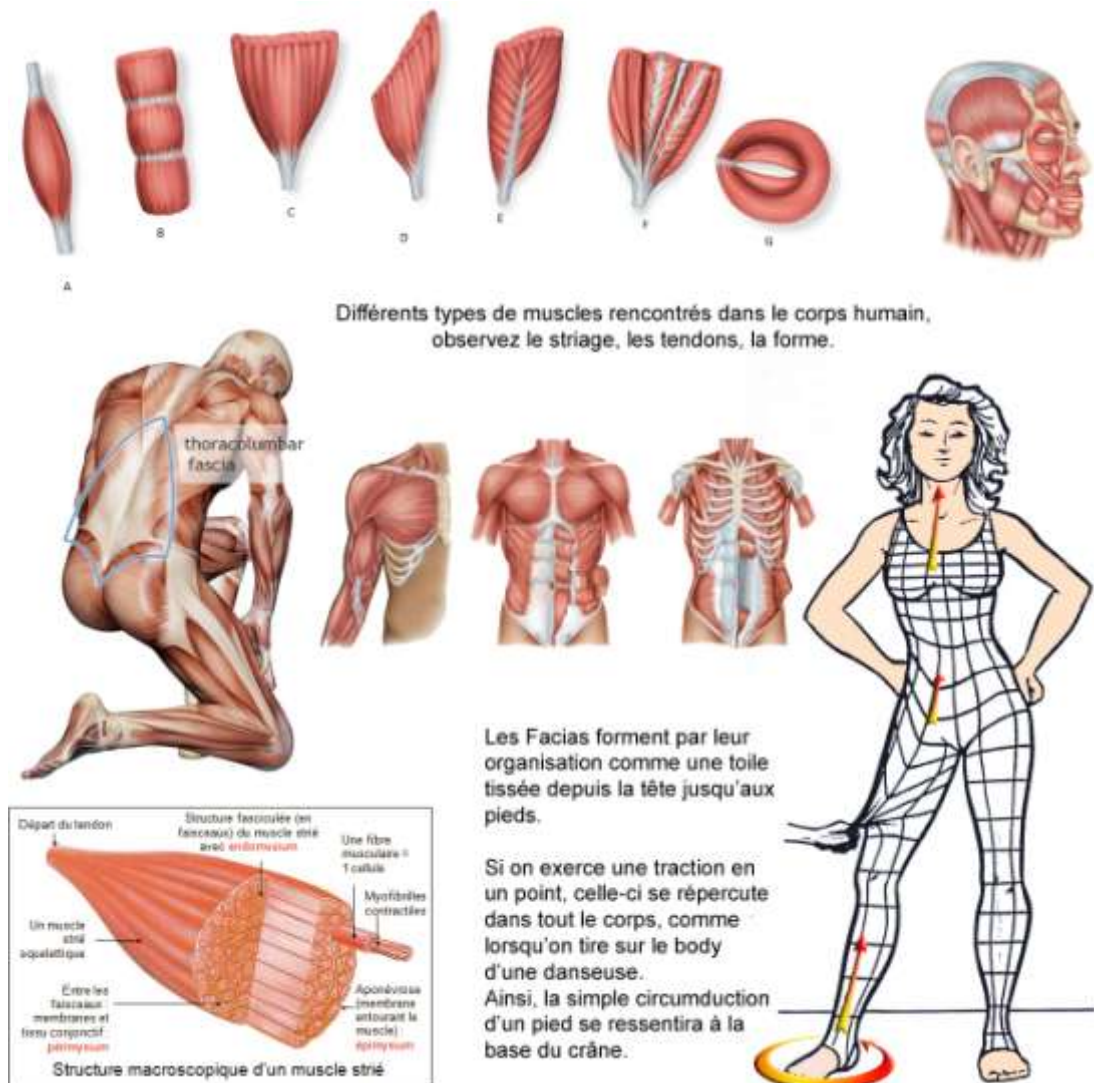
Si on le regarde, en partant de l'os sphénoïde (*un beau papillon, derrière les yeux, au-dessus des fosses nasales, juste avant la jonction avec la colonne vertébrale, et détenteur d'un premier "crâne" abritant la glande pituitaire {ou épiphyse}, glande la plus vascularisée, et qui pend dans cet écrin, gérant croissance et procréation entre autre*) : quelle merveille...



Le corps ondule à partir de lui. Il porte une partie du cerveau, subit la mastication et les ondulations du crâne (biomécanique), sert de porte aux terminaisons de la fosse nasale (action avec la respiration

prânique), relie la colonne vertébrale jusqu'au bassin et aux membres inférieurs. Il reçoit aussi tous les mouvements et efforts des épaules, donc des membres supérieurs.

- Les Fascias : Lors du développement embryonnaire, le mésoderme (feuillet embryologique qui se différenciera en membranes, aponévroses, ligaments, mésos) va subir un enroulement dans tous les sens. Celui-ci sera à l'origine d'un micromouvement : la motilité, qui ne cessera qu'à la mort.



- Présent à tous les niveaux du corps, le fascia constitue un élément fondamental de la physiologie humaine notamment grâce à son rôle de défense. La substance fondamentale du fascia est la première barrière de défense de l'organisme. Celle-ci agit de manière indépendante avant l'intervention des structures médullaires et supérieures, c'est pourquoi on peut parler à son sujet de "cerveau périphérique". C'est à son niveau qu'un dialogue permanent s'établit entre le milieu intra et extracellulaire afin de maintenir l'équilibre

fonctionnel du corps.

Du point de vue mécanique, pour lutter contre les contraintes, les fascias s'organisent en chaînes fasciales. Si la contrainte dépasse un certain seuil, le fascia va modifier sa viscoélasticité donc les fibres de collagène, et la chaîne fasciale sera convertie en chaîne lésionnelle.

Tout traumatisme est gardé en mémoire par le fascia et entraîne une modification de la motilité. L'extrême sensibilité de notre main, capable de percevoir des mouvements de quelques microns, pourra mettre en évidence les perturbations de motilité qui vont révéler l'histoire de notre corps (Karma ⇔ corps ?)

- Cette motilité peut être perçue directement en soi-même comme un rythme autonome lorsque l'on baisse les niveaux de perceptions, c'est-à-dire qu'avec un détachement de plus en plus profond, des stimuli qui nous perturbent (atténuation des 'vritis'), alors deviennent perceptibles une partie de ces micromouvements.

On trouve aujourd'hui quelque littérature sous le terme « M.R.P. » (Mécanisme Respiratoire Primaire). Le M.R.P. est défini comme cette suite de micromouvements qui donnent la sensation d'une ondulation entre le sphénoïde et le sacrum via la dure mère (un aller-retour ininterrompu).

Mon propos n'est pas de discuter le fait, mais de profiter de cette sensation comme indicateur d'un état de relâchement profond.



1.3 Le Lâcher-prise



Voici un petit texte synthétisé par King Tran sur Lao Tseu (sage chinois IV^{ème} - V^{ème} AV JC, selon la tradition, contemporain de Confucius) à propos du lâcher-prise :

« *Accepte ce qui est face de toi, sans vouloir que la situation soit autrement.*

Observe l'ordre naturel des choses et travaille en son sens

plutôt qu'à contrecourant.

Essayer de changer les choses ne fait que leur opposer de la résistance.

Lâcher prise sur le monde extérieur, se laisser guider par une sensation de fluidité et d'aisance, vivre sa vie attentivement, se défaire de l'envie perpétuelle de nouvelles expériences, se détacher de soi, voilà la définition d'un idéal difficile à atteindre, certes, mais tellement raffiné ! »

- **Un point d'appui pour les postures**

- Fort de ces constatations, J'ai développé pour moi-même, mon mode d'emploi pour entrer dans la posture et qu'elle soit stable et agréable (*sthira sukha âsanam*) ...

Je suis persuadé que chacun de nous, s'il est attentif dans sa pratique, peut préciser le processus qui lui convient pour le faire.

Dans les Yoga-Sûtras, on parle "d'abandon au Seigneur"... (*dans Y-Sûtras: Sādhana pada, 1^{er} Sûtra : Le Kriya-Yoga (ou pratique du Yoga) se fait selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon à la volonté divine = Ishvara*)

où je préfère traduire **Ishvara pranidhana** par « **Lâcher-prise, en faisant confiance totalement** ».

C'est 'intentionner' une direction d'actions, et s'abandonner ensuite (*sans relâcher l'intention ni l'attention*). Ce n'est pas s'assoupir, pourtant en lâchant le plus possible les muscles non impliqués dans la posture, et le mental qui laisse agir, alors « ça » respire, et « ça » se maintient, et vient le plaisir dans la posture et de la détente profonde. (*et même pour ceux qui sont impliqués, juste la tension nécessaire et pas plus qu'il ne faut*).

- Dans mon cas, je commence par m'appuyer sur la respiration, je cherche alors en gardant ce rythme apaisant à détendre mon corps. Détente physique externe, puis détente physique interne (*avec les indria*), puis la détente mentale et je me place au point source par exemple ...

Quand la détente est profonde, je le sens car un autre rythme s'impose alors: ce n'est pas les pulsations cardiaques (1 par seconde au moins... trop rapide) ni la respiration, car même un inspir - expir (en plus où moins 15 secondes) est encore trop rapide par rapport cette petite et douce sensation.

Elle semble se déplacer du coccyx jusqu'au haut du crâne puis revenir au coccyx, et ce sur plus ou moins 2 x (inspir + expir). Quand j'ai ce registre de mon corps, je sais que celui-ci est en partie tonique, mais détendu.

C'est la sensation que je cherche à trouver dans toutes les postures.

Grâce à cela, je peux inventorier les parties encore tendues, qui travaillent inutilement dans tel ou tel geste. Cette recherche de tension musculaire traduit aussi des positionnements inadéquats du squelette.

Donc le placement de l'omoplate ici, ou du bassin là, ou de l'appui des phalanges sur le sol ainsi, sont des indicateurs en fait...

J'ai là mon point d'appui pour travailler les postures.



- Un point remarquable aussi avec la répétition prolongée de la pratique, c'est l'intégration des ressentis, qui passent de la partie « intellectuelle » à la partie « réflexe » de mon cerveau. Il me suffit (quand je suis bien centré en moi) de désirer un relâchement des tensions en une localisation pour qu'un processus (plus rapide que l'évocation séquentielle) se réalise de lui-même, j'ai remarqué aussi que je peux fixer ainsi des repères cénesthésiques qui m'aident dans mon quotidien et dans les postures, à partir du travail postural fait avec attention.
- Enfin, une touche personnelle, mais que je ressens comme une nécessité, c'est un point d'appui mental. Quand je suis là, bien dans la posture, je sens l'énergie circuler (cette lente et douce vague). Et si j'utilise une image mentale particulière (*ce que j'appellerai le dessein*), je sens alors la charge de cette énergie augmenter en moi et s'y accumuler au point que la sensation peut perdurer plusieurs minutes après cet exercice. Je précise aussi que ça n'arrive pas à chaque fois, mais souvent.

- **L'attention : « placer l'attention », « focalisation », « tensions », « lâcher prise ».**

- Une citation de Roger Clerc : « *Où l'attention va, l'énergie va !* » m'a beaucoup servi pendant cinq ans pour me guider dans l'attitude correcte. Maintenant, avec accumulation d'expériences, je l'utilise plus efficacement pour aller encore plus en profondeur.

Ce fut tout un travail de passer de « mettre l'intention de » à sentir directement quelque chose immédiatement quand j'é mets l'image mentale.

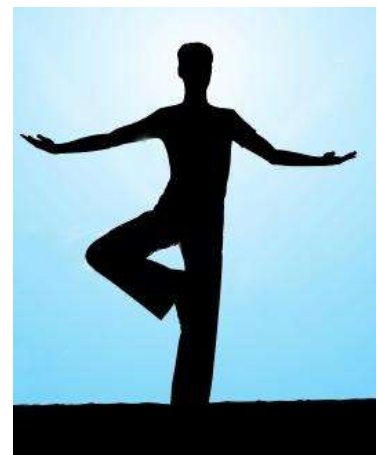
Il y a différentes façons de sentir, Roger Clerc dans le « Vocabulaire du Yoga de l'Energie » présente trois notions importantes pour travailler: C'est la notion de « *Tatraka* », de « *Trâtaka* » et de « *Ekâgratâ* ».

- **Tatraka** correspond à un état d'attention global, c'est être là, sans se focaliser sur un objet : par exemple dans tout le corps, et pas dans une zone différenciée.
- **Trâtaka** correspond à un état d'attention plus précis, de concentration dans une zone précise, par exemple un doigt, ou l'ambiance frontale délimitée. C'est l'attention dirigée sur un objet.
- **Ekâgratâ** (ekâ = 1) correspond à une concentration des cinq sens sous leurs aspects les plus subtils sur un point.

Comment s'est opéré ce changement ? Par la simple répétition des pratiques, avec attention bien sûr, essayer de vraiment ressentir, pas d'imaginer, et de la patience... Et ça paye !

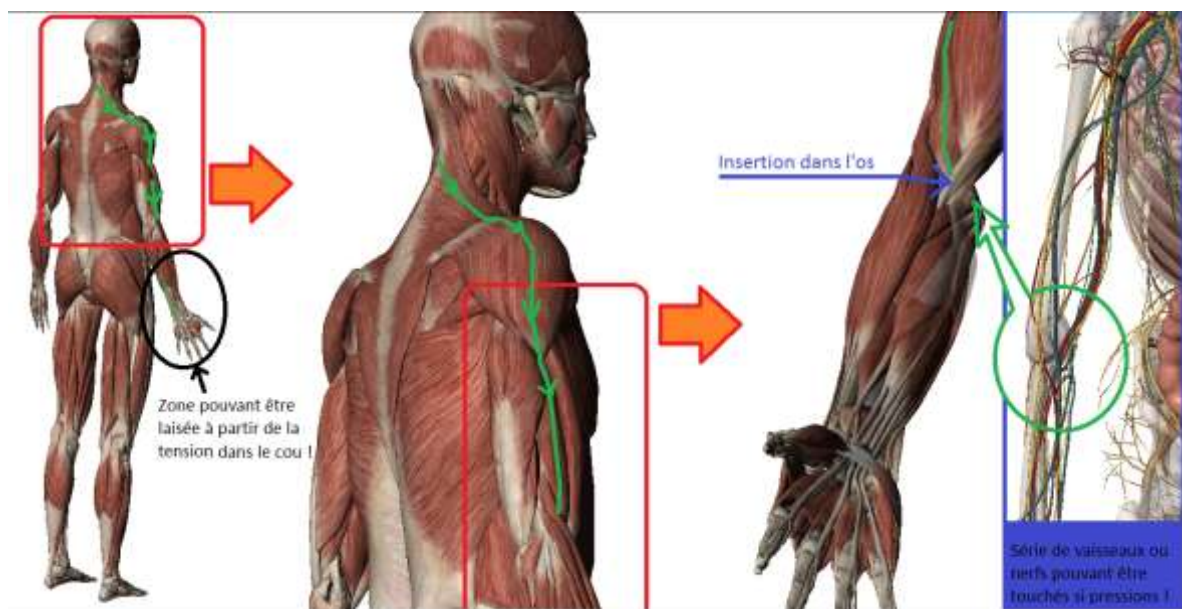
J'ai la totale confiance dans ce processus, bien décrits dans les Yoga-Sûtras (*Y-Sûtra II - 1. Le Kriya-Yoga {ou pratique du Yoga} se fait selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon à la volonté divine.*)

- A partir d'une posture, je place la respiration. En parcourant tout le corps à la recherche de tensions, j'essaye de discriminer les muscles qui portent la posture, de ceux qui sont inutilement tendus. En utilisant la respiration, j'apaise et tranquillise le mental, et tente sur l'expir de libérer les muscles porteurs, de laisser « dégouliner » le plus de tensions possible dans le sol... (c'est une image personnelle). Et peu à peu un ressenti de l'intra-corps se dessine pour disparaître aussi. La sensation devient comme si je flottais, comme sans poids. Je corrige ici ou là, la position d'un os, d'une articulation, et hop une autre partie qui s'estompe dans ce monde des ombres comme n'étant plus à moi.



Alors peu à peu surgissent de nouvelles sensations, des ressentis de rythmes, de « sortes de fluides » qui « s'écoulent » en moi. Ce n'est pas une torpeur, mais un bien être vivifiant.

- **l'utilisation des postures (âsanas), avec le lâcher prise va permettre l'auto-ré-équilibrage**
 - On part de l'effet d'une tension mentale, sur un premier muscle. Il se tend, et en suivant les fascias, il y a un effet de cascade sur le reste du corps de proche en proche, induisant des troubles posturaux et physiques.



Les muscles tendus exercent leur pression aussi sur le système circulatoire sanguin, sur le système lymphatique et sur le système nerveux. Cela peut aller jusqu'à des tremblements musculaires des plus périphériques aux plus profonds, occasionnés par les commandes antagonistes qui se génèrent alors. Imaginez tout ce qui peut devenir pathologique si de telles tensions perdurent pendant des années.

- Il est évident alors, que l'utilisation des postures, avec le lâcher-prise, va permettre de rattraper cette dégringolade en agissant à la source: les tensions physiques initiales, et du même coup, vont résorber les tensions mentales, et donc laisser la sagesse du corps agir pour s'auto-guérir (*n'allez pas arrêter votre chimio dans le traitement d'un cancer, mais la pratique répétée du yoga bénéficiera pendant le traitement en soulageant, en re-énergisant le corps, et en éloignant les récives*).

1.4 Le chemin sur le JE pour aller à NOUS : Fondement de l'équilibre.

Toujours mis en situation d'être entre deux chaises (devoir choisir), il nous faut sans cesse regarder **où se trouve notre regard**. Où ma sensation d'être moi se trouve-t-elle, quand je vis, quand je bouge, quand je me sens. **A partir d'où est-ce que je regarde**. C'est fondamental pour se sentir en équilibre dans la vie.

Pourquoi ?

C'est un travail **intentionnel** à partir d'une **motivation** !

Dans cette société, nous sommes modelés pour nous sentir « JE » individu. Et à défendre ce JE au dépend des autres, EUX. Ce n'est pas un jeu intellectuel, il s'agit d'une perception de SOI. Je me sens JE, ou rien ou autre ? Je me sens dans l'instant, ou me prolongeant dans le futur et venant du passé ?

Très rarement on a la sensation d'appartenance à un NOUS, à ressentir une telle empathie pour l'AUTRE ou les AUTRES... Pourtant, c'est ce que nous étions et sentions en venant au monde : Je suis mes parents et ils sont moi. Je ne sentais pas de différences ni de frontière, alors pourquoi ce JE pour aller au NOUS ?

Tout ceci vient de registres internes observés tout au long de cette étude.

- **Motivation avouée.**

- C'est la motivation, à laquelle je pensais en première analyse avoir en moi pour me lancer. Elle était murie, logique, sentie, donc bonne. Je voulais apprendre le contrôle du mental et du corps pour diriger ma santé, « être le maître à mon bord ». Après ça, bien sûr, en faire bénéficier les AUTRES en leur transmettant le mode d'emploi.

Pourtant, le temps passant, les compréhensions devenant plus internes, d'autres images sont venues montrer le côté temporel de celles-ci.

- Le manque d'approfondissements, qui sonne comme une fausse note dans la cloche fêlée. C'est ce qui m'est apparu au bout de deux années d'Institut. La motivation demande à être renouvelée tout le temps. J'évolue, j'apprends, donc telle une lame, elle doit être affûtée.
- Pour la rendre plus intrinsèque, plus solide, il faut discriminer les

images cachées. Celles-ci peuvent être bonnes, mais diffuses. C'est la petite voix qui gémit en soi venant de l'enfance et qu'on n'écoute pas, que je nommerai la motivation inconsciente. Mais ces images peuvent être aussi des compulsions ou des compensations, des ressentiments, de l'orgueil... dont il faut s'en séparer alors, même si ça fait mal.

- **Motivation inconsciente.**

- C'est la motivation inavouée, qui peut prendre deux directions :

- l'une, mêlée d'orgueil (*devenir professeur, maître...par exemple*), Ce sont des compulsions ou des compensations, des ressentiments... dont il faut se séparer alors, même si ça fait mal.

Je ne serai pas « Super Charles dit Le Grand Sage ». Non, je n'arriverai sans même pas à la cheville de Bouddha et je suis encore loin de mes professeurs !

J'ai ainsi pelé, comme un oignon, cette motivation au cours des méditations dans les postures, et quelques fois avec des méditations brèves dynamiques et autres procédés décrits dans le Yoga-Nîdra (*Tel le laboureur qui creuse des sillons dans la terre avec sa charrue, le Yoga-Nîdra avec l'intention et une pratique, creuse de nouveaux sillons dans la mémoire. Cette pratique, répétée, fait disparaître d'anciens sillons indésirables.*) Et je sais que je n'ai pas encore fini !

- l'autre c'est la petite voix qui gémit en soi-même, venant de l'enfance et qu'on n'écoute pas. Il faut alors chercher en soi des racines solides qui rendent celle-ci inébranlable, si possible. C'est là qu'intervient le « dessein ». C'est un travail d'éclaircissement basé sur l'émotif, dans mon cas (pour d'autres ça peut être plus intellectuel).

- Je suis parti du souvenir d'une image que j'avais vers mes 12 ans, le **désir d'un futur radieux**, d'un monde de bonheur... les détails sont peu importants, ce qui importe, c'est la charge affective et la force des registres de cette image mentale (*image mentale = construction dans le mental d'un ensemble d'objets, de faits, de sentiments, pas seulement visuels, une configuration du mental à un moment donné*).

Tenant là « mon dessein », le travail a été (*comme on procède dans le Yoga-Nîdra, ou avec les mantras*) de charger cette image de plus en plus. C'est un travail de répétition, presque un travail hebdomadaire, compte tenu des pressions que je subis dans mon quotidien, et les fois où je me trahi à moi-même. Car chaque trahison de soi affaiblit son dessein.

- **Conscience de soi, étendre la conscience de soi au monde.**

Ce thème m'est apparu comme une conséquence et comme une **nécessité**.

Ce n'est pas un jeu intellectuel, mais un registre et un sentiment qui croît au fur et à mesure que je progresse dans cette discipline. C'est ce qui m'a poussé après deux ans de pratique à suivre la formation d'enseignant du Yoga de l'énergie. Je veux, en effet, absolument transmettre ce que j'ai reçu, que d'autres puissent expérimenter comme j'ai fait moi-même, (ou comme le mantra: jusqu'à l'éveil de tous les êtres)

- **Tout autour de moi et en moi me renvoie ce NOUS au niveau "matière grossière".**

- Atomes :

Une seule et même matière, au plus profond de tout ce qui est, est identique, en tout lieu, en toute chose et intemporel.

C'est le même carbone en moi qu'au bout de l'univers, et il a l'âge de l'univers. Si je me vois comme « matière », cet atome de carbone, était là bien avant moi et sera bien après moi, alors quel est ce **JE** ? Même au niveau où la matière cesse d'être lumineuse (la matière est lumineuse tant que le photon existe), il ne reste qu'un bain unique et total.

Le « **où** » n'existe plus, et le « **quand** » n'a pas de sens.

- molécules:

Elles sont intrinsèquement indépendantes du support, elles existent en soi, et comme des briques, composent tout, se transforment, mais « naissent et meurent » dans des réactions de transformation chimique.

La science affirme même « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » (Lavoisier).

Donc là encore, rien de ce qui est en moi n'est différent de ce qui est autour de moi.

- physiologie et biologie:

Les cellules, les composés, les fonctions, les mécanismes trois fois millénaires qui sont en moi, sont en chacun de nous. Même mon ADN, puzzle historique de cette construction cellulaire, n'est à l'homme que

dans un petit pourcentage, le reste couvre toute l'histoire de la vie, qui a donné tout ce qui est vivant sur cette planète.

A chaque heure, je perds plus de 10.000 cellules, qui s'éparpillent autour de moi, pourtant au niveau relatif, je me conçois individu, différencié des autres. **Où suis-je, où sont ces limites que je trace comme étant MOI et NON MOI ?**

- **Si je pense « JE », et me sens « JE », il y a un paradoxe qui apparaît.**

- Je conçois le temps comme linéaire, et je ne peux qu'avancer dans le temps, je dis même « JE VIS » dans ce temps.
- Si je perçois le temps, c'est que j'en ai la perception immédiate, au moins du quantum suivant, sinon je ne peux imaginer et me sentir continuer d'exister de quantum en quantum.

Je peux dire que je sens passer le temps parce que je constate que :

- J'imagine le prochain quantum de temps par rapport à ma biographie et au contenu de ma mémoire.
- Je constate le quantum de temps suivant, lorsque des objets (du mental, de « mon intérieur » de « l'extérieur ») se sont modifiés.
- Si je perçois le temps immédiat, et que mes expériences ne me l'infirmement pas, cela renforce l'idée de l'existence d'un **JE**.
Il me suffit de fermer la porte de l'empathie, et **JE** est seul ! Ça dure ce que ça dure, mais l'isolement est possible, et les AUTRES deviennent de simples objets.
- si je perçois ce monde en trois dimensions, hors du temps, comme immuable, alors ma vision est en effet immédiate. Sans vision de processus, le **JE** se confirme. Mais si je tente de regarder loin devant moi, de regarder le temps comme une longueur, alors surgit une nouvelle vision, celle de processus et de leur longueur. Tous les objets se modifient avec le temps, ainsi chacun a son histoire, son processus. Rien n'est figé ni stable. Tout devient apparence puisque la forme devient variable « tu es poussière (d'étoile) et tu redeviendras poussière ». Alors qu'es-tu vraiment ?

L'ADN se construit depuis trois milliards d'années, les fonctions animales depuis deux... des longueurs tout ça, et le **JE** n'a pas de place dans ce regard. Tout ce qui existe est lié par ces processus et n'existe pas seul, ni n'ont de préférence entre eux.

Celui-là me décrit tel projet, tel passage de vie... Ceux-ci deviennent comme des quais de gare devant le train de la vie, dont l'extrémité des voies est indistincte, mais dont il m'arrive de percevoir comme une longueur bien plus grande que le quai, et qui vient de loin dans le passé.

- Et voilà qu'avec la perception de la profondeur du temps, ou du dépassement de l'illusion du temps, voilà le fonctionnel qui s'agite et la "matière grossière" ressort.

Voilà qu'à nouveau un **NOUS**, puisque là aussi, **TOUT** est pareil, **TOUT** est lié tant fonctionnellement, que phénoménologique. Le **Je** n'ai pas d'existence ni de place dans cette "matière subtile".

Il suffit donc de porter le regard autour de SOI en regardant la longueur dans le temps. Tu me lis, mais tu es plus que ce que je vois ici et maintenant.

- Si je regarde encore plus dans le temps, je tombe dans le Karma commun.

J'agis, je pense, je lance des pensées qui produisent des actes, bientôt ou loin dans le futur.

Ils mettent en scène d'autre personnes, d'autres vies... qui vont inter-réagir avec moi, et mon '*intentionnalité*' semble diriger leurs actes, tandis que moi-même je me retrouve dans le **Je** de chacune de ces vies, à être dirigé par chacune de leurs intentions.

Et tout fonctionne, je n'en meurs pas !

- Je fais une demande (en moi, en chargeant celle-ci, et je la précise et j'émetts la pensée) et voilà que quelqu'un passant au bon moment pose le geste, la parole, qui me vient comme une réponse. A mon tour, j'ai l'intuition de faire ceci ou cela, un acte qui termine chez un autre, et sans le retenir, j'ose le faire, et justement il attendait quelque chose ainsi. C'est donner-recevoir-donner... sans attente, sans calcul...en syntonie avec la vie.
- Ceci demande d'ouvrir une certaine sensibilité. Justement la pratique du yoga me la donne. Réaliser cela me donne une sensation de **NOUS**, je n'existe pas seul, mes actes ne finissent pas qu'en moi ! Ce que je change en moi et ce dont je prends conscience, **NOUS** aussi le fait.

Il est vrai que ne pas y penser est plus simple, plus facile : **JE** suis **MOI** pour **MOI**, responsable de **RIEN** !

Plus j'avance dans ces études et ma pratique, plus j'en deviens conscient...

Le **JE** deviens **NOUS**,
donc je nous sens
UN.

C'est le troisième niveau de la matière: le trans-personnel, l'inter-personnel, la communication entre tout ce qui est.

1.5 Matière : le regard qui donne le sens (3 + 1)

(3 + 1) : une réduction symbolique signifiant trois formes (de la matière) qui génère une quatrième forme. C'est une synthèse suggérée par Gisèle Siguier-Saunier dans ses conférences sur **les Yoga-Sûtras** et **la Bhagavad Gîtâ**.

(Bhagavad Gîtâ: traduction littérale par « Chant du Bienheureux » ou « Chant du Seigneur »), ce texte composé de 18 chapitres, est la partie centrale du poème épique Mahâbhârata. C'est un des écrits fondamentaux de l'Hindouisme souvent considéré comme un « abrégé de toute la doctrine védique ». Il a été écrit entre le V^e et le II^e siècle av. J.-C)

- **Le regard de l'observateur**

Comment arriver à décrire et comprendre ce qui m'arrive. La façon de percevoir ce qui est et nous arrive, et aussi de se le représenter détermine complètement ce que je vais en faire. Je peux apprendre de toutes les façons possibles, mais la manière de placer mon regard (intentionnalité) va m'être utile dans mon chemin ou non.

- Le « regard de l'observateur » est revenu à l'avant-scène avec la physique quantique. Le **principe d'incertitude** (ou **principe d'indétermination**) énoncé au printemps 1927 par Heisenberg lors des balbutiements de la mécanique quantique énonce que « On ne peut pas mesurer simultanément la masse et la vitesse (position) d'une particule ». Ainsi il apparaît clairement, que l'idée d'un regard qui observe, détermine l'action.
- Avec les Yoga-Sûtras l'observateur est fondamental : Le Drashtar (celui qui voit), je ne suis pas ce que je sens ou ressens, je suis celui qui observe depuis « un centre » et qui décrit. Alors, si je cherche cet observateur, je dois choisir une direction qui me détache de ce qui est relaté comme expérience personnelle. (Sādhana pada : 20. Le

Drashtar (celui qui voit) est seulement faculté de voir. Bien que pur, il est témoin de ce qu'il regarde (et donc altéré par le spectacle du monde manifesté). Sinon on est noyé dans l'action, dans la perception, dans le registre de l'action.

- Une première idée de solution est intuitive : Et si je me détache du JE pour être mieux présent dans ce qui se passe ! Il m'est déjà arrivé d'expérimenter cela dans ma vie: En méditant, ou dans une assise, ou même par hasard, en rêvant... j'ai déjà senti cela en moi ! Il me reste alors une sensation de simplification après, pas de complexité croissante.
- Ce regard de l'observateur est déroutant, surprenant face à MES « certitudes », face aux modèles que j'ai construits en moi. En même temps de goût de déstabilisation est un indicateur que quelque chose opère, donc que j'agis sur mon regard ! J'ouvre les « possibles » dans mon mental, et c'est bon pour apprendre !

• Le regard exposé dans la Bhagavad Gîtâ

- Évident dans les Yoga Sutra, les trois niveaux de formes, plus un nouveau, au-delà de celui-ci : « *Alors se révèle notre Centre, établi en soi-même.* »
transpirant par tous les côtés dans la pratique: le **JE** qui s'ouvre au **NOUS**.
C'est le seul regard qui soit intemporel, omnipotent et expliquant tout de façon intrinsèque.
- Le premier niveau de matière : Dite matière grossière (matérialisée), car elle est palpable. **Moi**, matière, je peux toucher celle-ci, j'ai des capteurs et des nerfs, des neurones, des neurotransmetteurs...
- Le toucher, du point de vue fonctionnel, est immatériel. Il anime, gère, rend compte de l'action. Tous les processus connexes sont aussi immatériels, mais existent, et ont pour support ce niveau primaire, ou grossier. C'est le second niveau, accessible à nos sens.

On peut facilement comprendre que je puisse parler de **JE**, car c'est clairement en moi.

- Lorsque je communique l'information à un autre **JE**, j'use de la parole, c'est encore plus immatériel. Mon **JE** et son **JE** sont alors un **NOUS**. Cependant quelque chose s'est passé puisque des processus fonctionnels sont en action chez l'autre. Ce regard est intemporel, et valable en tout lieu et quelle que soit l'échelle.

- **Le regard qui fait ressortir un sens à la vie**

Ce regard depuis la forme de ma matière donne tout son sens ici...

(Sādhana pada : 21. La raison d'être de ce qui est vu est seulement d'être vu.

22. Pour l'éveillé, cela devient inutile, mais continue d'exister pour ceux qui sont dans l'ignorance.

23. Le Samyoga (yoga de l'union, du discernement) permet de comprendre la nature propre de ces deux facultés, celle de voir et celle d'être vu.

...

26. Le discernement, pratiqué de façon ininterrompue, est le moyen de mettre fin à la non-connaissance du réel.

27. La connaissance de celui qui pratique le discernement devient graduellement sans limites.)

- Ce regard intemporel est le seul regard qui fasse ressortir un sens à la vie, qui nous place dans la préhistoire d'une destinée immense, qui englobe le chemin que la vie a parcouru sur terre.
- Sentir cela me fait sentir le rail sur lequel je me déplace, ainsi que le conditionnement qui obscurcit mon regard et mes jugements. Là les Yoga-Sutras se transforment en expérience.
- Ce regard m'a depuis apporté bien d'autres regards, vers une unité qui en même temps devient de plus en plus indicible. Pour autant ces regards sont ouverts sur d'innombrables possibilités. Mes pieds reposent, de plus en plus, sur du vide. C'est une drôle de sensation quand on regarde alors le quotidien. Quand j'entre dans une posture de yoga, le simple fait de sentir mes pieds bien placés, chercher l'équilibre du corps, le bassin, l'axe de la colonne vertébrale, le crâne... c'est comme me suspendre à mon sphénoïde, et assoir mes pieds sur un plan stable qui n'appartient qu'à mon centre (*Sādhana pada : 46. La posture, c'est être fermement établi dans un espace heureux*). Je recrée un espace stable, même s'il englobe peu à peu le reste quand je me situe au point source ou en **Bindu**... C'est être les « pieds sur terre », en avoir un registre cénesthésique qui m'aide dans le quotidien.

1.6 Le Yoga

- **Les Yoga-Sûtras** (recueil de 195 aphorismes 'sûtra' rédigés entre le V^e et le II^e

siècle av. J.-C, attribué à Patañjali. Ces 195 sūtras sont répartis en 4 chapitres 'pāda' : Samādhi pāda, Sādhana pāda, Vibhūti pāda, Kaivalya pāda.)

- Toute cette étude se réfère aux Yoga-Sûtras en permanence. C'est un matériel indispensable pour comprendre et ne pas tomber dans une mauvaise interprétation des expériences.

Dans le premier **pāda** (1^{er} des quatre pas, le « Samadhi Pada », reconnaissance en soi de façon permanente, la forme grossière dans son intégralité), on définit ce qu'est le yoga :

2^{ème} sutra : Le Yoga est l'arrêt des perturbations du mental.

3^{ème} sutra : Alors se révèle notre Centre, établi en soi-même.

4^{ème} sutra : Dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre avec cette agitation du mental.

On voit ici que tout est dit sur le comment faire : se détacher des perturbations du mental pour laisser se révéler notre Centre, établi en soi-même. Tout ce qui est « dans le cas contraire » est un indicateur qu' « il y a identification de notre Centre avec cette agitation du mental ». On sait ainsi **où l'on va** et **quand on se perd** !

- Concernant le **lâcher-prise**, cinq sutras y sont consacrés :

*12^{ème} : L'arrêt des perturbations du mental s'obtient par une pratique intense, dans un esprit de **lâcher-prise**.*

13^{ème} : En l'occurrence, cette pratique intense est un effort énergique pour se centrer.

14^{ème} : Mais elle n'est une base solide que si elle est pratiquée avec ferveur, persévérance, de façon ininterrompue, et pendant longtemps.

*15^{ème} : Le **lâcher-prise** est induit par un état de conscience totale, qui libère du désir face au monde qui nous entoure.*

*16^{ème} : Le plus haut degré du **lâcher-prise** consiste à se détacher des **Gunas**, grâce à la conscience du Soi.*

- Au sujet des **Gunas**, nous trouvons :

Dans le **Samadha pada** - 19^{ème} : *L'activité des Gunas se manifeste à des niveaux différents, sur des éléments grossiers ou subtils, manifestés ou non.*

- Pour le **Yoga**, les **gunas** se répartissent en trois substances essentielles :

- *sattva*, l'équilibre, la pureté, la vérité ;
- *rajas*, l'énergie, les passions, la force, le désir ;
- *tamas*, l'obscurité, les ténèbres, la lourdeur, l'inertie.

Ces trois guṇas, indépendants en eux-mêmes, s'entremêlent sans cesse dans la nature différenciée et leur action réciproque commande toute l'évolution de la matière.

- Pour l'**Āyurveda**, les **guṇas** sont :

- *rajas*, active, crépuscule ;
- *tamas*, passive, obscurité, nuit ;
- *sattva*, neutre ou équilibrante, lumière, jour.

Deux lois régissent les guṇas :

- *l'alternance (ces trois forces s'affectent mutuellement) ;*
- *la continuité (lorsque l'une de ces qualités est dominante elle le reste un temps déterminé).*

- Pour la **Bhagavad-Gītā**, (dans le chapitre 14) est exposée la triade (*tri-guṇa*) composée des trois qualités inhérentes à la Nature Originelle (*Prakṛti*). Dans ce chapitre Kṛiṣṇa explique de manière détaillée à Arjuna la nature des trois guṇa. Ces trois guṇa sont:

- *sattva* : la vérité qui est attachée au bonheur et à la Connaissance;
- *rajas* : l'instinct lié aux tendances et à l'action : Expérience.
- *tamas* : l'obscurité qui procède de l'ignorance (*avidyā*) et qui enchaîne le « soi incarné » (*jīva*) à la stupidité, la paresse et l'engourdissement.

• Vivre les Yoga-Sûtras

- le Lâcher-prise, tel que décrit dans les Yoga-Sûtras, m'éduque aussi au niveau intérieur.

C'est sans arrêt, un retour vers l'humilité de mes actions et désirs.

C'est autant vrai dans les postures physiques, que dans l'attitude mentale avec laquelle je les fais.

Quand je veux laisser agir « mon corps, dans sa sagesse », je m'en remets effectivement entièrement à quelque chose de très haut, de plus grand que moi, un tout, un **UN**.

Je remercie mon corps et je lâche...

Et je sens bien les attentes, qui tentent de diriger, au lieu de l'abandon à ...

Les attentes basées sur des désirs grossiers: comparaisons, pouvoir, savoir, compensations, orgueil...

Là, je les nomme des « **empêchements** ».

Cela me renvoie à mon quotidien, à nettoyer mes attitudes et pensées, à m'appuyer sur mes qualités, avec une humilité simple.

Bon, je suis positive alors en pensant qu'au moins j'ai vu l'empêchement, donc je peux le regarder en face !

• Les Koshas

Toujours en me référant principalement aux textes philosophiques présentés par Gisèle Siguier-Saunier dans ses conférences sur **les Yoga-Sûtras, le Bhagavad Gîtâ et les Upanishads**, j'ai rencontré un concept qui fait écho à mes expériences dans le lâcher prise.

Dans le **Taittirîya-Upanishad**[3] [2] [VII^e s. av. J.-C.] on trouve la description des cinq Koshas qui enveloppent l'âtman.

- La première enveloppe en partant de l'extérieur est appelée **annamaya-kosha**, l'enveloppe grossière ou nourricière.
- La seconde, **prânamaya-kosha**, est l'enveloppe vitale ou subtile ; c'est elle qui anime et unit le corps et l'esprit ; la manifestation la plus grossière en est la respiration.
- La troisième, celle de la pensée, **manomaya-kosha**, reçoit toutes les impressions enregistrées par les sens.
- La quatrième, **vijñânaya-kosha**, l'enveloppe de l'intelligence, comporte les facultés de discrimination et la volition.
- La cinquième s'appelle **ânandamaya-kosha**, l'enveloppe de la félicité, car c'est en elle que l'homme est le plus proche de l'âtman.

On trouve aussi **Kârana-sharîra** [corps causal], également appelé "enveloppe de la cause", s'identifie à **ânandamaya-kosha**, l'enveloppe de la félicité.

Et plus loin **Sûkshma-sharîra** [corps fin, subtil] ou **linga-sharîra** [corps-signé] correspond à la synthèse de **prânamaya-kosha**, **manomaya-kosha** et **vijñâna-kosha**

De ce qui en est dit ici, je reconnais certaines étapes dans mon vécu :

En rapprochant cela des Yoga-Sûtras, et de la psychologie moderne

(Notes de psychologie: 2006 Mario Rodríguez Cobos, dit Silo), je peux reconnaître des états dans le lâcher prise suivant graduellement l'ordre des Koshas.

Ainsi, **annamaya-kosha** est le ressenti du tout début de la relaxation, le corps physique, la chair, les organes... détente physique externe

En « pénétrant » dans ce corps, on entre avec la cénesthésie à un autre ressenti, **prānamaya-kosha**, ça vibre, ça fait du bruit, ça bat, ça respire... détente physique interne.

Ce niveau étant détendu, grâce à l'attention à la respiration entre autre, s'en suit un ressenti plus tiède où se distinguent les sens, globalement, puis avec l'attention un par un. Je dirais que le niveau serait celui de **manomaya-kosha**... détente mentale.

Ayant calmé les *vrijti*, un autre niveau encore plus tenu peut être perçu. Je me rends compte que j'exerce ma volonté et que je peux tenter de lâcher encore plus, même la volonté et l'interprétation de ce que je ressens. C'est l'observateur qui regarde sans juger ni vouloir. C'est le niveau **vijñānamaya-kosha**. C'est presque la dernière trace du senti, ressenti, au-delà du perçu.

Dans mon expérience d'« abandon au Seigneur » (*Ishvara pranidhana*), je pense avoir effleuré **ānandamaya-kosha**. C'est là que je place l'action du dessein, qui, s'il est bien configuré et chargé, me permettrait de pouvoir franchir cette porte, puisque plus rien des quatre précédents Koshas n'est utilisable, sans volonté, sans intellect, sans mémoire...

A l'heure actuelle, je n'ai aucun souvenir d'avoir expérimenté plus, donc c'est pour moi une idée à tenter pour le moment.

1.7 L'Énergie

- Conscience-énergie

Dans son «Manuel de Yoga» (Le courrier du Livre p. 19-20) Roger Clerc souligne l'importance capitale de cette pratique. *«L'exercice se situe le moins possible sur le plan physique, mais sur le plan du mental où la pensée intervient.»*

Le «regard» dont il s'agit ici n'est pas au niveau des globes oculaires, ni au niveau d'une recherche de visualisation. C'est le "regard" de l'esprit, un déplacement de la conscience et des sens où le sens tactile est prépondérant. L'utilisation consciente des nerfs sensitifs est appelée «*déplacement de la pensée*». Et ce déplacement entraîne des

mouvements d'énergie. D'où l'adage central du Yoga de l'Energie : «Où va la pensée, va l'énergie» ! Cette circulation de l'énergie par le déplacement de la sensibilité rentre éminemment dans le domaine du *Prânâyâma*. Selon les trajets que l'on parcourt, selon l'intention présente à notre esprit, selon le dosage d'intensité que l'on se propose, on peut obtenir des résultats différenciés. S'il est assez facile d'en faire vraiment l'expérience, avec l'aide d'un guide expérimenté, des résultats plus marqués demandent une pratique assidue avec patience et persévérance, les deux qualités du yogi, comme le soulignait souvent Roger Clerc.

- Concernant l'énergie, je tiens à préciser que je me refuse à toute interprétation sur une quelconque nature de l'énergie registrée ici, dans le yoga. Faute de vocabulaire meilleur, je conserve ce mot, mais sans aller plus loin en lui donnant une quelconque affiliation (dans les meilleurs cas, car j'en ai même vus qui la définissent comme magnétique, électrique et autres fantasmes, sans vérifier. Une chose est un ressenti, je peux dire je sens quelque chose comme si un fluide coulait, comme une vague... je sens des picotements comme électriques... je perçois une chaleur (ou autre sensation) comme un champ qui repousse deux mêmes pôles magnétiques...

Oui, je peux chercher des images, mais je ne peux pas assimiler le symbole à l'objet... C'est réducteur, d'autant qu'on n'a aucun autre outil que notre corps et les écrits pour le définir, alors contentons-nous de témoigner un ressenti, une expérience.

- La nature de cette « Énergie » n'a aucune importance, car expérimentée, elle est sensation et tension, qui s'applique sur les trois formes de la matière. On la sent indépendante d'elles, comme la vague sur l'eau. Cette vague n'est pas de l'eau, mais un mouvement de la masse d'eau.

Pour revenir au terme « énergie », je peux néanmoins en parler :

- Je me sens vide ou plein d'énergie: l'image correspondante existe bien en moi, et la phrase évoque un réel ressenti !
- Je sens comme une vibration: cénesthésie reconnue dans le corps.
- Un effet de chaleur, de froid, de picotements: le mental cherche l'image la plus ressemblante à un flux de stimuli.
- Je visualise un flux qui va du gros orteil à mon cœur: j'induis une focalisation de l'attention sur un ressenti pour produire un effet que je présume.
- Je sens un flux qui va du gros orteil à mon cœur: après l'induction, le corps a développé une attention et des réflexes,

et la sensation de l'effet se ressent car reconnue dans le mental.

- Tous ces exemples font comprendre que plus j'apprends, plus une sensibilité se développe, plus j'ai conscience de nouvelles possibilités, plus ma conscience s'ouvre. Cette conscience je peux la rencontrer au bout du Lâcher-prise et le ressenti qui me guident dans ma pratique : c'est « l'Énergie ».

L'expérience me pousse donc à associer « la conscience » à « l'énergie », elles se suivent et semblent liées entre elles.

Si « l'Énergie » est forte, les états de conscience seront plus présents et impactants. Au contraire, si « l'Énergie » est trop basse, plus de manifestations claires.

Par contre, cette énergie semble opérer avec la conscience. Je considérerai donc l'expression « conscience-énergie » (comme présentée par Thérèse Brosse dans son livre: LA "CONSCIENCE-ENERGIE" STRUCTURE DE L'HOMME ET DE L'UNIVERS. - Ses implications scientifiques sociales et spirituelles: " conscience-énergie ", yoga et physique moderne, matière et esprit).

• Le dessein

- Le Dessein travaille dans le champ du sens transcendant de la vie ; il correspond aux aspirations les plus profondes, c'est quelque chose qui va au-delà du temps et de l'espace et on le reconnaît pour la commotion qu'il produit. Il se configure au fil du temps.

Comme il opère en coprésence, il génère des automatismes très importants.

Mais pour cela le Dessein doit avoir suffisamment de charge affective. Il s'oriente, non par l'attention concentrée mais par les automatismes. Chargé et répété jusqu'à l'automatisme. Toute personne s'étant entraînée à n'importe quel sport sait cela. Il se rend indépendant de l'attention et rejaillit. Il faut savoir bien greffer ce dessein en soi-même. Les phénomènes d'automatisme de coprésence vont se produire en domptant l'affectivité.

- Nous parlons de phénomènes très fréquents dans la vie quotidienne, phénomènes qui s'expriment dans des moments opportuns, bien que le sujet n'ait pas son attention concentrée sur son objectif.

Cela se produit par exemple avec quelqu'un qui s'est proposé d'arriver à un certain endroit dans une rue de la ville ; il a donc élaboré une certaine finalité avant de sortir de chez lui. Le fait est que la direction que suit le sujet est supervisée par divers automatismes et non par une attention concentrée. Il y a des moments critiques dans lesquels l'objectif est plus présent et ceci arrive généralement lorsque quelque chose compromet ou dévie la proposition initiale.

Le mécanisme, que nous pouvons nommer "coprésence", est à la base de phénomènes quotidiens et également de phénomènes plus extraordinaires. Ceci se produit lorsqu'un dessein - chargé affectivement et répété jusqu'à l'automatisme - se rend indépendant de l'attention. Il "rejaillit" à l'occasion qui fut prévue antérieurement.

Par répétition, le Dessein se greffe de façon adéquate. « *Un travail sans dessein est une absurdité.* » (Silo : les quatre disciplines)

- Construire un "dessein", c'est construire un « paysage de formation » différent, c'est sortir de ce « paysage de formation » donné et entrer dans un paysage construit par soi-même.

• L'ascèse

- L'ascèse (du grec *askêsis* « exercice ») ou *Sādhana*, nous propose un style de vie traitant le corps, la pensée et l'esprit.

Dans les Yoga-Sûtras, le second pada nous livre la démarche à suivre pour réussir cette quête :

SADHANA PADA

- 1. *Le Kriya-Yoga (ou pratique du Yoga) se fait selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon à la volonté divine.*
- 2. *Le Kriya-Yoga est pratiqué en vue d'atténuer les causes de souffrance et de permettre le Samādhi (plusieurs niveaux de profondeur dans le détachement).*

En synthèse : « Une discipline sérieuse, régulière et ardente + une connaissance de soi + humilité d'accepter ce qui est ! »

- L'ascèse, le dessein et le style de vie forment les trois piliers pour bien réussir cette aventure.

J'ai connu le Yoga de l'Energie en 2006 (la découverte), en 2010 je

suis en deuxième année à l'Institut (la nécessité de bien transmettre ce joyaux). Au cours de cette année, j'approfondi l'enseignement de ce yoga, et en parallèle, cette même année, je suis une discipline sur l'énergie (approfondir le ressenti et renforcer la pratique pour intensifier et intégrer comme réflexes ce vécu). C'est donc à l'issue de ces deux pratiques que je décide de faire une ascèse à partir de 2011.

- Au fur et à mesure que j'explore cet univers que m'a ouvert le yoga de l'énergie, je suis de plus en plus convaincu que seule une pratique intégrant ces trois piliers dans le quotidien peut aboutir dans ce troisième millénaire, et re-proportionner le quotidien. Et c'est faisable aujourd'hui et maintenant !

C'est aussi une ouverture poétique et émotionnelle forte, passionnante, qui donne envie de poursuivre et de la transmettre.

Et j'essaye simplement de vivre ça dans mon quotidien.

2 Résumé des expériences

Afin de ne pas donner simplement mon opinion sans substance, j'ai demandé à quelques personnes faisant du yoga (des amis, des élèves de Marie-José Evert ou encore quelques uns à qui il m'arrive d'enseigner la pratique du yoga).

Voici rapidement le questionnaire : le but ne sera pas une analyse de chaque réponse, mais plutôt de chercher s'il y a ou non des tendances ressemblant à mes expériences.

- 1) **Depuis combien de temps faites vous du yoga (Nbr. d'années) ?** *Pour voir l'influence de la permanence sur la pratique.*
- 2) **Aviez-vous des problèmes avant de suivre les cours de yoga ? Si oui, quelle (s) faiblesse (s) aviez-vous dans votre corps en commençant ?** *Pour cerner des éléments d'anatomies et de physiologie pouvant servir de témoins...*
- 3) **Dans quelle posture vous sentez-vous le mieux ? (attention, je vous demanderai de les décrire...)** *voir l'appropriation des postures...*
- 4) **Décrivez les sensations et images mentales qui vous viennent dans cette posture : voir le ressenti !**
- 5) **Voulez vous ajouter quelque chose ?**

Merci de votre gentillesse

J'ai reçu une trentaine de réponses, elles sont anonymes, et on y a ajouté les tranches d'âges, pour voir si cela influençait les réponses. Je joins ici huit d'entre elles pour illustrer.

- J'ai d'abord été surpris dans les réponses par l'influence des personnes qui ont pratiqué le yoga de l'énergie et celles qui ne l'ont pas fait.

Les personnes qui ont pratiqué le yoga de l'énergie, sont capables de décrire plus précisément la vision de leur corps et de leur ressenti (beaucoup plus fin et intériorisé) que les autres. Non seulement les postures, mais la respiration fait partie de la description, ainsi qu'une progression dans le parcours attentionnel.

- L'âge joue un rôle dans la mesure où le vieillissement du corps se fait plus sentir, ainsi que les accidents de la vie. Arthrose, fractures, mauvaises habitudes corporelles au travail. Par contre, ils sont plus conscients des améliorations et de plus du bien être dans la posture (par différence sans doute entre quotidien et séance).
- Un troisième élément notable, c'est l'accumulation de l'expérience, soit pour une pratique plus intense, soit pour une pratique plus longue (nombre d'années).
- Le bien être dû à la déconnection temporaire des '*vritis*' semble bien comprise, et fait partie de la quasi totalité des commentaires. Amplification de la respiration, ralentissement des pulsations cardiaques.
- A noter aussi la quasi unanimité pour l'appréciation les postures au sol : le Bâton, le Poisson, la Demi-lune couché, la Fleur, Shavasana...

Mais aussi les genoux au sol : le Chat-chien, la Feuille pliée...

- Je dirais que tout tourne autour de la colonne vertébrale, son étirement et ses torsions, et la recherche de cette paix mentale quand on va vers la déconnexion d'avec les '*vritis*'.

A force de vivre dans l'extérieur, tout ce qui va vers une intériorisation est avidement demandé. La recherche de devenir acteur de sa santé semble aussi d'une certaine importance. Si la mécanique du « lâcher prise » ne semble pas vraiment intégrée, le tropisme vers celui-ci semble bien clair.

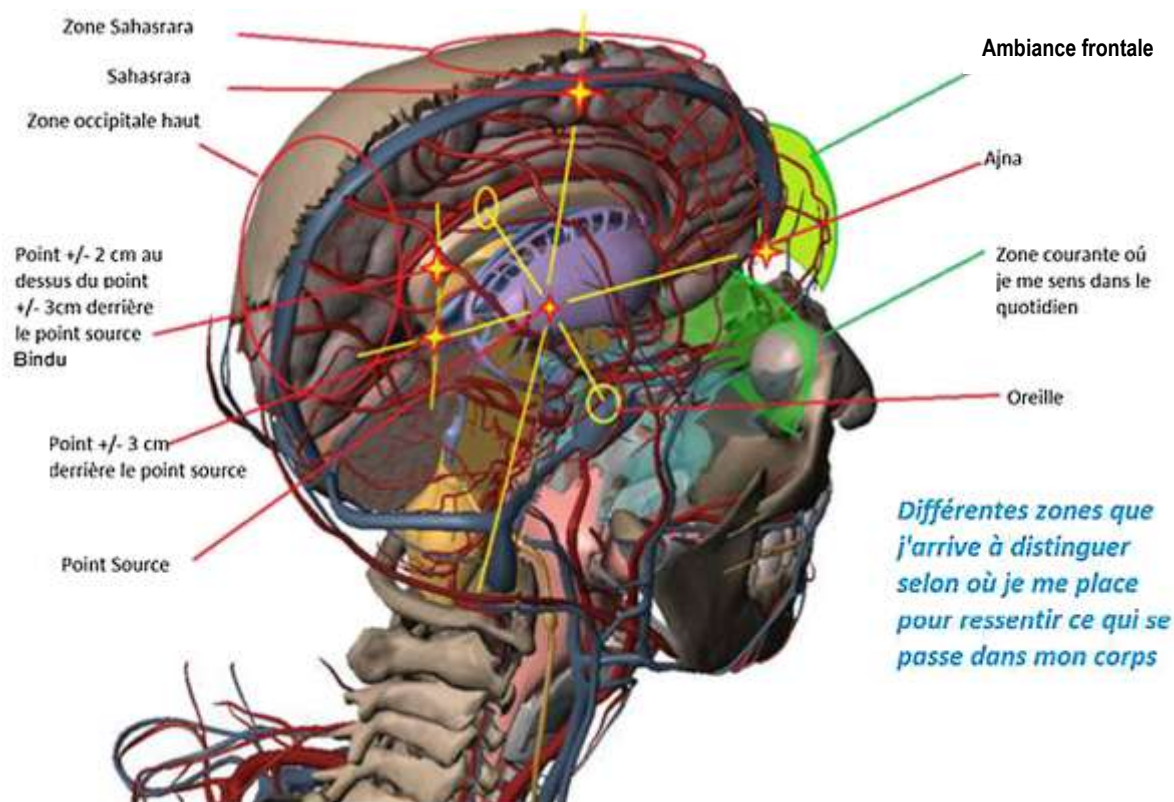
3 Compréhensions personnelles

3.1 Découverte dans ce chemin parcouru depuis 2006

Là, c'est une découverte faite tout au long de ma pratique du yoga de l'énergie depuis 2006, je prends conscience de plus en plus de choses et de détails. Le monde prend du « relief », un goût de futur ouvert est là !

• Découvertes de mon corps au travers des postures

- Avec le Yoga de l'énergie, j'ai découvert un corps que j'ignorais en presque totalité, sauf les parties où la douleur me signalait un dysfonctionnement. Avec les cours d'anatomie et physiologie dispensés ici, j'ai en plus le besoin et le désir d'apprendre à sentir, à reconnaître ce qui vit en moi. J'ai aussi appris à focaliser mon attention dans des zones précises, à volonté, et aussi à agir sur ce point et avec lui le réaliser avec respect et douceur en l'aimant.
- Des points sentis localisés au niveau de mon crâne



J'ai localisé sur cette vue les différents points qu'actuellement je peux sentir et auxquels, en « intentionnant » de m'y placer, j'ai le registre que mon point de vue, d'observateur, se trouve là. Je regarde depuis là.

Les zones circulaires (vers *Sahasrara* ou derrière *Bindu*) sont des zones où je ressens comme un picotement, un engourdissement de la région. Je suis présent, sans perte de conscience ou malaise, et ce ressenti est assez doux et agréable.

- Au niveau de la respiration.

J'avais lu dans plusieurs domaines (Bouddhisme, métaphysique, Yoga, Zen, et même l'histoire...) l'expression « solaire-lunaire », associée à l'énergie, et souvent à la respiration.

Je dois dire que cela me produit un grand étonnement à chaque fois, lorsque je ressens en moi ce qui est décrit, même si cela devait sembler « normal ». Ainsi donc de me rendre compte que « ça respire » dans le côté droit, ou « ça respire » dans le côté gauche, m'a longtemps étonné. Comment par un même conduit, l'air peut-il passer à gauche ou à droite ?

En fait, il y a des muscles, striés ou non, dans toutes les parties du corps, des neurones, moteurs (efférents) et sensibles (afférents). Ainsi « fabriqué » et différencié, il est alors possible de commander une partie précise des muscles, et gérer une partie précise de ces neurones. Il suffit, comme il est dit dans les Yoga-Sûtras (*SADHANA PADA - 1. Le Kriya-Yoga se fait selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon à la volonté divine.*), de répéter patiemment les postures, et avec l'attention voulue, de nouvelles connections s'établissent dans notre cerveau, matérialisant la nouvelle prise de conscience.

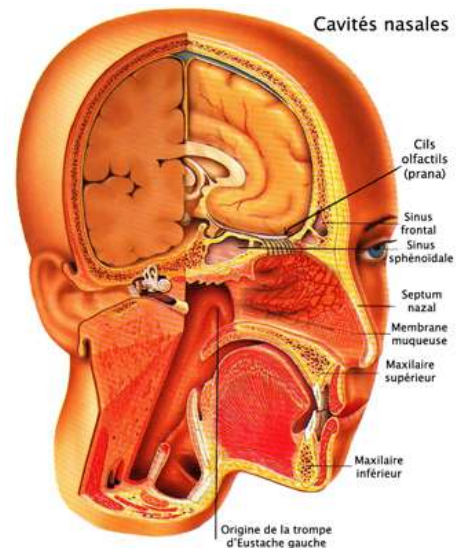
Je peux dès lors commander les muscles gérant le poumon droit ou le gauche, autant que l'entrée de l'air par la narine droite ou la gauche à volonté.

Mais je peux aussi observer (comme cité au début de l'étude, en parlant de l'interaction « corps - mental ») combien la merveilleuse logique des postures agit spécifiquement. La différence droite - gauche se traduit aussi par le ressenti d'une ambiance interne différente. Il en est de même quand la respiration est globale (ou centrale), donc c'est identifiable dans la posture, et cela balise l'installation dans la posture.

M'appuyant sur la respiration (en quatre temps : *Puraka* = inspiration, *Kumbaka* = tenu à poumons pleins, *Rechaka* = expiration et *Sunyaka* = tenu à poumons vides), je me distancie des sensations corporelles.

Lorsque la respiration s'atténue (c'est-à-dire que la respiration pneumatique se ralentit, tout en diminuant l'ampleur du mouvement), et si aucun blocage n'interrompt l'action, alors un calme ouaté s'installe dans le corps, tant intérieurement qu'extérieurement.

Cette douce et agréable sensation du passage de l'air dans les fosses nasales reste alors présente. C'est une sensation de différence de température entre l'inspir et l'expir.



Concomitamment, une sensation qui suit le mouvement respiratoire s'installe de chaque côté de la colonne vertébrale en suivant les merveilleux vaisseaux (**le conception**; par l'avant du corps, à l'inspir, courant d'air frais dans les fosses nasales et **le gouverneur**; à l'expir, par le crâne puis dos, flux d'air chaud sortant des poumons).

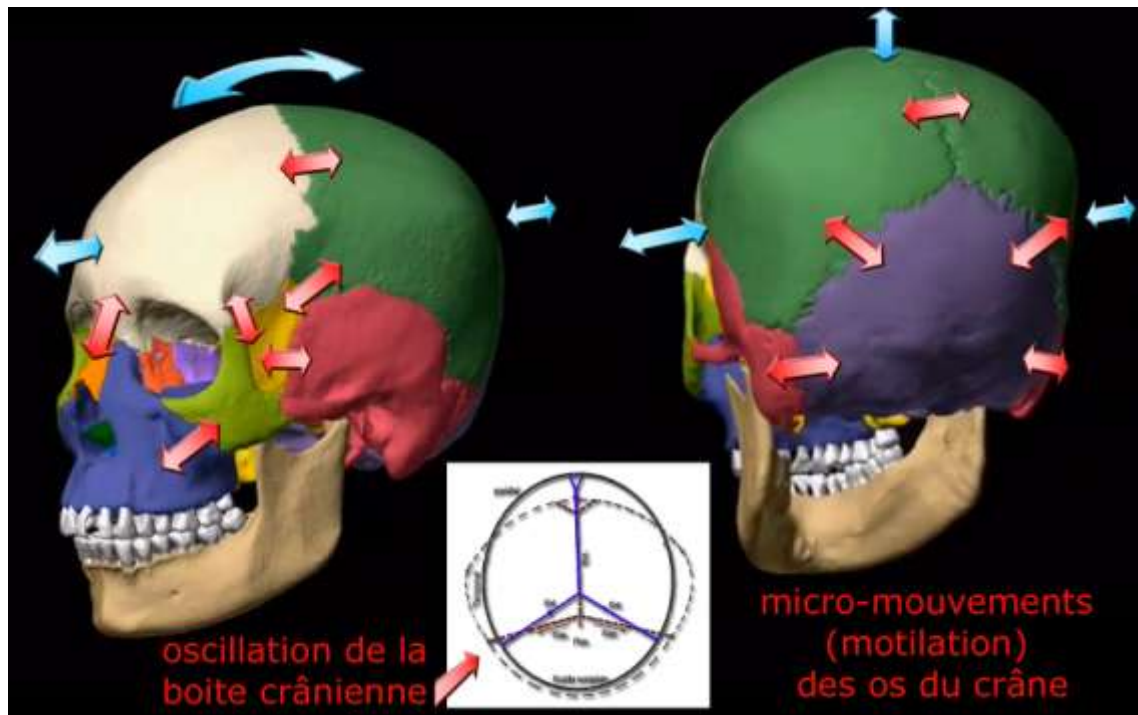
Au bout d'un temps se détache alors une autre sensation, le long de la colonne vertébrale, comme un nuage tiède et électrisé, qui semble partir du plexus producteur pour aboutir au plexus coronal, puis comme en rebondissant là, redescend vers sa source. Le plus curieux pour moi au début était qu'il avait son rythme, plus lent que ma respiration (x 2). La sensation ainsi que l'attention sur la respiration s'estompe aussi, reste alors cette onde autonome en moi, accompagnée d'un bien être très agréable. Parfois elle disparaît aussi, et ne reste rien, ou tout !

Je dois dire encore, pour avoir tenté plusieurs fois l'expérience, avec d'autres personnes, que j'arrive à percevoir cette libration (la **libration**, du latin *libro -are*, « mettre en équilibre, se balancer » est une lente oscillation, réelle ou apparente) du corps. On peut s'en rendre compte en plaçant les mains vers la nuque, les bouts des doigts à la base du crâne, à toucher les cervicales par exemple, ou en tenant un pied.

Ce qui me confirme dans l'existence d'un ressenti « physique », et pas seulement une illusion de mon mental. C'est rassurant en soi, et j'ai trouvé des informations dans le domaine de l'ostéopathie sur le sujet. On y parle de mécanisme respiratoire primaire (MRP). Celui-ci se met en place bien avant la naissance, *in utero*, et donc bien avant la respiration pulmonaire elle-même.

Dans les années 1920, **Sutherland**, élève du *Dr Andrew Taylor Still*, le fondateur de l'ostéopathie, observa sur un crâne des sutures qui

semblaient s'articuler. Il fut forcé d'admettre que les os, non seulement s'articulaient bel et bien entre eux, mais également qu'ils le faisaient selon des axes bien précis.



Ce mécanisme fonctionne grâce à la combinaison de cinq éléments à la fois distincts et mêlés les uns aux autres:

- la motilité du système nerveux central (SNC) ;
- la mobilité des os du crâne ;
- l'action des membranes de tensions réciproques (MTR) ;
- la fluctuation du liquide céphalo-rachidien (LCR) ;
- la mobilité du sacrum entre les iliaques.

Je ne voulais pas m'étendre sur un domaine que je ne maîtrise pas du tout, mais ne pas en parler me semblait créer un manque de précision puisque le ressenti m'y a amené.

En conclusion, fixant mon attention sur « comment ça respire », j'arrive à comprendre ce qui se passe. Puis le moment suivant, je dirige ma façon d'entrer et de me glisser dans une posture.

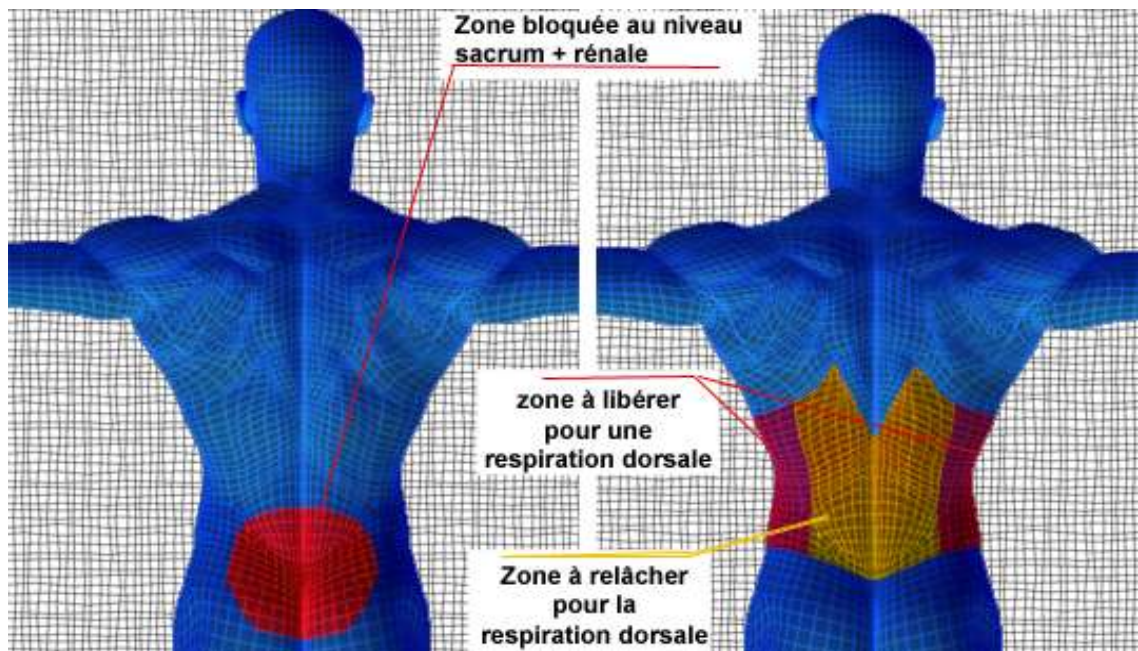
En discriminant des étapes dans cette progression, je peux avancer dans la profondeur des postures. De là je trouve « le chemin » qui me convient le mieux, ici et maintenant, avec toute la patience et l'humilité nécessaire, et j'arrive à me comprendre et à m'améliorer.

Cela est valable pour chacun et à tout âge.

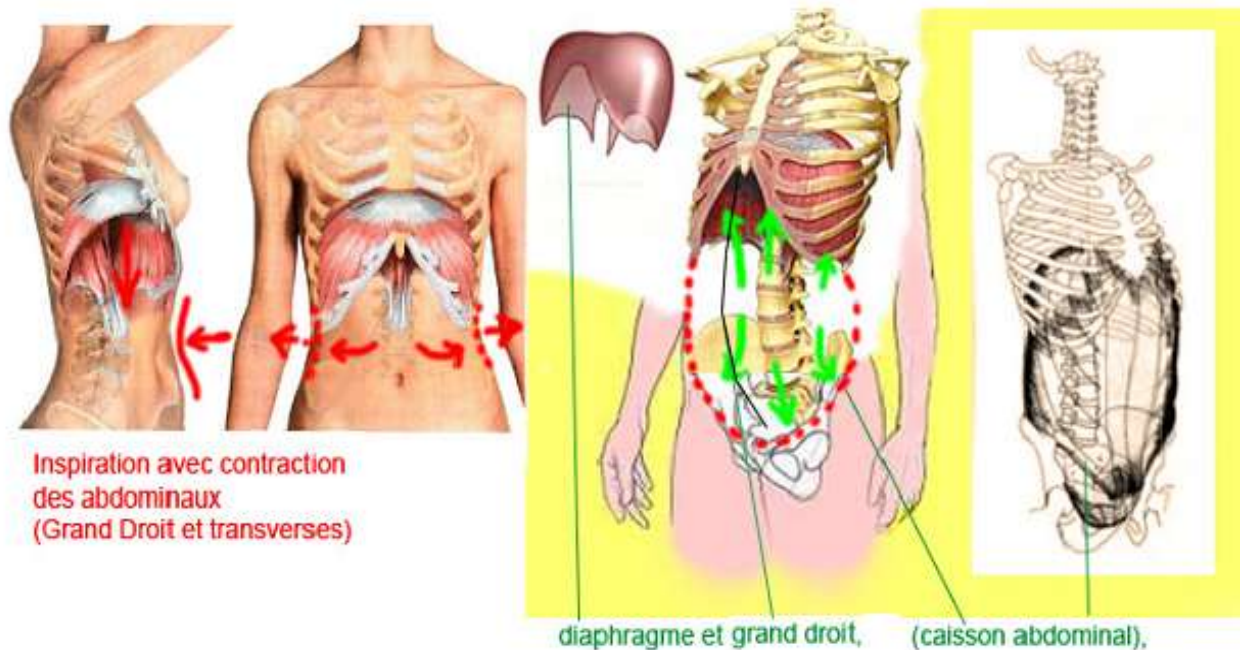
- *Quelques fonctionnements musculaires et respiratoires*

Je m'essoufflais très vite dans les enchainements, et je n'arrivais pas à amplifier ma respiration... En fait, je bloquais mon dos ; et ma respiration abdominale était uniquement ventrale. D'ailleurs, ma sangle abdominale était très relâchée, et toute posture compressant le ventre m'était difficile, jusqu'à ce que je comprenne ce mécanisme de lâcher-prise.

Si je veux appliquer le « Vider pour mieux remplir » dont parle Roger Clerc, je dois absolument regarder où le mouvement respiratoire est gêné ! Avec les cours d'anatomie et les ateliers, il apparait qu'ayant une zone rigide (début de soudure entre les lombaire et le sacrum), la cause est une tension très fort exercée continûment sur le bas des lombaires. Les tendons se durcissent alors. Si je relâche les muscles responsables de ces tensions, avec la respiration dorsale, je vais peu à peu récupérer la souplesse qui manque, les vertèbres n'étant plus compressées, les nerfs et les vaisseaux qui passent là sont libérés, et



les organes (les reins au minimum dans mon cas) vont mieux fonctionner. Avec plusieurs mois de distension de cette partie, en utilisant l'attention dirigée, et la respiration, j'ai vu une amélioration très notable sur les trois niveaux : moins vite essoufflé, le dos n'est plus douloureux du tout et les reins de moins en moins aussi.



Avec la pression du diaphragme et du grand droit sur les viscères (à condition de relâcher les autres...), celles-ci sont renvoyées vers le bas et vers les côtés. Hors à l'arrière il y a la colonne vertébrale, et comme un panier, en bout de la colonne, il y a le bassin. S'en suivra un mouvement de soufflet latéralement, mais aussi un écartement verticalement, qui va étirer (« détasser ») les vertèbres lombaires.

J'ai noté aussi une libération des muscles latéraux, permettant à l'air de « remplir l'abdomen » (ou plutôt aux viscères de se répandre vers les côtés), donc je peux me détendre en feuille pliée, ou faire plus aisément les rockings. Le chien-chat, en insistant sur cette présence aux côtés, en relâchant le bas du dos à l'expir et à l'inspir, les abdominaux contractés, est aussi un très bon exercice pour ça !

○ **Témoignage d'expérience personnelle**

Cela m'est arrivé par hasard, en cherchant le lâcher-prise dans une posture: Eka Pada Upavistha Parivrttâsana ou (posture en demi-torsion vertébrale assis au sol).

Je suis le chemin que je commence à connaître, en commençant avec la respiration: détente



physique externe puis interne, puis détente mentale, puis toujours plus profondément, avec la respiration comme support, je cherche à l'apaisement, jusqu'à ressentir un rythme interne, que je perçois comme "circulant" de bas en haut du corps, et redescendant vers le bas, comme une onde qui rebondit entre tête et pieds, ou tête et coccyx. J'ai trouvé de la littérature approchant ce thème avec les mécanismes respiratoires primaires (MRP).

L'intérêt de ceux-ci est de relier ce ressenti au corps, à un schéma corporel, à la morphologie, et donc aux postures.

Ce qui m'a étonné, c'est que bien que dans une détente profonde, le corps reste tonique pour tenir la posture, mais sans aucun effort superflu. Le ressenti est de plus en plus agréable. J'ai comme la conscience du positionnement de mon squelette dans l'espace. J'ai cette perception de l'espace qui m'entoure, mais mon corps semble ne plus exister. Par contre, la sensation le long de la colonne vertébrale, ce merveilleux pilier qui soutient tout, est bien plus présente.

J'ai en même temps un dialogue intérieur : "vas-y, lâche, abandonne-toi, c'est bien, rien à craindre"

Et ainsi, avec la confiance du bébé qui s'abandonne dans les bras de sa maman, avec affection, douceur infinie, je laisse aller.

Je « registre » alors comme une suspension des sens, le temps semble suspendu, pas de vue, pas d'image visuelles, pas d'autres pensées... seuls quelques sons forts viennent de l'extérieur me rappeler où j'étais. Et je les entends sans qu'ils ne me perturbent.

Quand je reviens "au monde", il ne s'est écoulé que peu de temps, mais cette expérience me laisse entrevoir ce que peut être cet "abandon au Seigneur" dont parlent les Yoga Sutras.

○ **Expérience personnelle de canaliser un gros rhume.**

Ce début d'année, avec l'arrivée du grand froid, et d'une « épidémie » de rhume ou grippe, j'ai senti arriver les mêmes symptômes.

Ayant quand même quelques heures où j'arrivais à diriger mes pensées. Je me suis dit de mettre le yoga à profit. Je ne voulais pas forcer une action, mais simplement remettre l'énergie en route... « Faisons quelques mouvements de *Naropa* » (Ils me plaisent beaucoup, surtout par un ressenti intérieur joyeux et dynamique).

Donc les deux premiers jours, en fin de matinée, quand mon esprit était clair, j'ai pratiqué simplement les mouvements 1-2-3 et 6-7-8 « en soi », tels qu'ils m'ont été enseignés.



Je fixais mon attention dans le ressenti, la respiration, et confiance dans le geste juste en sentant l'énergie circuler. En fin de cette courte séance, finis le mal de gorge, les douleurs articulaires et la fatigue pour quelques heures...

Ma femme (qui travaille en maison médicale, m'a dit le premier jour...
« *Même en dormant 24h/24h, tu en auras pour 4 semaines au minimum, c'est ainsi qu'ils réagissent tous en ce moment !* »

Et bien de mon côté, j'ai dormis trois jours, pratiqué ces exercices les deux premiers jours, car le troisième j'étais totalement incapable d'agir ou de penser, puis au bout de cinq jours, j'étais debout (encore mal aux oreilles et à la gorge, mais le cerveau clair et le corps « dé courbaturé »).

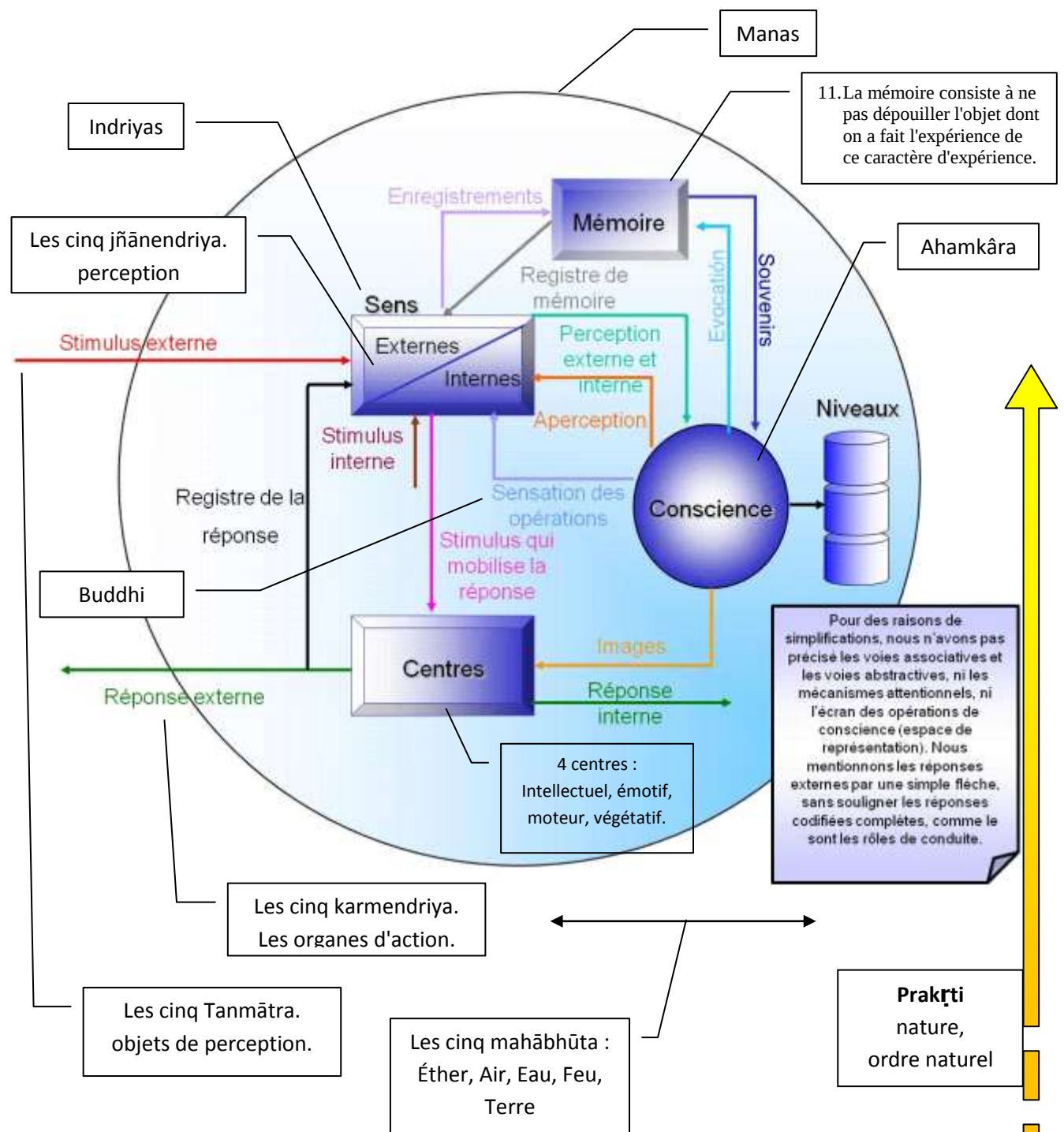
Tout est revenu dans l'ordre en seulement deux semaines.

Il y a donc bien un mode d'emploi à la gestion de l'énergie dans son corps, sans le dérégler, mais en utilisant correctement des mouvements et postures de yoga, c'est-à-dire les faire en soi, bien dans la posture, en faisant confiance au yoga avec humilité.

3.2 Les Yoga Sutra (195 sūtras attribués à Patañjali.) et la psychologie moderne (Notes de psychologie: 2006 Mario Rodríguez Cobo, dit Silo).

Loin d'être passés de date ou de mode, ces Yoga-Sûtras se retrouvent bien dans la vision actuelle de la psychologie. Dans « Notes de psychologie » (2006), L'auteur propose une vision de l'être humain anatomique et psychologique étonnamment proche de celle de Patañjali (si on accepte le vocabulaire légèrement différent mais pas du tout opposé entre les deux interprétations).

Un schéma résume cette approche moderne :



4 Conclusion



Cette apparente fleur est en réalité une figure de directivité, mesurée du saxophone : doigté aigu (Eb622Hz), $f=1500\text{Hz}$...

Elle illustre entre autre ce que l'œil ne perçoit pas, ce que la main peut pauvrement sentir, ce que l'oreille perçoit, mais qui est : la répartition d'énergie à l'embouchure d'un saxophone.

Il suffit d'un souffle d'air, bien appliqué sur l'embouchure, presser sur une touche qui obture et ouvre des événements, et le son sort ; cela sonne juste, sans effort. Ça tient du miracle si on y songe et c'est beau !

Le « **Lâcher prise** » est ainsi, mettre les conditions et laisser faire, comme jouer une note avec un instrument à vent. Comme je ne connais pas cet instrument (saxophone), je vais me tourner vers un autre : le roseau.

Regardez les roseaux, ils ondulent sous le vent, mais quand le désordre apparent se syntonise avec le vent, c'est un accord de musique qui est entendu, même le geai écoute. C'est un murmure qui ondule avec la force du vent...

C'est seulement l'énergie du souffle qui, avec l'air, entre en résonance, va s'amplifier « d'elle-même » et faire vibrer ce même air du souffle pour produire le son qui est entendu, où non (cela ne dépend que de l'observateur, s'il est présent !)



Voilà le vrai « lâcher prise », sans effort et sans mollesse, sans contrainte, sans violence... On place le corps, la posture et le mental, on cherche le point de résonance, il y a comme un ajustement à trouver (avec amour, soi avec soi-même sans regard extérieur) et on laisse faire ce qui est et a toujours été là : la note juste qui se développe d'elle même !

« Lorsque la corde est trop tendue, la corde casse. Lorsque elle ne l'est pas assez, elle ne sonne pas » a dit « Bouddha ».

Pour finir, une note de poésie : « 'Doteur' de mille noms, faiseur de sentiers, transformateur du monde... tes pères et les pères de tes pères se perpétuent en toi. Tu n'es pas un bolide qui tombe, mais une brillante flèche qui vole vers les cieux. Tu es le sens du monde et quand tu éclaircis ton sens, tu illumines la terre » (Silo-Le paysage intérieur)

5 Annexes.

Voici quelques exemples de réponse à l'enquête, pour vous montrer la pertinence et la valeur des réponses reçues.

bonjour

voici le questionnaire auquel je pense:

Témoignage sur son expérience personnelle dans pratique dans le yoga :

- Depuis combien de temps faites vous du yoga (nbr années) ?

20

- Aviez-vous des problèmes avant de suivre le cours de yoga ? Si oui, Quelle(s) faiblesse(s) aviez vous dans votre corps en commençant ?

NON

- Dans quelle posture vous sentez vous le mieux ? (attention, je vous demanderai de la décrire...)

JE N'AI PAS UNE POSTURE OÙ JE ME SENS MIEUX,
CHACUNE COMPTE, DE FAÇON DIFFÉRENTE...

- Décrivez les sensations et images mentales qui vous viennent dans cette posture :

- Avez vous noté un changement dans votre corps grâce à votre pratique du yoga (corps = physique + psychique) ?

OUI, BEAUCOUP DE CHOSES ONT CHANGÉ, AUSSI BIEN DU POINT DE
VUE PHYSIQUE QUE PSYCHIQUE. LA PRATIQUE DU YOGA CHANGE UNE VIE...

- Dans la mesure du possible, décrivez, pas par pas votre façon de vous glisser dans cet état de bien être dans votre posture favorite :

- voulez vous rajouter quelque chose?

Florbels, 3ge : 49

Merci d'avoir eu la gentillesse de répondre...

bonjour

voici le questionnaire auquel je pense:

Témoignage sur son expérience personnelle dans pratique dans le yoga :

- Depuis combien de temps faites vous du yoga (nbr années) ? 15 ans

- Aviez-vous des problèmes avant de suivre le cours de yoga ? Si oui, Quelle(s) faiblesse(s) aviez vous dans votre corps en commençant ?

Maux de dos, de ventre et de nuque

- Dans quelle posture vous sentez vous le mieux ? (attention, je vous demanderai de la décrire...)

Allongé sur le sol, pieds écartés et paume des mains vers le haut. (en beach chair)

- Décrivez les sensations et images mentales qui vous viennent dans cette posture :

Ma respiration est plus profonde, plus lente à l'expiration, je suis plus calme et généralement ne pense plus à mes soucis surtout si j'écoute bien le professeur

- Avez vous noté un changement dans votre corps grâce à votre pratique du yoga (corps = physique + psychique) ?

Oui beaucoup de mes maux disparaissent ou m'importe peu. Facilité d'élocution en public et devant des groupes de personnes.

Dans la mesure du possible, décrivez, pas par pas votre façon de vous glisser dans cet état de bien être dans votre posture favorite :

Environnement, couché sur le dos, les yeux fermés avec deux ou trois inspire et expire.

- voulez vous rajouter quelque chose?

L'ambiance du club y contribue, l'accueil par un sourire en percevant vous fait rapidement oublier vos soucis qui eux restent gentiment au vestiaire.

Merci d'avoir eu la gentillesse de répondre...

bonjour

voici le questionnaire auquel je pense:

57 ans

55

Témoignage sur son expérience personnelle dans pratique dans le yoga :

- Depuis combien de temps faites vous du yoga (nbr années) ?

Un an.

- Aviez-vous des problèmes avant de suivre le cours de yoga ? Si oui, Quelle(s) faiblesse(s) aviez vous dans votre corps en commençant ?

Le dos.

- Dans quelle posture vous sentez vous le mieux ? (attention, je vous demanderai de la décrire...)

sur le dos, le lotus

B

- Décrivez les sensations et images mentales qui vous viennent dans cette posture :

cela me détend très bien. Le tension revient du corps ?
changement mental, la détente, la disponibilité.

- Avez vous noté un changement dans votre corps grâce à votre pratique du yoga (corps = physique + psychique) ?

Plus de détente et de calme après le cours.

- Dans la mesure du possible, décrivez, pas par pas votre façon de vous glisser dans cet état de bien être dans votre posture favorite :

On s'assoit, on se couche doucement en pleine conscience
ce qui est déjà une préparation.

- voulez vous rajouter quelque chose ?

Merci d'avoir eu la gentillesse de répondre...

bonjour

voici le questionnaire auquel je pense:

Témoignage sur son expérience personnelle dans pratique dans le yoga :

- Depuis combien de temps faites vous du yoga (nbr années) ?

Depuis 2006 cela fait 6 ans (7 ans au mois de juin)

- **Aviez-vous des problèmes avant de suivre le cours de yoga ? Si oui, Quelle(s) faiblesse(s)** aviez vous dans votre corps en commençant ?

Fréquentes maux de dos et parfois d'épaules

- Dans quelle posture vous sentez vous le mieux ? (attention, je vous demanderai de la décrire...)

Couchée sur le dos, jambes pliées (comme en Shavasana mais avec les jambes pliées, pieds près des fessiers, écartés de la largeur des hanches).

- Décrivez les sensations et images mentales qui vous viennent dans cette posture :

Une grande détente, avec une sensation de légèreté du corps ; rien de spéciales comme images, ou parce que je n'y fais pas attention.

- Avez vous noté un changement dans votre corps grâce à votre pratique du yoga (corps = physique + psychique) ?

Beaucoup de changement:

- Physique : douleurs aux lombaires moins fréquentes et moins fortes ;
- Psychique : je suis devenue très calme et moins irritable en situation de stress ou de conflit (interne ou externe).

- Dans la mesure du possible, **décrivez**, pas par pas votre façon de vous glisser dans cet état de bien être dans votre posture favorite :

- En plus des séances collectives, c'est généralement le dimanche matin, prévu la veille ou décidé le matin même (tout le monde est encore endormi). Je prépare l'espace où je pose mon tapis. Je m'assure que je n'entendrai pas mon GSM. Quelques étirements en position debout et je m'installe calmement sur le tapis. Je m'étire encore (le bâton couché sur les dos, flexions extensions des pieds, circumductions...) avant de plier une jambe après l'autre et je me mets dans la posture. Quelques respirations, de temps en temps les genoux sur le ventre... en appréciant ces moments privilégiés.

- **voulez vous rajouter** quelque chose?

Une richesse dont on ne parle pas souvent. La personne qui vous fait découvrir le Yoga est exceptionnelle, elle compte énormément dans votre cheminement, lequel cheminement qui, une fois commencé, ne s'arrête plus.

Merci d'avoir eu la gentillesse de répondre...

bonjour

voici le questionnaire auquel je pense:

Témoignage sur son expérience personnelle dans pratique dans le yoga :

- Depuis combien de temps faites vous du yoga (nbr années) ? 10 ans

- Aviez-vous des problèmes avant de suivre le cours de yoga ? Si oui, Quelle(s) faiblesse(s) aviez vous dans votre corps en commençant ? Problèmes au dos : douleurs niveau lombaire.

Difficultés à me relever d'une position couchée.

- Dans quelle posture vous sentez vous le mieux ? (attention, je vous demanderai de la décrire...)

Position couchée sur le dos genoux relevés et position en diamant (assise sur les talons)

- Décrivez les sensations et images mentales qui vous viennent dans cette posture :

Relaxation totale.

- Avez vous noté un changement dans votre corps grâce à votre pratique du yoga (corps = physique + psychique) ?

Oui. Les douleurs dorsales sont terminées. Je suis plus souple. J'arrive à me relever normalement.

- Dans la mesure du possible, décrivez, pas par pas votre façon de vous glisser dans cet état de bien être dans votre posture favorite :

En position couchée la respiration ralentit ainsi que le rythme cardiaque. On arrive à se concentrer sur les

- voulez vous rajouter quelque chose? différentes parties du corps.

Merci d'avoir eu la gentillesse de répondre...

our
le questionnaire auquel je pense:

signage sur son expérience personnelle dans pratique dans le yoga :
e leçon à l'âge de 14 ans, elle m'a signée pour la vie
recommencer avec le hatha-yoga et le tai-chi-chuan, à plusieurs reprise
i ponctuel d'un cours de yoga pré-natal en 2008
rs de yoga réguliers depuis 2010 chez Mme Marie-José Evert
nation chez l'institut pour d'abord approfondir me connaissances personnelles

puis combien de temps faites vous du yoga (nbr années) ?

ez-vous des problèmes avant de suivre le cours de yoga ? Si oui, Quelle(s) faiblesse(s) aviez vous dans votre
en commençant ?
du dos, stress

es quelle posture vous sentez vous le mieux ? (attention, je vous demanderai de la décrire...)
a couché, poisson, demi-lune couchée

rivez les sensations et images mentales qui vous viennent dans cette posture :
ation d'ouverture, d'étirement profond, de pouvoir respirer bien et profondément

ez vous noté un changement dans votre corps grâce à votre pratique du yoga (corps = physique + psychique) ?
able ralentissement des rythmes de vie, remise en question de certains valeurs de vie, majeure concentration,
ion mentale plus profonde, majeure souplesse physique

es la mesure du possible, **décrivez**, pas par pas votre façon de vous glisser dans cet état de bien être dans votre
re favorite :
e concentrant sur la respiration, je prend la/les posture/s pas par pas. Je parcours mentalement plusieurs fois le
physique pour "ressentir" son état et ses "messages". J'ajoute les mouvements de l'énergie et je m'"abandonne"
e agréable sensation. Pas par pas je retourne vers une position neutre, dans laquelle je ressens les effets du
il physique et de la circulation d'énergie.

ez vous rajouter quelque chose? NO

P'avoir eu la gentillesse de répondre.....

bonjour

voici le questionnaire auquel je pense:

Témoignage sur son expérience personnelle dans pratique dans le yoga :

- Depuis combien de temps faites vous du yoga (nbr années) ?

1 an 4 mois

- Aviez-vous des problèmes avant de suivre le cours de yoga ? Si oui, Quelle(s) faiblesse(s) aviez vous dans votre corps en commençant ?

- 2 genoux : arthrose (signelle accident) avec flexion partielle des 2 genoux (non récupéré totalement) + léger déficit extension genou droit
- dos : opération hernie discale il ya 10 ans (bien réussie !)

- Dans quelle posture vous sentez vous le mieux ? (attention, je vous demanderai de la décrire...)

Posture du bâton

- Décrivez les sensations et images mentales qui vous viennent dans cette posture :

- sur le plan physique, l'étirement en position allongée me procure une sensation appréciable d'extension de toute la chaîne musculaire et donne l'impression de "grandir"
- sur le plan mental, sensation de calme et de détente.

- Avez vous noté un changement dans votre corps grâce à votre pratique du yoga (corps = physique + psychique) ?

- certainement, mais sûrement... :
 - plus de souplesse dans les 4 postures ;
 - gain de tonus musculaire ;
 - postures avec contribution des fessiers sont un peu moins difficiles qu'au début ;
 - détente du mental + respiration.

- Dans la mesure du possible, décrivez pas par pas votre façon de vous glisser dans cet état de bien être dans votre posture favorite :

- Concentration sur la sensation de bien-être dans la position allongée, en prenant soin de relâcher toutes les tensions. Ensuite l'étirement des bras en arrière et des jambes invite à la détente de tout le corps et du mental.

Merci d'avoir eu la gentillesse de répondre...

6 Bibliographie.

- **YOGA-SUTRAS : *patanjali***
Traduction et commentaires : Françoise Mazet.
Chez Albin Michel
- **YOGA-SUTRAS : *patanjali et le yoga***
Micéa Eliade.
Chez Maitres spirituels
- **La voie de l'acte juste : *La Bhagavad-Gita***
Choix de textes établi et présenté par Gisèle Siguier-Sauné.
Chez POCKET
- **Le Yôga La Bhagavad-Gîtâ : *Sri Aurobindo***
Adaptation française de Philippe R. St-Hilaire.
Chez Sand
- **La Bhagavad-Gîtâ « telle qu'elle est »** *ed. complète*
S . D . G. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupâda.
Chez Bhaktivedanta
- **Le Yôga de l'Énergie: *Roger Clerc***
Chez Le Courrier du Livre.
- **Manuel de Yôga: *Roger Clerc***
Chez Le Courrier du Livre.
- **Bonheur de la méditation : *Yongey Mingyur Rinpoché***
Traduction de l'anglais : Christian Bruyat.
Chez FAYARD
- **Le REGARD du SENS : *Mario ERAS***
Traduction: Claudie Baudoin.
Chez Ed. Références
- **Notes de psychologie I-II-III-IV : *Mario Rodrigues Cobo.***
Traduction: Claudie Baudoin.
Chez Ed. Références

- Du mal de dos à la posture de yoga : *Jean-Pierre et Marie-Jeanne Lafez*
Chez L'Homme profond - Cariscript
- Yoga - Anatomie et mouvements : *Leslie Kaminoff*
- De Amy Matthews et Sharon Ellis
Chez VIGOT
- Le yoga du sommeil éveillé, Yoga Nidra : *Dennis Boyes*
Chez epi Intelligences du Corps
- La légende maudite du vingtième siècle : *L'erreur darwinienne.*
De Anne Dambricourt.
Chez La nuée Bleue
- Ostéopathie : *Principes et applications ostéoarticulaires.*
De Olivier Auquier.
Chez ELSEVIER
- La méthode Mézières: *Un concept révolutionnaire.*
De Michaël Nisand - Sylvie Geismar.
Chez Ed. J.Lyon
- L'image inconsciente du corps. (histoire de l'os sphénoïde)
De Françoise Dolto.
Chez Ed. Essais
- LA "CONSCIENCE-ÉNERGIE" STRUCTURE DE L'HOMME ET DE L'UNIVERS.
Ses implications scientifiques sociales et spirituelles: « conscience-énergie », yoga et physique moderne, matière et esprit.
De Thérèse Brosse.
Chez Ed. Présence.