## Qu'est ce que le Yoga de l'énergie ?

## « Là où la pensée va, l’énergie va » « Roger Clerc

Le **Hatha yoga** part du corps physique comme point d'ancrage pour développer une harmonie intérieure aussi bien sur le plan physique que psychique.

Ce qui caractérise la technique propre au **yoga de l'énergie** est :

 . La mise en évidence de la relation geste - respiration : en faisant prévaloir les sensations sur l'intellect,

 . L'importance du regard intérieur : prise de conscience de l'énergie générée par le déplacement de la conscience, de la pensée dans le corps, ambiances intérieures générées par les postures.

On considère Lucien Ferrer (1901-1964) comme l'instigateur du **yoga de l'énergie** en France. Il se serait  inspiré, dans son enseignement, d'une forme de **yoga** pratiqué dans les contrées du nord de l'Inde et du Tibet. Approche dite tantrique qui s'appuie sur le corps, le souffle et la concentration pour provoquer l'éveil de l'énergie intérieure. L. Ferrer a fondé l'Académie Occidentale de **Yoga** pour l'enseigner dans les années cinquante.

Puis Roger Clerc (1908-1998) lui succède et poursuit son œuvre au sein de l'Ecole du **yoga de l'énergie** en formalisant une approche pédagogique destinée au public occidental le plus large.

A la mort de R. Clerc le **yoga de l'énergie** continue d'être enseigné notamment par les écoles françaises de yoga (EFY) qui forment des professeurs habilités à le transmettre.

Un certain nombre de ceux ci se sont regroupés au sein du Conservatoire du Yoga de l'Energie fondé par **Boris Tatzky**, qui s'est formé auprès de R. Clerc et lors de séjours en Inde.

## Quelle est notre approche du yoga en tant qu’enseignant du yoga de l’énergie ?

Les postures corporelles sont l'aspect le plus visible de la pratique du **yoga** mais il faut garder à l'esprit qu'elles nous intéressent surtout par le jeu des énergies qu'elles animent. Ce qui est recherché dans le **yoga** n'est jamais la performance physique mais le ressenti, l’adhésion du mental.

Nous cherchons toujours à agir simultanément sur les trois éléments corps, souffle et  pensées

**Etre à l'écoute de son corps et de son ressenti**On porte attention au ressenti des effets vibratoires du travail corporel dès les premiers cours.

Les postures classiques du **hatha yoga** sont pratiquées avec pour objectif principal d'améliorer la perméabilité du corps physique à la circulation de l'énergie.
Le corps physique assure la base solide, l'architecture pour nous élever à plus subtil. Cela nécessite de ne pas le négliger  et de le préparer et le tonifier en respectant les lois de l'anatomie et de la physiologie.

**Lier le geste au souffle**

C'est le souffle qui guide le geste, le porte et le soutient.

Par un travail profond de pranayama et des bandhas.

On travaille la respiration pour améliorer sa qualité, être conscient qu'elle anime toutes les parties du corps. Le travail du souffle est primordial pour réaliser la posture physique sans effort et de manière fluide.

**S'ajuster**L'enseignant propose, le pratiquant s'ajuste!

Les exercices proposés sont à considérer comme une direction, une indication mais non un modèle à imiter. Développer l'effort juste, s'adapter sont les maîtres mots de la pratique. Ni trop ni trop peu. Faire avec son corps, sa respiration son mental du moment pour habiter une posture, la façonner. Etre bienveillant avec soi et son corps.

**Développer la conscience**

La marque du "**yogi**", est l’attention, l'éveil, la conscience portée au geste. Faire consciemment, être là dans ce que l'on fait, pleinement et à chaque instant. Ne pas laisser s'échapper le mental, ne pas faire mécaniquement. La pratique enracine la conscience en soi.

**Entrer en résonnance avec l’énergie environnante**

Respecter les données énergétiques liées à l’environnement, les horaires de la journée, les saisons, les différents âges de la vie, les conditions physiologiques et psychiques au moment de la pratique et prendre en considération ces paramètres pour construire la séance.