

## EN VUE

# Martine Texier, La naissance en yoga

Auteur de plusieurs livres consacrés à la maternité.

Martine Texier s'est spécialisée en accompagnement

yoga de la grossesse et de la naissance depuis près de 30 ans

et a fondé, en 2003, l'Ecole Vie et Énergie (EVE) pour former

les enseignants de yoga et les sages-femmes.

Le yoga qu'elle enseigne fait de la grossesse un voyage de bonheur couronné par une naissance harmonieuse et réussie.



**Santé Yoga** Comment avez-vous été amenée à vous spécialiser dans l'accompagnement, par le yoga, de la grossesse et de la naissance ?

**Martine Texier** Lorsque j'attendais mon premier enfant, j'ai pris conscience très tôt de l'état de conscience particulier dans lequel me plongeait la grossesse. Du début à la fin, j'ai exploré avec délice toutes les transformations en étant à l'écoute de la relation qui se tissait avec mon bébé. Puis au cours du dernier mois, une radiopelvimétrie révèle un bassin étroit, avec un gros bébé. Mon gynécologue programme une césarienne tandis que j'envisage depuis le début une naissance naturelle. Je me mets alors à étudier le bassin et ses articulations et je pratique chaque jour plusieurs heures de yoga en cherchant des exercices et postures pour assouplir ces articulations et permettre à mon bassin de laisser passer mon bébé. Finalement, mon fils naîtra naturellement, en deux heures, sans péridurale ni médicalisation. Depuis, je sais que la préparation du corps est très importante, mais aussi la détermination, la gestion des émotions et surtout le lâcher prise pour ne pas résister aux forces très puissantes de la naissance. C'est tout cela que j'ai eu envie de partager avec d'autres femmes.

**S.Y.** Pour vous, la médecine contemporaine a tendance à ignorer l'importance

du vécu, du ressenti de la naissance et de son caractère initiatique...

**M.T.** En effet, l'humanité est de plus en plus dépouillée de ses initiations. Pourtant, la vie est ponctuée d'étapes, la naissance étant l'une des plus importantes. La naissance d'un enfant peut être comparée à l'ascension jusqu'au sommet d'une montagne avec tout ce que cela comporte d'efforts soutenus, de moments de découragement, d'impressions d'élévation, de sentiment de dépassement de soi. Après cet effort d'une intensité que la mère n'aurait peut être pas soupçonnée, il est difficile de mettre des mots sur l'expérience de l'« ivresse du sommet », de la vue à l'infini autour de soi - le regard du bébé, d'une profondeur qui nous relie au fond de notre âme. Malheureusement, la médecine actuelle n'a aucune conscience de la transformation intérieure qui résulte de l'ascension du sommet. Alors, au pied de la montagne, elle vous explique que le chemin va être très dur, très long et vous demande si vous êtes bien sûre de pouvoir aller jusqu'au bout... ou de vouloir souffrir. Elle vous propose alors d'emprunter l'hélicoptère - la péridurale de confort - pour vous déposer au sommet. Je ne poserais qu'une question : l'expérience du sommet sera-t-elle la même? La préparation à la naissance par le yoga s'intéresse justement aux différentes

étapes de la transformation intérieure de la mère, du couple, et à l'expérience initiatique du sommet.

**S.Y.** Comment peut-on, avec le yoga, accompagner les femmes sur ce chemin de transformation ?

**M.T.** Pour moi, tout naturellement, le yoga est idéal pendant la grossesse et la naissance, car il permet à la femme d'être pleinement consciente dans la voie royale de la maternité. La femme enceinte n'est pas du tout fragile et vulnérable, comme on se plait à la décrire dans notre culture. Elle est puissante au delà de tout. Le corps physique, plus souple, est plus confortable à habiter ; la femme est plus ancrée dans son corps et dans la partie vitale de son être ; l'énergie circule mieux et le mental est également plus fluide, plus souple. Cet « état de grâce » permet le recentrage avec un retour vers l'unité accompagné d'un apaisement, d'un calme intérieur, d'une intériorisation. Les séances de yoga pendant la grossesse comportent, par exemple, de nombreux exercices et postures qui amènent l'attention dans le ventre. Or le ventre est le centre de gravité du corps mais c'est aussi, pour les Orientaux, le centre vital, le *hara*. Pendant la grossesse, le centre de gravité se déplace légèrement vers l'avant au fur et à mesure que le bébé grossit. Il apporte plus de poids sur ce centre et y attire la présence de la mère. C'est comme un mandala qui

Par Laurence Pinsard

se construit autour du bébé. Une attention particulière est également portée sur le bassin, écrin de l'énergie vitale, nid du bébé et lieu du passage. En développant une perception plus fine de cette partie du corps, les femmes peuvent trouver le mouvement, les postures justes qui apportent confort et reconfort dans leur corps de grossesse. Elles peuvent aussi lui permettre de s'ouvrir et de faire glisser le bébé à l'intérieur puis vers l'extérieur le jour de la naissance. Dans mon enseignement, je cherche à guider chaque femme pour qu'elle trouve en elle les ressources nécessaires pour vivre en conscience chaque instant du chemin initiatique de la naissance avec l'ouverture successive des différentes portes que franchit le bébé. L'intériorité, la présence à soi et au bébé, la dimension de subtilité qui fait que les perceptions s'affinent, tout cela permet de s'orienter vers le lâcher prise et l'acceptation de s'ouvrir. Plus la femme est intériorisée, mieux elle sent son corps, mieux elle sait comment bouger, plus elle peut être instinctive et sentir ce dont le corps a besoin pour faciliter le passage.

**S.Y. Et la douleur dans tout ça ?**

**M.T.** Il est dans la philosophie du yoga une façon d'envisager les événements qui change le vécu même de la situation et qui présente un grand intérêt pour l'accouchement : il s'agit de ne pas se focaliser sur l'événement, sur la contraction par exemple mais au contraire, sur le temps de détente qui la précède et qui la suit. Il ne faut pas subir la douleur, ne pas se laisser déborder par elle, mais agir pour la gérer. La réussite de l'accouchement dépend avant tout de la capacité à se détendre. Pour cela, la « respiration de la vague » est d'une grande efficacité. Il s'agit de balayer le corps intérieurement en déplaçant la conscience, le « regard intérieur », de la tête vers les pieds à l'expiration et des pieds vers la tête à l'inspiration. C'est comme une vague, un mouvement de flux et de reflux qui descend puis remonte dans le corps. Ce « balayage intérieur » permet d'approfondir la détente et de se recharger en énergie. Cette respiration correspond en partie à la respiration lente et profonde que les sages-femmes pro-

## LE CORPS DE LA FEMME N'EST PLUS QU'OUVERTURE

posent de pratiquer entre les contractions mais avec l'apport du déplacement de la conscience qui agit de façon subtile mais efficace en déplaçant l'énergie avec la pensée. Grâce à cette respiration, la femme peut rester présente dans la totalité de son corps et pas seulement dans le ventre. C'est une aide précieuse pour ne pas se laisser engloutir dans la tempête des contractions. Cela permet aussi de diluer la sensation de douleur et de l'évacuer.

**S.Y. Les contractions, la douleur, la respiration, l'énergie, tout cela participe de l'expérience initiatique ?**

**M.T.** L'énergie mise en jeu dans une naissance est colossale, gigantesque. On a beau en parler avant, toutes les mères sont surprises d'avoir accès à de telles forces. Grâce au rythme envoûtant des contractions, durant plusieurs heures, la femme vit une transformation intérieure progressive. Il y a, tout le long du parcours, une élévation constante de l'énergie qui amène la femme, le couple peut-être, là où elle n'aurait jamais imaginé aller. Il n'y a rien d'autre à faire que de lâcher prise, lâcher, lâcher, puis lâcher encore. L'intensité de l'effort et du dépassement de soi accompagne l'ouverture du corps de la femme : ouverture du col de l'utérus, le bébé qui ouvre le bassin de sa mère. Bientôt le corps de la femme n'est plus qu'ouverture : ouverture physique, ouverture énergétique, ouverture mentale, ouverture spirituelle. Plus l'ouverture est grande, plus l'enfant apportera avec lui de potentialités de sa dimension d'être de Lumière, de sa dimension cosmique. « Le vingt-et-unième siècle sera spirituel ou ne sera pas » disait Malraux. Il le sera si les parents peuvent vivre la dimension spirituelle de la naissance, si la femme peut avoir accès à ce rôle sacré lorsqu'elle met ses enfants au monde. Le vécu de la naissance a une portée beaucoup plus large qu'on ne veut le croire. De cette expérience dépend l'avenir de l'enfant, de la mère, du père, mais aussi des générations suivantes de la planète.

*A LIRE : L'Attente sacrée, 9 mois pour donner la vie. Accouchement, naissance un chemin initiatique. L'Attente sacrée yoga, maternité, naissance, aux éditions Souffle d'Or*



Bien-être

# Maternité zen avec le yoga

**PRÉPARATION À LA NAISSANCE** À Bordeaux, Brigitte Lavorel développe les cours de yoga prénatal et postnatal. De nombreux projets sont en cours autour de cette méthode globale

**AUDE FERBOS**

a.ferbos@sudouest.com

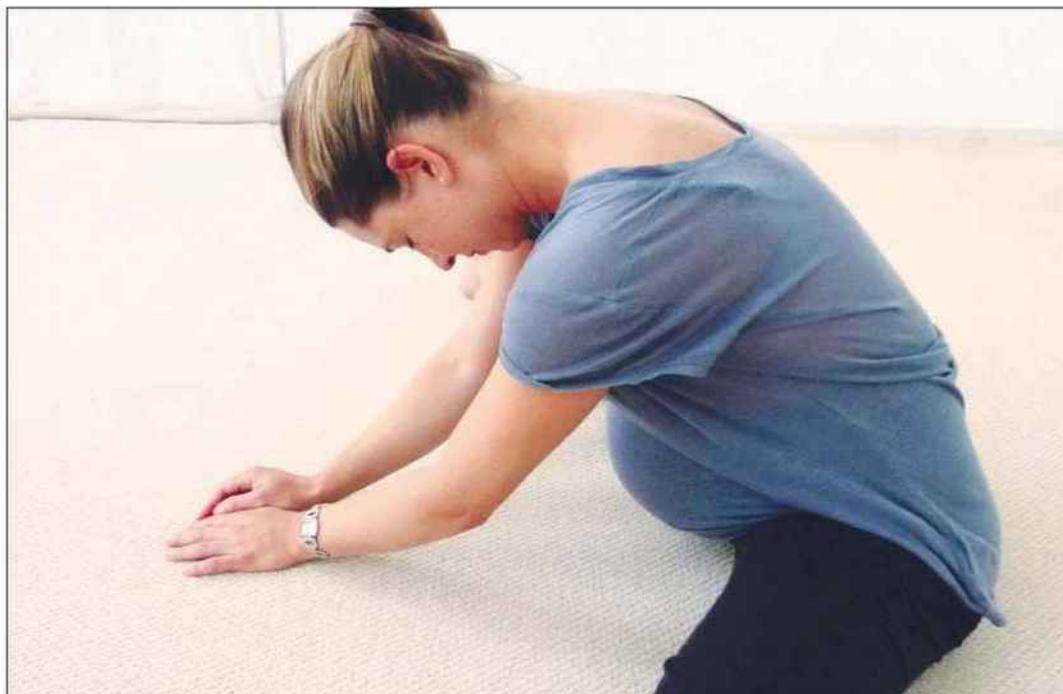
**A**vant tout, Brigitte Lavorel est une mère comblée. Après cinq enfants - dont des jumelles -, elle garde une « passion particulière pour la grossesse et les bébés ».

C'est avant la naissance de son troisième qu'elle découvre le yoga. Le début d'un long chemin pour celle qui non seulement ne lâchera plus les asanas, mais décide de les enseigner, d'abord à Paris, puis à Bordeaux, où la famille s'installe en 2004. « Très vite, j'ai eu des femmes enceintes à mon cours », explique-t-elle. Une situation qui fait écho à sa passion

mais aussi à sa formation : Brigitte Lavorel a suivi l'enseignement de Martine Texier, chantre du yoga prénatal et cofondatrice de l'École vie énergie à Évian. Une spécialiste dont le professeur bordelais s'inspire largement dans ses ateliers destinés aux futures et jeunes mamans.

**Une femme en recherche**

« Martine Texier est une femme en recherche », poursuit Brigitte Lavorel. En effet, sa méthode de préparation à la naissance par le yoga s'appuie sur trente ans d'études. Étayées par trois ans de tests dans une maternité de Grenoble, en collaboration avec les sages-femmes et les mé-



**Justine prépare la venue au monde de son enfant avec le yoga.** PHOTO DR

decins obstétriciens, puis dans son centre de yoga. Et dont le succès est couronné par l'ouverture du centre de formation à Évian, École vie énergie (Eve). « C'est un enseignement très orienté, développe Brigitte Lavorel. On n'aborde pas la femme enceinte comme un corps médical,

physique, mais dans toutes ses modifications subtiles, en intégrant les paramètres psychologiques, énergétiques... Il s'agit d'utiliser les techniques du yoga pour gérer la douleur et vivre en conscience ce moment tellement important de la vie. » Une très belle philosophie de la naissance

résumée dans un livre au titre évocateur : « L'Attente sacrée » (1).

De cette collaboration est né un nouveau projet : à partir du mois de septembre, Martine Texier lance une formation de yoga maternité naissance en Aquitaine, filiale Sud-Ouest de l'école mère à Évian. Un cursus

destiné aux professionnels. Une aubaine pour Brigitte Lavorel, coordinatrice de la section régionale : « Ces formations très spécialisées sont rares en France. Espérons que l'Aquitaine suivra », sourit celle qui, tout en continuant d'enseigner le yoga de l'énergie, cherche à développer les cours prénataux et postnataux : « C'est tellement riche, beau et aidant ! » (2)

Dans cet esprit, le professeur de yoga bordelais participe à une nouvelle aventure palpitante : la naissance prochaine d'une maison médicale de la famille à Bordeaux. Un lieu dédié à la périnatalité qui proposera une prise en charge pluridisciplinaire à la fois médicale, paramédicale et associative. Cela n'a l'air de rien, mais c'est juste révolutionnaire dans la façon globale d'envisager la maternité. Eh oui, une mère, n'est pas qu'un corps.

(1) « L'Attente sacrée : yoga, maternité, naissance », de Martine Texier, éd. Le Souffle d'or, 16 €.

(2) Brigitte Lavorel, coordinatrice Sud-Ouest pour la formation École vie énergie. 06 11 11 85 47. www.yogamaternite.fr ou www.yoga-energie.fr. Cours à Bordeaux, près de la porte de Bourgogne et quartier Fondaudège, 15 € la séance. www.yogaprenatal33.blogspot.fr.



comme

**Y**oga

Pour se préparer à l'accouchement

Donner la vie. Il s'agit de la chose la plus naturelle au monde pour certaines, d'un acte sacré pour d'autres, mais aussi, parfois, d'une source d'angoisses. Le yoga, pratique qui prend aussi bien soin du corps que de l'esprit, peut vous aider à mieux vivre ces neuf mois si importants.



## Une période privilégiée pour s'initier au yoga

JACQUELINE KÉVORKIAN *est professeur de yoga et propose aux femmes enceintes un accompagnement tout au long de la grossesse.*

**L**a grossesse est une période privilégiée pour s'initier au yoga. La femme est particulièrement à l'écoute de son corps, attentive aux différentes positions et prête à s'ouvrir à de nouvelles expériences. C'est ce que j'ai pu réaliser grâce à ma formation de viniyoga, complétée, pour ce qui concerne le yoga des femmes enceintes, par un travail avec Bernadette de Gasquet. L'enseignement spirituel de Yamima, psychologue et femme éclairée, décédée il y a 9 ans m'a également inspirée pour mes cours. Mes rencontres hebdomadaires avec les femmes enceintes qui viennent à moi complètent mon apprentissage : elles m'enrichissent, chacune à leur façon, par la manière unique et profonde dont elles traversent grossesse et accouchement.

Cette aventure, commencée à deux, doit, selon moi, se poursuivre à deux. Il est tout à fait souhaitable que le père assiste à quelques séances - au début et à la fin de la grossesse - et qu'il prenne une part active et joyeuse au processus en cours. J'invite aussi les partenaires à prendre conscience du fait qu'ils sont déjà parents et responsables de l'existence future de leur enfant, par l'amour et l'attention qu'ils lui portent avant même qu'il soit né.

Quand le couple le demande, un accompagnement aux côtés de la sage-femme peut être envisageable, des premières contractions régulières jusqu'après l'accouchement. Et je suis, à chaque fois, émerveillée par le courage, la constance et la force que déploie la femme dans ces moments-là, surtout quand elle est soutenue par l'amour de son partenaire et leur amour à tous les deux pour l'enfant à naître.

Une présence féminine - celle d'une accompagnatrice (appelée "doula" dans certains pays), d'une sage-femme attentive, d'une maman, d'une soeur ou d'une amie intime, surtout si ces dernières ont déjà été mères - semble nécessaire à cette véritable initiation dont la femme sort transformée.

Le processus d'acceptation et de maturation se poursuit, de séance en séance, à travers l'apprentissage des respirations fondamentales, accompagnées ou non de sons, de postures adaptées mais aussi de temps de parole au début et à la fin de la séance. La femme peut alors exprimer ses joies mais aussi parler de ses douleurs physiques et de ses peurs. Ainsi, au cours de ces neuf mois de gestation, la jeune femme consent, en profondeur, à porter, accueillir et accompagner la vie.

### Conseils de la pro pour un accouchement serein

- Se centrer complètement sur le bébé qui vit une aventure unique et déterminante pour l'ensemble de son existence.
- Parler à l'enfant pendant l'accouchement, l'inviter à venir au monde en lui disant combien il est attendu.
- Considérer chaque contraction comme un pas de plus accompli par le bébé dans sa sortie vers la lumière. Prendre en compte chaque contraction isolément : il est alors plus aisé de surmonter sa douleur. Ne pas additionner les douleurs passées ni se tendre à l'idée de celles qui vont encore advenir.
- Ne pas se battre avec les pensées négatives : lorsqu'une pensée négative passe, en prendre conscience pour mieux la laisser continuer son chemin.
- Accueillir à tout instant ce qui se présente, comme il se présente et s'y adapter le mieux possible.
- Demander au partenaire de masser les points douloureux.
- Profiter de la pause entre deux contractions pour se détendre et développer sa confiance dans l'intelligence de la Vie.

## “J’ai pris confiance en moi et en mes compétences”



J’ai commencé le yoga par des cours particuliers juste avant de tomber enceinte. Je souffrais de maux de dos et de genoux. J’étais un peu anxieuse et j’espérais que le yoga me soulagerait plus que le sport intensif. Cette activité m’a apporté plus de souplesse, de calme et m’a permis de mieux respirer. Enceinte, j’ai continué à suivre des cours particuliers. Je souhaitais rester en forme et continuer

une pratique physique afin d’éviter de prendre trop de poids. Je craignais que mon corps ne supporte mal les changements entraînés par la grossesse. Et puis, à cause de mon âge, j’avais très peur des risques de malformation, ce qui était pour moi cause de tensions et de stress.

Les cours m’ont aidée à mieux connaître mon corps et à mieux le comprendre. Ils m’ont également rendue très positive. Du déni des métamorphoses de mon corps et de la sempiternelle question : “Est-ce que c’est

normal ?”, je suis passée à un état d’acceptation accompagné d’une énergie positive.

J’ai pris confiance en moi, en mes compétences et en ma capacité de reprendre mon calme. Je me suis sentie prête pour le grand jour. Désormais, je vois l’accouchement comme une grande fête et je m’y prépare !

**Neama**, 38 ans, agent de voyage, suit aussi des études de psychologie, maman de Yali, 8 mois, Tel Aviv, Israël

## Apprendre à “être dans l’accueil”



Pendant mon accouchement, Jacqueline m’a accompagnée. Je l’ai pas du tout vécu celui dont j’avais rêvé mais elle m’a aidée à être dans l’accueil de ce qui se présentait. Pendant les contractions, les respirations abdominales profondes et les postures d’étirement et d’ouverture que nous avons pratiquées m’ont énormément soulagée.

Les cours de yoga m’ont vraiment aidée à trouver une ouverture et une souplesse qui me faisaient défaut - et peut-être pas que sur le plan physique... J’ai compris l’importance du travail sur le périnée et je l’ai pratiqué tous les jours. J’ai aussi, grâce aux postures travaillées, réussi à garder un dos droit et non douloureux pendant toute la grossesse.

**Dorit**, 33 ans, travaille dans l’audio-visuel, maman d’une petite Shira, 8 mois, Tel Aviv, Israël

## “Mon bébé m’apprenait déjà à mieux vivre”



Grâce aux cours, je me suis sans cesse rappelée, durant les dernières semaines avant l’accouchement, de parler avec mon bébé et d’intégrer cette sensation : “ Je respire avec toi et pour toi... Je me repose avec toi et pour toi...” Ces phrases que je répétais m’ont préparée à mon nouveau rôle,

au fait qu’avec mon bébé dans le ventre, j’étais déjà une maman à plein temps : que ce que je mangeais lui permettait de rester en vie, que mes temps de repos et de veille influaient directement sur lui, mes changements d’humeur aussi ! Je me suis donc efforcée de manger sainement, d’être en forme, de faire quotidiennement mes exercices et d’être, autant que possible, de bonne humeur. Je vérifiais une phrase que m’avait répétée Jacqueline : c’était mon bébé qui m’apprenait déjà à mieux vivre !

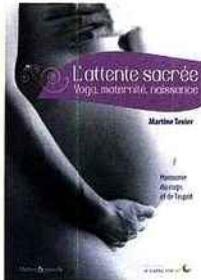
**Meira**, 42 ans, secrétaire de rédaction, maman de Maya, 6 mois, Tel Aviv, Israël

## à lire



**L’attente sacrée, 9 mois pour donner la vie, une grossesse et une naissance harmonieuses**, de Martine Texier, aux Éditions le Souffle d’or, 13,72 €. Ce livre contient des exercices de yoga très simple à faire et très efficaces.

Du même auteur, **Accouchement, naissance : un chemin initiatique**, aux Éditions le souffle d’or, 13,90 €, propose une approche spécifique de la douleur, de la peur et de la puissance de la femme qui accouche, de son rôle sacré.



> **L'ATTENTE SACRÉE**  
**Yoga, maternité, naissance**

**Martine Texier**

Ed. Le **Souffle** d'or. 257 pages

Dans cet ouvrage Martine Texier nous fait partager ses trente années d'expériences auprès de femmes enceintes et de jeunes mamans qu'elle a accompagnées et formées aux techniques du yoga. Le yoga de l'Energie qu'enseigne l'auteur a pour objectif de permettre aux femmes de s'approprier leur grossesse et de la vivre sereinement, tant psychologiquement que physiquement. « L'Attente sacrée », structuré en deux grandes parties - « L'art de vivre la grossesse » et « L'art de vivre la naissance » - est un ouvrage purement pédagogique : l'auteur y explique, illustrations à l'appui, les différents exercices à pratiquer pour soulager toutes les parties du corps. Les chapitres sont ainsi émaillés de nombreux témoignages de femmes qui disent leur émerveillement face à la découverte de leur propre corps et leur apprentissage de sa maîtrise. L'importance du rôle du père est aussi largement soulignée dans la partie consacrée à la naissance. « L'Attente sacrée » fera le bonheur des futures mères à la recherche de sérénité, loin du stress engendré par la médicalisation à outrance. « Grâce à la pratique du yoga, vous apprenez à vous intérioriser et à lâcher prise, en devenant témoin du spectacle de vie en vous. Devenez réceptives et attentives plutôt qu'actives et volontaires » écrit Martine Texier.

*Martine Texier est enseignante de yoga depuis 1981 à Grenoble. Elle a une expérience de 30 années de préparation à la naissance par le yoga, puis de formation de sages-femmes en France et en Suisse.*



> **LE GUIDE DE L'ACCOUCHEMENT**

**Benoît Le Goedic**

Ed. Larousse. 123 pages

« Le Guide de l'accouchement » est une petite bible à offrir à toutes les futures mères, en particulier à celles qui attendent leur premier enfant et découvrent au fil des mois l'aventure, parfois inquiétante, de la maternité. Benoît Le Goedic signe ici un ouvrage accessible à toutes, richement illustré de photos et de schémas, et dont le style limpide répond à toutes les questions qu'une femme enceinte se pose à l'approche du jour J. Trois grandes parties constituent la charpente de l'ouvrage : « le dernier mois », « l'accouchement », « les premiers jours ».

L'auteur consacre également trois chapitres à part, aux pleurs du nouveau-né, à la contraception après l'accouchement et à la rééducation périnéale. A noter que Benoît Le Goedic, au-delà des explications sur les phénomènes physiques liés à la fin de la grossesse et à l'accouchement, guide également les futures mères dans les méandres de l'établissement hospitalier. Il prend en effet le temps de présenter clairement les professionnels de santé de la naissance - sages-femmes, infirmiers, obstétriciens et pédiatres - leurs rôles et leur domaines de compétence ; des informations précieuses à connaître avant d'arriver en pleine nuit la valise à la main aux portes de la maternité.

*Benoît Le Goedic est sage-femme depuis 1989. Il a exercé plusieurs années à l'hôpital de Clamart. Aujourd'hui, il a une activité libérale qui lui permet de pratiquer des accouchements aussi bien en milieu hospitalier qu'à domicile.*



> **SORTIE DE MATERNITÉ ET RETOUR À DOMICILE**  
**DU NOUVEAU-NÉ**

**Jean-Michel Hascoët et Paul Vert**

Ed. Masson. 239 pages

Les séjours en maternité raccourcissent en France. Désormais, la mère et l'enfant rentrent au domicile entre deux et cinq jours après la naissance. Afin d'éviter toute conséquence néfaste (morbidity secondaire) liée à la précocité de la sortie, il convient d'améliorer la prise en charge de la mère et du nouveau-né en ville. C'est l'objectif de ce livre. Les auteurs qui signent ici un ouvrage technique donnent à leurs confrères (généralistes, pédiatres, sages-femmes) des informations claires permettant d'interpréter les signes de normalité ou les anomalies observées et de définir les conduites à tenir. Jean-Michel Hascoët et Paul Vert présentent le cadre de la sortie de la maternité, la surveillance et les dépistages chez le nourrisson, l'accompagnement des parents, le suivi du nouveau-né normal et de l'ancien prématuré et ouvrent des perspectives en faisant part des pratiques à l'étranger.

*Jean-Michel Hascoët est professeur de pédiatrie, chef de service de néonatalogie au CHU de Nancy. Paul Vert est professeur émérite de pédiatrie, membre correspondant de l'Académie de médecine et ancien chef de service de néonatalogie au CHU de Nancy.*



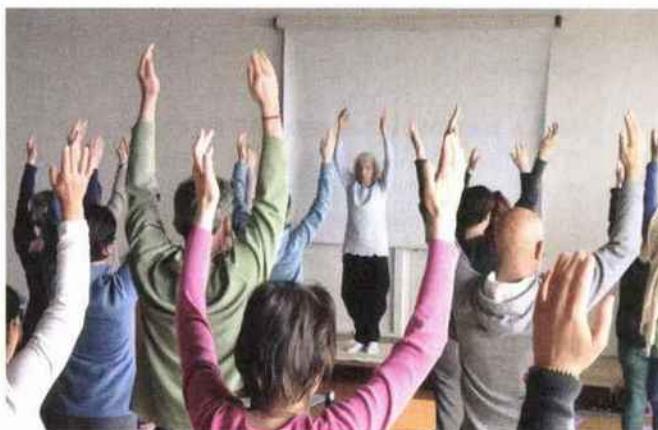
HISTOIRE DU YOGA

# DANS L'AMBIANCE DU YOGA DE L'ENERGIE

Développée dans les années 1970 par Roger Clerc, cette approche du yoga est subtile, lente et intériorisée, en lien avec l'énergétique chinoise. Reportage à Evian, dans la première école fondée par le maître.

Par Julien Levy

Eliane-Claire Thiercelin. © Julien Levy.



Ambiance. Le mot semble fondamental dans la pratique du Yoga de l'Energie. « Soyez présent à une ambiance. » La voix d'Eliane-Claire Thiercelin est comme une posture de yoga : ferme et douce à la fois. L'éminente enseignante de Yoga de l'Energie s'est déplacée de Bordeaux pour animer un stage à Evian-les-Bains, au bord du Lac Léman. Dehors, l'ambiance est glaciale en ce mois de février. Le traditionnel stratus hivernal forme un couvercle hermétique et brumeux au-dessus du lac. Dans la grande salle avec vue sur les eaux paisibles, la qualité d'attention est profonde. Une cinquantaine de pratiquants de Yoga de l'Energie, en cours de formation de professeur e ou non, sont présents à leur ambiance intérieure. Debout sur une estrade, les pieds ancrés dans un tapis de laine blanc assorti à ses fins cheveux tirés en arrière, Eliane-Claire Thiercelin invite à ressentir. « Le mental ne violente pas, il n'impose pas. La prochaine fois que vous vivez le mouvement, observez cette har-

monie corps physique – corps mental. Dans cet étirement magnifique sans violence, le corps de connaissance sait ce qui est juste et vrai en nous. »

Vu de l'extérieur, le mouvement en question est une posture de yoga très simple et accessible à tous. Allongé sur le dos, sur une expiration, nous sommes invités à enrayer la tête en serrant le genou contre la poitrine, puis à s'allonger sur une inspiration. Mais vécu de l'intérieur, il est beaucoup plus sophistiqué et subtil. La grande présence à son ressenti guide vers une conscience globale du corps. Le mouvement n'est pas seulement physique, il est mental et énergétique. Cela donne véritablement la sensation que le corps est mu par le souffle. Il n'y a pas de durée imposée. Les asanas sont proposées dans un respect profond des possibilités de chacun. « Mais ne capitulez pas », prévient l'enseignante avant de poursuivre : « peu à peu les conditions deviennent justes

pour que la posture se fasse de manière heureuse ».

Ce stage avec Eliane-Claire Thiercelin est la quintessence du Yoga de l'Energie caractérisé par la relation geste-respiration, le regard intérieur et le développement de la sensibilité. La posture n'est pas un but, plutôt un moyen pour amener dans une certaine vibration énergétique. Une autre spécificité de ce yoga est le travail en lien avec les saisons de l'énergétique chinoise.

La yogini a débuté sa pratique au milieu des années 1970, avec Roger Clerc, le fondateur de la méthode décédé en 1998, à l'âge de 90 ans. Il est un jeune commerçant parisien d'une vingtaine d'années quand il commence à s'intéresser au développement personnel. Puis, en 1950, son chemin spirituel croise celui du yogi occidental Lucien Ferrer et il devient son disciple. A peine plus vieux que Roger Clerc, le maître avait lui-même été initié par Constant



Eliane-Claire Thiercelin. © Julien Levy.



« Un yoga très subtil, qui amène à une sensation globale du souffle et du corps dans son volume. »

Philippe Liatard

Kerneïz, le précurseur du yoga en France. Lucien Ferrer forme donc Roger Clerc à l'énergie vitale et à sa relation avec la conscience spirituelle, avant de le désigner, en 1964, comme son successeur pour rendre ce type de yoga accessible au plus grand nombre. Fort de cette mission, Roger Clerc ouvre un cours de Hatha Yoga à Paris, participe à la fondation des actuelles Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (1967) et Union Européenne de Yoga (1971).

En hommage à son maître, entouré d'une équipe de pionniers (dont Eliane-Claire Thiercelin), il fonde à Paris l'Académie du Yoga de l'Energie en 1978 puis la première école de formation au Yoga de l'Energie, un an plus tard à Evian-les-Bains. « Yves Mangeart est alors nommé comme directeur. C'est lui qui va mener des explorations pour relier le Yoga de l'Energie aux saisons de l'énergétique chinoise », explique Philippe Liatard, le directeur actuel de l'Ecole d'Evian. « Certaines postures viseront donc l'étirement de méridiens d'acupuncture spécifiques. En ce sens, le Yoga de l'En-

ergie est proche du Qi Gong. Nous sommes dans une pratique physiquement douce. C'est un yoga très subtil, qui amène à une sensation globale du souffle et du corps dans son volume », poursuit-il. C'est également un yoga très axé sur la maternité et la naissance, avec une branche spécifique développée par Martine Texier depuis 2002. Depuis peu, le Yoga de l'Energie explore également l'Ayurveda et l'art martial indien Kalaripayatt.

Des professeurs de yoga reconnus pour la qualité de leurs enseignements sont passés par le Yoga de l'Energie. Parmi eux, Boris Tatzky, qui a suivi les enseignements de Roger Clerc pendant 30 ans. Jean Lechim, une figure du yoga établi de l'autre côté du lac, à Lausanne, écrit sur son site : « Roger Clerc nous invite à reconnaître notre propre liaison au Tout, à prendre conscience de cette extraordinaire possibilité de donner sens et direction à sa vie ».

En Yoga de l'Energie, comme en énergétique chinoise, l'Homme se situe entre ciel et terre, entre

énergies cosmiques et telluriques. « Si nous réalisons dans le corps de l'énergie une circulation harmonieuse et équilibrée des deux énergies HA et THA, le corps de chair lui-même ne peut qu'être équilibré et en harmonie, c'est à dire en bonne santé », écrivait Roger Clerc. Pour lui, la posture se situe le moins possible sur le plan physique, mais principalement sur le plan mental, où la pensée intervient. Car là où la conscience se place, l'énergie afflue. La sensation doit prévaloir sur la compréhension intellectuelle. « L'important est de "sensationner" en étant réceptif, conscient, vigilant; que les sens en éveil nous renseignent », poursuivait-il. « Ces sens subtils permettent de saisir et d'apprécier les différentes ambiances vibratoires qui révèlent notre état d'être. » On en revient à l'aspect fondamental de l'ambiance.

« Ces sens subtils permettent de saisir et d'apprécier les différentes ambiances vibratoires qui révèlent notre état d'être. »

Roger Clerc

### à lire

Roger Clerc, *Manuel de yoga, la pratique du Yoga de l'Energie*,  
Le Courrier du Livre (épuisé, à trouver d'occasion).  
Lucien Ferrer, *Hatha-yogin occidental*,  
Le Courrier du Livre.  
Martine Texier, *L'attente sacrée : yoga, maternité, naissance*, Le Souffle d'Or.

## lectures

## ■ COACHING MEDITATIF

Alain Héril – Editions Busière

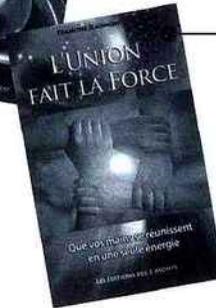
Ce livre aborde sans tabou de nombreux aspects de la sexualité. Il est composé de tests simples, de témoignages et d'exercices pratiques (à faire seul(e) ou à deux) afin de vous accompagner tout au long d'un voyage exquis et stimulant, le tout dans un esprit ludique et tranquille propre à une pleine conscience de soi-même.



## ■ L'UNION FAIT LA FORCE

Francine Jeanmonod – Les éditions des 3 monts.

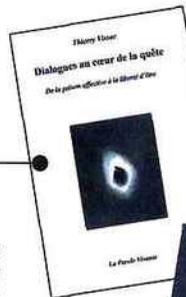
Nos croyances, nos idées, nos paradigmes sont un peu bousculés, mais nous n'en sommes plus prisonniers. Nous devenons plus conscients de nous-mêmes, de ce qui nous entoure et de notre rôle humain. Empreinte d'amour et de confiance, la guidance des plans angéliques nous aide à mieux comprendre pourquoi nous sommes incarnés ici et maintenant, dans ce monde si prometteur.



## ■ DIALOGUES AU COEUR DE LA QUÊTE

Thierry Vissac – La parole vivante

Ces courts témoignages personnels, ces interrogations parfois déchirantes, sont à la fois uniques dans leur expression et universels dans le périple humain, ses complications et ses découvertes, ses enfermements et ses prises de conscience, ses mystères et ses évidences. Je souhaite que ses quelques paroles laissent une trace lumineuse dans les consciences qui éclaire le véritable stage/atelier de notre existence : la vie quotidienne.



## ■ MÊME LORSQU'ELLE RECULE, LA RIVIERE AVANCE

Olivier Clerc – JC Lattès

Même lorsqu'elle semble reculer, une rivière avance tous les jours vers la mer... comme nous lorsque nous croyons stagner. Un minuscule morceau de cristal suffit à ordonner un magma en fusion... comme une simple idée peut changer le cours d'une vie. L'étrincelle produit à son échelle le même effet que la foudre... comme chaque expérience quotidienne nous prépare aux grands changements.



## ■ L'ATTENTE SACREE

Martine Texier – Edition le Souffle d'Or

L'attente d'un enfant est un événement fondamental de la vie: il mérite qu'on fasse un voyage de vrai bonheur, couronné par une naissance harmonieuse. Il s'agit de mieux vivre cette période de profondes transformations physiques, mentales et spirituelles. Ce livre vous donnera les clés pour faire de votre grossesse et de votre accouchement une expérience réussie.



## ■ LE SEL, SAVEURS ET VERTUS

Laura Panaïte – Grancher

Limité à la cuisine par ignorance, il faut savoir que le sel offre un nombre important d'autres utilisations efficaces et peu chères. Que ce soit pour votre bien-être, dans votre maison ou encore dans votre jardin, le sel peut vous rendre bien des services.



## ■ L'ÂME DES MOTS, LES MOTS DE L'ÂME

Véronique Lesigne – Dervy

Lorsqu'il a travaillé sur le phénomène alchimique, Carl Gustav Jung a établi et démontré que notre inconscient utilise un cryptage identique à celui de la langue des oiseaux pour aider le message issu de l'inconscient à franchir les censures et les résistances mises en place par le conscient. Pour notre équilibre et notre joie de vivre, nous avons donc tout intérêt à découvrir comment fonctionne cette langue et quelle instance de notre psyché la pratique.



## ■ PERFECTIONNEMENT AU KENKO SHIATSU TRADITIONNEL

Hervé Eugène – Chiron

Le kenko shiatsu est une méthode originale mise au point à partir du shiatsu traditionnel, des kansetsu shiatsu (réalignements ostéopathiques), de la diététique et de la médecine orientale pour entretenir la santé et venir à bout de nombreux désordres structurels, fonctionnels ou psychiques.

