



La lignée du Yoga de l'Énergie

.....
SYLVIE TALLON

Dans les traditions spirituelles, une lignée désigne une continuité de transmission par laquelle un enseignement se transmet au fil des générations.

Les Upanishads, textes majeurs de la sagesse de l'Inde ancienne, sont traditionnellement associées à cette idée de transmission de maître à disciple. Le mot *Upanishad* est d'ailleurs souvent interprété comme signifiant « s'asseoir près du maître », image qui évoque une trans-

mission fondée sur la proximité, l'écoute et la présence.

Les pratiques et les formes d'enseignement que nous recevons aujourd'hui sont le fruit d'un long processus de transmission au cours duquel les expériences et les compréhensions de différents maîtres se sont progressivement déposées et entrelacées.

Étudier une lignée permet ainsi de mieux comprendre comment un enseignement et une pédagogie se construisent au fil du temps. Cela donne accès à la force

d'un héritage tissé par des transmissions successives, dont l'empreinte se prolonge encore aujourd'hui dans nos pratiques.

Pour ma part, j'ai choisi de pratiquer et d'enseigner dans la lignée du Yoga de l'Énergie. Il me paraît intéressant d'observer comment cette pédagogie s'est construite ; je proposerai ici quelques repères historiques.

Mais appartenir à une lignée n'exclut ni l'évolution ni la créativité dans la pratique et l'enseignement. C'est même

sans doute ce qui permet à une tradition de demeurer vivante. Une transmission figée dans une fidélité trop rigide ne risquerait-elle pas de perdre sa capacité d'adaptation aux transformations des contextes, des sensibilités et des compréhensions au fil des générations ? Depuis les premiers temps du yoga, une question demeure : comment être créatif tout en restant fidèle à une tradition ou à une lignée ?

Les origines de la lignée du Yoga de l'Énergie

Le Yoga de l'Énergie appartient à une filiation que l'on peut qualifier d'indo-tibétaine.

Il s'inscrit, d'une part, dans la grande tradition du Hatha-Yoga.

Issu des traditions tantriques, ascétiques et yogiques anciennes, le Hatha Yoga s'est progressivement structuré en Inde médiévale entre les IX^e et XV^e siècles. Il ne constitue pas à l'origine une école unique, mais un ensemble de méthodes élaborées progressivement au sein de différents courants spirituels, notamment dans les milieux liés à la tradition des yogis Nātha.

Au fil des siècles, ces enseignements sont rassemblés et organisés dans des textes sanskrits qui en proposent une présentation plus structurée. La Hatha-Pradīpikā, rédigée au XV^e siècle, constitue l'une des synthèses majeures de cette tradition. Elle expose

un ensemble de pratiques comprenant postures (*āsana*), techniques de régulation du souffle (*prānāyāma*), gestes et verrouillages corporels (*mudrā, bandha*), ainsi que des formes de concentration. Comme le rappelle la Hatha-Pradīpikā :

« *Le Hatha-Yoga est comme un escalier menant au Rāja-Yoga.* »¹

Le *rāja-yoga* — littéralement « yoga royal » — désignant ici l'état d'unification intérieure et de profonde absorption méditative (*samādhi*), auquel conduisent les pratiques du yoga. Dans cette perspective, le Hatha Yoga désigne déjà une voie de pratique engageant conjointement le corps, le souffle et l'esprit de manière coordonnée.

Transmise à travers des lignées de pratiquants et de maîtres, cette tradition s'est transformée au fil du temps, donnant naissance à des formes variées de pratique. Le Hatha Yoga tel qu'il est aujourd'hui pratiqué en Occident — y compris dans le Yoga de l'Énergie — s'inscrit dans l'héritage de cette longue élaboration.

La lignée du Yoga de l'Énergie se réfère également à une lignée tibétaine ancienne qui renvoie à une succession de maîtres yogis dont l'enseignement a profondément marqué la tradition spirituelle tibétaine. Dans cette tradition, la lignée est considérée comme

la garantie de la continuité de la transmission des enseignements.

Son influence a laissé une empreinte sensible dans la compréhension et la transmission du Yoga de l'Énergie. En remontant cette lignée apparaissent les noms de Milarepa, Marpa, Naropa et Tilopa, auxquels s'ajoute Gampopa, qui jouera ensuite un rôle essentiel dans la diffusion de cet enseignement.

Tilopa

La tradition fait généralement commencer cette chaîne de transmission avec Tilopa, maître indien associé aux grandes traditions yogiques de l'Inde médiévale. Tilopa est souvent présenté comme un maître réalisé (*mahāsiddha*), c'est-à-dire un yogi ayant atteint une compréhension directe de la nature de l'esprit par la pratique méditative. La tradition rapporte qu'il reçut des enseignements de plusieurs maîtres et qu'il transmet ensuite une voie fondée sur l'expérience directe de la pratique. Il apparaît comme une figure essentielle de la transmission qui sera ensuite connue au Tibet sous le nom de tradition Kagyu.

Naropa

Le principal disciple de Tilopa fut Naropa, devenu l'une des figures majeures de cette lignée. Avant leur rencontre, Naropa était un grand érudit qui enseignait à la célèbre université monastique de Nālandā, en Inde, alors l'un des plus importants centres d'étude du bouddhisme.

¹ Svātmārāma, *Hatha-Pradīpikā*.
Traité de Hatha-Yoga,
trad. et commentaires de
Tara Michaël, Fayard.

Photo Sylvie Tallon - Zanskar Himalaya



Malgré l'étendue de son savoir, la tradition rapporte qu'il éprouvait les limites d'une compréhension uniquement intellectuelle. Il entreprit alors la recherche d'un maître capable de lui transmettre une expérience directe de la réalisation spirituelle. Cette quête le conduisit finalement auprès de Tilopa, avec qui il engagea un profond chemin de transformation intérieure. Les récits traditionnels évoquent notamment les douze grandes épreuves imposées au disciple afin d'éprouver sa détermination et son abandon. Au cours de cet enseignement, Naropa reçut des pratiques qui deviendront célèbres dans

le bouddhisme tibétain sous le nom des Six Yogas de Naropa.

Naropa transmet ensuite ces enseignements à Marpa le Traducteur (Marpa Lotsawa), qui jouera un rôle décisif en les introduisant au Tibet.

Marpa

Né au Tibet au XI^e siècle, Marpa entreprit plusieurs voyages en Inde afin d'y étudier auprès de grands maîtres spirituels dont Naropa. Ces voyages furent longs et exigeants. Marpa dut franchir les montagnes de l'Himalaya à plusieurs reprises afin d'étudier et de rapporter

les enseignements au Tibet. Il apprit également le sanskrit afin de pouvoir traduire les textes qu'il recevait. À son retour au Tibet, Marpa entreprit un travail considérable de traduction et de transmission, qui lui valut son titre de « traducteur ». Grâce à lui, de nombreux enseignements issus de la tradition indienne purent être transmis et pratiqués au Tibet.

Milarepa

Parmi les disciples de Marpa, Milarepa est sans doute la figure la plus célèbre de cette lignée. La tradition raconte



que, dans sa jeunesse, Milarepa utilisa des pratiques magiques pour se venger d'injustices subies par sa famille. Profondément marqué par les conséquences de ses actes, il entreprit ensuite une quête spirituelle afin de transformer sa vie. Cette quête le conduisit auprès de Marpa, qu'il supplia de l'accepter comme disciple. Marpa le soumit alors à de nombreuses épreuves, parfois très dures, avant de lui transmettre pleinement les enseignements de la lignée. Après avoir reçu ces enseignements, Milarepa se retira pendant de longues années dans les montagnes du Tibet, vivant dans des grottes et se consacrant entièrement à la méditation et à la pratique.

Sa vie de yogi solitaire et la profondeur de son expérience spirituelle ont profondément

marqué la mémoire et la tradition tibétaines. Les enseignements et les chants spirituels qui lui sont attribués ont largement contribué à diffuser cette lignée.

Gampopa

Parmi les disciples de Milarepa, Gampopa joua un rôle déterminant dans l'organisation et la transmission de ces enseignements.

Avant de rencontrer son maître, Gampopa était moine et médecin. Après la perte de son épouse lors d'une épidémie, il se tourna profondément vers la pratique spirituelle et entreprit une quête qui le conduisit finalement à rencontrer Milarepa.

Sous la guidance de son maître, Gampopa reçut les enseigne-

ments de la lignée et les approfondit par une pratique méditative intense. Il joua ensuite un rôle décisif dans leur diffusion.

Alors que Milarepa avait vécu principalement comme un yogi solitaire retiré dans les montagnes, Gampopa contribua à organiser et à transmettre plus largement ces enseignements. Il fonda des communautés monastiques et participa à la structuration de la tradition Kagyu, qui deviendra l'une des grandes écoles du bouddhisme tibétain.

Cette lignée, qui a profondément marqué l'histoire spirituelle du Tibet, se perpétue encore aujourd'hui. La pédagogie contemporaine du Yoga de l'Énergie y reconnaît l'une de ses sources majeures d'inspiration.

La lignée occidentale du Yoga de l'énergie et la pédagogie contemporaine

La lignée occidentale

La transmission qui conduira à l'émergence du Yoga de l'Énergie en Occident s'inscrit dans la continuité de plusieurs chercheurs et enseignants qui, au cours du XX^e siècle, se sont intéressés aux traditions du yoga et ont cherché à en transmettre certains aspects dans un contexte occidental.

Parmi eux, **Constant Kerneiz** (1880-1960), de son vrai nom Félix Guyot, apparaît comme l'un des premiers précurseurs. Écrivain et chercheur, il publia plusieurs ouvrages consacrés au yoga et aux traditions spirituelles de l'Inde. Son travail contribua à faire connaître ces enseignements en Europe à une époque où ils restaient encore très peu diffusés. À travers ses écrits et ses recherches, Kerneiz participa ainsi à éveiller l'intérêt pour le yoga dans le monde francophone.

Dans la génération suivante apparaît **Lucien Ferrer** (1901-1964), qui jouera un rôle central dans la transmission du yoga en France. Ferrer s'intéressa très tôt aux traditions yogiques et entreprit de développer un enseignement structuré destiné aux pratiquants occidentaux. Dans les années 1950, il fonda à Paris l'Académie occidentale de yoga, lieu d'étude et de pratique où se rassem-

blèrent de nombreux élèves. Son enseignement, inspiré à la fois des traditions indiennes du yoga et de certaines références tibétaines, cherchait à rendre ces pratiques accessibles dans le contexte culturel européen.

Parmi les élèves de Lucien Ferrer se trouvait **Roger Clerc** (1908-1998), qui deviendra l'un des principaux continuateurs de cet enseignement. Roger Clerc suivit pendant de nombreuses années l'enseignement de Ferrer et participa activement à la vie de l'Académie occidentale de yoga. Après la disparition de Ferrer en 1964, il poursuivit ce travail de transmission et contribua à organiser et structurer pédagogiquement ce qui sera progressivement connu sous le nom de Yoga de l'Énergie.

Roger Clerc joua en effet un rôle décisif dans l'élaboration et la diffusion de cette approche du yoga. Son travail consista notamment à préciser les principes pédagogiques de la pratique, à organiser les différentes étapes de l'enseignement et à former de nombreux enseignants qui poursuivront à leur tour cette transmission.

Ainsi se dessine la lignée occidentale qui conduit au Yoga de l'Énergie : Constant Kerneiz, précurseur et diffuseur des premières recherches sur le yoga en France ; Lucien Ferrer, initiateur d'un enseignement structuré et fondateur de l'Académie occidentale de yoga ; Roger Clerc, pédagogue qui développa et transmit cette pratique à plusieurs générations de pratiquants.

La pédagogie du Yoga de l'Énergie

Le Yoga de l'Énergie est aujourd'hui reconnu comme une forme de Hatha Yoga progressif et complet. Il accorde une place essentielle à la préparation du corps, à la respiration — depuis la conscience du souffle jusqu'à un véritable « art de respirer » —, ainsi qu'à la concentration et à la détente. Sa pédagogie repose notamment sur le déplacement conscient de la pensée et du regard intérieur dans les mouvements, les postures traditionnelles du yoga et la posture assise. Cette attention intérieure favorise le recentrage, la qualité de présence et l'entrée progressive dans l'état méditatif. Adapté à la vie contemporaine, le Yoga de l'Énergie invite à intégrer la pratique dans la vie quotidienne avec justesse et conscience.

La pédagogie s'est structurée autour d'un enseignement en trois degrés.

Le premier degré du Yoga de l'Énergie initie à un ensemble de pratiques favorisant le resenti du souffle et de la circulation de l'énergie : gestes conscients, postures, asanas du hatha yoga, et enchaînements, dont certains sont spécifiques au Yoga de l'Énergie, notamment **la série des dix-huit mouvements préliminaires**, véritable « colonne vertébrale » de cette pédagogie. Ce degré apprend à pratiquer avec patience et régularité, en abandonnant toute recherche de performance. Le corps s'assouplit, se délisse et se toni-



fie. Les sens subtils s'éveillent, tandis que se développe la conscience de la circulation de l'énergie dans les différents plans de l'être. Le souffle s'allonge et s'affine ; le mental se stabilise. Cette étape constitue une base essentielle pour aborder les degrés suivants sans risque de déséquilibre.

Le deuxième degré du Yoga de l'Énergie approfondit l'exploration des différents plans de conscience avec notamment l'étude de **la série des dix-huit mouvements de Naropa**. Cette pratique approfondit l'expérience des plans subtils et affine la perception du *Prânamaya-kosha*, corps de l'énergie. La circulation de l'énergie devient plus libre, plus consciente et plus précise. Le pratiquant intègre alors l'enseignement résumé par l'adage de Roger Clerc :

« *Là où la pensée va,
l'énergie va* ».

Après avoir appris à respirer dans le premier degré, il découvre ici l'« art de respirer » : l'art de maîtriser le souffle et de conduire, par son support, la pensée.

Le troisième degré du Yoga de l'Énergie explore avec une précision croissante les plans les plus subtils de l'être. Il ouvre notamment à une approche approfondie du *Manomaya-kosha*, corps du mental, de son anatomie subtile et de ses mécanismes. Les vécus sensoriels s'intensifient ; les perceptions les plus subtiles s'intègrent de manière de plus en plus consciente dans la matière du quotidien, comme si celle-ci se spiritualisait peu à peu.

Le Yoga de l'Énergie devient alors un art de vivre, qui se déploie librement au fil du cheminement propre à chacun.

Entre fidélité et créativité : la voix de ceux qui nous ont mis en chemin

J'ai pour ma part été formée par Jean-Pierre Laffez, élève direct de Roger Clerc. Ma gratitude va également à Éliane Claire Thiercelin, Nadine Merlette, Annie Hamelin et Gianna Dupont. Chacun m'a transmis cette pédagogie à travers sa sensibilité, son vécu et sa manière singulière d'habiter la pratique.

C'est peut-être cela qui maintient une lignée : une transmission fidèle à un esprit, mais jamais figée dans une forme unique. D'une génération à l'autre, l'enseignement se transforme, s'adapte aux époques, aux contextes, aux publics rencontrés. Chaque enseignant reçoit un héritage, mais le transmet à travers le

prisme de sa propre expérience humaine.

Comme toute lignée, le yoga de l'énergie porte ainsi la mémoire de multiples existences, de maîtres, de pratiquants, d'époques et de sensibilités successives.

Des transmissions orales de maître à disciple jusqu'aux cours contemporains parfois donnés en ligne, un même fil continue de circuler. Ce fil relie à une tradition ancienne tout en demeurant en mouvement.

Ressentir une lignée, c'est parfois percevoir la présence vivante d'une transmission bien au-delà des seules techniques apprises. Cela peut surgir dans des moments très simples : entendre encore l'écho des mots d'un professeur, retrouver un geste, une manière de respirer, une qualité de présence. Quelque chose continue alors silencieusement de vivre et de se transmettre à travers nous.

Les grandes figures de la lignée ancienne — Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa ou Gampopa — semblent elles aussi continuer d'habiter l'expérience intérieure. **Leur**

présence laisse une trace vibrante, comme un fond silencieux à partir duquel les pratiques et les compréhensions continuent de renaître dans chaque existence singulière.

Dans un monde où tout s'accélère, où les repères deviennent parfois instables, une lignée peut offrir une forme d'ancrage. Elle rappelle l'importance des textes anciens, de l'expérience vécue et du temps long de la transmission humaine.

Peut-être aussi qu'à l'heure où l'intelligence artificielle tend à uniformiser les discours et à lisser les singularités, il devient d'autant plus précieux de préserver ce qui, dans une transmission, passe par la présence, la voix, le vécu et la créativité propre de chacun.

Une lignée trop rigide risque de se figer ; une lignée qui s'éloignerait entièrement de ses sources risquerait de se dissoudre. Entre stabilité et adaptation, fidélité et créativité, il existe sans doute une recherche d'équilibre proche de ce que suggère le *sthira sukham* de Patañjali : une stabilité suffisamment enracinée pour ne pas se perdre, et une

souplesse suffisante pour rester vivante.

Reste alors une question : que faire, à notre tour, de cet héritage reçu ?

La transmission d'une lignée engage une responsabilité et une forme de loyauté. Ce qui a été transmis ne peut être conservé pour soi seul. Il s'agit plutôt de faire vivre cet enseignement, d'en préserver l'ancrage tout en le laissant évoluer au contact des expériences, des générations et des contextes nouveaux.

Une lignée demeure vivante lorsqu'elle continue d'accompagner une recherche intérieure authentique plutôt que de produire une répétition identique des formes. L'enseignant transmet alors moins un modèle à reproduire qu'un cadre permettant à chacun de découvrir sa propre voie et d'approfondir sa relation personnelle à la pratique.

Et peut-être qu'au fond, transmettre consiste simplement à laisser résonner, à notre façon, la voix de ceux qui nous ont mis en chemin. ■

Quelques repères bibliographiques

-*Yoga de l'Énergie* - Roger Clerc, Éd. Le Courrier du Livre, 1976.

-*Un art de vivre - La pratique du yoga au quotidien*, Roger Clerc, Éd. Le Courrier du Livre, 1986.

-*Manuel de yoga - La pratique du Yoga de l'Énergie*, Roger Clerc, Éd. Le Courrier du Livre, 2019.

-*La lignée - Yoga de l'Énergie*, Marie-Jeanne Laffez et Jean-Pierre Laffez, Éd. BoD, 2020.

