

**Martine Texier:
Danser l'énergie
dans la pratique de yoga**



Martine Texier, élève de Roger Clerc a suivi le cursus de l'école de yoga d'Évian dès sa création et enseigne le yoga de l'énergie. Elle s'est spécialisée en «yoga et maternité» et ses deux livres sont des références. Depuis 1986, elle a fait partie de l'équipe enseignante

de l'École avec Yves Mangeart. Depuis janvier 2011, elle est directrice de l'École de yoga d'Évian et de l'académie. Passionnée de pédagogie, elle cherche à transmettre la dimension énergétique du yoga.

Nous allons tout d'abord:

- explorer, palper, les espaces énergétiques autour de nous, pour vivre notre réalité d'Être humain, situé entre ciel et terre,

- éveiller les différentes polarités du corps, ha et tha que sont les faces avant/arrière, droite/gauche, extérieure/ intérieure, haut/bas,

grâce à différents moyens pédagogiques, pour mieux vibrer notre dimension énergétique.

Nous pourrions alors, grâce à une progression « du mouvement à l'extrême immobilité » (selon la définition de la posture de Roger Clerc) en suivant les différents kosha, du physique au subtil, vibrer ces énergies dans les phrases, les postures, le pranayama sur les circuits d'énergie (nadis et méridiens), la relaxation et l'Assise. Cette conscience énergie « structure de l'Être et de l'Univers » comme l'a montré l'ouvrage de Thérèse Brosse, est ce qui nous amène à l'expérience de l'unité, Présence plus large, voire expérience de Vastitude « petit corps et grand corps ».

Les moyens pédagogiques sont ceux développés par Roger Clerc dans le yoga de l'Énergie avec l'apport très riche et créateur d'Yves Mangeart pendant trente trois ans à l'École de Yoga d'Évian.

**Atelier d' « education yogique »
par M.A.Baillon,
association respys**



Marie Andrée BAILLON, Professeur d'Education Physique et Sportive, MASTER « Education Santé », formée au YOGA par Charles WATTELLE, OP TIWARI et DC BHOLE de l'Institut Kaivalyadhama Inde, L.COUDRON à l'Institut de Yogothérapie, Swami NISCHALANANDA du Mandala Yoga

Ashram (Yoga Satyananda)...

Grâce à son parcours professionnel, son double cursus universitaire en Sciences de l'Education et en Education pour la Santé (Anatomie, physiologie, psychologie, ...) et aux différents enseignements Yogiques traditionnels et occidentaux reçus depuis le début de sa pratique personnelle, Marie Andrée continue ses recherches « expérientielles » basées sur les connaissances scientifiques actuelles sur l'être humain et les textes philosophique anciens du YOGA, qui restent pleinement au cœur de sa pratique.

www.respys.fr

L' « EDUCATION YOGUIQUE » rassemble une Education qui englobe la totalité de l'être : Education citoyenne/Education physique / Education émotionnelle / Education à l'ÊTRE / Education à la CONSCIENCE / Education EXPERIENTIELLE.

La mise en place d'un « Yoga Scolaire » validé par les Inspecteurs de l'Education Nationale a été la première mise en pratique de cette « Education Yoguique ».

Ceci est l'objet du premier Diplôme Universitaire créé au sujet du YOGA vers une Education pour la Santé par le Yoga, transférable tout au long de la vie.

Mais, l'« Education Yoguique » peut aller plus loin, elle rassemble une démarche éducative pour: Apprendre à ETRE, Apprendre au fond de SOI, pour une « vision globale » de la vie.

L'« Education Yoguique » entraîne chacun vers une pratique de la conscience de soi par l'observation des mécanismes d'actions, de pensées, d'émotions...et leurs répercussions sur soi-même (écologie intérieure) et sur l'environnement (écologie externe).

Rien n'a été inventé, juste la mise en place d'une démarche spécifique, dans un contexte particulier, transférable à tout à chacun et à toutes les périodes de la vie.

<http://staps.univ-lille2.fr/fr/nos-diplomes-universitaires/du-de-yoga.html>