



Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Janvier 2010 n° 12

Editorial

par Marie-Rose Bardy



En ce début d'année 2010, veuillez recevoir nos vœux les meilleurs de santé, joie, pour vous et vos proches. Que vos souhaits les plus chers puissent se réaliser. Et que notre pratique de yoga élève nos âmes et nos cœurs vers le partage et l'amitié.

Les élèves du premier cursus de notre Ecole de Paris ont reçu leur diplôme de professeur de yoga lors de la célébration bien spéciale qui a eu lieu à Bois le Roi le samedi 9 Janvier. Ce fût un grand moment. Cérémonie émouvante, vibrante, chaleureuse, riche en amitié.

Et comme le disait si bien l'une d'entre nous « *Et c'est maintenant que tout commence* ».

André était présent dans les cœurs et grâce à la vidéo apportée par Willy, nous avons pu l'entendre donner une conférence mémorable sur la mémoire de nos cellules Les élèves furent heureux de ce moment inoubliable.

Nous voulions vous faire partager ce moment par quelques photos que vous trouverez ci-dessous.

Belle année et à très bientôt

Marie-Rose

Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
Clin d'œil de l'école	1
Le Yoga pour enfants André van Lysebeth Témoignages d'élèves	2 3
Témoignages d'élèves	4

Programme 2009/2010 Les Dimanches de l'Association

Dimanche 21 mars
Babacar KHANE

Dimanche 25 avril
Patrick TORRE

Dimanche 30 mai
Marie Paule RUAULT



**Directrice de la
publication :**
Marie-Rose Bardy

**Conception et
réalisation :**
Catherine Sidobre

Imprimeur
GRAPHIQUE
COMMUNICATION
32 bd de Vaugirard
75015 PARIS

n° ISSN : 1777-1234
Prix au n° :
4 € (France)
6 € (étranger)

LE YOGA POUR ENFANTS

ANDRÉ VAN LYSEBETH

Nous reprendrons le thème du yoga pour enfants dans notre prochain lien, en évoquant la méthode de travail qu'Anne BONNEVAL avait développé à la Guadeloupe dans l'esprit d'André Van Lysebeth, en créant son école EDUC YOGA.

Mais avant, nous voulions vous faire part du témoignage d'André sur ce sujet.

« Quand on évoque le « yoga pour enfants », on rencontre souvent le scepticisme des adultes qui estiment que les enfants ne peuvent pas vraiment saisir les subtilités du yoga.

Ont-ils raison ?

Sur la base de témoignages de parents dont les enfants font du yoga à l'école, on est heureusement surpris de lire les résultats favorables obtenus par Anne BONNEVAL en Guadeloupe.

Je cite d'abord le témoignage de la maman d'une petite fille. Sa fillette lui dit que les relaxations lui procurent un grand bien-être, que les postures lui permettent de prendre conscience de son corps et que certains exercices de yoga lui ont permis de réussir des contrôles en classe. Et d'ajouter : « *Après les cours, je la trouve métamorphosée, calme.* »

Une autre maman dit en parlant de sa fille : « *Après l'école, elle est énervée, agitée. Après la danse, elle est volubile et sûre d'elle. Après le yoga, elle est détendue, calme et sereine. On a l'impression que rien ne peut l'atteindre à cet instant. Elle est débarrassée de ses peurs et de ses craintes.* »

Comment expliquer tout cela ?

Nous trouvons la réponse dans les particularités des hémisphères cérébraux gauche et droit. Le demi-cerveau gauche est le siège de notre ego, de l'intellect, de la logique ; il fonctionne linéairement et donc comme un cerveau mâle. Le demi-cerveau droit au contraire est le support de notre moi profond, de notre inconscient (au sens psychanalytique du terme) et prend conscience globalement de la réalité ; il est émotif, créatif, féminin.

Toute notre civilisation est axée sur le développement unilatéral du demi-cerveau gauche. Il en résulte un déséquilibre fondamental de la personnalité de l'enfant, ce qui se fait au détriment de l'être tout entier et crée des tensions, des stress, de l'anxiété, bref un mal de vivre général

Or, les enfants sont encore très proches de leur demi-cerveau droit, tout en subissant une formation favorisant presque unilatéralement le demi-cerveau gauche au détriment du droit.

Les enfants entrent de plain-pied dans le yoga, non pas forcés et contraints, mais avec enthousiasme ; leurs inhibitions devant la discipline scolaire s'atténuent et disparaissent et il en résulte des personnalités plus épanouies, plus disposées à développer aussi leur demi-cerveau gauche, donc des êtres plus harmonieux, plus équilibrés.

Ainsi, le yoga à l'école n'est ni incongru ni inaccessible aux enfants. Notre éducation, reflet de notre civilisation, crée ou voudrait créer des puits de science, des ingénieurs, des techniciens, ce qui crée souvent des citernes pleines de savoir, tandis que le yoga veut créer des sources.

Le yoga ne se borne pas à entretenir leur souplesse corporelle grâce aux postures, ce qui est nécessaire, mais leur fait découvrir leur propre corps. En en prenant conscience, ils découvrent l'univers du symbolisme où ils se sentent très à l'aise.

Il est bien évident que cela exige de la part de l'éducatrice qui les initie au yoga des qualités d'écoute, d'ouverture et, disons-le, de l'amour, sentiment qui ne figure pas au programme de notre système d'éducation. L'éducatrice elle-même doit avoir accès aux ressources de son propre demi-cerveau droit. Elle doit aussi pouvoir entrer dans l'univers ludique de l'enfant.

L'enfant est, de nature, créatif, intuitif ; n'étouffons pas ces qualités majeures sous un amas de connaissances plus ou moins utiles.

Bien des problèmes de société trouvent leur origine dans la négligence témoignée vis-à-vis des fonctions de l'hémisphère droit. L'hémisphère gauche est intellectuel, maître de la parole ; le droit, lui, est musicien, artiste, capable d'exprimer les émotions les plus profondes et les plus intimes. Le yoga est compris et vécu via l'hémisphère droit et, en ce sens, la pratique du yoga chez les enfants tend à réduire la dominance, amplifiée par l'éducation, du cerveau gauche. Cela permet de saisir pourquoi le yoga rend les enfants moins angoissés, plus sereins, mieux intégrés dans le groupe scolaire et finalement, améliore leurs résultats scolaires classiques. Développer les capacités de l'hémisphère gauche est valable tant que cela n'aboutit pas à étouffer son homologue droit.

Les effets de la pratique du yoga se

manifestent bientôt à travers et au moyen des aptitudes des enfants à s'exprimer au moyen de dessins symboliques. Je suis 100 % d'accord avec ce qu'écrit Marie-Laure FOURNIER, psychologue clinicienne et collaboratrice d'Anne BONNEVAL au sein d'EDUC-YOGA, que je cite : « *Le yoga oblige au respect d'un circuit très spécifique à l'enfant, circuit qui n'utilise pas le langage ou l'espace conscient pour fonctionner, ce que fait habituellement l'adulte.* »

Respecter cette circulation mentale rend la conscientisation accessible à l'enfant de manière douce et efficace avec, comme résultat, un ancrage dans la réalité où il ne sera plus ni spectateur ni dépourvu des moyens d'agir sur son corps et ses sentiments, mais véritablement acteur de ce qu'il vit, ou, plus précisément, de ce qu'il choisit de vivre.

Tout cela confirme et renforce ce que j'ai pu observer chez les enfants participant aux cours de yoga spécifique donnés dans mon institut de yoga à Bruxelles bien longtemps avant qu'il ne soit question de cours de yoga aux enfants dans les écoles.

Une directrice, d'une école maternelle parisienne, organisait et donnait elle-même des séances de yoga, et obtenait des résultats qui surprenaient les parents, lesquels finissaient par s'inscrire eux-mêmes à des cours de yoga classiques dans l'un ou l'autre institut parisien de yoga.

Mais, personnellement, je crois surtout que le yoga ne doit pas être imposé à l'enfant mais qu'il doit être pratiqué volontairement pour le rendre d'autant plus disponible à tous les niveaux.

La relation améliorée avec son milieu familial est un résultat constaté tant à Bruxelles qu'à Paris et en Guadeloupe, partout où le yoga est dispensé aux enfants.

Je ne peux donc que me réjouir de voir le yoga prendre racine dans le milieu scolaire et les résultats obtenus feront pousser l'arbre du yoga pour le plus grand bien des enfants, qui sont notre avenir ».



TÉMOIGNAGES D'ÉLÈVES

STAGE SEPTEMBRE 2009

Quelques textes choisis par les élèves de l'école lors de la veillée de fin de stage

Présentation par Emmanuelle

«Voici un texte que nous avons partagé un soir de septembre au coin du feu lors de nos révisions. Je découvris ces mots dans un moment de découragement. Et, comme si André venait frôler mon épaule pour me rappeler le sens de l'étude et du labeur, je me remettais avec joie à mon ouvrage.»

Que le Prophète vous redonne à vous aussi l'espoir et la force. Emmanuelle

Extrait du *Prophète* de Khalil Gibran, traduction de Jean-Pierre Dahdah, éditions Libro

«Alors un laboureur dit, Parle-nous du TRAVAIL.

Et il répondit, disant :

Vous travaillez pour vous maintenir au diapason de la terre et de l'âme de la terre.

Car être oisif, c'est devenir étranger aux saisons, et s'écarter de la procession de la vie qui, avec majesté et fière soumission, marche vers l'infini.

Lorsque vous travaillez, vous êtes une flûte,

Et à travers son cœur les soupirs de vos heures se métamorphosent en mélodie.

Qui parmi vous voudrait rester tel un roseau vierge de son,

Alors qu'autour de vous tout chante à l'unisson ?

Il vous a toujours été dit: "le travail est malédiction et le labeur malheur."

Mais moi je vous dis: "Travaillez, c'est oeuvrer à réaliser une parcelle du rêve qui vous fut attribuée quand naquit ce rêve, le plus ancien de la terre.

Et vivre en harmonie avec le travail, c'est en vérité aimer la vie.

Mais si dans votre douleur vous appelez la naissance une affliction et le poids de la chair une malédiction inscrite sur votre front,

Alors sachez que ce qui y est inscrit ne sera lavé que par la seule sueur de votre front."

Il vous a été dit aussi: "la vie n'est que ténèbres. "

Et à chaque fois que vous soupirez de lassitude, vous le répétez tout bas, en vous faisant l'écho de ceux qui avant vous ont été las.

Moi je vous dis: "La vie est ténèbres, si elle n'est pas animée par un élan.

Et tout élan est aveugle, s'il n'est pas guidé par le savoir.

Et tout savoir est vain, s'il n'est pas accompagné de labeur.

Et tout labeur est futile, s'il n'est pas accompli avec amour.

Et lorsque vous travaillez avec amour, vous resserrez vos liens avec vous-même, avec autrui et avec Dieu."Et qu'est-ce que travailler avec amour ?

C'est tisser un vêtement avec des fils tirés de votre cœur, comme si votre bien-aimé devait le porter.

C'est bâtir une maison avec affection, comme si votre bien-aimé devait l'habiter.

C'est semer des graines avec tendresse et récolter la moisson avec joie, comme si vos enfants devaient en manger le fruit.

C'est insuffler en toutes choses que vous façonnez un zéphyr de votre esprit,

Et savoir que tous les morts bienheureux se tiennent auprès de vous et veillent sur votre travail.

Je vous ai souvent entendu répéter, comme si vous balbutiez dans votre sommeil: "Celui qui travaille le marbre, et découvre la forme de son âme dans la pierre, est plus noble que celui qui travaille la terre.

Et celui qui saisit l'arc-en-ciel et parvient à le coucher sur sa toile sous forme de portrait d'homme, est plus honorable que celui qui fabrique des sandales pour nos pieds."

Et je vous réponds, non pas dans mon sommeil mais au zénith de mon éveil: " La brise ne murmure pas au chêne géant des mots plus caressants que ceux qu'elle adresse au plus frêle des brins d'herbe.

Seul est grand celui qui transforme la voix de la brise en une mélodie rendue plus suave par son propre amour."

Le travail est l'amour rendu visible.

Et si vous ne pouvez travailler avec amour mais seulement avec répugnance,

Mieux vaut abandonner votre travail et vous asseoir à la porte du temple, demandant l'aumône à ceux qui oeuvrent avec joie.

Et si vous cuisez le pain avec indifférence, vous pain sera amer et n'assouvrira qu'à moitié la faim de l'homme. Et si vous pressez les grappes de raisin à contrecœur, vous distillerez dans le vin le poison de votre rancoeur.

Et même si vous chantez comme des anges sans être pour autant passionné de chant, vous rendrez l'homme sourd aux voix du jour et aux voix de la nuit.»



A son tour Frédéric Landsheere nous présente ce texte Tiré du livre « Yoga » de Tara Michaël

Purification, « çauca », la brillance

Le corps d'un homme ordinaire est inapte à la pratique du Yoga. Celui qui veut être un yogin ne doit pas seulement s'astreindre à la propreté corporelle externe, mais procéder à la purification intérieure de ses organes, par la régulation correcte de son mode de vie. La force, la clarté et la subtilité de la pensée dépendant en grande partie de la qualité du corps, le yogin a besoin d'un corps harmonieux et pur, qui soit un instrument à la fois sensible et solide.

Une grande attention est donnée à la nourriture d'une manière générale on distingue trois types de nourriture, selon l'effet produit sur l'organisme :

«la nourriture sâttvique est celle qui contribue à la longévité, l'intelligence, la force, la santé, le bonheur, et l'humeur allègre, qui est savoureuse, onctueuse, substantielle, et réjouissante.

La nourriture amère, acide, salée, brûlante, épicée, desséchée, irritante, celle qui engendre la douleur, les désordres physiques et mentaux est râjasique.

La nourriture tâmasique est celle qui a perdu sa valeur (cuite depuis plus de trois heures), qui est insipide, fétide, réchauffée de la veille, les restes laissés par quelqu'un, la nourriture polluée. »

Le régime du yogin doit être essentiellement sâttvique. Sont recommandés plus particulièrement : les céréales (blé, riz, orge, etc.), toutes les formes de lentilles, le lait, le beurre clarifié (ghî) et tous les produits laitiers, les fruits, le miel, les légumes en forme de fruits, et la pure eau de pluie. Les nourritures excitantes et violentes (râjasiques), et celles qui sont altérées, corrompues, et même simplement conservées (tâmasiques), la viande, le poisson, ainsi que les excès



**Association Yoga, les amis
d'André van Lysebeth**

Chez Marie-Rose Bardy
8 place de l'Ermitage
93200 Saint Denis

Téléphone/fax : 01 48 22 53 17
Portable : 06 84 34 70 64
Email : yogalesamisavl@laposte.net
Site : www.yogavanlysebeth.com

TÉMOIGNAGES D'ÉLÈVES

de table sont à éviter. Le yogin ne doit jamais remplir son estomac plus qu'aux trois quarts et « laisser un quart vide pour la circulation de l'air ».

Si cela est nécessaire, le yogin pourra recourir aux procédés de nettoyage interne (kriyâ) qui sont devenus la spécialité du Hatha-yoga.

Enfin, la purification intérieure se poursuit par l'exclusion des pensées et des émotions indésirables, et leur remplacement par des pensées nobles et subtiles. Quand les pensées pures naissent naturellement, au point qu'il devient aussi difficile et pénible pour le yogin d'entretenir une pensée basse et grossière, qu'il est difficile à l'homme ordinaire de conserver plus d'un instant un état d'esprit raffiné et élevé, la pureté peut être considérée comme acquise. Une autre méthode employée est l'utilisation du mantra (formules sacrées) et des prières, invocations, récitation, etc. Cette purification permet au yogin d'être « en pleine possession de ses moyens ».



Voici un témoignage de Brigitte à la fin de ses 4 années d'études.

Dans l'ombre et l'esprit de notre maître « André » qui a tant œuvré pour que le yoga soit transmis à l'humanité.

« Ce Poème de Muriel m'a inspiré tout au long de mes études, le voici...

« Et puis vient un Souffle, on le perçoit et il nous conduit vers la Lumière.

Que l'on est étonnamment fait! Changer d'état si vite...

Alors où est la réalité ? Qu'est ce que cette souffrance passagère ?

La Joie est là maintenant, la Paix, le Souffle apaisé.

Au fond, il ne restera de tout ça qu'une infinie douceur pour Soi, pour les Autres, pour l'Univers.

Et tout cela c'est la même chose.

Infinie douceur

Infini Amour

Om shanti »

Et puis vient un Souffle, on le perçoit et il nous conduit vers la Lumière....

Je suis entrée à l'Ecole Van Lysebeth, comme portée par le Souffle. Le temps était venu pour moi d'aller au delà du recevoir, et de transmettre, de partager ce que j'avais déjà reçu.

L'école Van LYSEBETH c'est un week-end par mois durant lequel on retrouve cette paix, cet apaisement cette sérénité, on quitte l'agitation de la vie quotidienne pour entrer dans cet espace d'infinie douceur.

L'esprit de l'école était là dès le vendredi soir, avec le partage, l'écoute de l'autre l'ouverture du cœur la fusion du groupe.

Les premiers cours de philosophie indienne furent déroutants, mais nos professeurs Pierre et Yann ont su nous passionner pour cette matière.

Découvrir le Samkhya et le Védanta c'est se plonger dans une nouvelle dimension, découvrir notre monde avec un autre regard.

Apprendre l'anatomie quel délice avec Anne-Marie et Alain.

Se sentir bousculée dans nos certitudes, quand on aborde la philosophie comparée avec Ariane, étudiée au travers des différentes religions.

Aborder la yoga thérapie avec le Docteur Coudron et constater les bienfaits

Apprendre à préparer les préparations, à se placer correctement, pour qu'elles soient efficaces notamment les postures d'équilibre, les triangles avec Marie Rose, les étirements de Simone ou la « fameuse » simplicité des postures de Jacques.

Comprendre avec Marie-Paule, le Pranayama, si bien traduit par André Van Lysebeth dans la dynamique du souffle. Car, c'est vraiment cette dynamique que Marie Paule nous a insufflé tout au long de ces 4 années.

Que dire des sublimes séances de yoga-nidra, limite du rêve,

Les voyages au cœur des sons avec Patrick Torre.

Et bien sur il y a eu Willy, qui se vit individuellement, Willy et son phrasé si singulier, le laisser porter par le flot de ses paroles, comme une vague nous entraînant jusqu'au bout du réel, au frontière de l'inconscient et se découvrir, rencontrer un autre soi,

Il suffit « d'être » tout simplement.

Et puis vient un Souffle, on le perçoit et il nous conduit vers la Lumière....

Il y a les stages d'été :

Les séances du matin face au soleil levant, les pieds nus dans la rosée. L'approche du langage des arbres, de la forêt, avec Marie Rose qui nous livre les secrets de la communion avec la nature. Nos plus belles postures aux pieds des hêtres, nos pieds perdus vers l'infinité du ciel qui n'en finissent plus de monter, monter tel le tronc des arbres, nos relations intimes, sensuelles, avec un arbre, le notre celui qu'on a choisi ou qui nous a choisi...

Voilà l'école Van Lysebeth...

Ouverture, la Patience et le Partage

La Joie est là maintenant, la Paix, le Souffle apaisé.

Au fond, il ne restera de tout ça qu'une infinie douceur pour Soi, pour les Autres, pour l'Univers »