



Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Décembre 2010 n°14

Editorial

par Marie-Rose Bardy



La Mouette : Bhega Kriya

Mon arrivée sur la plage l'a dérangée..... Elle s'envole lentement dans le ciel bleu au-dessus d'une mer brillante, puis, immobile, fait une pose allongeant ses ailes souples comme si elle respirait le vent. Là voilà qui remonte et soudain amorce une descente par paliers en criant son hic, hic, hic.

L'exercice de la mouette « bhega kriya » décrite dans le livre d'André « Ma séance de Yoga », a sa place en préliminaire, dans toute séance de yoga. Son but : vider à fond les poumons.

Au moment de l'année où la lumière du jour diminue, essayons cette posture

qui valorise l'expiration et conditionne ainsi une meilleure prise d'air. Ce qui nous mettra en bouche pour le menu de La Pince qui vous est proposé en synthèse pédagogique dans ce numéro du Lien de Noël. Céline nous ayant donné son expérience sur les arbres en ville, il me reste à vous souhaiter de très belles fêtes et tous mes vœux pour la nouvelle année !!

Bon yoga

Marie-Rose



CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE

L'arbre en ville extrait d'un texte de *Céline Teissèdre* (élève de 4ème année)

L'excursion en forêt est devenue un rendez-vous incontournable du stage annuel de l'école André Van Lysebeth. Elle offre à tous l'occasion de se ressourcer et de s'ouvrir au langage des arbres grâce au savoir bienveillant de Marie-Rose.

Avez-vous remarqué combien le geste du promeneur en forêt est naturel et spontané quand, ici et là, il touche un arbre, le caresse, renifle son écorce en lui chuchotant des secrets ? Ce n'est pas un hasard si de nombreuses traditions (celte, bouddhiste, amérindienne, etc.) conseillent de parler aux arbres, de les toucher, de méditer à leur pied. Nous les touchons et leur parlons volontiers pour ressentir leur force, pour leur demander de nous communiquer un peu de leur énergie, de leur solidité, de leur sérénité. Généreux, les arbres exaucent nos prières. Leur force et leur beauté ouvrent les portes de notre conscience. Et de cette communion avec le vivant surgit spontanément en nous une sensation de ressourcement et de bien-être.

Mais l'arbre en ville, mérite aussi notre attention et notre compassion. Les arbres alignés dans les rues, soumis à des contraintes et des agressions qui pénalisent leur croissance et leur longévité. Comment

l'arbre peut-il boire quand la majorité des eaux de pluie glissent sur des chaussées imperméables ? Comment peut-il se nourrir quand ses feuilles et brindilles, nécessaires à sa régénération, sont systématiquement ramassées ? Comment peut-il respirer dans des sols compactés par les piétinements, tassements et vibrations ? Que dire de ses racines amputées par les travaux de voirie et de ses feuillages mutilés par les élagages et défoliations Prisonniers des hommes, l'arbre en ville mérite doublement notre admiration et notre respect. Oubliant qu'il est avant tout un être vivant qui naît, ressent, vieillit et meurt, nous le traitons comme un mobilier urbain, un objet de décor. Et au rôle paysager, social, etc., que nous lui imposons, nous voudrions aussi qu'il assainisse notre atmosphère urbaine !

N'attendons pas d'être en forêt pour communier avec la nature et le vivant. Qu'il soit d'essence noble ou modeste, de constitution vigoureuse ou plus frêle, l'arbre en ville mérite qu'on le regarde, qu'on s'attarde sur lui. Il nous renseigne fidèlement sur le temps et les saisons qui passent. En silence et dans l'indifférence générale, il nous abreuve de beauté, d'énergie, d'espoir. Avec vaillance, il nous montre que la vie trouve toujours son chemin et vaut la peine d'être vécue dans les conditions les plus hostiles.

Accordons à l'arbre en ville un regard, un geste, une parole.

Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
La Pince et ses problèmes	2
La pince et ses secrets	3
Paix solidarité tolérance	4

Programme 2010/2011

Les Dimanches de l'Association

Dimanche 16 Janvier 2011

Willy van Lysebeth

Dimanche 20 Mars 2011

Babacar Khane

Dimanche 17 Avril 2011

Marie Rose Bardy

Dimanche 29 Mai 2011

Evelyne Sanier Torre

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)

LA PINCE ET SES PROBLÈMES

EXTRAIT DES REVUES YOGA N° 206 ET 241

PASCHCHIMOTÂNÂSANA La pince

La pince mon Dieu que c'est simple.

On s'assied par terre, on allonge les jambes devant soi, puis on attrape ses orteils et on tire dessus! Simple oui ..facile non. Ce n'est pas facile du tout du moins si on veut travailler comme il faut donc à en retirer les bénéfices sans en récolter d'effets négatifs.

La Pince est une asana dont le nom sanscrit révèle la technique.

Paschima= l'Ouest et tan = étirer, allonger. L'Ouest c'est la face arrière du corps.

Il ne s'agit pas de courber le dos au maximum pour toucher les genoux avec le nez, mais bien d'étirer la colonne ainsi que tout le reste de la face Ouest des talons au crâne.

Les problèmes et les secrets de la pince vont se situer à 2 niveaux principaux:le bassin et les jambes.

La bascule du bassin

L'élément-clé, celui qui détient les vrais secrets de la pince, est la bascule du bassin vers l'avant. Si le bassin est bien libéré, la Pince ne doit présenter aucun problème!

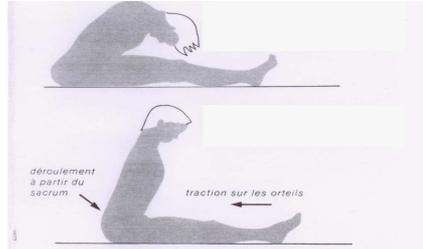
Cette asana pourrait se nommer l'asana du Canif.

Paschimotânâsana est le prototype des âsanas de fermeture. Lorsque l'on replie la lame du canif pour la fermer, la lame ne plie pas elle pivote autour de l'axe. Si vous imaginez la hanche comme étant l'axe et la colonne avec le bassin comme étant la lame du canif, vous aurez une idée assez exacte de la façon correcte de prendre la Pince. Tout le problème de la pince est la bascule en avant du bassin. La condition essentielle et préalable pour pouvoir étirer tant les muscles postérieurs des jambes que ceux du dos, c'est de basculer le tronc au maximum, pour se fermer complètement sur les cuisses et cela dépend de la position du bassin. C'est seulement alors, qu'il est possible par une traction sur les orteils ou sur les pieds, d'étirer correctement l'arrière des jambes et du dos, ce qui ne provoque jamais de lombalgies au contraire.

Si le bassin n'est pas correctement placé la pince est pratiquement inaccessible. Il faut éviter de commettre l'erreur d'effectuer la pince sur la cyphose dorsale, sur le dos rond; les lombaires en souffriraient.

L'adepte ci-dessous a bien posé ses jambes au sol mais il s'efforce d'atteindre les genoux avec son nez! Grave erreur.

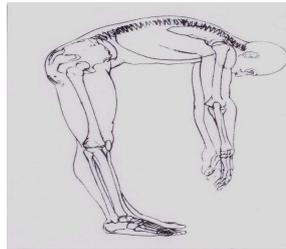
Le dos est arrondi.



Pour remédier il faut reprendre l'image de la lame du canif, donc garder la colonne vertébrale bien droite comme le fait le 2eme adepte.

Le bassin est correctement placé, le dos est droit, le déroulement va pouvoir se faire à partir du sacrum et tout le tronc basculera vers l'avant. Il va s'efforcer de propulser le nez le plus loin possible en direction des pieds et non des genoux. Les bras l'aideront, la prise de position se fera lentement en déroulant à partir du sacrum, une vertèbre à la fois.

Mais si le bassin est bloqué, (ci-dessous) et refuse de basculer que faire?



Avec un bassin bloqué comme celui-ci Paschimotânâsana est irréalisable. Les jambes sont étirées mais le dos est plié aux pires endroits.

Bruegel et la Pince

Prenons le tableau des moissonneurs de Bruegel et regardons la paysanne.



Inclinée (et non courbée) pour nouer sa botte de blé elle a le dos rigoureusement plat et son bassin idéalement placé. Si elle se courbait, après une demi heure de travail elle serait éreintée. La paysanne n'a pas le choix elle doit adopter la seule attitude qui protège son dos et ne le « casse » pas. Son tronc est suspendu en quelque sorte à son bassin. Elle pourrait faire la pince sans problème.

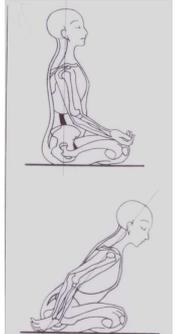
Alors imitons -la.

L'approche Yogique

Extrait de l'ouvrage Eva Ruchpaul (Hatha Yoga)

Cet exercice comme approche de la pince est plus facile car les jambes repliées suppriment l'obstacle que constituent les muscles postérieurs des jambes. Cette posture donne une bonne mobilité du bassin.

C'est explicite, on part avec le dos droit, on s'incline vers l'avant en gardant le dos toujours aussi plat, ce qui entraîne le bassin et l'oblige à basculer. Pendant ce temps on détend les hanches, où doit régner la paix musculaire, on laisse agir la gravité et à chaque expiration on descend d'un cran.



Un cran peut signifier un demi centimètre à l'inspiration, on s'immobilise puis, à la prochaine expiration on redescend d'un cran toujours avec le dos bien plat. A un moment on ne peut plus descendre du tout. Il faut alors s'immobiliser quelques secondes au palier atteint et ensuite prudemment on déroule les lombaires puis les dorsales uniquement en laissant agir la pesanteur.

Attention il ne faut ni forcer la charnière lombo-sacrée, ni arrondir le haut du dos.



Les jambes

L'exécution normale de la pince implique la mobilité normale de toutes les articulations depuis les pieds jusqu'au bassin et au-delà, et cette mobilité n'est pas un luxe. Une bonne mobilité dépend de la longueur normale des muscles d'abord, et de celle des ligaments ensuite. Selon les théories yogiques concernant les énergies praniques subtiles, toute articulation qui n'est pas complètement libre réduit proportionnellement le passage de l'énergie provoquant des déséquilibres plus ou moins importants dans notre bilan énergétique total, c'est-à-dire notre vitalité foncière.

LA PINCE ET SES SECRETS

Comment remédier à la situation ?

Il n'y a d'autre moyen de normaliser la situation, que de rendre l'élasticité et la longueur normales aux muscles de la face arrière du corps en les détendant progressivement et en les étirant en douceur. Il faut bien se dire que cela prend du temps et ceci pour plusieurs raisons.

1 Ne jamais escompter rétablir en quelques jours ou semaines une situation engendrée au fil de dizaines d'années.

2 Ceci d'autant que l'on continue à commettre les mêmes erreurs pendant de longues heures chaque jour c'est-à-dire ne pas marcher et rester assis pratiquement à longueur d'année.

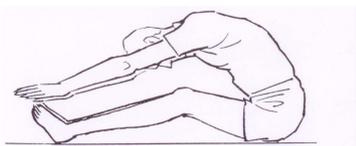
Il faut accepter ce fait et se contenter de progrès très lents. Il est parfaitement inutile de brutaliser les muscles et les ligaments par des tractions inconsidérées, douloureuses parce que trop fortes et s'effectuant sur des muscles non détendus. C'est par la patience qu'on arrive au résultat. En voulant brusquer les choses par de violentes tractions on risque de traumatiser les muscles en question, de causer des lésions microscopiques aux fibres musculaires. Au lieu d'améliorer la situation on finirait par bloquer définitivement les muscles dans leur situation actuelle. Donc pas de hâte!

Voyons la situation actuelle

Dans le cas de l'Occidental sédentaire, les problèmes se situent très souvent au niveau des jambes. Cela découle d'abord de la sédentarité qui supprime la marche à pied, marche qui suffit chez les peuples naturels pour lesquels les jambes constituent le principal moyen de locomotion, à entretenir la souplesse et la longueur normales des muscles des jambes. En effet la marche entretient magnifiquement la mobilité et la musculature du pied et des jambes, ainsi que celles des articulations coxo fémorales et même de la sacro iliaque.

Toujours en Occident, la situation est aggravée par l'usage de sièges. Assis sur une chaise, le tibia forme avec la cuisse un angle droit qui permet aux muscles et ligaments postérieurs de se rétracter au fil des années, comme tout muscle et articulations qui ne sont pas étirés par l'exercice normale de leur fonction.

Comment la situation se présente-t-elle le plus souvent aux premiers essais de la pince ? Comme ci-dessous

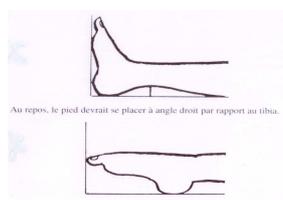


Les muscles de la face postérieure des jambes sont manifestement incapables de s'allonger normalement et de permettre de s'asseoir au sol sans plier les jambes.

Il faut commencer par agir sur l'extrémité la plus lointaine c'est à dire les pieds.

Mobilisation active, par travail des muscles propres du pied et des jambes

Mobilisation passive par tractions soit directes, c'est-à-dire avec les mains, soit indirectes par des exercices appropriés.



Au repos, le pied devrait se placer à angle droit par rapport au tibia.

En contractant les muscles des jambes, on peut faire des « pointes » comme les danseuses. Il est également possible, en pressant avec les mains de repousser le pied dans cette position. Ne pas oublier de pointer les orteils notamment le gros.



Par la contraction des muscles antagonistes, s'efforcer de placer le pied dans cette position. Si on utilise la musculature propre des jambes et des pieds, il n'y a aucun risque de traumatisme. On peut donc aller au maximum. Par contre si l'on emploie les mains, il faut doser l'étirement et le maintenir dans des limites acceptables donc au plus, jusqu'à la « douleur agréable »

Les exercices recommandés pour mobiliser les pieds:

La salutation au soleil et notamment la position en triangle ou V inversé. C'est un étirement passif.

Sarvangasana, la chandelle, avec orteils pointés.

Oordha Dhanurasana, l'arc inversé

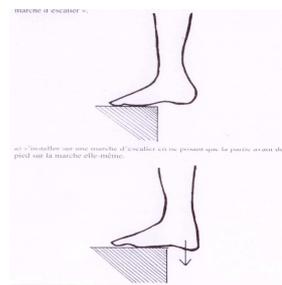
Vajrasana, le Diamant

Equilibrer Prana et Apana

La Pince elle-même, la traction sur les gros orteils, traction ayant sa valeur propre sans oublier le collier de serrage autour du gros orteil qui agit sur l'énergie d'Apana.

Comme exercice spécial et efficace celui de la marche d'escalier.

En se tenant à la rampe pour ne pas avoir de problème d'équilibre, relâcher les muscles des jambes et se laisser descendre le plus bas possible



Un autre exercice efficace pour étirer la musculature des jambes, est une forme d'Utkasana (position accroupie)



Partir en position debout, se soulever sur la pointe des pieds et y demeurer pendant un vingtain de secondes en respirant profondément.



Descendre lentement, en s'efforçant de placer les pieds à plat au sol et s'installer accroupi entre les genoux, qui sont donc écartés depuis le début de l'exercice. Etant accroupi, respirer lentement et relâcher au maximum les muscles des mollets, des cuisses, des fesses et du bas du dos. On peut croiser les bras ou les allonger au dessus de la tête. Demeurer ainsi le plus longtemps possible (une ou deux minutes)

Les muscles des jambes

Pour pouvoir effectuer correctement la Pince, il est indispensable que la musculature postérieurs des jambes ne soit pas rétractée. Il faut qu'elle ait la longueur normale requise pour pouvoir s'asseoir au sol, le dos perpendiculaire au tapis, les jambes allongées au sol, bien rectilignes devant soi.

La pince idéale





**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

PAIX, SOLIDARITÉ, TOLÉRANCE

« L'esprit n'a ni couleur, ni poids, ni forme, ni sexe, il est une manifestation de l'âme éternelle qui sommeille en chacun de nous.

Qui pourra dire quelle est l'appartenance, la race ou le sexe de celui qui n'est pas né ou de ceux qui sont morts?

Certes, il est des différences apparentes, mais ces différences ne font que recouvrir l'âme éternelle qui n'est pas née et ne mourra jamais. Ne sommes nous pas tous issus d'Adam et Eve? S'il y a des différences entre les hommes, celles-ci dépendent plus de la culture ou de la mentalité que de la couleur ou du sexe.

Un temps est proche où l'humanité comprendra qu'il vaut mieux qu'elle s'unisse pour faire face aux problèmes posés par l'avenir de la planète ou la colère des éléments. Devant les cyclones, la sécheresse, les tremblements de terre et les raz de marée, nous ne sommes encore que des enfants. Mais si nous parvenons à calmer les tempêtes et les ouragans intérieurs, nous aurons fait un grand pas sur la voie de la paix et de la purification des éléments.

« Tout vit , tous vibre » disait Victor Hugo; L'univers est une symphonie. Tous nos actes, toutes nos émotions, toutes nos pensées s'inscrivent dans cette gigantesque partition et déclenchent des résonances insoupçonnées.

Depuis bientôt deux millénaires, l'homme s'est attaché à la découverte et à la conquête de terres inexplorées. Il a mis toutes ses forces dans la domination du monde extérieur. Le troisième millénaire sera celui de la conquête de l'homme et de la redécouverte de l'être intérieur, ou il ne sera pas.

Le mental est un champ de forces où s'affronte et se succède un flot incessant d'images, d'émotions et de désirs. L'homme doit apprendre à dominer ces forces s'il ne veut pas qu'elles le gouvernent.

La liberté restera un mythe tant que l'homme n'aura pas appris à contrôler ses passions et ses désirs. L'homme ne sera vraiment homme lorsqu'il aura appris à se maîtriser. Il n'est pas de véhicule sans frein, il n'est pas d'homme véritable sans discrimination ni maîtrise intérieure.

Il n'est pas de pire esclavage qu'une liberté mal comprise. La vraie liberté, ce n'est pas de lâcher la bride à tous nos fantasmes, à tous nos désirs , mais de les contrôler. Il n'est pas de liberté sans auto discipline.

Aucun système, aucune révolution ne peut suffire pour guider l'humanité vers la paix si l'homme ne fait pas l'effort de se transformer lui-même. Quand il sortira enfin du jardin d'enfants, de l'émotion, de la haine, de l'orgueil et de la jalousie, alors la vraie paix et le bonheur pourront régner sur terre. L'âge d'or n'est pas un lointain inaccessible, il est à l'intérieur de chacun de nous si nous acceptons de faire taire les passions qui nous déchirent et de nous ouvrir à la paix qui habite en nous, de toute éternité.

Annonces stages:

Au cœur de la nature dioise, à Grimone, petit hameau du sud Vercors à 1100 m d'altitude dans la Drôme: avec **Jeannot Margier**, professeur de yoga(formation Van LYSEBETH),

Week end du 16 au 17 avril 2011: les 8 pétales du yoga (des yamas à la méditation)

Week end des 11,12,13, juin 2011 : le cerveau des émotions

Stage d'été du 24 au 31/07 2011 Yoga nature : venir se rencontrer et pratiquer le yoga: hatha yoga, pranayama, chant, randonnées

Week end et stages en pension complète au gîte de la terriade GRIMONE . Pour toute documentation : Jeannot Margier 04 75 22 22 55 mail : jeannot.margier@nordnet.fr

Stages d'été Ecole de yoga Van LYSEBETH:

stage réservé aux élèves: du 1er au 4 juillet 2011

stage post-formation réservé aux professeurs : du 1er au 4 juillet 2011

Stage nettoyage: du 1er septembre au 4 septembre 2011