



Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Février 2012 n° 16

Editorial

par Marie-Rose Bardy



André nous disait que « le nombre de nos respirations était programmé dès notre naissance et peut être même avant ... »

Denise avait su en enseignant le Prânyâma, prolonger le souffle encore plus loin ; mais son dernier « expir » fût le jeudi 1^{er} Décembre à l'aube de ses 90 ans, en toute tranquillité, sans souffrance, dans la maison du midi où elle s'était retirée. Une de ses filles était à ses côtés.

Denise et André ont donné tant et tant pour le yoga. A l'association nous avons une obligation: c'est de continuer à

transmettre cette discipline avec joie. Denise était membre d'honneur de l'Association. Sa dernière présence à l'école de Paris fût la rentrée d'Octobre 2007 à Dourdan. J'avais été la chercher à l'aéroport d'Orly. Un peu fatiguée elle m'avait dit : « Tu sais Marie-Rose je crois bien que c'est la dernière fois que je viens. Les voyages me fatiguent ».

Je l'avais programmée pour deux heures d'enseignement mais elle a continué quatre heures durant. Avec simplicité et grande éloquence, répondant aux nombreuses questions et faisant une synthèse remarquable du Prânyâma.

Elle en était heureuse.

Ainsi va la Vie...

Nous ne disparaissions pas...

Nous passons juste de l'autre côté...

Et que Vive le yoga dans nos cœurs et dans nos vies.

Et puisqu'il est encore temps très bonne année.

Marie-Rose

CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE :

La 2^{ème} promotion de l'école « 2007-2011 », ayant terminée les 4 années

d'études obligatoires, nous avons eu la joie de délivrer 26 nouveaux diplômes aux élèves de ce cursus.



Dans ce numéro :

ADIEU Denise	1
LE COBRA	2
LE COBRA	3
VCEUX DE BABACAR KHANE	4

Les Dimanches de l'Association Programme 2011/2012

Dimanche 18 Mars

Babacar Khane

Dimanche 29 Avril

Yann Le Boucher

Dimanche 10 Juin

Jocelyne Adam

Stages d'été 2012

Du 30 juin au 4 juillet

du 31 août au 4 septembre

Stage post-formation

Réservé aux professeurs diplômés

Du 30 juin au 3 juillet

Directrice de la publication :
Marie-Rose Bardy

Conception et réalisation :
Catherine Sidobre

n° ISSN : 1777-1234

Prix au n° :

4 € (France)

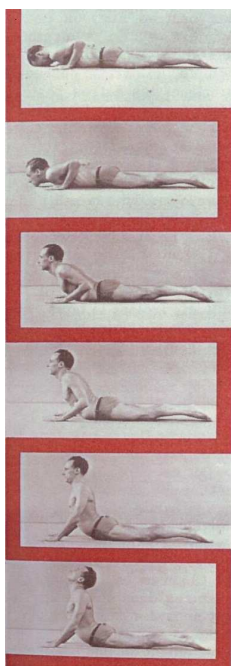
6 € (étranger)

Revue de l'association:
**YOGA les Amis d'André
Van Lysebeth**
8 place de l'ermitage
93200 Saint Denis

BHUIJANGASANA (LE COBRA)

Revue yoga n°17 (15 novembre 1964) et le livre : J'apprends le Yoga

Nous vous présentons la posture classique du Cobra en contre-pose de la posture de la pince du lien précédent. Bonne Pratique



Position de départ:

Se coucher à plat au sol, face vers le tapis. Jambes tendues genoux joints, pieds joints, la plante tournée vers le haut. Les bras sont pliés, les mains sont posées à plat au sol, le bout des doigts affleurant l'arrondi de l'épaule, les coudes près des flancs. Poser le front au sol avant de commencer à exécuter l'âsana;

Prise de l'âsana

Bhujangâna comporte

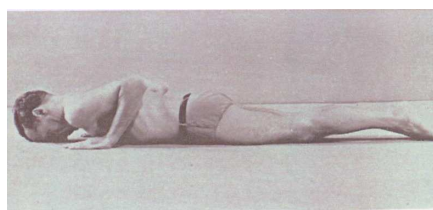
- une phase dynamique
- une phase statique

PHASE DYNAMIQUE

Bhujangâsana est le mouvement le plus simple qui soit: il s'agit uniquement de lever la tête et le tronc le plus haut possible afin d'arquer au maximum la colonne vertébrale vers l'arrière. Or, un ensemble de soi-disant « détails » tous plus importants les uns que les autres, révèle le degré de raffinement et de perfection des techniques du yoga. Chaque détail s'avère indispensable et il suffit pour s'en convaincre, d'en omettre un volontairement pour constater combien l'efficacité de la posture en est affectée.

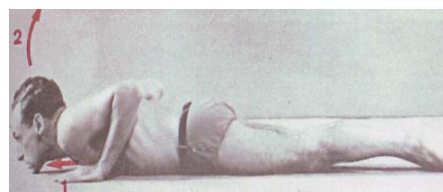
Bhujangâsana doit agir sur la colonne vertébrale toute entière.

Dans un premier temps, l'adepte est à plat ventre front au tapis. Il se relaxe un moment et concentre toute son attention et pousse lentement le nez vers l'avant, en rasant le sol, le menton suit en frôlant le tapis, s'avance le plus loin possible, jusqu'à provoquer une traction dans le cou et une compression dans la nuque.



Ainsi, la partie cervicale de la colonne vertébrale est travaillée. Par négligence souvent, cette phase initiale est escamotée, ce qui est regrettable car la nuque est une zone stratégique d'où partent de nombreux nerfs vitaux.

Donc, le menton progresse le plus loin possible vers l'avant sans quitter le tapis.



A ce moment, d'un mouvement lent et continu, la tête est soulevée du sol par une traction des muscles de la nuque.



L'ascension de la tête se poursuit grâce à la contraction successive de toute la musculature du dos, mais *sans l'aide des*

bras. Les mains restent posées au sol, le poids du bras, totalement relâché, ne participe absolument pas au mouvement.

Lorsque la traction des muscles dorsaux atteint son point culminant, les jambes sont automatiquement tendues, les pieds se touchant ainsi que les genoux, comme au départ. Quand l'exercice est exécuté de cette façon, le dos rougit, révélant le puissant appel de sang dans la musculature dorsale superficielle et profonde, depuis la nuque jusqu'aux lombes.

Tout le poids du corps repose sur l'abdomen, où la pression augmente.

RETOUR AU SOL

Le retour au sol s'effectue avec autant de soin que la montée. Le même mécanisme se déroule en sens inverse, les bras relâchent peu à peu leur pression, tandis que les muscles du dos et des jambes restent relaxés. Lorsqu'on atteint le point où à l'aller, les bras sont entrés en action, les muscles du dos prennent le relais et contrôlent la descente jusqu'à ce que le menton revienne au sol, le plus en avant possible. Enfin, le menton est ramené vers l'arrière, puis le nez, jusqu'à ce que le nez et le front touchent à nouveau au sol, comme dans la position de départ.

Cela vaut la peine, une fois pour toutes, d'étudier soigneusement tous les détails d'exécution, afin d'acquérir la technique correcte, qui n'exige pas plus de temps qu'une exécution erronée.

REPETER trois fois cette phase dynamique, sans temps d'arrêt au point culminant.

BHUJANGASANA (LE COBRA)

PHASE STATIQUE

A la fin de la 3eme montée en dynamique, débute la phase finale de la prise de l'âsana qui sera suivie de l'immobilisation.

Les bras, restés passifs jusqu'à présent vont entrer en action et devenir l'élément musculaire actif, tandis que le dos subira passivement la poussée.

C'est donc une inversion complète qui se produit à ce moment. Cela aussi est généralement omis et ignoré en Occident et prive donc les adeptes d'une grande partie des effets de la posture.

Dès maintenant les bras seuls agissent et courbent la colonne vertébrale vers l'arrière. La perfection requiert une passivité totale du dos et des jambes. Il est bon de marquer un temps d'arrêt avant de pousser avec les bras, pour laisser au dos le temps de se relaxer. Durant cette phase, l'adepte doit sentir la pression et la flexion, partie de la nuque, se propager vertèbre après vertèbre jusqu'à la partie lombaire et sacrée de la colonne.

Ne pas oublier de relaxer les fesses, les cuisses et les mollets, si les pieds tendent à s'écarter un peu, laissez les se placer d'eux-mêmes dans la position correcte. La rougeur dans le dos se déplace vers le bas de la colonne (rein et sacrum). Veillez à garder avec soin le ventre le plus près possible du sol.

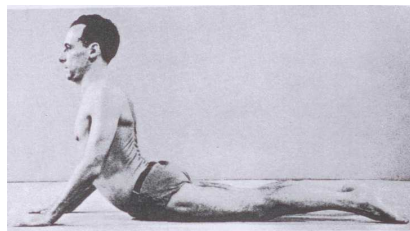
Une autre erreur consiste à laisser le cou s'enfoncer dans les épaules. Il faut lever la tête et abaisser les épaules, ainsi la courbure augmente encore et atteint son maximum, les bras sont encore un peu pliés, les coudes près du corps. Si les bras sont tout droits cela indique, soit que la position de dé-

part n'était pas bonne soit que le ventre se soulève trop ou que les épaules ne sont pas abaissées. La pression doit surtout agir entre les omoplates et épargner les lombaires.

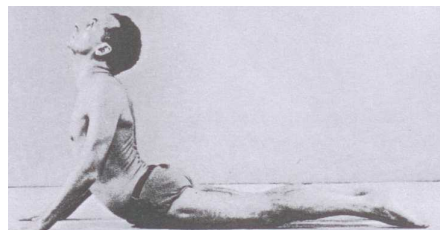
VARIANTE DE LA POSE FINALE:

La pose finale atteinte on peut:

- Garder la tête droite en regardant devant soi



- Lever les yeux vers le plafond et pencher la tête le plus possible vers l'arrière.



Cette variante est plus correcte mais elle agit sur la glande thyroïde ce qui la rend moins favorable aux hyperthyroïdiens.

PHASE D'IMMOBILISATION

Dans une série intégrée:

le temps d'arrêt prend de 3 à 10 respirations pour les adeptes plus avancés. Commencer par 3 puis en ajouter une chaque semaine.

Pratiquée isolément:

la posture en endurance peut se poursuivre jusqu'à ce que la fatigue se manifeste. L'âsana peut être répété plusieurs fois avec un temps de repos entre chaque exécution. La durée totale atteint alors plusieurs minutes.

Conseils aux débutants:

Même si vous n'allez pas très haut en levant la tête, sachez que cela n'a guère d'importance. Si la technique correcte est appliquée, vous aurez tous les effets favorables, ce que la rougeur dans toutes les parties du dos vous garantit et vous révèle.

RESPIRATION

Durant tout l'exercice, continuer à respirer normalement et sans arrêt. Pour se rendre compte de l'importance de ce conseil, il suffit de bloquer le souffle et le visage se congestionne aussitôt, ce qui est néfaste.

Pratiquée en rétention de souffle, elle fatigue, or le yoga ne peut jamais provoquer de lassitude. Au contraire après un yoga bien fait, on doit déborder d'entrain et d'énergie.

Dans la phase statique, la respiration s'écarte un peu de la normale, puisqu'il faut respirer aussi profondément que possible, mais l'ampleur des mouvements respiratoires sera réduite car l'abdomen est étiré.

CONCENTRATION

Pendant la phase dynamique:

Se concentrer sur le mouvement et sentir progressivement la pression descendre tout au long de la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre.

Pendant la phase statique:

Se concentrer sur l'ensemble de la colonne vertébrale qui est parcourue par un courant d'attention de haut en bas.

CONTRE-INDICATIONS

Il n'y a pas de contre-indications, si la pose est pratiquée correctement, sans violence ni saccades.



**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

LA VOIE DONT ON PEUT PARLER N'EST PAS LA VOIE PÉRENNE.

LE NOM DONT ON PEUT PARLER N'EST PAS LE VRAI NOM.

LAO-TSEU, TAO TE KING

LA PLUPART DES GENS CROIENT QUE LE TERME DE "DIVINITÉ" S'APPLIQUE À PROPREMENT PARLER À LA NATURE DIVINE... MAIS NOUS, NOUS SUIVONS LES INDICATIONS DE L'ÉCRITURE ET NOUS SAVONS QUE CETTE NATURE EST INNOMMABLE ET INDICIBLE ; NOUS DISONS QUE TOUT NOM DIVIN, QU'IL SOIT INVENTÉ PAR LES HOMMES OU TRANSMIS PAR L'ÉCRITURE, NE FAIT QU'EXPLIQUER DES CONCEPTS RELATIFS À LA NATURE, TANDIS QUE LE SENS DE LA NATURE ELLE-MÊME N'EST PAS COMPRIS PAR LUI.

GRÉGOIRE DE NYSSÉ, A ABLABIUS.

Chers amis en l'Esprit,

À l'aube de cette nouvelle année, arrêtons-nous un instant sur ces propos de Lao-Tseu et Grégoire de Nysse. Pour le sage taoïste comme pour le Saint chrétien, noms et concepts sont des étiquettes qui ne permettent pas de rendre compte de l'ultime Réalité. Comment l'Infini pourrait-il être circonscrit dans l'orbe du fini ? Les noms ne sont que des reflets, incapables de dépasser les limites inhérentes au domaine du mental. Pour pouvoir dépasser ces limites, il faut aller au-delà du miroir. « Connaître autrui n'est que science. Se connaître soi-même est Conscience », dit encore Lao-Tseu. Le mot Conscience désigne ici la conscience du Soi. *Tat Tvam Asi* : tu es Cela, déclare la Chandogya Upanishad. *Gnothi sé auton*, « connais-toi toi-même » recommande la sagesse grecque. Beaucoup plus tard, Mahomet affirme « Qui connaît son soi, connaît son Seigneur, j'ai connu mon Seigneur par mon Seigneur ».

La voie spirituelle englobe la contemplation, la voie des oeuvres et l'invocation de Dieu au moyen de noms ou de mantras. De l'Inde à la Chine et au Japon, en Arabie, en Afrique et en Occident, toutes les traditions renferment des mantras ou des formes de prières comparables aux mantras. Les chrétiens se définissent comme ceux qui invoquent le Seigneur (Jésus), et ils voient dans cette invocation un chemin vers l'obtention de la grâce divine et le salut : « Quiconque invoquera le Nom du Seigneur sera sauvé » (Ac 2,24). Fakhr Ad-Dîn Ar-Razi dit dans le *Traité sur les noms divins* : « En vérité, Allâh a quatre mille noms. Mille ne sont connus que d'Allâh, mille d'Allâh et des anges, mille d'Allâh, des anges et des prophètes. Quant aux mille noms restants, les croyants les connaissent : trois cents se trouvent dans la Thora, trois cents dans l'Evangile, trois cents dans les Psaumes et cent dans le Coran ; quatre-vingt-dix neuf d'entre eux sont manifestés, un seul est caché. » Comme le dit Lao-Tseu, le nom que l'on peut prononcer n'est pas le Nom Eternel. Dieu n'est pas accessible à l'intellect, mais au coeur à condition que celui-ci soit guidé par Dieu lui-même.

La réponse de Yahvé à Moïse « JE SUIS CELUI QUI EST » n'est pas si éloignée des nombreuses affirmations égyptiennes concernant le caractère caché (*imen*) de la divinité suprême « l'Un qui demeure Unique, Divin dont le nom est caché... Unique est Amon (*Imen*) qui se cache, aucun dieu ou immortel ne connaît sa véritable nature. Son image n'est pas étalée dans les écrits. » (Hymnes à Amon, P. Leiden). Les noms et représentations de la divinité ne sont que les rayons d'un méga soleil invisible à nos yeux et inaccessible à l'entendement humain. De même que le Non-Être engendre l'Être, le Sans-Nom donne naissance à une multitude de noms, mais ceux-ci ne sont que des facettes, des aspects de l'Un, à jamais incommensurable et indicible.

Au-delà de la diversité apparente, tout baigne dans le vide quantique. Selon les astrophysiciens, une énergie noire (qu'il ne faut pas confondre avec les trous noirs) enveloppe toute la matière de cet univers. Le vide quantique n'est pas Dieu, mais sa création. Cependant, cette théorie peut nous aider à progresser vers la conscience de l'unicité.

En ce début d'année 2012, chacun devrait dans sa langue, son coeur et selon sa foi émettre des prières de paix, d'harmonie et de fraternité, et se souvenir que quel que soit le nom que l'on donne à Dieu, l'idée de la Divinité est universelle. Les violences interreligieuses desservent la foi et sèment des graines de déception, de doute qui engendreront, à court ou long terme, l'athéisme. La nécessité de s'unir, par-delà les clivages apparents, est d'autant plus forte que nous traversons aujourd'hui une période de fortes turbulences. Contrairement à certaines interprétations du calendrier maya, 2012 ne sera pas l'année de la fin du monde, mais des changements inhérents à l'évolution du microcosme tout comme à celle du macrocosme sont à l'oeuvre. L'humanité a tout à gagner à faire front commun face aux bouleversements actuels. Par-delà les difficultés, ceux-ci peuvent favoriser l'émergence d'un monde plus équilibré si nous savons nous recentrer et nous brancher sur la Conscience Suprême.

Paix, harmonie, fraternité !

Yogi Babacar Khane