



Association Yoga, les amis
d'André van Lysebeth

Chez Marie-Rose Bardy
8 place de l'Ermitage

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



La métaphore de l'arbre (suite et fin de l'article)

L'être humain est comme un arbre : pour qu'il s'élève, il faut que ses racines grandissent d'autant dans le sol. A défaut de cette profondeur de racines, il risque de tomber en cas de tempête (des émotions fortes, un choc affectif, une activité intellectuelle harassante) et plus généralement en cas de trop grande densité énergétique dans ses branchages (le haut du corps). L'être humain, s'il n'est pas bien ancré dans le sol, risque d'être emporté par ses mouvements. Ce n'est pas tant l'intensité de la tempête qui est importante (sur laquelle parfois on ne peut pas grand chose) que la capacité de l'arbre à y résister par la profondeur de ses propres racines. Cela signifie également que l'on ne calme pas un mental agité par le mental lui-même (en se répétant par exemple : « je me calme, je me calme... » ou bien « je vais m'endormir, je vais m'endormir... »), mais en revenant à son corps et plus particulièrement à ce qui le rattache à la terre : sentir son bas ventre, ses pieds ancrés dans le sol, etc. C'est ce que cultive et développe cet exercice qui suit.

Retrouver son ancrage dans la terre

Assis sur une chaise, les pieds bien posés par terre, le dos droit, les mains en dessous du nombril, les pouces formant un cercle autour de ce dernier.

Respirez selon ce principe : à l'inspir, gonflez le ventre en poussant vos mains vers l'avant. A l'expir, rentrez sans forcer votre ventre, en cherchant plutôt la sensation d'abandon et de lâcher-prise. En quelque sorte, laissez bien mourir votre expiration. Attendez alors deux secondes dans cet état de dissolution avant de reprendre une nouvelle inspiration.

Concentrez-vous petit à petit sur la sensation de chaleur qui se développe sous vos mains. Savourez le plaisir de sentir cette chaleur croissante.

Associez-y maintenant l'un après l'autre les sentiments de sécurité, de confort et de douceur (pour vous aider, vous pouvez penser à des moments ou des lieux où vous avez ressenti ces émotions).

Imaginez que chaque nouveau cycle de respiration condense un peu plus ces sentiments au sein de votre ventre

Continuer ainsi jusqu'à former une sorte de cocon intérieur qui, à partir de votre ventre, inonde tout votre corps entier.

Rassasiez-vous alors complètement de ces émotions positives, un peu comme si votre être s'y baignait totalement.

Une fois rempli de ces émotions et du plaisir qu'elles vous procurent, cherchez à vous souvenir de ce moment pour pouvoir vous le rappeler et vous y reconnecter en cas de besoin (situations difficiles, émotions fortes, éparpillements, fatigue...)

Association Yoga, les amis d'André van Lysebeth



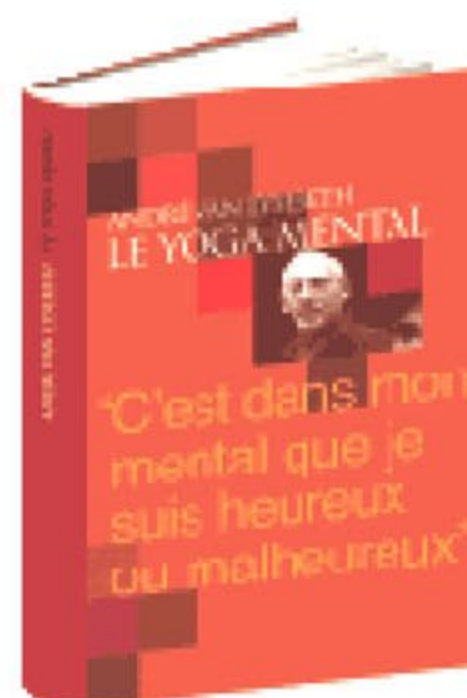
Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Octobre 2013 n°17

Editorial

par Marie-Rose Bardy



«Le yoga mental» par André Van Lysebeth - édition Almora - sortie mai 2013

Chers (es) amis (es)

Nous reprenons la sortie de notre revue «Le lien», après quelques mois d'interruption bien indépendants de notre volonté. Et, en même temps, la parution du dernier livre d'André est

un magnifique cadeau de la part de ses enfants qui ont eu l'idée de regrouper les écrits de la «Revue yoga» sur le yoga mental.

Tous les articles traitent du pouvoir de l'esprit et développent le thème fondamental de la création des images mentales dans le yoga. Cette vision se trouve confirmée, estime l'auteur, par de nombreuses découvertes scientifiques. Si l'univers est une création de l'esprit, nous pouvons donc changer le monde en modifiant nos pensées.

En homme avisé, André nous donne de précieux conseils pour pratiquer ce yoga mental, qui passe notamment par l'attention et la méditation.

Bonne lecture!

Amitiés.

Marie-Rose

Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
L'AUTOMNE Par YOG'la vie	2
Conseils pratiques pour l'automne	3
La métaphore de l'arbre	4

Les Dimanches de l'Association

Programme 2013/2014

Dimanche 20 octobre

Anne-Marie Hebeisen

Dimanche 24 novembre

Jacques Seropian

Dimanche 12 janvier

Willy Van Lysebeth

Dimanche 23 mars

Babacar Khane

Dimanche 13 Avril

Antonio Nuzzo

Dimanche 25 mai

Nicole Witek

Directrice de la publication :
Marie-Rose Bardy

Conception et réalisation :
Dominique Verger

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

CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE :	9/10 novembre 2013
Rentrée 2013 Nouveau cursus!	30 novembre/ 01 décembre 2013
La 3 ^{me} promotion « Surya » de l'école « 2009/2013 », ayant terminé les 4 années d'études obligatoires, les 25 élèves auront la joie de recevoir un diplôme d'enseignant de yoga.	4/5 janvier 2014 22/23 février 2014 15/16 mars 2014 5/6 avril 2014
Le quatrième cursus en cours commencera sa troisième année.	3/4 mai 2014 31 mai/01juin 2014
Un nouveau cursus de formation, en 4 ans, débutera en octobre 2013. à Bois le Roi, mais à partir de novembre notre école sera à Melun.	L'école de yoga Van Lysebeth sera présente et disposera d'un stand n° C 17 au Yoga Festival de Paris les 11, 12 et 13 octobre. Marie Rose Bardy animera un atelier le samedi à 10h30 intitulé « Le yoga mental, une part importante du yoga intégral ».
Les dates des prochains weekends de formation à l'école :	
5/6 octobre 2013	

L'AUTOMNE

YOG' la vie - source: Shiatsu , Médecine traditionnelle chinoise

L'automne est une saison particulièrement importante d'un point de vue énergétique. Saison intermédiaire, elle est située entre la saison de forte activité (l'été) - le yang du yang - et la saison du repos et de l'intériorité, l'hiver de type yin. Autrement dit, une énergie de yang finissant en même temps qu'une énergie de yin naissant. Cet entre-deux induit parfois des déséquilibres et désagréments chez nombre de personnes. Quelques conseils peuvent en limiter les effets et nous aider à vivre une bonne saison automnale....

Vers la fin du cycle

Tout comme le printemps avec qui elle partage cette caractéristique d'entre-deux, l'automne est souvent une saison difficile pour beaucoup. L'entrée vers l'hiver, les jours qui raccourcissent induisent de la nostalgie, de la tristesse pouvant aller jusqu'à certaines formes de déprime. Sans doute, cette nostalgie est à relier à sa position dans le cycle de l'année mais aussi à celui du Tao : l'automne comme la fin qui s'approche (l'hiver ou la vieillesse) avant sa renaissance au printemps suivant. Ainsi donc, nostalgie de la vie dans sa phase active et lumineuse mais peut-être aussi regret de ce que nous n'avons pas su ou pu faire dans l'année écoulée... L'automne saison des bilans...

La préparation de l'hiver

Saison des bilans, l'automne est tout autant saison de préparation à l'hiver et de son repos bien mérité et nécessaire. Cela peut également se lire à l'aune des activités traditionnelles de la terre : Si l'on récolte les fruits des productions arrivées à

maturité (récoltes diverses, vendanges, châtaignes, noix etc.), on engrange ces mêmes récoltes (le foin pour les animaux, les céréales et autres légumineuses pour les humains) pour se préparer et s'organiser pour passer sereinement et confortablement l'hiver.

Au niveau énergétique, cela se traduit par le fait que l'automne est la période où le rein commence à se recharger pour l'année à venir avant d'atteindre sa plénitude énergétique en hiver. C'est la fonction du rein comme réserve d'énergie vitale. C'est donc le moment de le nourrir correctement pour qu'il puisse se recharger au mieux. On peut l'y aider de différentes manières : étirements de méridiens, alimentation propice, exercices...

Une saison du lâcher-prise et la sérénité

Ranger, mettre en ordre, organiser les choses et son chez soi intérieur pour se préparer à passer l'hiver en toute quiétude et savoir profiter d'une vie moins active pour se reposer et se ressourcer... Ce n'est pas un hasard si l'automne se caractérise par ce sens de l'organisation. Dans le Tao, il renvoie à l'élément métal (ou au minéral) dont on connaît l'organisation moléculaire particulièrement ordonnée et fixe.

Mais comme dans toute chose, ce sens de l'organisation propre à l'énergie automnale doit en même temps être maîtrisé sous peine d'un déséquilibre : celui de la volonté de tout contrôler (ses émotions, sa vie...), voir régenter tout son environnement. Or, à vouloir tout organiser, on se coupe de la vie en perpétuel changement. Au lieu d'en percevoir les potentiels, la vie et

ses changements nous apparaissent alors menaçants et déstabilisants vis-à-vis des plans qu'on s'évertue à échafauder.

Face à cette volonté de maîtrise et d'organisation démesurée des choses, apprenons plutôt à développer le sentiment de quiétude et de lâcher-prise. Les exercices de respiration ou la méditation sont excellents pour y parvenir. Ne croyez pas qu'ils soient techniquement difficiles ou qu'ils soient réservés à ceux et celles qui ont suivi un long apprentissage. En la matière, la persévérance et la régularité sont généralement bien plus difficiles à tenir que la technique elle-même.

Les déséquilibres de l'automne

L'incapacité à accepter l'imprévu et à lâcher prise provoque un certain nombre de déséquilibres énergétiques du poumon et du gros intestin, les deux organes liés à l'élément métal. Ces déséquilibres énergétiques se retrouvent tant au niveau respiratoire qu'au niveau du transit intestinal : rhumes à répétition, pâleur, problèmes de peau, constipation et colites, épaules voûtées et refermées, respiration courte, essoufflements, soucis des choses matérielles du quotidien...

Le poumon et le gros intestin étant les organes en lien avec le monde extérieur, ces déséquilibres s'accompagnent souvent d'une sociabilité difficile et d'un caractère quelque peu casanier.

Pour les résoudre ou pour les prévenir, cherchez à stimuler ces organes par les différents moyens qui existent : exercices respiratoires, étirements des méridiens, alimentation de saveur piquante, propice au poumon.

Conseils pratiques pour l'automne

Stimuler le poumon

De manière générale, tout ce qui va stimuler le poumon est bénéfique en cette saison et va avoir une action positive sur les déséquilibres cités précédemment. Respirez un grand coup et vous verrez déjà le monde autrement !!!

Plus concrètement, la pratique de la piscine ou du jogging (courez raisonnablement sans jamais être essoufflé...) seront particulièrement détendants et favoriseront la prise de recul. Vous pouvez également redécouvrir votre région au travers de promenades en pleine nature (mieux qu'en ville). Il va de soi que l'arrêt du tabac (ou sa réduction) va dans le bon sens.

Aider le rein à se recharger pour l'hiver

En hiver, saison du repos, le corps recharge les batteries pour l'année qui vient. Cette énergie se « stocke » dans la région des reins. Il convient donc de stimuler les reins à la saison précédant l'hiver, en l'occurrence l'automne, pour être sûr de bien recharger ses batteries annuelles.

Les étirements

Là-aussi, les étirements des méridiens correspondants seront particulièrement bénéfiques (cf plus bas). Le massage et la mobilisation de toute la partie scapulaire amèneront également un bienfait incontestable.

Étirements des méridiens du poumon/gros intestins

Position : Debout, les jambes écartées à la largeur des épaules. Croisez vos pouces derrière votre dos.

Mouvement : Flexion avant avec bascule des deux bras par dessus la tête. Si les muscles situés à l'arrière de vos jambes sont raides et vous limitent dans la flexion avant, n'hésitez pas à plier les genoux pour que votre bassin puisse mieux tourner autour de vos hanches et votre tête se rapprocher du sol, ou en prendre la direction. Chacun doit respecter l'étape d'étirement où il se trouve. Laissez bien tomber la tête. A l'inspiration, le ventre se gonfle en détente ; à l'expiration, rentrez le ventre. Le dos s'étire en détente et les bras passent peut-être un peu mieux par-dessus les épaules. Attention : ne forcez jamais et laissez toujours la posture évoluer à son rythme. Un des meilleurs critères dans une posture est la notion de patience : pouvez-vous attendre sans impatience la fin des six respirations? Vous sentez-vous bien?

Étirements des méridiens du Rein/Vessie

Position : Assis, les jambes tendues et les pieds joints, placer les mains près des fesses et se soulever, bras tendus, redescendre en se plaçant bien en appui sur les ischions (os des fesses).

Mouvement : Etirer les bras vers le bas, puis pencher le buste sur l'

avant avec l'idée de poser la poitrine sur les cuisses. Suivez le principe d'étirement du souffle à l'expiration pour amener progressivement le ventre vers l'avant des cuisses. Tenez la position à l'inspiration pour progresser lors de l'expiration.

Autre position : assis, pliez un genou vers l'arrière et l'autre jambe tendue sur laquelle vous travaillerez. A l'expiration, descendez vers le pied de votre jambe allongée, toujours avec l'idée d'amener progressivement la poitrine sur la cuisse de cette même jambe. Maintenez l'étirement à l'inspiration pour descendre un peu plus à chaque expiration. Vous pouvez rester dans cette position de manière plus prolongée de façon à sentir la progression de l'étirement. Changez de jambe une fois ce premier étirement réalisé.

Exercices respiratoires et méditatifs

L'intérêt principal des exercices respiratoires ou méditatifs est de faire descendre l'énergie dans le ventre, ce que les japonais appellent le hara. L'énergie du rein qui se situe dans cette même région s'accroît ainsi dans un même temps. Il permet de se centrer ou autrement dit, de s'ancre dans la terre. La métaphore de l'arbre est ici éclairante.

