



Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Mars 2014 n° 18

Editorial

par Marie-Rose Bardy



Chers amis,

Aujourd'hui, il est de plus en plus question dans les médias de pollution en tout genre, de violence, de guerre aux pouvoirs, d'alimentation frelatée, de bouleversements climatiques, d'inondation, nous avons souhaité revenir à ce qui est essentiel :

« la Respiration ».

De nombreux articles parus dans des revues yoga nous incite à revenir aux sources de la vie, à la respiration et à notre pratique quotidienne.

Prendre de la distance dans cette communication virant à l'indécence.

Plus vite toujours plus vite!

Il y a de nombreuses années déjà, André nous le disait, le yoga va à contre courant.

Plus il y a de stress, d'occupations, d'emploi du temps chargé, plus nous nous devons de ralentir.

Ainsi donnons priorité à la tenue des postures en durée. L'effet est plus profond. Priorité à la méditation quotidienne. Silence absolu au moins deux fois par jour. Et surtout respirations lentes, profondes et conscientes. Il est indispensable de prendre du recul sur toutes choses donc, pratiquons notre yoga avec sérénité, confiance, régularité.

Partageons ces moments avec les amis, assistons aux stages. Nourrissons-nous d'idéal, de projets d'avenir... ainsi nous vivrons l'instant présent avec foi en la VIE.

Marie-Rose

Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
<i>La respiration yogique</i> par André Van Lysebeth	2
<i>Écouter le silence</i> par André Van Lysebeth	3
Témoignage d'élève, stage de septembre 2013	4

Les Dimanches de l'Association

Programme 2013/2014

Dimanche 23 Mars :

Babacar Khane

Dimanche 13 Avril :

Antonio Nuzzo

Dimanche 25 Mai :

Nicole Witek

Stages d'été 2014

Du 3 au 6 juillet

Du 21 au 24 août

Stage post-formation

Réservé aux professeurs diplômés

Du 3 au 6 juillet avec

Willy VAN LYSEBETH

CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE :

« SURYA »

La 4^{ème} promotion de l'école « 2009-2013 », ayant terminé les 4 années

d'études obligatoires, nous avons eu la joie de délivrer 25 nouveaux diplômes aux élèves de ce cursus.



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

LA RESPIRATION YOGIQUE COMPLETE

Planète yoga — *J'apprends le Yoga*, André Van Lysebeth,

Le grand André Van Lysebeth affirmait que la respiration yogique complète est la seule normale puisqu'elle englobe en un seul processus les diverses façons partielles de respirer :

- la respiration abdominale, provoquée par l'aplatissement et l'abaissement du diaphragme

- la respiration costale, réalisée par l'écartement des côtes;

- la respiration claviculaire, ou respiration haute, produite par le soulèvement du sommet du thorax. »

Comment apprendre, en pratique, cette respiration?

Écoutons-le lorsqu'il nous explique comment procéder :

« Une bonne respiration commence non seulement par une expiration complète et lente, mais aussi que cette expiration parfaite est la condition sine qua non d'une inspiration correcte et complète, pour la raison bien simple qu'on ne peut remplir un récipient que s'il a été préalablement... vidé! Impossible de bien respirer si nous n'expirons pas d'abord à fond. »

Une fois cet air résiduel réduit au maximum, la respiration yogique complète peut commencer. Elle englobe les trois modes de respiration qu'elle intègre en un seul mouvement ample et rythmé.

Voici en raccourci les diverses phases.

Tout d'abord l'inspir :

« Commencez par une inspiration lente et profonde du ventre, et lorsque vous sentez que celui-ci ne peut se gonfler davantage, écartez les côtes et faites pénétrer encore plus d'air dans les poumons. Quand les côtes sont ouvertes au maximum, soulevez les clavicules pour faire entrer encore un peu d'air. Vous êtes,

cette fois, rempli d'air au maximum. Toutefois, il ne faut pas vous gonfler comme un pneu, cela doit rester aisé et confortable. Evitez de contracter les muscles des mains, ou ceux du visage ou du cou, spécialement pendant la dernière phase (claviculaire) de la respiration. Les trois mouvements, comme nous l'avons dit au début, doivent s'exécuter en «fondu enchaîné» tout en restant nettement distincts et discernables pour un observateur extérieur. »

Durant l'inspiration l'air doit entrer progressivement, sans saccades, en flux continu. Vous ne devez faire aucun bruit en respirant. Il est essentiel de respirer silencieusement.

Très important: votre esprit est concentré entièrement sur l'acte respiratoire. »

Puis l'expir :

« Quand vous avez empli les poumons complètement, expirez dans l'ordre de l'inspiration, toujours lentement, sans saccades ni effort. Bien rentrer l'abdomen à la fin de l'expiration. Recommencer ensuite à inspirer de la même façon. Vous pouvez prolonger cet exercice autant que vous le désirez. Il ne doit provoquer ni gêne, ni fatigue. »

André nous rappelle qu'on peut pratiquer à tout moment, au travail, en marchant, partout.

Qu'il est très important de respirer consciemment et aussi complètement que possible. Peu à peu, cette respiration deviendra facile et s'améliorera au fur et à mesure du temps passé à pratiquer. Il est bon de réserver chaque jour un moment, par exemple le matin au réveil, le soir avant de s'endormir, pour pratiquer pendant quelques minutes.

« Quand vous vous sentirez fatigué, déprimé, découragé, faites quelques respirations complètes: votre fatigue disparaîtra comme par enchantement, votre mental s'en ressentira et vous vous remettrez au travail avec un entraînement renouvelé. »

Tout comme l'expiration, l'inspiration doit être silencieuse, lente, continue et aisée. Ne jamais forcer. Puis il nous met en garde contre une erreur assez répandue : après avoir gonflé le ventre en aplatissant le diaphragme, certaines personnes cessent de faire entrer de l'air à ce moment et rétractent le ventre comme pour faire remonter l'air dans le haut des poumons, du moins le croient-elles.

Quels sont les bénéfices liés à la pratique de la respiration diaphragmatique?

Tout d'abord, cette respiration est extrêmement relaxante.

Ensuite elle améliore de façon remarquable la circulation générale. En effet le diaphragme se comporte comme un second cœur : ses mouvements de piston aspirent du sang veineux en abondance, alimentant le cœur proprement dit en sang par l'arrière, et massant de façon très efficace – massage à la fois doux et puissant - les organes abdominaux.

Le foie est décongestionné et la vésicule évacue la bile en temps opportun, ce qui prévient la formation des calculs. La rate, l'estomac, le pancréas, et tout le tube digestif sont massés et tonifiés. Les stases sanguines sont éliminées. Les «glou-glou» entendus pendant la pratique sont un excellent indicateur de l'activation du péristaltisme digestif !

« ÉCOUTE LE SILENCE EN TOI »

Revue Yoga n°23, par André Van Lysebeth

Avec l'entraînement, cette respiration devient rapidement de plus en plus ample et souple, relaxée et rythmée. Au début elle était saccadée et difficile, du moins chez les personnes tendues. Elles seront surprises de leurs progrès rapides et de la paix qui s'installera en elles durablement.

Cette respiration décongestionne tout le plexus solaire, notre cerveau abdominal végétatif dont l'importance nous échappe trop souvent. Toute notre anxiété se cristallise à cet endroit, ce qui explique l'effet calmant et apaisant de la respiration abdominale.

Ecoute le silence en toi.....

Il semble que l'homme d'aujourd'hui soit un maniaque de l'agitation mentale. Le silence l'indispose; il est tenté de le rompre par tous les moyens.

Goûter le chant des oiseaux, regarder une fleur de toute son âme, se lier d'amitié avec un arbre, lui semble dépassé. S'il se promène dans un jardin il parlera de préférence de ses affaires.

Tous les sujets lui sont bons pourvu qu'il exerce ses cordes vocales. Les passants profitent aussi pleinement de sa conversation.

Il poursuit très volontiers ce travail mental forcené lorsqu'il est seul, au volant de sa voiture par exemple.

Notre pensée est toujours ailleurs :

Elle taille, discute, ratiocine.

Elle trouve que vivre dans le silence c'est mourir avant la lettre, vivre d'une façon végétative.

A chacun sa manie certes, et libre à vous de penser qu'il y a des maniaques du silence, mais il se trouve que les sages sont des gens silencieux •••

Ils vivent d'une plénitude qui nous est inconnue, et pourtant leur pensée est au repos.

Ils sont, près de nous, comme un grand lac paisible.

Ils rayonnent le silence azuré et nous le donnent à contempler.



Le véritable yoga

" Le véritable yoga n'est pas ce qui se voit de l'extérieur et la performance acrobatique n'a aucune valeur en tant que telle.

La concentration pendant les âsanas est plus importante que l'exécution des poses d'une façon plus ou moins poussée.

Ne vous désolerez pas si vous n'avez pas atteint un "plafond" et qu'en apparence il n'y a plus de progrès. Dans la pureté de la concentration et dans son intensité, par contre, il y a pour chacun d'infinies possibilités, d'invisibles perfectionnements "

André Van Lysebeth.



**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

TEMOIGNAGE D'ÉLÈVE

Stage d'été septembre 2013

**« Nous avons commencé ce stage de septembre par une grande ronde.
Au centre du cercle, une bougie et la photo d'André Van Lysebeth .**

Toutes les promotions de l'école étaient représentées. Nous nous sommes mis à chanter et moi je regardais tous ces visages, tous ces êtres unis par le même enseignement, par la même volonté d'ouvrir le cœur et de transmettre le yoga ou de le vivre avec authenticité et bienveillance. Cette vision m'a émue, j'avais le sentiment d'avoir une chance inouïe de me trouver là, parmi toutes ces belles personnes et d'en faire partie .Le ton du stage était donné, je le présentais comme une aventure de sincérité, d'authenticité et d'amour. J'ai effectivement retrouvé ses qualités tout au long du stage : à travers les enseignements d'Arlette et de Marie Rose, à travers les échanges avec les autres participants. Partout je sentais de la richesse et de la beauté. La ballade en forêt a été un moment merveilleux, j'étais remplie d'énergie, de joie; les arbres étaient plus beaux les uns que les autres, j'ai vraiment ressenti une énergie forte et belle . Le soir, nous avons échangé nos impressions de la journée et nous avons découvert notre arbre de naissance selon le calendrier celte. Je suis hêtre, et depuis ce stage je ne les regarde plus du tout de la même façon.

Les nettoyages ont été une aventure de solidarité, de soutien et bien sûr de purification de soi. Je ne suis pas capable de vous décrire tout ce que l'on a fait dans le détail. Ces quatre jours ont été pour moi un ensemble de découvertes, de sensations, d'émotions, de partage les uns plus riches que les autres. Du bien être au contact du chêne, au bonheur de voir les baguettes s'ouvrir quand les copains de promos ont tenté d'entrer en contact avec les arbres, en passant par la joie quand Marie Rose a tenté de « sentir » l'énergie du groupe avec les baguettes. Le plaisir des enseignements , de cette nouvelle expérience de méditation à travers le tratak...La joie et le bien être d'être là tout simplement avec cette énergie positive en moi et dans le groupe . Ce stage a changé beaucoup de chose en moi, il m'a fait grandir , et il reste comme le point de départ d'un nouveau travail sur moi même . Avant de terminer ce témoignage, je voudrais juste remercier Marie Rose, Arlette et tous les participants de ce stage pour ces 4 magnifiques jours ».

Cynthia

(élève de 3ème année)