



Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Mai 2015 n°20

Editorial

par Marie-Rose Bardy



Chers Amis,

Nous voici bientôt au terme de notre année de yoga 2014/2015.

Les six dates retenues l'an prochain au gymnase Masseran pour nos dimanches de l'association vous sont données ici à côté. Je vous remercie de les noter. La liste officielle avec les thèmes choisis vous sera envoyée conjointement avec le bulletin d'adhésion fin août.

Les élèves du 4ème cursus de l'école (promotion Samanvaya) terminent leurs 4 années en juin.

En octobre, nous recommencerons un 6ème cursus, (le 5ème étant en cours).

A la rentrée, le samedi 3 octobre 2015, nous aurons la joie de recevoir dans notre école Wanda : la Présidente de la Fédération Méditerranéenne dont Willy et Antonio sont des vibrants représentants. D'ailleurs, ils seront présents également.

A cette occasion, nous fêterons les 10 ans de la création de l'école. Aussi nous invitons tous les élèves diplômés de l'école Van Lysebeth et tous ceux et celles qui le souhaitent à venir célébrer avec nous cet événement!

De plus amples renseignements vous seront communiqués prochainement afin de vous inscrire. Mais déjà reprenez la date sur vos agendas.

Namaste! Nous restons en contact!
A bientôt pour les stages d'été!

Marie-Rose

CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE

De l'utilité des stages d'été:

Nos stages d'été sont les bienvenus à plus d'un titre.

Tout d'abord parce que l'ambiance sur 4 jours renforce magnifiquement l'amitié qui relie les futurs professeurs.

Puis la pratique étant privilégiée cela permet d'approfondir la pédagogie des postures.

Enfin le stage de post-formation également en juillet cette année avec Willy, permet une rencontre des professeurs diplômés de l'école et des futurs professeurs.

Nous vous remercions de votre fidélité à l'esprit qui a fait de vous des Amis d'André.

Nouveau Centre d'Ayurveda

3 rue des Coudrais Sceaux (92)

Alain Perrier, praticien en massage bien-être ayurvédique vient d'ouvrir le *Centre d'Ayurveda MAIN TENANT* à Sceaux, tout proche de la station RER SCEAUX (ligne B direction Robinson)

Sa démarche est de prendre le temps de recevoir chaque personne avec attention et de proposer un massage qui tienne compte de la physiologie et du mental de chacun (e). Voici son site pour tout renseignement complémentaire.

www.ayurveda-maintenant.fr

tel 06 52 73 32 74

Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
Construire Sarvangāsana par AVL.	2
suivant revue Yoga n° 219	3
Lettre de YOGI Babacar KHANE	4

Stage d'été de l'École

du 2 au 5 juillet 2015:

« Energie de la forêt - Pranayama ».

Du 3 au 6 septembre 2015:

« Shank Prakshalana ».

Stage de post-formation

du 2 au 5 juillet 2015

avec Willy Van Lysebeth

« Affiner l'expérience Tantrique »

Nos dimanches de l'association

Rentrée 2015/2016

Dimanche 18 octobre

Dimanche 22 novembre

Dimanche 17 janvier

Dimanche 20 mars

Dimanche 24 avril

Dimanche 22 mai

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

CONSTRUIRE SARVANGASANA

EXTRAIT DE LA • REVUE YOGA • N° 219 PAR A. V. L.

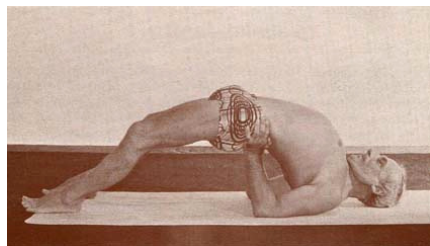
« Avant d'aborder la partie technique de cette étude, évoquons entre nous un aspect peu connu de cette posture, placée généralement en tête dans les séries d'âsanas. Pourquoi en est-il ainsi? Souvenons-nous que, dans le yoga traditionnel, Shirs-hâsana, la pose sur la tête, était considérée comme la reine des âsanas. A ce titre, dans les grandes séries classiques dont la tradition s'est maintenue jusqu'à nos jours, elle était la première en importance et aussi dans l'ordre, c'est-à-dire que la série commençait par elle. Rappelons aussi que les yogis la tiennent non pas pendant une ou deux minutes, mais pendant une demi-heure au moins, certains poussant même au-delà de l'heure. Même dans le cas d'un yogi aguerri, après être resté si longtemps sur la tête, le cou, qui a été comprimé pendant tout ce temps, n'est pas fâché d'être étiré. C'est bien ce que fait Sarvangâsana, qui tout en étant un prolongement de la pose sur la tête vu l'inversion du corps, joue alors le rôle de contre pose. Classiquement, on refaisait d'ailleurs Shirs-hâsana, la pose sur la tête, tout à la fin de la série.

Dans son exécution usuelle, au départ on est couché sur le dos, puis on lève progressivement les jambes jusqu'à ce qu'on se retrouve en appui sur les épaules. Cela est bien connu.

Mais l'enchaînement proposé permet de construire progressivement Sarvangâsana pour arriver par paliers successifs à la pose finale, chacun préparant le suivant, pour bénéficier, en cours de route, des avantages de chaque attitude intermédiaire.

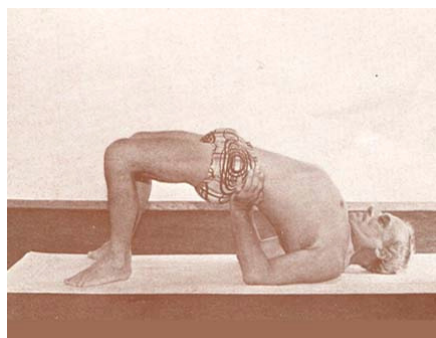
Attitudes de départ

Si je décide de partir du Pont en tension, (photo), après celui-ci il me suffit de replier les jambes et



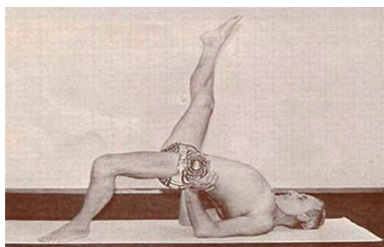
de placer les mains sous le bassin. Les mains? Disons plutôt le talon de la paume, les doigts étant tournés vers l'extérieur. En tout cas, le bassin est soutenu par les avant-bras.

Sinon, je pars tout simplement couché au sol et je me place sans préambule dans l'attitude de la photo ci-dessous.



Le demi-viparita karani

Bien que le Viparita karani soit, en apparence, très simple à effectuer, en pratique, force est de constater que lorsqu'il est pris à partir de Sarvangâsana, dans 9 cas sur 10 l'attitude est incorrecte. En effet, presque toujours les lombes ne sont pas (ou pas assez) creusées, ce qui ôte la plus grande partie de l'efficacité de Viparita karani. Tandis qu'en partant du Pont ou du demi-viparita karani (photo), il



suffit de laisser les lombes dans l'état où elles se trouvent pour arriver automatiquement à la posture correcte.

Viparita karani

Partant du demi-viparita karani, en ramenant l'autre jambe à côté de sa sœur on se trouve dans la position correcte. Les jambes doivent d'ailleurs être perpendiculaires au sol. Pour être correct, il faut creuser les lombes au maximum, ce qui augmente la pression sur les paumes, mais ce sont plutôt les coudes qui—au début tout au moins—se plaignent, ce qui est bon signe! Après quelque temps, ils s'habituent ou... se résignent!

Remarquez qu'il existe 2 variantes du Viparita karani, qui ne diffèrent que par un détail, en apparence assez peu important. Il s'agit de l'endroit où se placent



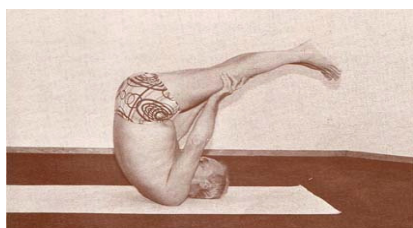
les paumes. Sur la photo, les paumes sont sous le bassin tandis que dans « Ma séance de yoga », la fourche formée par le pouce et l'index est aux lombes, ce qui déplace l'action du poids des jambes et du bassin. Dans ce dernier cas ce sont les reins et les surrénales qui sont visés. L'attitude montrée ici sert d'abord à placer le dos et les jambes dans la position correcte puis, après quelque temps, je déplace les mains carrément dans le « mou », c'est-à-dire aux lombes, sans toucher ni les côtes ni le bassin, comme dans « Ma séance de yoga ». A vous de choisir, l'une ou l'autre formule ou la combinaison des deux...

LA CHANDELLE

La Grue

S'il est vrai que cette position de transition n'est guère utilisée dans la pratique traditionnelle indienne, dans le cadre de la construction de la Chandelle, elle permet de passer agréablement de Viparita karani au Sarvangâsana complet.

Mais la Grue présente un autre intérêt. Observons d'abord que les mains sont placées sur les cuisses, le pouce et l'index de chaque main supportant la rotule. Les bras sont dressés, ce qui n'est pas synonyme de tendus: c'est le squelette des bras qui supporte le poids des jambes, non les muscles. Dans cette attitude, où l'inclinaison des jambes rappelle une flèche de grue au port, je m'installe au point « zéro », celui où je suis en équilibre sur les épaules. Je m'aperçois qu'il est possible de relaxer un maximum de muscles, ce qui n'est pas tout à fait le cas de Sarvangâsana classique (photo).



La Grue répond d'ailleurs à la définition même de Sarvangâsana, qui dérive du sanskrit Sarva (tous) Anga (membres) et qui veut dire, littéralement, « pose de tous les membres levés » et non la « pose pour tout le corps » comme elle est parfois nommée. Ici deux options s'offrent.

La première est de la considérer comme pose finale et la tenir le temps voulu, donc en remplacement du Sarvangâsana classique. Du point de vue des bénéfices corporels, la Grue procure pratiquement tous ceux de la

Chandelle qui découlent de l'inversion du corps, caractéristique essentielle de la posture. En effet, dans la Grue, l'activation de la circulation veineuse de retour, sous l'effet de la gravité, est pratiquement la même que dans la Chandelle, de même que l'augmentation de l'irrigation du cerveau, toujours sous l'influence de l'attraction terrestre.

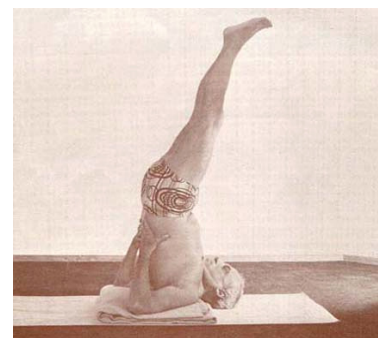
La seconde option c'est de passer à Sarvangâsana. Ce qui manque à la Grue, par rapport à Sarvangâsana, c'est l'étirement de la nuque, plus la compression du cou, donc de la thyroïde. Alors, Sarvangâsana ou la Grue? Si la première vous est confortable, n'hésitez pas, faites la, mais si elle vous procure le moindre inconfort, restez sagement dans la position de la Grue. Il vaut mieux rester confortablement installé dans l'âsana de la Grue pendant 5 ou 10 minutes, que d'être obligé d'interrompre Sarvangâsana après une minute, par exemple, parce que la compression du cou rend la respiration difficile.

Si vous optez pour Sarvangâsana, ne vous pressez cependant pas d'abandonner la Grue. Profitez-en pour bien vous détendre, puis, quand vous déciderez de passer à Sarvangâsana, pensez à vos talons et repoussez-les lentement vers le plafond pour arriver progressivement dans la posture maximum pour vous.

Un sarvangâsana atténué

Il est possible de rendre le Sarvangâsana beaucoup plus confortable, c'est-à-dire en étirant moins le cou, en surélevant les épaules au moyen d'une couverture pliée en quatre, comme sur la photo. La tête repose au sol, mais la nuque est libre. Par la suite, on peut, progressivement, réduire l'épaisseur du support jusqu'à ce

qu'on arrive à bien étirer le cou tout en continuant à respirer normalement. On parviendra ainsi, avec patience, à pratiquer la Chandelle classique sans problème (photo).



La charrue facilitée

Plus encore que Sarvangâsana, c'est la Charrue qui peut être inconfortable si le menton est comprimé, car cela peut empêcher une respiration normale. Au début, cet étirement peut être pénible pour les néophytes. La nuque, en effet, est une zone cible pour les tensions, pas seulement chez les sujets anxieux mais souvent pour des raisons professionnelles. En effet, tant de personnes sont astreintes, à cause de leur métier, à travailler avec la tête penchée vers l'avant et en fin de journée, ces muscles tendus peuvent protester quand on veut les étirer, ce qui pourtant leur fait du bien.

Toujours à propos de la Charrue bien qu'elle suive souvent la Chandelle, habituellement on revient au sol, on se relaxe pendant quelques instants, puis on passe à la phase dynamique de la Charrue, pendant laquelle on effectue trois déroulements de la colonne, avant de s'installer dans l'âsana finale, pour préparer les muscles et les vertèbres à la posture. Mais on peut aussi passer de Sarvangâsana à Halâsana, la Charrue, sans revenir au sol ».



**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

INDRIYANAM MONONATHA. MONONATHASTU MARUTA MARUTASTHA

**LOYA NATHA SA LOYA NADAM ASHRITA : Le mental est maître des
cinq sens, et le maître du mental est la respiration profonde.**

**PRACHHARDANA BIDHARANABHANG PRANASYA : pour calmer le mental,
on doit inspirer et expirer profondément**

(Swami Hariharananda Giri, *Kriya Yoga*)

Chers Amis en l'Esprit,

Au seuil d'une nouvelle année endeuillée par de nombreux évènements tragiques, revenons sur les origines de la vie et le respect qui lui est dû. L'âme humaine est un rayon de l'Être Suprême, une petite bulle de lumière issue du souffle divin. Selon la Bible, « Dieu modela l'homme avec la glaise du sol, il insuffla dans ses narines une haleine de vie, et l'homme devint un être vivant (nephesh). » La Création toute entière peut être vue comme une émanation du souffle (ruah) du Créateur : après le big bang sont apparus l'hydrogène et l'hélium ; ces gaz se sont ensuite condensés pour donner naissance à d'autres substances gazeuses, qui à leur tour ont formé les liquides et les solides. Comme la vie, la matière est issue du souffle originel.

La vie de tout être humain commence par une inspiration et s'achève par une expiration. Au fil des années, notre capacité respiratoire a tendance à s'amoinrir. Cette diminution est un grave handicap sur les plans biologique, psychologique et spirituel.

Bien respirer, c'est préserver notre équilibre intérieur, augmenter nos défenses contre la maladie, la dépression, la sénescence et la dégénérescence mentale. Une partie de la nourriture et de l'eau que nous absorbons se transforme en énergie grâce à des microcentrales d'énergie appelées mitochondries, qui produisent l'ATP nécessaire à la vie de nos cellules. Avec le vieillissement, le nombre de mitochondries diminue. À la mort, celles-ci cessent de fonctionner. Les respirations lentes et profondes permettent de compenser la diminution des apports mitochondriaux et ralentissent les processus dégénératifs. Le Kriya Yoga de Babaji est basé sur ce principe. La respiration yogique lente et profonde permet de lutter contre l'agressivité, l'addiction à la violence, à la drogue, au sexe, et diverses maladies. C'est aussi un ascenseur spirituel : elle accélère l'évolution.

L'importance de la respiration est connue depuis la nuit des temps en Inde, mais aussi dans nombre de traditions. En Égypte ancienne, le dieu Créateur Atoum était l'origine du Souffle primordial et de la Lumière, symbolisés par son fils, Shou ; les Égyptiens considéraient le souffle comme la clef de la vie éternelle. La respiration (nefa) avait pour eux une importance capitale.

Le Sema Taoui, emblème constitué de l'image stylisée de la trachée artère et des poumons, représentait la réconciliation des forces antagonistes et le dépassement du dualisme. Ce symbole, équivalent parfait du mot yoga, évoquait la maîtrise de soi et l'état de paix intérieure qui permet l'union mystique avec l'Unique (Oua).

En Afrique subsaharienne, les Diola Adiamat de Guinée Bissau voient dans l'appareil respiratoire l'axe biologique du corps humain. Pour eux, la peur, la jalousie, la colère ont un impact négatif sur la respiration.

Les Esséniens disaient que ceux qui respirent lentement et profondément attirent l'ange de la paix dans leur âme. Dans la tradition chrétienne, le Saint-Esprit (Spiritus Sanctus ou Agios Pneuma) est étymologiquement le Souffle de Dieu. Les mots français esprit, inspiration, expiration, respiration dérivent tous du latin spiritus, qui veut dire « souffle, vent ». Aujourd'hui encore, les hésychastes synchronisent prière et respiration.

Pour les taoïstes, la maîtrise du souffle est une voie de transmutation conduisant à l'immortalité.

Selon le Samkhya, le grand souffle intervient à travers les cinq sens en prenant les cinq formes suivantes : Akasha, élément éther en relation avec l'ouïe, Vayu, élément air en relation avec le toucher, Tejas, élément feu en relation avec la vision, Apas, élément eau en relation avec le goût, Pritivi, élément terre en relation avec l'odorat.

Dans la tradition indienne, l'évolution de la conscience est divisée en quatre étapes : Pratyahara, l'abstraction des sens, Dharana, la concentration, Dhyana, la contemplation, et Samadhi, la fusion avec la Conscience Suprême. La progression vers chacune de ces étapes peut être abrégée grâce à différents exercices respiratoires regroupés sous le nom de pranayama.

Les soufis utilisent le contrôle de la respiration dans le Zikr. Certains pratiquent le kumbhaka (blocage momentané et volontaire de la respiration) comme le font les yogis. Un des plus grands soufis de tous les temps, Husayn Mansur Hallaj, né en Iran en 857 et mort à Bagdad en 922, pratiquait la pose sur la tête, technique qui favorise la maîtrise du souffle et l'éveil spirituel. Au Sénégal, j'ai vu certains soufis effectuer nadi shodhana, la respiration alternée, et des rétentions du souffle pour atteindre l'état d'unicité ou Tawhid.

Quelle que soit notre religion, la maîtrise de la respiration est d'une grande aide sur le chemin vers la spiritualité. L'unique guerre sainte que l'homme doit mener, c'est la lutte pour parvenir à la maîtrise de lui-même, de ses humeurs, de ses colères, de ses désirs. L'asservissement d'autrui n'a rien à voir avec le vrai Islam. Tous ceux qui prétendent appliquer la charia, devraient se l'appliquer d'abord à eux-mêmes : charia bien ordonnée commence par soi-même. Dieu a interdit à Moïse de fouler la terre promise parce qu'il avait dépassé ses prérogatives. À Mahomet, il a intimé l'ordre : « Laisse-moi avec celui que j'ai créé seul (Coran, sourate 74, verset 11), Avertis seulement les mortels » (Sourate 74, verset 36), lui signifiant ainsi qu'il n'avait pas mission de s'ériger en justicier et de sévir contre ses semblables. Ce que recommande le Coran, c'est de « Délivrer un joug, affranchir un esclave, ou nourrir un jour de famine un orphelin proche parent ou un pauvre dans le dénuement » (Sourate 90, versets 13 à 16). Dieu surveille l'œuvre de ses Messagers comme l'indiquent les versets 26 à 28 de la sourate 72 : « C'est LUI qui connaît le mystère. Il ne le dévoile à personne, sauf à celui qu'il agréé comme Messager et qu'il fait précéder de gardiens vigilants afin qu'il sache s'ils ont bien transmis les messages de leur Seigneur ». Si même à ses prophètes ou Mursalinis, Allah demande seulement d'avertir et non de sévir, qui peut prétendre tuer en son nom ceux qu'il a animés de son souffle de vie ?

Tout en luttant contre la violence aveugle des intégristes, développons aussi la prévention afin d'éliminer les problèmes qui la nourrissent. Agissons et prions, chacun selon sa méthode et selon sa foi, pour que les fanatismes de tous bords et les pandémies, morales ou biologiques, disparaissent enfin de cette terre.

Renpet neferet, bonne année, deveneti, shalom, salam, peace, paix, harmonie et santé à tous les êtres !

Yogi Babacar KHANE

« avec l'aimable autorisation de YOGI Babacar KHANE, pour la diffusion de cette lettre. »