



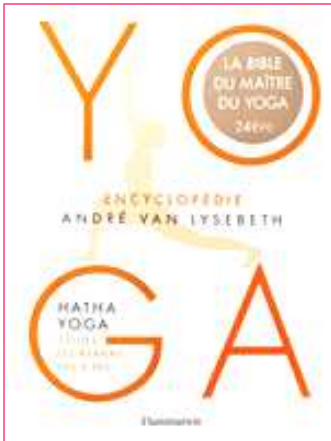
# Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Décembre 2016 n°23

## Editorial

par Marie-Rose Bardy



Chers amis,

Nous voici à Noël, au solstice d'hiver où les jours sont les plus courts, les nuits plus longues.

La lumière du yoga explosive cet été en milliards de soleil, devient la lumière cachée.

Comme la sève de l'arbre qui retourne à la terre pour mieux se purifier pour renaître au printemps, il nous faut adapter notre yoga : retour au silence, à la méditation, à

la bougie allumée, au cocon tissé par ce désir de se poser. Enfin ! La période de l'Avent (avec un e comme événement), un événement qui se prépare ; nous met obligatoirement en souhait de lâcher prise. Redevenons ce petit enfant...

Dans ce numéro du Lien nous avons justement choisi le symbolisme de l'arc et de l'archer. Pour bien viser la cible il nous faut être cela : patient, bien ancré à la terre et viser l'objectif en étant présent intérieurement.

Belles fêtes de fin d'année à tous et toutes dans la communion avec notre vécu, offrande, pour soi et pour l'Humanité de notre souhait de PAIX.

Et n'hésitez pas à offrir à vos proches « Ce livre » nouvellement sorti afin de réaliser la pensée d'André « *Nous avons une obligation envers l'humanité, c'est de transmettre le yoga* ».

OM SHANTI

Marie-Rose

## CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE

Rentrée octobre 2016:

Marie-Rose BARDY, Directrice des études, accompagnée de Willy Van

LYSEBETH et de Antonio NUZZO, présente aux élèves Wanda VANNI, Présidente de la Fédération Méditerranéenne de Yoga.



## Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	<b>1</b>
<i>Dhanurasana L'ARC</i> De Swami Sivananda Radha	<b>2</b>
<i>Rentrée Octobre 2016..</i> <i>Paroles d'André</i>	<b>3</b>
Florilège de témoignages du Stage d'été	<b>4</b>

## Les Dimanches de l'Association

### Programme 2016/2017

Dimanche 15 janvier:

*Driss BENZOUINE*

Dimanche 19 mars

*Babacar KHANE*

Dimanche 23 Avril :

*Antonio NUZZO*

Dimanche 21 Mai :

*Françoise COLOMBO*

### Stages d'été 2017

Du 6 au 9 juillet

Du 31 août au 3 septembre

### Stage post-formation

Réservé aux professeurs diplômés

Du 6 au 9 juillet

**Directrice de la publication :**  
**Marie-Rose Bardy**

**Conception et réalisation :**  
**Dominique Verger**

n° ISSN : 1777-1234

Prix au n° :

4 € (France)

6 € (étranger)

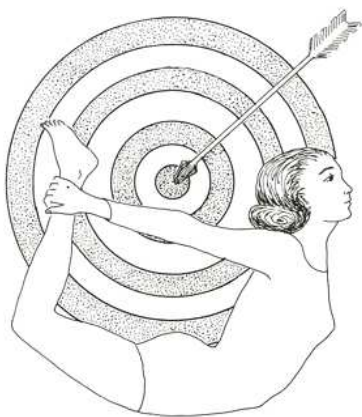
**Revue de l'association:**  
**Yoga les Amis d'André**  
**Van Lysebeth**  
**8 place de l'ermitage**  
**93200 Saint Denis**

# DHANURASANA—L'ARC ET SA SYMBOLOGIE

« Le langage sacré des asanas » d'après Swami Sivananda Radha

## Dhanu signifie « arc ».

« La posture se prend à partir de la position allongée à plat ventre. Les bras sont tendus vers l'arrière pour que les mains viennent attraper les chevilles. Au fur et à mesure que jambes, buste et tête se soulèvent, le mouvement du corps évoque celui de l'arc que l'on bande en direction de la cible ».



Dans l'introduction de l'ouvrage de Eugen Herrigel, *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, D.T. Suzuki dit que la pratique du tir à l'arc est une forme d'entraînement du mental. L'archer et la cible deviennent une seule et unique réalité et non plus des objets conflictuels. Il y a une subtile harmonie entre tendre l'arc et retenir son souffle d'une part, et le lâcher et expirer d'autre part. L'idée que l'on doit à tout prix être agissant sans quoi rien n'arriverait, est un obstacle à dépasser, au tir à l'arc comme dans la vie.

## Dhanurasana: la posture de l'Arc

A l'origine, l'arc et les flèches étaient des instruments de guerre. Mais selon la philosophie indienne le combat de kama, dieu de l'amour, est d'une autre nature. Il veut tirer droit au cœur pour imprégner cette cible d'amour afin d'assurer la perpétuation de l'espèce.

On peut regarder l'archer comme intelligence en action mue par l'inspiration divine tout autant que par sa propre force physique et son adresse. Ces symboles anciens peuvent inciter l'adepte à sonder plus profondément le sens de *Dhanurasana*.

Pour réunir toutes les conditions favorables à cet asana, il est indispen-

sable d'être souple et d'avoir une colonne vertébrale flexible. Mais souplesse et force doivent être équilibrées. Force de tension et de détente se mêlent et ne peuvent être séparées. S'il faut contrebalancer la flexion avant, comme dans *Paschimottasana*, avec une flexion arrière, comme dans *Dhanurasana*, on nous rappelle aussi que l'une et l'autre existent en chacun de nous, souplesse et détente (humilité et lâcher prise) dans la flexion avant, force et tension dans la flexion arrière. Jusqu'où faut-il aller dans la flexion? Quand la limite est-elle vraiment atteinte?

## Dhanurasana:

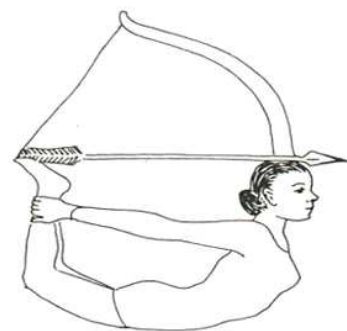
Nous avons parfois le sentiment que le destin, ou le Divin, tend notre arc à le rompre et, de désespoir, peut-être prions-nous alors pour que cesse cette tension sans toutefois nous rendre compte que nous nous imposons nos propres limites. Se libérer du jugement que l'on porte sur soi-même est extrêmement difficile. Et pourtant, dans le même temps et seulement afin d'être acceptés par les autres, nous passons en flexion arrière, même si c'est de mauvaise grâce. Cependant, faire cette démarche au nom de la réconciliation, la paix et l'harmonie se présente parfois comme l'action juste.

La posture de l'arc est semblable à une coupe pouvant recevoir beaucoup de bonnes choses nourrissant l'être à de nombreux niveaux. Elle est semblable à la première moitié du cercle de la perfection que l'on achèvera un jour. C'est accepter la position contraire, amener ensemble les pieds et la tête d'une façon opposée à celle précédemment évoquée, si bien que la gorge découverte, siège de la volonté personnelle, devient très vulnérable. Symboliquement, l'arc est masculin et féminin à la fois, réconciliant les contraires que sont souplesse, tension et lâcher prise.

## Réflexions: l'Arc

Il y a, dans le *Mahabharata*, une histoire intéressante illustrant à quel point il est important de conquérir le mental plutôt que les ennemis extérieurs. Un sage de la lignée royale appelé Alarka, après avoir conquis ce

monde jusqu'à l'océan grâce au concours de son arc et ayant accompli des actions remarquables, reporta son intérêt sur des questions plus subtiles. Il se dit: « Mon mental est devenu trop fort. Or cette conquête-là est incessante qui a le mental pour objet. Bien qu'entouré d'ennemis, je dirigerai dorénavant mes flèches dans une autre direction... J'enverrai des flèches acérées contre le mental. »



Pour l'hindouisme, la syllabe OM est l'arc, la flèche en est l'esprit et le Soi Ultime (Brahma) la cible. La concentration sans faille, c'est l'action. La cible percée par la flèche, c'est l'accomplissement. Reconnaître ce qu'il faut faire pour vivre cette expérience est écrasant, selon l'expression d'Ajurna dans le premier Discours de la *Bhagavad Gita*. Comme Ajurna le comprend par la suite, ses amis et les membres de sa famille ne sont autres que les aspects de sa personnalité devant être éliminés afin qu'il puisse continuer à progresser spirituellement. Et l'attachement, pris souvent pour de l'amour, doit lui aussi être dépassé afin d'accéder à la concentration nécessaire.

On fait référence à l'arc insaisissable du seigneur Indra dans le mantra du chakra Manipura, qui agit sur les émotions et le sens de la vue. Le commentaire suivant est extrait de Kundalini Yoga for the West:

*L'arc-en-ciel n'a pas de substance, il est intangible et ne peut être saisi.*

*L'arc-en-ciel est une illusion d'optique qui devient perceptible au sens de la vue dans certaines conditions.*

*Parfois dans les éclairs (prises de conscience) scintillent les bijoux de l'intuition.*

*Qui peut contempler le soleil à son zénith? Sa lumière, trop forte, trop aveuglante, brûlera l'esprit.*



# NOUVELLE RENTRÉE 2016 – PAROLES D'ANDRÉ

.../...

*Le nuage sombre offre le répit si nécessaire, l'instant où rassembler de nouvelles forces.*

Combien plus propice à l'inspiration est l'arc d'Indra en comparaison des jeux de Kama qui essaie, comme Cupidon de décocher ses flèches dans le cœur! C'est kama qui essaie de détourner les humains de cet amour plus profond qu'est l'amour du Divin, les emprisonnant dans l'attachement, dont il faut toujours payer le prix, puisqu'il aboutit, à un moment ou à un autre à la souffrance.

Comme le dit Khalil Gibran dans le *Prophète*: « Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ce sont les fils et les filles de l'appel de la vie à elle-même...Vous êtes les arcs par qui vos enfants, tels des flèches vivantes, sont projetés...Que votre tension par la main de l'Archer soit pour la joie, car de même qu'il aime la flèche qui vole, de même il aime l'arc qui est stable.

C'est de ce type d'amour dont parle le vénérable Nagasena disant au roi Milinda que l'adepte, afin d'être en accord avec les autres (adeptes), a besoin d'apprendre à ployer comme « un arc bien fait et bien équilibré qui plie également d'un bout à l'autre au lieu de résister, aussi rigide qu'un poteau »

**« Vous ne devez poursuivre qu'un seul but à la fois »**

B. K S IYENGAR



## Rentrée octobre 2016



Nous avons fait avec bonheur notre rentrée d'octobre à l'école en présence de Wanda Vanni, la Présidente de la Fédération méditerranéenne, Francesca son assistante, Irina interprète, Willy et Antonio nos fidèles. Nous nous sommes retrouvés en famille les disciples d'André.



Wanda n'avait pu venir aux 10 ans de l'école fêtés l'an dernier car son cœur lui a demandé du repos. Mais cette année OUF elle était là!



Elle nous a fourni un enseignement précieux ; L'ambiance était joyeuse, concentrée et très attentive. Traduite de l'italien en français par Willy avec précision et humour, nous avons apprécié ce moment unique, universel comme un cadeau.



## Paroles d'André

### Méditer

Sans méditation il est impossible de savoir Qui nous sommes. Et sans cela comment comprendre et connaître les autres ? La méditation est donc aussi la voie qui mène aux relations humaines les plus vraies, les plus profondes, au-delà des relations superficielles usuelles...

### Etre sensible, orienter les émotions

Les sentiments, les émotions sont et seront toujours les moteurs de nos actes. L'adepte du yoga parvient à éveiller consciemment les émotions et les sentiments positifs qu'il souhaite. Contrôler ses émotions, les éveiller délibérément est capital pour notre santé psychique et notre bonheur. Contrôler ne signifie nullement refouler ou réprimer, mais choisir les émotions avec lesquelles on accepte de vivre. (...) Cette partie du yoga, sans en être l'essence, constitue une étape, à laquelle l'intériorisation sert de tremplin, qui permet de mobiliser les forces actives de notre psychisme, de développer l'intuition qui n'est que l'écoute et la perception des messages provenant de la source secrète de notre psychisme et de notre être.



Marie-Rose et André

**A votre santé ooooo  
Joyeuses fêtes!**





**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

## FLORILÈGE DE TÉMOIGNAGES DU STAGE DE SEPTEMBRE DE L'ÉCOLE

« Tout d'abord retrouver notre cocon chaleureux au retour des vacances d'été ....

Une sérénité faite de confiance et d'amitié sincère ...

Puis La « communion », voire l'union avec les encadrants-professeurs : leur bienveillance, leur écoute patiente, leurs conseils et accompagnements avisés, personnalisés pour les techniques de nettoyage que je ne connaissais pas...

Quant à la « promenade » en forêt dites-vous? Bien plus qu'une ballade ! Je dirais « initiation » au Vivant tellement nous sommes partie- prenante de ces arbres...

Difficile de décrire l'émotion qui gonfle le cœur sous les tilleuls, qui liquéfie le cerveau, qui draine allègrement tout le passif.

Et la force du chêne maître qui lance son appel en résonnance avec notre endurance....

Cela me rappelle la définition du yoga « Tenir la posture longtemps, immobile, en respirant, dans la concentration – Vivre cela en pleine conscience ». C'est du bonheur pur, un état d'être où tous les éléments se trouvent rassemblés pour n'en faire qu'un : LA VIE. Nous sommes ces petits êtres égarés qui, face à un chêne retrouvent le sens de leur existence.

Un grand merci à l'école Van LYSEBETH de nous transmettre l'authentique yoga qu'André a bien voulu faire passer ».

### Florilège de témoignages de plusieurs élèves



« Le Rocheton fut déjà pour moi la découverte d'un lieu bien agréable par son étendue, sa verdure, l'amabilité de l'accueil, la lumière de la salle de pratique .... Bien que je ne connaisse personne parmi les apprenants, j'ai trouvé le contact facile avec l'ambiance naturelle et chaleureuse du groupe.

J'ai apprécié la grande disponibilité, la bienveillance des encadrants, leur souci de conseils individualisés et aussi la bonne alternance des activités. Dès la première journée, le grand bain dans la pratique avec Jacques permettait de reprendre doucement le matin après le laisser-aller des vacances et d'approfondir l'après-midi.

Le circuit de la promenade dans la forêt permettait de découvrir des panoramas variés et pour la première fois, les indications précises de Jocelyne m'ont permis de ressentir l'énergie des arbres et en particulier des tilleuls. La pause chantée me permit d'intérioriser ».

**Une nouvelle auditrice**

« Découvrir les merveilleuses personnes du groupe de tous les âges et de tous les niveaux. Les côtoyer pendant plusieurs jours, faire des partages. Savoir qu'à leur tour, et selon la vision d'André, elles feront parties des professeurs de yoga à venir.

Sentir que nous sommes liés par un courant qui nous mène au-delà de nous-mêmes et nous unit. Retrouver Jacques et son bel enseignement plein de vigueur et d'humour.

Être nourris par l'expérience et le dévouement de Jocelyne qui a fidèlement suivi toutes les consignes de Marie-Rose qui n'a rien laissé au hasard mais dont la confiance suintait à travers chaque parole et geste de nos chers accompagnants.

Être rassuré par la toute belle énergie des assistants (nouvelle recrue de l'école EVL), Christian Joëlle et Claude. Qui comme, je le retrouve chaque fois chez les Van Lysebeth, ont développé cette valeur subtile et très palpable de l'ouverture du cœur!

Pour dire en deux mots le bain de bonheur que fut ce stage je dirais MERCI pour cette belle expérience. Merci pour la découverte de la magnifique forêt de Fontainebleau absolument magique! et au succès de l'exécution du fameux Shank prakshalana que je redoutais tant. Ce fut un beau retour à la source.

C'était un stage riche et qui respecte à la fois le rythme du corps pour la pratique des nettoyages. J'ai eu toute la solitude et la chaleur nécessaires pour explorer une nouvelle partie de moi, me dépouiller, me nettoyer dans l'énergie proche de celle de l'automne. Surprenant, le stage m'a aussi permis d'explorer les énergies des arbres avec l'ouverture, la douceur et la bienveillance de Jocelyne et de toute l'équipe. Une révélation du potentiel d'amour et thérapeutique des arbres. »

**Une amie auditrice**

