

... La salle de conférences fut bientôt envahie par le public, au point que les spectateurs se pressaient et touchaient la grande table sur laquelle j'avais à exécuter mes asanas. Comme seuls les premiers rangs auraient une chance de voir quoi que ce soit, on a décidé de mettre une seconde table sur la première, ce qui fait que je dominais toute l'assemblée. La causerie eut beaucoup de succès et aura des prolongements ci-dessous. Julien Tondriau me téléphone peu de semaines plus tard en me disant que la télévision belge (toute jeune : elle venait de débiter depuis peu d'années) voulait diffuser une émission sur le yoga. Il me demande si j'accepte « Pourquoi pas ? » Et c'est ainsi que nous sommes tous deux convoqués un vendredi soir Place du Sablon, dans un café - lieu insolite -, pour y rencontrer la présentatrice, France Hardy (rien de commun avec Françoise Hardy), qui devait présenter l'émission programmée pour le lendemain, samedi. Nous arrivons vers 19 heures dans ce café enfumé, plus les relents de bière où tous les présentateurs et réalisateurs d'alors se réunissaient dans une ambiance très St Germain-des-Prés. On me présente Madame France Hardy, qui demande d'emblée : « Qu'avez-vous préparé ? » Tondriau lui demande : « Pardon ! Qu'avez-vous préparé ? » Rien. Chacun avait compté sur l'autre partie pour préparer le programme. Mais la présentatrice ne se laisse pas démonter pour autant. L'émission ne passe qu'à dix-sept heures, venez donc, me dit-elle, au studio de la place Flagey à quatorze heures, ainsi nous aurons tout le temps de préparer l'interview. » Entre-temps, nous discutons un peu « yoga » et me dit qu'elle souhaite surtout des choses visuelles, donc des asanas, mais elle semble personnellement vraiment intéressée par cette chose encore mystérieuse qu'était le yoga en ce temps-là, déjà bien lointain !

Le lendemain donc, à 14 heures, je me présente à l'entrée de la Radio-Télévision belge à la place Flagey et j'entre tout simplement. Personne - pas de réceptionniste - ne me demande quoi que ce soit, on y entre comme dans un moulin à vent. Dans le couloir, j'avisé un ouvrier en bleu de chauffe « Le studio Cinq, c'est où ? » Au bout du couloir vous y êtes ». J'arrive en effet, au studio Cinq et j'y trouve comme convenu, la présentatrice. La Télévision a loué pour une soirée chez un antiquaire de Bruxelles un imposant Bouddha doré comme décor. Bouddha qui est donc sur le plateau où elle me conduit. « Comment allons-nous commencer ? » Je propose qu'au début de l'émission je sois sur la tête, jambes nouées en Lotus, puis je descends et vous commencez à me poser vos questions ». Lesquelles ? Elle se prépare à me les dire quand survient un homme, très énervé, qui dit : « France, tu dois, au pied levé, remplacer Madame Unetelle, empêchée. » Et voilà ma France qui s'en va en me rassurant : « Je reviens dès que possible ». Tandis que je patiente là, tout seul sur le plateau, je fais des respirations et me relaxe. L'heure tourne mais toujours pas de France en vue jusqu'à 17h moins le quart. A cette époque, tout passe encore en direct, donc on travaille sans filet et je n'ai aucune expérience en matière de télévision. A l'heure de commencer, le Bouddha, toujours aussi imperturbable dans son coin, je me mets sur la tête, noue les jambes en lotus. « Silence ! On est sur antenne », dit un gars derrière la caméra... » et c'est parti ! Comme convenu, je redescends au sol et me retrouve en lotus devant France, qui d'emblée me pose sa première question. Elle et moi oublions la caméra et une question amenant la suivante, l'interview passe comme un éclair. Tout est O.K. avec les félicitations du réalisateur. En effet, pour France et moi ce fut seulement une conversation intéressante, donc où tout fut spontané et naturel, et cela passa très bien à l'écran. Puis, surpris, je vois deux infirmiers amenant une civière vers moi. « Pourquoi une civière » dis-je. « Pour vous amener après le yoga ». Explication : des mois auparavant ils ont eu une émission avec un certain Joe Clemendore, surnommé « le yogi des Caraïbes » qui avait, paraît-il, fait des contorsions extraordinaires qu'il avait préparées par un jeûne de trois jours. Après sa démonstration, il était épuisé au point qu'on avait d'urgence dû trouver une civière pour l'évacuer. Leur conclusion : après une démonstration de yoga, il faut prévoir une civière. Ils sont tout étonnés de me voir repartir seul, à pied, sans avoir l'air épuisé ni effondré.

L'institut de beauté, une première salle

Cette émission a eu des répercussions dont je ne mesurerai que peu à peu l'importance. A peine quelques semaines plus tard, coup de fil, un homme s'annonce « Je suis Untel et je tiens votre nom et n° de téléphone de la télévision, et je voudrais vous rencontrer. » C'était le directeur d'un institut de beauté de Bruxelles, antenne belge d'une chaîne d'instituts de beauté parisienne dont je tairai le nom car elle existe toujours. Nous convenons d'un rendez-vous et, arrivé à l'institut de beauté, je me trouve en présence d'un homme du genre fonceur sans trop de scrupules, de taille moyenne, râblé, en blouse blanche, comme les médecins. Ses manches retroussées jusqu'aux coudes montrent avant-bras musclés et au bout de ceux-ci des mains aux doigts puissants, de toute évidence entraînés à pétrir avec énergie des chairs féminines.

Il n'y va pas par quatre chemins : « A Paris, le yoga rapporte gros. J'ai une salle encore libre dans mon institut, salle que je destine à des cours de yoga. Je vous propose de les donner. Nous demanderons 3.500 francs pour une série de dix leçons. Ce sera fifty-fifty. Qu'en pensez-vous ? » Je dois dire que la personnalité du gars, ultra-matérialiste, ultra-business, m'est peu sympathique. Je lui réponds : « Vous me prenez au dépourvu et je n'ai jamais réfléchi à l'éventualité de donner des cours payants ». Ne voulant pas lui répondre tout de suite, je lui dis : « Je vais y réfléchir et vous aurez ma réponse au plus tard dans huit jours. » « O.K., mais, ne vous ne tracassez pas : si vous n'acceptez pas, aucun problème, je trouverai bien quelqu'un d'autre ». Rentré chez moi je réfléchis et me dis : « Tu donnes des cours de yoga gratuits et il n'y vient presque personne. Comme c'est gratuit, on vient quand on veut et si on ne vient pas on ne perd rien. De plus, à 3.500 frs; c'est énorme pour dix cours collectifs, à ce prix-là il ne trouvera personne ». En effet, cela ferait actuellement plus de 1.100 frs français ou 7.000 frs belges. De plus, vendre le yoga me paraissait inacceptable, incompatible avec ma conception du yoga. Toutefois, en raisonnant, je me dis que si j'accepte, je saurai au moins comment les cours seront donnés, tandis que si c'était un autre, Dieu sait comment cela se passera. Puis, j'ai évacué la question "argent" en me disant que ce que m'apporterait éventuellement le yoga, je le réinvestirais dans le yoga, notamment dans ce voyage en Inde, dont je rêve toujours. **Suite au prochain numéro...**



Editorial par Marie-Rose Bardy



Que la Joie demeure !

« Je n'ai pas pris le temps de te remercier Marie-Rose pour cette soirée de remise de diplômes qui éclairait, concentrait parfaitement les enseignements reçus pendant ces quatre années : Amour — Lumière — Conscience — Joie de Vivre!

J'ai été particulièrement bouleversée par le film d'André que vous avez projeté... Le propos d'André fait tellement écho à la connaissance avec laquelle je suis née... parfois exprimée mot pour mot de façon identique à la façon dont je l'exprimais déjà enfant !

A titre individuel, je souhaiterais de tout cœur avoir ce DVD, est-ce possible? Et à titre collectif, je trouverai dommage qu'un tel enseignement, d'une telle limpidité, clarté

dans son expression et richesse dans son message, reste confiné et ne soit pas plus largement diffusé...

Par ailleurs, j'ai été intéressée par le témoignage sur la maladie de Lyme et la fibromyalgie, Merci » Une récipiendaire

« Tout simplement, j'aimerais remercier pour cette très belle soirée de remise des diplômes. Ce fut un moment inoubliable, riche en retrouvailles et en émotions. Cette soirée très réussie restera gravée en moi... » Une récipiendaire

« Je ne m'attendais pas à ce beau chapitre solennel de remise de diplômes. Je suis émue et remercie pour ce beau cadeau d'amitié qui m'a été donné de recevoir. Chaleureusement. » Une élève de 1e année

CLIN D'ŒIL DE L'ECOLE :
La 6ème promotion « Sanghananda (2015-2019) » ayant terminé les 4 années d'études obligatoires, nous avons eu la joie de remettre 21 diplômes aux élèves de ce cursus, le 4 janvier 2020!



Bonjour,

Mon éditorial sera cette fois de laisser la parole aux lettres et témoignages reçus après la remise des diplômes. Je ne peux tous les citer.... Cette remise de diplômes de la promotion Sanghananda était à tous égards un moment unique, irremplaçable.

MERCI de tout cœur aux 4 promotions représentées, à tous ces échanges d'amour chaleureux et bienveillants que nous offrons à la vie.

Car chaque instant est un moment précieux.

Marie-Rose

Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
De Swami Sivananda Radha BHUJANGASANA : Le COBRA	2
André raconte	3
André raconte (suite)	4

Les Dimanches de l'Association Rentrée 2019-2020

Babacar KHANE

Samedi 21 mars

Régénération cellulaire par le Yoga

Antonio NUZZO

Dimanche 26 avril :

A-himsa dans la pratique du hatha-yoga pour rejoindre l'état de silence

Carolyn WOOD

Dimanche 17 mai :

Le yoga pour enfant

STAGE ÉTÉ ECOLE 2020

Du 6 au 9 Juillet

Vibration de la forêt et yoga du son

du 27 au 30 août

Nettoyage et détox

STAGE POST FORMATION

Du 6 au 9 juillet avec

N. WITEK et M-P. DUCOURTIL

Energie vibratoire de l'Univers

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

BHUIJANGASANA- LE COBRA

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

BHUIJANGASANA : LE COBRA

Bujhanga signifie « serpent ». La posture commence à partir de la position allongée à plat ventre, les paumes de mains reposant à plat sur le sol, à hauteur des épaules. Tandis qu'on soulève lentement tête et buste, on allonge la colonne vertébrale et on resserre les muscles fessiers. Les coudes restent près du corps et le regard est dirigé vers le haut. On revient lentement à la position de départ.



Il y a très peu de gens qui n'ont pas peur des serpents. Ce que l'image du serpent implique psychologiquement, c'est la peur d'être terrassé inopinément par le poison que la vie nous inocule à chaque tournant— l'effondrement de l'économie, de la santé, de la vie elle-même. La bataille est permanente. Epuisement et impuissance en résultent souvent jusqu'à ce que nous réalisons que, comme le dit saint Paul, nous ne serons jamais tentés qu'en fonction de nos aptitudes.

Bhujangasana : la posture du Cobra

Tandis que je suis étendu face contre terre dans cette position semblable à quelque créature rampante, quel est l'effort qui me permettra de dissiper la tentation soudaine? C'est une posture d'humilité et de crainte— on pourrait me piétiner. Plaçant fermement les mains par terre, je redresse le buste et la tête— mouvement sans l'intervention des jambes : la sensation est autre. J'ai une sensation étrange au niveau de l'estomac et il me faut un moment pour que disparaisse la boule dans la gorge et l'impression d'étouffement. J'ai la tête lourde, le cou raide et le visage sévère, j'ai l'impression que le cœur me bat dans la gorge. Est-ce que la poitrine va s'ouvrir, s'offrir au Grand Serpent— la grande force créatrice?

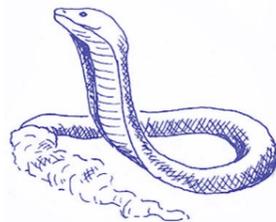
Questionnement

Est-ce que le pouvoir spirituel en sommeil au fond de moi s'éveillera jamais? Le serpent peut effectuer des mouvements rythmiques mais, dans cet asana, je me sens comme bloqué dans la position. Dans quoi suis-je ainsi verrouillé? Puis-je changer de peau? Par quels moyens vais-je me renouveler?

Dans bien des cultures le serpent a été le symbole des Forces Divines ou l'attribut de la sagesse. Le serpent avait une influence si puissante sur l'esprit des Scandinaves qu'ils en gravaient l'image sur leurs épées et qu'il occupe une position importante dans leur art.

Et si la posture du cobra faisait peur à nos peurs?

Les caractéristiques biologiques du cobra et ses habitudes ont énormément contribué au développement des diverses formes de symbolisme qui se rattachent à lui. La structure de la tête et des mâchoires de certains reptiles, selon les scientifiques, est prévue pour permettre une ouverture bien supérieure aux limites habituelles.



Spirituellement parlant, la tête du chercheur est, elle aussi structurée de façon à ce qu'il puisse survivre dans le monde. Les organes sensitifs s'y trouvent, de même que les mâchoires, dont la forte contraction a souvent pour objet de réprimer volontarisme et colère, remarques venimeuses et jugements cyniques. Il semble parfois que les obstacles soient démesurés. Et pourtant, de même que le serpent a été créé avec les outils physiologiques nécessaires à éliminer les obstacles sur le chemin de sa survie, le disciple, lui aussi, a été conçu de sorte à pouvoir vaincre ce qui le sépare du but divin.

Quelles autres significations un serpent a-t-il pour moi? Que peut-il m'apprendre? Ce n'est pas au pas de course que vient la connaissance; elle se glisse doucement vers nous. J'ai tout à coup conscience de quelque chose de nouveau : quelque chose a été compris, appris, et a remplacé le désir inutile du cœur. Je ne suis pas mou; mon dos devient plus fort, prêt à commencer l'escalade menant hors de ces crevasses. Tout mon être est envahi d'un afflux de force. Je peux prendre une nouvelle gorgée de l'air de la vie. La vie est sacrée; elle a un but.

Réflexions : le Cobra

La kundalini Shakti symbolise le pouvoir du serpent qui, ordinairement, demeure à l'état latent dans la colonne vertébrale des humains. Quelle promesse incroyable de la part des forces cosmiques que de nous fournir un outil que nous pouvons apprendre à utiliser pour rendre la spirale ascendante!

L'impuissance n'est pas notre destin; notre destin c'est plutôt notre aptitude à ouvrir les robinets de ces ressources intérieures. La soudaine apparition de la tentation ainsi que celle de la sagesse qui inspire peuvent serener le cœur. L'impression de panique qui s'ensuit peut, une fraction de seconde, retarder la décision d'accepter ou refuser. Ce qu'il convient de faire en de tels moments a été exprimé au mieux par Nagasena. Il apprend au roi que le serpent avance grâce à son ventre— au moyen d'une connaissance qui a été digérée « au niveau des tripes », c'est-à-dire « au plus profond ». Progresser grâce à la connaissance signifie toujours le faire en passant par des expériences personnelles : elles s'ajoutent les unes aux autres comme les perles d'un collier.

C'est grâce à la force du discernement que le disciple, à la manière du serpent, doit éviter la confrontation quand il aperçoit quoi ce soit de pervers. Le temps perdu à se livrer à des activités discutables ou à entretenir des relations douteuses ne se ratrape jamais.

ANDRÉ RACONTE ...



Cette histoire délicieusement racontée est celle d'André écrite par lui-même. Voici la suite du dernier numéro 26 de notre revue Le Lien! (Il s'agit d'une cartomancienne qu'André rencontrait...)

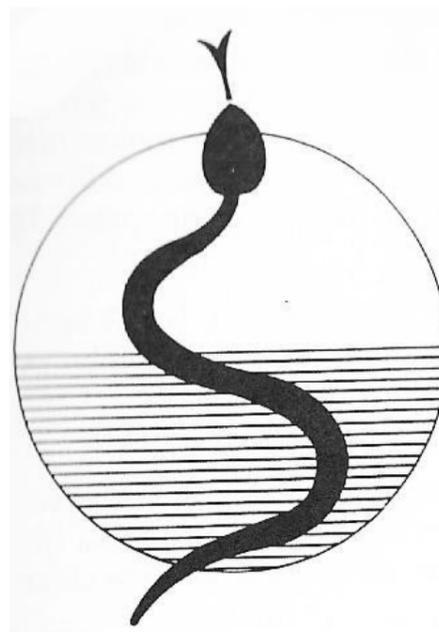
... Elle-même était vêtue plus que simplement, avait un tablier bleu pas trop propre et ses gros doigts noueux s'ornaient d'une bague avec aigle-marine et ses mains étaient manifestement sales. Un jour, elle m'a reçu, invité en même temps que "son" yogi, dans ses appartements privés, assez cossus et là elle me confia qu'elle avait une villa dans une région huppée des environs de Bruxelles. Elle me confia qu'elle ne pouvait pas se permettre de déménager son cabinet dans un beau quartier, de bien s'habiller, ni de se laver les mains, sous peine de perdre une bonne partie de ses clients. Elle tenait absolument à son décor kitsch mais efficace.

« Mon » yogi se rendait régulièrement pour « affaires » chez elle et elles devaient être fructueuses car à plus d'une reprise, je suis allé à la banque faire des transferts de fonds vers l'Inde, ce que lui, en tant qu'étranger, ne pouvait pas faire. Il n'avait donc aucun scrupule à demander des sommes que j'estimais exorbitantes pour ce que je considérais comme étant des balivernes, de l'exploitation éhontée de la crédulité. J'avais comme voisin un charcutier et celui-ci lui ayant demandé un horoscope, il avait payé sans broncher le gros prix. Le yogi me dit : « Si je lui demandais de l'argent pour mes orphelins, il me donnerait des brouilles. Mais pour son horoscope, il paie... » Néanmoins, un jour, il reçut une femme, apparemment de très modeste condition qui venait, tout éplorée, le voir parce qu'elle avait perdu son fils avec lequel elle aurait voulu établir un contact outre-

Le cobra doit constamment muer pour grandir. Combien de fois le disciple doit-il laisser de côté sa vieille peau pour que son nouvel être voie le jour? A chaque fois, cela ressemble à une petite résurrection qui débouchera sur une plus grande renaissance. Le serpent est ordinairement symbole de fertilité en opposition avec l'accès à la Conscience Suprême. Mais si le disciple est capable de suivre le serpent de sagesse, symbole de force intérieure, il lui offrira, soudain et en silence, de prendre conscience de la sagesse innée qui a toujours été en lui, le dotant de la force magnétique inhérente à la puissance spirituelle.

La posture du cobra nous donne force et équilibre et maintient notre système immunitaire.

Qui allons-nous impressionner en réalisant le cobra? Mais nos peurs bien sur !



« Comme chez le serpent, on devrait bouger la colonne vertébrale sur toute sa longueur; lorsque la tête bouge, le mouvement est transmis à la queue. »
B.K.S. Iyengar

tombe. Il a consolé cette brave femme pendant plus d'une heure et au lieu de lui demander de l'argent, il lui en a donné.

Puis, il a été invité à Paris, pour donner des causeries dans un cercle ésotérique. Après huit jours, il est revenu à Bruxelles, accompagné cette fois d'une jeune Française, sa « secrétaire », une rouquine qui n'avait pas froid aux yeux, ni ailleurs semble-t-il, et qu'on logea chez nous, elle aussi. Nous laissions au yogi une chambre à l'étage de l'arrière maison, et adjoignant sa chambre il y en avait une petite, pour la « secrétaire ». Peu de temps après, une voisine d'en face a interpellé ma femme « Dites donc à votre père Noël de tirer ses rideaux le soir quand il batifole avec cette jeune femme ». Peut-être s'agissait-il d'une initiation tantrique ? Je ne l'ai jamais su et ne lui ai pas parlé de ce que disait la voisine.

Premiers élèves, première interview

Entre-temps, il s'est formé un petit groupe d'adeptes autour de lui et hebdomadairement, on se réunit chez moi. Nous écartons les meubles et tous assis par terre en tailleur, dans la pénombre où ne brûle qu'une bougie et un bâtonnet d'encens, il donne sa causerie en anglais bien sûr et je fais office d'interprète. Rien n'est demandé aux assistants, tout est gratuit. Les mois passent, puis après un an environ, il décide d'aller tenter sa chance aux U.S.A. Quand il annonce son départ au groupe, c'est la consternation : « Qu'allons-nous devenir, sans vous ? ». Sa réponse : « Vous avez Andrew », donc moi. Je ne me sens pas du tout prêt, mais néanmoins je continue à organiser les petites réunions et même à initier à la pratique des asanas, donc à donner bénévolement ce qui furent mes premiers cours.

Un jour, je reçois un coup de fil d'un dénommé Julien Tondriau. un expert agréé par le Musée du Cinquantenaire à Bruxelles, où il est attaché à la section « Antiquités tibétaines », ce qui lui donne des introductions dans des milieux assez divers. Mais, pour arrondir ses fins de mois, il devient conférencier et va là où on l'invite. Il a entendu parler de moi et me propose de faire ensemble des tournées de causeries sur le yoga; où il assurerait l'exposé que j'illustrerais par des asanas, alors encore peu connus en Occident. Nous sommes vers 1950-52. Et c'est ce que nous avons fait ensemble. Je me souviens d'une conférence mémorable donnée à la « Maison des Ingénieurs » dans une partie historique de Bruxelles, le Ravenstein.