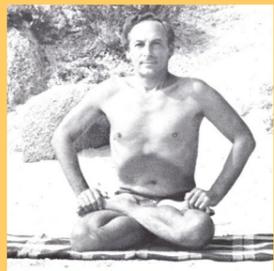




**Association Yoga, les amis
d'André van Lysebeth**

Chez Marie-Rose Bardy
8 place de l'Ermitage
93200 Saint Denis

Téléphone: 01 48 22 53 17
Portable : 06 84 34 70 64
Email : yogalesamisavl@laposte.net
Site : www.yogavanlysebeth.com



Association Yoga, les amis d'André van Lysebeth

Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de
l'association

Date de parution : juillet 2020 N° 28



Editorial
par Marie-Rose Bardy



En plein solstice d'été, au moment où la lumière est la plus grande et puissante, les jours les plus longs, voici que tu es parti toi Claude DEMARET, en pleine nuit, discrètement entouré de ta famille.

Le fidèle des fidèles de l'association dont tu faisais partie au Conseil d'Administration, et fidèle à l'école qui t'avait remis le diplôme de professeur de yoga lors du 1^{er} cursus Maitri. Tu l'aimais cette école « Lys'beth » comme tu disais en souriant. Toujours présent dans le service aux autres. Tu me disais : « *j'ai reçu de l'école, maintenant c'est à moi de lui rendre* ».

Et tu étais là chaque vendredi soir à 18h en même temps que moi. Tu étais tellement présent dans les petits travaux que l'on ne voit pas, mais indispensables, l'achat des moquettes avec Arlette une autre très chère disparue, les allers-retours à la gare, les aides aux élèves, la mise en place des salles ; et ces élèves que tu as formés, tu en étais si fier et à juste titre, et je suis certaine qu'elles vont porter le flambeau que tu leur passes avec confiance.

Tu ne seras plus visible mais ton âme de croyant toujours vivante. André avait cette phrase écrite dans une de ses revues :

« Mais je laisserai alors les flots bleus me recouvrir ; sachant que rien ne disparaît et qu'à jamais tout est Un. »

A V L Revue Yoga n° 300.

Ôm Ôm Ôm Shanti Shanti Shanti à toi et Merci à la Vie.

Marie-Rose

CLIN D'ŒIL DE L'ASSOCIATION ET DE L'ECOLE:

A la veille de notre journée Babacar Khane du 21 mars tant attendue, où nous étions au grand complet, voici qu'avec une violence inattendue nous avons eu droit au confinement cause d'une épidémie d'un virus ! Et nos vies ont été bouleversées ! Plus le droit de sortir de chez nous. Pas de dimanches à l'association pendant 3 mois. Nos 3 dimanches passaient à l'as. Le néant ! Et cette incertitude qui nous faisait aller à la peur... Cette peur qui paralyse et qui rend fou. Notre mental et notre corps ont été mis à rude épreuve. C'était presque injuste : Ceux qui étaient en appartement sans balcon et sans jardin, et ceux qui étaient à la campagne avec la nature si éblouissante en ce printemps. En ville et à la campagne, nous avons pu observer les arbres fleurir et pousser leurs feuilles, les oiseaux libérés faisant leur nid. Alors sont sorties de

cette obscurité les visios, les audios, les enregistrements. Les professeurs se sont organisés pour donner des cours par Internet à des élèves paniqués. Et ça a marché. A l'école nous avons réalisé nos 3 week-ends par visio-conférence. Même les examens de fin d'année. Tous les professeurs ont adhéré avec confiance et les élèves aussi. Nos stages d'été auront lieu maintenant que le dé confinement commence et nous prendrons toutes les protections sanitaires.

D'ores et déjà il nous faut relever le défi, programmer nos 6 dimanches pour l'an prochain. Nous avons du retard mais nous pensons le rattraper très vite et vous envoyer toutes les informations. Car le yoga c'est la priorité ! Et nous avons besoin de le faire vivre à travers notre association.

Prenez soin de vous et pratiquez !

Médecin, formé à l'occidentale, non seulement allopathe, mais homéopathe, il étudie aussi la médecine ayurvédique, la plus ancienne du monde, et fonde une officine qui fabrique des remèdes ayurvédiques vendus dans de nombreux pays, Le naturisme n'a point de secrets pour lui. Philosophe et sanscritiste érudit, il connaît à fond les textes sacrés de l'Inde et son commentaire de la Bhagavat Gita est un ouvrage remarquable.

Je regarde aussi ses mains, longues et fines, et je pense au travail immense qu'elles ont accomplies. Durant des années, en plus de son travail écrasant, il a répondu personnellement, à la main, aux lettres que lui adressaient ses disciples de l'Inde comme aussi des contrées les plus lointaines du globe, jusqu'à ce que leur nombre toujours croissant l'ait mis dans l'impossibilité matérielle de le faire et l'ait contraint à utiliser la machine à écrire

Cet homme a consacré toute sa vie au service de l'humanité, sans aucune distinction de nationalité, de religion ou de caste. Il est âgé maintenant, et ses septante-sept ans le marquent fort, il a enseigné aux autres comment préserver leur corps des atteintes du temps et de la maladie, mais il ne s'est pas ménagé, ne dormant que trois ou quatre heures par nuit, ne s'accordant jamais un jour de répit ou de repos, indifférent, à sa propre santé. Peut-être a-t-il eu tort ? Mais avons-nous le droit de juger un tel homme ? Les résultats sont là, et peu de vies auront été aussi fécondes que la sienne. Il a toujours tout donné, sans compter, sans rien attendre en retour. Une seule chose lui fait plaisir : savoir que chacun met son enseignement en pratique et en voit les résultats. Inlassablement il répète : « *Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie* ». Alors, pratiquons

Naissance de la Revue

Rentré à Bruxelles, je me mets aussitôt à l'œuvre pour tenir la promesse faite à Swami Sivananda de publier une revue. J'ai le matériel nécessaire, mais une revue cela signifie des lecteurs, des abonnés. Qu'à cela ne tienne : j'ai les adresses de mes élèves, soit cent cinquante au total à qui j'envierai gratuitement la « Revue » dont le n° 1 comptera modestement au total 8 pages. Je demande aussi aux nouveaux « abonnés » de me communiquer les adresses d'autres personnes à qui envoyer la revue, toujours gratis. C'est ainsi que quelques mois plus tard, j'avais une liste d'adresses de 750 lecteurs. La présentation de la revue ne me satisfaisait pas du tout et j'aurais voulu y intercaler des photos et décrire les postures telles que je les avais pratiquées à la source, c'est-à-dire à Rishikesh. Mais se posait le problème du prix de revient. La revue était gratuite pour les lecteurs mais pas pour moi qui avais à la produire, puis à l'expédier donc payer outre les frais d'impression, les enveloppes, régler les frais de port, etc. Si j'augmente le nombre de pages et que j'y inclus des photos, cela deviendra intenable. Décision : demander une très faible participation aux frais à mes lecteurs. Sur 750, à peine 150 acceptent de participer aux frais. J'avais alors deux options : comme imprinter une revue plus étoffée, sur du meilleur papier, en 150 exemplaires avec photos me coûterait plus cher que 750 numéros de 8 pages, sans photos, et sur papier médiocre, "économiquement", j'aurais dû garder l'ancienne formule pour limiter les frais.

Mais je me suis dit que les cent cinquante lecteurs qui ont accepté de régler leur participation aux frais méritent une revue plus étoffée et illustrée, donc, - tant pis pour le déficit - j'ai donc envoyé à ces 150 personnes une revue New look plus étoffée, de meilleur aspect et illustrée de photos de postures de yoga. Ce qu'apportaient les cours de yoga me permettait de couvrir ce déficit, donc je restais fidèle au principe "ce qui vient du yoga doit retourner au yoga". Et c'est ainsi que la revue a poursuivi sur sa lancée. Petit à petit le nombre d'abonnés s'est accru mais il a fallu bien des années avant que la revue ne couvre ses frais, sauf les frais de rédaction. Et la revue, de plus, refusait toute publicité. Et cela continue depuis plus de trente cinq ans maintenant.

Et si j'avais tort, d'un point de vue commercial strict et immédiat, par contre, les articles avec photos publiés alors sont devenus le *J'apprends le yoga* qui est considéré comme un classique du yoga. Me trouvant en Nouvelle Zélande, à un congrès de yoga en janvier 1996. Des dizaines de professeurs de yoga locaux sont venus me dire : « *j'ai découvert le yoga grâce à votre « J'apprends le yoga », en anglais* ». Non seulement cela me faisait plaisir, mais j'ai songé aux jours où, inconnu, tout seul devant ma machine à écrire j'ai tapé des articles, promus chapitres, dans mon livre. J'étais loin de me douter que ces textes seraient lus par des adeptes de l'autre côté de la planète. Donc, ma décision prise à l'époque de publier une revue de meilleure qualité à l'intention des 150 abonnés, apparemment anti-commerciale, ne l'était pas autant qu'elle en avait l'air.

Suite au prochain numéro

Dans ce numéro :

Editorial spécial par Marie-Rose BARDY	1
De Swami Sivananda Radha Salamba Sarvangasana	2
André raconte	3
André raconte (suite)	4

Les Dimanches de l'Association

Rentrée 2020-2021

Babacar KHANE

Samedi 10 octobre

Marie-Rose BARDY

Dimanche 22 novembre

Willy VAN LYSEBETH

Dimanche 17 janvier 2021

Babacar KHANE

Samedi 13 mars

Dimanche 9 mai

Dimanche 13 juin

STAGE ÉTÉ ECOLE 2021

Du 1er au 4 Juillet

Du 26 au 29 août

**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

SALAMBA SARVANGASANA - LA CHANDELLE

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

SALAMBA SARVANGASANA :

Posture inversée en équilibre sur les épaules

Sarva signifie « complet, entier ». **Anga** signifie « membre » ou « corps ». **Salamba** signifie « avec un appui, un soutien ». **A partir d'une position relaxée à plat dos sur le sol, les jambes et le buste sont amenés en position verticale, le poids du corps reposant sur les épaules et la tête. Si c'est nécessaire, on peut placer les mains dans le creux des reins pour soutenir le dos. Dans la phase finale, les bras sont tenus verticalement, de chaque côté du corps. Cette posture est parfois appelée Chandelle.**



A l'opposé de *Tadasana*, la posture sur les épaules est une position inversée. Il s'opère alors un renversement fonctionnel dans le corps, avec le mental qui, sans plus de choix que dans la posture sur la tête, suit le même mouvement. Être ainsi la tête en bas demande également un sens plus aigu de l'équilibre, un contrôle musculaire particulier et une colonne verticulaire solide.

Ce n'est ni la largeur ni la force des épaules qui permet de maintenir correctement cette posture, mais bien davantage la souplesse du cou et de la nuque. C'est grâce à cette souplesse que la tête reste bien à plat sur le sol tandis que le reste du corps, lui, est perpendiculaire. La gorge est le siège de l'entêtement. Pour beaucoup, cet asana est très difficile parce qu'il implique d'infléchir cette volonté. Dans cette posture sur les épaules, la pression du poids du corps fait gonfler les veines de la tête. Cet inconfort oblige le mental à se concentrer. Ainsi la sécurité que nous pensions à l'instant avoir trouvée, en position assise ou debout, est une fois encore remise en question lorsque les pieds et les jambes quittent le sol et que la courbure de l'appui se déplace des zones inférieures du corps vers les épaules.

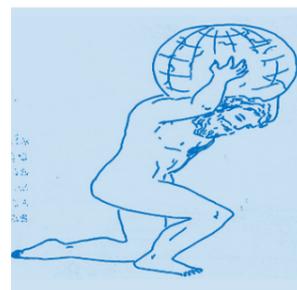
La posture en équilibre sur les épaules

Lorsque nous considérons les épaules, nous pensons en premier lieu aux nôtres et à tout ce que nous devons porter sur elles dans notre vie ; les responsabilités, la douleur et la perte. Nous serons peut-être amenés à réaliser que notre suffisance nous pousse souvent à endosser des responsabilités qui ne sont pas les nôtres. Mais il devient tout aussi évident que les épaules et le cou sont capables de porter les fardeaux qui leur sont destinés.

La pression de l'arrière de la tête sur le sol est très similaire à celle éprouvée lorsque, en station debout, nous sommes plaqués le dos au mur. Cou et tête sont alors comprimés, et les influences gravitationnelles toujours présentes apparaissent avec plus d'évidence. Il est possible que cette inversion du poids du corps (et les pressions qu'elle entraîne) amène une prise de conscience des mauvais choix que nous avons faits dans notre vie.

Prendre une position aussi inhabituelle que cette posture peut s'assimiler à recevoir l'avertissement de se tenir prêt pour l'inhabituel ou l'extraordinaire dans la vie courante. Une fois de plus, l'importance de cet outil qu'est le discernement apparaît évidente.

On ne peut rester éternellement en équilibre sur les épaules. Tandis que vous revenez à une autre position, souvenez-vous que la vie est mouvement, que rien ne dure à jamais et que quelque chose change sans arrêt dans le corps et dans le mental. Sortant de *Salamba sarvangasana*, concentrez-vous sur : « Quel fardeau puis-je déposer ? Quels fardeaux ne sont plus les miens ? »,



de façon à pouvoir marcher plus légèrement sur la voie du développement de soi.

Les situations dramatiques de la vie peuvent nous offrir l'occasion de nous charger volontiers du fardeau de qui en a besoin, l'épaulant dans un moment difficile. Lorsque l'on réfléchit à cet asana et à sa signification, on réalise avoir non seulement besoin d'indépendance, mais aussi d'interdépendance avec les autres, en entrant en interaction avec eux. C'est alors que nous réalisons n'être séparé d'eux que d'une largeur d'épaule.

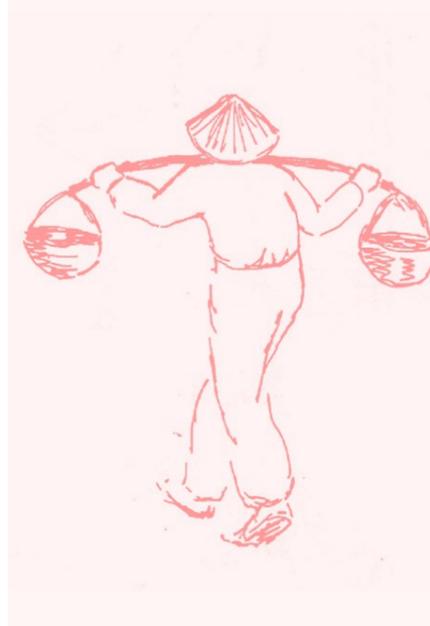
Réflexions : Equilibre sur les épaules

Lorsque tout va bien et que la vie est agréable et confortable, les êtres humains sont contents d'eux. Ce n'est que sous la contrainte que nous prenons le temps de nous asseoir pour faire le bilan de ce qui nous reste à accomplir pour atteindre notre but. A moins d'y être contraints, notre conscience ne varie pas d'un iota.

Les douleurs de la nuque sont soit notre propre fait, soit le fait du refus des autres à se plier à notre bon vouloir. L'abandon à l'asana que nous devons réaliser est symbolique de celui que doit réaliser notre volonté à l'égard du Très Haut. Au fur et à mesure que la tension physique se relâche, le corps retrouve son équilibre ; de la même manière, au fur et à mesure que l'égo lâche le poids que, dans sa suffisance, il a imaginé, il n'y a plus de fardeau. Au fur et à mesure que convictions et opinions bien arrêtées se laissent influencer, nous réalisons qu'il n'y a ni haut ni bas. Ainsi notre volonté inébranlable se trouve sapée dans son autorité.

Cette posture est parfois appelée la chandelle. Voilà qui la résume parfaitement : je sais comment contribuer à « m'éclairer ». Que cette flamme spirituelle brûle donc nuit et jour dans le tabernacle du cœur, lieu de rencontre des deux mondes dans lesquels je dois vivre. Et que ma volonté soit la première offrande déposée sur l'autel de la vie elle-même, afin que, dans un premier temps, prendre les autres en considération me conduise à l'acceptation et à l'amour.

ANDRÉ RACONTE ...



« Dans *Paschimottanasana*, positionnez Dieu sur le sol, et dans *Sarvangasana*, au plafond. « ... De la même façon, vous pouvez considérer l'entrée et la sortie du souffle dans *Kumbhaka* comme si, lui, dans sa Totalité, avait englouti votre corps entier »
B.K.S. Iyengar



Cette histoire délicieusement racontée est celle d'André écrite par lui-même. Voici la suite du dernier numéro 27 de notre revue **Le Lien!** (Il s'agit de son rêve d'aller en Inde)

... Ce qui fait que quelques jours plus tard, j'accepte un essai limité à un cycle de trois mois, après quoi, on verrait. « D'accord me dit le directeur, on commence d'ici un mois, quand les travaux seront terminés ».

Il me montre la salle pouvant accueillir au maximum une dizaine d'élèves, sans fenêtre, ce qui ne m'enchant guère mais il promet de l'aération. Les rôles sont répartis : à lui de recruter les « clients », de payer la préposée à l'accueil et chargée d'encaisser les cotisations. Moi, je me bornerai à donner les cours.

Un mois plus tard, il m'annonce la première leçon. Je me rends à l'institut où je m'attends à ce qu'il y ait au plus une ou deux personnes. Surprise : la salle est pleine, il y a au moins dix élèves. Mais ce n'était que la première surprise. Tout d'abord, les adeptes (contrairement aux élèves « gratuits » de mes cours chez moi) sont venus fidèlement chaque semaine - ils ne voulaient sans doute pas perdre une leçon qu'ils avaient payée cher - mais, en plus, ils pratiquaient chez eux. Avoir déboursé 3.500 fr. donnait la mesure de leur « motivation ». Non seulement ils pratiquaient mais progressaient, toujours à l'inverse de ceux qui venaient gratuitement chez moi.

Autre répercussion : certains élèves demandent des cours particuliers. C'est ainsi que j'ai fait la connaissance de la princesse Anne-Louise d'Arenberg, qui lors de l'émission télévisée m'avait entendu dire que je considérais Swami Sivananda de Rishikesh comme mon maître. Or, elle-même avait une telle admiration pour Swami Sivananda, qu'elle avait déjà séjourné à Rishikesh à son ashram. Plus tard, elle me proposera de l'accompagner à Rishikesh car, âgée, elle ne souhaite plus faire de longs voyages seule. Et c'est ainsi qu'avec l'argent de mes cours à l'institut de beauté, j'ai pu économiser de quoi réaliser l'un de mes rêves : aller à Rishikesh et rencontrer Swami Sivananda !

(...)

Et le yoga dans tout cela ?

Le hatha yogi Srikantha Rao avait donc quitté la Belgique pour les U.S.A. où la riche fille du roi du tabac était devenue son élève et lui signalait de généreux chèques en dollars. Quant à moi, je continuais à assurer mes cours à l'institut de beauté, et la princesse d'Arenberg y venait régulièrement. Puis elle m'a confirmé qu'elle m'invitait à l'accompagner lors du prochain voyage en Inde qu'elle projetait. Le programme est alléchant à souhait : d'abord un

peu de tourisme en Inde, puis « destination Rishikesh ». Je payerais mon voyage et mes frais d'hôtel, mais elle louerait sur place à ses frais une voiture avec chauffeur, pour tous nos déplacements. J'accepte sans l'ombre d'une hésitation. J'allais enfin réaliser des ambitions : voir l'Inde, Rishikesh et surtout rencontrer Swami Sivananda. Et c'est ainsi qu'un beau matin, nous nous sommes envolés d'abord vers Genève, d'où nous prendrons le vol Genève-New Delhi, avec escale à Beyrouth.

(...)

La rencontre du Maître

HOMMAGE A SWAMI SIVANANDA

RISHIKESH, Le 9 avril 1963

Ce soir, le Satsang, se tient sur la terrasse qui domine le Gange. Après cette journée torride, chacun apprécie la brise fraîche qui caresse le fleuve et agite les saris. La pleine lune va se lever derrière l'Himalaya. Déjà sa clarté aureole un sommet.

Après les kirtans, chants repris en chœur par les assistants, c'est l'instant de la méditation en commun.

Silence Le fleuve clapote contre les ghats...

De ma place toute proche de Swami Sivananda - Swamiji comme chacun le nomme affectueusement - je regarde son noble profil et je pense à la destinée extraordinaire de cet homme, un des plus grands au monde.

Médecin, ayant une pratique prospère, fortuné, il quitte tout et s'en va, âgé de près de quarante ans, pratiquer le yoga et s'astreindre à une ascèse rigoureuse dans la jungle himalayenne. Puis, il s'établit ici même, à Rishikesh. Des disciples s'assemblent autour de lui. Un à un, les bâtiments de l'ashram surgissent du sol. Infatigable, levé le premier, couché le dernier, encourageant et instruisant chacun, il a formé des milliers de disciples dans toutes les branches du yoga.

D'un dynamisme débordant, auteur de plus de 300 (oui, trois cents) livres, il aborde les sujets les plus divers, mais plus particulièrement le yoga et le Vedanta. Il publie une revue hebdomadaire et un mensuel, fonde un hôpital ophtalmologique et un dispensaire qui soignent sans frais ses malades qui s'y présentent. Des disciples viennent de tous pays à son ashram, tout comme je m'y trouve pour l'instant, attirés par cette personnalité magnétique. Je regarde sa tête rasée, ses yeux clos. Je pense à tout ce que ce cerveau a accompli.