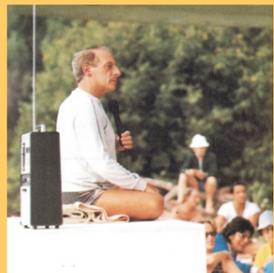




**Association Yoga, les amis  
d'André van Lysebeth**

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

Portable : 06 84 34 70 64  
Email : eyvl.fr@orange.fr  
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 : mars 2021 N° 29



## Editorial

par Marie-Rose Bardy



C'est ainsi qu'en début d'après-midi j'arrive au Centre Héliomarin . A l'entrée du camp un pavillon en bois est réservé à l'accueil. J'entre et donne mon nom, La préposée me répond qu'on m'attend et me présente une femme, très, presque trop mince, et bronzée, qui arbore au bras gauche, d'ailleurs pour tout vêtement, le brassard officiel du camp. « Je m'appelle Denise » dit-elle et aurait pu y ajouter « ta future épouse ! ». Mais elle comme moi étions à cent, à mille lieues, de songer à quoi que ce soit de ce genre. Elle m'apprend qu'elle sera mon cicérone pendant mon séjour au camp, donc qu'elle s'occupera de moi. Elle m'informe qu'elle assiste chaque matin l'ami belge naturiste à son cours de yoga au Centre Héliomarin. Elle-même fait du yoga depuis quelques années déjà, reçoit et lit avec plaisir ma toute jeune revue « Yoga » depuis le numéro 1, l'ami naturiste, Paul D.K., m'ayant donné ses coordonnées.

(...)

Denise me guide dans le camp, vers l'endroit où une petite tente individuelle m'est prêtée pour la durée de mon séjour. Nous roulons à du 20 km/h dans le camp où tout le monde est tout nu et, bien que je n'aie jamais fait de naturisme, cela ne me choque pas et me semble même la chose la plus naturelle du monde. Ce qui me fait sourire c'est de croiser une brave dame, manifestement pas très jeune, en grande tenue « naturiste » pédalant, digne comme un clerc de notaire, sur son vélo, sur la route étroite du camp. Quelqu'un à poil sur un vélo, me paraît rigolo. Les femmes - des jeunes, des moins jeunes, des minces, des moins belles, sont toutes « nature » c'est-à-dire sans l'ombre d'un maquillage, pas de rouge à lèvres pas d'ongles vernis, aucun vêtement (ils sont prohibés dans le camp) et surtout sans aucun sous-vêtement suggestif ou non. Le brassard de Denise indique sa fonction officielle : elle est chargée de faire respecter la règle du nu intégral. Dans le camp on vit aussi nature que possible : pas d'électricité, pas de radio ni, bien sûr, de télévision. Nous passons à côté d'un terrain de volley-ball et cela fait tout de même un peu bizarre de voir courir et sautiller au soleil les équipiers tout nus sur le terrain. Moi-même, dans ma voiture, encore tout habillé, je me sens déjà un peu un intrus incongru, encore un étranger.

Là voilà ma petite tente de toile blanche plantée à mi-ombre sous les pins : je parque ma voiture à proximité, et j'extrait ma trousse de toilette et mon plaid de yoga, puis Denise me laisse me débrouiller : elle s'en va s'occuper de ses quatre enfants (deux garçons, deux filles) et viendra me chercher ce soir vers 19 heures pour me guider vers l'endroit où se tiendra ma conférence.

Dans ma tente, si petite que je ne peux pas m'y tenir debout, après mon premier strip-tease, je m'allonge sur le sac de couchage, lui-même étendu sur le tapis de sol et je me relaxe béatement. La toile de tente, chauffée par le soleil de l'après-midi qui filtre à travers la ramure des pins, l'éclaire doucement et cela me rappelle les camps scouts de mon adolescence. Déshabillé, je me sens bien plus léger mais un peu gêné car si mon corps est déjà assez basané, mes fesses par contre sont aussi bronzées qu'un verre de lait battu et cela me gêne bien plus que la nudité.

Après une courte sieste, je m'aventure hors de l'espace protégé de la tente et me voilà en grand uniforme naturiste dans la pinède. Mon plaid plié jeté sur l'épaule, je me dirige vers la plage. J'ai l'impression que tous les naturistes que je croise me scrutent des pieds à la tête, remarquent mes fesses pâles et leur regard que j'estime inquisiteur me rend un peu confus. En fait, personne n'examine personne, et je suis la file de naturistes qui s'en vont tous vers la plage, vers l'océan dont j'entends d'ici rouler les vagues. Me voilà, moi aussi, sur la plage, pleine de gens tout nus prenant leur bain de soleil. D'autres se baignant dans l'océan dont les gros rouleaux du golfe de Gascogne, bien qu'il n'y ait pratiquement pas de vent aujourd'hui, déferlent sur la plage que je traverse en courant pour filer tout droit me plonger moi aussi dans l'eau qui cachera ma nudité, et surtout où l'on n'y remarquera pas mes fesses bronzées au clair de lune. L'eau est bigrement, frisquette, mais comme mes douches froides matinales m'ont aguerri cela ne m'effraie pas. La température de l'eau affichée est de 17° C.

La plage est dominée par un mirador, d'où le C.R.S. de service, tout nu lui aussi, surveille les ébats des baigneurs. Le drapeau est vert, donc aucun danger, mais avec ces fortes lames, un baigneur inexpérimenté qui n'est pas bon nageur peut être surpris. Cela se confirme car, à peine entré jusqu'au nombril dans l'eau, voilà qu'une lame d'au moins un mètre cinquante de haut déferle vers moi, s'enroule sur elle-même, écume, me fonce dessus, m'empoigne à bras le corps (si l'on peut dire) et me retourne comme une crêpe. Déséquilibré, les yeux, le nez et les oreilles pleins d'eau salée agrémentée de sable, je suis roulé, bousculé, ramené vers la plage, sans pouvoir me reprendre pied et buvant la tasse. Mais j'apprendrai bien vite qu'il faut carrément plonger sous la lame qui vous passe alors gentiment au-dessus sans vous bousculer. Devenu prudent, je reste sur la frange de sable où les vagues vous douchent les mollets et les cuisses, donc sans risque de se faire basculer. C'est bien agréable de se sentir nu dans l'océan en contact direct avec l'eau bouillonnante, et je découvre combien la sensation est différente du bain avec le traditionnel slip. Après une demi-heure, je sors de l'eau et retrouve l'endroit où j'ai posé mon plaid sur lequel je m'allonge pour me sécher. Couché sur le ventre, je laisse le soleil me réchauffer et me sécher. Là aussi je découvre combien il est plus agréable de se sécher nu au soleil sans le tissu du slip ou du maillot, tout mouillé et froid sur la peau des fesses. J'apprécie ainsi les premiers avantages du naturisme. Le soleil est bon, pas trop chaud car l'après-midi est déjà bien avancée et je jouis de faire le lézard sur la plage en respirant l'air tonique qui vient de l'océan.

(...)

Revoilà ma tente blanche qui me fait penser à ma tante Blanche qui crierait au scandale si elle savait où je me trouve. Il ne me reste plus qu'à attendre le soir que Denise vienne me chercher pour me conduire là où je parlerai. Dans la tente, je me relaxe encore et je me sens libre comme un courant d'air, sensation toute nouvelle, elle aussi !

Suite au prochain numéro



Chers(es) amis (ies)

Dans le document sur André V.L. page suivante, il est noté l'aventure de l'immeuble de *la chaussée de Vleurgat* !!! Et une foule de souvenirs remontent à la surface...

*Chaussée de Vleurgat...* Institut André Van LYSEBETH. Quand nous arrivions à cette porte le vendredi soir, nous nous sentions happés par un autre monde. En franchissant cette porte en bois la senteur toute particulière du lieu nous faisait tomber les guenilles tourmentées de nos fatigues parisiennes et autres. Un home de paix ! Le magnifique arbre dès l'entrée nous entourait, les senteurs puis une impression

que l'esprit du lieu nous disait « Viens tu es le bienvenu. En franchissant la 2<sup>ème</sup> porte de la maison nous nous trouvions dans l'entrée du bâtiment et bien en face un écriteau « Laissez ici vos chaussures, vos parapluies et ...tous vos soucis... » C'est dit.

L'unique train de Paris Bruxelles ayant été supprimé le samedi matin, André avait réalisé le prodige c'était de nous inviter à dormir dans son institut le vendredi soir afin d'attendre les cours du samedi matin. Et voilà pendant 3 ans l'équipe de parisiens a fait ce cheminement... Et ce parce qu'André avait eu le privilège un jour d'acheter ce lieu.

C'est ainsi que par la suite nous avons créé l'Association Les Amis d'André Van LYSEBETH.

Profitez bien de ce printemps Covid ou pas. Chantons *ALLELUA et nous serons dans cette JOIE de l'amitié et de notre pratique de Yoga* .....Dans un processus sans fin.

Marie-Rose

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

#### Nouveau cursus octobre 2021!

C'est avec joie que nous vous annonçons qu'un nouveau cursus va commencer en octobre 2021. Ce sera le 9<sup>ème</sup> et nous rentrerons dans la 16<sup>ème</sup> année de l'école... Gageons qu'à la 20<sup>ème</sup> année nous ferons une grande fête rassemblant tous les diplômés... Bien sûr les anciens profs seront peut-être en fin de mandat mais de nouveaux « esturgeons » auront pris le courant d'eau. J'adore la phrase d'André : « *La vie est un processus sans fin* » Et encore « *Si le yoga ne faisait pas d'effet, cela ferait belle lurette qu'il aurait disparu* » ...

Pour le moment « Ici est maintenant » est toujours d'actualité. (Sic)

Marie-Rose

#### Témoignages et stages avancés

De nombreux témoignages des stages d'été 2020 nous sont parvenus y compris du stage de post-formation... La joie de mélanger nos énergies aux stages de juillet (post-formation et école) est un précieux moment, une bouffée d'air... Présentiel oui nous les programmons ainsi, car nos projets sont au vert. Cette année **Driss BENZOUINE** va nous requinquer avec « *l'Essence Intérieure* »...Du Nectar !

Et bon vent !

Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	<b>1</b>
De Swami Sivananda Radha <b>Simhasana</b>	<b>2</b>
André raconte	<b>3</b>
André raconte (suite)	<b>4</b>

### Les Dimanches de l'Association

#### Rentrée 2020-2021

##### Kurma COLOMBO

Dimanche 9 mai 2021

##### Jeannot MARGIER

Dimanche 13 juin

#### STAGE ÉTÉ ECOLE 2021

Du 1er au 4 Juillet

#### Vibration de la forêt et yoga du son

du 26 au 29 août

#### Nettoyage et détox

#### STAGE POST FORMATION

Du 1 au 4 juillet avec

##### Driss BENZOUINE

« **ANTAR YOGA:**

*L'essence Intérieure* »

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

Conception et  
réalisation :  
**Dominique Verger**

n° ISSN : 1777-1234  
Prix au n° :  
4 € (France)  
6 € (étranger)

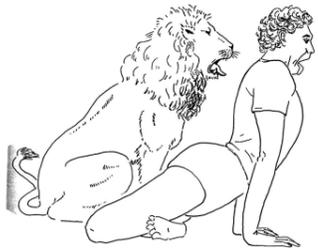
Revue de l'association:  
« Yoga, les Amis d'André Van  
Lysebeth »  
8 place de l'Ermitage  
93200 Saint Denis

## SIMHASANA- LE LION

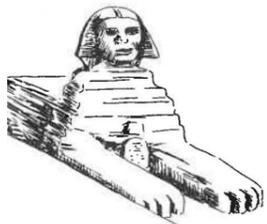
« Le langage caché des asanas » d'après Swami Sivananda Radha

### SIMHASANA : LE LION

**Simha** signifie «lion». Cette posture rappelle le lion qui rugit. Le pied droit est placé sous la fesse gauche et le pied gauche sous la fesse droite. Le poids du corps est amené vers l'avant, sur les genoux, et les bras sont tendus, les paumes des mains étant posées sur les genoux. (Une variante consiste, à partir de **Padmasana**, à amener le poids du corps vers l'avant en plaquant les paumes des mains sur le sol). Les mâchoires sont grandes ouvertes et la langue est tirée vers le menton. On expire vigoureusement en ouvrant la gorge.



Une des images les plus fascinantes sous lesquelles le lion apparaît, est celle du Sphinx de Gizeh qui symbolisait chez les Egyptiens le dieu-soleil. Personne ne sait à quelle époque cette statue extraordinaire fut faite, mais sa fonction était de servir de résidence colossale à l'esprit du dieu-soleil qui était censé protéger les morts et leurs tombes. Cette statue est constituée d'un corps de lion à tête d'homme. S'agissait-il de la force, à travers le puissant corps du lion? Ou bien de la connaissance à cause de la tête d'homme, capable de raisonner?



Dans les pays de l'Afrique septentrionale et en Egypte plus particulièrement, le lion a été animal domestique et, bien sur, grand protecteur. Les indésirables se tenaient à distance respectueuse grâce à la simple présence de l'animal.

De nos jours les responsables du gibier dans les réserves africaines disent que : « lion visible n'est pas dangereux », mais le lion caché, dissimulé par les hautes herbes, peut attaquer par surprise.

Cette posture peut aider à mesurer la force qui est en soi, à voir comment elle se cache ou se masque, et combien il est dangereux de faire semblant d'être un agneau, alors qu'à l'intérieur rugit un lion féroce. Rares sont ceux qui peuvent être doux et aimables. Chez certains, caresser un bébé ou petit un animal signifie contracter d'autres parties du corps: serrer les dents par exemple, pour redistribuer l'énergie contenue dans la main qui serait, sinon, pesant outil défensif. Les parents sont des dieux puissants au regard de leurs enfants et il faut souvent cacher leur pouvoir, pour établir une relation qui soit mutuelle. Le pouvoir peut s'exprimer très subtilement.

#### La posture du lion

*Simhasana* est la seule posture durant laquelle on émet un son. Dans le rugissement du lion, force et férocité s'expriment, et poumons et gorge sont nettoyés de tous les mots ravalés et de toutes les larmes aussi que tant de personnes gardent en elles, non exprimées.



#### Réflexions : le Lion

Le lion est sans aucun doute possible, un symbole puissant. On a mis à jour à Ostie une fascinante statue; elle y fut consacrée par Héraclès et ses fils en 190 avant Jésus-Christ. Cette statue de Kronos mithriaque représente homme à tête de lion complètement nu. Il est doté de tous les pouvoirs imaginables. Sur le socle de la statue se trouvent un coq, une pomme de pin, un marteau et une paire de pincettes. Un serpent, dont la tête est posée en couronne sur celle de l'homme-lion, encercle le corps de six anneaux. Cette représentation incroyable possède aussi deux paires d'ailes et tient dans ses mains deux clefs et un sceptre; sur sa poitrine est sculptée la foudre.



Depuis les temps reculés, la grande puissance du lion a été associée à la royauté, et il est tentant d'interpréter ces six anneaux du serpent comme étant ceux de la Kundalini, d'autant plus que la tête du reptile repose sur celle de l'homme-lion. On peut s'attendre à découvrir la plus haute forme de sagesse en l'interprétant. Cela n'est surement pas exagéré, étant donné les quatre ailes. Un être muni d'ailes peut aller au-delà de la terre. Les pensées puissantes ont, elles aussi, des ailes. Et cette double paire d'ailes peut même suggérer la faculté d'être en deux endroits simultanément. De telles spéculations sont renforcées par la présence de la clef et du sceptre, tous deux symboles d'autorité, tout comme la foudre sur la poitrine.

La pomme de pin contient des graines pour la multiplication de l'arbre, et de la nourriture pour les petits animaux. Le marteau: marteler un point précis, faire entrer quelque chose, comprendre, maintenir des choses ensemble. Avec des pincettes, on peut ramasser du bois ou du charbon qui brûle et le transporter sans se brûler. Cela peut vouloir dire que le feu qui couve sous la cendre est dangereux et qu'il faut l'éteindre. Celui qui est doté d'un pouvoir si grand se verra opposer les forces contraires, tout comme l'obscurité s'oppose à la lumière.

Cette statue nous invite à devenir aussi sage que le serpent, aussi puissant que le lion, aussi pratique que le marteau et les pincettes, aussi vigilant que le coq, et à utiliser la clef de la Connaissance pour établir l'autorité tout en utilisant nos ailes pour chevaucher le vent du destin comme l'oiseau qui se laisse porter par les courants aériens.

## ANDRÉ RACONTE ...

L'orient et l'Occident semblent s'unir dans cette statue pour délivrer un message à ceux qui soupçonnent que leur potentiel pourrait être réalisé par l'action sage et les obstacles enlevés comme tisons fumants; que les graines de sagesse sont à la portée de qui les cherchent; que la connaissance offerte par un maître est directement proportionnelle à la sincérité du chercheur. Le lion est le symbole du soleil et celui-ci, à son tour, le symbole de la sagesse supérieure, delà conscience au-delà de toute attente, conduisant à la **Lumière** contenue dans cette sagesse, et représentant ainsi un grand pouvoir, comme l'atome libéré de ce qui l'encombraient.

Pour le disciple, la posture du lion peut symboliser la souveraineté sur toutes les natures inférieures, comme le lion lui-même règne en souverain sur tous les animaux.

A ce moment-là, si l'on entend des paroles de sagesse, leur son résonne en nous à l'égal du lion qui rugit et réveille celui qui dormait en marchant. Gardez le regard fixé sur la lumière—l'obscurité de l'ignorance est vaincue par la Lumière.



**« Si vous ne vous abandonnez pas à votre gourou, faites le au moins au moment de l'étude. Sinon, c'est l'ego qui est responsable de cette fierté-là. »**

B.K.S. Iyengar



**Cette histoire délicieusement racontée est celle d'André écrite par lui-même. Voici la suite du dernier numéro 28 de notre revue Le Lien! (naissance de l'institut)**

Je reçois un matin dans ma boîte aux lettres une invitation à une conférence tenue à la *Chaussée de Vleurgat* dans un dojo de judo. Le jour dit, j'arrive devant la porte d'entrée à la rue, avec un trafic auto intense, je pénètre dans le couloir que je traverse puis j'arrive dans un jardin au fond duquel se trouve le dojo. C'était un grand volume vide : quatre murs, un toit, et au sol un vaste tatami. Les autres invités sont assis en tailleur à même le tatami. Et, en attendant le début de la conférence (j'ai oublié quel en était le sujet ...) je suis surpris par l'extraordinaire ambiance de calme et de paix : plus de bruit du trafic de la ville, un silence total : ce serait idéal pour le yoga. La conférence se passe mais déjà, dans mon esprit, je sens que c'est le lieu idéal pour mon institut de yoga. Le lendemain, ayant obtenu le nom et l'adresse de la propriétaire, je lui demande un rendez-vous. En fait, elle avait acheté ce bâtiment pour un maître judoka japonais et l'avait équipé en dojo. Mais, le maître japonais s'est tué en voiture suite à un dérapage sur du verglas lors d'un déplacement en province, donc l'institut de judo est une coquille vide. Je lui demande si le bâtiment est à vendre. « Non, me dit-elle, je vais encore l'utiliser et j'ai plusieurs projets en tête ». Je lui dis qu'au cas où elle déciderait de vendre, qu'elle me prévienne et elle me le promet. En fait, elle ne fit jamais rien d'autre dans le dojo et c'est seulement avec beaucoup de patience et de persévérance, en apprenant un jour par une tierce personne qu'elle mettait son immeuble en vente que je la recontacte et lui demande un autre rendez-vous. Oui, elle veut vendre et me cite son prix que j'accepte.

Nous rédigeons un compromis de vente sur une feuille de papier quadrillé arrachée à un cahier d'écolier, puis signons le compromis. Or, je ne dispose pas des fonds pour payer. Mais je me dis qu'en trois mois je me débrouillerai et trouverai du financement. C'est ce qui se passera et un jour nous passons chez le notaire et je deviens propriétaire d'un bâtiment à Bruxelles qui s'il est idéal comme dojo ne l'est pas - pas encore - comme institut de yoga : il faut tout transformer, aménager. Je me souviens qu'un de mes élèves est architecte et je lui montre le dojo. Je propose de diviser le volume en

deux, donc de créer un étage alors que maintenant c'est un grand volume vide. Mon élève -qui deviendra un ami - dessine plusieurs projets puis quand l'un est accepté, un entrepreneur est convoqué, un devis établi, le financement demandé et obtenu. De nouveau, j'ai fait des dettes, mais je commence à en avoir l'habitude.

Un jour, c'est l'inauguration de l'institut de yoga dans des locaux qui ont l'air tout neufs et d'ailleurs le sont car excepté les murs extérieurs, tout est vraiment neuf, même le toit ! Les locaux sont parfaits pour le yoga, situés au fond d'un jardin quoiqu'en pleine ville et les élèves heureux d'y venir. La « clientèle » s'accroît, ce qui me permet d'honorer les échéances.

(...)

#### Montalivet

*Le cours de ma vie change*

C'est une période riche en bouleversements comme il y en a dans toute vie, qui commence maintenant. Moi-même, ni ma famille n'avons jusqu'alors pris de vraies vacances à l'étranger, et nos vacances se passaient au bungalow à la campagne. Ce qui, par beau temps - pas évident en Belgique - était valable. Or, des amis, co-fondateurs de la firme d'aliments macrobiotiques Lima, qui existe toujours, m'informent qu'Oshawa, le gourou japonais fondateur de la macrobiotique, viendrait en Gironde cet été pour y animer un stage de macrobiotique. Or, depuis que je fais du yoga je m'intéresse à la diététique et suis devenu végétarien strict.

Je décide donc d'aller en Gironde assister à ce stage. Or, parmi mes relations il y a aussi un naturiste convaincu qui m'invite à venir au Centre Héliomarin de Montalivet - scandale : un camp « nudiste » -, aussi en Gironde, y donner une conférence sur le yoga. Si l'on me proposait d'aller en enfer parler « yoga » à Lucifer en personne, j'irais sans hésiter. Donc, j'accepte aussitôt. Or, cet ami, animait bénévolement un petit cours de yoga dans ce centre naturiste.

(...)

Me voilà maintenant sorti de Bordeaux, en route pour Montalivet, mais sans aucune hâte ! A petite allure, je traverse maintenant la forêt landaise noyée, sous le soleil d'été qui plaque comme au pochoir l'ombre des pins sur la route. J'ouvre toutes grandes les vitres, et tandis que la voiture s'emplit de la senteur des pins, je siffle.