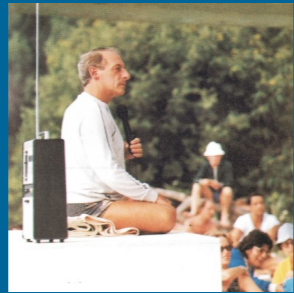




**Association Yoga, les amis
d'André van Lysebeth**

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

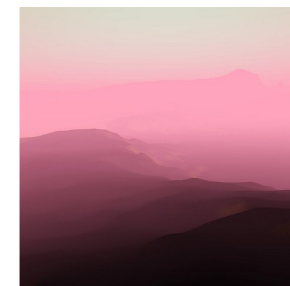
Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de
l'association

Date de parution : février 2022 N° 30



Editorial
par Marie-Rose Bardy



PASS-vaccinal et nous

Le Yogi est né libre, et nous demeurons libre à tout jamais. Avant tout, ce qui importe, c'est de rester unis dans notre pratique, Vaccinés ou pas dans le respect de chacun. Nous sommes **UN**.

Ce qui est juste, pour moi, c'est l'Esprit de l'école et sa Transmission.

Nous avons été tellement frustrés en visio 2020 et 2021, que nous conservons ce présentiel et la joie de nous retrouver dans l'amitié partagée.

Et tant que le centre du Rocheton

reste ouvert avec des mesures sanitaires protectrices strictes, nous maintenons le présentiel.

Toutefois restons unis et faisons le maximum pour que les absents aux week-ends puissent recevoir en visio les conférences et pratiques à partir du Rocheton lequel fait aussi le maximum pour nous.

Je voudrais aussi remercier du fond du cœur les inscrits à nos dimanches. Adhérents ou pas c'est l'Unité qui fait la Force.

J'ai la conviction que notre actualité c'est plus que jamais de mettre en pratique les aphorismes de Patanjali et le retour aux principes de base :

- AHIMSA (non violence),
- SAMTOSHA (contentement),
- SATYA, (vérité) etc.....

Je profite de ce « Lien » pour vous présenter tous mes vœux de joie et de réalisation pour 2022!

Qu'il en soit ainsi...

Marie-Rose

Dans ce numéro :

| | |
|------------------------------------|----------|
| Editorial par Marie-Rose BARDY | 1 |
| De Swami Sivananda Radha Hamsasana | 2 |
| André raconte | 3 |
| André raconte (suite) | 4 |

Driss BENZOUINE

Dimanche 13 mars

L'Essence intérieure

Antonio NUZZO

Dimanche 15 Mai:

Les mudrâ du Hatha-Yoga

Nicole WITEK

Dimanche 12 Juin:

Qu'est-ce le Yoga Van Lysebeth?

STAGE ÉTÉ ECOLE 2022

Du 30 juin au 3 Juillet

Vibration de la forêt et yoga du son

du 25 au 28 août

Nettoyage et détox

STAGE POST FORMATION

Du 30 juin au 3 juillet avec

Driss BENZOUINE

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

J'ai en plus à assurer la gestion de l'imprimerie, à écrire et à faire imprimer ma revue, plus à répondre au courrier qui gonfle sans cesse. Enfin, j'ai à m'occuper des diverses éditions de mes livres en langues étrangères.

* Parution du premier livre

Car il y a eu entre-temps la parution en français de mon *J'apprends le yoga* chez Flammarion. Ce fut toute une aventure, une vraie course d'obstacles, que de décider enfin un éditeur à publier cet ouvrage qui, pourtant, est devenu un best-seller. Jean Herbert m'avait écrit pour me suggérer de rassembler des articles parus dans la revue à propos du hatha yoga et d'en faire un livre, me confirmant ainsi une intention que j'avais déjà. Je lui écris que j'avais cette même idée et lui demande d'en écrire la préface, ce qu'il accepte avec sa gentillesse habituelle. Mais une préface n'est pas encore un éditeur. Je fais de vaines démarches auprès de plusieurs éditeurs. Finalement, pour faciliter la « vente » de mon livre à un éditeur, j'ai composé et fait imprimer quelques exemplaires complets, avec photos en place, afin qu'on puisse vraiment et concrètement en juger « sur pièces ». Un beau jour, j'obtiens un rendez-vous chez Flammarion avec le directeur des publications d'alors. Arrivé dans son bureau, j'exhibe mon livre et le dépose devant lui. Le directeur en question est jeune et - je l'apprendrai plus tard - frais émoulu dans la vénérable maison Flammarion. Je le sens très réticent et il hésite à prendre une décision. Son argument « Flammarion n'a pas de collection de yoga, donc... ». Ma réponse : « Une collection ça commence par un premier livre. Alors, d'accord pour vous signer un contrat d'exclusivité pour mes cinq premiers livres à venir ».

Malgré tout il hésite encore à prendre le moindre risque. Je sens et comprends qu'il craint un « flop ». Alors je propose : « Dites-moi de combien de livres auriez-vous besoin pour lancer mon livre sur le marché. Puis je vous les enverrai en dépôt et la maison Flammarion me les paiera après vente. » Ainsi, il ne faisait vraiment courir aucun risque financier à son employeur. Cette solution lui semblant acceptable, le contrat est signé et vous connaissez la suite : ce livre et les suivants se vendent depuis plus de trente ans...

Toutefois, je souhaite voir mon *J'apprends le yoga* traduit et publié, par exemple, en Allemagne. C'est ainsi que moi, simple petit auteur sans aucune réputation internationale, me rends à la Foire du livre de Francfort, et vais tout droit au stand des éditions Bertelsmann, le second plus gros éditeur au monde. J'ai la chance, sans avoir pris rendez-vous de rencontrer au stand un certain docteur Zorn à qui je présente mon livre en français. Bien sûr, le fait que Flammarion l'édite est une référence. Ma démarche est tout-à-fait hors normes, les affaires se traitent entre maisons d'édition. Néanmoins, le docteur Zorn décide de me donner ma chance et accepte de publier le *J'apprends le yoga* en allemand. Chez Bertelsmann il est devenu un phénomène car depuis plus vingt ans les rééditions se succèdent et les ventes ne faiblissent pas. C'est un fait ultra-rare dans l'édition.

* Voyages et rencontres aux côtés de Denise

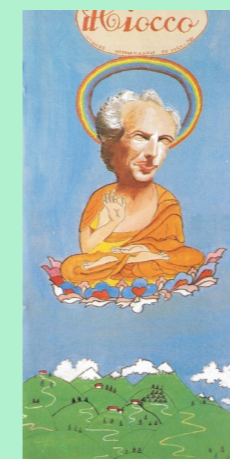
(...) Commence alors l'époque des Swamis et des yogis. En effet, entre-temps, avec quelques amis, sous mon impulsion, se crée la Fédération belge de yoga dont le but est de fédérer (n'est-ce pas là le but de toute fédération ?) les adeptes belges du yoga. Groupés, on peut réaliser ce qu'un individu isolé ne peut faire. Par exemple, inviter des maîtres et yogis indiens, ce qui implique de leur payer le voyage depuis l'Inde et couvrir tous leurs autres frais, plus organiser leur séjour en Belgique. C'est ainsi que fut invité en Europe, pour la première fois, Swami Satchidananda, qui était plus particulièrement lié à des groupes très actifs et sérieux à Alost et à Malines. Il allait ainsi de centre en centre donner des conférences, et c'est ainsi que nous l'avons reçu et logé chez nous, dans notre appartement.

Avec Swami Satchidananda, parfait homme du monde, aucun problème, rien à signaler sauf l'anecdote que voici : une conférence est organisée dans notre institut et Denise dans sa Simca 1000 doit conduire le Swami à l'institut. Moi-même, après avoir donné mes cours, j'attendrai et accueillerai les auditeurs. En cours de route, zut ! voilà la Simca - pas jeune d'ailleurs - qui hoquette puis, pe-naude, teuf... teuf, s'arrête pile. Avec la conférence qui commence d'ici une demi-heure, ce n'est pas le moment de tomber en panne ! Les (rares) piétons passant à cette heure voient dans l'obscurité, sous un lampadaire qui projette sa lueur blafarde sur le trottoir, émerger la haute stature d'un moine hindou (1,80 m), au visage café au lait, prolongé par une opulente barbe blanche, avec de longs cheveux ondulés qui lui cascadenent sur les épaules, s'extraire d'une petite voiture blanche en panne et en soulever le capot. Dès qu'il ôte le bouchon du radiateur, « pschitt » en geyser de vapeur jaillit et le Swami diagnostique « soupape grillée : plus d'eau dans le radiateur ». Réflexion de Denise, par ailleurs excellente conductrice : « Comment ? Il y a de l'eau là-dedans ? Pourquoi ? » Tout ce dont elle consent à faire en matière d'entretien de sa voiture, c'est de remplir le réservoir et encore, comme à contre-cœur, à l'ultime limite. Mais voilà le salut, un taxi libre, envoyé sans doute par Shiva ou Ganesh, passe et hélé par Denise, recueille les naufragés du macadam et les conduit à l'institut où la conférence aura son plein succès habituel.

Nous avons aussi accueilli Swami Chidananda, l'ascète, le dauphin de Swami Sivananda, décharné, le visage en lame de couteau, toujours en robe orange. Le soir de sa causerie à l'institut, il s'installe sur l'estrade et avant de commencer à parler devant une salle comble où tout le monde est assis par terre, il me demande quel est son temps de parole. Je lui dis « une heure et demie environ ». Sur ce, il extrait de son sac en toile un de ces vénérables mais encombrants réveils-matin d'antan qu'on remonte à la main avec une grosse clé-papillon, et surmonté d'une sonnerie. Il règle la sonnerie pour neuf heures et demie, remonte - cric...cric...- son réveil et l'installe bien en évidence devant lui, où son tic-tac sonore ferait penser à une bombe à retardement de bande dessinée.

SUITE AU PROCHAIN NUMERO...

CLIN D'ŒIL DE L'ECOLE : LE JEU



La 7ème promotion nommée « Hamsa (2017-2021) » ayant terminé les 4 années

d'études obligatoires, l'école avait programmé, comme il est coutume, la remise des diplômes aux quinze récipiendaires le samedi 8 Janvier 2022.

André lui, a bien pris son envol, prenant la tête des Hamsa (cygne migrateur). Trois parmi les Hamsa ont eu l'immense joie de s'élancer pour suivre André. Mais où sont passés les autres Hamsa ?

L'école s'interroge ?... Piège du bavardage du mental (cf lire la symbolique de l'article joint en page centrale Hamsasana)... effarouchement par le fusil tiré Covid ? Il est vrai qu'on y laisse des plumes....

Quoi qu'il en soit, Nadia Isabelle et Florian ont été heureux de recevoir leur diplôme en mains propres et pouvoir transmettre aux autres cursus présents, cet esprit de l'école inscrit sur le diplôme d'André remis par Swami Sivananda :

« SERVIR, AIMER, MEDITER, PRATIQUER. »

HAMSASANA

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

HAMSASANA : LE CYGNE

Hamsa signifie «cygne». Dans cette posture, les paumes des mains sont placées sur le sol, les pouces se touchent, les autres doigts étant pointés vers l'avant. Les coudes sont pliés et le diaphragme s'y appuie alors que l'ensemble du corps est soulevé parallèle au sol. *Hamsasana* est une posture difficile et ces qualités du cygne ne peuvent s'acquérir qu'avec beaucoup d'efforts et de persévérance. Lorsque vous vous essayez à cette posture, tout en stabilisant votre équilibre sur les mains, pensez à tous les efforts que vous avez à faire dans tous les domaines de votre vie pour atteindre grâce et pureté.



Le cygne symbolise la combinaison des deux éléments Air et Eau. C'est le plus majestueux des oiseaux, solaire et bénéfique, il est symbole de vie et de point du jour. On l'appelle « l'oiseau du poète », signe de solitude et de retraite.

Rabindranath Tagore dédia un de ses poèmes au cygne:

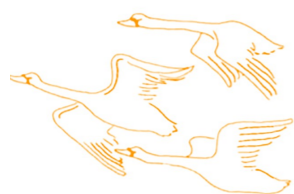
« Raconte-moi au cygne, ta longue histoire.

De quelle contrée viens-tu, ô Cygne?

Vers quel rivage ton vol t'emporte-t-il?

Sur quelle terre prendras-tu ton repos, ô Cygne?

Et que donc cherches-tu?



Il arrive aussi que le disciple ait besoin de se retirer dans la solitude, loin de la vie quotidienne, pour trouver ce qu'il cherche.

La posture du Cygne

La majesté et la magnificence du cygne ne sont égalées que par celles de l'aigle Garuda. Le *Rig-Veda* (IV: 40,5) déclare: « Dans l'éther, il est le cygne (ou l'oie) du soleil; dans l'air, il est Vasu ». Le cygne et l'oie sont ainsi des symboles souvent interchangeables. En Orient, le pouvoir magique est traditionnellement dévolu par l'oie; Brahma aux cinq têtes, l'aspect créateur de Dieu en Inde, chevauche le Jars Cosmique. Cependant, dans les traductions d'anciens textes spirituels d'Orient, l'oie, à cause de son bavardage, a été remplacée par le cygne se déplaçant sur l'eau en de calmes mouvements majestueux. Que cela rappelle au disciple qu'il faut non seulement porter son attention sur la pratique de l'asana mais aussi sur le bavardage du mental

Hamsasana: la posture du cygne



Deux cygnes ensemble sont « cette paire de cygnes qui s'appellent Ham et Sa, habitant l'esprit du Grand, se nourrissant exclusivement du miel de la fleur du lotus de la connaissance ». L'oiseau Hamsa « symbolise l'union parfaite vers laquelle volent tous les êtres célestes ».

Les cygnes, symbolisant la vie et la mort, signifient aussi sagesse et passage du temps

Ham et Sa sont l'inspiration et l'expiration, ainsi donc le cygne symbolise le souffle et l'esprit. Sri Ramakrishna reconnaissait que son épouse, Sarada Devi, était spirituellement son égale, car il décrivait leur couple comme une paire de cygnes.

Le mental est souvent dépeint comme une eau profonde et insondable, et le cygne, cet oiseau si

royal, qui glisse gracieusement sur les eaux, représente la sagesse qui, telle le lotus, peut flotter sur les eaux les plus sales sans en être souillée. Pour vivre et se reproduire, les cygnes ont besoin de certaines conditions- des eaux calmes et non pas de l'océan, ni des rivières tumultueuses. C'est lorsque l'esprit est calme que les belles perceptions et les visions divines peuvent voguer à sa surface comme sur un lac.

Quand vous serez capable de maintenir cette posture, observez votre mental. Permettez-vous à des idées majestueuses de venir vous visiter, de belles pensées aussi pures que le cygne? Etes-vous capable de glisser sans être souillé par les eaux boueuses?

Le chant du cygne s'adresse à son compagnon, son autre moitié, et tous deux s'assemblent dans une unité parfaite. Les deux soi qui vous composent flottent-ils majestueusement sur le lac de votre esprit, dans une harmonie parfaite, comme deux moitiés complémentaires? Pouvez-vous unir un cygne-votre nature terrestre et physique-à l'autre- votre intangible nature spirituelle? Pouvez-vous laisser ces deux cygnes voguer ensemble à la surface de l'océan cosmique de la conscience? Ce sont là les pensées qu'il faut nourrir en faisant cet asana.



« Les eaux paisibles d'un lac réfléchissent la beauté enviro-nante. Lorsque le mental est calme, la beauté du soi s'y réfléchit. »

B.K.S. Iyengar

ANDRÉ RACONTE ...



Cette histoire délicieusement racontée est celle d'André écrite par lui-même. Voici la suite du dernier numéro 29 de notre revue Le Lien! (Montalivet avec Denise)

Le soir tombe sur le camp, où nulle lumière électrique ne vient éclairer les sentiers qui serpentent dans la pinède entre les bungalows en bois. La demi-Pince latérale, lune, accrochée tout là-haut, éclaire un peu le paysage. Comme convenu voilà Denise qui vient me quérir et me guider. Nous arrivons à la « salle de spectacle » - en plein air, bien sûr -, où le soir se tiennent les activités récréatives, et c'est donc là que je vais donner ma causerie sur le yoga. Des spectateurs prudents sont venus bien en avance, prendre possession de leur siège (des banquettes en bois), pour être bien placés. Peu à peu convergent des dizaines, puis des centaines et ce seront en fin de compte plus de mille cinq cent personnes qui empliront l'espace disponible ! Bien sûr, ce n'est pas tellement ma personne qui ne les attire ni même le yoga : ils n'ont pas d'autre choix pour occuper leur soirée, à part jouer aux cartes ou bavarder, donc la seule distraction de la soirée c'est ma conférence : chouette pour l'audimat.

Quand je dis qu'il n'y a pas d'électricité dans le camp, ce n'est pas tout-à-fait vrai. Les pavillons administratifs et autres ont du courant, mais pas les bungalows, ni les allées du camp. Ce qui fait que l'estrade en bois sur laquelle je ferai mes démonstrations d'asanas et d'où je m'adresserai à tous ces amis inconnus, est éclairé par trois projecteurs aveuglants qui m'empêchent de distinguer le public. Puis vient la conférence elle-même. Comme je suis rôdé tout se passe à merveille, et les asanas ont, comme toujours, leur franc succès de curiosité. A la fin de la causerie, j'annonce que le lendemain matin je donnerai bénévolement un cours ouvert à tous ceux que cela tenterait même s'ils n'ont encore jamais fait de yoga et Denise prend la parole pour préciser l'en-

droit où ce cours aura lieu. Puis, peu à peu le public se disperse, seule une grappe de quelques curieux m'entoure pour me poser des questions, auxquelles je réponds volontiers. Puis, chacun rentre chez soi et Denise me reconduit à ma tente que j'aurais eu du mal à retrouver sans elle. Je m'y glisse et mon seul éclairage est une lampe de poche. J'extrait d'un sac des sandwiches emportés depuis Bruxelles, et dans l'obscurité je conjugue consciencieusement le verbe mastiquer, car je n'allume que de temps en temps ma lampe de poche pour épargner les piles. Enfin le sommeil me gagne et je me glisse dans le sac de couchage où je m'endors du sommeil du juste, fort content de ma journée. Où sont les miens à cette heure ? Je n'en sais trop rien mais n'ayant aucun motif d'inquiétude, je plonge tranquille dans un profond sommeil.

C'est le soleil levant qui en illuminant la toile de ma tente me réveille. Où me doucher ? Une idée : pourquoi pas dans l'océan ? En courant je traverse les dunes et me dirige vers l'océan bien calme : où sont passées toutes les lames ? Et les naturistes ? La plage est quasi-déserte. J'entre dans l'eau et enfin je nage vraiment dans l'océan. L'eau ne doit pas faire plus de 16° maintenant, mais c'est tonique et j'en jouis ! Une fois les premières minutes passées, la température devient très acceptable. Le soleil, encore très bas, sculpte le relief des dunes et dore le sable. Une légère brise marine vient me caresser les cheveux. Sorti de l'eau, je me sèche rapidement selon la méthode éprouvée à grandes claques qui éjectent l'eau et j'achève le séchage avec ma serviette-éponge, puis je fais quelques salutations au soleil, face à l'océan. Quelle merveille que de sentir son corps nu se plier d'avant en arrière, et l'air pur aller et venir dans ses poumons : ça, c'est vivre. Rien de tel pour se mettre en forme pour toute la journée.

Je rentre alors, toujours en courant, vers ma tente que j'ouvre et je bois un peu de tisane qui reste dans ma bouteille-thermos, elle aussi emportée de Bruxelles et garde mon dernier sandwich pour « après » mon premier cours de yoga « naturiste » qui approche. Combien d'élèves néophytes viendront-ils ce matin ? Vingt ? Cinquante ? Le groupe « régulier », dirigé par Paul D.K. et Denise, compte une trentaine d'adeptes, c'est tout. On verra bien ! Voilà Denise et après avoir fait la bise à Denise, nous trottinons entre les pins éclairés par le soleil. Arrivé au lieu du cours, catastrophe, c'est la foule : ils seront en tout au moins 175 répartis dans la pinède. Or, je n'ai ni estrade, ni micro, alors que faire ? Comme toujours, on se débrouille. Je passe entre les rangées et essaie de placer les nou-

veaux « élèves » le mieux, ou le moins mal possible. Moi-même j'ai déposé mon plaid sur un petit tertre pour me trouver un peu surélevé. L'autre groupe, celui de Paul et Denise, est déjà en action à sa place habituelle et Denise me plaque ainsi pour aider Paul à donner cours à une trentaine d'élèves, tandis que moi qui reste tout seul devant 175 personnes j'aurais bien besoin d'aide. Mais tout se passe bien. Parmi les 175 naturistes de « mon » groupe certains ont déjà tâté du yoga. Je montre alors les exercices et donne les explications. Les non-débutants que j'ai disséminés dans tout le groupe comme des raisins de Corinthe dans un gâteau, exécutent les postures proposées tandis que les autres regardent, puis les imitent. Les non-néophytes corrigent les tout débutants. Et c'est ainsi que cette première leçon se déroule très sympathiquement.

Du coup, je me vois gratifié de dizaines de nouveaux amis ! Une ambiance très chaleureuse s'est ainsi créée et je soupçonne en y réfléchissant maintenant, avec plus de trente ans de recul, que l'ami Paul a dû être un peu vexé de se retrouver avec trois dizaines d'adeptes et moi, le nouveau venu, avec six fois plus ! Il a sans aucun doute du regretter de m'avoir invité... Avant ma venue, il était le grand « gourou », le boss du yoga au camp et, du jour au lendemain, le voilà détrôné. Il a dû bien regretter le bon temps « d'avant » André Van Lysebeth... Le lendemain, pratiquement tout le monde récidive, ainsi que les jours suivants. Il faudra plusieurs jours avant que Denise ne se décide à venir me prêter assistance à mon cours. Cela aussi a dû mortifier le pauvre Paul, mais je ne me sens pas du tout coupable et suis sans regrets, ni remords. Je suis là pour disséminer le yoga et rien d'autre et c'est ce qui m'importe.

(...) Vint enfin le moment de quitter Montalivet et Denise ; nous nous promettons de nous écrire, bien sûr. Promesse tenue.

Un jour, véhiculant ainsi un de mes fils, je lui dis : « Tu es à l'âge où il faut commencer à penser à son avenir. Que voudrais-tu devenir plus tard ? » Réponse du tac au tac : « Médecin ! Moi : « Mais tous ne réussissent pas à devenir médecin. Si tu rates, quoi d'autre ? ». Silence, puis : « Alors ce sera ingénieur-électronicien ». Re-moi : « Mais là aussi il faut réussir des examens, mériter son diplôme, etc. ». Réponse péremptoire : « Si je rate tout, je deviens professeur de yoga, comme toi ! » Moi : « Merci ! ». Précision : il est devenu ingénieur-électronicien.

Commence alors une période d'intense activité sur bien des plans. L'Institut de yoga prospère. Denise et moi nous nous partageons les tâches. J'assure les cours de hatha yoga pour débutants et les cours de perfectionnement, plus les cours de yoga mental et la méditation.