

26 février 2011 Entretien/Interview, Van Lysebeth André (Millésime 1984)

André Van Lysebeth (1919-2004) ses livres et cours ont introduit le Yoga à des milliers de personnes.

LE YOGA, POURQUOI ?

R. – Au cours de ces dernières années, un certain snobisme a contribué en Europe à mettre le yoga à la mode, ce qui n'a pas — loin de là — aidé à faire comprendre son véritable esprit, ni à l'adapter correctement à la culture et à la psychologie occidentales : super gymnastique, art de vivre, éthique, métaphysique ? « L'état de yoga, dit Jean Herbert est celui dans lequel l'homme est 'sous le même joug' que le divin... La technique du yoga est une discipline, quelle qu'elle soit, par laquelle l'homme s'efforce de parvenir à l'état de yoga. » En Occident on parle du yoga. Les hindous, eux, distinguent plusieurs sortes de yogas parmi lesquels quatre principaux : le Jnâna yoga ou yoga de la recherche intellectuelle, le Bhakti yoga ou yoga de l'amour dirigé vers le Divin, le Râjâ yoga, yoga de la concentration intériorisée et le Karma yoga, yoga de l'action désintéressée. Ces quatre grands yogas comportent eux-mêmes de nombreuses variantes et il existe en outre d'autres yogas, parmi lesquels le Hatha yoga ou yoga du corps, celui que l'on connaît et que l'on pratique en Occident. Il comprend une partie physique et aussi une partie mentale.

QU'EST-CE QUE LE HATHA YOGA ?

R. – La partie physique est constituée par les postures (âsanas) et la respiration contrôlée (pranayama). Mais la partie mentale, que les Occidentaux ont trop souvent le tort de négliger, n'est pas moins importante.

« Praticué isolément, ou comme élément prépondérant dans un yoga individuel composé, le Hatha yoga peut, au dire des plus grands spécialistes hindous, suffire à conduire le yogi aux paliers les plus élevés de l'évolution spirituelle... Ce Hatha yoga intégral n'est pas pour les Occidentaux, et ses représentants qualifiés n'ont jamais commis la fatale imprudence d'en consigner les enseignements par écrit, sinon dans des textes rigoureusement hermétiques et inutilisables. En outre, ce Hatha yoga intégral est normalement, peut-être même toujours, pratiqué dans le cadre de la religion hindoue, c'est-à-dire qu'il se propose comme but l'union ou la fusion avec l'un des dieux du Panthéon hindou, souvent Shiva ou l'une de ses Shakti ». Néanmoins les premiers éléments du hatha yoga sont accessibles à tout le monde, et une pratique régulière de ces techniques procure des avantages incomparables.

Pour l'Occidental, la partie capitale du yoga est représentée par les âsanas. Or, deux choses sont au moins aussi importantes dans sa pratique : savoir respirer, se relaxer.

RESPIRER ?

R. – La plupart d'entre nous respirent très mal. L'Occidental « respire d'en haut », c'est-à-dire qu'il pratique une respiration claviculaire ou au mieux thoracique. De plus, il donne la primauté à l'inspiration. La respiration yogique fait intervenir l'abdomen et considère l'expiration correcte comme base.

« La respiration normale commence donc par une expiration lente et paisible, réalisée par la relaxation des muscles respiratoires. La poitrine s'affaisse, de son propre poids, ce qui chasse l'air. Cette expiration doit être silencieuse comme tout l'acte respiratoire (vous ne pouvez pas vous entendre respirer) ; et de ce fait elle sera lente. A la fin de l'expiration, les muscles abdominaux peuvent aider à vider les poumons aussi complètement que possible, par une contraction qui chasse les derniers restes d'air vicié. La constitution spongieuse des poumons ne permet pas de les vider à 100%. Il restera toujours de l'air impur dans les poumons, l'air « résiduel » qu'il faut s'efforcer de réduire au minimum, car l'air frais apporté par l'expiration se mélange à cet air résiduel pour former votre véritable air respiratoire. Plus vous aurez expiré à fond, plus grande sera la quantité d'air frais qui pourra entrer, plus pur sera l'air en contact avec la surface alvéolaire. » Vous pouvez pratiquer des exercices respiratoires à n'importe quel moment dans n'importe quelle position : debout, couché, assis à un bureau, il faut respirer à l'aise lentement et sans jamais tenter de forcer.

COMMENT PRATIQUER LA RELAXATION ?

R. – La plupart des hommes vivent perpétuellement crispés, les mâchoires serrées, les sourcils froncés, le cou rentré dans les épaules. Ce qui constitue une déperdition importante d'énergie. Or, l'art de la relaxation s'acquiert et il faut s'y exercer en réunissant les conditions les plus favorables : dans le calme, la pénombre, à une température agréable, dans des vêtements confortables. Couché à plat sur le dos, respirez à votre rythme, régulièrement, et concentrez-vous sur votre respiration. Portez l'attention sur le bras et la main droite qu'il faut relâcher complètement. Vous sentirez une sensation de pesanteur, puis de chaleur s'y produire. (La relaxation produit une vasodilatation et l'irrigation sanguine du muscle s'accroît). Exercez-vous à relâcher tous les muscles, en commençant par les plus volumineux, c'est-à-dire par le bas du corps. Tâchez de garder une immobilité absolue et relâchez systématiquement tous les muscles, des pieds aux petits muscles du visage, y compris le cuir chevelu. Laissez vos membres, votre mâchoire, vos paupières devenir flasques (accordez un soin tout particulier au visage), sentez la pesanteur : pensez que tout votre corps est attiré par l'attraction terrestre. Répétez l'expérience deux ou trois fois. Au bout d'un certain temps, vous éprouverez l'impression de « flotter hors de votre corps » : mais on ne l'atteint pas d'emblée, il faut persévérer d'abord plusieurs semaines. Cet exercice requiert environ un quart d'heure. Dans le courant de la journée, pensez à pratiquer des « relax éclair » : imaginez que vous vous affaissez tout comme une marionnette dont on a coupé les ficelles.

QU'EST-CE QUE LES ASANAS ? QUELLE EST LEUR PLACE DANS UNE SEANCE ?

R. – Une asana yogique est une mécanique de précision et l'à-peu-près est une monnaie qui n'a jamais cours en yoga. Une erreur de détail, infime en apparence, peut amputer l'exercice d'une fraction importante de ses effets et même, dans certains cas, aller à l'encontre du but poursuivi.

Une séance de yoga comprend : des exercices pour réchauffer la musculature et la préparer aux âsanas, la prise de conscience, la série des âsanas, une relaxation totale. Les âsanas agissent en profondeur physiquement (glandes endocrines, viscères) et moralement. On peut pratiquer le matin ou le soir indifféremment, mais il est préférable de le faire toujours au même moment, au calme, de préférence au grand air, en tout cas jamais dans un local dont l'air est vicié, et toujours à jeun. Vous proscrirez ce qui peut gêner ou serrer.

QUEL ROLE JOUE LA RELAXATION MUSCULAIRE ?

R. – Une des caractéristiques essentielles des âsanas consiste en l'élongation de muscles décontractés, au contraire de la gymnastique qui vise à développer les muscles par des contractions. Il faut donc relâcher au maximum les groupes de muscles que l'asana fait travailler, et effectuer des tractions lentes et progressives et jamais d'à-coups. La respiration la plus simple est normale, silencieuse ; le visage ne doit jamais se congestionner. Vous chercherez à tenir la position, immobile, sans effort et le plus longtemps possible. Indispensable également est la concentration qui portera sur des points différents du corps suivant le degré d'évolution de l'adepte.

COMMENT ENCHAINE-T-ON LES POSES ?

R. – En règle générale, les poses s'insèrent dans une série où chacune complète et accentue la précédente, ou équilibre la suivante. On peut procéder à des substitutions en tenant compte de certaines règles : une flexion vers l'arrière peut être remplacée par une flexion de même type ; il en va de même pour une flexion vers l'avant ; les torsions se placent en fin de série ; après les torsions viennent les poses d'équilibre ou de force ; une séance complète se termine toujours par une relaxation.

QUEL EST LE SENS PROFOND DU YOGA ?

R. – « Pour trouver la paix et le bonheur, pour vivre pleinement et même pour résoudre ses problèmes dans le monde extérieur, l'homme doit au préalable remonter à la source de son être. Pour cela il doit plonger dans les profondeurs de l'inconscient. » Il y arrivera en s'adonnant régulièrement à la pratique de la méditation, en se concentrant sur l'idée de l'énergie vitale.

ET POUR ALLER BEAUCOUP PLUS LOIN ?

R. – Les techniques yogiques se basent sur une science millénaire que notre science moderne corrobore au fur et à mesure de ses découvertes. Un des piliers de cette science du yoga intégral est la connaissance du Prâna, l'énergie cosmique qui se manifeste en chacun d'entre nous sous forme d'énergie prânique. L'air que nous respirons contient un élément non chimique, une énergie subtile appelée prâna, qui est la base même de notre vie. C'est le moteur de notre activité vitale. Notre science commence à découvrir ce facteur grâce à la recherche spatiale... Les yogis ont découvert les moyens pratiques permettant d'emmagasiner une plus grande quantité de

cette énergie. Cette science s'appelle le Pranayama, la science du prana et de son contrôle. Le prâna peut être considéré comme l'origine et la somme totale de toutes les énergies de l'univers. Dans l'explication hindoue de la cosmogonie d'où le prana tire son nom, il est complémentaire de l'âkasha que l'on pourrait aussi considérer comme l'origine et la somme totale de toute la matière dans l'univers. C'est de l'action du prâna primordial ou proto-énergie sur l'âkasha primordial ou proto-matière que naît le monde de la multiplicité, dans la conscience duquel nous vivons. Et puisque, toujours selon la conception hindoue, il y a identité à la fois qualitative et quantitative entre le macrocosme qu'est l'univers et le microcosme qu'est l'être humain, le prâna est aussi la somme totale de l'énergie qui anime l'homme, énergie dont la manifestation la plus facilement perceptible, et donc sur laquelle il est le plus facile d'agir, est le souffle... Une des principales sources du prâna atmosphérique est constituée par les ions négatifs libres, ces minuscules paquets d'énergie électrique véhiculés par les atomes d'oxygène et cette énergie est assimilée par notre organisme... Les principaux points d'absorption du prâna sont les terminaisons nerveuses des fosses nasales, les alvéoles pulmonaires, la langue, la peau... Une des découvertes les plus remarquables des yogis, qui justifierait à elle seule la pratique et l'étude du yoga est que le prâna obéit à la pensée.

POUVEZ-VOUS RESUMER VOS CONSEILS EN 10 POINTS VOS CONSEILS ?

R. – Les asanas ne sont pas des exercices de force. Elles agissent par elles-mêmes, non par la violence. La lenteur des mouvements est essentielle à l'efficacité du yoga. Maintenir la posture pendant le temps prescrit. Ne contracter que les muscles indispensables au maintien de l'asana et relaxer tous les autres.

- ~ Diriger l'attention vers les régions du corps visées par l'asana.
- ~ Le retour à la position de départ doit se faire aussi très lentement.
- ~ Entre deux postures, se reposer quelques secondes en relâchant le plus grand nombre possible de muscles, y compris ceux du visage.
- ~ Si vous manquez de temps, réduisez le nombre des asanas, mais ne les accélérez jamais.
- ~ Effectuer toujours les asanas dans le même ordre.
- ~ Terminer toujours par une minute de relaxation.
- ~ « Pendant les postures, il ne s'agit pas de donner des ordres, mais d'être à l'écoute de son corps. »
- ~ « Une asana qui fait mal est une asana mal faite. »

COMMENT ETES-VOUS ARRIVE AU YOGA ?

R. – J'ai découvert le yoga après avoir pratiqué l'hypnose pendant de longues années. Mais si je réussissais fort bien avec mes sujets, cela ne m'empêchait pas de souffrir moi-même quand j'allais chez le dentiste. Une contradiction que je ne tolérais pas avec plaisir. De là à vouloir pratiquer l'autohypnose, il n'y avait qu'un pas. Je me suis intéressé aux hindous qui étaient réputés fort expérimentés dans ce domaine. J'ai découvert des techniques de méditation que j'ai d'abord pratiquées dans un simple but d'autohypnose. J'y ai découvert bien d'autres choses évidemment. C'était le doigt dans l'engrenage.

VOTRE EXPERIENCE PERSONNELLE

R. – Je dois tout au yoga. Après la guerre, il m'a permis de retrouver la santé, un certain équilibre mental et une sérénité face aux tribulations de l'existence. Il a donné un sens à ma vie que je concevais désormais difficilement sans lui. Il me permet d'accepter notre civilisation mécanisée. Je pratique le yoga de manière à en imprégner mon existence. J'essaie d'en faire sous toutes ses formes et 24 heures sur 24... Je pratique une heure de postures par jour en dehors des cours que je donne à Bruxelles ; je consacre aux exercices de concentration tous mes temps morts ; l'été, j'organise des séminaires à l'étranger auxquels participent des adeptes de tous les niveaux et je fais régulièrement des séjours en Inde. Je ne me considère pas comme un adepte très avancé et encore moins comme un maître (y en a-t-il en Occident ?) mais comme un honnête technicien.

SUIVEZ-VOUS UN REGIME PARTICULIER ?

R. – Mon régime alimentaire est actuellement moins strict qu'il ne l'a été pendant longtemps. J'essaie de me rapprocher le plus possible non de la nourriture conventionnelle de Monsieur Tout Le Monde, mais de l'alimentation traditionnelle de nos pays européens. Je me base sur l'honnête pain complet, des légumes (que j'essaie de me procurer aussi « biologiques » que possible, des sous-produits animaux et peu de protéines

animales). Ce régime n'est sans doute pas parfait et j'en changerai peut-être encore, mais pour l'instant il me satisfait. En matière d'alimentation, je crois qu'il faut se garder de principes trop tranchés.

QUI SONT LES ADEPTES EUROPEENS DU YOGA ?

R. – Ils sont nombreux mais il est fort difficile d'établir des statistiques étant donné qu'on peut pratiquer discrètement chez soi sans témoins. Le nombre d'instituts de yoga qui s'ouvrent et le nombre de publications faites à son sujet sont cependant fort révélateurs. Aucun pays ne semble échapper à la contagion ; les moins touchés sont les pays méridionaux : l'Italie, la Grèce, l'Espagne. La France figure en bonne place. Proportionnellement, d'ailleurs, le yoga est plus pratiqué en Occident qu'en Inde, et beaucoup d'Indiens européens l'ignorent complètement.

Au début, il semblait être l'apanage des gens aisés, des intellectuels avertis, des hommes d'affaires surmenés ou des dames désœuvrées. Actuellement, le milieu social se modifie. Néanmoins, le yoga n'a pas encore pénétré profondément dans les classes ouvrières. L'âge a subi une évolution très nette. Voici quelques années, c'étaient les personnes mûres qui s'y intéressaient. De plus en plus, le yoga gagne du terrain chez les jeunes, surtout sous ses aspects mentaux et spirituels. Cela notamment aux U.S.A. Mais le même phénomène se remarque en Europe.

LES FEMMES S'INTERESSENT-ELLES AU YOGA ?

R. – En Europe, les femmes forment 70% des adeptes du yoga, ce qui est nouveau dans cette discipline, longtemps réservée aux hommes. Au Canada ce pourcentage est de 95%. Les femmes, dans leur immense majorité, pratiquent le yoga dans un but esthétique, ce qui n'est pas aussi futile qu'on pourrait le croire. Par la recherche de la beauté, la femme trouve ou retrouve en effet son authenticité.

POURQUOI FAIT-ON DU YOGA ?

R. – Il y a deux manières d'arriver au yoga : l'approche « philosophique », celle des intellectuels qui s'intéressent d'abord aux philosophies de l'Inde et en arrivent, par la suite, à la pratique du yoga, et l'approche des « P.D.G. fatigués » dont l'objectif est essentiellement esthétique, ce qui ne les empêche pas, par la suite, d'atteindre à une conception philosophique du yoga. Toutefois, un grand nombre d'Occidentaux en restent au Hatha Yoga physique.

LE YOGA SANS PROFESSEUR ?

R. – C'est parfaitement faisable, et avec un bon manuel, il n'est pas difficile de réaliser les postures correctement. En règle générale, celui qui pratique avec des livres « s'accroche » davantage et le yoga pour lui, correspond à un besoin plus profond. Au début, l'enthousiasme de la nouveauté et les succès rapides encouragent à la persévérance puis on arrive à un plafond, plus ou moins, rapidement selon les individus. C'est à ce stade que certains risquent de se décourager. Il se produit par la suite un processus de maturation, on progresse sans s'en apercevoir, mais les résultats se feront inmanquablement sentir à plus ou moins brève échéance.

Ouvrages cités :

A. Van Lysebeth : « J'apprends mon yoga » ; « Je perfectionne mon yoga » ; « Pranayama, la dynamique du souffle » et « Ma séance de yoga », tous publiés chez Flammarion.