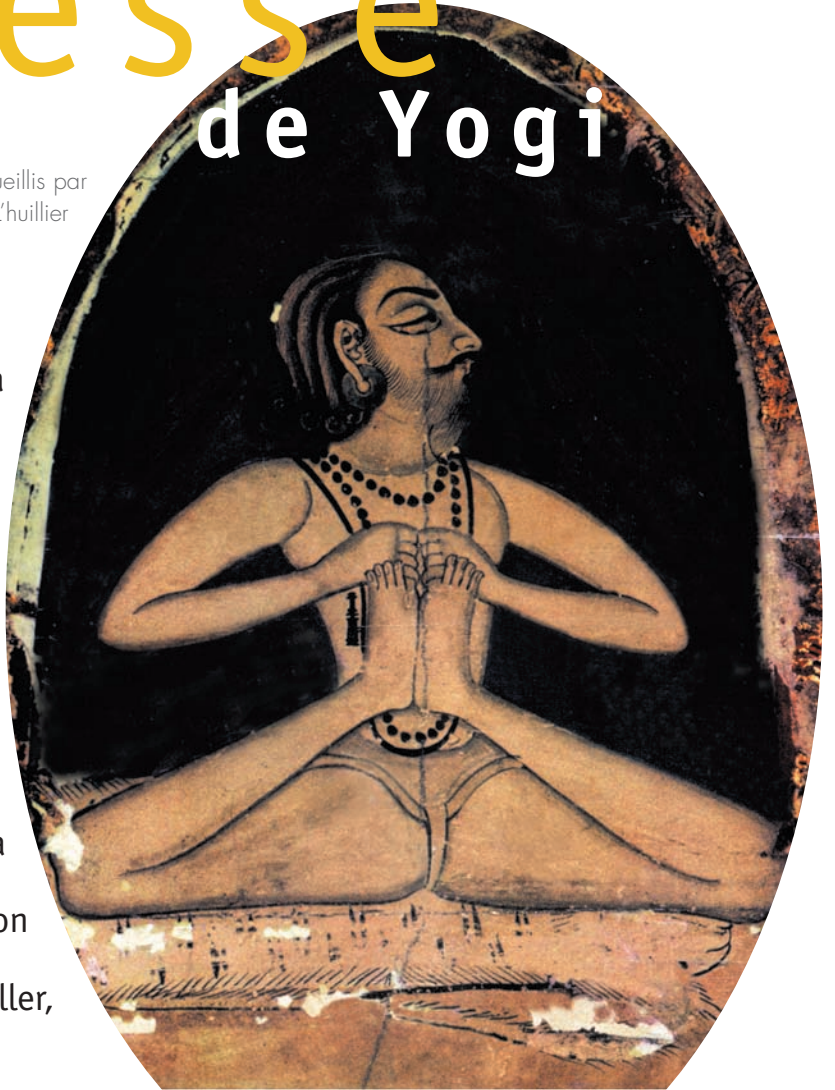


# Sagesse de Yogi

Propos recueillis par  
Delphine L'huillier

Tous les pratiquants de Yoga aujourd'hui en France et en Europe ne le savent peut-être pas mais tous doivent beaucoup à André Van Lysebeth. Pionnier dans l'enseignement du Hatha Yoga en Europe, il permit sa diffusion grâce à la publication d'un livre qui reste un best-seller,

*J'apprends le yoga.*

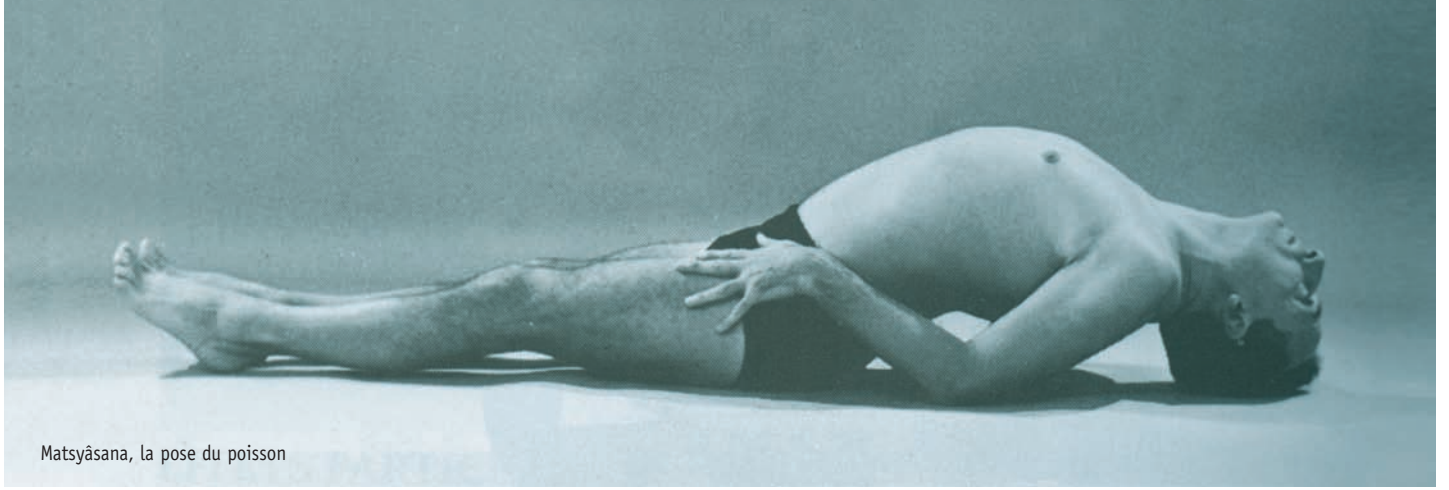


**GTao : Comment le yoga était-il perçu quand vous avez commencé à pratiquer ? Aujourd'hui, le mot secte est parfois employé.**

André Van Lysebeth : Vous connaissez la différence entre une religion et une secte ? Une religion est une secte qui a réussi. Le christianisme en était une à l'origine. En fait, dans les années soixante, la pratique du yoga était davantage liée à une forme de snobisme.

**GTao : Malgré votre fonction de chef d'entreprise, consacriez-vous beaucoup de temps à la pratique ?**

A.V. L. : De 5 heures à 8 heures du matin en commençant par une douche froide, puis je travaillais les postures pour finir par une séance de méditation.



Matsyāsana, la pose du poisson

**GTao : Etes-vous toujours resté avec Swami Sivananda ?**

A.V. L. : J'ai navigué entre différents *swami* et beaucoup ont séjourné à la maison. En Inde pourtant, on se marie avec son gourou et le divorce n'existe pas. Pour moi, Swami Sivananda était mon maître mais pas mon gourou.

**GTao : Aujourd'hui encore, à l'âge de 80 ans, continuez-vous à pratiquer ?**

A.V. L. : Je ne pratique plus qu'une heure par jour, le soir.

**GTao : Est-ce l'horaire idéal ?**

A.V. L. : L'essentiel est de faire.

**GTao : Vous pourriez définir le yoga ?**

A.V. L. : Il faut seulement découvrir qui l'on est et ce qu'il y a en nous. C'est une démarche commune avec beaucoup d'autres disciplines.

**GTao : Mais faut-il forcément passer par une pratique corporelle pour se connaître ?**

A.V. L. : Le corps doit être impliqué. Le travail des postures est l'une des composantes essentielles du yoga avec la méditation et le contrôle du souffle.

**GTao : Le yoga correspond-il à une hygiène de vie ?**

A.V. L. : C'est développer l'intelligence du corps car le corps sait beaucoup de choses... et beaucoup plus qu'on ne le croit. L'intelligence du corps est le reflet de l'intelligence cosmique en nous.

**GTao : Comment crée-t-on un lien avec le cosmos ?**

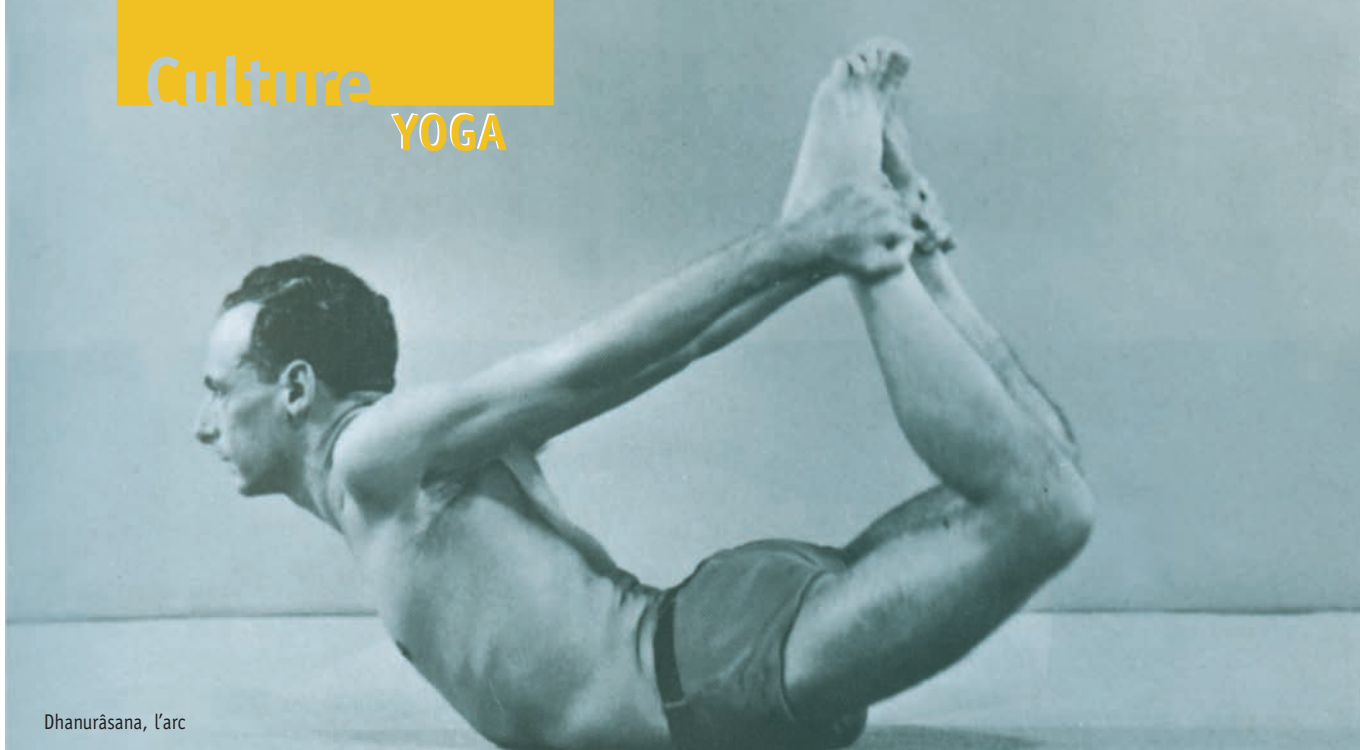
A.V.L. : Grâce à la méditation, je me rends compte que la vie qui est présente en moi est la même qui est présente en chaque être humain et chaque être vivant. Il n'y a pas deux vies sur la planète mais une seule dont nous faisons tous partie. Malheureusement, nous sommes plutôt des parasites sur cette terre quand on voit ce que l'être humain fait à la nature.



André Van Lysebeth est né en octobre 1919 à Bruxelles. Dans les années trente, il s'intéresse à l'hypnose qu'il pratique pour des amis en les insensibilisant à la douleur. Malheureux de ne pouvoir appliquer cette technique à lui-même, il découvre la méditation

indienne qu'il assimile d'abord à de l'auto-hypnose. C'est ainsi qu'il commence à pratiquer le yoga.

Après la guerre, un *swami* indien s'installe chez lui pendant un an et l'initie au hatha yoga, le yoga des postures. Il décide alors de partir quelques mois au pied de l'Himalaya dans l'*ashram* de Swami Sivananda qui avait déjà ouvert quelques centres à travers le monde. Ce dernier l'incite à créer une revue qu'André Van Lysebeth distribue en Belgique grâce à sa petite maison d'imprimerie - la revue *Yoga*, créée en 1963, est la plus ancienne et la plus diffusée des revues de yoga en langue française -. Par l'entremise de Jean Herbert, la somme des articles publiés, essentiellement consacrés à la pratique, la philosophie et la santé, devient un livre qui se vendra à des centaines de milliers d'exemplaires. Parallèlement, il donne des cours de yoga gratuits et accompagne ponctuellement un conférencier pour faire des démonstrations. A la suite d'une émission télévisée, il est remarqué et devient le professeur de yoga du roi Baudouin. Dans le même temps, le directeur d'un célèbre institut de beauté le contacte pour enseigner. Malgré quelques résistances, il finit par accepter préférant que ces cours soient donnés par une personne qualifiée. A sa grande surprise - on ne se bousculait pas pour assister à ses cours gratuits -, le succès est immédiat. L'argent récolté lui permet de financer ses voyages en Inde et d'ouvrir un institut de yoga dans lequel lui et son épouse dispenseront des cours pendant de nombreuses années. Aujourd'hui, le centre est fermé mais André Van Lysebeth qui s'est installé dans le sud de la France rejoint chaque mois Bruxelles pour y donner, dans le centre qu'il a fondé, des cours de formation à des professeurs de yoga.



Dhanurāsana, l'arc

### GTao : Est-ce dû à une pénurie de conscience ?

A.V. L. : Nous méprisons la vie et nous nous l'approprions sans la connaître. Nous pouvons pourtant entrer en harmonie avec notre environnement par les pratiques de respiration et diverses techniques. La méditation permet d'entrer en relation avec le mental cosmique. La vie a commencé en même temps que l'univers et est une propriété de l'univers. Elle n'est pas née sur cette planète et nulle part ailleurs. De plus en plus de scientifiques sont de cet avis. Il existe des milliards de galaxies comportant chacune des milliards d'étoiles. Pourquoi n'existerait-il pas des planètes tournant autour d'un soleil quelconque sur lesquelles la vie soit née ? L'univers est constitué de telle façon qu'il était fatal que la vie y apparaisse.

### GTao : La vie est née du développement de nos cellules...

A.V. L. : La cellule est une entité vivante, complète, consciente, qui se suffit à elle-même. Une cellule a aussi des sentiments. Elle peut être heureuse ou malheureuse. Si mes cellules sont heureuses, je serai heureux moi aussi. Le yoga participe à ce que nous prenions conscience que nos cellules nous appartiennent. Ce sont elles qui forment le substratum de notre mental global, individuel et supra collectif de toutes les cellules.

### GTao : La pratique du yoga vous a-t-elle fait découvrir quelque chose qui était présent en vous depuis toujours ?

A.V. L. : On ne peut jamais faire qu'une seule chose, redécouvrir ce que l'on savait déjà.

### GTao : Cela nécessite-t-il de la patience ?

A.V. L. : Il faut toujours savoir attendre. Nous sommes pressés parce que nous ne connaissons plus les lois de la vie. Vous ne verrez pas un fermier semer une graine puis

deux jours plus tard gratter le sol pour essayer d'en extraire la pousse.

### GTao : Je suis surprise de vous voir commander un steak, n'êtes donc vous pas végétarien ?

A.V. L. : J'ai cessé d'être végétarien le jour où j'ai voulu donner mon sang. Il avait été refusé parce qu'il manquait de globules rouges. J'ai alors recommencé à manger un peu de viande et un an plus tard mon taux de globules rouges était assez élevé pour que l'on puisse m'en prélever.

### GTao : Avez-vous adopté d'autres régimes particuliers ?

A.V. L. : Les régimes alimentaires sont très compliqués. On peut suivre un régime complètement déséquilibré et obtenir des résultats merveilleux. Le régime idéal n'est pas forcément recommandé à tout le monde.

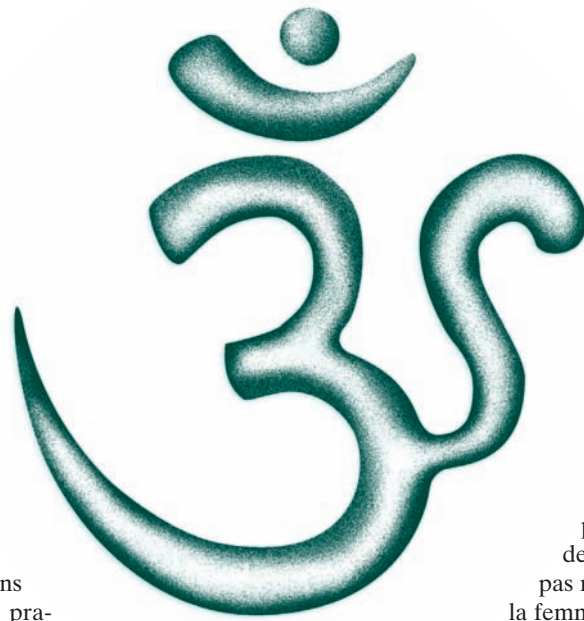
### GTao : C'est peut-être aussi cela l'intelligence du corps, savoir ce qui est bon pour soi.

A.V. L. : Mais chez certains êtres humains, l'intelligence du corps ne dit plus rien, et c'est normal puisqu'ils ne l'écoutent pas. Si je vous parlais et que vous soyez en train de lire votre journal, je me fatiguerais et me tairais. Si je n'écoute pas mon corps, il finit par se lasser et se tait.

### GTao : L'écoute est-elle plus importante que la recherche de la posture parfaite ?

A.V. L. : Une séance de yoga est l'occasion d'écouter son corps et d'apprendre à le connaître. La posture est seulement un cadre qui permet de nombreuses prises de conscience, du souffle entre autres et des énergies qu'il manipule.

*L'intelligence  
du corps est  
le reflet de  
l'intelligence  
cosmique en  
nous*



**GTao : Après 50 ans de pratique, apprend-on toujours davantage ?**

A.V. L. : Evidemment, et même dans des postures très simples que je pratique depuis de nombreuses années. Il est inutile de papillonner beaucoup en yoga. La vie est finalement très répétitive : on mange, on digère, on travaille, on dort, on se réveille... mais au travers de la répétition, on peut parvenir à des choses qui le sont moins. On peut découvrir une foule de choses à partir de n'importe quoi.

**GTao : La pratique du yoga n'entraîne-t-elle pas les mêmes découvertes pour chacun ?**

A.V. L. : Le yoga vous fera découvrir des choses que vous ne pouvez pas prévoir... comme on ne peut pas planifier sa vie. Ce qui est prémédité réclame beaucoup trop d'efforts. Il faut seulement laisser chaque chose arriver en son temps.

**GTao : Comme certaines révélations ?**

A.V. L. : C'est un bien grand mot. Mais vous pouvez d'un seul coup découvrir que la vie est une unité, avoir l'intuition de ce qui est à faire ou de ce qu'il ne faut pas faire.

**GTao : Vous traitez dans votre dernier livre *Tantra, le culte de la féminité* de la "répression des valeurs féminines par notre société patriarcale", cause occulte de la crise moderne, et vous affirmez que "seul le culte des valeurs de la Féminité peut apporter ce vrai changement de société dont l'être humain a besoin pour affronter les défis de notre Age du fer et de la destruction". Qu'entendez-vous par là ?**

*C'est l'humanité qui se réincarne à travers chaque être humain*

A.V. L. : Se priver des valeurs féminines, c'est se priver de la moitié des valeurs de l'humanité. La féminité n'est pas nécessairement une propriété de la femme mais aussi de l'homme. De par son éducation, un homme ne doit pas exprimer ses émotions par les larmes... C'est une erreur car l'homme est un être émotif.

**GTao : Ce sont finalement les émotions qui sont réprimées...**

A.V. L. : Absolument. Le cerveau gauche masculin calcule, conceptualise. Le cerveau droit féminin prend les choses globalement, il est intuitif, ne raisonne pas mais perçoit. Notre civilisation insiste sur les valeurs masculines et forme des ingénieurs, des érudits. Pensons plutôt à revaloriser les valeurs qui sont typiquement féminines : soigner et s'occuper de la vie.

**GTao : Comment considérez-vous la femme ?**

A.V. L. : Comme la divinité. Imaginez une femme tout à fait laide, même si une femme tout à fait laide ne peut pas exister, et qu'elle soit enceinte. Pour son bébé, sa mère sera la beauté, la bonté, elle sera tout, alors que son père ne verra peut-être plus en elle qu'une femme laide parce qu'il n'est plus capable de la percevoir.

**GTao : Mais lui aussi pourtant fut enfant...**

A.V. L. : Il doit redécouvrir ce sentiment mais il ne le fera pas parce que notre société n'est pas faite pour le redécouvrir.

**GTao : C'est l'une des bases du tantra.**

A.V. L. : Découvrir la divinité dans la femme et dans



Ardha-Sarvangāsana

**Se priver des valeurs féminines, c'est se priver de la moitié des valeurs de l'humanité**



Denise Van Lysebeth

l'homme. Mais nous sommes devenus trop terre à terre et n'accédons plus à ce niveau de perception qui est seulement accessible au bébé qui n'a pas encore été déformé. Nous avons oublié que notre mère fut pour nous la déesse. En grandissant, on découvre qu'elle peut mentir, qu'elle ne sait pas tout et on la dégrade. C'est un tort.

#### **GTao : Et la femme ?**

A.V. L. : Elle doit essayer de revoir le dieu dans l'homme pour rétablir l'équilibre. Si vous avez une déesse, il faut un dieu pour percevoir la vie qu'il y a derrière chaque être vivant. Quand nous avons déménagé dans le sud de la France, ma femme a emporté une branche du saule tortillard de notre jardin. Nous l'avons replantée et nous ne nous en sommes plus occupés. L'arbre a forci et nous avons donné quelques-unes de ses branches à nos voisins. Il y a maintenant des dizaines d'arbres mais pour moi, il en existe un seul, l'arbre de Belgique. Ainsi, j'ai toujours eu des chats mais pour moi il n'y a qu'un seul chat. C'est finalement la même espèce, la même force vitale, le *prana*, qui se manifeste sous diverses formes. Le *prana* n'est pas seulement l'air que l'on respire, c'est la force vitale. Nous sommes cette essence subtile et nous ne le savons pas.

#### **GTao : Le tantrisme est-il une autre façon d'aborder l'amour ?**

A.V. L. : C'est établir une relation unique, personnelle et privilégiée avec un autre être vivant, au niveau de la déesse et du dieu.

#### **GTao : Faut-il être discipliné ?**

A.V. L. : La discipline ne correspond pas à l'idée que nous nous en faisons. C'est seulement suivre les lois de la nature ; alors la discipline ne coûte pas. Agir à contre-courant demande trop d'efforts.

#### **GTao : Mais le yoga sollicite nos efforts...**

A.V. L. : On doit faire ce que l'on peut, comme on peut, quand on peut. Diriger les énergies en soi est ce qui compte.

#### **GTao : Ecouter son corps, ressentir les énergies et enfin les diriger... La démarche se complique.**

A.V. L. : Ce n'est pas difficile. Le *prana* va là où va le mental. Le mental est ce qui perçoit notre environnement, ce qui nous permet d'être conscients. Si je dirige le mental dans mon doigt, je lui envoie de l'énergie et l'énergie arrive automatiquement. Contrôler l'énergie vitale, c'est contrôler mon mental, savoir diriger son attention vers telle ou telle partie du corps, vers tel ou tel organe.



### GTao : Contrôler est parfois synonyme de rigidité...

A.V. L. : C'est seulement être capable de diriger. L'émotion est le moteur de la méditation et contrôler ses émotions, c'est éveiller délibérément les émotions que l'on souhaite éprouver par le support d'une image. Nous pouvons ainsi découvrir que nous sommes le spectateur caché derrière tout ce que l'on voit. Lorsque vous rêvez, qui regarde le rêve ? Le spectateur.

### GTao : Qui est le spectateur ?

A.V. L. : Le Soi. Le reste, ce sont des mots.

### GTao : Comme les chakras ?

A.V. L. : Si l'on n'a pas d'écoute, on ne découvrira jamais les chakras. Les méridiens d'acupuncture ne correspondent à aucun tracé anatomique connu. Ceux qui les ont découverts ont écouté leur corps, senti qu'il y avait des énergies qui se localisaient en certains points et que ces points étaient reliés entre eux.

### GTao : Avant de nous quitter, j'aimerais vous poser une dernière question. Comment envisagez-vous la mort ?

A.V. L. : Elle fait partie du processus de la vie et c'est un processus lent. Si aujourd'hui on me coupe la tête, mes cheveux et mes ongles continueront à pousser.

### GTao : Croyez-vous en la réincarnation ?

A.V. L. : Pas en une réincarnation naïve qui voit un homme mourir et se demander dans quel corps il va bien pouvoir se réincarner. En automne, les feuilles d'un arbre tombent. Au printemps, des feuilles nouvelles apparaissent. Ce ne sont pas les feuilles tombées qui se sont réincarnées mais l'arbre qui se réincarne à travers ces feuilles. C'est donc l'humanité qui se réincarne à travers chaque être humain.

■ D. L'H.

Photos extraites du livre *J'apprends le yoga* publié aux Editions Flammarion

#### Liens GTao

- GTao n°12 : le kalarippayat, art du combat, art de guérison P. 17
  - GTao n°14 : Albert Low, la Vérité du Zen P. 16
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



#### Pour contacter M. André Van Lysebeth :

72, rue des Goujons/ B- 1070 Bruxelles

Spécimen gratuit de la revue Yoga sur simple demande à l'adresse ci-dessus.

Chaque été, les semaines internationales de Yoga sont organisées à Collbato - près de Barcelone - en Espagne : du 17 au 22 juillet et du 24 au 29 juillet, et à Villars en Suisse : du 14 au 19 août et du 21 au 26 août.

Les cours de Hatha Yoga et de Pranayama seront animés par André et Denise Van Lysebeth. C'est durant ce stage qu'auront lieu les examens pour l'accès au diplôme de professeur de yoga.

International Yoga Foundation  
B. P. 50 à CH - 1296 Coppet  
Suisse