Baudouin Legrand



J'avais environ 20 ans et j'étais inscrit à la Faculté de Droit à Namur lorsque pour la premiere fois j'ai entendu parler du Yoga et du Hatha Yoga.

J'avais un oncle magistrat qui s'était toujours intéressé à la pensée philosophique de l'Inde et de l'Orient.

Il proposa à un ami et à moi-même de nous initier à la pratique du Hatha Yoga , branche principale selon lui du YOGA,

ce que nous avons accepté ,plus par curiosité que par envie.Je garde d'ailleurs un excellent souvenir de ces séances sans me douter un instant que je deviendrais un jour professeur de Yoga.

Quelques années plus tard, on m'a parlé d'André Van Lysebeth considéré comme le premier pionnier du Yoga en Belgique. Il s'était lui même initié à Rishikesch en Inde dans l'ashram de Swami Sivananda qui était à la fois médecin et grand praticien du Yoga.

Swami Sivananda le chargea de rédiger en Belgique une revue Yoga pour diffuser la pratique du Yoga en occident, ce qu'a fait André Van Lysebeth jusqu'à sa mort.

Je décidai donc de m'abonner à cette revue qui ne me quitta plus jusqu'à son décès.

J ‘ai dans ma bibliothèque presque la totalité de ses revues YOGA (302 revues jusqu’à son décès avec une moyenne de (50 pages par revue soit plus de 15000 pages écrites de sa main + tous ses livres) que je ne me lasse pas de lire et relire ainsi que tous ses livres.

Sans me tromper , je crois qu’aucun grand maître de Yoga même en Inde n’a écrit plus que lui sauf Swami Sivananda.

Tout en exerçant mon métier d'avocat à Dinant , j'ai suivi pendant un certain temps des leçons de Hatha Yoga notamment avec Jean Pierre Radu, un autre pionnier du Yoga Belge mais pris par mes activités professionnelles, j'ai eu le tort de ne plus pratiquer des postures (asanas) qu'occasionnellement.

Plusieurs années plus tard, suite à une vie très sédentaire et trop stressée, j'ai souffert à la fois d'une dépression nerveuse soignée malheureusement par des tranquilisants dont notamment le Prozac et d'une double hernie discale .

Le chirurgien orthopédiste que j'avais consulté m'avait fait passer une I R M qui a confirmé la présence d’une hernie discale et révélé un important tassement des vertébres cervicales et lombaires. Il avait déja programmé une opération pour résorber cette hernie dicale.

Souffrant également de mon genou droit et de ma hanche gauche , mon médecin traitant m'avait fait passer un scanner qui avait révélé des problèmes aux genoux et aux hanches.

Redoutant cette opération pour l’hernie discale et craignant de devoir subir plus tard d'autres operations aux genoux et aux hanches (prothèses) j'ai enfin pris conscience que je ne pourrais m'en sortir qu'en modifiant ma façon de vivre.

C'est dans ces circonstances toutes particilières que j'ai contacté par téléphone pour la premiere fois André Van Lysebeth

que je ne connaissais que par ses écrits . Il m'a conseillé de suivre une semaine plus tard un stage séminaire en espagne à Colbato.

Ce premier stage et cette premiere rencontre avec ce grand sage autodidacte doué d'une intelligence exceptionnelle et pourtant d'une simplicité remarquable ,qui avait consacré la plus grande partie de sa vie à l'étude et à la pratique du Yoga et à son enseignement a été cruciale et déterminante pour moI.

Non seulement dès la fin du stage, ma dépression n'était plus qu'un lointain souvenir et plus aucune opération n'a été programmée jusqu'à ce jour.

Quelques semaines plus tard, j'ai pris la décision de restreindre mes activités professionnelles pour pouvoir plus me consacrer à l'approfondissement du Yoga.

Encouragé par André Van Lysebeth , j'ai participé pendant près de quatre ans à de nombreux séminaires avant de passer les examens qui m'ont permis d'obenir en aout 2002 le titre de de yogacharya .

J'ai eu le privilège et l'honneur de rencontrer souvent ce grand Maitre qui m'avait donné son numero de téléphone personnel pour pouvoir m'entretenir souvent avec lui à Perpignan où il résidait avec son épouse Denise qui m'avait egalement enseigné comme son mari le Pranayama.

J'ai eu même l'occasion de souvent échanger avec lui des émails que j'ai évidemment conservés .

André Van Lysebeth m'envoyait parfois certains articles qu'il avait rédigés (revue YOGA) même avant même de les publier dans sa revue.

Dans un des derniers émails reçus, plusieurs mois avant sa mort , André Van Lysebeth m'avait écrit notamment cette phrase que je n'ai jamais oubliée « Un jour, on se retrouvera dans la grande mémoire akashique. »

Cet concept de mémoire akashique était très chère à monsieur Van Lysebeth et faisait partie un peu, je crois, de son jardin secret. Il m'en a souvent parlé lors de nos entretiens téléphoniques et Il en a parlé aussi plusieurs fois dans sa revue YOGA.

Cette notion de mémoire akashique a d'ailleurs été développée par le philosophe DR ERVIN LASZLO nominé pour le prix Nobel de la Paix en 2004 et renominé en 2005.

Lors de mon dernier stage en Espagne toujours à Colbato, j'ai rencontré un professeur de yoga de nationalité suisse qui avait aussi souffert encore beaucoup plus que moi du dos et qui m'avait conseillé de suivre aussi un stage avec un autre grand sage Khane Babacar, ce que j'ai fait dans les mois qui ont suivi.

Lors de ma premiere rencontre avec Khane Babacar, je lui ai signalé que j'avais déja suivi avec beaucoup de fierté l'enseignement d'André Van Lysebeth .

Babacar m 'a encouragé de suivre comme je le souhaitais d'ailleurs , son enseignement et j'ai participé à beaucoup de séminaires avec lui dés aout 2002.

J'ai obtenu le 12 aout 2005 le diplôme de Professeur de Yoga, spécialisé en yoga intégral, en yoga égyptien ,en Kunf Fu et en Chi Kong.

J'ai également dans ma bibliothèque à côté des revues YOGA d'André Van Lysebeth les livres et presque la totalité des petites revues de Babacar Pratique du Yoga , petit périodique paraissant d'abord 4 fois par an et maintenant 2 fois par an .

Séjournant par la suite à El Gouna en Egypte, le directeur des Hotels Three Corners monsieur Frans Lambrecht m'a proposé de donner des cours de yoga indien et égyptien , ce que j'ai accepté pour les leçons de hatha yoga .

Pour les leçons de yoga égyptien, comme il me restait encore une année de stage à faire avant de recevoir mon diplôme , j'ai demandé à Babacar si je pouvais accepter cette invitation pour les leçons de yoga égyptien.

Ayant reçu par écrit son accord, j'ai sans interruption depuis 2005 jusqu'à ce jour donné des leçons de yoga indien , égyptien,de kung Fu et de chi kong à El Gouna à raison de deux mois par an, en novembre et en janvier février.

Par la suite, depuis 2006 j'ai donné des cours et leçons dans différents hotels d'Agadir au Maroc , dont notamment le Sofitel , l'Atlantic Palace, le Tafouk , le Beach Club.

Je devrais retourner normalement cette fin d'année en egypte et en 2021 à Agadir , mais tout dépendra de l'évolution de la pandémie actuelle.

Dans mes leçons, j'ai toujours privilegié l'apprentissage de la respiration en m'inspirant du Pranayama , de certaines techniques respiratoire du Chi Kong et de mon expérience personnelle acquise pendant près de vingt ans .

Dans mon enseignement de la pratique des postures de hatha yoga , de yoga égyptien et de chi Kong, j'ai privilégié aussi des exercices essentiellement thérapeutiques pour prévenir et remédier plusieurs problèmes de dos (sciatiques, lumbagos, hernies discales,sténose spinale), de genoux,de hanches , de cervicales et d'épaules

sans oublier les exercices de relaxation et de méditation.

Personnellement j’ai eu beaucoup de chances d’avoir été formé par ces deux grands sages André Van Lysebeth et KHANE Babacar .

Je leur dois d’avoir retrouvé la santé , la joie de vivre et de pouvoir à présent donner le meilleur de moi même aux autres dans la pratique et la découverte du Yoga.

Présentation d'une séquence pour améliorer la santé du corps, du dos, des genoux

Baudouin Legrand

Baudouin fait partie des chroniqueurs du Magazine numérique du yoga
Surveillez le no. 108.4

YouTube

Podcast

Extra - Podcast

Je vous offre cette podcast qui parle de la méthode que j'emploi afin de garder la santé. Bonne écoute

Écoutez ici

User 274371711 · Baudoin Legrand 2 Yoga (therapeutique) Et Chi Kong1

Formulaire - lisez la chronique de Baudouin Legrand

Si vous souhaitez découvrir l'authenticité et la profondeur du yoga de Baudouin Legrand, cliquez sur la bannière ci-dessous pour compléter le formulaire multifonctionnel et parlez-nous de vous.



Pour vous inscrire et lire les écrits de Baudouin

Bienvenue

Un mot de notre partenaire

Voyez, cliquez l'offre

Encouragez, découvrez, osez

Pratiquez
Baudouin Legrand

Professeur de yoga

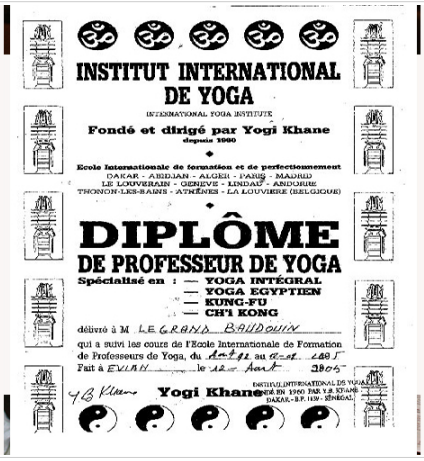
Vous avez la permission de reproduire cet article en accord avec nos termes d'utilisations sans permission de revendre.

Contactez Baudouin Legrand via baudouinlegrand@satoshi.yoga
Retrouvez d’autres articles de Baudouin Legrand via http://satoshi.yoga/Baudouin

Je suis diplômé de

L'école d'André Van Lysbeth et ce celle de Maître Babacar Khane





Les autres chroniqueurs du magazine numérique

Visitez les autres chroniqueurs du magazine numérique
Prix

Inscrivez-vous en complétant le formulaire et nous communiquerons avec vous
Pourquoi c'est si cher

Contacts - Info - Q&A

Écrivez-nous