



*Pratiques de Yoga Avancées
AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter no. 50

Genève, le 17 mai 2019

Chers amis (es) AYP,

Je suis heureux de vous annoncer la parution chez Amazon de la traduction en français du premier tome des Pratiques de Yoga Avancées, en livre à Euro 28.13 et en kindle à Euro 8.89.

Ce livre contient les leçons principales no.10 à 235 et les leçons de Tantra T1 à T35. Toutes ces leçons ont déjà été mises en ligne sur mon site internet, mais en plus des leçons internet, ce livre inclut des additions de Yogani, des illustrations, un index et un glossaire des mots sanscrits.

J'ai entièrement revu la traduction afin d'en améliorer le style et d'en faciliter la compréhension. De ce fait, vous pourrez relever des différences entre le texte du livre et celui des leçons mises en ligne sur le site internet français, mais ces différences concernent principalement la forme et ne modifient pas le sens des leçons.

Avoir les leçons réunies dans un volume a l'immense avantage d'en faciliter la lecture, de retrouver bien plus vite le renseignement que l'on cherche, et d'avoir plus facilement une vue d'ensemble de l'enseignement AYP mis au point par Yogani.

Les leçons incluses dans ce premier volume comprennent la quasi-totalité des techniques yogiques proposées par Yogani, les leçons qui figureront dans le livre suivant n'en apporteront pas vraiment de nouvelles à part le samyama cosmique. En revanche, elles apporteront des précisions, des compléments et surtout elles élargiront l'enseignement AYP en situant toutes ces techniques dans le cadre de l'Advaita Vedanta, la grande philosophie de l'Inde illustrée dans le passé par Shankara et dans les temps modernes par de grands sages comme Ramana Maharshi, Nisargadatta ou encore Krishnamurti même si ce dernier qui ne voulait se réclamer de personne n'aurait sans doute pas accepté d'être ainsi catégorisé.

En fait, si Yogani situe son approche dans le cadre de la non-dualité, les techniques qu'il propose sont neutres, comme il l'a expliqué dans la leçon 233. Elles n'impliquent aucune croyance préalable, aucun dogme. Elles peuvent être utilisées

dans le cadre d'une approche dualiste en permettant au pratiquant d'atteindre l'état de silence intérieur, l'état d'oraison où il s'approche de son Dieu. Elles peuvent aussi être utilisées par l'athée qui cherche la vérité de ce monde.

Je voudrais également souligner que si toutes ces techniques sont rassemblées en un seul volume et que si le lecteur passionné peut toutes les lire en quelques semaines voire en quelques jours, il faut des années, des décennies, pour les mettre toutes en pratique et certaines ne seront peut-être jamais nécessaires. Ces pratiques sont beaucoup plus puissantes qu'elles n'en ont l'air et vouloir tout faire dès le début est le meilleur moyen de se mettre en danger. Un enseignement fondamental se dégage à travers les leçons, celui du « self-pacing », apprendre à gérer sa pratique pour aller à son propre rythme.

En fait la seule technique vraiment indispensable, le socle sur lequel repose tout le reste, est la méditation profonde. Il n'est pas recommandé de se lancer dans les techniques énergétiques du prana yama de la respiration spinale, du Hatha Yoga et des pratiques sexuelles tantriques sans avoir établi préalablement une base solide avec la méditation profonde. On peut très bien pratiquer seulement la méditation pendant des semaines, des mois, ou même des années avant d'ajouter autre chose.

Dans la leçon 58, Yogani donne ce conseil :

Si vous voulez utiliser ces leçons comme votre ligne directrice principale, alors, à ce stade, il vaut mieux ne pas mélanger votre pratique avec d'autres méthodes. Commencez doucement avec la méditation. Installez bien votre pratique. Ensuite, après quelques semaines ou quelques mois, ajoutez la respiration spinale simple. Habituez-vous à la pratique. Ensuite, plus tard, vous pourrez ajouter les techniques des leçons suivantes. Ajoutez une pratique à la fois, pas toutes en même temps. Ceci est répété très souvent dans les leçons.

Les leçons indiquent dans quel ordre aborder les pratiques et comment les mettre en œuvre mais personne ne peut vous dire à quel moment ajouter une technique, nous sommes tous différents, avec des systèmes nerveux à différents stades de purification et d'ouverture. C'est à chacun de sentir s'il peut élargir sa pratique ou, si au contraire il doit la réduire s'il a été trop loin. De plus, nous avons nos préférences, certains peuvent de pas être attirés par les asanas et en faire le minimum ou pas du tout, alors que d'autres auront besoin d'une longue séance. De même certains n'auront aucun intérêt pour les techniques sexuelles tantriques alors que pour d'autres elles seront importantes.

Bonne pratique et comme le répète souvent Yogani à la fin des leçons :
« Enjoy ! » « Dans la joie ! »

Didier