



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No.1

« In yoga we don't surmount or overcome our obstacles. We dissolve them so the inherent inner light can shine through. This is the secret" (Yogani-leçon T27)

En yoga il ne s'agit pas de surmonter ou de vaincre nos obstacles, mais bien de les dissoudre afin que la lumière intérieure qui a toujours été là puisse briller. Tel est le secret.

Genève, le 4 janvier 2011

Bonjour,

Les leçons de tantra No. 21 à 30 viennent d'être mises en ligne.

Toutes les leçons sont bien sûr intéressantes.

Je mentionnerai en particulier :

- sur le plan théorique la très belle leçon T27 dont est tirée la citation ci-dessus,
- sur le plan pratique les leçons T23 ou comment compter pour éviter l'orgasme et T28 expliquant pour les yogis (yoginis) intrépides comment pratiquer siddhasana pour stimuler encore davantage l'énergie sexuelle.

Bonne lecture

Didier