



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No.7

Genève, le 30 avril 2011

Bonjour à tous,

Un échange vient d'avoir lieu sur le forum qui vient à point pour illustrer la leçon 199 que j'ai mise en ligne le 12 avril 2011 (newsletter No.5).

Bonne lecture

Didier

Traduit du forum :

L'original en anglais est sous :

http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=9600

SUJET : Une sensation continue à la couronne

Rishi

28 avril 2011

Ces derniers mois, j'ai une sensation quasiment constante dans la couronne. Une sensation très agréable, je dois le dire, comme un mince filet de liquide tombant (ou plutôt comme un fin laser) entrant dans la tête et se répandant autour du troisième œil.

D'habitude, j'avais cette sensation pendant les pratiques, mais maintenant elle est plus ou moins constante. Les sensations sont amplifiées si je porte quelque chose sur la tête, par exemple des lunettes de soleil...

En fait, cette sensation ne me préoccupe pas, je souhaiterais simplement vérifier si d'autres ont des expériences similaires.

PS : je pratique d'une façon modérée deux fois par jour (15 minutes de pranayama, 15 de méditation et 10 de samyama) avec quelques exercices légers pour m'enraciner.

.....
REPONSES :

Christi
29 avril 2011

Tout ceci est tout à fait normal et fait partie du processus de purification. J'ai eu le même phénomène pendant des années. Si vous n'avez pas de problème en relation avec cette sensation, tel que par exemple avoir l'impression de ne pas être enraciné considérez que c'est normal. Reportez-vous à la leçon 199 si vous ne l'avez pas encore lue.

.....
WoodDragon
29 avril 2011

Il peut être difficile de décrire les sensations produites par nos pratiques chaque sensation étant le produit des impulsions nerveuses. Mes propres sensations se traduisent par une brise de douce lumière solaire coulant depuis le haut à travers moi. C'est devenu une sensation habituelle et une fois que je m'y suis habitué je n'y fais plus attention ce qui peut être considéré comme la réaction appropriée. Bien sûr de temps en temps j'aime m'asseoir tout simplement et m'en délecter, la laisser se répandre à l'intérieur et à l'extérieur, m'immerger dans cette Béatitude. Mais, la plupart du temps, je vaque simplement à mes occupations, sachant qu'elle est là mais restant détaché du désir de la sensation.

.....
Rishi
29 avril 2011

Merci Christi et WoodDragon, vos réponses ont été très utiles.

J'ai relu la leçon 199 et j'ai réalisé, qu'en pratiquant la respiration spinale, j'ai peut-être sans le savoir suivi le trajet de la racine à la couronne.

En fait, après la fourche, l'énergie voyage de façon égale dans les deux directions (ajna et couronne). Je vais devoir consciemment limiter le trajet au chemin allant de la racine à ajna ainsi que le recommande Yogani. Peut-être cela modérera-t-il le trop-plein d'activité extatique.

.....
Christi

30 avril 2011

De cette façon, l'énergie coulera naturellement... à parts égales entre les deux branches de la fourche dans la sushumna. Ce n'est pas un problème et n'a pas besoin d'être contrôlé ou limité. Le point important, avec la respiration spinale, est d'amener votre attention à ajna à la fin de l'inspiration. Ce qui arrive avec le prana est ce qui doit arriver. Il se peut qu'il coule entièrement vers la couronne et ressorte, ou bien pas du tout ou encore un mélange des deux.

Si vous commencez à avoir des symptômes gênants ce sera, alors, le moment de gérer la situation d'une façon ou d'une autre. Dans le cas contraire, considérez que c'est normal et que tout se passe bien.

.....