



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No. 25

Pour ceux qui lisent ce livre avant d'avoir appris la méditation profonde, soyez conscients qu'avec la respiration spinale nous nous préparons à la méditation profonde. La respiration spinale est une pratique puissante. Mais, prise isolément, elle ne suffit pas à atteindre l'illumination dont nous parlons ici. Avec la respiration spinale, nous voyagerons vers l'espace intérieur. En ajoutant la méditation profonde immédiatement après notre respiration spinale nous deviendrons l'espace intérieur. (Le pranayama de la respiration spinale, page 9)

Genève, le 10 mai 2013

Bonjour à tous,

J'ai le plaisir de vous annoncer la parution du petit livre : **Le pranayama de la respiration spinale, un voyage vers l'espace intérieur**. Vous pouvez, dès aujourd'hui, vous le procurer sur Amazon.fr dans la boutique kindle et sous forme de livre dans le courant de la semaine prochaine.

Avec les deux livres déjà traduits, la méditation profonde et le pranayama de la respiration spinale, vous avez les deux piliers de l'enseignement AYP. La méditation permet l'établissement du silence intérieur et le pranayama éveille la conductivité extatique.

Les livres qui seront traduits ensuite reposent sur ces deux fondations. Par exemple, le livre sur le tantra explique comment, au lieu de gaspiller l'énergie sexuelle, la transformer en énergie extatique et celui sur les asanas, mudras et bandhas comment stimuler et contrôler l'énergie.

Quant à des pratiques comme le samyama ou la recherche du Soi qui font chacune l'objet d'un livre différent, elles dépendent avant tout de l'existence du silence intérieur développé par la méditation profonde.

Si vous faites les deux pratiques, il est conseillé de les faire à la suite, d'abord le pranayama ensuite la méditation. Si vous n'en faites qu'une seule, c'est la méditation

qui est recommandée. Le pranayama, tout seul, pourrait être dangereux en éveillant une énergie qui se donnerait libre cours sans être assimilée par la méditation.

Pour ceux qui ont lu attentivement les leçons publiées sur le site internet, ces deux livres n'apporteront sans doute pas beaucoup de nouveautés. Leur grand avantage est de rassembler de façon systématique, claire et détaillée, tout ce qui concerne la méditation et le pranayama de la respiration spinale et qui se trouve dispersé à travers les leçons.

Bonne lecture

Didier