



*Pratiques Avancées de Yoga*  
*AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No. 29

Genève, le 29 novembre 2013

Bonjour à tous,

Le petit livre sur le Tantra vient de paraître, vous pouvez le commander dès aujourd'hui sur Amazon.fr en kindle, la version brochée devrait suivre dans quelques jours.

Après plusieurs mois passés à travailler sur le livre de Yogani, j'aimerais partager avec vous quelques réflexions sur ce sujet difficile.

Les techniques de base décrites par Yogani, se retenir, bloquer, monter de vallées en sommets, etc... sont depuis quelques années sur la place publique. On ne compte plus les sites internet tantriques, taoïstes ou simplement de sexologie vous expliquant comment maîtriser votre éjaculation et devenir un meilleur amant.

Il n'y a rien de mal à vouloir améliorer ses techniques sexuelles, ce que la Chine ancienne appelait « l'art de la chambre à coucher », cela peut favoriser l'épanouissement personnel, l'harmonie dans le couple et d'une manière générale une société plus équilibrée.

Toutefois, ce que propose Yogani est toute autre chose. Il nous dit : vous voulez vous consacrer à la vie spirituelle, mais vous ne pouvez pas ou ne voulez pas renoncer au sexe, très bien, vous pouvez avoir autant de sexe que vous voulez et même en tirer avantage pour votre quête spirituelle, mais à une toute petite condition, vous devez vous arrêter avant l'orgasme éjaculatoire et faire monter l'énergie mise en route dans votre système nerveux. Il s'agit en fait, de détourner le cours d'une rivière puissante. Bien sûr, le défi est immense. Non seulement il faut maîtriser sa sexualité, mais également avoir suffisamment de pratique spirituelle pour que le système nerveux soit prêt à assimiler cet apport d'énergie.

Il faut donc au départ une forte motivation à rechercher autre chose que la vie ordinaire et un engagement sans faille dans des pratiques spirituelles efficaces. A mon sens, exciter son énergie sexuelle pour ensuite lui refuser son exutoire naturel et sans faire le travail nécessaire n'aurait pas grand sens et serait plus dangereux qu'autre chose. Si l'énergie sexuelle ne monte pas dans un système nerveux en train de se purifier et de s'ouvrir, elle peut rester bloquée dans la région pelvienne ou venir amplifier de façon incontrôlable des émotions ou des tendances malsaines. Les pratiques sexuelles tantriques prennent donc leur place dans l'ensemble des pratiques AYP. La respiration spinale fera circuler et monter l'énergie sexuelle, la méditation profonde permettra de l'assimiler dans le silence, les asanas assoupliront et fortifieront la colonne vertébrale pour lui permettre de conduire l'afflux énergétique, les bandhas comme mulabandha et uddyana bandha l'aideront à monter, etc...

D'autre part, il est important de ne pas être trop intégriste. Ce n'est pas tout ou rien. Il est inutile de culpabiliser si l'on n'arrive pas à chaque fois à rester préorgasmique, un tel changement ne se fait pas en un jour. Le plus important, dont dépend tout le reste, est la régularité dans les pratiques assises quotidiennes.

Quant à ceux qui ont une vie sexuelle modérée qui leur donne satisfaction et qui ne se sentent nullement attirés par les pratiques tantriques ou ceux qui se sentent appelés à suivre la voie de l'abstinence sexuelle, ils n'ont pas de souci à se faire. L'ensemble des autres pratiques AYP est plus que suffisant pour avancer sur le chemin.

Pour compléter cette étude du tantra, j'ai traduit des extraits d'un échange intéressant qui a eu lieu sur le forum en 2008 avec le titre : "Tantra levers-igniting the fire", leviers tantriques-allumer le feu. Cette discussion peut particulièrement intéresser ceux qui visualisent facilement. Je rappelle également ma newsletter no.8 où j'ai traduit un échange concernant le vajroli mécanique opposé au vajroli naturel préconisé par Yogani.

Bonne lecture

Didier

Traduit du forum :

L'original en anglais est sous :

[http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC\\_ID=4028&SearchTerms=igniting+the+fire](http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=4028&SearchTerms=igniting+the+fire)

**Leviers tantriques-allumer le feu**

Anthem -12 juin 2008

.....

Ces dernières années, j'ai exploré et utilisé plusieurs leviers pour m'aider à allumer et à diffuser les sensations orgasmiques et extatiques qui, quand on pratique le tantra, montent à travers le corps. Ces méthodes m'ont aidé à atteindre le point où les sensations procurées par le tantra sont préférées aux sensations séduisantes de l'orgasme éjaculatoire et à choisir presque à chaque fois de m'arrêter avant l'éjaculation.

Je n'utilise plus la plupart de ces leviers, car j'ai constaté qu'ils étaient trop puissants et si on les ajoute aux pratiques régulières assises il devient difficile de conserver un bon équilibre énergétique. De plus, il est facile de se laisser prendre par toutes ces sensations orgasmiques et de perdre de vue que le tantra ne concerne pas des pics orgasmiques, mais bien plutôt de faire de chaque moment et de tous les moments du tantra une extase et que cela se fait en dépassant la simple recherche de sommets orgasmiques. Je remercie Yogani pour ses suggestions dans ce domaine.

De toute façon, en arriver au point où il est plus attirant ne pas éjaculer rend les étapes suivantes plus faciles. Ci-dessous quelques-unes des méthodes que je trouve les plus efficaces pour rendre le sexe prééjaculatoire plus agréable et qui peuvent être de bonnes pierres de touche pour les autres.

### **LEVIERS TANTRIQUES**

Ces dernières années, une variété de ce que j'appelle des « leviers tantriques » a traversé ma route. Le premier, discuté il y a quelques années dans ce forum était une technique utilisant le « son clé » développée par Jack Johnston et exposée dans « Multiple Orgasm Step-by-Step (audio) ». J'ai pratiqué cette méthode et je peux attester qu'elle marche très bien et rend l'orgasme éjaculatoire bien moins intéressant que ce qu'il appelle les orgasmes multiples masculins.

Son site internet est : <http://www.multiples.com>

La respiration spinale durant la stimulation sexuelle soit en solo soit avec un(e) partenaire telle qu'elle est décrite dans les leçons de tantra AYP (leçon T33) est un autre levier important très efficace pour faire monter l'énergie sexuelle à partir de la zone génitale. Le risque est qu'elle s'ajoute aux pratiques assises régulières et si vous êtes déjà proche d'avoir des symptômes de surcharge, elle peut vous faire dépasser la ligne. La respiration spinale doit donc toujours être pratiquée avec discernement. L'énergie de la respiration spinale peut aussi s'arrêter dans la tête et on peut la faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et ensuite dans le sens contraire. Mantak Chia dans son livre « L'homme multiorgasmique » décrit une variété de techniques allant dans ce sens.

Un autre levier tantrique très puissant, à utiliser avec précaution, est la suspension du souffle quand on est engagé dans une activité sexuelle stimulante soit seul soit avec un(e) partenaire. Je parle de précaution pour des raisons évidentes, mais aussi, car c'est un amplificateur puissant et selon mon expérience fonctionne mieux la

gorge ouverte. Il est plus difficile de maintenir une rétention poumons pleins avec la gorge ouverte que fermée, mais c'est beaucoup plus puissant de cette façon. Vous pouvez aussi le faire à poumons vides cela aspire intensément l'énergie du chakra racine, mais c'est sans doute dangereux et n'est donc pas recommandé pour les poumons. Si vous procédez de cette façon, soyez extrêmement prudent.

**Le soleil et la lune.** Je ne peux pas commencer à expliquer pour quelle raison cela fonctionne, mais c'est beaucoup plus puissant que tout autre levier tantrique que j'ai pu essayer et étrangement équilibrant. Pendant que vous êtes engagé dans une activité sexuelle avec une partenaire ou en solo commencez par vous imaginer en train de contempler la pleine lune avec votre troisième œil. Voyez la lune avec votre œil mental et maintenez-la comme si vous la fixiez dans la vie réelle dans le ciel nocturne. Vous pouvez être créatif et faire bouger la lumière de la lune dans votre corps, montant et descendant le nerf spinal de centre énergétique en centre énergétique. Faites-le avec précaution, il est facile d'aller trop loin et de dépasser le point de non-retour.

Le soleil devrait être utilisé avec beaucoup de précautions pour éviter des coups de soleil internes (naturellement) ! De la même façon que vous utilisez l'énergie de la lune, imaginez-vous en train de contempler le soleil dans votre mental à travers votre troisième œil, voyez le soleil par les yeux du mental et gardez cette image comme si vous le regardiez dans la vraie vie dans un ciel bleu. Vous pouvez être créatif comme avec la lune. Le soleil semble stimuler les centres énergétiques supérieurs de façon plus intense et fait disparaître le désir d'éjaculer.

En cas de pratique excessive, tout cela peut conduire à de sérieuses surcharges énergétiques, vous saurez quelques heures plus tard si vous en avez fait trop, allez-y avec précaution. L'efficacité de ces pratiques est fortement améliorée par les pratiques AYP deux fois par jour. Même si elles ont marché pour moi, ce n'est pas forcément le cas pour chacun, aussi écoutez votre gourou intérieur.

.....  
Anthem -16 février 2009

### **D'autres leviers tantriques pour ceux qui veulent aller plus loin**

Alignez vos chakras avec votre partenaire pendant l'activité sexuelle soit en solo soit avec une partenaire. Cela peut se faire que votre partenaire soit présente ou non, imaginez simplement que les chakras correspondants de votre partenaire s'intègrent et ne font plus qu'un avec les vôtres. En d'autres mots, imaginez son chakra racine occupant le même espace que le vôtre, ensuite la même chose avec le deuxième centre sexuel au centre de la région pelvienne et ainsi de suite, juste en dessous du nombril, le plexus solaire, le cœur, la gorge jusqu'au troisième œil. Le nerf spinal ne fait plus qu'un. Vous pouvez aussi faire circuler l'énergie entre vous et votre partenaire.

Une autre possibilité intéressante, une fois maîtrisée l'intégration de l'énergie du soleil et de la lune est d'intégrer l'énergie des étoiles. La méthode est la même que celle décrite ci-dessus, garder les étoiles dans l'œil du mental pendant l'activité tantrique. Cela peut ensuite être étendu jusqu'à englober tout l'univers physique connu. A la fin on peut se demander « Qui ressent ces vagues d'extase ? » et se savoir la conscience infinie...inconditionnée...indivisible...sentir son être s'étirer à l'infini dans toutes les directions.

.....