



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

Newsletter No. 32

*There are thousands of skilled instructors teaching asanas around the world these days, and hundreds of excellent books and tapes on the subject. Yoga postures are well-covered. That is why we have not gone deeper here. However, the integration of postures into a thorough and well-balanced routine of yoga practices has been barely covered at all. Hence, this book. (Yogini-Asanas mudras and Bandhas, livre en anglais, page 41)*

De nos jours, il y a dans le monde des milliers d'instructeurs qualifiés qui enseignent les asanas et des centaines de livres et d'enregistrements excellents sur ce sujet. Les postures de yoga sont déjà suffisamment expliquées. En conséquence, nous ne les approfondirons pas davantage dans ce livre. En revanche, l'intégration des postures dans un programme complet et bien équilibré de pratiques de yoga a jusqu'ici été à peine effleurée. D'où ce livre.

Genève, le 15 juin 2014

Bonjour à tous,

Je vous informe avec un peu d'avance que la traduction en français du livre de Yogani, « Asanas, mudras et bandhas, éveiller la kundalini extatique » va paraître dans quelques jours. Vous pourrez le commander sur Amazon en version brochée ou kindle.

Ce petit livre peut intéresser aussi bien les pratiquants chevronnés du hatha yoga que les débutants.

Celui qui débute y trouvera la description simple de quelques exercices de base pouvant fournir un point de départ à sa pratique du hatha yoga.

Celui qui connaît déjà par cœur les asanas, mudras et bandhas trouvera dans ce livre comment les intégrer dans l'ensemble de la pratique du yoga, comment rassembler toutes les pièces du puzzle pour réunir toutes les pratiques en un tout cohérent. Un des thèmes principaux de l'enseignement de Yogani est qu'une combinaison intelligente de pratiques sera bien plus efficace qu'une seule pratique. Dans notre vie trépidante du 21<sup>ème</sup> siècle, nous n'avons pas le temps de consacrer

des heures à une pratique. Une combinaison bien adaptée nous permettra d'en faire beaucoup plus en beaucoup moins de temps.

En traduisant ce livre, j'ai mieux compris l'intérêt des mudras et bandhas. En fait ces pratiques ne trouvent vraiment leur utilité que quand l'énergie interne commence à bouger.

Imaginez un magnifique réseau d'irrigation avec des canaux et un système sophistiqué d'écluses. Si l'eau ne coule pas dans les canaux, à quoi servira de manier les écluses ? Peut-être à apprendre à les faire fonctionner et à vérifier qu'elles sont en bonne état de marche, mais c'est tout. Par contre, le jour où l'eau coulera à flot, elles vous permettront d'irriguer toute la plaine. Il en va exactement de même des mudras et bandhas. Si vous n'avez pas déjà éveillé un tant soit peu d'énergie extatique, ils ne serviront pas à grand-chose.

Pour kechari mudra, que pensez-vous de cette démonstration sur YouTube :

<http://www.youtube.com/watch?v=dP2oof2AJbw>

Sur cette vidéo, on voit très bien la langue disparaître derrière la luette. On remarque également que le pratiquant a une langue particulièrement longue. Ce qui malheureusement n'est pas donné à tout le monde.

\*\*\*

Pour situer ce livre dans l'ensemble de l'enseignement AYP, il faut rappeler que Yogani pose l'équation : tranquillité + conductivité extatique = illumination (voir ma newsletter no.18 et la leçon 297).

Le livre fondamental pour développer la tranquillité ou si l'on préfère le silence intérieur est celui sur la Méditation profonde suivi de celui sur le Samyama dont la traduction devrait paraître d'ici la fin de cette année et de celui sur la Recherche du Soi (Self Inquiry) prévu pour 2015.

Pour éveiller la kundalini que Yogani appelle également conductivité extatique, le livre de base est celui sur le Pranayama de la respiration spinale complété par celui sur les Asanas, mudras et bandhas dont nous parlons maintenant. Le livre sur le tantra fait également partie de cette approche en proposant des méthodes pour utiliser son énergie sexuelle à des fins spirituelles.

Rappelons que l'enseignement AYP, en raison notamment de l'accent mis sur la kundalini, demande une gestion prudente des pratiques, d'où l'importance de ce que Yogani appelle le « self-pacing », aller à son propre rythme et le principe souvent répété : « less is more », en faire moins c'est en faire plus.

Bonne lecture

Didier

Remarques :

Yogani dans l'annexe concernant les exercices de fitness parle d'exercices « calisthenics ». Comment traduire ce terme ? Le dictionnaire Robert et Collins donne : *gymnastique suédoise*. Le mot callisthénie existe bien en français, mais il n'est plus utilisé. Le Littré en donne la définition suivante : *Ensemble des procédés de gymnastique qui conviennent dans l'éducation physique des jeunes filles*. Par contre, le Larousse et le Robert ne connaissent pas ce mot. Sur internet, j'ai également trouvé cette explication : *on utilise ce terme aux USA pour parler d'exercices de gymnastique dédiés aux filles, n'impliquant pas la force*. J'ai donc choisi de traduire tout simplement « calisthenics » par « gymnastique douce ».

Pour rester dans le domaine du vocabulaire du fitness, nous avons également le mot « isometric » qui lui existe bien en français mais dont tout le monde ne connaît pas forcément la signification. Le Larousse donne cette définition d'« isométrique » : *se dit d'une contraction musculaire telle que la longueur du muscle ne change pas alors que la force développée par le muscle augmente*.