



*Pratiques Avancées de Yoga  
AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No. 47

*We come to terms with the flow of life by awakening in the realization that we are life itself (Yogani-lesson 405).*

Nous en venons à accepter le flux de la vie en nous éveillant à la réalisation que nous sommes la vie elle-même.

*... symptoms are seldom resolved by focusing on the symptoms themselves. If we push in one place, it will often pop out somewhere else, sometimes with greater force. Global practices like deep meditation and spinal breathing pranayama will therefore do a much better job, assuming we are not so overloaded that we cannot practice at all (Yogani-lesson 406).*

Les symptômes sont rarement résolus en se concentrant sur les symptômes proprement dits. Si nous mettons la pression à un endroit, le problème ressortira quelque part ailleurs, parfois avec encore plus de force. Des pratiques globales comme la méditation profonde et le pranayama de la respiration spinale seront donc bien plus efficaces, pour autant que nous n'exagérons pas au point de ne plus pouvoir pratiquer du tout.

\*\*\*

Genève, le 20 novembre 2017

Bonjour à tous,

Les leçons 401 à 410 et T76 à T78 viennent d'être mises en ligne.

La leçon 401 explique comment synchroniser mulabandha et respiration yogique complète.

La leçon 402 explique le sens du mot « avancé » dans l'expression « Pratiques de yoga avancées. »

La leçon 403 pose la question sans réponse : Qui ou que suis-je ?

Dans la leçon 404, Yogani répond à un correspondant hypersensible qui, après avoir dû pratiquer la méditation sur la respiration, souhaite revenir à la méditation avec un mantra. Peut-il revenir là où il en était, savoir au troisième perfectionnement du mantra ou doit-il recommencer au tout début avec le mantra I AM.

La leçon 405, pose le problème de « l'incertitude de la vie ».

Les leçons 406, 407, 409 et 410 traitent de différents problèmes liés à la kundalini.

Je recommande la 406. Sur le forum AYP, la question revient sans cesse : que faire avec tel ou tel symptôme plus ou moins spectaculaire, plus ou moins handicapant provoqué par des éveils sauvages de la kundalini. Les pratiquants voudraient absolument en comprendre le pourquoi et le comment. Yogani explique que c'est quasiment impossible car cela dépend du karma « insondable » de chacun. La chose importante est d'avoir une routine de pratiques et d'activités journalières, gérée avec sagesse, et centrée sur la méditation.

La leçon 408 explique comment concilier le samyama, l'action de la tranquillité dans le monde, avec la non-dualité.

Les leçons de Tantra traitent des questions suivantes :

- Les pratiques tantriques peuvent-elles servir de méthode de contraception ?
- Amaroli rend-il la conception plus difficile ?
- Quid des problèmes d'érection ?

\*\*\*

Je me consacre actuellement à la traduction du dernier livre de la série pour l'illumination spirituelle : « Libération ». Il devrait paraître fin décembre si tout va bien.

Je reprendrai ensuite les leçons qui restent encore à traduire. Cela devrait pouvoir se faire rapidement car un de mes correspondants, Christophe, les a déjà traduites de sorte qu'il ne me reste plus qu'à les revoir.

\*\*\*

Bonne lecture

Didier