



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No.2

Advanced yoga practices are like a fine tuned automobile. You can push on the gas pedal and go as fast as you want. You can arrive at your destination smoothly and safely, or you can wrap yourself around a tree. It is all in the driving, you know. You are the driver with these practices. This is why we talk so much about "self-pacing" in the lessons. It is very important. It is the new approach in these modern times. Each person can drive themselves home to enlightenment at their own speed. Many are ready for this. (Yogani-leçon 168)

Les pratiques avancées de yoga sont comme une automobile bien réglée. Vous pouvez appuyer sur la pédale d'accélérateur et aller aussi vite que vous le voulez. Vous pouvez arriver à votre destination en douceur et en toute sécurité, ou vous pouvez vous encastrer dans un arbre. Tout dépend de la manière dont vous conduisez. Avec ces pratiques, c'est vous le conducteur. C'est pourquoi nous parlons autant de l'importance de «trouver son rythme» dans ces leçons. C'est très important. C'est la nouvelle approche des temps modernes. Chaque personne peut retourner à la maison, la maison de l'illumination, à sa propre vitesse. Beaucoup sont prêts pour cela.

Genève, le 31 janvier 2011

Bonjour à tous,

Les leçons principales 161 à 170 viennent d'être mises en ligne.

La leçon 168 me paraît très importante, car elle met en valeur un principe fondamental de l'enseignement de Yogani rappelé encore et encore à travers toutes les leçons. Yogani a mis sur internet de façon extrêmement détaillée un ensemble de techniques qui, pratiquées de concert, se révèlent extrêmement puissantes (l'ensemble est supérieur à la somme des parties). Yogani considère que les temps sont venus ou chacun de nous grâce à toute cette information devient son propre

gourou et doit gérer au mieux sa pratique pour éviter les problèmes. D'où l'importance du « *self pacing* » traduit en français par « trouver son propre rythme » et le principe souvent répété : « *less is more* » « en faire moins c'est en faire plus ».

Je recommande aussi la leçon 166 ainsi que le film cité par Yogani dont j'ai acheté le DVD sur Amazon.fr et qui se révèle très émouvant. Préparez vos mouchoirs...

Dans la leçon 170, un autre principe répété à satiété dans les leçons :

“Experiences do not produce enlightenment. Practices do.”

Les expériences ne produisent pas l'illumination. Les pratiques oui.

Bonne lecture

Didier