



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

Newsletter No.3

*“The practices are all we need to know. The rest is automatic. The primary purpose of intellectual understanding (the dissection of the process into named elements/limbs) is to remain confident of what we are doing so we will continue daily practices. Other than for that, we don't need to know the inner workings. It's all under the hood. Just press on the gas pedal and go. It is that simple. So simple that many have missed it for thousands of years. It is time for everyone to be informed on what we all have -- this human nervous system, the gateway to the divine, easily opened if we know where the simple controls are. That is what the lessons are about. Only that - nothing else. Spiritual science is interested only in reliable results that anyone can produce using the most efficient methods. And spiritual science is always looking for even better ways to utilize natural principles in the nervous system to open to the infinite within. (Yogani-Lesson 176)”*

Les pratiques sont tout ce que nous avons à connaître. Le reste est automatique. La première raison d'une compréhension intellectuelle (l'analyse du processus en éléments/membres que nous pouvons nommer) est de rester confiant en ce que nous faisons afin de continuer nos pratiques journalières. A part cela nous n'avons pas besoin de connaître le travail intérieur. Cela se passe entièrement sous le capot. Appuyez simplement sur l'accélérateur et partez. Cela n'est pas plus compliqué. C'est tellement simple que beaucoup l'ont manqué pendant des milliers d'années. Il est temps pour chacun d'entre nous d'être informé de ce que nous avons tous, ce système nerveux humain, la porte pour le divin, aisément ouverte si nous savons où sont les simples commandes. Les leçons sont là pour ça. Pour ça et pour rien d'autre. La science de la spiritualité est intéressée seulement par des résultats fiables que tout un chacun puisse reproduire en utilisant les méthodes les plus efficaces. La science de la spiritualité recherche toujours des chemins encore plus efficaces pour utiliser les principes naturels de notre système nerveux afin de l'ouvrir à l'infini qui réside à l'intérieur de nous.

Genève, le 10 février 2011

Bonjour à tous,

Les leçons principales 171 à 180 viennent d'être mises en ligne.

Les leçons 171 à 173 introduisent une nouvelle pratique : bastrika pratiqué avec la respiration spinale (spinal breathing).

Rassurez-vous, en réponse à la question d'un participant qui trouvait que toutes ces pratiques additionnées commençaient à prendre beaucoup de temps, Yogani a répondu que dans le futur il n'ajoutera plus de nouvelles pratiques, mais apportera des perfectionnements ou des précisions à des pratiques déjà existantes (voir la leçon 172).

Bonne lecture

Didier