



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

Newsletter no. 52

Genève, le 14 juillet 2021

Chers amis (es) AYP,

Je suis heureux de vous annoncer la parution chez Amazon de ma traduction en français des **Secrets de Wilder**, en livre à Euro 15.98 et en kindle à Euro 8.47. Vous pouvez aussi le commander directement sur le site AYP américain en PDF à USD 9.99. Tous les détails sont sur la page suivante :

<https://www.aypsite.com/books-trans-french-sow.html>

Avec ce livre j'arrive au bout de la tâche que je m'étais fixée il y a maintenant dix ans : traduire la totalité des enseignements de Yogani.

Paradoxalement, les Secrets de Wilder que je traduis ainsi en dernier est le premier livre écrit par Yogani en 2002-2003. A l'époque, Yogani voulait écrire sous forme de roman une histoire décrivant le voyage spirituel. Ensuite tout l'enseignement AYP en a découlé.

Dans ce premier livre Yogani a voulu s'adresser aux américains du 21<sup>ème</sup> siècle en situant l'histoire dans un contexte chrétien sans aucune référence au Yoga. C'est dans cet environnement, qu'au fil des années le héros, John Wilder, découvre par lui-même et en payant le prix fort les pratiques qui deviendront les enseignements AYP.

Les lecteurs qui ont une bonne connaissance du système AYP reconnaîtront facilement les pratiques décrites.

Toutefois pour ceux qui pourraient avoir du mal à s'y retrouver, j'ai fait un tableau de concordance entre les Secrets de Wilder et l'enseignement AYP.

Dans les deux premières colonnes, vous avez les noms donnés aux pratiques par John Wilder en français et en anglais, dans la troisième les noms AYP et dans la 4<sup>ème</sup> la liste des leçons qui se rapportent à chaque pratique.

## CONCORDANCE ENTRE LES SECRETS DE WILDER ET L'ENSEIGNEMENT AYP

Les Secrets de Wilder		AYP	
français	anglais	désignation AYP	Nos des leçons AYP
<b>Pratiques de base</b>			
Méditation <i>i am</i>	<i>i am</i> Meditation	Méditation profonde	13, 14-37, 59, 79, 106, 115, 116, 117, 157, 158, 159, 160, 176, 180, 186, 188, 190, 195, 196, 232, 244, 282, 298, 355, 358, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 375, 397, 414, 420, 427
Respiration spinale	Spinal Breathing	Respiration spinale	39, 41, 42-53, 69, 96, 135, 156, 160, 182, 200, 206, 229, 239, 241, 288, 378, 381, 401, 407
Purification de l'œil spirituel	Spiritual Eye Purge	Yoni Mudra Kumbaka	91, 94, 95, 99, 144, 204, 281, 288
Les neuf prières de <i>i am</i>	Nine prayers of <i>i am</i>	Samyama	76, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 176, 184, 221, 243, 264, 269, 299, 301, 302, 303, 317, 351, 353, 359, 374, 399, 408, 415, 419, 420
Rétention du souffle	Breath Suspension	Kumbaka	91, 139, 140, 144, 191, T33, 229, 378, 379, 407
<b>Pratiques complémentaires</b>			
Assise sur la racine	Root Seat	Siddhasana	33, 75, 127, 128, 156, 174, 177, T28, 235, T66
Élévation de la racine	Root Lift	Mulabandha /Asvini	55, 64, 91, 105, 119, 130, 156, T71, 401
Envol abdominal	Abdominal Lift	Uddyana banda	71, 91, 129, 139, 275, 316
Torsion abdominale	Abdominal twirl	navli	idem
Élévation des yeux	Eye lift	Sambhavi	56, 65, 91, 131, 169, 174, 189, 190, 212
Froncement des sourcils	Medulla Pull	Sambhavi	Fait partie de sambhavi
Verrou du menton	Chin Lock	Jalandhara bandha	91, 143
Pompe cervicale	Chin Pump	Pompe cervicale Jalandhara dynamique	139, 140, 143, 144, 281
Élévation vers le palais	Palate Lift	Kechari 1	91, 108, 114, 192, 197, 205, 212, T34, T35, 223, 224, 229, 271, 284, T61, 412
Chambre secrète-autel de félicité	Secret Chamber Altar of Bliss	Kechari 2	idem
Chambre secrète passages supérieurs	Secret Chamber Upper Passages	Kechari 3 et 4	idem
Étreinte de <i>i am</i>	<i>i am</i> Embrace	Mudra de tout le corps	91, 129, 143, 212

Certains lecteurs ont demandé à Yogani à quoi correspondait le fait de transmettre la méditation *i am* en tapant le sternum, pratique qui n'est pas mentionnée dans les leçons. Yogani a expliqué qu'il s'agissait simplement d'un procédé littéraire qu'il a utilisé à l'époque et il a ajouté : *The truth is we are all tapped from the inside by abiding inner silence* (La vérité est que nous sommes tous tapés intérieurement par le silence intérieur immuable).

Pour ceux qui s'étonneraient des événements miraculeux mentionnés dans le livre, je rappellerai qu'il s'agit d'un roman, même s'il comprend sans doute des éléments autobiographiques et puis, après tout, qui sait... Quand on y réfléchit, vivre n'est-il pas déjà un extraordinaire miracle !

Je souhaite que vous ayez autant de plaisir à lire ce livre que j'en aie eu à le traduire.

Didier