



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No.8

“...no matter what our approach or level of attainment is, reaching our destination in a reliable fashion depends on having daily spiritual practices firmly in place...”

“... If we have to choose between spinal breathing and meditation, we always choose meditation. ...” (Yogani-lesson 209)

Quel que soit notre approche ou notre niveau de réalisation, atteindre notre destination de manière fiable dépend de la mise en place d'une pratique spirituelle quotidienne stable.

Si nous devons choisir entre la respiration spinale et la méditation, nous choisissons toujours la méditation.

Genève, le 10 juillet 2011

Bonjour à tous,

Les leçons principales 201 à 210 ont été mises en ligne le 19 juin 2011 de même que les leçons de Tantra T31 à T33.

La leçon 204 est une sorte de résumé, aide-mémoire de tout ce que Yogani a expliqué jusqu'ici.

La leçon 209 donne des conseils pratiques pour concilier vie moderne et yoga. Vous saurez tout sur la bonne utilisation des abris de bus !

Dans les leçons T30 et T31 Yogani donne sa propre définition de vajroli, définition différente de l'explication traditionnelle telle qu'on peut la trouver dans le livre d'André Van Lysebeth sur le Tantra, page 298 « Vajroli, l'arme absolue » :

« Vajroli consiste à insérer un cathéter dans l'urètre jusqu'à la vessie, puis l'adepte s'exerce à aspirer des liquides de plus en plus denses, d'abord avec la sonde en place puis sans. »

Pour Yogani, vajroli est un processus naturel d'absorption dans le corps de l'énergie et des essences sexuelles qui se met en place automatiquement à mesure que nous progressons dans les pratiques avancées de yoga.

Pour la Bihar School of Yoga dans le petit livre « Moola Bandha The master Key » (non traduit en français) vajroli mudra est simplement la contraction des muscles urogénitaux .Il est cependant mentionné, sans autres détails, que lorsqu'une maîtrise complète, mentale et physique, de ces muscles est atteinte le pratiquant peut avec l'aide d'un expert aller vers des étapes plus avancées de vajroli.

Pour éclaircir un peu cette question, il me paraît intéressant de donner un extrait d'un échange qui a eu lieu sur le forum en 2005.

Bonne lecture

Didier

Traduit du forum :

L'original en anglais est sous :

http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=388

Vajroli

Victor

5 août 2005

Quelqu'un a-t-il essayé vajroli avec un cathéter ? Ce sujet a éveillé ma curiosité (traditionnellement, un tube d'argent était utilisé) mais je n'ai pu pratiquement trouver aucune information.

.....

REPONSES :

Yogani

5 août 2005

J'ai utilisé un cathéter pendant quelque temps, il y a bien des années, mais je ne le recommande pas non plus qu'aucune pratique de vajroli traditionnelle, du fait que j'ai

constaté que vajroli est un yoga automatique se produisant une fois la conductivité extatique établie. En fait, vajroli ne sert pas à grand-chose tant que la conductivité extatique n'est pas active dans la neurobiologie, les essences sexuelles étant alors pleinement utilisées. Apprendre vajroli avant la conductivité extatique revient à mettre la charrue avant les bœufs. Reportez-vous à la leçon T30.

Ceci dit, même si vous utilisez les méthodes pour vous retenir et pour bloquer vous voudrez probablement apprendre vajroli de toute façon. C'est le cas de beaucoup d'hommes. Avec vos pratiques journalières de yoga, la réalité de vajroli viendra plus tard automatiquement et surpassera de beaucoup les aspects mécaniques et leurs implications sexuelles. Le vrai vajroli est un mécanisme subtil et naturel ininterrompu de brahmacharya, préserver et cultiver sans fin l'énergie sexuelle dans le système nerveux éveillé. Tout ce que nous faisons mécaniquement avec vajroli avant, est une imitation maladroite de la chose véritable et même une distraction.

Le gourou est en vous

.....
Victor

6 août 2005

J'ai pratiqué l'aspiration des essences sexuelles pendant l'amour depuis beaucoup, beaucoup d'années, de sorte que maintenant cela m'est naturel. J'expérimente aussi pas mal de conductivité extatique, une indication de cela est que je me sens confortable avec un cycle sexuel qui s'est allongé passant d'une fois par semaine à une fois par mois ou même davantage. J'étais simplement curieux de connaître la méthode du cathéter, car je m'intéresse aux pratiques de yoga inhabituelles et qui sortent souvent de l'ordinaire, telles que vajroli (et kechari). C'est pourquoi je pensais pouvoir l'explorer. Mis à part les préoccupations de bon sens concernant les infections possibles du transit urinaire il y a-t-il d'autres risques que je devrais savoir ? Par exemple est-il dangereux pour une bulle d'air de voyager dans la vessie ? J'ai lu comment des yogis ont aspiré l'eau, le lait, le miel, et même le mercure avec cette pratique et je suis à peu près sûr, sans même parler de la toxicité du mercure que le lait ou le miel peuvent amener une infection mais peut-être suis-je trop soucieux. Tout cela me paraît très risqué. Il s'agit d'un domaine que la plupart d'entre nous n'approchent jamais mis à part à travers les fonctions naturelles du corps. J'avoue ne pas savoir.

.....
Yogani

6 août 2005

Un peu d'air ne fera pas mal, par contre certainement les autres substances, elles, sont fortement déconseillées. La plus grande partie de la tradition de vajroli est une

histoire de machos ayant peu de choses à voir avec le vrai yoga. Le même genre d'extrêmes se retrouve avec kechari. Il appartient aux yogis scientifiques modernes, comme nous, de démêler le vrai du faux.

Victor

6 août 2005

Ce que vous dites fait sens. Je n'imaginai même pas aller plus loin que l'eau. Je sais qu'une bulle d'air dans le sang peut aller au cerveau et être fatale j'étais donc préoccupé de savoir s'il en allait de même avec la vessie (et les reins). Swami Sivananda a écrit : « Ce Kriya est très utile pour nous permettre de garder parfaitement le bramacharya. Le premier jour vous devriez introduire le cathéter dans l'urètre d'un pouce seulement, le second jour de deux pouces, le troisième de trois et ainsi de suite. Vous devez pratiquer de façon graduelle jusqu'à introduire 12 pouces du cathéter. Le chemin devient clair et étonnant ». D'après cette citation je suppose qu'il ne semble pas se soucier beaucoup des bulles d'air. Je sais que des cathéters sont souvent posés à des malades, il devrait donc y avoir quelques bonnes informations à ce sujet.

David Obsidian

6 août 2005

Je ne pense pas que de l'air dans la vessie puisse être fatal. Les bulles d'air dans le sang sont tout à fait autre chose et peuvent être fatales en bloquant les vaisseaux sanguins, de même que le cœur.

Yogani

6 août 2005

Quel que soit l'air qui rentre il ressort naturellement par la même route par laquelle il est entré. Comme les flatulences. Si vous utilisez un cathéter ne soyez pas surpris de voir un peu de sang dans l'urine. C'est normal, en tout cas cela l'était pour moi. Je n'encourage pas cette pratique, mais si vous devez vous y engager je serai heureux de partager ce que je sais. De toute façon, je ne me considère pas comme un expert de cette pratique grossière. Seulement quelqu'un qui a essayé il y a déjà bien longtemps et qui vit encore pour en parler. Je ne la considère pas comme essentielle pour avancer en yoga. Probablement, son plus grand bénéfice est de développer une conscience de l'anatomie interne de l'urètre, de la prostate, du point d'entrée des vésicules séminales et de la vessie. Ce sont des zones très sensibles et cruciales dans le processus de la transformation spirituelle. Avec une conscience de

l'anatomie interne, le processus de transformation semble amélioré, et non pas par quoi que ce soit qui serait accompli mécaniquement. Comme dans tout le domaine du yoga, il s'agit d'unir le silence intérieur (le témoin) avec la conductivité extatique qui s'élève (la kundalini).

Je suis à peu près sûr que le même résultat peut être obtenu sans avoir recours aux pratiques mécaniques de vajroli, puisqu'il s'agit d'une évolution naturelle engendrée par toutes nos autres pratiques, inclues les techniques tantriques développées dans les leçons.

Pour les dames, il semble qu'un processus similaire d'absorption vers le haut des essences sexuelles à partir du « point G » à travers l'urètre vers la vessie intervienne dans l'anatomie féminine, de telle sorte que cette discussion peut intéresser les femmes autant que les hommes.

Le gourou est en vous

.....