



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No. 22

“It has been said that the human body is the City of God. We can also say that the human body and the nervous system in particular, is a window to the divine. Yoga practices are designed to aid in cleaning the window so the full light of our inner divine qualities can shine through.” (Yogani-lesson 312)

Le corps humain a été appelé la *Cité de Dieu*. Nous pouvons aussi dire que le corps humain et en particulier le système nerveux est une *fenêtre sur le divin*. Les pratiques de yoga sont conçues pour aider à nettoyer la fenêtre pour que la pleine lumière de nos qualités divines puisse resplendir.

Genève, le 4 décembre 2012

Bonjour à tous,

Les leçons 312 à 316 consacrées aux nettoyages yogiques ont été mises en ligne le 04.12.2012.

La leçon 314 est consacrée au lavement. Il est amusant de voir les Américains redécouvrir et Yogani décrire avec force détails une méthode qui faisait fureur à l'époque de Louis XIV où les médecins ne connaissaient guère que la saignée et le lavement que l'on appelait alors clystère. Je me souviens que c'était le remède favori que m'imposait ma grand-mère à la moindre indisposition.

En ce qui concerne le nettoyage intestinal (leçon 315), André Van Lysebeth dans son livre « Je perfectionne mon yoga » donne une version sophistiquée appelée shank prakshalana où l'on effectue un certain nombre de mouvements qui permettent d'ouvrir le pyllore permettant ainsi à l'eau salée contenue dans l'estomac de se précipiter dans les intestins. Je l'ai essayé, il y a maintenant bien longtemps et

j'ai pu vérifier qu'une fois le circuit ouvert si l'on boit un verre d'eau il ressort aussitôt par l'anus. Le but du jeu étant que l'eau ressorte aussi propre qu'elle est entrée. Je n'ai pas été jusque-là, car effectivement c'est très fatigant. Inutile de dire qu'il faut prendre très au sérieux les précautions décrites par Van Lysebeth, en particulier sur la façon de s'alimenter dans l'heure qui suit.

Yogani ne parle pas du nettoyage de l'estomac où l'on avale de l'eau légèrement salée pour ensuite se faire vomir après quelques uddyana bandha. Ce que faisaient déjà les anciens Romains qui se faisaient vomir en se titillant la luette afin de pouvoir participer jusqu'au bout aux interminables banquets des Empereurs. Van Lysebeth le décrit toujours dans le même livre sous le nom de vama dhauti. Ce nettoyage m'a été très utile à plusieurs reprises, en particulier une fois où des champignons m'avaient rendu affreusement malade. Il m'a sans doute évité l'hôpital et un lavage d'estomac.

D'une manière plus générale, il me semble que pour pratiquer les techniques décrites dans ces leçons une bonne démonstration vaudra toujours mieux qu'un long discours. Si vous n'avez pas de professeur de yoga, il vous suffit d'aller sur internet et de taper le nom de l'exercice recherché pour avoir quantité d'explications, images et démonstrations qui compléteront les explications de Yogani.

Par exemple, pour nauli, je vous recommande cette magnifique démonstration :

<http://www.youtube.com/watch?v=KqARVEOOvAM>

Autant dire qu'à moins d'être particulièrement doué il vous faudra bien des mois de pratique pour arriver à une telle maîtrise !

Bonne lecture et bonne pratique.

Didier

PS : La traduction en français du premier volume de la collection « AYP Enlightenment Series » (AYP-SÉRIE POUR L'ILLUMINATION SPIRITUELLE) : **LA MÉDITATION PROFONDE, le chemin vers la liberté personnelle**, devrait paraître très prochainement.

Tous les détails vous seront communiqués en temps utile.