



## **Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD)**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD)

*Gleb Mouzroukov*

**Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD)** Gleb Mouzroukov

 [Télécharger Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur intern ...pdf](#)

 [Lire en ligne Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur inte ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD) Gleb Mouzroukov**

147 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Le premier tibétologue qui a mentionné le yogi hindou Naropa et sa soeur Niguma, considérés comme créateurs des «six enseignements» ou «six yogas» basés sur l'art de «l'éveil du feu intérieur» ou tummo, était un brillant savant russe : Vassili Vassiliev. Toutefois, la première description de ce phénomène appartient à un bouddhologue et sans-critologue de renommée mondiale, Youri Roerich, qui avait défini le tummo dans son Dictionnaire tibétain-russe avec parallèles en sanscrit de la manière suivante : «Tummo (tib. gtum-mo) - la chaleur intérieure produite par des techniques particulières de l'absorption de respiration.» Le père de Youri, l'illustre peintre Nicolas Roerich, est l'auteur d'un magnifique tableau, Sur les sommets (tummo), où, pour la première fois dans l'histoire de la peinture occidentale, il a peint le portrait d'un yogi-nalajorpa pratiquant le tummo sur les sommets de l'Himalaya.

On trouve la première description de la pratique du tummo dans l'oeuvre d'Alexandra David-Néel, *Mystiques et magiciens du Thibet*<sup>3</sup>, qui a été publiée à Paris en 1929. Il faut noter que la courageuse Française a non seulement été témoin de la pratique du tummo par les yogis tibétains, mais a eu la chance de s'initier à ces techniques mystérieuses elle-même.

Toujours est-il que le mérite de la publication d'une première analyse détaillée du phénomène de la «chaleur intérieure» revient à l'un des pionniers de la tibétologie moderne, le docteur Walter Evans-Wentz, qui en 1934 l'a décrit dans son livre : *Le yoga tibétain et ses doctrines secrètes*. Dans son oeuvre, le docteur Wentz a utilisé la traduction d'un texte, (...) [chos drug bsdu pa'i zin bris bzugs so), traduit et complété des commentaires de son lama Kazi Dawa Samdup. Malgré quelques inconsistances mineures, dues à la complexité du sujet et au fait que l'auteur était le premier à aborder ce thème, l'ouvrage du docteur Wentz est toujours considéré comme une référence précieuse dans le domaine de l'étude des pratiques tantriques tibétaines.

La deuxième moitié du XXe siècle, marquée par l'émigration de S. S. le XIVe Dalaï-Lama Tenzin Gyatso et le XVIe Karmapa Rangjung Rigpe Dorjé en Inde et l'ouverture d'accès à Dharamsala aux étrangers, a vu apparaître un grand nombre de livres spécialisés dans l'étude de la théorie et de la pratique du vajrayâna. Les ouvrages sur les «six enseignements de Naropa» et sur le tummo en particulier n'ont pas été une exception. Parmi les plus connus, il est opportun de citer plusieurs essais d'un éminent bouddhologue américain, Glenn H. Mullin, qui a traduit le texte fondamental sur la pratique des «six enseignements de Naropa» du fondateur de l'école gelugpa, le lama Djé Tsongkhapa, et les textes attribués au maître de Naropa, le mahâsiddha Tilopa, et à Naropa lui-même.

Outre les traductions de Glenn H. Mullin, il convient de nommer les traductions réalisées par «le groupe des traducteurs de Kalou Rinpoché», notamment les ouvrages de Jamgôn Kongtrül, brillamment traduits par Sarah Harding, et les livres du lama Thubten Yeshe, qui sont des commentaires sur les textes du lama Tsongkhapa, ainsi qu'un grand nombre d'autres ouvrages non moins intéressants sur les «six enseignements». Présentation de l'éditeur

Les «six enseignements de Naropa» appartiennent à la partie la plus secrète des Annutara yoga tantras du bouddhisme tibétain de Vajrayana importés du Tibet au XXIe siècle par le Lama Marpa Tcheukyi Lodreu. Ces enseignements ont été intégrés par toutes les écoles du bouddhisme tibétain. Gleb Mouzroukov nous initie aux secrets de la pratique du tummo, le yoga de l'éveil de la chaleur interne, qui sert de base aux cinq autres techniques des enseignements de Naropa.

Cette pratique tantrique et profonde s'adresse à tous : pratiquants ou sympathisants du bouddhisme. Les yogas tibétains de Naropa permettent de purifier son karma et ses énergies, de se protéger des maladies et par

conséquent de prolonger sa vie...

Ces exercices procurent une sensation de bien-être et de chaleur dans tout le corps, accompagnée d'un état de calme et de tranquillité psychique. Ce qui caractérise la technique propre au yoga de l'énergie est la mise en évidence de l'harmonie du geste et du souffle en faisant prévaloir les sensations sur l'intellect ; l'importance du regard intérieur comme prise de conscience de l'énergie générée par le déplacement de la conscience, de la pensée dans le corps qui développe la sensibilité.

Download and Read Online Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD) Gleb Mouzroukov  
#R64Q2UZMJT0

Lire Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD) par Gleb Mouzroukov pour ebook en ligne  
Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD) par Gleb Mouzroukov Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD) par Gleb Mouzroukov à lire en ligne.  
Online Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD) par Gleb Mouzroukov ebook Téléchargement PDF  
Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD) par Gleb Mouzroukov Doc  
Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD) par Gleb Mouzroukov Mobipocket  
Tummo : Le yoga de l'éveil de la chaleur interne (1DVD) par Gleb Mouzroukov EPub

**R64Q2UZMJT0R64Q2UZMJT0R64Q2UZMJT0**