

Séances de Pâques 2020

Séance I

Ujjāyī Anuloma 6 cycles


Taiāka Mudrā 12 resp. 16 points vitaux* 


Mahā Mudrā 6 resp. ch.c. concentration Mūla 

Bhujāṅga Āsana 3 resp. concentration Śīrṣa 

Śīrṣa Āsana 12 resp. concentration Hṛdaya 

Sarvāṅga Āsana 12 resp. concentration Kaṅṭha 

Bhujāṅga Āsana 3 resp. 

Baddha Koṅa Āsana 6 resp. concentration Mūla à Nābhi ensuite 6 resp. concentration Nābhi à Hṛdaya 

Bastri 60

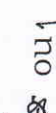

Nādī Śodhana 8-12 cycles avec Abhyantara Vṛtti*
rester assis 2-3' concentration Hṛdaya

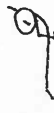
*voir fiche

Séance II

Assis respiration normale détendre la langue, les yeux selon la technique habituelle ensuite concentration sur la flamme de la bougie (Antastrātaka), fermer les yeux (Bahistrātaka) concentration Hṛdaya 2-5'

Bhujāṅga Āsana 3 resp. concentration Śīrṣa 

Śīrṣa Āsana 12 resp. concentration Hṛdaya  ou 
Sarvāṅga Āsana 12 resp. concentration Kaṅṭha

Bhujāṅga Āsana 3 resp. 

Nādī Śodhana 8-12 cycles concentration Hṛdaya
rester assis le temps désiré!

Mercredi 8 et Jeudi 9 avril **Séance I**

Vendredi 10 avril **Séance II**

Dimanche 12 et lundi 13 avril **Séance I**

ensuite pour les autres jours alterner les **Séances I et II**

Bonne pratique

Joyeuses fêtes de Pâques

Restez vigilants face à la pandémie!

**

*