



Abhyantara Vṛtti

Abhyantara Vṛtti se pratique avec *Nāḍī Śodhana* 6-12 cycles, en position assise, dos droit

inspirer par la narine gauche sans faire *Ujjāyi*. Pendant l'inspiration faire une concentration en suivant le circuit de l'air inspiré, faire une concentration sur toute la longueur de l'inspiration sur:

Nāsāgra

Bhrūmadhya

Kaṅṭha

Lalāta

Kurma Nāḍi

Hṛudaya

expirer par la narine droite en restant concentré sur *Hṛudaya*

inspirer par la narine droite faire *Abhyantara Vṛtti* comme ci-dessus

expirer par la narine gauche en restant concentré sur *Hṛudaya*

Cela représente **1 cycle**, faire 6-12 cycles

Possibilité *Antah Kumbhaka* 5-10"

Abhyantara veut dire "vers l'intérieur" *Vṛtti* veut dire "mouvement"

Cette technique amène l'ensemble de nos fonctions mentales sur *Hṛudaya*