




## Séance Noël 2021

- Assis Bahistrāṭaka\* sur la flamme de la bougie
- 2 resp. Sur chaqts points de concentration de Mūla à Śīrṣa. Avant chaque point Bahistrāṭaka sur la flamme de la bougie


### **Garder les yeux fermés toute la séance !**

Baddha Koṇa Āsana 8 resp. B.K. 3" + 4 Bandha 

Aśvinī Mudrā 8-12 resp. B.K. 3" Nābhi 

Bhujamgi Mudrā 3 resp. Bhrūmadhya 

Upaviṣṭa Koṇa Āsana 8-12 resp. Nābhi 

Bhujamgi Mudrā 3 resp. Bhrūmadhya 

Mahā Bandha 8-12 resp. insp. Mūla-Nābhi-Hṛudaya expir. Hṛudaya 

Mahā Mudrā 8 resp. ch.c. B.K. 3" Hṛudaya 

- Assis Bahistrāṭaka\* sur la flamme de la bougie
- Fermer les yeux en maintenant l'image de la flamme de la bougie
- Amener la flamme de la bougie sur Hṛudaya
- Nādi Śodhana 6-8 ou 12 cycles Hṛudaya
- Rester assis le temps désiré yeux fermés resp. normale
- Mettez-vous qq instants sur le dos
- Ouvrez les yeux
- Asseyez-vous, buvez une tisane-jus de fruits-verre d'eau

**Soyez heureux  
Joyeux Noël**

\* voir fiche jointe Trāṭaka