





Séance Noël 2022


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

Fermer les yeux et 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-Hṛdaya expir. Hṛdaya 

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

- 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 Hṛdaya
- Nādi Śodhana 6-8 ou 12 cycles Hṛdaya
- 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