



Séances d'automne 2017

Séance matinale/journée (tous les jours)

Debout

Kapālabhāti 24 (sauf contre-indications)

Utthāna Āsana 6 resp. concentration Nābhi

Sarvānga Āsana 12 resp. concentration Kanta ou

Shīrsha Āsana 12 resp. concentration Hrudaya

Bhujanga Āsana 3 resp. concentration Bhrumadhya

Baddha Kona Āsana 6-12 resp. concentration Puraka de Mūla à
Hrudaya, Rechaka Hrudaya

Nādi Shodhana 6-12 cycles concentration Hrudaya

Pratique du soir avant le coucher (tous les soirs)

Assis (possibilité dos au mur)

Desserrer les mâchoires, détendre la langue, les yeux selon la technique habituelle, 12 resp. Ujjāyi concentration Kanta, rester assis respiration normale maintenir la concentration Kanta 5'-10'

Baddha Kona Āsana 8-12 resp. concentration Puraka de Mūla à
Hrudaya, Rechaka Hrudaya

Nādi Shodhana 8-12 cycles concentration Hrudaya rester assis temps libre