




## 20172711/VII Séance (TKS)


Bhujanga Āsana 3 resp.


Assis détendre la langue les yeux, concentration  
Hrudaya 1-2' ensuite  
Ujjāyi Anuloma 6 cycles


Utthāna Āsana 8 resp. Nābhi 


Paschima Utthāna Āsana 8 resp. Nābhi 

Ardha Sethu Bandha Āsana 6 resp. 

Eka Pāda Apāna Āsana 6 resp. ch.c. 

Sarvānga Āsana 12 resp. Nābhi 

Bhujanga Āsana 3 resp. 

Thatāka Mudra 16 points vitaux\* 12 resp. 

Baddha Kona Āsana 6 resp. inspiration Mūla-Nābhi-  
Hrudaya expiration Hrudaya, rester assis Padma Āsana  
détendre la langue les yeux, concentration Hrudaya 1-  
2' ensuite

Nādi Shodhana 6-12 cycles

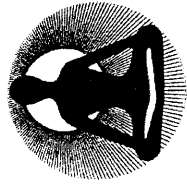
\*Points de concentration, points vitaux (16 points)

### NĀDI SHODHANA

NADI = "nerf"  
SHODHANA = purifier

#### Indications:

- Arrête la sécrétion des glandes salivaires et du suc gastrique, mais les effets continuent.
- Régularise la fonction de la glande thyroïde lors de dérèglements légers.
- Sur le plan non-physique, c'est le lien direct avec le monde subtil.
- Se pratique rarement au début d'une séance pour la simple raison qu'il n'a pas la possibilité lui tout seul de ramener notre mental à l'état où il se trouvait lors d'une pratique précédente.
- C'est lui qui permet d'avoir un échange entre l'individu et l'Univers.
- Donne un meilleure concentration a condition qu'il ne soit pratiqué lors de fatigue physique.
- Il dirige les sens de perception vers l'intérieur, vers le monde intérieur.



## 20171204/VIII Séance Noël 2017


Nādi Shodhana 6-8 cycles



Maha Mudra 6 resp. ch.c. Mūla à Shirsha\*




Paschima Utthāna Āsana 24 Kapālabhāti 8 resp. Insp.  
Mūla, expir Nābhi B.K. 3-5"\*\*\*



Bhujanga Āsana 3 resp. A.K. 3-5" 

Sarvānga Āsana 12 resp. concentration Nābhi   
Shirsha Āsana 12 resp. concentration Hrudaya 

Bhujanga Āsana 3 resp. 



Baddha Kona Āsana 8-12 resp. concentration Nābhi

Nādi Shodhana 8-12 cycles Abhyantara Vritthi\*\*\*  
ensuite

Trātaka flamme de la bougie 1-2'  
ensuite amener la flamme de la bougie sur Hrudaya  
fermer les yeux, maintenir Hrudaya  
Rester assis le temps désiré

A.K. = Antah Kumbhaka bloquer le souffle après inspiration  
B.K. = Bāhya Kumbhaka bloquer le souffle après expiration

\* Inspiration concentration Mūla, Nābhi, Hrudaya, Lalāta, Kanta, Nāsāgra, Bhrumadhya, Shirsha.  
Expiration Hrudaya

\*\* Inspiration Mūla, Expiration Nābhi B.K. 3-5"

\*\*\*Abhyantara Vritthi: se fait avec Nādi Shodhana:

inspiration de Nāsāgra (bout du nez) Bhrumadhya, Kanta, Lalāta, Kurma Nādi et Hrudaya.  
Expiration rester sur Hrudaya

Nāsāgra bout du nez  
Bhrumadhya entre les sourcils  
Kanta où se fait la respiration Ujjāyi  
Lalāta la glotte  
Kurma Nādi dans le petit creux entre les clavicules  
Hrudaya le point près du cœur

### Plan de pratique Noël 2017

**Tous les matins** ou dans la journée alterner jusqu'au 17 décembre: Séance  
TKS et Noël 2017

**Tous les soirs** jusqu'au 17 décembre (voir fin de séance (TKS):

Baddha Kona Āsana 6 resp. inspiration Mūla-Nābhi-Hrudaya, expiration  
Hrudaya, rester assis Padma Āsana détendre la langue et les yeux,  
concentration Hrudaya 1-2' ensuite  
Nādi Shodhana 6-12 cycles

**Dès le 18 décembre**

**Selon désir:** tous les matins ou dans la journée: Séance TKS ou Noël 2017

**Tous les soirs:**

Nādi Shodhana 8-12 cycles Abhyantara Vritthi\*\*\*  
ensuite

Trātaka flamme de la bougie 1-2'  
ensuite amener la flamme de la bougie sur Hrudaya  
fermer les yeux maintenir Hrudaya  
Rester assis le temps désiré

**Joyeuse fête de Noël**

