


20180319/XIV


Séances de Pâques 2018


Kapālabhāti 32


Ujjāyi Anuloma 6-8 cycles


Assis resp. normale Nāsāgra

Samasthithi 8-12 resp. concentration Tāraka 


Maha Mudra 6 resp. ch.c. concentration Nāsāgra 

Sarvānga Āsana 12 resp. 

Shirsha Āsana 12 resp. B.K. 3"  ou

Paschima Utthāna Āsana 12 resp. B.K. 3" 

Bhujanga Āsana 3 resp. concentration Bhrumadhya 

Thataka Mudra Puraka 4" sur Pāda Angustha, A.K.
faire les 16 points de concentration, Rechaka 8" sur
Shirsha, 12 resp. 

Bastri 60

Nādi Shodhana 6 cycles concentration Hrudaya
Trātaka sur la flamme de la bougie (Tāraka dans le
cours), fermer les yeux amener la flamme de la bougie
sur Hrudaya, rester le temps désiré

Séance I

Séance XIV

1-2 fois par semaine

Séance II

Thataka Mudra Puraka 4" sur Pāda Angustha, A.K. faire les 16
points de concentration, Rechaka 8" sur Shirsha, 12 resp.

Bastri 60

Nādi Shodhana 6 cycles concentration Hrudaya, ensuite Trātaka sur
la flamme de la bougie, respiration normale fermer les yeux amener
la flamme de la bougie sur Hrudaya, rester le temps désiré

Tous les soirs ou matins sauf 30-31 mars et 1-2 avril

Séance III

Bastri 60

Nādi Shodhana 6 cycles concentration Hrudaya, ensuite Trātaka sur
la flamme de la bougie, respiration normale fermer les yeux amener
la flamme de la bougie sur Hrudaya, rester le temps désiré

Les soirs ou matins 30-31 mars et 1-2 avril

Tāraka

= point de l'horizon

= Bahya Kumbhaka bloquer le souffle après expiration

= Antah Kumbhaka bloquer le souffle après inspiration

= Inspiration

= Expiration

= Gros orteils

= Diriger les sens de perception sur un point de concentration

☆☆☆

Vacances de Pâques : 26 mars - 07 avril
Reprise des cours Lundi 09 avril 2018