



## **Séance (TKS)**

Bhujanga Āsana 3 resp.

Assis détendre la langue les yeux selon la technique habituelle ensuite concentration Hrudaya 1-2' rester assis et

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 vitaux, points de concentration (16 points)

Couché sur le dos les bras le long du corps près du corps paumes des mains au sol, nuque étirée, pieds en contact. (Se fait aussi avec les mains liées, paumes tournées, bras tendus derrière soi)

Sur Puraka (inspiration) une seule inspiration! faire une concentration sur les 16 points depuis Pāda Angustha (gros orteils) à Shīrsha (fontanelle) Rechaka (expiration) se fait sur Mūla, Nābhi ou Kanta

### 16 points vitaux (concentration)

Mouvement ascendant de la respiration de Pāda Angustha à Shīrsha

	Pāda Angustha
	Gulpha
	Milieu des mollets
	Jānu
	Jangha
	Mūla
	Pubis
	Shroni
	Nābhi
	Xiphoïde
	Hrudaya
	Lalāta
	Kanta
	Nāsāgra
	Bhrumadhya
	Shīrsha

© 1980 TKS/2018

*\* TKS est l'abréviation du nom de Tirumalai Krishnamacharya Sribhashyam, cette séance est un hommage à T.K. Sribhashyam décédé le 12 novembre 2017. Nous avons eu le privilège de suivre son enseignement depuis 1980, enseignement traditionnel qu'il avait reçu de son père T. Krishnamacharya et qu'il transmettait avec la plus grande fidélité. Nous témoignons notre plus grande reconnaissance. Sribhashyam s'en est allé à Nice où il résidait, entouré de sa famille, son épouse Claire, sa fille Sumitra, son fils Satya.*

A. Vitali

