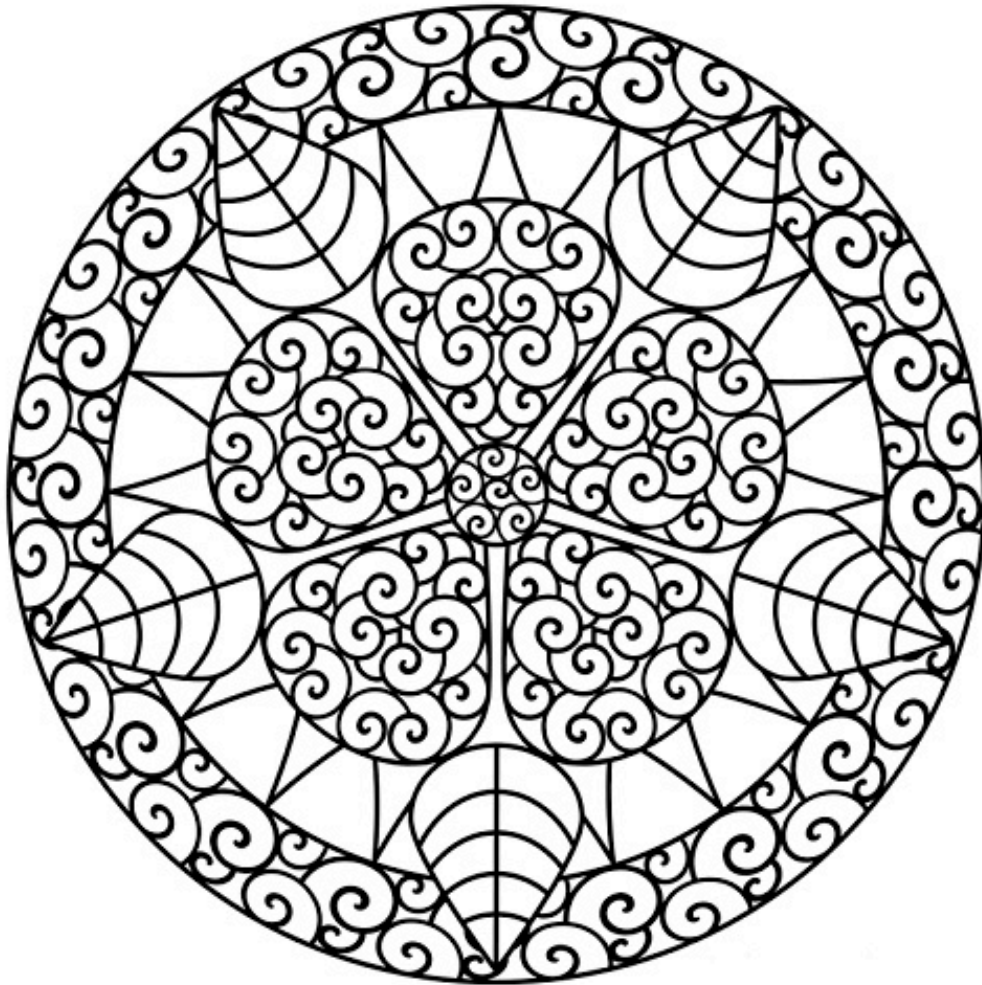


Pratique d'automne



Yogashchittavriddhirodha « Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental » yoga-sutras Patanjali

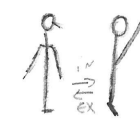
Mouvement dans le souffle
Répéter le nombre de fois qui vous paraît juste
en fonction de votre temps et de votre état



1. Observation
Souffle, corps, énergie,
Mental



2. In



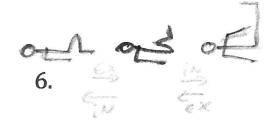
3. Equilibre + reste une respiration



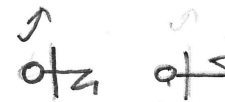
4. 3 respirations de chaque côté
+ Reste



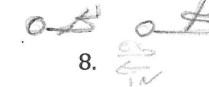
5.



6.



7. Torsion dynamique
mouvements sur l'expiration
+ reste



8.



9. Si inconfortable
remplacée par



10. Pince légère



11. Relaxation en expirant dans les
différents points de contacts



12. Nadishodana
Expiration et inspiration narine Gauche
Expiration et inspiration narine droite

