






BHĀVANĀ: Porter une attention particulière au regard.



1.  \times OBS.
puis \times Découvrir ou re-découvrir ce qu'il y a autour de soi
comme pour la première fois.




"Méditer c'est découvrir" T.K.V. Desikachar




2.  $\begin{matrix} I \\ \downarrow \\ E \end{matrix}$  $\times 6$




3.  $\begin{matrix} I \\ \downarrow \\ E \end{matrix}$  D/G $\times 3$
Balayer du regard l'environnement

puis  \times (6R)




4.  $\begin{matrix} I \\ \downarrow \\ E \end{matrix}$  $\times 6$
 \times vers le haut




5.  $\begin{matrix} E^* \\ \downarrow \\ E^* \end{matrix}$  (1R) $\begin{matrix} I \\ \downarrow \\ E \end{matrix}$  $\times 4 \text{ à } 6$ \times = enrouler et dérouler
 \times au Sol

6.  $\begin{matrix} I \\ \downarrow \\ E \end{matrix}$  $\begin{matrix} E \\ \downarrow \\ I \end{matrix}$  (1R) $\times 3 \text{ c.c.}$ + CP

7.  $\begin{matrix} I \\ \rightarrow \end{matrix}$  $\begin{matrix} E \\ \rightarrow \end{matrix}$  (1) D/G $\times 3$
 \uparrow \leftarrow E \rightarrow

8.  (6R) \times +  (3R)

9.  $\begin{matrix} I \\ \downarrow \\ E \end{matrix}$  $\begin{matrix} E \\ \downarrow \\ I \end{matrix}$  (1R) $\times 3$
D/G

10.  $\begin{matrix} E \\ \downarrow \\ E \end{matrix}$  (5R) D/G $\times 2$ + CP  \times maintenir les yeux fixes

 Relâcher les muscles
du visage

 (12R)