






1.  OBS l'état de départ = - Est-ce que je me sens dispersé?
 sans le contrôler - " ma resp. est fluide?




puis




 $\frac{I}{E}$  x 10 - Quel est mon état maintenant?

BHAVANA = Obs. les changements opérés en soi, comme un Spectateur
 (et non cō un acteur) de sa propre transformation.




→ Lien corps - resp - mental




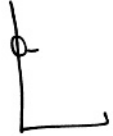
2.  $\frac{E}{I}$  x 6


3.  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  (1R) x 6


4.  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  (3R) x 2 c.c. + CP
 paumes tournées vers soi
 sur les mains


5.  $\frac{E}{I}$  (3R) x 4
 au sol, entre les 2 pieds

6.  (6R) D/G + CP  $\frac{I}{E}$ 

7.  $\frac{E}{I}$  d/g (3R) D/G x 2 + CP  $\frac{I}{E}$ 
 main au sol

8.  (6R) $\frac{I}{E}$ puis (6R) D/G + CP au choix
 Gomukhāsana

 $\frac{I}{E}$ " Afin d'initier le changement
 il faut opérer de manière indirecte,
 comme le fait le paysan en ouvrant
 une brèche dans la digue "

 BRAHMARI
 (Son M)
 x 12