
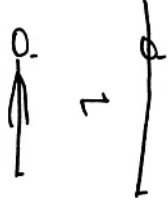
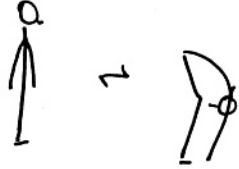


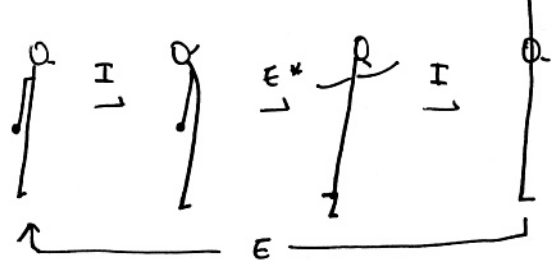
BHĀVANĀ = Le yoga comme recherche d'harmonie. Harmonie dans le corps, du corps et du souffle, du souffle et du mental etc...

1.  Relier mentalement obs. toutes les parties du corps.



2.  x8 Ne pas dissocier les bras du reste du corps. Est-il possible de relier aux pieds? au dos? etc...

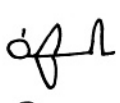
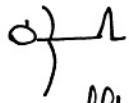
Resp. "tendresse"



3.  x8 Enrouler / dérouler le dos

4.  x6




\* lâcher les bras d'un coup puis "s'envoler" avec tout le corps


5.   (1R) x4 à 6 attraper ou entourer genoux


6.   x8 Se relier au souffle

7.   x6 mains sous genoux

8.   +  x4 D/G

9.  (8R) x2 + CP  

 Visualiser le souffle se déplacer du buste vers les extrémités à l'INSP, et revenir à l'Exp

 BRAHMARI ("M") x12 ou Ecoute extérieur