


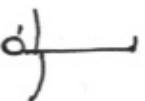
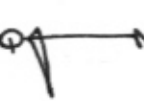







1.  KRAMA EXP
5 paliers puis idem
avec les bras  $\begin{matrix} I \\ \rightarrow \\ E \\ SK \end{matrix}$ 

BHĀVANĀ : Les 5 kośa (corps, respiration, mental, intelligence, joie). Descendre de "couche" en "couche" avec chaq palier d'Exp pou se relier à ANANDA.

2.  $\begin{matrix} E \\ \rightarrow \\ I \end{matrix}$  D/G


3.  $\begin{matrix} I \\ \rightarrow \\ E \\ SK \end{matrix}$  +  $\begin{matrix} I \\ \rightarrow \\ E \end{matrix}$ 

4.  $\begin{matrix} I \\ \rightarrow \\ E \end{matrix}$  D/G

5.  $\begin{matrix} en SK \\ E \\ \rightarrow \end{matrix}$  $\begin{matrix} I \\ \rightarrow \end{matrix}$  D/G

6.  (4R)

7.  (4R) D/G

8.  (12R) D/G (krama)
Exp
Samasamsthānam

9.  $\begin{matrix} I \\ \rightarrow \\ E \end{matrix}$  +  $\begin{matrix} E \\ \rightarrow \\ I \end{matrix}$ 


AYURMANTRA



12R puis MEDITATION
Se relier
à la joie
15'