
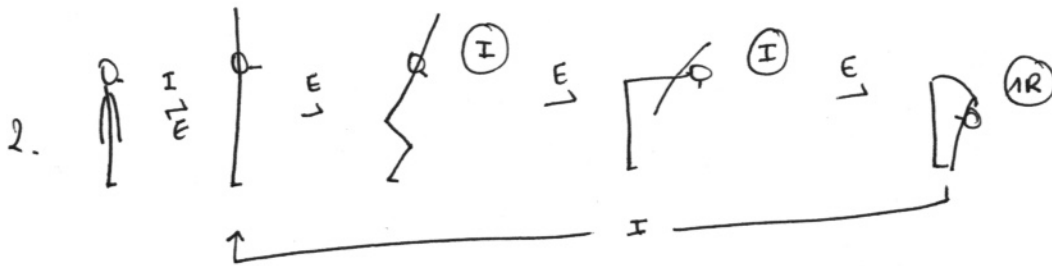

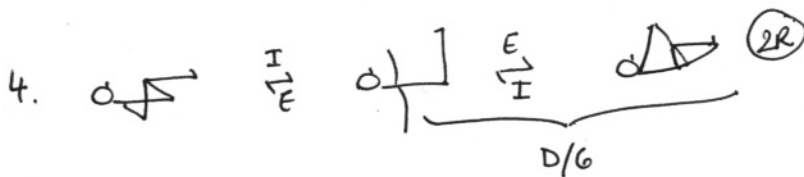


BHĀVANĀ = "Laisser être" au lieu de "Vouloir exister"




1.  Accueillir la resp profonde plutôt que vouloir être maître de la resp.



3.  (4R) D/G
avec support si besoin



5.  (6R)

6.  (6R) D/G
Gomukhāsana CP  

 Silence 5'