
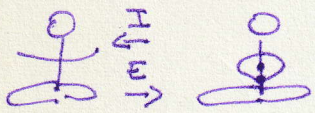


PRATIQUE TAPAS


 3 Respirations libres et conscientes
 6 Respirations Abdominales avec concentration sur le nombril

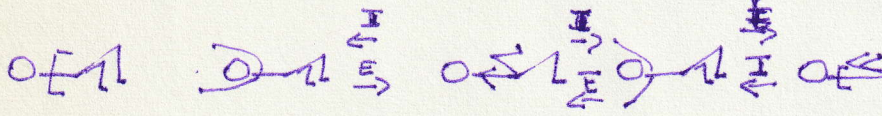


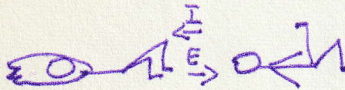
Mains en bas de l'abdomen
 Sur le nombril
 sur la poitrine

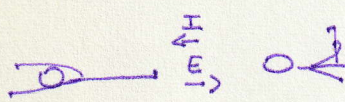
} 3 x {

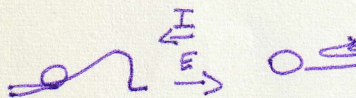
- 1x Suspensim
- 1x Suspensim
- 1x Suspensim

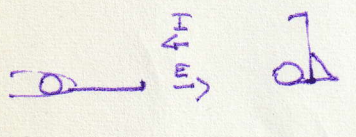
Avec l'intention de purifier chaque zone


 3 x Aet. Suspensim 2/4/6



 Suspensim 4 6 x Aet.

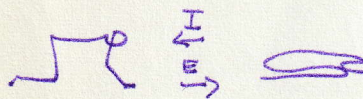

 Suspensim 6 6 Respirations immobiles Aet.



 Suspensim 6 6 x REPOS


 ou ou ou O-EI

8 à 10 Respirations en visualisant un feu consommant les toxines au niveau du nombril


 REPOS observation des Susokins


 6x REPOS, observation pendant 6 Resf.


 soit Nādi Śodhana 8 cycles
 et/ou :

Prendre un temps de silence pour laisser remonter une de vos fonctions qui vous embarrasse.
 Visualiser ce fonctionnement comme un point noir proche de vous et à chaque respiration ce point s'éloigne, il devient moins sombre, puis de plus en plus clair jusqu'à devenir une boule lumineuse au loin comme un soleil.

Rester avec ce rayonnement quelques respirations
 Peu à peu, retrouver la perception de vos zones d'ajna, de tout votre corps et de votre environnement.