

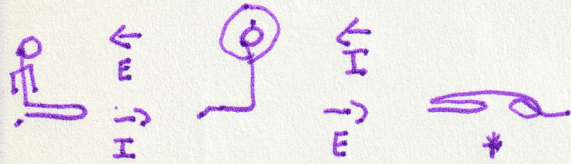
PRATIQUE COURTE TAPAS  
 APAISEMENT  
 CORPS ET MENTAL

0 < ou 0 << 6 Respirations libres

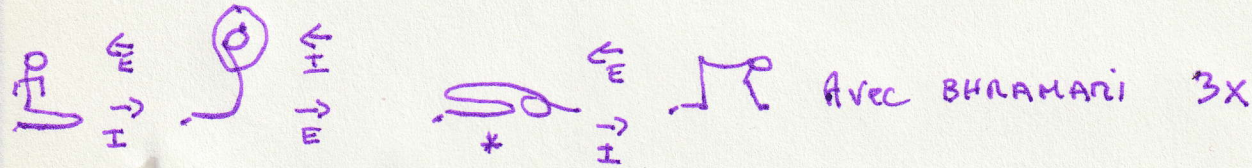
EXP+++ idem 3 Resf à l'Exp. 4', 3 Resf 5', 3 Resf 6'

INSP+++ - 2 Resf à l'insf 4', 2 Resf 5', 2 Resf 6'

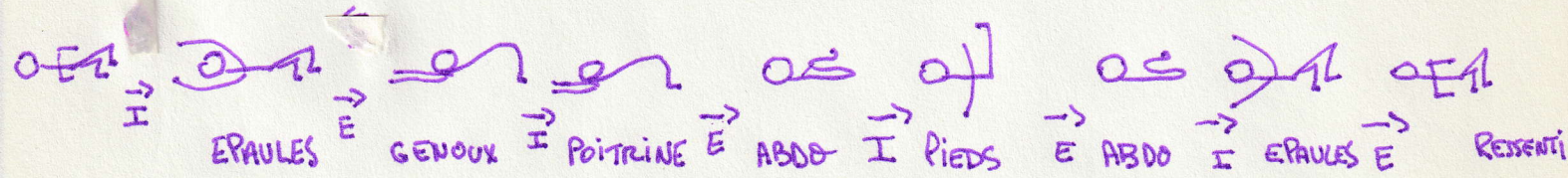
SUSPENSIONS APRES EXP. 1 Resf de chaque 1' 2' 3' 4' 5' 6'



\* Avec le son de l'abeille BHARAMARI  
 3x



Avec BHARAMARI 3X



3x La série en se focalisant sur les parties du corps mentionnées

0 < ou 0 << REPOS Observation des sensations



6x BHARAMARI en écoutant les vibrations sonores avec le mudra, pouces obturant les oreilles, index + majeurs sur les paupières, annulaires poches des narines, auriculaires poches de la commissure des lèvres.

Puis rester 6 resp. en écoutant le son de votre respiration.

Puis concentrez vous sur les bruits proches de vous et au bout de quelques minutes sur les sons lointains à peine perceptibles.

Enfin prendre un temps de silence, d'écoute des sensations et observer les fruits de la pratique