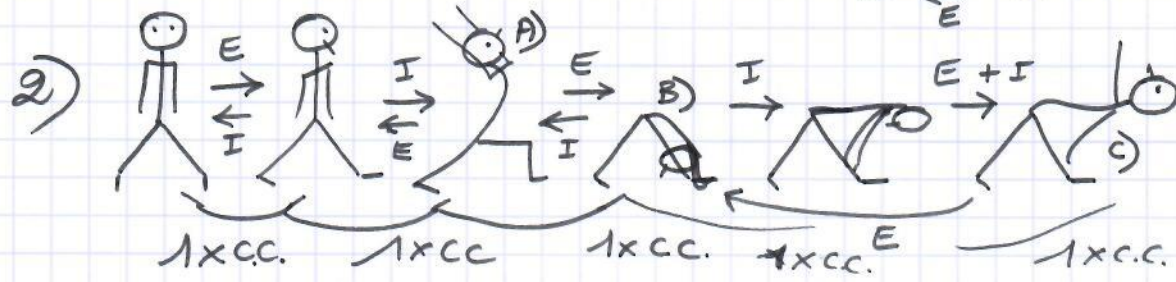
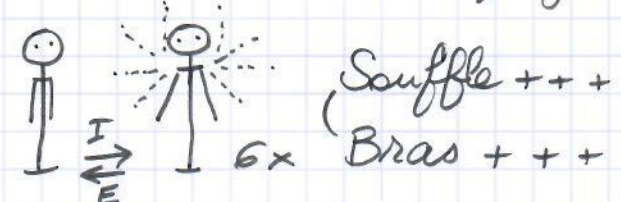
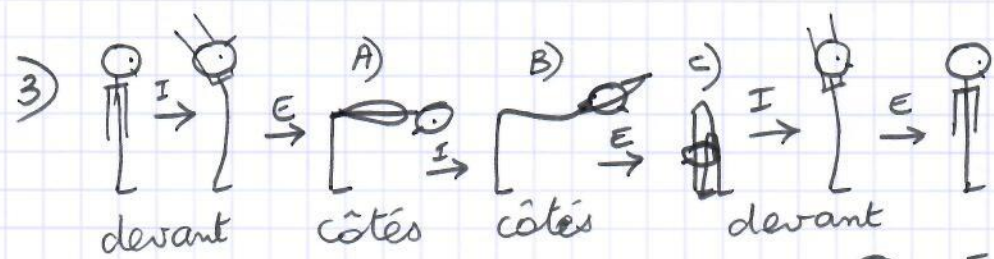


- J'habite ce corps physique
- Ce corps est animé par le souffle
- Le mental reste attentif vigilant

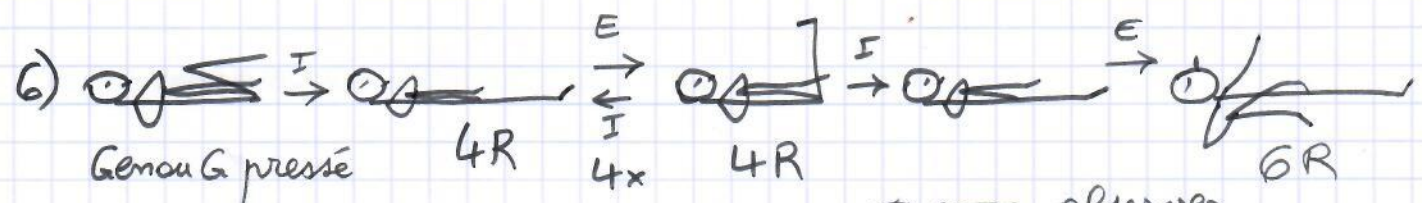
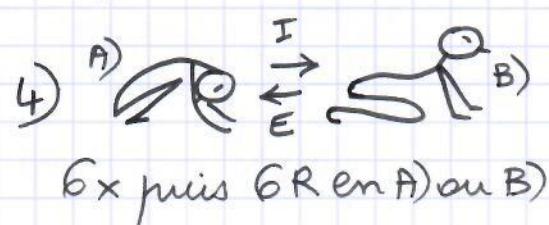
Pieds ancrés dans la terre



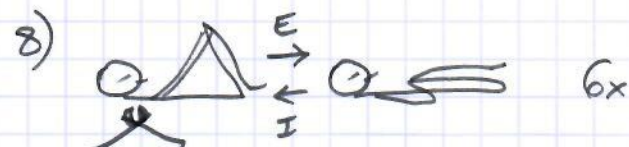
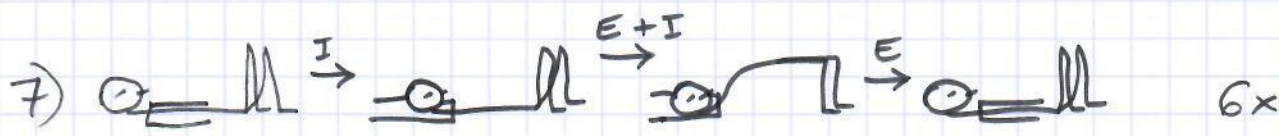
Puis choisir A), B) ou C) pour y rester 6 R (G+D)



Puis choisir A), B) ou C) pour y rester 6 R.



Puis inversé = Genou D pressé ... etc



10) Anuloma Ujjayi
I = E et 2° plein + vide

- Je suis dans corps, mais je ne suis pas ce corps
 - Je suis animé par le souffle, mais je ne suis pas ce souffle
 - Je perçois tout ceci avec mon mental, mais je ne suis pas ce mental
 - Je pressens plus de profondeur en moi, une part plus intuitive, mais je ne suis pas cela
 - Je vis une harmonie intérieure, je ne suis même pas cela. Je suis encore + à l'intérieur, au fond du cœur. Dans cet écoin du cœur respire l'Être essentiel, le Soi... 3° vale comme ça avec le Soi un verbe