



Pratique « Ô Soleil intérieur ! »

Séance à pratiquer avec : 1/ le support audio pour indications de guidages
2/ votre propre guide intérieur garant de votre santé et de votre bien être

1/



Kapalabhati

2/



Uḍḍiyana Bandha

3/



Uḍḍiyana Bandha

4/



IN →



EX →



IN →



EX →



IN →

EX →



même
EX →



5/



IN →

Jusqu'à samasthiti

6/ Sūryanamaskāra : Salutation au Soleil



Suspension souffle

7/



IN →



EX →



IN

EX →



8/



IN →

EX →



IN

EX →



IN →



9/

Au départ de samasthiti



Obs et repos samasthiti



Obs et repos samasthiti

10/



11/



IN
→
EX
←



12/



EX
→
IN
←



Puis autre côté

13/



IN
→
EX
←



14/

