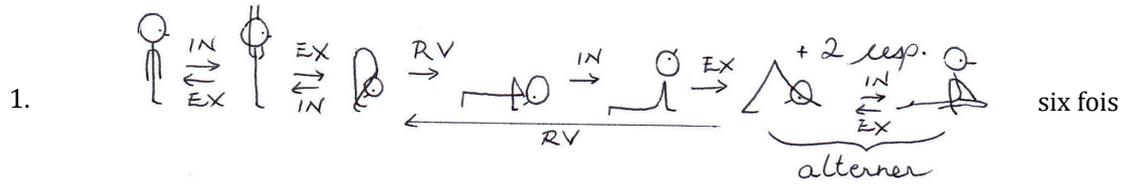
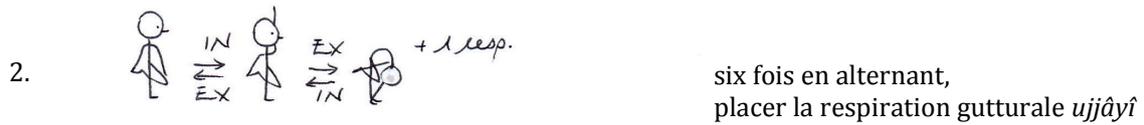


Vers l'intériorité par le grand sceau

Mahâmudrâ et bâhyakumbhaka*

1.  six fois

2.  six fois en alternant,
placer la respiration gutturale *ujjâyî*

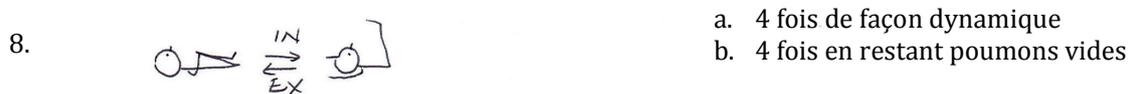
3.  six ou huit fois en alternant,
puissance accrue d'*ujjâyî*

4.  huit fois en restant
5 secondes poumons vides

5.  huit respirations chaque côté
suspensions poumons pleins et vides

6.  L'expir deux fois plus long que l'inspir

7.  a. 4 fois de façon dynamique
b. 4 fois en restant 1 respiration

8.  a. 4 fois de façon dynamique
b. 4 fois en restant poumons vides

9.  *tatâkamudrâ* avec *uddîyâna-bandha*
allonger l'expir,
rentrer le ventre poumons vides

10.  en *ujjâyî*, allonger l'expir et la suspension
poumons vides puis observer
S'allonger et se reposer

Anoula Sifonios

* posture n° 5 et suspension poumons vides