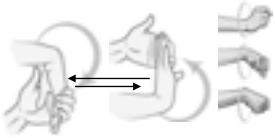


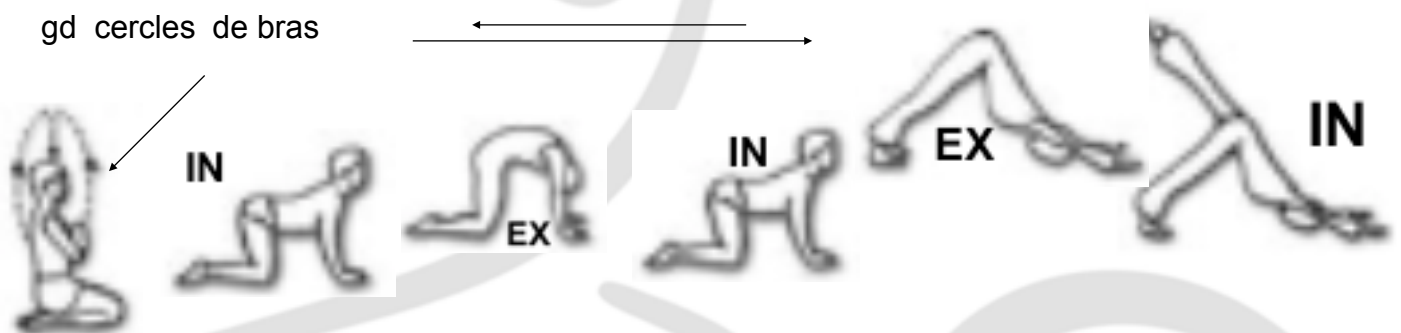
## Pratique de yoga à la maison

Après la première partie : Prise de Conscience, vient la deuxième partie : Pranayama, voici la partie **ASANA** installez vous confortablement et faites quelques **respirations profondes** en ralentissant le rythme de chaque IN et de chaque EX. Prenez cette habitude de compter vos respirations quotidiennement, 100 fois, ou plus...



**Lorsque vous comptez vos respirations, vous commencez à ressentir votre existence, le fait que vous êtes en vie !**

Voici 1 série à faire en dynamique puis en statique dans chaque posture pendant quelques respirations, le retour se fait en sens inverse.



**recommencer la séquence pour lever l'autre jambe  
puis  
reposez-vous**

Enchaînez avec une méditation sur le mantra des mantras, le **AUM**, c'est un Yoga Vocal, sans posture, pour s'ouvrir à la puissance des vibrations...

Le son **AUM** (ou **OM** ou **AOM**) est le PRANAVA, le bourdonnement primordial, la Source de tous les mondes. **Aum** est l'expression de l'Absolu, décrit dans les textes sacrés les plus anciens de l'Inde.

Lexique : IN = inspiration, EX = expiration, gd = grand.