

Les 5 étuits/koshas/couches - Maximina - sādhana II-9

n°	thème	postures	souffle	concentration	évocation	méditation ou relaxation
1	annamayakosha	samasthiti + cakravakāsana + uttānāsana	conscience du souffle naturel + apprentissage d'ujjāyī	encrage	vayrāgya mudrā	en position assise, bassin comme socle de sustentation
2	annamayakosha	ardha utkatāsana + dvi pāda pītham + supta tadāsana	approfondissement d'ujjāyī + suspensions	densité corporelle	sikhara mudrā	lourdeur dans le corps en shavāsana
3	prānamayakosha	tādāsana + vīrabhadrāsana + apānāsana	ujjāyī +RP (prana-vayu), ujjāyī + RV (apana-vayu)	les vas et vient de l'IN et de l'EX dans la verticalité	prāna et apāna vāyu mdrā	circuits énergétiques verticaux / assis
4	prānamayakosha	ado mukha shvānāsana + prasārita pāda uttānāsana + vajrāsana	respiration osmotique (vyāna-vayu)	le mvt du centre vers l'extérieur	vyāna mudrā	circuits énergétiques du centre vers la périphérie / assis en vajrāsana
5	manomayakosha	bhujangāsana + dandāsana + pashcimottānāsana	notions de rythmes pour illustrer l'aspect organisationnel du mental	les rythmes carrés et ses effets	hamsa mudrā	en shavāsana, visualisation sur les rythmes en général (nature, vie...etc)
6	manomayakosha	vīrshāsana + pārshva uttānāsana en parivritti + jathara parivritti	nādi shodhana pour l'union des 2 cerveaux	les latéralités	yoga mudrā	en shavāsana, visualisation en rapport avec ida et pingala
7	vijñānamayakosha	utkatāsana + ūrdhva mukhāsana + baddhakonāsana	pratiloma ujjāyī pour l'harmonie, terrain favorable à l'intuition	le canal central	kālesvara mudrā	assis, visualisation sur sushumna arrivant sur le 3ème oeil
8	vijñānamayakosha	sukhāsana + natarājāsana + pūrvatānāsana	bhramāri, sentir la connexion existante entre l'intuition et la source	la source	sakti mudrā	connexion avec la source en shavāsana, depuis le 3ème oeil sentir le flux vers la couronne de la tête qui part vers le ciel
9	ānandamayakosha	garudāsana + viparīta karani + virāsana	prānique pour toucher du bout des doigts "ce qui est" véritablement	l'essence	hrdayāñjali mudrā	une fois connecté avec la source, en lotus, sentir la joie d'y être et laisser le mystère se présenter à vous
10	ānandamayakosha	ushtrāsana + matsyāsana + padmāsana	prānique + krama pour s'abandonner à la grâce	l'abandon	ātmāñjali mudrā	en shavāsana, sentez le bonheur de s'abandonner au mystère/à l'amour