


18 avril - Pratique spéciale pour gens très spéciaux  
 #3 - vers Jāhāmudrā ("le grand symbole")

Jāhāmudrā est une posture dans laquelle on s'arrête pour écouter, voire méditer.

- ①  x se poser dans ses appuis  
 x trouver sa verticalité  
 x poser son souffle (x6) I → bas E = du périnée → haut  
 ou (x6) + suspension après I x E

