

1-Rapport des pratiques, notez combien de fois vous avez pratiqué chaque voyelle, cochez si vous avez accompagné les sons de postures, ou d'automassage ou de mudra ou les mains aux oreilles comme le yoga des voyelles.

Jours	Nombre de fois les Voyelles	Avec postures ou mouvements conscients	Avec automas sage	Avec mudra	Avec les mains
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

2-Commencez à écrire pour chaque pratique dans votre cahier, vos ressentis vibratoires ou non, vos sensations, des transformations ou tout autre commentaires à propos de votre expérience.