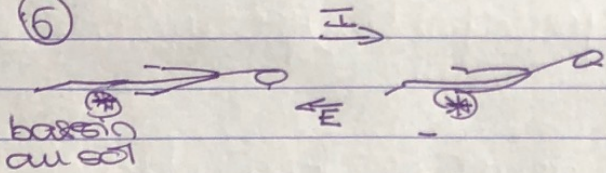
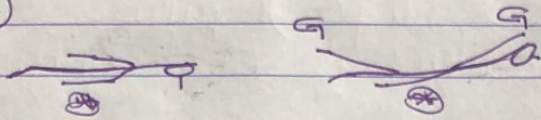


⑥



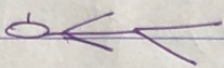
I soulève cage thoracique
 E. enroule tête - repose
 * bassin au sol

⑦



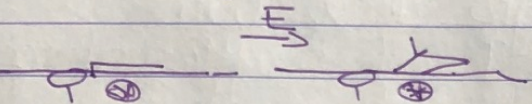
Alterner G/G, puis D/D (x3)
 Alterner G/D, puis D/G (x3)

⑧



Respirez, diaphragme libre.

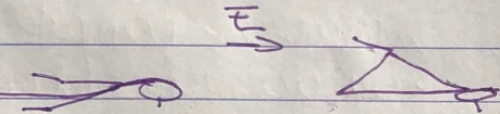
⑨



* pied s'éloigne du corps vers ad
 * genou dans l'axe

x (GR) G (GR) D

⑩



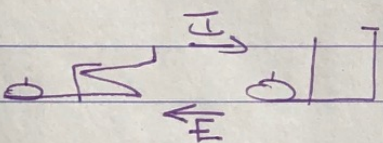
(imagine 1 flexion avant.)
 si tout ok!

⑪



Repos / observer.

⑫



bien déposer colonne au sol.

⑬



* observer

* (8R) avec les mains on ksepana mudra =
 doigts croisés, sauf index pointés
 ensemble vers l'avant, devant le ventre
 (bras détendus)

* remettre les genoux dans l'axe.