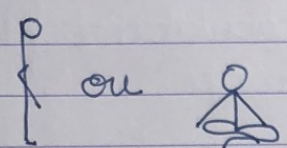

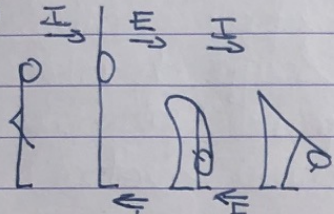
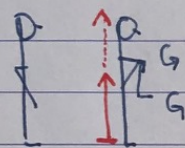
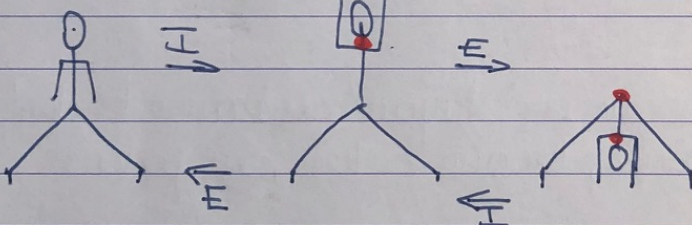


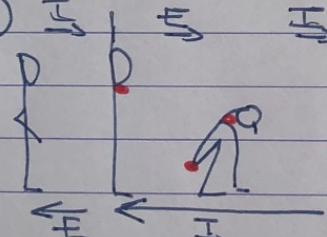
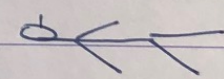
Pratique très spéciale pour gens très spéciaux  
#5 - Assouplir le bassin pour une meilleure assise.

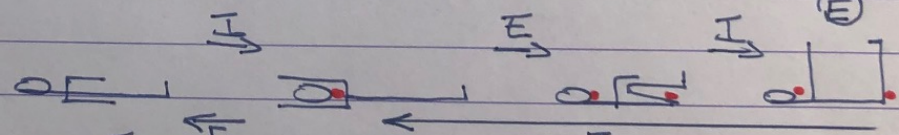
①  x observe son corps & sensations  
 ou  x — son souffle  
 x — son état d'esprit } (BR) Rappi-  
 consciente.

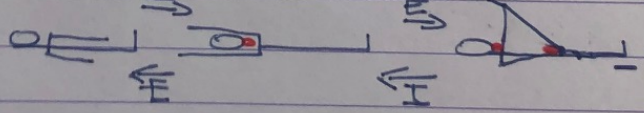
②  (x6)

③  (BR) puis D/D x jambe d'appui tonique jusque dans hanche  
 x flexion maxi dans la hanche  
 x obs: = le bassin.

④  (x6) x contact? anus & mulā(?)  
 x place fin gorge (I)

⑤  (x6) plus 

⑥  (x6)

⑦  (BR) x 1 main orteil (ou mollet)  
 x 1 main cuisse allongée  
 x talon ferme  
 x obs: = 2 côtés après chaque