

⑥ Repas

⑦   
 (E) sur place + serrer plantes de pieds l'un vers l'autre  
 (I) sur place

⑧   
 obs (3R) +   
 ou.   
 (x3)   
 (x3)

Assise des cuisses actif, contracté + talon & ischions "plantes" assise.

⑨   
 (x3G) + 6R  
 (x3D) + 6R

⑩   
 (3R)   
 (1 à 3R)   
 (1 à 8R) G/D   
 (3R)

⑪   
 ou (x3)

⑫   
 \* soit obs souffle avec cin iudra (index sous poise 3 doigts tendus)  
 \* soit nadishodana = respiration alternée.\*  
 I à G / E à D  
 I à D / E à G  
 \* placement doigts sur le site.  
 presence pada . fe / yoga à la maison.