

1. être la
comme tiré
par un fil
pieds ancrés

2. **[RP]** étirer
relâcher
3x(g+d)

3. **[SR]**
1 bras
dirige l'autre
ouvrir à l'inspiration
détendre à l'expiration
3x(g+d)

4. **[LR]**
SX

5. **[SR]**
regard et main
v. le ciel
appui: tibia
ou pied
2x(g+d)

6. **[LOR]**

7. **[LR]**
REPOS
x5/6

8. **[SR]** (+ rotation
bassin)
3x

9. **[BR]**
tendre la
jambe
4x(g+d)

10. EX pas s/ le côté
[LOR]
(g+d)

11. **[LOR]**

12. **[LOR]**
jambes tendues ou fléchies
mains s/ les jambes ou au sol

13. **[BR]**
x5/6

REPOS