

1. oscillations :  
avant-arrière  
diagonale  
en cercle  
s'établit au centre
2. poids du menton  
respiration fibre  
vertèbre par vertèbre.  
descendre  
Rester genoux souples  
puis remonter en se faisant  
repousser par le sol  
aller-retour x 2.
3. (g/d) x 3
4. Rester
5. x 5.  
placer l'attention  
dans le dos
6. avec support  
sous les talons  
si besoin  
remonter à vide  
en déroulant la colonne
7. 7  
égaliser l'appui  
talon / avant-pied  
droite / gauche  
pour chaque pied
8. le pied arrière guide l'impr  
le pied avant amorce l'expir.  
x 3g + 3d.
9. (retour sonorisé) x 8  
repos  
guidé  
poids - main -  
volume  
etc...