

1. se tenir à l'aplomb des vertèbres

2. boots des doigts face à face 1R ou 2 prendre appui sur la relation des doigts pour redresser le haut du dos 1 ou 2 R x 4/5

3. 1R in en 1R ex Aspirations tranquilles x 4/5

4. in 1R g/d x 4/5 ex SV + in ex SV + in ex SV + in

5. reprendre 3 qqs fois + 0 Repos

6. déposer le poids des jambes dans le sacrum

7. observation.

8. 10R mains sous la tête laisser le ventre se détendre

9. 13R in 14R ex seulement la tête soulevée de quelques centimètres avec 1 R en statique } Jambes g. / Jambes d. } x 4 les 2 Jambes

10. salabāsana. in d 14R g bras g. / Jambes droite } bras d. / Jambes g. } x 3 2 bras / 2 Jambes

11. in 15R x 5/6

12. 3 mns.

13. in ex in 15 ex 15 ≈ 10 fois

+ relaxation