

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

*
 x 4 - "V" son peu sonore qui va chercher sa vibration le plus bas possible dans le tronc
 x 4 - "L" dans la région sous ombilicale
 x 4 - "R" (roucoulé)... sus ombilicale
 x 4 - "Yo Yum" dans la poitrine
 x 4 - en baillant

ou