



1.  D'une resp "ordinaire" à une resp. dirigée.

puis  $\frac{I}{E}$  x4 pour dirgha = longueur de la resp
 " x4 pour sūkṣma = qualité "

2.  (12R)



Diriger la resp. ds le dos.


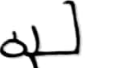
BHĀVANĀ = une resp allongée (dirgha),
 fine et sans bruit, subtile (sūkṣma),
 qui s'ouvre ds le dos.



3.  x6

4.  x6

5.  x3 + CP 

6.  $\frac{E}{I}$  x4
 "porté par le dos"


7.  $\frac{I}{E}$  x4
 "dirgha-sūkṣma"

8.  ou si possible 
 (4R) D/G + CP idem 7.

9.  (1R) D/G + CP
 x3

10.  ou  (6R) D/G x1 à 2

+ CP  ou autre

 silence 5'



Compter puis équilibrer
 longueur INSP et EXP
 pour les rendre égales