
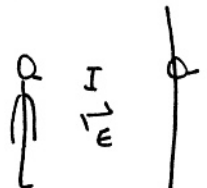
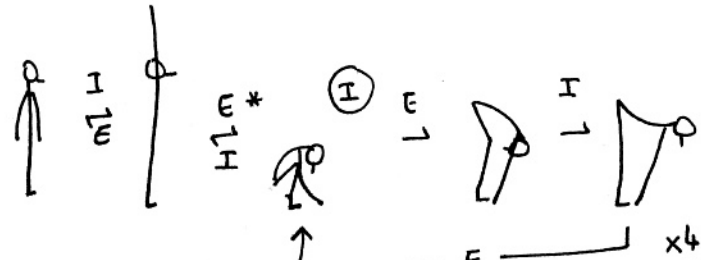

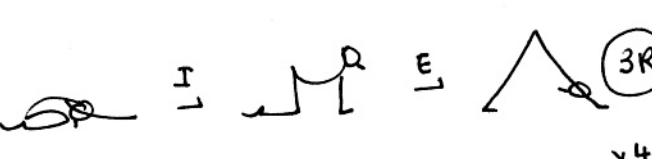


1.  OBS 5' BHĀVANĀ = lâcher dans les hanches et laisser la colonne vertébrale "flotter"

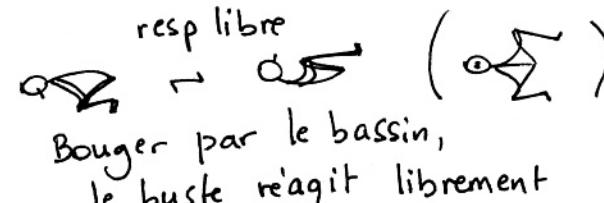
2.  x4
les bras aussi "flottent"

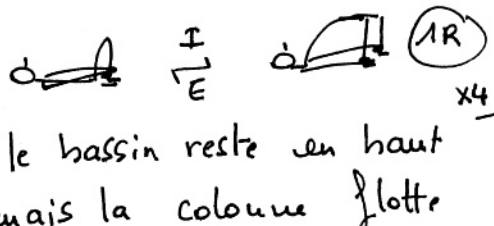
3.  x4

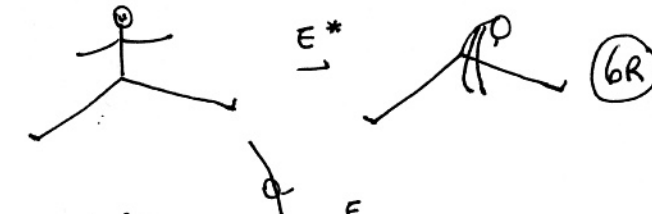
4.  x3 D/G
* les hanches lâchent en premier et entraînent le reste

5.  x4
I = repousser le sol pour allonger la colonne
E = la colonne flotte

6.  x4
D/G

7. resp libre  ()
Bouger par le bassin, le buste réagit librement

8.  x4
le bassin reste en haut mais la colonne flotte

9.  x3 jusqu'à
Upavistha Konasana

"Se déposer" dans l'Exp et la Sv

