
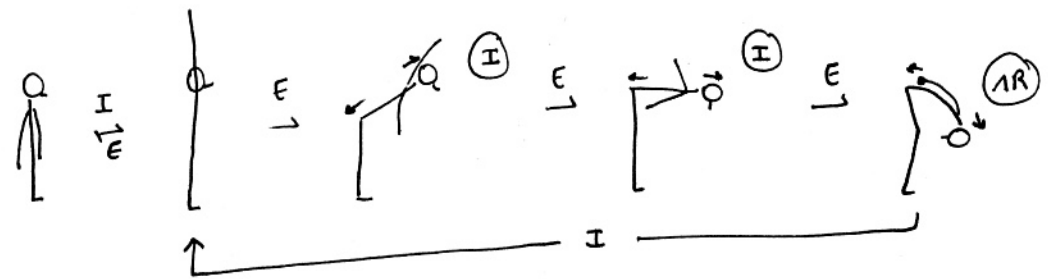
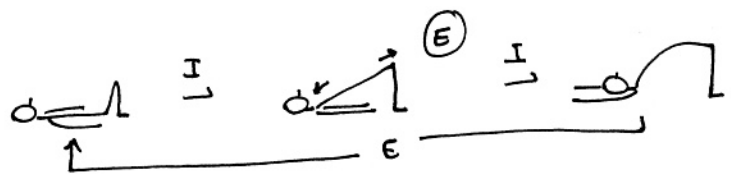



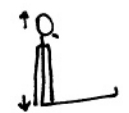
BHĀVANĀ = Imaginer un objet qui dérive lentement sur de l'eau
 Penser l'éloignement entre 2 parties du corps comme si elles dérivent dans des directions opposées

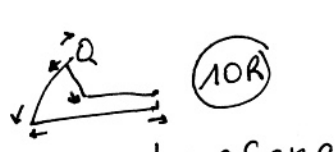
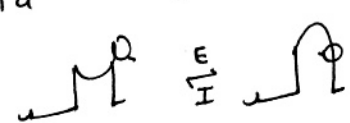
1.  2' Installer resp
 BH: avec les coudes


2.  BH: Tête - bassin
 NB: L'éloignement prime sur l'envie de se "plier"

3.  BH: Epaulles - genoux

4.  (3R) D/G x2 BH: Talon - ischion

5.  BH: Occiput - sacrum

6.  (10R) BH: Tête - Sacrum // ischion - talon //
 Epaulles - occiput // Coudes - épaules } Tous dérivent dans des directions opposées
 Paschimotanasana
 + CP 

 (12R) Ujjayi / La resp. s'allonge avec la même qualité de quelque chose qui dérive sur l'eau