










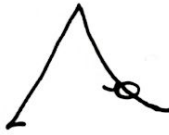



1.  mudra du lotus = . INSP = la fleur s'ouvre  
 . Exp = " se referme  
 ↳ engager un mut identique au niveau du sternum

2.  puis 


3.      (1R)


4.  (1R)

5.    

6.    + CP 

7.  (6R) + CP 

8.  (6 à 8R) Rester mentalement avec le mudra du lotus + CP idem  
 (sangle pour attraper les chevilles)

 "On ne fait pas pousser le lotus, on le regarde grandir"