
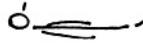
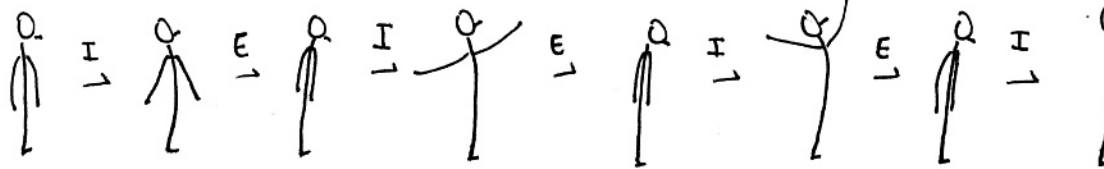
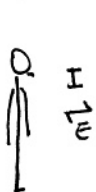
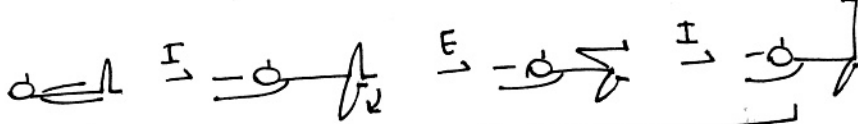


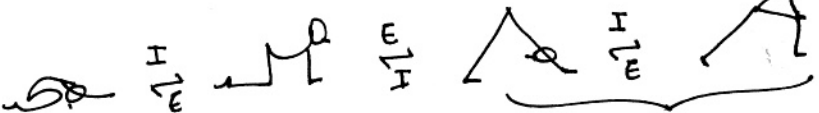
1.  ou  Installer resp +
BHĀVANĀ = Nourrir l'idée de tendresse = "douceur et amour"



2.  x4
 Ouvrir les paumes à l'INSP



3.  (6R) avec support si besoin

4.  puis  Rouler d'un côté à l'autre

5.  D/G x4

6.  x4
 D/G

7.  (4R) + CP 

8.  (3R) Avancer les mains sur Exp  D/G x3 puis (6R)
 Januśirṣāsana (variation)

+ CP   +  

 (12R)
 INSP = 3' ou 4'
 EXP = 6' ou 8'