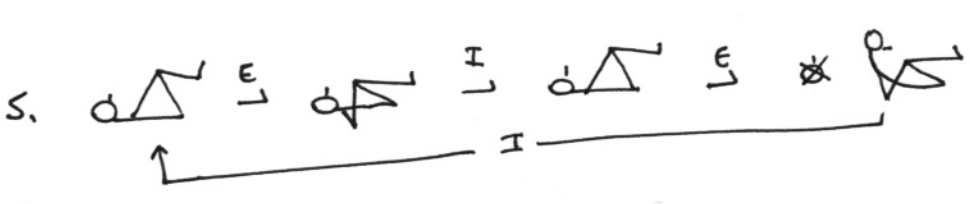
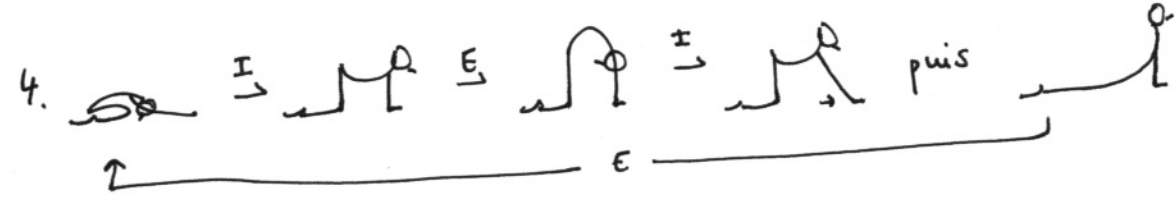
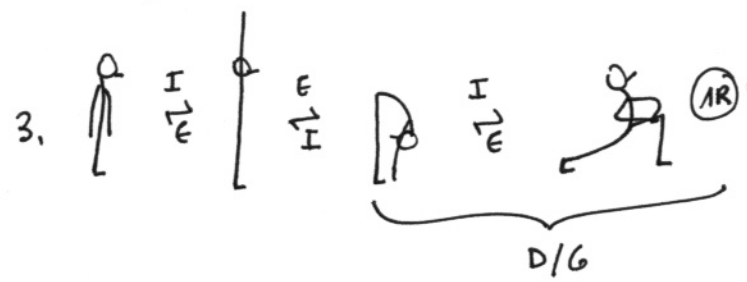
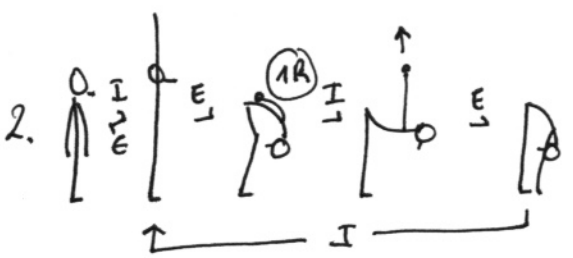

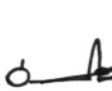







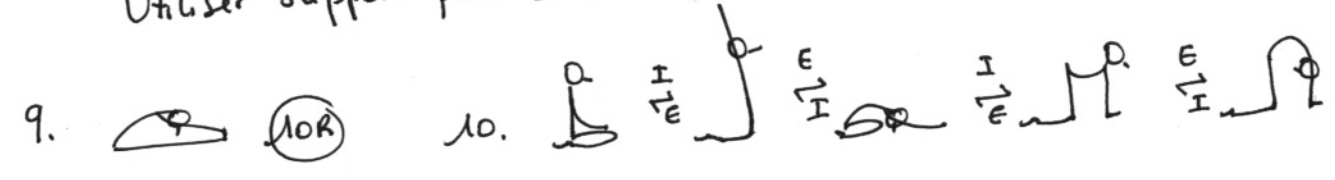
1.  KAPALABHATI 4 cycles ;  Installer resp + BHĀVANĀ = La resp comme une vague qui part du bassin (périnée) à l'Exp pour remonter vers la tête, et de la cage th. vers le bassin / les pieds à l'INSP.





6.  (3R) x3
pieds écartés de la largeur des hanches, utilisé sangle si besoin

7.   avec sangle si besoin

8.   x5 puis  (4 à 6R) + 
avancer prog. les mains
Utiliser support pour soulever les mains pour adapter
Ustrasana




OBS la vague, entre sommeil et éveil

 Le périnée est aspiré au début d'Exp et maintenu jusqu'à la toute fin d'INSP