







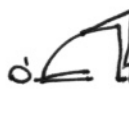

1.  **KRAMA INSP**
(4 paliers) ⇒ allonger l'Exp
12R

BHĀVANĀ = une attention particulière à l'Expiration

2.  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  (1R) puis 2R; 3R ... 5R




3.  6 à 8R
se déposer


4.  $\frac{E}{I}$  x6 c.c.
Libérer les hanches


5.  $\frac{I}{E}$  $\frac{SP}{I}$  $\frac{E}{I}$  D/G x4 + CP


6.  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  (1R) $\frac{E}{I}$  (1R) D/G x4

7.  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  (1R) D/G + CP  

8.  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  (6R) D/G
Ardha-baddha-padma-pāśimotānāsana + CP
Si besoin : support sous le genoux + tissu qui entoure le pied
le bras passe derrière pour attraper le pied sur la cuisse

9.  (6R) + CP

 Que symbolise l'Expire pour moi ?

 Candra bhedana
↑ ↓ x12
G D
+ 4 à 6R
Ujjayi