

① 3 à 6 x

② 3x   
 [ bras G., jambe D.   
 bras D., jambe G.   
 2 bras, 2 jambes + 1 Resp. statique ]

③ (serrer périnée puis EX lentement en relevant la jambe)   
 6x en alternant G/D

(↓ bas des plaques au sol)   
 3 à 6 R. stat.   
 id.

④ tourner   
 3x en dynamique.   
 1 R stat. G/D   
 2 R " "   
 3 R " "

⑤ puis G/D   
 planche planche latérale

\* Rester 6 R. stat puis augmenter progressivement et à votre rythme le nombre de respirations statiques.

⑥ Apanāsana : EX rapprocher genoux/pitrine   
 IN   
 puis repos 6 à 12 x