
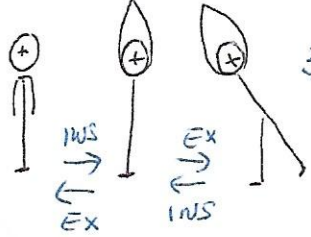
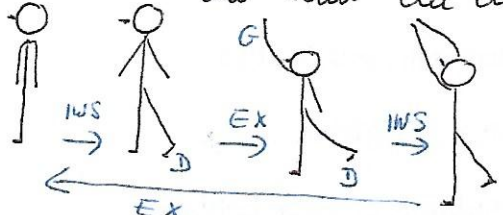


Adho mukha svanāsana (chien tête vers le bas)


Bhāvana = étirement

①  ;  3xcc

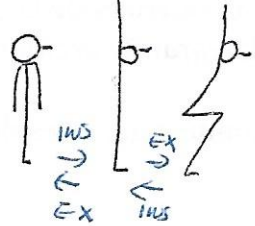
Mouvements spontanés puis samasthiti.

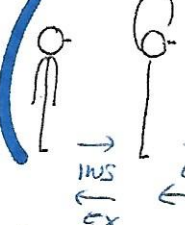
 3xcc

du haut du dos

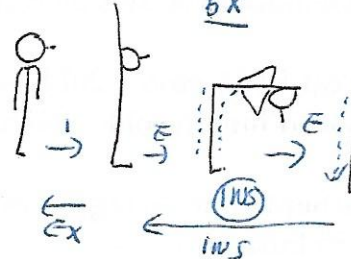
 { 4 cercles ds 1 sens ; 4 " ds l'autre sens cercles avec les 2 genoux

INSPIR = écarter les genoux ⊕ force opposée avec les mains 5/6 X
EXPIR = rapprocher les genoux

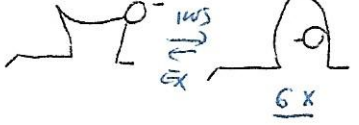

 4 X avec bassin de + en + bas

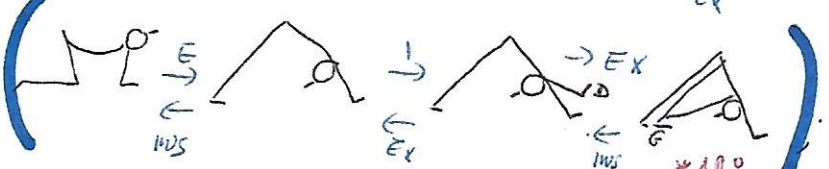
 3xcc

le genoux

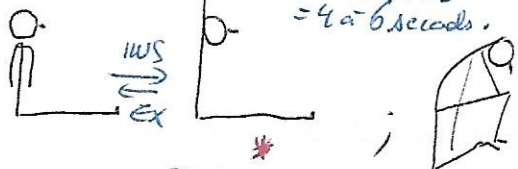
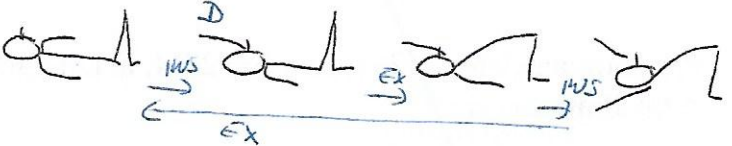
 6 X

2^e inspiration statiq
2^e EXPIR, laisser les mains glisser à l'avant de MI

②  6 X ;  6/7 X

 * Statique propreté 1 → 4

- respinat ° 4 phases
- EXPIR = Arrêts
Saisir la dentelle avec la main opposée

③  6/7 R° ;  puis idem avec d'abord bras G
4 cycles complets

* Stat pro 1 → 4
5/6 X

④  ; ⑤ 

INSPIR = lever le menton
EXPIR = rapprocher le menton du sternum
puis réduire le mot jusqu'à l'immobilité