

REDUCTION MASSE CORPORELLE - MONTÉE ĀPĀNA

1. Samasthiti
2. 8 fois
Ex
3. TORSION
6 fois + 6 respirations
un côté, puis l'autre
4. 6 fois
Ex
5. Repos
6. un côté, puis l'autre
6 fois
Ex
6 respirations
7. entre et après n° 6
8. Nāvāsana
8 fois
6 fois + 6 respirations
9. 6 fois
Ex
10. 6 fois
Ex
11. TORSION
6 fois + 12 respirations
un côté, puis l'autre
12. entre et après n° 11
13. Prāṇāyāma ANULOTI 12 RESPIRATIONS
in 2N Ex N alt.