
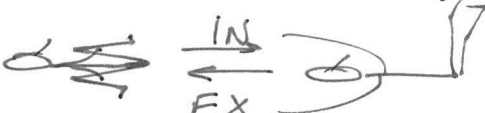
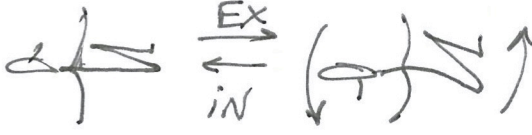


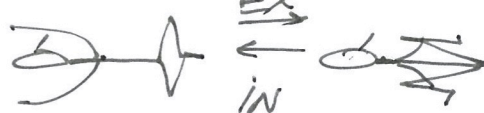
Tout le corps bien détendu ; Respiration abdominale.


1.  6 Respirations } IN le ventre se gonfle un peu  
EX rentrer le ventre de bas en haut.

6 Respirations abdominales : IN libre (allonger l'EX) EX 6" 6" 8" 8" 10" 10"


2.  6X

3.  12 x torsion, alterner G/D. déposer les genoux et pieds sur le sol à la fin de l'EX.

4.  6X

5.  • pédaler jambe Gauche 6x et 6x  
• idem jambe Droite.

6.  6X amener les genoux vers les épaules sur EX.

7.  • 6 Respirations abdominales  
IN Energie Prana vers le Système Digestif.  
EX purifier, éliminer les tensions, toxines, contractions..

• 6 Respirations abdominales de la même manière :

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1x colon          | 1x pancréas        |
| 1x intestin grêle | 1x estomac         |
| 1x foie           | 1x tout le ventre. |