

DÉTENTE

EX : long

R.V. : 2 ou 3 sec

Resp. : Ujjayi

1. Faire les 3 mouvements de tête . . . 4 X chacun

2. 8X
 R.V. 2 sec.

3. 6X ch. côté

4. * mains sur chaise ou au sol
 6X
 R.V. 2 sec.

5. Facultatif 6X
 R.V. 2 sec.

6. 6X
 R.V. 3 sec.

7. 4X { Gauche, Droite, 2 bras

PRANAYAMA : 12 Respirations ANULOMA

- IN : 2 narines
- EX : narine gauche
- IN : 2 narines
- EX : narine droite



Bonne pratique