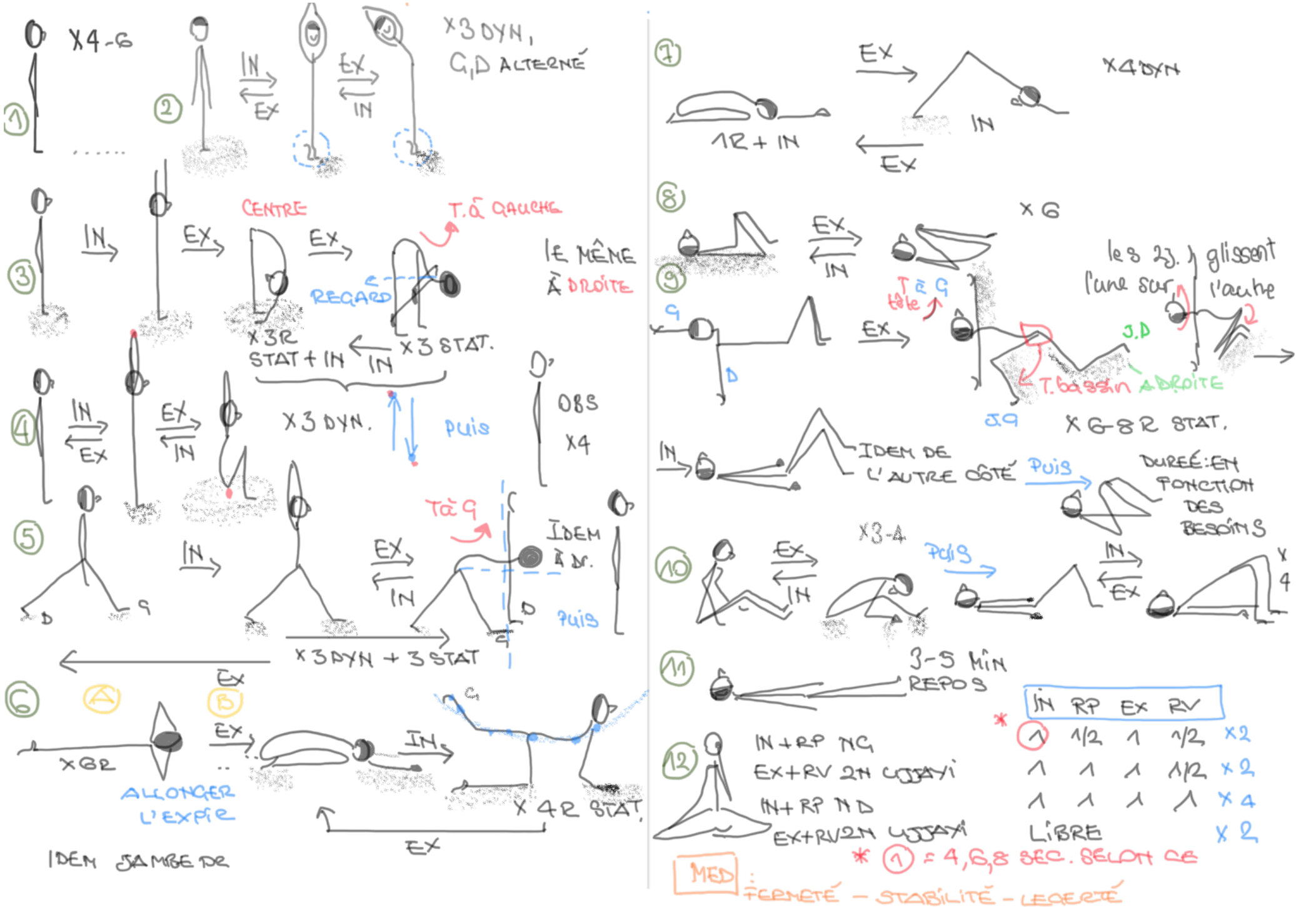

X4-6
X3 DYN, G,D ALTERNÉ
IN
EX
CENTRE
T. À GAUCHE
REGARD
X3R STAT + IN
X3 STAT.
IE MÊME À DROITE
X3 DYN.
PUIS
OBS X4
T à G
IDEM À Dr.
X3 DYN + 3 STAT
X6R
ALLONGER L'EXPIR
X4R STAT.
IDEM JAMBE DR
X4 DYN
1R + IN
X6
les 2J. glissent l'une sur l'autre
T à G tête
J.D
T. bassin À DROITE
J.G
X6-8R STAT.
IDEM DE L'AUTRE CÔTÉ
DURÉE: EN FONCTION DES BESOINS
X3-4
3-5 MIN REPOS
IN+RP NG
EX+RV 2N UJJAYI
IN+RP ND
EX+RV 2N UJJAYI
IN RP EX RV
1 1/2 1 1/2 X2
1 1 1 1/2 X2
1 1 1 1 X4
LIBRE X2
* 1 = 4,6,8 SEC. SELON CE
MED : FERMETÉ – STABILITÉ – LEGERTÉ