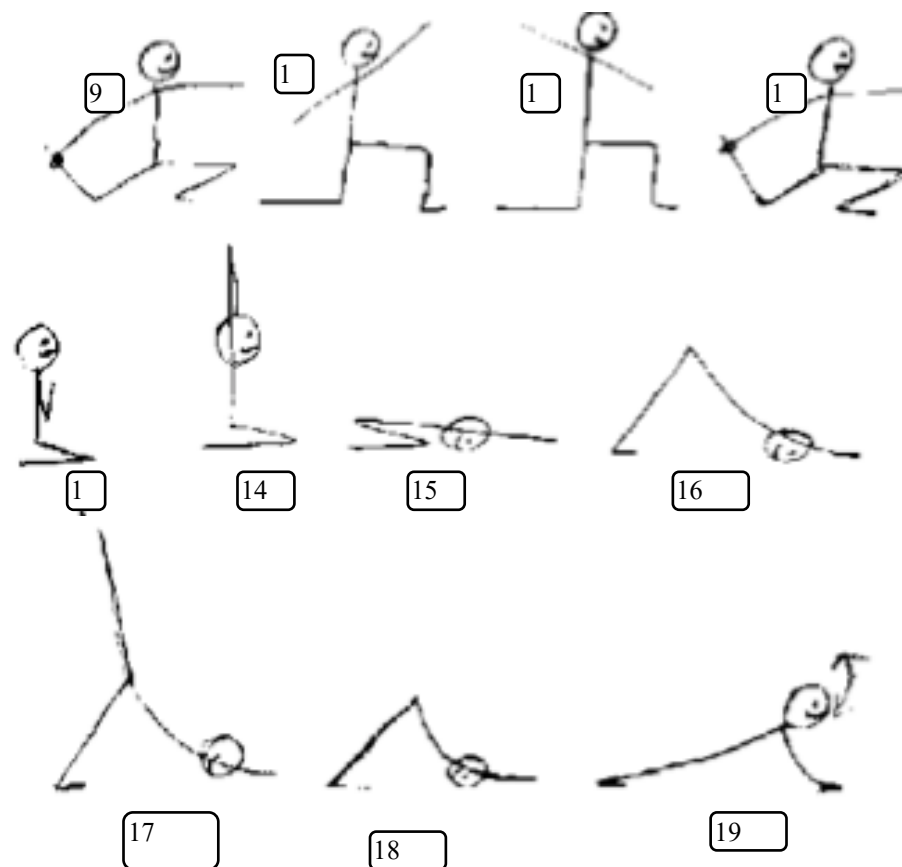


- 2- On avance la jambe droite en inspirant.
- 3- En expirant les bras tirent en avant.
- 4- En inspirant, ouverture des bras en croix.
- 5- En expirant, torsion du buste, main droite en avant. Retour en inspirant
- 6- Flexion du buste latéralement vers la droite en expirant. Retour en inspirant.
- 7- Flexion du buste à gauche en expirant. Retour en inspirant.
- 8- Torsion du buste en amenant la main droite en avant en expirant, et la main gauche attrape le pied gauche, qui tire vers l'arrière, pendant que la main droite tire en avant.
- 10- On revient en inspirant.
- 11- Expiration, en torsion, amenant la main gauche devant.
- 12- Attrapant le pied avec la main droite, inspiration.
- 13- Expir et répit... soupir.
- 14- Etirer les bras derrière les oreilles en inspirant.
- 15- Prosternation en expirant, Shashankasana.
- 16- Inspirer pour venir en Grand Marsouin.
- 17- Expirer en levant la jambe droite.
- 18- Inspirer en revenant.
- 17- Expirer en levant la jambe gauche.
- 18- Inspirer en revenant en Grand Marsouin.
- 19- Cobra décollé, en inspirant.
- 20- Expirer en tournant buste et tête à droite, pour regarder les talons.
- 21- revenir en inspirant
- 22- Expirer en tournant de l'autre côté.

-23- Inspir en revenant.



Pour le retour suivre: -18-, -17-, -16-, -15-, -14-, -13-.

Recommencer de l'autre côté tout l'enchaînement, en démarrant cette fois par la main gauche.

La prochaine fiche 701-02, vous donnera plus d'explication sur les bénéfices tirés de cette pratique, et sur l'exécution plus poussée. Apprenez déjà l'enchaînement, pour le mémoriser. Faites-le plusieurs fois chez vous... en répétant : OM NAMASTE CHANDRA NAMAHA.