

Allongé sur le dos

<http://pratiquer-la-meditation.com>



Ouvrez les genoux vers l'extérieurs
Respirez bien dans le bassin



Genoux dans les mains,
faites des petits mouvements gauche/droite



Les pieds bien fermement plantés
dans le sol, montez la tête sans
forcer, et respirez dans la poitrine.

Agrandissez-vous avec une
inspiration, puis relâcher en
expirant



Montez le bassin en
pressant les pieds et les
bras dans le sol