

1) KAPALABATI



2) x 8

3) x 8 R. de chaque côté

4) x 8

5) x 4

6) x 8

7) x 8 à 10 de chaque côté 8 a 10 statique

8)

9) 8 à 10 R

10) x 10.

11) Repos

KAPALABATI

