

SURYA NAMASKARA A
9 VINYASA
ETAT 6

SAMASTHITIH			Nasagra
EKAM	INSPIRE	Lever les bras, regarder vers le haut	Angustamadyai
DUE	EXPIRE	Plier avant, mains au sol	Nasagra
TRINI	INSPIRE	Lever la tête	Broomadhya
CATVARI	EXPIRE	Sauter, descendre en planche Chaturanga dandasana	Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Remonter en chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
SAT	EXPIRE	Rouler vers l'arrière, chien tête en bas Adho Mukha Svanasana RESTER POUR 5 RESPIRATIONS Fin expiration Plier les genoux, regard vers les mains	Nabichackra
SAPTA	INSPIRE	Sauter en avant, , mains au sol, lever la tête,	Broomadhya
ASTAU	EXPIRE	Plier vers l'avant	Nasagrai
NAVA	INSPIRE	Remonter, lever les bras regard vers les pouces	Angustamadyai
SAMASTHITIH	EXPIRE	Ramener les bras le long du corps	Nasagrai