

**UTKATASANA**  
**13 VINYASA**  
**STATE 7**

SAMASTHITIH			
EKAM	INSPIRE	Lever les bras, regard vers les pouces	Angustamadyai, Urdhva
DUE	EXPIRE	Flexion avant, mains au sol	Nasagrai
TRINI	INSPIRE	Lever la tête, main ou doigts au sol	Broomadhya Nasagrai
CATVARI	EXPIRE	Sauter en arrière	Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
SAT	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra
SAPTA	INSPIRE EXPIRE	Sauter, plier les genoux et lever les bras 5 respirations Mains au sol	Angustamadyai, Urdhva Nasagrai
ASTA	INSPIRE	Sauter les 2 jambes pliées, genoux a la poitrine (Ou lever la tête, main au sol )	Nasagrai
NAVA	EXPIRE	Atterrir en Chaturanga Dandasana (sauter ou marcher)	Nasagrai
DASA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
EKADASA	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra
DUADASA	INSPIRE	Sauter en position debout, mains au sol, lever la tête	Broomadhya Nasagrai
TRAYODASA	EXPIRE	Flexion avant, tête vers les genoux	Nasagrai
SAMASTHITIH	INSPIRE	Remonter, les bras le long du corps	Nasagrai