

SURYA NAMASKARA B
17 VINYASA
ETAT 14

SAMASTHITIH			Nasagra
EKAM	INSPIRE	Plier les genoux, lever les bras, regard vers le haut	Angustamadyai
DUE	EXPIRE	Plier avant, mains au sol	Nasagra
TRINI	INSPIRE	Lever la tête	Broomadhya
CATVARI	EXPIRE	Sauter, descendre en planche Chatauruga dandasana	Nasagra
PANCA	INSPIRE	Remonter en chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagra
SAT	EXPIRE	Rouler vers l'arrière, chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra
SAPTA	INSPIRE	Tourner le pied G et ramener le pied D en avant remonter, lever les bras	Urdhva
ASTA	EXPIRE	Mettre les mains au sol, descendre en planche Chaturanga dandasana	Nasagra
NAVA	INSPIRE	Remonter en chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagra
DASA	EXPIRE	Rouler vers l'arrière, chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra
EKADASA	INHALE	Tourner le pied D et ramener le pied G en avant remonter, lever les bras	Urdhva
DUADASA	EXPIRE	Mettre les mains au sol, descendre en planche Chaturanga dandasana	Nasagra
TRAYODASA	INSPIRE	Remonter en chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagra
CHATURDASA	EXPIRE	Rouler vers l'arriéré, chien tête en bas Adho Mukha Svanasana RESTER POUR 5 RESPIRATIONS Fin expiration : Plier les genoux, regard vers les mains	Nabichackra
PANCADASA	INSPIRE	Sauter en avant, mains au sol, lever la tête	Broomadhya
SODASA	EXPIRE	Plier vers l'avant	Nasagra

SAPTADASA	INSPIRE	Plier les, lever les bras, regard vers le haut	Angustamadyai
SAMASTHITH	EXPIRE	Ramener les bras le long du corps	Nasagra