

PADANGUSTASANA
3 VINYASA
ETAT 2

Préparation a partir du Samasitih	INSPIRE	Sauter et écarter les pieds la même largeur que les hanches,	NASAGRA
	EXPIRE	Plier vers l'avant et attraper les gros orteils avec les deux premiers doigts (index et annulaire)	
EKAM	INSPIRE	Lever la tête	NASAGRA
DUE	EXPIRE	Aller dans la flexion rester 5 respirations	NASAGRA
TRINI	INSPIRE	Lever la tête	NASAGRA
SAMASTHITHI		Retour samasitih ou Continue sur Pada Hastasana	NASAGRA

PADA HASTASANA
3 VINYASA
ETAT 2

Préparation a partir du Samasitih	INSPIRE	Sauter et écarter les pieds la même largeur que les hanches,	NASAGRA
	EXPIRE	Plier vers l'avant et mettre les mains sous les pieds	
A partir de Padangusthasana	EXPIRE	Mettre les mains sous les pieds	
EKAM	INSPIRE	Lever la tête	BROOMADHYA
DUE	EXPIRE	Aller dans la flexion rester 5 respirations	Padhayoragrai NASAGRA
TRINI	INSPIRE	Lever la tête	NASAGRA
SAMASTHITHI		Retour samasitih	NASAGRA