

Lier Trikonasana A et B et comprendre leur vinyasas

UTTHITA TRIKONASANA A ET B			
5 VINYASA			
STATE 2/4			
SAMASTHITHI			Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Ouvrir a droite, bras // au sol	
DUE	EXPIRE	Tourner droite, gros orteil 5 respirations	Hastagrai
TRINI	INSPIRE	Remonter et tourner a gauche	Nasagrai
CATVARI	EXPIRE	Descendre et attraper le gros orteil 5 respirations	Hastagrai
PANCA (EKAM)	INSPIRE	Remonter, tourner droite pour Parivtta Trikonasana	
DUE	EXPIRE	Descendre et mettre main gauche au sol 5 respirations	Hastagrai
TRINI	INSPIRE	Remonter et tourner a gauche	Nasagrai
CATVARI	EXPIRE	Descendre et mettre main droite au sol 5 respirations	Hastagrai
PANCA	INSPIRE	Remonter bras// au sol	Nasagrai
SAMASTHITHI	EXPIRE		Nasagrai