

PRASARITA PADOTTANASANA A B C D

5 VINYASA

ETAT 3 RESPIRATION SUPPLEMENTAIRE EN 2 et 4

SAMASTHITHI			
EKAM	INSPIRE	Ouvrir à droite, mains sur les hanches	Nasagrai
DUE	EXPIRE INSPIRE	Flexion avant, mains au sol Lever la tête, créer espace et alignement	Nasagrai Broomadhya
TRINI	EXPIRE	Flexion avant <b>Rester pour 5 respirations</b>	Nasagrai
CATVARI	INSPIRE EXPIRE	Lever la tête Mains sur les hanches	Broomadhya Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Remonter jusqu'en haut	Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Ramener les bras parallèles au sol	Nasagrai
DUE	EXPIRE INSPIRE	Mains à la taille Ouvrir le cœur, ancrer les pieds	Nasagrai
TRINI	EXPIRE	Flexion avant <b>Rester pour 5 respirations</b>	Nasagrai
CATVARI	INSPIRE EXPIRE	Remonter jusqu'en haut Descendre les bras	Nasagrai Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Ramener les bras parallèles au sol	Nasagrai
DUE	EXPIRE INSPIRE	Ramener les bras derrière entrelacer les doigts Ouvrir la poitrine	Nasagrai Nasagrai
TRINI	EXPIRE	Flexion avant <b>Rester pour 5 respirations</b>	Nasagrai
CATVARI	INSPIRE EXPIRE	Remonter jusqu'en haut Relâcher les bras le long du corps	Nasagrai Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Ramener les mains a la taille	Nasagrai
DUE	EXPIRE INSPIRE	Descendre et attraper les orteils Ouvrir le cœur	Nasagrai Broomadhya
TRINI	EXPIRE	Flexion avant <b>Rester pour 5 respirations</b>	Nasagrai
CATVARI	INSPIRE EXPIRE	Lever la tête tender les bras Mains à la taille	Broomadhya Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Remonter jusqu'en haut	Nasagrai
SAMASTHITHI			