

PARSVOTTANASANA
5 VINYASA
STATE 2/4

SAMASTHITHI			Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Ouvrir a droite, hanches perpendiculaires, mains en prière inversées, créer espace dans la colonne	Nasagrai Broomadhya
DUE	EXPIRE	Descendre flexion avant sur jambe droite 5 Respirations	Padhayoragrai
TRINI	INSPIRE	Remonter et e tourner a gauche	Nasagrai Broomadhya
CATVARI	EXPIRE	Descendre vers la jambe gauche 5 Respirations	Padhayoragrai
PANCA	INSPIRE	Remonter, défaire les mains, bras //au sol, pieds //entre eux	Nasagrai Broomadhya
SAMASTHITHI		Revenir a l'avant du tapis, bras le long du corps	Nasagrai