

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 |