

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA

14 VINYASA

STATE 2 4 7 9 11 14

SAMASTHITIH			Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Prendre le gros orteil avec la main droite, et tender la jambe	Nasagrai
EXPIRE	EXPIRE	Flexion vers la jambe droite, tête vers le genou 5 respirations	Padhayoragrai
TRINI	INSPIRE	Lever la tête, éloigner la jambe et se redresser	Nasagrai
CATVARI	EXPIRE	Ouvrir a droite, regard a gauche 5 respirations	Parsva
PANCA	INSPIRE	Ramener la jambe vers le centre	Nasagrai
SAT	EXPIRE	Saluer la jambe	Padhayoragrai
SAPTA	INSPIRE	Lâcher l'orteil, garder la jambe tendue le plus haut possible 5 respirations	Padhayoragrai
	EXPIRE	Ramener la jambe au sol	Nasagrai
ASTAU	INSPIRE	Prendre le gros orteil avec la main droite, et tendre la jambe gauche	Nasagrai
NAVA	EXPIRE	Flexion vers la jambe gauche, tête vers le genou 5 respirations	Padhayoragrai
DASA	INSPIRE	Lever la tête, éloigner la jambe et se redresser	Nasagrai
EKADASA	EXPIRE	Ouvrir à gauche, regard à droite 5 respirations	Parsva
DVADASA	INSPIRE	Ramener la jambe vers le centre	Nasagrai
TRAYODASA	EXPIRE	Saluer la jambe	Padhayoragrai
CATURDASA	INSPIRE	Lâcher l'orteil, garder la jambe tendue le plus haut possible 5 respirations	Padhayoragrai
	EXPIRE	Ramener la jambe au sol	Nasagrai
SAMASTHITIH			