

VIRABHADRASANA A B**16 VINYASA****ETAT: 7 8 9 10**

SAMASTHITIH			Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Lever les bras, regard vers le haut	Urdhva
DUE	EXPIRE	Plier vers l'avant	Nasagrai
TRINI	INSPIRE	Lever la tête	Nasagrai Broomadhya
CATVARI	EXPIRE	Sauter vers l'arrière	Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
SAT	EXPIRE	Adho Mukha Svanasana	Nabi chakra
SAPTA	INSPIRE EXPIRE	Pied droit devant, plier genou 90, lever les bras regard vers le haut. Virabhadrasana A côté droit 5 RESPIRATIONS	Urdhva
ASTA	INSPIRE EXPIRE	Tendre la jambe avant et pivoter à gauche Virabhadrasana A côté gauche 5 RESPIRATIONS	Urdhva
NAVA	EXPIRE	Pied avant 90, ouvrir les bras et les amener à la hauteur des épaules Virabhadrasana II côté gauche 5 RESPIRATION	Hastagrai
DASA	INSPIRE EXPIRE	Tendre la jambe, réajuster les Virabhadrasana B côté droit 5 RESPIRATIONS Mettre les mains au sol et faire glisser le pied un peu	Hastagrai
EKADASA	INSPIRE	Lancer la jambe gauche vers le haut ou lever la tête	Nasagrai
DUADASA	EXPIRE	Atterrir en Chaturanga Dandasana	Nasagrai
TRAYODASA	INSPIRE	Urdhva Mukha Svanasana (chien tête en haut)	Nasagrai
CATURDASA	EXPIRE	Adho Mukha Svanasana (chien tête en bas)	Nabichakra
PANCADASA	INSPIRE	Sauter en position debout, lever la tête	Broomadhya
SODASA	EXPIRE	Plier vers l'avant	Nasagrai
SAMASTHITIH			Nasagrai