

DANDASANA, PASCIMOTTANASANA A B C D
16 VINYASA
ETAT 7 DANDASANA / 9 PASCIMOTTANASANA

SAMASTHITIH			Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Lever les bras et regarder vers le haut	Hastagrai
DUE	EXPIRE	Flexion avant	Nasagrai
TRINI	INSPIRE	Lever la tête	Broomadhya
CATVARI	EXPIRE	Sauter ou marcher en arrière (planche)	Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Urdhva Mukha Svanasana/chien tête en haut	Nasagrai
SAT	EXPIRE	Adho mukha svanasana/chien tete en bas	Nabichackra
SAPTA	INSPIRE EXPIRE	Sauter entre les mains et s' assoir Dandasana -	Nasagrai
ASTA	INSPIRE	Lever la tête, allonger colonne, prendre les orteils	Nasagrai
NAVA	EXPIRE	Pascimattanasana A	Padhayoragrai
ASTA	INSPIRE	Lever la tête, allonger colonne, prendre le haut des pieds	Nasagrai
NAVA	EXHALE	Pascimattanasana B	Padhayoragrai
ASTA	INSPIRE	Lever la tête, allonger colonne, prendre l'extérieur des pieds	Nasagrai
NAVA	EXPIRE	Pascimattanasana C	Padhayoragrai
ASTA	INSPIRE	Lever la tête, allonger colonne, attraper les poignets	Nasagrai
NAVA	EXPIRE	Pascimattanasana D	Padhayoragrai
DUADASA	EXPIRE	Sauter vers l'arrière en planche	Nasagrai
TRAYODASA	INSPIRE	Urdhva Mukha Svanasana/chien tête en haut	Nasagrai
CATURDASA	EXPIRE	Adho Mukha Svanasana/chien tête en bas	Nabichakra
PANCADASA	INSPIRE	Revenir debout, lever la tête, main au sol	Broomadhya
SODASA	EXPIRE	Flexion avant	Nasagrai
SAMASTHITIH	INSPIRE EXPIRE	Remonter	Nasagrai