

PURVOTTANASANA  
VINYASA 15  
ETAT 8

SAMASTHITIH

EKAM	INSPIRE	Lever les bras	Hastagrai
DUE	EXPIRE	Plier vers l'avant, mains au sol	Nasagrai
TRINI	INSPIRE	Lever la tête	
CATVARI	EXPIRE	Sauter ou marcher vers l'arrière	Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Urdhva Mukha Svanasana/chien tête en haut	Nasagrai
SAT	EXPIRE	Adho Mukha Svanasana/chien tête en bas	Nabichackra
SAPTA	INSPIRE EXPIRE	Sauter et s'asseoir en dandasana Mettre les mains derrière et plier légèrement les genoux	
ASTA	INSPIRE	Lever les hanches vers le haut, tête en arrière	Nasagrai
NAVA	EXPIRE	Redescendre et croise les jambes	
DASA	INSPIRE	Soulever	
EKADASA	EXPIRE	Sauter vers l'arrière en Chaturanga Dandasana	
DUADASA	INSPIRE	Urdhva Mukha Svanasana/chien tête en haut	
TRAYODASA	EXPIRE	Adho Mukha Svanasana/chien tête en bas	
CATURDASA	INSPIRE	Sauter ou marcher en position debout, lever la tête	
PANCADASA	EXPIRE	Tête vers les genoux	

SAMASTHITIH

