

**ARDHA BADHA PASCIMOTTANASANA
22 VINYASA
ETAT 8 15**

SAMASTHITIH			Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Lever les bras, regard vers la haut	Hastagrai
DUE	EXPIRE	Flexion avant, tête au genou mains au sol Uttanasana	Nasagrai
TRINI	INSPIRE	Lever la tête, mains au sol (ou Broomadhya/ doigts)	Nasagrai
CATVARI	EXPIRE	sauter ou marcher en arrière	Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
SAT	EXHALE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabi Chakra
SAPTA	INSPIRE	Sauter entre les mains Dandasana demi lotus jambe droite, attraper orteil avec main droite Attraper l'extérieur des pieds de la jambe tendue avec main gauche	Nasagrai
ASTA	EXPIRE	plier vers l'avant Ardha Baddha Pascimottanasana	Padhayoragrai
NAVA	INSPIRE EXPIRE	Lever la tête, tendre les bras, ouvrir le cœur Relâcher, mettre les main au sol	Nasagrai
DASA	INSPIRE	Plier les jambes et soulever	Nasagrai
EKADASA	EXPIRE	Sauter en arrière Caturanga Dandasana	Nasagrai
DUADASA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
TRAYODASA	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra
CATURDASA	INSPIRE (expire/inspire)	Sauter entre les mains Dandasana demi lotus jambe droite, attraper orteil avec main droite Attraper l'extérieur du pied de la jambe tendue avec main gauche	Nasagrai
PANCADASA	EXPIRE	plier vers l'avant Ardha Baddha Pascimottanasana	Padhayoragrai

PANCADASA	EXPIRE	plier vers l'avant Ardha Baddha Pascimottanasana	Padhayoragrai
SODASA	INSPIRE	Lever la tête, tendre les bras, ouvrir le cœur	Nasagrai
	EXPIRE	Relâcher, mettre les mains au sol	
SAPTADASA	INSPIRE	Croiser les jambes et soulever	Nasagrai
ASTADASA	EXPIRE	Sauter en arrière Caturanga Dandasana	Nasagrai
EKONAVIMSATIH	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
VIMSATIH	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabi chakra
<hr/>			
EKAVIMSATIH	INSPIRE	Revenir en position debout, tête levée mains au sol	Nasagrai
DUAVIMSATIH	EXPIRE	Plier vers l'avant, tête au genou / Uttanasana	Nasagrai
	INSPIRE	Remonter	
SAMASTHITIH	EXPIRE		Nasagrai