

JANU SIRASANA A,B,C
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 doigts)	Broomadhya/ Nasagrai
CATVARI	EXPIRE	sauter ou marcher en arrière Chaturanga Dandasana	Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
SAT	EXHALE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabi Chakra
SAPTA	INSPIRE (expire/ inspire)	Sauter entre les mains Et se trouver en Dandasana A. talon droit vers aine droite B. s'asseoir sur talon droit C. orteils au sol, talon vers le haut Attraper l'extérieur du pied de la jambe tendue	Nasagrai
ASTA	EXPIRE	plier vers l'avant Janu Sirsasana 5 respirations	Padhayoragrai
NAVA	INSPIRE EXPIRE	Lever la tête, tendre les bras, ouvrir le cœur Relâcher, mettre les mains au sol	Nasagrai
DASA	INSPIRE	Plier les jambes et soulever	Nasagrai
EKADASA	EXPIRE	Sauter en arrière Chaturanga Dandasana	Nasagrai
DUADASA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
TRAYODASA	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabi Chackra

CATURDASA	INSPIRE (expire/ inspire)	Sauter entre les mains Et se trouver en Dandasana A. talon droit vers aine droite B. s'asseoir sur talon droit C. orteils au sol, talon vers le haut Attraper l'extérieur du pied de la jambe tendue	Nasagrai
PANCADASA	EXPIRE	plier vers l'avant Janu Sirsasana 5 respirations	Padhayoragrai
SODASA	INSPIRE EXPIRE	Lever la tête, tendre les bras, ouvrir le cœur Relâcher, mettre les main au sol	Nasagrai
SAPTADASA	INSPIRE	Croiser les jambes et soulever	Nasagrai
ASTADASA	EXPIRE	Sauter en arrière Chaturanga Dandasana	Nasagrai
EKONAVIMSATIH	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
VIMSATIH	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichakra
EKAVIMSATIH	INSPIRE	Revenir en position debout, tête levée mains au sol	Nasagrai
DUAVIMSATIH	EXPIRE INSPIRE	Plier vers l'avant, tête au genou / Uttanasana Remonter	Nasagrai
SAMASTHITIH	EXPIRE		Nasagrai