

**URDHVA DHANURASANA**  
**15 VINYASA**  
**STATE 9**

**SAMASTHITIH**

EKAM	<b>INSPIRE</b>	Lever les bras, regard vers le haut	Hastagrai
DUE	<b>EXPIRE</b>	Flexion avant, tête au genou mains au sol Uttanasana	Nasagrai
TRINI	<b>INSPIRE</b>	Lever la tête, mains au sol (ou doigts)	Nasagrai
CATVARI	<b>EXPIRE</b>	sauter ou marcher en arrière Chaturanga Dandasana	Nasagrai
PANCA	<b>INSPIRE</b>	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
SAT	<b>EXPIRE</b>	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabi Chackra
SAPTA	<b>INSPIRE</b>	Sauter entre les mains Et se trouver en Dandasana	Nasagrai
	<b>EXPIRE</b>	S'allonger	
ASTA	<b>INHALE</b>	Placer les pieds même distance que les	Nasagrai
	<b>EXPIRE</b>	hanches. Placer les main derrière les épaules, avant bras parallèles.	
NAVA	<b>INSPIRE</b>	Tendre les jambes et les bras, pousser le nombril vers le plafond .	Nasagra
DASA	<b>EXPIRE</b>	Redescendre au sol	Nasagrai
NAVA		Tendre les jambes et les bras, pousser le nombril vers le plafond.	Nasagra
DASA	<b>EXPIRE</b>	Redescendre au sol	
NAVA	<b>INSPIRE</b>	Tendre les jambes et les bras, pousser le nombril vers le plafond.	Nasagra
DASA		Redescendre au sol	Nasagrai
EKADASA	<b>INSPIRE</b>	Chakrasana	Nasagrai
	<b>EXPIRE</b>	Atterrir en Chaturanga Dandasana	
DUADASA	<b>INSPIRE</b>	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
TRAYODASA	<b>EXPIRE</b>	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra
CATURDASA	<b>INSPIRE</b>	Revenir en position debout, tête levée mains au sol	
PANCADASA	<b>EXPIRE</b>	Plier vers l'avant, tête au genou /	Nasagrai

CATORDASA **INSPIRE** Revenir en position debout, tête levée  
mains au sol

PANCADASA **EXPIRE** Plier vers l'avant, tête au genou /  
Uttanasana

**INSPIRE**  
Remonter

SAMASTHITHI **EXPIRE** Nasagrai