

POSTURES FINALES				
SAMASTHITHI				
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)	Nasagrai	
CATVARI	EXPIRE	sauter ou marcher en arriere Catuari/Catanruga Dandasana	Nasagrai	
PANCA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai	
SAT	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha svanasana	Nabi Chackra	
SAPTA	INSPIRE EXPIRE	Sauter entre les mains Et se trouver en Dandasana S'allonger	Nasagrai	
ASTAU	INSPIRE EXPIRE	Ramener les jambes ensembles vers le plafond, mains sur le dos 25 RESPIRATIONS	Nabi Chackra	SALAMBA SARVANGASAN A 13
ASTAU	INSPIRE EXPIRE	Ramener les pieds pointés derriere la tête , entrelacer les doigts derriere le dos 10 RESPIRATIONS	Nasagrai	HALASANA 13
ASTAU	INSPIRE EXPIRE	Plier les genoux et exercer une pression sur les oreilles	Nasagrai	KARNAPIDASAN A 13
ASTAU	INSPIRE	Remonter		
NAVA	EXPIRE	Plier les jambes en padmasana Mains sous les genoux 10 RESPIRATIONS	Nasagrai	URDUVA PADMASANA 14
ASTAU	INSPIRE			

NAVA	EXPIRE	Ramener les jambes en padmasana à la poitrine Attraper les mains 10 RESPIRATIONS	Nasagrai	PINDASANA 14
ASTAU	INSPIRE EXPIRE	Defaire les mains Redescendre ,une fois au sol,lever le Coeur , arquer le dos et appuyer les genoux vers le sol 10 RESPIRATIONS Relacher	Nasagrai	MATSYASANA 13
ASTAU	INSPIRE EXPIRE	Defaire le lotus Lever les bras et jambes à 45 degres, coueur ouvert, pieds pointes Relacher	Nasagrai	UTTANA PADASANA 13
NAVA	INSPIRE EXPIRE	Chakrasana Atterir en catangura Dandasana	Nasagrai	
DASA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai	
EKADASA	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha svanasana	Nabi Chackra	
DUADASA	INSPIRE	Revenir en position debout, tête levee mains au sol	Nasagrai	
TRAYODASA	EXPIRE INSPIRE	Plier vers l'avant , tête au genou / Uttanasana Remonter	Nasagrai	
SAMASTHITHI	EXPIRE		Nasagrai	

## Notes

Pour Sarvangasana, Halasana, Karnapidasana, Urdvha Padmasana, Pindasana, Matsyasana, and Uttana Padasana, *le vinyasa 7 n'est pas compte* car on est déjà allongé sur notre dos en Tadasana, et donc on repart à partir du vinyasa 8 ou 9

Même quand on pratique le vinyasa complet pendant les postures assises, on ne l'applique pas pour les postures finales.

Donc chacun des asanas suivants commence au vinyasa 8, et s'enchaîne directement avec l'asanas suivant, l'état de la posture sera 8 ou 9 selon l'asana

Vinyasa 8: Sarvangasana, Halasana, Karnpidasana et Matsyasana, Uttana Padasana

Vinyasa 9: Urdhva Padmasana, pindasana

Et avec la dernière posture de la série, Uttana Padasana on enchaîne sur le vinyasa de liaison avec Chakrasana et soit on continue sur le demi vinyasa ou vinyasa complet pour lier la dernière inversion Sirsasana