

**SALAMBA SIRSASANA
VINYASA 13
ETAT 8 & 9**

SAMASTHITIH

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 arrière Chaturanga Dandasana	Nasagrai
PANCA	INSPIRE Urdhva Mukha Svanasana /Chien tête en haut	Nasagrai
SAT	EXPIRE Adho Mukha Svanasana /Chien tête en bas	Nabichackra
SAPTA	INSPIRE Sauter sur les genoux, entrelacer les doigts, appuyer la racine des mains dans le sol et les coudes EXPIRE Placer le haut de la tête, tender les jambes et pointer les orteils	Nasagrai
ASTA	INSPIRE Appuyer les bras dans le sol, lever les épaules, appuyer l'arrière de la tête, monter en gardant les cotes à l'intérieur	Nabichackra
NAVA	EXPIRE Lever et descendre les jambes INSPIRE x 5	Nasagrai
NAVA	EXPIRE Descendre les jambe a mi chemin et rester INSPIRE Remonter les jambes	Nasagrai
NAVA	EXPIRE Posture de l'enfant 2 min	Nasagrai
NAVA	INSPIRE Sauter en arrière EXPIRE Atterrir en Chaturanga Dandasana	Nasagrai
DASA	INSPIRE Urdhva Mukha Svanasana / Chien tête en haut	Nasagrai
EKADASA	EXPIRE Adho Mukha Svanasana / Chien tête en bas	Nabichackra
DUADASA	INSPIRE Revenir en position debout, tête levée mains au sol	Nasagrai
TRAYODASA	EXPIRE Plier vers l'avant , tête au genou / Uttanasana INSPIRE Remonter	Nasagrai
SAMASTHITIH	EXPIRE	Nasagrai