

**PADMASANA
15 VINYASA
STATE 8 9**

SAMASTHITHI				
EKAM	INHALE	Lever les bras, regard vers la haut	Hastagrai	
DUE	EXHALE	Flexion avant, tête au genou mains au sol Uttanasana	Nasagrai	
TRINI	INHALE	Lever la tête, mains au sol(ou doigts)	Nasagrai	
CATVARI	EXHALE	sauter ou marcher en arrière Chaturanga Dandasana	Nasagrai	
PANCA	INHALE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai	
SAT	EXHALE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra	
SAPTA	INHALE EXHALE	Sauter entre les mains Et se trouver en Dandasana	Nasagrai	
ASTAU	INHALE	Se mettre en Padmasana et attraper les orteils	Nasagrai	
NAVA	EXHALE	Plier vers l'avant et déposer le front ou menton sur le tapis	Broomadhya	YOGAMUDRA 15
DASA	INHALE	Remonter		
ASTAU	EXHALE	Ramener les mains vers les genoux , pouce et index	Nasagrai	PADMASANA 15
NAVA	INHALE	Presser les mains dans le sol Lever et les jambes en Padmasana	Broomadhya ou Nasagrai	UtPluthi 15
DASA	INHALE	Lift up	Nasagrai	
EKADASA	EXHALE	Atterrir en Chaturanga Dandasana	Nasagrai	
DUADASA	INHALE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai	
TRAYODASA	EXHALE	Chien tête en bas	Nabichackra	

		Urdhva Mukha Svanasana		
TRAYODASA	EXHALE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra	
CATURDASA	INHALE	Jump to stand position Revenir en position debout, tête levée mains au sol	Nasagrai	
PANCADASA	EXHALE	Plier vers l'avant , tête au genou / Uttanasana Remonter	Nasagrai	
SAMASTHITHI		Chanter le mantra de clôture		