

Prasarita padottanasana A, B, C et D Vinyasa en sanskrit

Samasthiti

Prasarita padottanasana A (5 vinyasa)

1. Ekam = Inspire (ouvre jambes , mains à la taille)
2. Dve (dwee) = Expire (descends mains au sol)
0 Inspire (non compté, extension colonne)
3. Trini = expire (descends dans la pose)
Pause : 5 respirations (drishti : bout du nez)
4. Chatwari = inspire (extension colonne)
0 Expire ici (non compté)
5. Pancha = inspire (remonte mains à la taille)
0 Expire ici (non compté)

Prasarita padottanasana B (4 vinyasa)

1. Ekam = Inspire (ouvre les bras)
2. Dve (dwee) = Expire (mains à la taille)
3. Trini = expire (descends dans la pose)
Pause : 5 respirations (drishti : bout du nez)
4. Chatwari = inspire (remonte)
0 Expire ici (non compté)

Prasarita padottanasana C (4 vinyasa)

1. Ekam = Inspire (ouvre les bras)
2. Dve (dwee) = Expire (entrelace les doigts derrière le dos)
3. Trini = expire (descends dans la pose)
Pause : 5 respirations (drishti : bout du nez)
4. Chatwari = inspire (remonte)
0 Expire ici (non compté)

Prasarita padottanasana D (5 vinyasa)

1. Ekam = Inspire (mains à la taille)
2. Dve (dwee) = Expire (descends, attrape les orteils)
0 Inspire (non compté, extension colonne)
3. Trini = expire (descends dans la pose)
Pause : 5 respirations (drishti : bout du nez)
4. Chatwari = inspire (extension colonne)
0 Expire ici (non compté)
5. Pancha = inspire (remonte mains à la taille)

Samasthiti (expire en revenant en samasthiti)