

# **Trikonasana A (Utthita Trikonasana) et Trikonasana B (Parivrtta Trikonasana)**

## **Vinyasa en sanskrit**

### **Samasthiti**

#### **Trikonasana A (5 vinyasa)**

1. Ekam = Inspire (ouvre)
2. Dve (dwee) = Expire (descends vers la jambe droite)
- Pause : 5 respirations (drishti : intérieur de la main)**
3. Trini = Inspire (remonte)
4. Chatwari = expire (descends vers la jambe gauche)
5. Pancha = inspire (remonte, repasse de face)

#### **Trikonasana B (5 vinyasa)**

1. Ekam = Inspire (tourne buste et hanches vers l'arrière du tapis et lève le bras gauche)
2. Dve (dwee) = Expire (descends le buste et pose la main au sol)
- Pause : 5 respirations (drishti : intérieur de la main)**
3. Trini = Inspire (remonte et placement hanches et pieds pour l'autre côté )
4. Chatwari = expire (descends le buste et pose la main au sol)
5. Pancha = inspire (remonte, repasse de face)

**Samasthiti (expire en revenant en samasthiti)**