

**Parsvakonasana A (Utthita parsvakonasana) et  
Parsvakonasana B (Parivrtta Parsvakonasana):  
Leur Vinyasa en sanskrit**

**Samasthiti**

**Parsvakonasana A (5 vinyasa)**

1. Ekam = Inspire (ouvre et plie la jambe)
2. Dve (dwee) = Expire (descends poser la main au sol)  
**Pause : 5 respirations (drishti : intérieur de la main)**
3. Trini = Inspire (remonte et placement à gauche)
4. Chatwari = expire (descends poser la main au sol )
5. Pancha = inspire (remonte, repasse de face)

**Parsvakonasana B (5 vinyasa)**

1. Ekam = Inspire (tourne buste et hanches vers l'arrière du tapis, plie jambe droite et lève le bras gauche)
2. Dve (dwee) = Expire (descends le buste, twist 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, jambe gauche pliée )
4. Chatwari = expire (descends le buste, twist et pose la main au sol)
5. Pancha = inspire (remonte, repasse de face)

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