

Parsvakonasana B (Parivrtta Parsvakonasana): Son Vinyasa en sanskrit

Parsvakonasana B (5 vinyasa) , s'enchaîne après Parsvakonasana A, sans revenir en samasthiti.

Drishti : intérieur de la main

1. Ekam = Inspire (tourne les hanches vers l'arrière du tapis, la jambe droite pliée)
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)

Samasthiti (expire en revenant en samasthiti, à l'avant du tapis)