

Purvottanasana (15 vinyasa)

(depuis le chien tête en bas)

7. Sapta = inspire, saut vers l'avant pour s'asseoir

Expire, place les mains derrière les fesses

8. Ashtau = inspire , soulève les jambes tendues et le bassin, visage vers le ciel.

Pause : 5 respirations (drishti : bout du nez)

9. Nava = expire pose les fesses

Vinyasa

10. Dasa (dash-a) =inspire , soulève les jambes pliées

11. Ekadasa (ek-a-dash-a) = expire , saute chaturanga

12. Duodasha: inspire, chien tête en l'air

13. Trayodasha :expire , chien tête en bas