

# Padangusthasana et Padahastasana Vinyasa en sanskrit

## 3 vinyasas pour chaque posture

### Samasthiti

### Padangusthasana

1. Ekam = Inspire, mains aux orteils (drishti : entre les yeux)
2. Dve (dwee) = Expire (drishti : bout du nez)

**Pause : 5 respirations**

3. Trini = Inspire (drishti : entre les yeux)

**Expire** : mains sous les pieds

### Padahastasana

1. Ekam = Inspire, mains sous les pieds (drishti : entre les yeux)
2. Dve (dwee) = Expire (drishti : bout du nez)

**Pause : 5 respirations**

3. Trini = Inspire (drishti : entre les yeux)

**Expire** : mains sous les pieds

**Inspire** : relève le buste

**Samasthiti : Expire**