

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