

Salutation A **Son Vinyasa en sanskrit**

9 vinyasas , avec un drishti (point de focalisations du regard) sur chaque posture

Samasthiti

1. Ekam = Inspire (drishti : les Pouces)
2. Dve (dwee) = Expire (drishti : bout du nez)
3. Trini = Inspire (drishti : entre les yeux)
4. Chatvari(chatwari) = expire et saute (bout du nez)
5. Panca (pan-cha) : inspire (entre les yeux)
6. Shat = expire (entre le haut des cuisses ou genoux au début, et plus tard vers le nombril)- Pause ici en chien tête en bas, avec 5 respirations complètes
7. Sapta = inspire et saute (entre les yeux)
8. Ashtau = expire (bout du nez)
9. Nava = inspire (pouces)

Samasthiti (= expire)