

## **Salutation B**

### **Son Vinyasa en sanskrit**

#### **17 vinyasas , avec le drishti (point de focalisations du regard) sur chaque posture**

Pause en n° 14 : 5 respirations , Chien tête en bas

#### **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)
10. Dasa (dash-a) = expire (nombril)
11. Ekadasa (ek-a-dash-a) = inspire ( vers les pouces)
12. Dvadasa (dwee-dash-a) = expire (bout du nez)
13. Trayodasa (tray-o-dash-a) = inspire (entre les yeux)
  
14. Chaturdasa (cha-toor-dash-a) = expire (nombril). Pause ici en chien tête en bas, avec 5 respirations complètes
  
15. Pancadasa (pan-cha-dash-a) = inspire entre les yeux) et saute
16. Sodasa (sho-dash-a)= expire (bout du nez)
17. Saptadasa (sap-ta-dash-a) = inspire (vers les pouces)

#### **Samasthiti ( = expire)**