

Utthita Trikonasana Vinyasa en sanskrit

5 vinyasa

Samasthiti

Utthita Trikonasana

1. Ekam = Inspire (ouvre)
2. Dve (dwee) = Expire (descends vers la jambe droite)
- Pause : 5 respirations (drishti : intérieur de la main)**
3. Trini = Inspire (remonte)
4. Chatwari = expire (descends vers la jambe gauche)
- 5; Pancha = inspire (remonte, repasse de face)