

Dandasana- Paschimottanasana (16 vinyasa)

Dandasana (depuis le chien tête en bas)

7. Sapta = inspire, saut vers l'avant et assis

Pause : 5 respirations (dristi : bout du nez)

Paschimottanasana A (dristi : bout du nez ou gros orteils)

Expire, saisis les orteils

8. Ashtau = inspire , soulève poitrine et regard vers le ciel

9. Nava = expire , entre dans la posture

10. Dasa (dash-a) =inspire, extension colonne- Expire

Paschimottanasana D (ou b , ou c)

8. Ashtau = inspire , attrape le poignet derrière les mains

9. Nava = expire , entre dans la posture

10. Dasa (dash-a) =inspire, extension colonne, regard au ciel-
Expire

11. Ekadasa (ek-a-dash-a) = vinas (inspire , soulève)

12. Duodasha: expire , saute chaturanga

13. Trayodasha : inspire, chien tête en l'air

14. Chaturdasha : expire , chien tête en bas