

## Ardha Badha Padmottanasana

### Son Vinyasa en sanskrit ( 9 Vinyasa )

#### Samasthiti (restez à l'avant du tapis)

#### Jambe droite

1. Ekam = Inspire (place la jambe droite en demi-lotus et attrape le pied avec la main droite)
2. Dve (dwee) = Expire ( descends le buste et pose la main gauche au sol)

#### **Pause : 5 respirations (drishti : bout du nez)**

3. Trini = Inspire (garde la main au sol, soulève la poitrine )- Expire
4. Chatwari = inspire (redresse complètement le buste )
5. Pancha = Expire (lâche le pied)

#### Jambe gauche

6. Chat = Inspire (place la jambe gauche en demi-lotus et attrape le pied avec la main gauche)
7. Sapta = Expire ( descends le buste et pose la main droite au sol)

#### **Pause : 5 respirations (drishti : bout du nez)**

9. Ashtau = Inspire (garde la main au sol, soulève la poitrine )- Expire
10. Inspire : redresse complètement le buste

Expire (lâche le pied)

#### Samasthiti