

Parsvottanasana Son Vinyasa en sanskrit

Parsvottanasana (5 vinyasa) , s'enchaîne après Prasarita Padottanasana .

Drishti : le gros orteil

1. Ekam = Inspire (tourne les hanches vers l'arrière du tapis et place les mains dans le dos)
2. Dve (dwé) = Expire (descends le buste vers la jambe)

Pause : 5 respirations (drishti :gros orteil)

3. Trini = Inspire (remonte et placement à gauche)
4. Chatwari = expire (descends)
5. Pancha = inspire (remonte, repasse de face et ouvrant les bras)

Samasthiti (expire en revenant en samasthiti, à l'avant du tapis)