

L'enchaînement des guerriers
(Utkatasana : 13 vinyasa
- Virabhadrasana A et B : 16 vinyasa)

Samasthiti (restez à l'avant du tapis)

Utkatasana

1. Ekam = Inspire (monte les bras, drishti : les Pouces)
 2. Dve (dwee) = Expire (drishti : bout du nez)
 3. Trini = Inspire (entre les yeux)
 4. Chatvari(chatwari) = expire et saute , chaturanga(bout du nez)
 5. Panca (pan-cha) : inspire, chien tête en l'air (entre les yeux)
 6. Shat = expire ,chien tête en bas,
 7. Sapta = inspire et saute à l'avant du tapis : **Utkatasana**
- Pause : 5 respirations (drishti : vers les pouces)**
expire, uttanasana (bout du nez)
8. Ashtau = inspire soulève les pieds
 9. Nava = expire, chaturanga
 10. Dasa (dash-a) =inspire, chien tête en l'air
 11. Ekadasa (ek-a-dash-a) = expire, chien tête en bas

Virabhadrasana A et B

Virabhadrasana A

7. Sapta = inspire, pied droit devant
- Pause : 5 respirations (drishti : vers les pouces)**
8. Ashtau = inspire , tourne posture à gauche
 9. Nava = inspire , **Virabhadrasana B**, jambe gauche
 10. Dasa (dash-a) =inspire, posture à droite
Expire mains au sol
 11. Ekadasa (ek-a-dash-a) = inspire , soulève
 12. Duodasha: expire chaturanga
 13. Trayodasha : inspire, chien tête en l'air
 14. Chaturdasha : expire , chien tête en bas

Sapta : Inspire, saute vers Dandasana (1ère posture assise)

4. Chatwari = expire (ouvre la jambe sur la droite)

Pause : 5 respirations (drishti : au dessus de l'épaule opposée)

5. Pancha = inspire (ramène la jambe de face)

6. Chat = Expire (descends le menton vers le tibia et monte la jambe plus haut)

7. Sapta = Inspire (remonte le buste droit)

Expire, place les deux mains à la taille et maintient le jambe tendue et levée

Pause : 5 respirations (drishti : au bout du gros orteil droit)

Jambe gauche

8. Ashtau = Inspire (monte la jambe gauche et attrape le gros orteil)

9. Nava = Expire (descends le menton vers le tibia et monte la jambe plus haut)

Pause : 5 respirations (drishti : bout du nez ou gros orteil)

10. Dasha= Inspire (remonte le buste droit)

11. Ekadasha = expire (ouvre la jambe sur la gauche)

Pause : 5 respirations (drishti : au dessus de l'épaule opposée)

12. Dwodasha = inspire (ramène la jambe de face)

13. Trayodasha = Expire (descends le menton vers le tibia et monte la jambe plus haut)

14. Chaturdasha = Inspire (remonte le buste droit)

Expire, place les deux mains à la taille et maintient le jambe tendue et levée

Pause : 5 respirations (drishti : au bout du gros orteil gauche)

Samasthiti (expire en revenant en samasthiti)