

Utthita Hasta Padangustasana

Son Vinyasa en sanskrit (14 Vinyasa)

Samasthiti (restez à l'avant du tapis)

Jambe droite

1. Ekam = Inspire (monte la jambe droite et attrape le gros orteil)
2. Dve (dwee) = Expire (descends le menton vers le tibia et monte la jambe plus haut)

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

3. Trini = Inspire (remonte le buste droit)
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)