

## Ardha Badha Padma paschimottanasana

(15 vinyasa)

(depuis le chien tête en bas)

### Posture à droite

7. Sapta = inspire, saut vers l'avant pour s'asseoir. Jambe droite en demi lotus, attrape l'orteil, et le pied gauche

8. Ashtau = Expire , sur la jambe gauche

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

9. Nava = inspire , soulève regard vers le ciel. Expire

### Vinyasa

10. Dasa (dash-a) =inspire , soulève les jambes pliées

11. Ekadasa (ek-a-dash-a) = expire , saute chaturanga

12. Duodasha: inspire, chien tête en l'air

13. Trayodasha :expire , chien tête en bas

### Posture à gauche

14. Chaturdasha : inspire saute vers l'avant, Jambe gauche en demi lotus, attrape l'orteil, et le pied droit de l'autre côté.

15 . Pancadasa (Panchadasha ): Expire , sur la jambe gauche

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

16. Sodasa (Shodasha ) = inspire , soulève regard vers le ciel.  
Expire

### Vinyasa

17. Saptadasa (sap-ta-dash-a) =inspire , soulève les jambes pliées

18. Astadasa (ash-ta-dash-a) = expire , saute chaturanga

19. Ekoonavimsatih (ekoo-na-vim-sha-ti) inspire, chien tête en l'air

20. Vimsatih (vim-sha-ti) : expire , chien tête en bas