

## Sarvangasana (séquence de fin ) vinyasa

(depuis le chien tête en bas)

### Sarvangasana

7. Sapta = inspire, saut vers l'avant pour s'asseoir puis s'allonger.

Expire, place les mains derrière les bras le long du corps.

8. Ashtau = inspire , soulève les jambes tendues et le bassin, et monte en chandelle

**Pause : 10 respirations (drishti : bout du nez)**

### Halasana

8. Ashtau = expire pose les pieds au sol

**Pause : 8 respirations (drishti : bout du nez)**

### Karnapidasana

8. Ashtau = expire plie les genoux , ramène les contre les oreilles

**Pause : 8 respirations (drishti : bout du nez)**

### Urdhva Padmasana

9 . Nava : remonte en chandelle, jambes en lotus, équilibre sur les épaules, mains aux genoux

**Pause : 8 respirations (drishti : bout du nez)**

### Pindasana

9 . Nava : Amène le lotus contre la poitrine, enlace les cuisses.

**Pause : 8 respirations (drishti : bout du nez)**

### Matsyasana

9 . Nava : expire pause le lotus au sol, arque-boute le haut, du corps, crane au sol. Attrape les orteils.

**Pause : 8 respirations (drishti : bout du nez)**

### Uttana Padasana

9 . Nava : expire, garde la tete au sol, tend les jambes et les bras.

**Pause : 8 respirations (drishti : bout du nez)**

**10. Dasa (dash-a) = Vinyasa (chakrasana : roulade arrière)**

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

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

13. Trayodasha :expire , chien tête en bas