

# ÉNERGIE, TRANSFORMATION, DIGESTION



**Indudalasana**  
Posture du croissant



**Parivrtta utkatasana**  
Posture de la chaise en torsion



**Utthita trikonasana**  
Posture du triangle



**Parivrtta trikonasana**  
Posture du triangle avec torsion



**Parivrtta parsvakonasana**  
Posture de l'angle latéral en torsion



**Parivrtta anjaneyasana**  
Posture du croissant de Lune en torsion



**Vasisthasana**  
Posture du sage Vasistha



**Uddiyana bandha**  
Verrou du Manipura - Elévation du diaphragme par rétraction abdominale



**Trianga dandasana**  
Posture du bâton à 3 pieds (variante)



**Chaturanga dandasana**  
Posture du bâton à 4 pieds



**Sasakasana**  
Posture du lièvre



**Parivrtta balasana**  
Posture de l'enfant en torsion



**Paripurna navasana**  
Posture complète du bateau



**Vakrasana**  
Posture de la torsion



**Ardha matsyendrasana**  
Posture de la moitié du roi Matsyendra (variante)



**Parsva bakasana**  
Posture de la grue latérale



**Mayurasana**  
Posture du paon



**Dhanurasana**  
Posture de l'arc



**Salabhasana**  
Posture de la sauterelle



**Anantasana**  
Posture de l'Infini (variante)



**Eka pada purvottanasana**  
Posture de l'étirement de l'avant du corps sur un pied



**Nabhi darshanasana**  
Exercice dynamique avec le regard vers le nombril à chaque expire



**Sarvangasana**  
Posture de la chandelle



**Urdhva dandasana sirsasana**  
Posture du bâton dans la posture sur la tête