

STRESS ET SYSTÈME NERVEUX



Sasakasana
Posture du lièvre



Sucirandhrasana
Posture du fil en aiguille (variante)



Adho mukha svanasana
Posture du chien tête en bas



Parivrtta adhomukha svanasana
Posture du chien tête en bas en torsion (тоненьким)



Eka pada rajakapotasana
Posture du roi pigeon sur un pied



Uttanasana
Posture de l'étirement intense



Prasarita padottanasana
Posture du grand angle



Paschimottanasana
Posture de l'étirement intense de l'arrière du corps



Vakrasana
Posture de la torsion



Krounchasana
Posture du héron (variante)



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



Janusirsasana
Posture de la tête approchée vers le genou



Vira tolasana
Posture de la balance combinée avec l'héro



Avabhinna pakshakasana
Posture des ailes brisées



Parivrtta balasana
Posture de l'enfant en torsion



Uttan gomukhasana
Posture de la tête de vache avec le penchement en avant



Marichyasana
Posture du sage Marichi



Bhujangasana
Posture du cobra



Dhanurasana
Posture de l'arc



Bhujja svastikasana
Posture de la croix gammée avec les bras



Ardha setu bandhasana
Posture du demi-pont



Pavanamuktasana
Posture de libération des vents



Halasana
Posture de la charrue



Jathara parivartanasana
Posture du ventre en torsion