

AVANT/PENDANT LES RÈGLES



Supta sucirandhrasana

Posture allongée du fil en aiguille



Ardha ananda balasana

Posture du demi-bébé heureux



Ananda balasana

Posture du bébé heureux



Supta baddha konasana

Posture de l'angle lié couché ou du papillon couché



Ado mukha virasana

Posture du guerrier tête vers le bas



Salamba eka pada rajakapotasana

Posture du roi pigeon sur un pied avec soutien



Uttanasana

Posture de l'étirement intense



Parsvottanasana

Posture de l'étirement latéral intense



Prasarita padottanasana

Posture du grand angle



Malasana

Posture de la guirlande



Upavistha konasana

Posture de l'angle assis



Parsva upavistha konasana

Posture de l'angle assis latéral



Janusirsasana

Posture de la tête approchée vers le genou



Paschimottanasana

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



Marichyasana

Posture du sage Marichi (variante)



Parivrtta baddha ardha padmasana

Posture du demi-lotus avec torsion



Gomukhasana

Posture de la tête de vache



Krounchasana

Posture du héron



Supta virasana

Posture du héros couché



Jathara parivartanasana

Posture du ventre en torsion



Supta ardha padmavajrasana

Posture allongée du demi-lotus (variante)



Matsyasana

Posture du poisson



Supta konasana

Posture allongée du grand angle (variante)



Anantasana

Posture de l'infini