

# OUVERTURE DU BASSIN



**Eka pada adho mukha svanasana**  
Posture du chien tête en bas sur un pied



**Dhanur asha sanchalanasana**  
Posture du chevalier combinée avec l'arc



**Utthan pristhasana**  
Posture du lézard



**Eka pada rajakapotasana**  
Posture du roi pigeon sur un pied



**Mandukasana**  
Posture de la grenouille



**Utthita parsvakonasana**  
Posture de l'angle latéral étendu



**Virabhadrasana 1**  
Posture du guerrier vertueux



**Virabhadrasana 2**  
Posture du guerrier vertueux



**Deviyasana**  
Posture de la déesse



**Prasarita padottanasana**  
Posture du grand angle



**Malasana**  
Posture de la guirlande



**Baddha konasana**  
Posture de l'angle lié ou du papillon



**Upavistha konasana**  
Posture de l'angle assis



**Parivrtta janusirsasana**  
Posture de la tête approchée vers le genou



**Krounchasana**  
Posture du héron (variante)



**Hindolasana**  
Posture du berceau



**Gomukhasana**  
Posture de la tête de vache



**Parsva bhuja dandasana**  
Posture du bâton latéral sous le bras ou du dragon volant (variante)



**Supta sucirandhrasana**  
Posture allongée du fil en aiguille



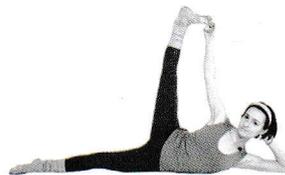
**Ardha ananda balasana**  
Posture du demi-bébé heureux



**Eka pada ardha setubandhasana**  
Posture du demi-pont sur un pied



**Supta konasana**  
Posture allongée du grand angle (variante)



**Anantasana**  
Posture de l'infini



**Supta baddha konasana**  
Posture de l'angle lié couché ou du papillon couché