

OUVERTURE DU BASSIN



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



Dhanur ashwa 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



Deviasana
Posture de la déesse



Prasrita 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