

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 - Élévation 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 expiré



Sarvangasana
Posture de la chandelle



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