

EXPRESSION



Simhasana nasikagra drishti
Posture du lion rugissant
avec le regard sur la pointe du nez



Adho mukha svanasana
Posture du chien tête en bas



Parivrtta adhomukha svanasana
Posture du chien tête en bas en torsion



Chaturanga dandasana
Posture du bâton à 4 pieds



Vasisthasana
Posture du sage Vasistha



Vasisthasana
Posture du sage Vasistha (variante)



Avabhinna pakshakasana
Posture des ailes brisées



Pashchima namaskarasana
Posture de la salutation inversée



Ashtanga namaskara
Posture de la salutation des 8 points au sol



Bhuja svastikasana
Posture de la croix gammée avec les bras



Bhujangasana
Posture du cobra



Bhuja svastikasana
Posture de la croix gammée
avec les bras (variante)



Bhuja svastikasana
Posture de la croix gammée
avec les bras (variante)



Purvottanasana
Posture de l'étirement de l'avant du
corps ou la planche inversée



Ganda bherundasana
Posture de l'oiseau féroce



**Eka pada setu bandha
sarvangasana**
Posture du demi-pont sur un pied



Halasana
Posture de la charrue



Supta konasana
Posture allongée du grand angle



Sarvangasana
Posture de la chandelle



Niralamba sarvangasana
Posture de la chandelle sans support



Chakrasana
Posture de la roue



Matsyasana
Posture du poisson



Uttanpadasana
Posture des jambes levées



Jathara parivartanasana
Posture du ventre en torsion