

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 - Elévation 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 expire



Sarvangasana

Posture de la chandelle



Urdhva dandasana sirsasana

Posture du bâton dans la posture sur la tête

ANCRAGE / CONFIANCE



Adho mukha svanasana
Posture du chien tête en bas



Utthita trikonasana
Posture du triangle



Virabhadrasana 2
Posture du guerrier vertueux



Bhakti virabhadrasana
Posture du guerrier en prière



Prasarita padottanasana
Posture du grand angle



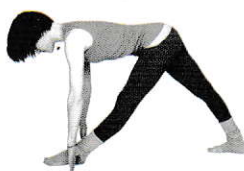
Utkatasana
Posture de la chaise



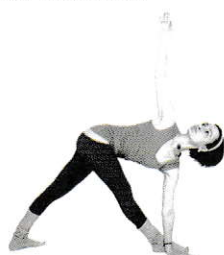
Parivrtta utkatasana
Posture de la chaise en torsion



Garudasana
Posture de l'aigle



Parsvottanasana
Posture de l'étirement latéral intense



Parivrtta trikonasana
Posture du triangle avec torsion



Deviyasana
Posture de la déesse



Uttanasana
Posture de l'étirement intense



Adho hasta padangushthasana
Posture du gros orteil tenu par la main (variante)



Pada angusthasana
Posture sur la pointe des pieds



Malasana
Posture de la guirlande



Dandasana
Posture du bâton



Ardha purvottanasana
Posture du demi-étirement de l'avant du corps ou la table inversée



Upavistha konasana
Posture de l'angle assis



Yoga mudra
Posture de la flexion avant en lotus



Gomukhasana
Posture de la tête de vache



Salabhasana
Posture de la sauterelle



Ardha setu bandhasana
Posture du demi-pont



Ananda balasana
Posture du bébé heureux



Devi sarvangasana
Posture de la chandelle combinée avec la déesse