

OUVERTURE DU COEUR



Sucirandhrasana

Posture du fil en aiguille (variante)



Dhanur marjarisana

Posture du chat combiné avec l'arc



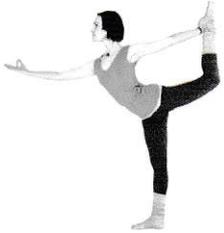
Vasisthasana

Posture du sage Vasistha (variante)



Indudalasana

Posture du croissant



Natarajasana

Posture du Shiva dansant



Ardha chandra chapasana

Posture demi-Lune (variante)



Utthita trikonasana

Posture du triangle



Parivrtta adhomukha svanasana

Posture du chien tête en bas en torsion



Ustrasana

Posture du chameau



Parighasana

Posture de la charnière



Eka pada ustrasana

Posture du chameau sur un pied



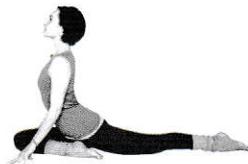
Urdhva mukha svanasana

Posture du chien tête en haut



Anjaneyasana

Posture du croissant de Lune



Salamba eka pada rajakapotasana

Posture du roi pigeon sur un pied avec soutien



Eka pada rajakapotasana

Posture du roi pigeon sur un pied



Parsva upavistha konasana

Posture de l'angle assis latéral



Parivrtta surya yantrasana

Posture de la boussole en demi-lotus et en torsion



Pashchima namaskarasana

Posture de la salutation inversée



Bhujangasana

Posture du cobra



Dhanurasana

Posture de l'arc



Eka pada salabhasana

Posture de la sauterelle sur un pied (variante)



Chakrasana

Posture de la roue



Matsyasana

Posture du poisson



Jathara parivartanasana

Posture du ventre en torsion

COLONNE VERTÉBRALE



Marjariasana

Exercice dynamique de chat et vache



Vyaghrasana

Posture du tigre (variante)



Sucirandhrasana

Posture du fil en aiguille (variante)



Adho mukha svanasana

Posture du chien tête en bas



Uttanasana

Posture de l'étirement intense



Indudalasana

Posture du croissant



Utthita trikonasana

Posture du triangle



Parsvottanasana

Posture de l'étirement latéral intense



Parivrtta baddha padangushthasana

Posture du gros orteil tenu avec torsion



Vayu muktyutthanasana

Posture de libération des vents avec la tête vers le bas ou du flamant



Ardha chandrasana

Posture de la demi-lune



Vakrasana

Posture de la torsion



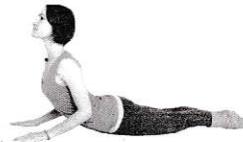
Paschimottasana

Posture de l'étirement intense de l'arrière du corps



Paripurna navasana

Posture complète du bateau



Bhujangasana

Posture du cobra



Nabhi uttolasana

Posture de l'équilibre sur le nombril



Salabhasana

Posture de la sauterelle



Anantasana

Posture de l'Infini (variante)



Anantasana

Posture de l'infini



Supta sucirandhrasana

Posture allongée du fil en aiguille



Utthita pithasana

Posture du pont étiré



Uttanpadasana

Posture des jambes levées



Halasana

Posture de la charrue



Matsyasana

Posture du poisson