

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