

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