

ÉQUILIBRES



Vyaghrasana
Posture du tigre



Dhanur marjariasana
Posture du chat combiné avec l'arc



Vasisthasana
Posture du sage Vasistha (variante)



Vrikshasana
Posture de l'arbre



Parivrtta ardha baddha padma vrikshasana
Posture de l'arbre avec le demi-lotus



Eka pada indudalasana
Posture du croissant sur un pied



Garudasana
Posture de l'aigle



Parivrtta hasta padangushthasana
Posture de l'équilibre avec torsion (variante)



Parivrtta baddha padangushthasana
Posture du gros orteil tenu avec torsion



Utthita padahastasana
Posture du pied tenu par la main



Parivrtta utthita padahastasana
Posture du pied tenu par la main en torsion



Svarga dvijasana
Posture de l'oiseau de paradis



Natarajasana
Posture de Shiva dansant



Ardha chandra chapasana
Posture demi-Lune (variante)



Virabhadrasana 3
Posture du guerrier vertueux



Ardha chandrasana
Posture de la demi-lune



Parivrtta ardha chandrasana
Posture de la demi-Lune avec torsion



Dwi hasta padasana
Posture de l'équilibre avec la jambe tendue tenue par les mains (variante)



Vayu muktyutthanasana
Posture de libération des vents avec la tête vers le bas ou du flaman.



Kagasana
Posture du corbeau



Adho hasta padangushthasana
Posture du gros orteil tenu par la main



Gomukh adho hasta padangushthasana
Posture du gros orteil tenu par la main



Pada angusthasana
Posture sur la pointe des pieds



Goraksasana
Posture du sage Goraksanath