

INVERSIONS / SEMI-INVERSIONS



Sasakasana
Posture du lièvre



Uttanasana
Posture de l'étirement intense



Prasarita padottanasana
Posture du grand angle



Devadua pannasana
Posture de l'ange déchu



Ganda bherundasana
Posture de l'oiseau féroce



Halasana
Posture de la charrue



Sarvangasana
Posture de la chandelle



Eka pada vishama sarvangasana
Posture de la chandelle asymétrique



Niralamba sarvangasana
Posture de la chandelle sans support



Viparita karani asana
Posture de l'inversion ou demi-chandelle



Chakrasana
Posture de la roue



Eka pada viparita dandasana
Posture du bâton inversé sur un pied



Sirsasana
Posture sur la tête ou tripode (variante)



Vishama sirasana
Posture sur la tête asymétrique (variante)



Salamba sirasana
Posture sur la tête avec soutien



Ado mukha vrikshasana
Posture de l'arbre inversé ou l'équilibre sur les mains



Sirsasana
Posture sur la tête



Upavisthta konasana sirasana
Posture sur la tête avec le grand écart



Supta konasana
Posture allongée du grand angle



Urdhva padmasana
Posture sur la tête avec lotus



Urdhva dandasana sirasana
Posture du bâton dans la posture sur la tête



Niralamba sirasana
Posture sur la tête sans soutien



Vrischikasana
Posture du scorpion



Pincha mayurasana
Posture de la plume de paon ou l'équilibre sur les avant-bras