

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 muktyuttonasana

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



Paschimottanasana

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



Paripurna navasana

Posture complète du bateau



Bhujangasana

Posture du cobra



Nabhi uttolanasana

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