

STRESS ET SYSTÈME NERVEUX



Sucirandhrasana

Posture du fil en aiguille (variante)



Adho mukha svanasana

Posture du chien tête en bas



Parivrtta adhomukha svanasana

Posture du chien tête en bas en torsion (тоненьким)



Uttanasana

Posture de l'étirement intense



Prasarita padottanasana

Posture du grand angle



Paschimottanasana

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



Krounchasana

Posture du héron (variante)



Ardha matsyendrasana

Posture de la moitié du roi Matsyendra (variante)



Janusirsasana

Posture de la tête approchée vers le genou



Avabhinna pakshakasana

Posture des ailes brisées



Parivrtta balasana

Posture de l'enfant en torsion



Uttan gomukhasana

Posture de la tête de vache avec le penchement en avant



Bhujangasana

Posture du cobra



Dhanurasana

Posture de l'arc



Bhuja svastikasana

Posture de la croix gammée avec les bras

