

1 Fœtus, prise de conscience



2 Respiration de purification



3 Ujjayi pranayama
le souffle victorieux



4 Eka pada pavanamuktasana
posture du dieu des vents



5 Rocking



6 Supta ardha candrasana
posture couchée de la demi-lune



7 Torsion assise



8 Caturanga dandasana
posture du bâton



9 Adho mukha svanasana
posture du chien tête en bas



10 Parvsottanasana
posture d'étirement des flancs



11 Parivrtta trikonasana
posture du triangle en torsion



12 Paschimottanasana
posture de la pince



13 Uttana mayurasana
posture du paon en élévation



14 Savasana posture du gisant

