

1 Fœtus, prise de conscience



2 Respiration de purification



3 Pavanamuktasana (variante)
posture du dieu des vents



4 Renforcement de la taille



5 Makarasana
posture du crocodile



6 Marche sur les fesses



7 Uttana mayurasana
posture du paon en élévation



8 Baddhakonasana
posture de l'angle lié



9 Utthita parsvakonasana
posture de l'angle étiré



10 Torsion assise



11 Janu sirsasana
posture de la tête au genou



12 Ranaddhu asana
posture du vautour



13 Vasisthasana (variante)
posture du sage Vasistha



14 Adho mukha svanasana (variante)
posture du chien tête en bas



15 Mastaka uttanasana
posture de la tête soulevée



16 Savasana posture du gisant

