

1 Dvipada pavanamuktasana
posture qui élimine les vents



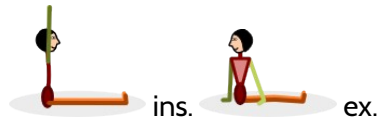
2 Respiration de purification



3 Sukhasana
posture facile



4 Parivrtta dandasana
posture du bâton en torsion



5 Ananda balasana
posture du bébé heureux



6 Ardha setudandhasana
posture du demi-pont



7 Adho mukha svanasana
posture du chien tête en bas



8 Anjaneyasana
posture d'Anjaneya



9 Parivrtta anjaneyasana
posture d'Anjaneya en torsion



10 Ustrasana
posture du chameau



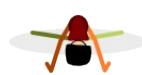
11 Parivrtta ustrasana
posture du chameau en torsion



12 Foetus accoudé



13 Kurmasana
posture de la tortue



14 Viparita karani
posture de la demi-chandelle



15 Savasana posture du gisant

