

1 Fœtus, prise de conscience



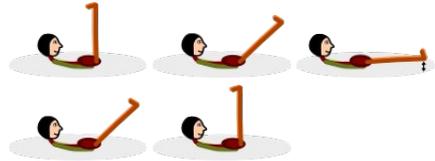
2 Respiration de purification



3 Urdhva prasrita padasana (approche)
posture des jambes qui montent



chaque mouvement se fait sur l'expire, on reste immobile pendant l'inspire glisser ensuite les mains sous le bassin, paumes vers le sol, bras tendus et lever la tête



4 Supta hasta padangustasana
posture couchée des gros orteils



5 Supta ardha candrasana
posture couchée de la demi-lune



6 Parighasana et variations
posture du verrou



7 Utthita trikonasana
posture du triangle



8 Utthita parsvakonasana
posture de l'angle étiré



9 Eka pada bekhasana
demi-posture de la grenouille



10 Uttana pristhasana
posture du lézard



11 Upavista konasana (préparation)
posture de l'angle assis



12 Upavista konasana
posture de l'angle assis



13 Savasana posture du gisant

