

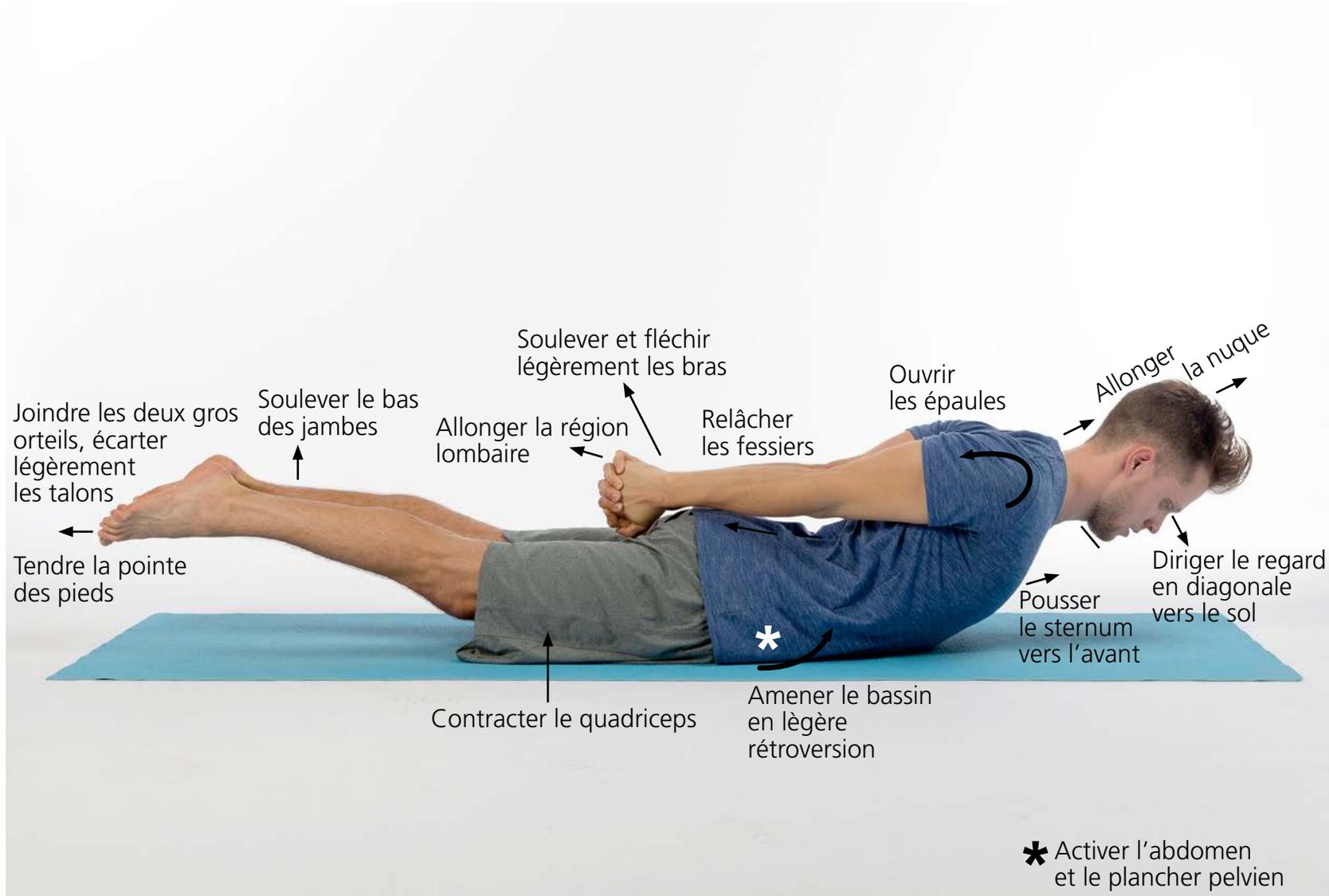
Guerrier I (virabhadrasana I)

Renforcement des jambes et allongement du tronc



Sauterelle (salabhasana)

Renforcement du dos et mobilité des épaules



Chien avec tête en bas (adho mukha svanasana)

Rapport relâchement/tension équilibré dans tout le corps



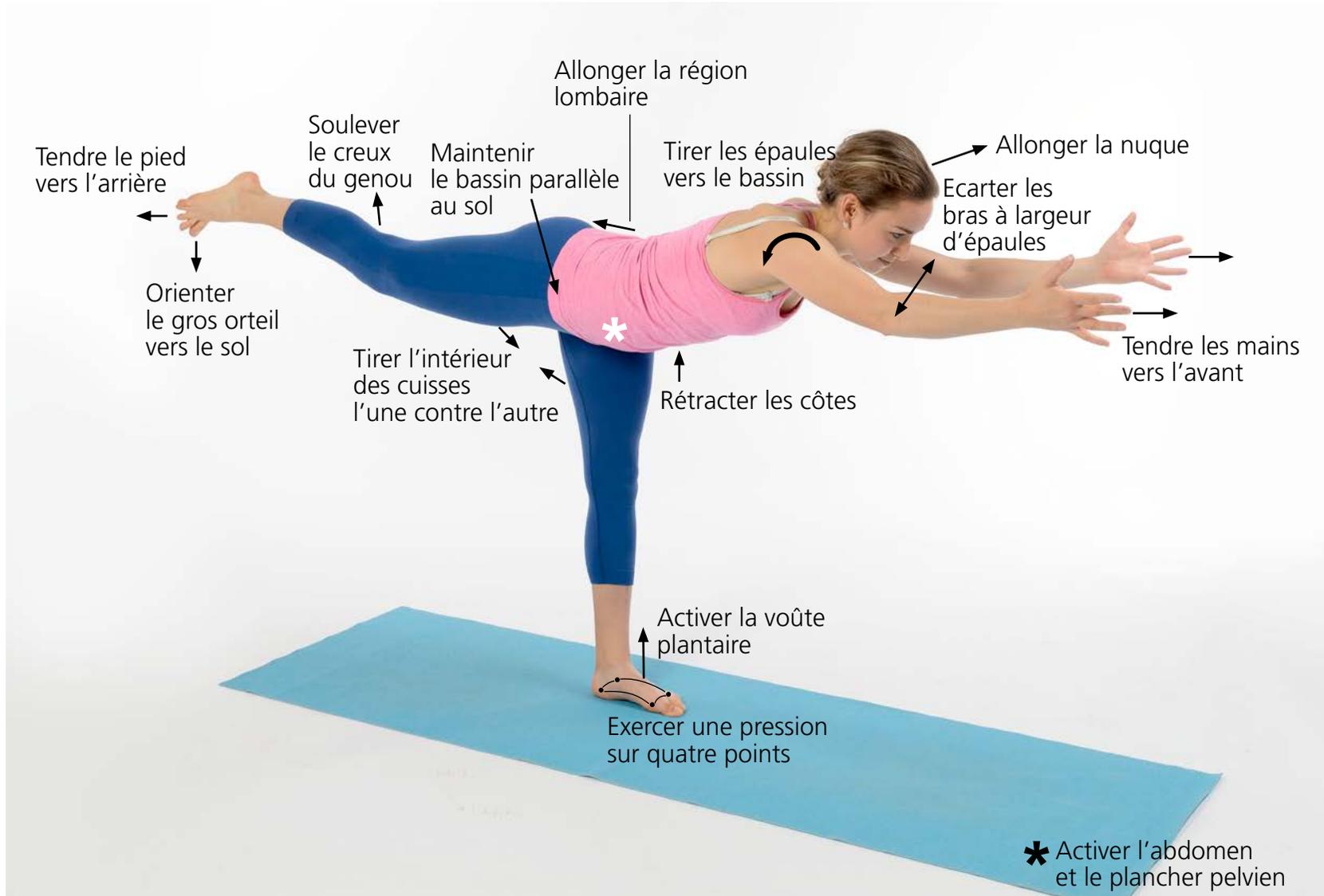
Bateau (navasana)

Equilibre et renforcement abdominal



Guerrier III (virabhadrasana III)

Equilibre et renforcement des jambes et des fessiers



Demi-lune (ardha chandrasana)

Renforcement des flancs et orientation



Demi-lotus en équilibre sur un pied (padangustha padma utkatasana)

Equilibre et rotation externe des hanches



* Activer l'abdomen et le plancher pelvien

Demi-torsion (ardha matsyendrasana)

Etirement des hanches et rotation de la colonne vertébrale



Tête au genou (janu sirsasana)

Etirement des jambes et extension de la colonne vertébrale



Action inversée (viparita karani)

Etirement des jambes et extension de la colonne vertébrale

