

Hasta uttanasana

— la posture des bras vers le ciel

Sur inspiration, flexion arrière.

Les bras levés au dessus de la tête, le corps en flexion arrière, dos creusé et hanches vers l'avant, jambes tendues.

La nuque relaxé.

Pranamasana

— la posture de la prière

Debout, les pied joints, paumes des mains contre la poitrine dans la position de la prière.

Poids également réparti.

Expirer doucement.

Hasta uttanasana

— la posture des bras vers le ciel

Sur l'inspiration, flexion arrière.

Tendre les bras vers le plafond et étirer vers arrière en poussant les hanches vers l'avant, jambes tendues. Relaxer votre nuque.

Padahasthasana

— la posture des mains aux pieds

Sur l'expiration, flexion avant.

Ramener le pied gauche à côté du droit. avant en plaçant la paume des mains au sol. Plier les genoux si nécessaire, les fessiers pointent vers le haut en dirigeant la tête vers les genoux.

Ashwa sanchalanasana

— la posture équestre

Sur l'inspiration, flexion arrière.

Ramener le pied droit/gauche vers l'avant, le genou au sol. Cambrer la colonne, soulever le menton et regarder le plafond.

Padahasthasana

— la posture des mains aux pieds

Sur l'expiration, flexion avant.

À partir des hanches flexir, en plaçant la paume des mains au sol, fessiers vers le haut. La tête le plus proche des genoux. Les genoux pliés si nécessaire.

Ashwa sanchalanasana

— la posture équestre

Sur inspiration

Le pied droit/gauche vers l'arrière (le plus loin possible), le genou au sol. Cambrer le corps, soulever le menton et regarder le plafond.

Parvatasana

— la posture de la montagne

Sur l'expiration, flexion en avant.

Le pied devant vient rejoindre celui qui se trouve derrière, fessiers pointer vers le haut. Les talons à plat au sol et la tête entre les bras, vers le sol, en gardant les épaules en arrière.

Ashtanga namaskara

— la posture de la salutation des huit points au sol

Retention. Les genoux sont pliés au sol, puis la poitrine, et le menton ou front au sol. Les hanches restent levées et les orteils retournés.

Bhujangasana

— la posture du cobra

Sur l'inspiration, flexion en arrière.

Les hanches se baissent, l'appui se fait sur les bras, le dessus des pieds au sol et la colonne est cambrée. Les jambes ensemble et les épaules basses. Regard vers le haut et en arrière.

Parvatasana

— la posture de la montagne

Sur l'expiration, flexion en avant.

Retourner l'orteils vers l'intérieur, soulever les hanches de manière à ce que le corps ait la forme d'un "V" renversé. Pousser les talons et la tête vers le sol, en gardant les épaules en arrière.

