



Insp.



82 URDHVA HASTASANA *MAINS LEVÉES*

Montez les bras
vers le ciel

Exp.



Inclinez le buste
vers la droite

Exp.



Insp.
Remontez
Un pas
vers la gauche

Insp.



86 UTKATA KONASANA *DÉCÈSSE*

Ecarter les jambes
Descendez bras
en chandelier

Exp.



Remontez
Bras à l'horizontal

Insp.

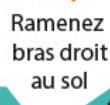
Exp.



94 UTTITHA TRIKONASANA *TRIANGLE*

Inclinez-vous
vers la gauche
bras en croix

Insp.



Ramenez
bras droit
au sol

Exp.



58 PARSVOTTASANA *ÉTIREMENT LATÉRAL*
Flexion avant
Buste au genou

Posez le genou
droit au sol

Insp.



91 UTTITHA ASHWASANCHALANASANA *FENTE*

Passez en fente basse
Pied en pointe

Exp.



6 ANJANEYASANA *CROISSANT DE LUNE*

Bras vers le ciel
Inclinez le buste
vers l'arrière

Insp.

Revenez de face

Exp.



Jambe droite tendue
Genou gauche replié,
talon au sol si possible

Insp.



43 MALASANA *SQUAT*

Revenez au centre
Accroupi

Exp.



jambe gauche tendue
Genou droit replié,

Insp.



91 UTTITHA ASHWASANCHALANASANA *FENTE*

Passez en fente basse
Pied en pointe

Exp.



6 ANJANEYASANA *CROISSANT DE LUNE*

Bras vers le ciel
Inclinez le buste
vers l'arrière

Insp.

Exp.



6 PARSVOTTASANA *ÉTIREMENT LATÉRAL*

Flexion avant
Pyramide
Buste au genou

Inspirez
Redressez-vous

Exp.



94 UTTITHA TRIKONASANA *TRIANGLE*

Ouvrez bras gauche
vers le ciel
Triangle

Insp.



Redressez-
vous

Exp.



86 UTKATA KONASANA *DÉCÈSSE*

Ecarter les jambes
Descendez bras
en chandelier

Insp.



76 TADASANA *MONTAGNE*

Ramenez le
pied gauche
vers la droite

Exp.



Inclinez le buste
vers la droite

Exp.



Inclinez vos bras
vers la gauche

Insp.
Remontez

Puis reprenez
le tout à gauche.

