

POSTURES

ASSISES	DEBOUT	D'EQUILIBRE	D'INVERSION	TORSION	RESTAURATIVES	FACE AU SOL	DOS AU SOL
Posture facile	"Cette posture"	Posture de la montagne (à une jambe)	Posture de la pince debout	Posture de l'enfant retourné	Posture de l'enfant	Posture du chat	Posture du demi-pont
Posture du diamant	Posture des mains vers le haut	Posture du fils d'Anjana, dite "fente basse"	Posture de la pince large	Torsion assise	Posture du chat-vache	Posture de la vache	Posture du ventre tournant
Posture du coordonnier ou de l'angle lié	Posture de la demi-lune simple	Posture de la fente haute	Posture du chien tête en bas	Torsion au sol	Posture des jambes au mur	Posture de la planche	Posture de l'angle lié allongé
Posture de la pince assise ou de l'étirement intense vers l'ouest	Posture de la chaise	Posture du chien tête en bas à 3 pattes	Posture du cœur	Posture de l'aigle	Posture des genoux à la poitrine	Posture des 8 points	Posture du pied à la main allongé
Posture de l'angle assis	Posture du Guerrier 1	Posture du sage Vasistha ou de la planche latérale	Posture de la chandelle	Posture de la chaise retournée	Posture du bébé heureux	Posture du cobra	Posture du bébé heureux
Posture de la tête au genou	Posture du Guerrier 2	Posture de l'arbre	Posture du dauphin	Posture du triangle inversé	Posture du cadavre	Posture du chien tête en haut	Posture du poisson
Posture dédiée au sage Bharadvaja	Posture du triangle	Posture du seigneur de la danse ou du danseur cosmique	Posture du lapin ou du lièvre	Posture du grand angle retourné		Posture de la sauterelle	Posture de libération des vents
Posture du bateau	Posture de l'angle étiré ou de l'angle latéral	Posture du Garuda dite "Posture de l'aigle"	Geste de l'action inversée	La demi-torsion 1		Posture de l'arc	Posture du fils l'aiguille
Demi-posture du seigneur des poissons	Posture de la guirlande	Posture du Guerrier 3	Posture de la charrue	La demi-torsion 2		Posture de l'enfant	Posture de la banane
Posture de la tête de vache	Posture de la déesse	Posture de la Demi-Lune	Posture sur la tête	La torsion latérale		Posture du crocodile	Posture du cadavre
Posture du pigeon royal à une patte		Posture du bras tendu au gros orteil				Posture du cœur aimant	
Posture du héros							