

Séquence pour garder une colonne souple et flexible et lutter contre les raideurs du dos.



1. Posture des jambes contre le mur Viparita Karani



2. Variation de la posture de repos constructif Genoux joints Pieds écartés Variation Savasana
Jambes fléchies Genoux joints Pieds écartés



3. Variation de la posture de relâchement du vent à moitié
Variation Ardha Pavan Muktasana



4. Pose de relâchement du vent à moitié Ardha Pavan Muktasana



5. Posture de yoga avec torsion de la colonne vertébrale en décubitus dorsal I Supta Matsyendrasana I



6. Pose de libération du vent Pawanmuktasana



7. Pose du bébé à moitié heureux Ardha Ananda Balasana



8. Répéter les poses Flèche



9. Posture de l'enfant Balasana



10. Posture du chat et de la vache
Bitilasana Marjaryasana



11. Posture du chien tête en bas
Adho Mukha Svanasana



12. Posture de la planche
Phalakasana



13. Posture du cobra, coudes pliés
Bhujangasana coudes fléchis



14. Posture du cobra
Bhujangasana



15. Posture de l'enfant large
Prasarita Balasana



16. Pose sur la table
Bharmanasana



17. Posture du chien tête en bas à trois pattes
Tri Pada Adho Mukha Svanasana



18. Posture de la fente basse
Anjaneyasana



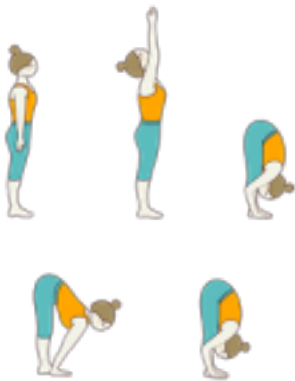
19. Posture du chien tête en bas
Adho Mukha Svanasana



20. Répéter les poses Flèche



21. Posture du palmier, flexion latérale Parsva Bhanga



22. Variante de la Salutation au Soleil, pliage avant Variation
Surya Namaskar Uttanasana



23. Posture du chien tête en bas
Adho Mukha Svanasana



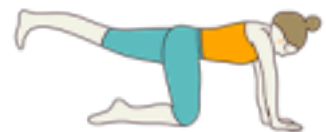
24. Pose du dessus de la table, jambe sur le côté Bharmanasana
Jambe sur le côté



25. Pose de la porte Parighasana



26. Posture de la porte, flexion avant Parighasana Uttanasana



27. Variation de la posture de la table, jambe levée Variation de
Bharmanasana, jambe levée



28. Répéter les poses Flèche



29. Posture de l'enfant large
Prasarita Balasana



30. Posture du chien tête en bas
Adho Mukha Svanasana



31. Posture du guerrier I
Virabhadrasana I



32. Pose de l'angle latéral tourné
Parivrtta Parsvakonasana Namaste
Mains



33. Répéter les poses Flèche



34. Pose facile en rotation
Parivrtta Sukhasana



35. Pose du cadavre Savasana