

1

Le diamant



Vajrasana

2

Le chat



Marjaryasana

3

La vache



Bitilasana

4

Le chien tête en bas



Adho Mukha Svanasana

5

La fente basse



Anjaneyasana

6

La montagne



Tadasana

7

La pyramide



Parsvottanasana

8

La planche



Kumbhakasana

9

Le cobra 1



Bhujangasana I

10

Le chien tête en bas



Adho Mukha Svanasana

11

La chenille



12

La fente haute



Ashta Chandrasana

13

La fente latérale



Skandasana

14

Le chien tête en bas



Adho Mukha Svanasana

15

Le cobra 1



Bhujangasana I

16

Le chiot



Uttana Shishosana

17

Le fil de l'aiguille



Parsva Balasana

18

L'enfant les jambes écartées



Balasana (jambes écartées)

19

Le cordonnier



Baddha Konasana

20

La tête au genou inclinée



Parivrtta Janu Sirsasana

21

L'angle assis



Upavistha Konasana

22

Le cadavre



Savasana

