

Salutation au Soleil A

Sév Gey



1. Posture de la montagne

• Tadasana



2. Posture de la flexion avant debout

• Uttanasana



3. Posture du pli vers l'avant vers le haut

• Urdhva Uttanasana



4. Posture de la fente du coureur

• Utthita Ashwa Sanchalanasana



5. Posture de la planche

• Phalakasana



6. Posture à huit membres

• Ashtangasana



7. Posture du cobra, coudes pliés

• Bhujangasana coudes fléchis



8. Pose sur la table

• Bharmanasana



9. Posture du chien tête en bas

• Adho Mukha Svanasana



10. Posture de la fente du coureur • Uttitha Ashwa Sanchalanasana



11. Posture de la flexion avant debout • Uttanasana



12. Posture du pli vers l'avant vers le haut • Urdhva Uttanasana

Salutation au Soleil A



13. Posture du volcan • Urdhva Hastasana



14. Posture de la montagne • Tadasana

O.S.

15. Répéter l'autre côté