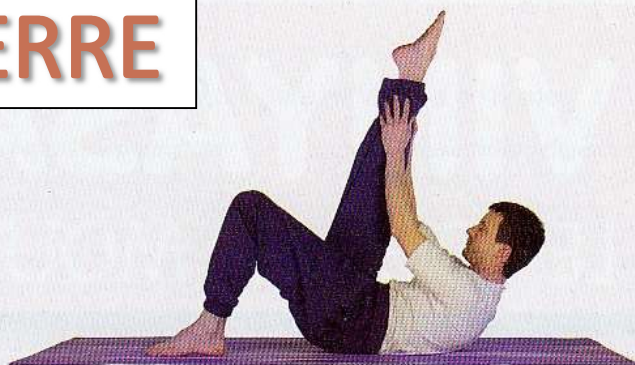


SALUTATION A LA TERRE



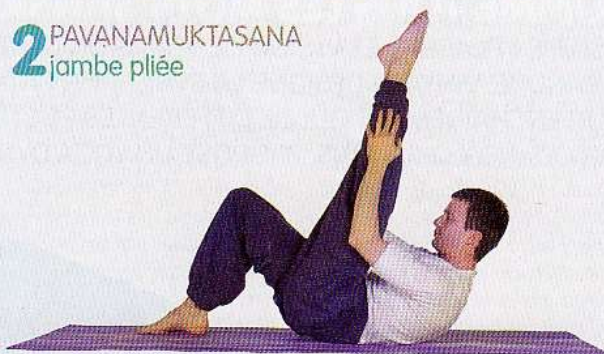
1 jambe droite allongée au sol



2 PAVANAMUKTASANA
jambe pliée



3 jambe gauche
allongée au sol



4 PAVANAMUKTASANA
jambe pliée



5 étirement de tout le corps



A ne pas reproduire si vous n'êtes pas familier de cette posture. A éviter en cas de problèmes de cervicales.



7 MATSYASANA
le Poisson



8 SETHU BANDHA
le Demi-Pont



9 CAURANGYASANA
la torsion allongée



10 CAURANGYASANA
la torsion allongée