

PRATIQUE PERSONNELLE - 7



1 Adho Mukha Virasana
30 secs. to 1 min.



2 Adho Mukha Śvānāsana
1-3 minutes



3 Urdhva Hastāsana
2 x



4 Urdhva Badhāhṅgulīyāsana
2 x



5 Virābhadrāsana II
2 x



6 Virābhadrāsana I
2 x



7 Adho Mukha Śvānāsana
1 minute



8 Sālambā Śīrāsana
3-5 minutes



9 Bhaṛadvājāsana
4 x

©MACNY



10 Urdhva Mukha Śvānāsana
(on chair)
6 x



11 Dvi Pāda Viparīta Dhaṛḍāsana
(on chair)
2 x



12 Ujvrāsana
3 x



13 Adho Mukha Śvānāsana
(hands to wall)
1 minute



14 Uttarāsana
(resting)
1 minute



15 Parīva Uttarāsana
3 x



16 Ardha Hālāsana
(legs resting on chair)
3-5 minutes

©MACNY

Pour remplacer 8



7 Adho Mukha Śvānāsana
2 x

Pour
remplacer 11



8 Supta Virāsana

ou



7 Supta Baddha Koṅṅāsana

Pour remplacer 16



9 Bhaṛadvājāsana

ou



8 Bhaṛadvājāsana



9 Adho Mukha Virāsana



12 Pāścimottārāsana
1-3 minutes



10 Śavāsana

