

Yoga: els àssanes principals



postura de l'arbre
vrikshàsana



postura de l'arc
dhanuràsana



postura de l'espelma
postura de tots els membres
sarvangàsana



postura de la cobra
bhujangàsana



postura de la mitja torsió espinal
ardha-matsiendràsana



postura de la muntanya
tadàsana



postura de la pinça assegurada
paixximotanàsana



postura del corb
kakàsana



postura del diamant
vajràssana



postura del gos mirant avall
adho-mukha-xuanàsana



postura del guerrer
virabhadràssana



postura del lotus
padmàsana



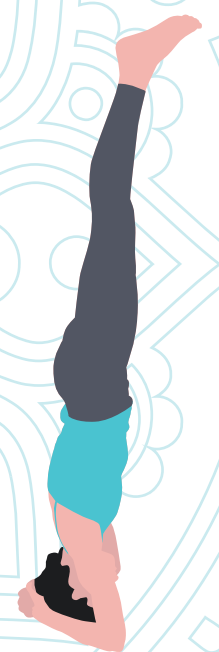
postura del pont
setu-bandhàsana



postura del rei ballari
nata-rajàsana



postura del triangle
tri-konàsana



postura sobre el cap
xirsàsana