



En tailleur :

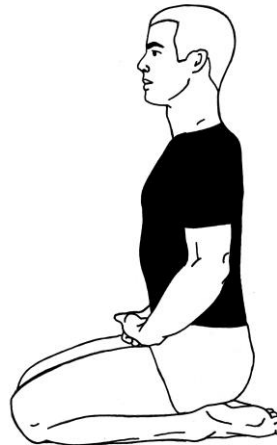


Sukkhasana



Siddhasana
Talons contre périnée

A genoux :



Vajrasana

En lotus et demi-lotus :



Padmasana



Ardha padmasana



Parsva sukkhasana



Svastikasana (talons contre cuisses)



Baddha padmasana



Sankatasana

