

Realize cada postura por 1 a 2 minutos, quando houver indicação de lados (D/E) utilizar o mesmo tempo para cada lado. Caso haja tempo, faça 3 a 5 Surya Namaskar A antes da prática.

1. Supta Badha Konasana

Caso precise de suporte para a cabeça ou costas, sobre um cobertor ou almofada.



2. Supta Padangushtasana I

Utilize um cinto, fita ou toalha. Coloque na parte posterior do calcanhar, mantenha a perna de baixo bem estendida e se possível em contato com uma parede. (D/E 2, 3, e 4)



3. Supta Padangushtasana III



4. Supta Padangushtasana II

Mantenha ambos os joelhos estendidos.

5. Adho Mukha Virásana

Joelhos afastados na largura dos quadris cotovelos estendidos



6. Adho Mukha Svanasana

Utilize um apoio para a cabeça em caso de sobrecarga dos ombros



7. Uttanasana

Utilize um apoio para a cabeça ou segure os cotovelos.

8. Shavasana

