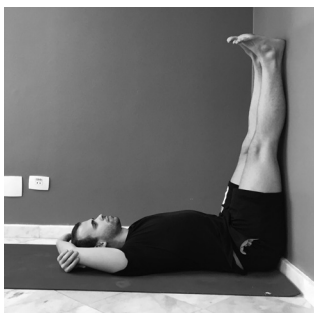
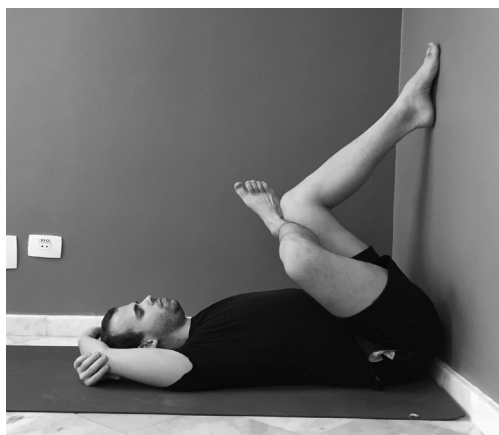


Comece com 5 Surya Namaskar A. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

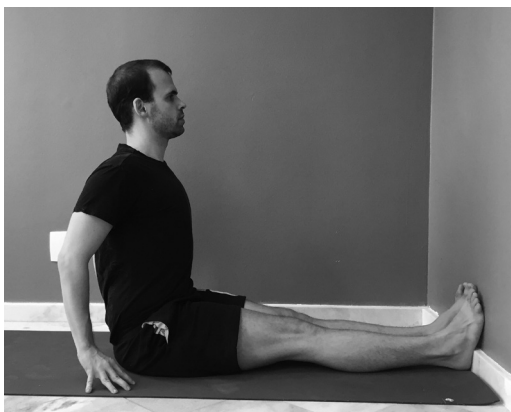


**1. Viparita Karani Asana com os braços cruzados**

Deite com as costas no chão e as pernas estendidas. Procure manter os joelhos e pés alinhados. Segure os cotovelos.



2. Leve o tornozelo direito sobre a coxa esquerda e flexionando o joelho esquerdo aproxime a perna direita do tronco. O quadril pode desencostar do chão, mas procure manter a estabilidade do tronco.



**3. Dandasana**

Estenda os joelhos mantendo os pés em contato com a parede. Com o auxílio da ponta dos dedos das mãos no chão ao lado dos quadris, mantenha o tronco alinhado, perpendicular ao chão. Caso tenha muita dificuldade, sente-se sobre algo mais alto.



**4/5. Janu Shirshasana / Krounchasana**

Comece com o pé esquerdo em contato com a coxa direita e estenda a perna direita, flexione o tronco a frente para Janu Shirshasana. Caso sinta tranquilidade para realizar a postura seguinte, leve uma perna em virásana e a outra com o calcanhar em contato com a parede. O tronco deve estar alinhado. Tente desconectar o calcanhar da parede mantendo a estabilidade do tronco.



**6/7. Paschimottasana - Pés afastados / Navasana**



**8. Adho Mukha Shvanasana**



**9. Shavasana**

