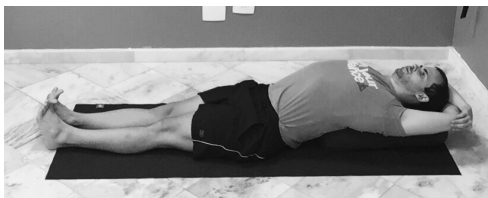


Comece com 5 Surya Namaskar A. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



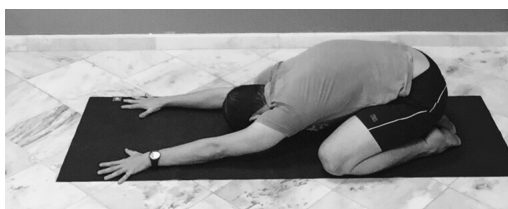
1. Supta Tadasana com os braços cruzados

Pernas unidas, deite sobre uma superfície mais alta e segure os cotovelos. Faça com os dois cruzamentos.



2. Supta Tadasana com os cotovelos estendidos

Retire o suporte sob as costas e estenda os cotovelos e dedos das mãos. tente fazer com os dedos cruzados também em badanguliasana.



3. Adho Mukha Virásana

Joelhos afastados na largura dos quadris cotovelos estendidos.

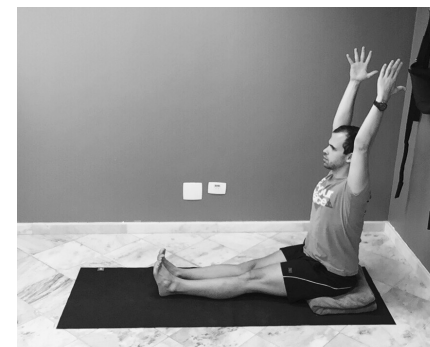
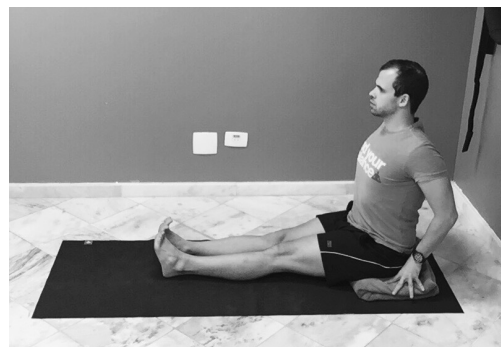
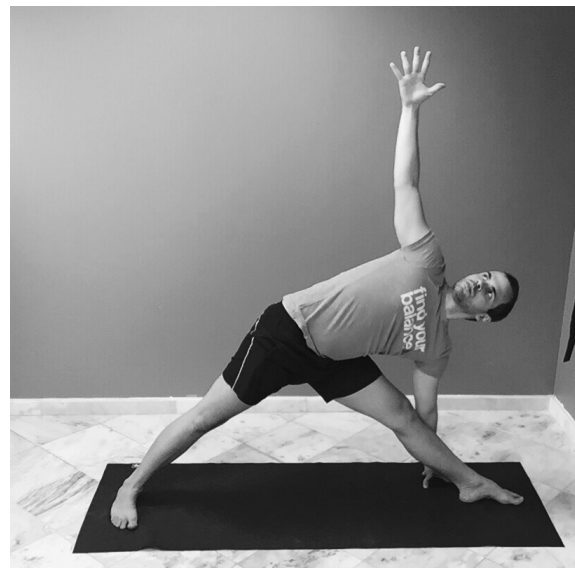


4. Adho Mukha Svanasana

Caso precise, utilize um apoio para a cabeça em caso de sobrecarga dos ombros

5. Trikonasana

Afaste bem as pernas e mantenha o tronco alinhado na flexão lateral, se precisar de altura para apoiar a mão de baixo, apoie na perna ou sobre um bloco.



6 e 7. Dandasana / Dandasana em urdva hastasana

Utilize um cobertor para sentar-se e mantenha o tronco estendido com o auxílio da ponta dos dedos das mãos. Permaneça na postura e siga para os braços em urdva hastasana.



8. Shavasana