

Comece com 3 Surya Namaskar A e B. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



### 1. Supta Badha Konasana com os braços cruzados

Pés unidos, deite-se e segure os cotovelos. Faça com os dois cruzamentos de antebraços.

### 2. Adho Mukha Shvanasana

Mantenha os dedos das mãos bem afastados e os calcanhares em direção do chão. Tome cuidado para não hiperestender os ombros ao invés de levar os ísquios para o teto.



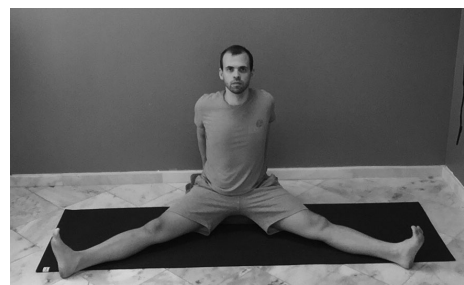
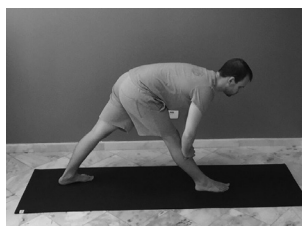
### 3. Parshva Prasrita Padottanasana

Você pode entrar nesta postura afastando bem as pernas a partir de Adho Mukha Shvanasana. Mantenha o eixo de um dos braços e leve a outra mão à perna oposta.



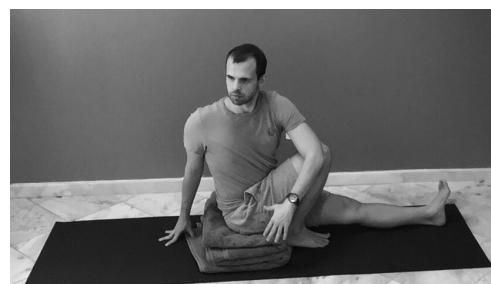
### 4. Parshvottanasana

Gire os dois pés para um lado e tente manter o tronco e os quadris estendidos e alinhados, levando as mãos no chão, na perna ou em blocos. Se estiver tranquilo e seguro, estenda os braços.



### 5. Upavishta Konasana

Pernas afastadas, dedos dos pés apontam para cima. Para fazer a torção mantenha o tronco estendido.

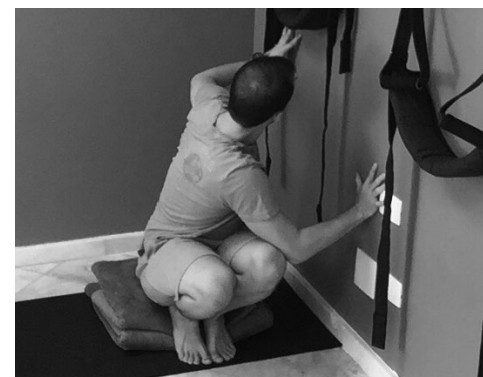


### 6. Maritchyasana III

Sente sobre um apoio mais alto para manter o tronco estendido. Faça a torção levando o tronco oposto à perna.

### 7. Pashasana

Utilize um apoio para os calcanhares para sentar-se. Calcule a distância da parede de mais ou menos um antebraço para poder usar a parede como suporte e alavanca. Observe o apoio do braço contra a coxa para fazer a torção.



### 8. Shavasana

**Posturas complementares a esta prática:** Parsva Adho Mukha Shvanasana, Parshva Utkatasana, Parivrtta Trikonasana, Maritchyasana I.