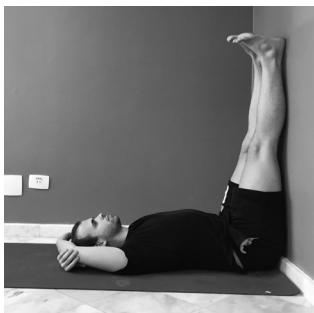


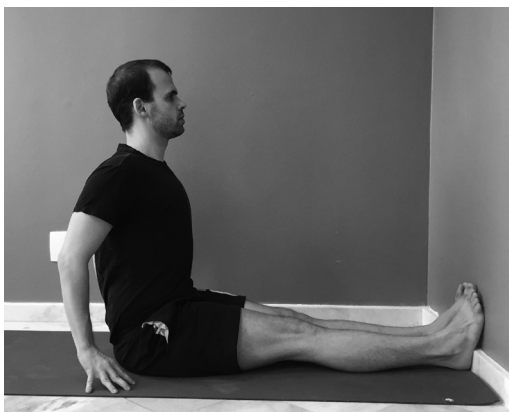
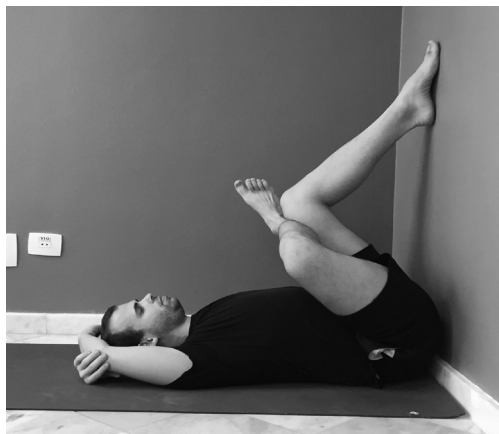
Comece com 5 Surya Namaskar A. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



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 o alinhamento 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 estendido, 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. Paschimottanasana - Pés afastados / Navasana



8. Adho Mukha Shvanasana

9. Shavasana

