

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



1. Supta Badha Konasana

Utilize um cinto, caso tenha, para segurar as pernas e coloque um suporte sob as costas para permanecer por mais tempo.

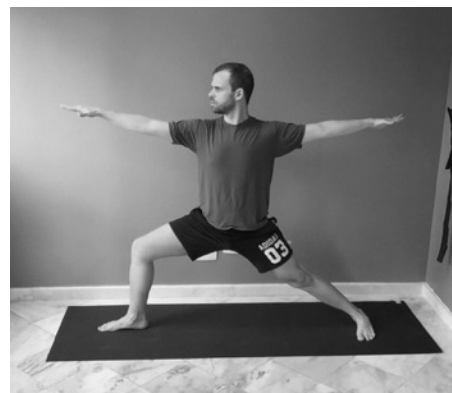
2. Parvatasana / Parshva

Parvatasana
Faça dos dois lados e com os dois cruzamentos dos dedos.



3. Trikonasana (variações)

Caso precise de altura para as mãos no sentido de manter o tronco estendido, utilize um bloco ou apoie a mão sobre a perna e mantenha o alinhamento. Tente permanecer com os dois braços paralelos e estendidos por alguns instantes no final de cada lado da postura.

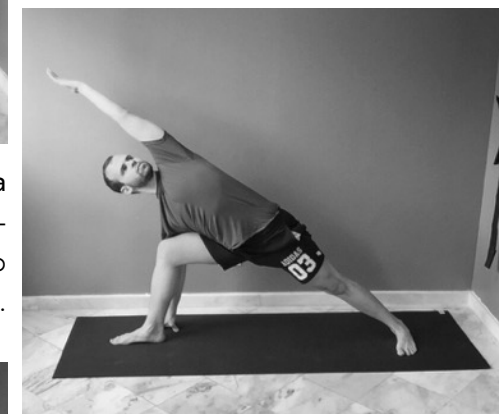
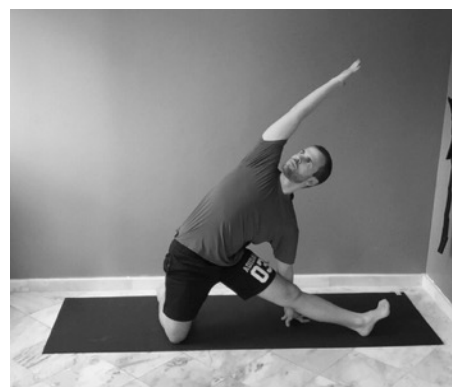


4. Virabhadrasana II

Mantenha o joelho em um ângulo de 90 graus. Preste atenção na verticalidade do tronco para não se mover em direção da coxa do joelho flexionado.

5. Utthita Parshva Konasana

Preste atenção na linha que se forma na lateral do tronco, seguindo perna e braços.



6. Pariankasana

Coloque um apoio sobre o joelho e perna que se apoiam no chão caso sinta desconforto. Tente numa segunda vez tocar a sola do pé oposto no chão. Apoie a mão sobre a perna ou sobre um bloco para alinhar.



7. Sukhasana

Tronco estendido, pernas cruzadas.

8. Shavasana