

**Prática
010 LL**

Desta vez faça 3 Surya Namaskar A e 3 Surya Namaskar D **no final desta sequência para perceber a diferença dele no início e no fim** e por último o shavasana. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



1. Urdva prasarita padasana e variação
Encoste bem os quadris na parede e estenda os joelhos e permaneça. Cruze as pernas e is cotovelos e flexione o joelho.

2. Dandasana

Pés na parede, tente manter o tronco alinhado, caso não consiga, coloque um apoio mais alto para sentar-se. Tente elevar os braços para urdva hastasana em dandasana.



3. Parvatasana e parshva parvatasana
Lembre-se mudar o cruzamento dos dedos e das pernas após a contagem do tempo.



4. Utthita hasta padasana

Ao invés de usar esta postura como transição, utilize como preparação para sentir o peso dos pés no chão.



5. Utthita trikonasana

Lembre-se de sentir a transição do peso das duas pernas para a predominância da perna de trás durante o movimento.

6. Virabhadrasana II

Mesmas ações de utthita trikonasana durante o movimento.



7. Utthita parshvakonasana

Procure perceber a lateral superior do tronco como uma linha contínua e sem quebras.

8. Shavasana

