

Realize cada postura por 1 a 2 minutos, quando houver indicação de lados (D/E) utilizar o mesmo tempo para cada lado. Caso haja tempo, faça 3 a 5 Surya Namaskar A antes da prática.

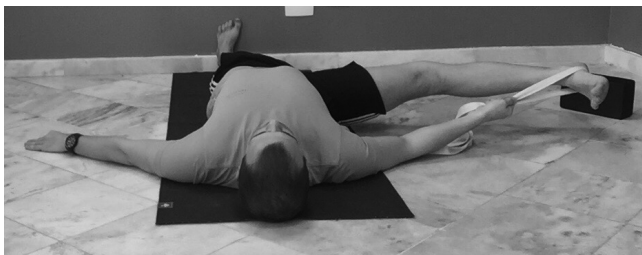
### 1. Supta Badha Konasana

Caso precise de suporte para a cabeça ou costas, sobre um cobertor ou almofada.



### 2. Supta Padangushtasana I

Utilize um cinto, fita ou toalha. Coloque na parte posterior do calcanhar, mantenha a perna de baixo bem estendida e se possível em contato firme com uma parede. (D/E 2, 3, e 4)



### 3. Supta Padangushtasana III

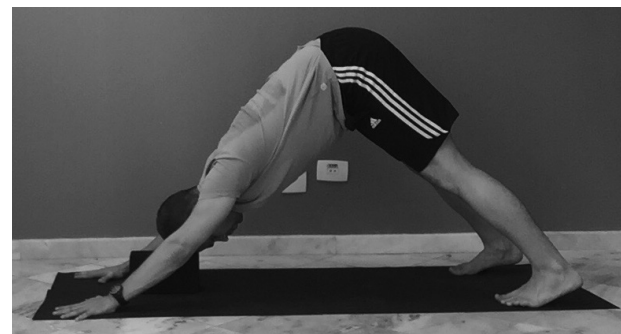


### 4. Supta Padangushtasana II

Mantenha ambos os joelhos estendidos.

### 5. Adho Mukha Virásana

Joelhos afastados na largura dos quadris cotovelos estendidos.



### 6. Adho Mukha Shvanasana

Utilize um apoio para a cabeça em caso de sobrecarga dos ombros



### 7. Uttanasana

Utilize um apoio para a cabeça ou segure os cotovelos.

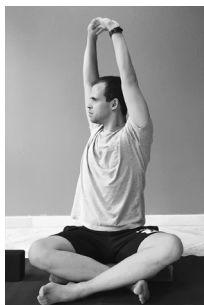
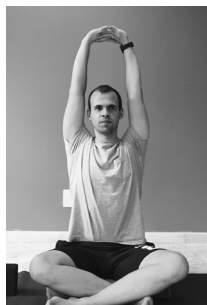
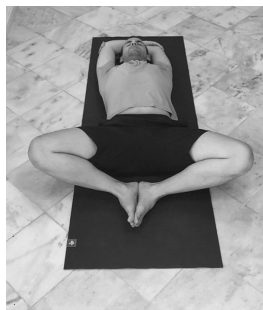


### 8. Shavasana

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

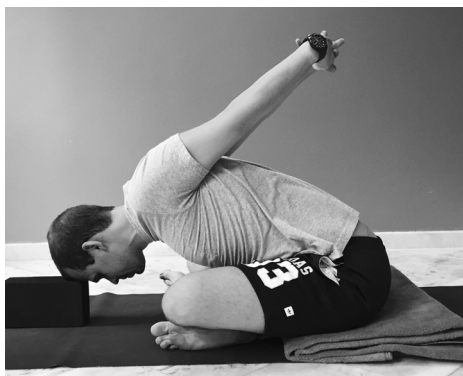
### 1. Supta Badha Konasana

Pés unidos, deite sobre uma superfície mais alta e segure os cotovelos. Se estiver habituado com supta virásana, pode substituir.



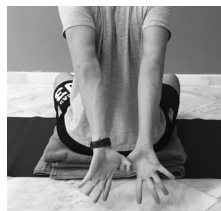
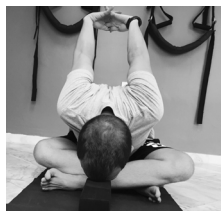
### 2. Parvatasana / parshva parvatasana

mantenha os cotovelos estendidos e os dedos bem cruzados. Tome cuidado para não aproximar os ombros das orelhas. Após fazer cada um dos lados, mude o cruzamento dos dedos e repita a sequência.



### 3. Adho mukha sukhāsana

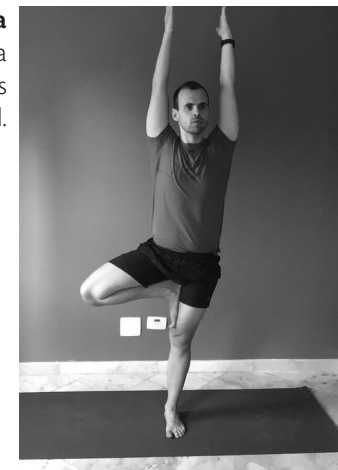
Observe as duas variações: com os dedos cruzados e com apenas os polegares cruzados.



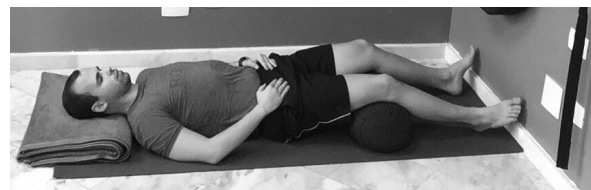
**4. Adho mukha virāsana** – observe a tensão dos cotovelos e os dedos das mãos bem firmes em contato com o chão.

### 5. Vrkhāsana em Urdva hastasana

Calcanhares o mais próximo possível do períneo, coxa da perna que toca o chão firme e ativa. Só eleve os braços quando se sentir estável.



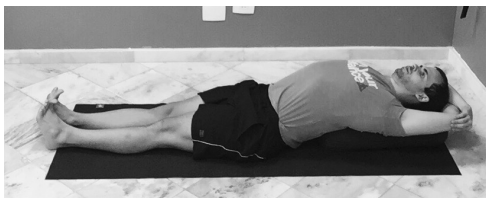
6. Primeiro leve os dedos entrelaçados atrás das costas e distancie os ombros da parede mantendo o púbis em contato com a parede. Caso tenha alongamento nas solas dos pés, posicione os grandes artelhos (dedões) em contato com a parede/rodapé para facilitar a ativação dos arcos dos pés. Leve agora os dedos das mãos na parede e distancie os ombros ainda mais no contato com a parede. Ushtrasana é uma boa continuação para estas posturas, assim como urdva dhanurasana.



**7. Shavāsana** – coloque um suporte sob os joelhos e caso precise um para a cabeça e pescoço, permaneça por volta de cinco minutos.



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.



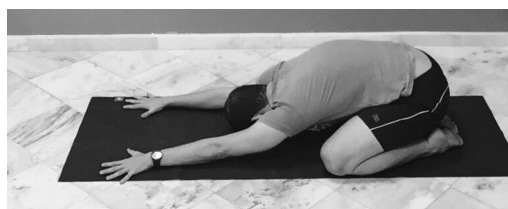
**1. Supta Tadasana com os braços cruzados**

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



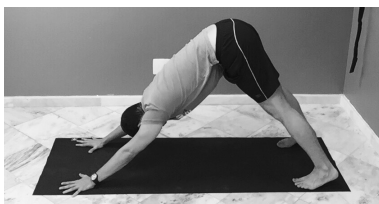
**2. Supta Tadasana com os cotovelos estendidos**

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.

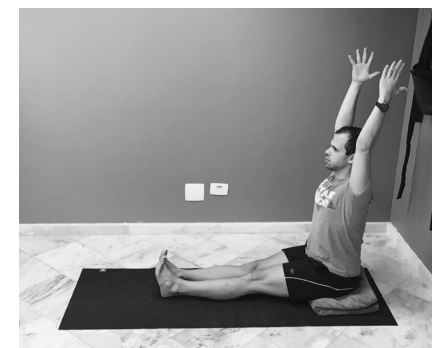
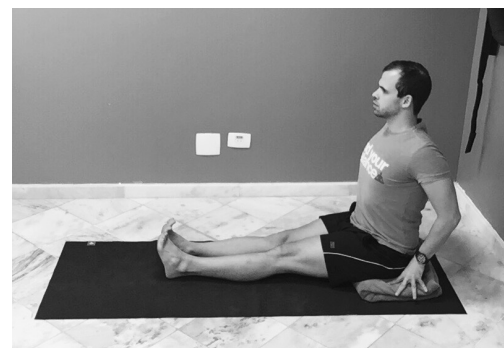
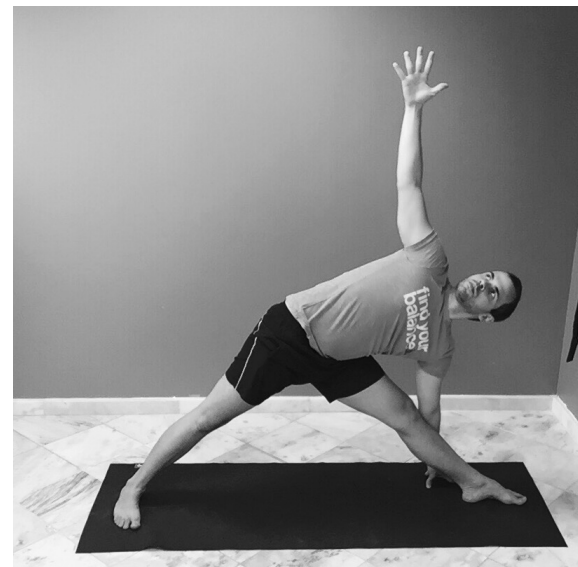


**4. Adho Mukha Svanasana**

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**

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.

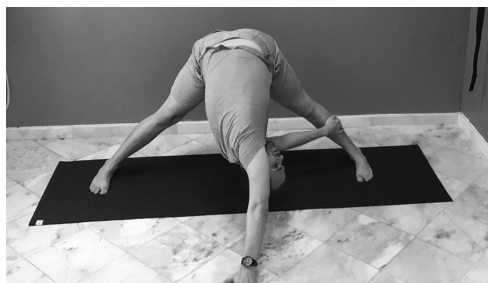


### 1. Supta Badha Konasana com os braços cruzados

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

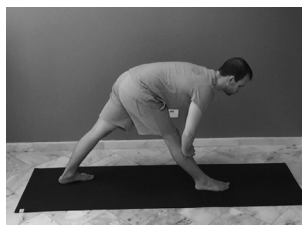
### 2. Adho Mukha Shvanasana

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.



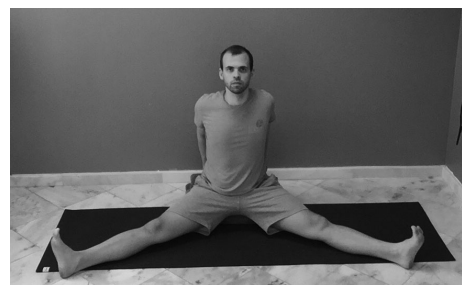
### 3. Parshva Prasrita Padottanasana

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.



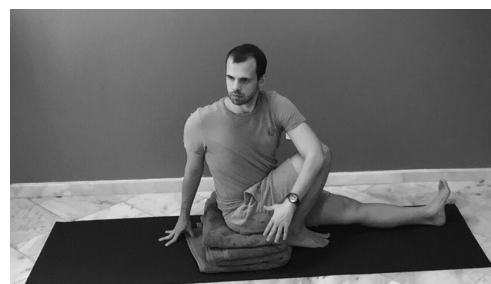
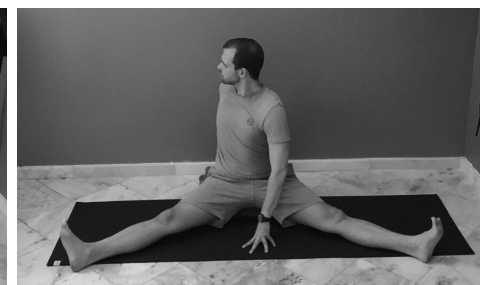
### 4. Parshvottanasana

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.

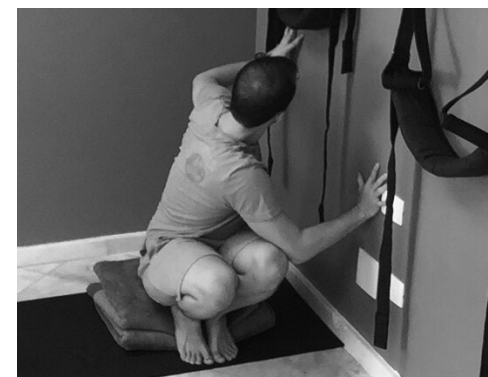


### 6. Marichyasana III

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

### 7. Pashasana

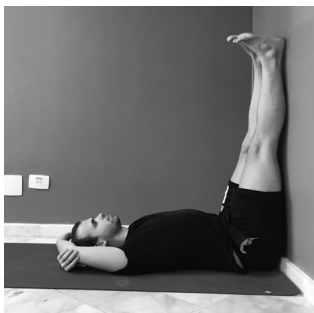
Utilize um apoio para os calcanhares para sentar-se. Calcule a distância da parede de mais ou menos um antebraço para poder usar a parede como suporte e alavanca. Observe o apoio do braço contra a coxa para fazer a torção.



### 8. Shavasana

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

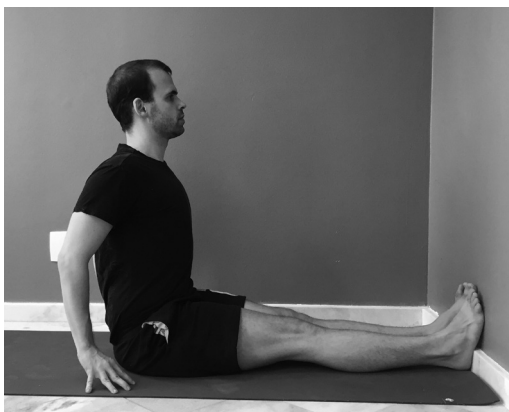
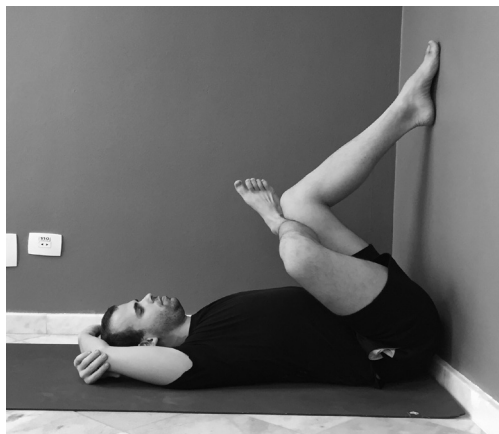
Comece com 5 Surya Namaskar A. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



### 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





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.

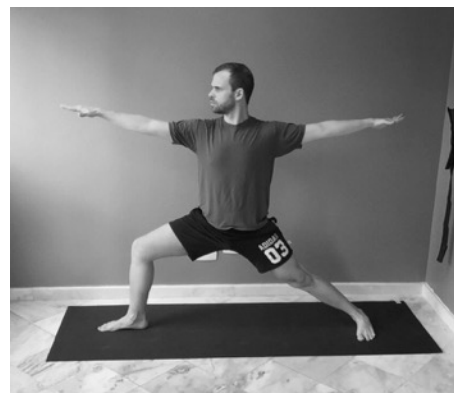
### 2. Parvatasana / Parshva

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.

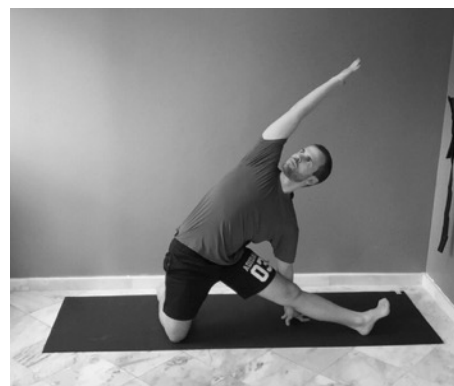
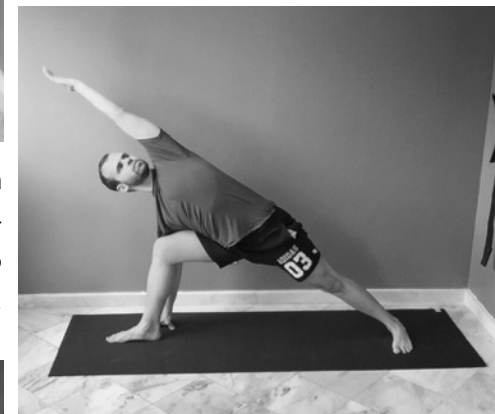


### 4. Virabhadrasana II

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

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

### 1. Tadasana

Mantenha os pés paralelos e os cotovelos estendidos ao lado do tronco.



### 2. Urdva Hastasana

Durante a inspiração eleve os braços sem deixar que a coluna lombar se estenda em excesso.



### 3. Utkatasana

Flexione os joelhos e os quadris mantendo os braços e o tronco estendidos.



### 4. Parshva Utkatasana

Leve as mãos em frente ao peito e o cotovelo à coxa oposta, torcendo o tronco.



### 5. Parivrtta Parshvakonasana

Leve a perna sem contato com o cotovelo para trás, estendendo o joelho.



### 6. Virabhadrasana I

Gire o tronco a frente e eleve os braços.



### 7. Virabhadrasana III

Flexione o tronco novamente e estendendo os joelhos, ele a perna de trás, mantendo sua rotação interna.

### 8. Setu bandha sarvangasana

Cos as costas no chão e os joelhos flexionados, eleve os quadris e entrelace os dedos das mãos, girando os braços para dentro.



### 9. Shavasana

Posturas extras: Ushtrasana, urdva dhanurasana e shatushpadasana.

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



**1. Supta Padangushtasana I e III**  
Mantenha os joelhos estendidos e os quadríceps ativos

## 2. Utthita Hasta Padangusthasana com parede

Mantenha os joelhos estendidos e inicie com as mãos nos quadris, quando sentir que está estável, eleve os braços em Urdva Hastasana.



**3. Parshva padangusthasana**  
A partir da postura anterior, torça o tronco e use a mão sobre a perna para ampliar a torção.

## 4. Virabhadrasana I

Joelho da frente no ângulo de 90 graus e o de trás bem estendido.



## 6. Parivrtta parshvakonasana

Inicie com o joelho de trás tocando o chão e os braços ainda elevados da postura anterior. Faça um torção em direção da coxa da frente e leve a axila após o joelho, como uma alavanca. Se for preciso utilize o outro braço para ajudar no encaixe. Após conectar a axila após o joelho, desconecte o joelho do chão.



## 7. Marichyasana

Sente sobre um banco ou cadeira e posicione bem os pés no chão. Eleve os braços e faça uma torção, utilize uma mão sobre a coxa e a outra na extremidade oposta do banco para auxiliar.

## 8. Shavasana

Utilize o mesmo banco ou cadeira para apoiar as pernas.

**Posturas complementares:** Parivrtta Trikonasana, Parivrtta Ardha Chandrasana, Bharadvajasana.





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



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 Padangusthasana I, II e III

Procure manter a estabilidade dos quadris quando fizer as variações.

### 2. Adho Mukha Virasana

Braços estendidos, joelhos bem afastados para permitir a extensão do tronco.



### 3. Adho Mukha Shvanasana

Procure distribuir bem o peso entre pés e mãos, se sentir dificuldade coloque algo sob as mãos para sentir melhor os pés.



### 4. Virabhadrasana III

A partir de Adho Mukha Shvanasana trava um dos pés a frente e entre em na postura, estendendo os cotovelos e os joelhos. Atenção ao alinhamento dos quadris.

### 5. Vrksahasana

Preste atenção no exagero do arco lombar do lado da perna que flexiona e na projeção do diafragma a frente, quando se sentir estável, finalize elevando os braços.



### 6. Janu Shishasana

Procure manter o tronco estendido a maior parte do tempo.

### 7. Shavasana



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



### 1. Virasana

Sente-se sobre uma altura que seja suficiente para se manter estável e que não machuque seus joelhos. Panturrilhas para fora.



### 2. Eka pada urdva virasana

Mantenha o joelho o mais próximo possível da parede e eleve o tronco, caso precise, utilize uma cadeira a sua frente para apoiar as mãos.



### 3. Eka pada kapotasana

Tente manter o pé que está a frente o mais alinhado possível com relação ao joelho da mesma perna, Flexione o tronco matem os quadris alinhados.



### 4. Utkatasana

Braços estendidos, coxas o mais paralelo do chão possível.

### 5. Adho Mukha Shvanasana



### 5. Chaturanga dandasana

Coloque um bloco sob o peitoral ou sob o pubis.



### 6. Chatushpadasana

Utilize um cinto caso não consiga alcançar os tornozelos.



### 7. Urdva Dhanurasana

Caso consiga fazer bem a postura anterior, tente fazer a ponte.



### 8. Shavasana



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. Tadasana

Mantenha os pés unidos e o tronco alinhado. Pernas ativas e presta atenção para não projetar excessivamente as costelas à frente.

### 2. Vrksahasana

Leve a sola do pé ao ponto mais alto da face interna da coxa oposta. Quando criar estabilidade, una as mãos em frente ao peitoral. Após o tempo da postura eleve os braços e permaneça com os cotovelos estendidos.



### 3. Utthita hasta padangushtasana

Tente elevar o tronco estendido e permanecer em equilíbrio. Solte o cinto e sustente a perna à frente.



### 4. Dandasana

Mantenha o tronco alinhado e as pernas estendidas, caso precise use um apoio sob os quadris.



### 5. Urdva Prasarita padasana

Deite-se no chão, eleve as pernas e os braços para trás, utilize o apoio dos quadris.



6. Torça o tronco mantendo o quadril com o centro do peitoral.



### 7. Shavasana

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. Utkatasana

Flexione os joelhos e os quadris levando as coxas paralelas ao chão, mantendo o tronco estendido.



### 2. Virabhadrasana II

Criar cada vez mais espaço entra a coxa da frente e as costelas, movendo os quadris.



### 3. Parivrtta Parshvakonasana

A partir da postura anterior, uma as mãos em frente ao peitoral e tira o tronco.



### 4. Vashishthasana

Tente fazer a partir de Adho Mukha Shvanasana. Caso esteja fácil, tente elevar uma perna segurando o primeiro dedo.

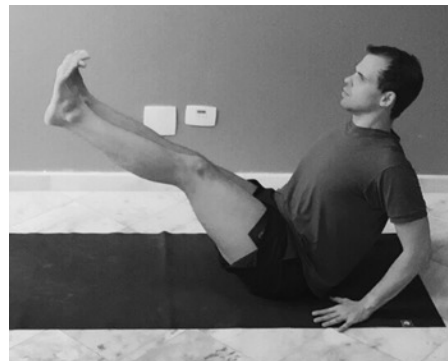
### 5. Ushtrasana

Comece com as mãos nos quadris e desça com as mãos nos pés.



### 6. Navasana

Comece com as mãos no chão equilibrando o apoio dos quadris e e extensão das pernas.



### 7. Shavasana

**Posturas extras:** Parivrtta

Trikonasana, Marichyasana I e III e Pincha Mayurasana.

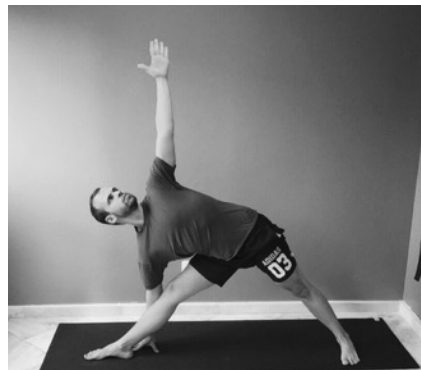
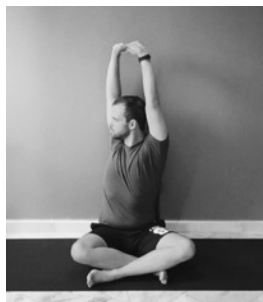


## Prática 015

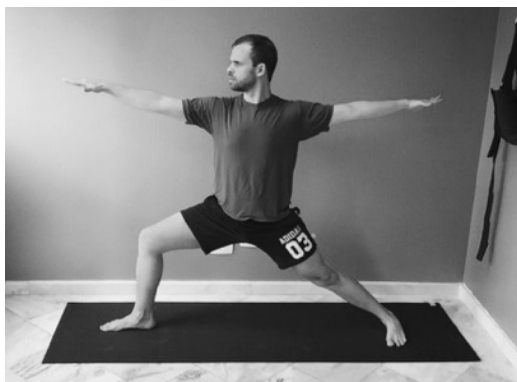
Comece com 3 Surya Namaskar A e D. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

### 1. Parvattasana/Parshva parvattasana

Cruze os dedos das mãos e eleve os braços. Torça o tronco para um lado, permaneça no tempo da postura e depois torça para o outro mantendo o mesmo tempo. Mude o cruzamento dos dedos e faça novamente.



### 2. Utthita Hasta Padasana / Utthita Trikonasana



### 3. Virabhadrasana II



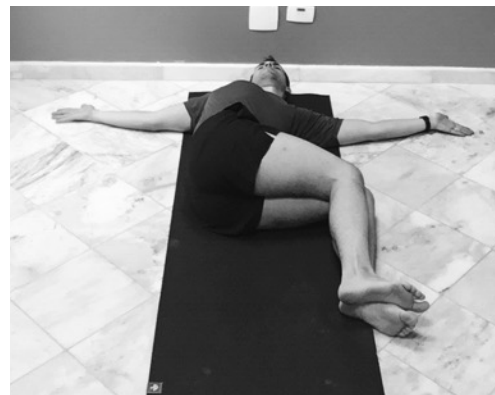
### 5. Upavishta Konasana

Tronco alinhado, ponta dos pés para cima, flexione o tronco.



### 7. Urdva Prasarita padasana

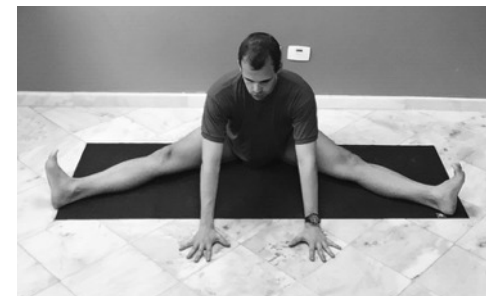
Deite-se no chão, eleve as pernas e os braços para trás, utilize o apoio dos quadris.



### 8. Shavasana

### 4. Utthita Parshvakonasana

Mantenha o tornozelo na mesma linha que o dedinho da mesma mão.



### 6. Parivrtta Upavishta Konasana

Deslize a mão sobre a perna, mantendo a elevação do braço oposto, caso alcance, toque o pé com o braço oposto.



7. Torça o tronco mantendo o quadril com o centro do peitoral.





Comece com 3 Surya A. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados. Nesta prática, faça Adho Mukha Shvanasana entre cada postura por alguns instantes.



### 1. Adho Mukha Sukhasana

Aproveite para soltar os quadris enquanto sente o tronco ganhando espaço, mantendo os cotovelos estendidos.

### 2. Adho Mukha Virasana

Estenda bem o tronco preparando-se para a próxima postura.



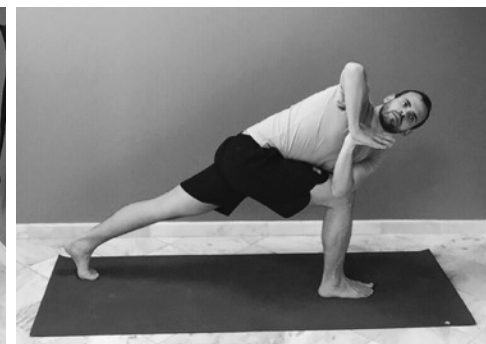
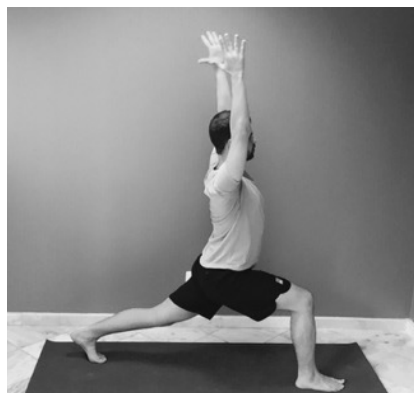
### 3. Adho Mukha Shvanasana

Palmas das mãos firmes em contato com o chão, estenda o tronco a partir dos quadris.

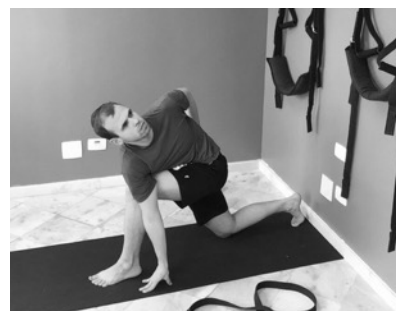


### 4. Virabhadrasana I

Laterais do tronco forme e ativas. Sentindo as laterais ganharem comprimento.



### 5. Utkatasana > Parivrtta Parshvakonasana - Realize sem pausas.

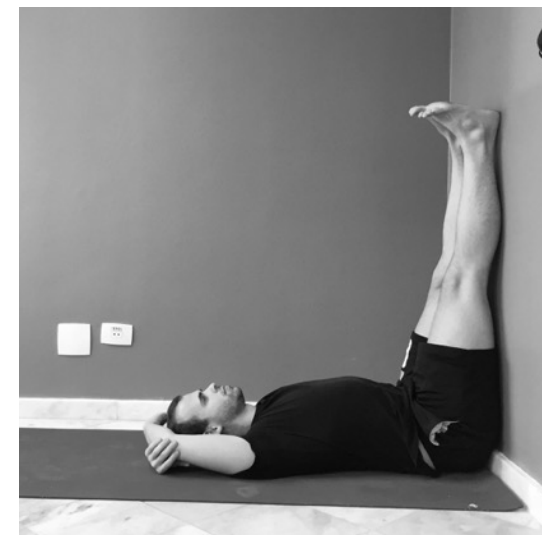


### 7. Urdva Prasrita Padasana



### 6. Parivrtta Parshvakonasana

Apoie o joelho no chão para posicionar a mão que toca o chão.



### 8. Shavasana

**Posturas extras:** Todos os parivrttas em pé.

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



### 1. Supta Tadasana

Permaneça por algum tempo com os braços nas laterais e depois leve os antebraços atrás da cabeça. Preste atenção na respiração.

### 2. Supta padangushtasana I

Utilize o contato dos pés na parede e estenda o joelho à medida que pressiona a parede, sem deixar a coxa girar para fora.

### 3. Supta padangushtasana III

Leve a perna para a lateral sem deixar o quadril se mover.



### 4. Supta padangushtasana II

Troque a mão que segura o cinto e vá deslocando a perna sentido medial até quase perder o contato do quadril. Permaneça por alguns instantes. Aos poucos leve a borda média do pé em extensão em direção do chão, permitindo que o tronco torça, porém mantenha a perna de baixo estendida.



### 5. Adho Mukha Shvanasana

Caso precise, flexione os joelhos para ampliar a extensão do tronco a partir dos quadris.

### 6. Virabhadrasana I

Caso também precise, flexione ligeiramente o joelho de trás para ampliar a extensão do tronco e reduzir a extensão da lombar.



### 7. Virabhadrasana III

### 8. Uttanasana

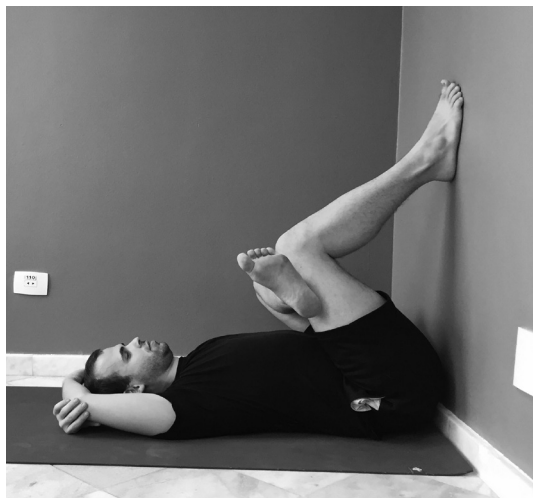
Utilize um apoio para a cabeça e deixe a extensão do tronco se ampliar pelo peso do tronco, sem forçar para baixo.



### 8. Shavasana

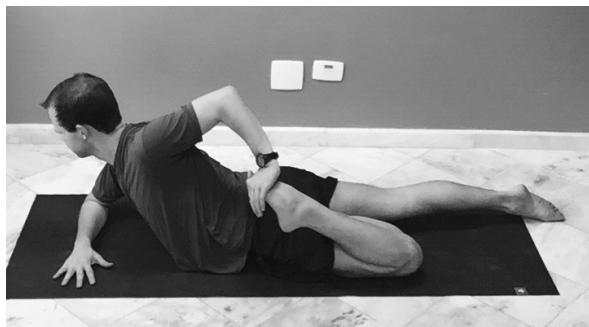
**Posturas extras:** Utthita hasta padasagushthasana e Parshvakonasana.

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



## 2. Adho Mukha Shvanasana

Lembre-se de manter o contato firme das mãos com o chão e o tronco estendido, mesmo que o joelhos precisem ficar levemente flexionados.



## 3. Eka Pada Bhikasana

Apoie os dois cotovelos sobre o chão, com os antebraços paralelos e mantendo o alinhamento dos ombros, segure o dorso do pé, flexionando o joelho. Preste atenção no ombro do braço que está sustentando o tronco.



1. Deite-se com as costas no chão e as pernas tocando a parede. Cruze uma perna, com o tornozelo sobre a coxa oposta e flexione o joelho de contato com a parede.

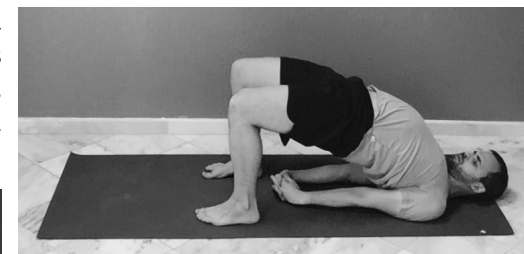


## 4. Dhanurasana

Segure os tornozelos pelo lado de fora das pernas, com os polegares da direção dos joelhos e estenda o tronco e as pernas, pressionando o púbis contra o chão.

## 5. Setu bandha sarvangasana

Mantendo os pés paralelos eleve os quadris e cruze os dedos sob o tronto, levando o púbis em direção do teto.

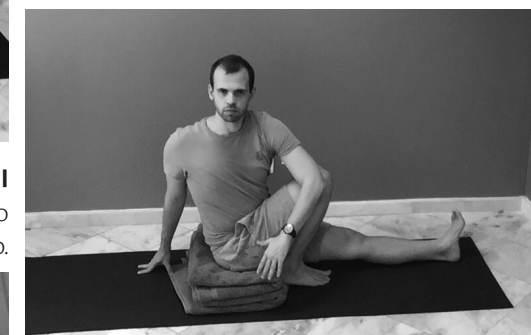
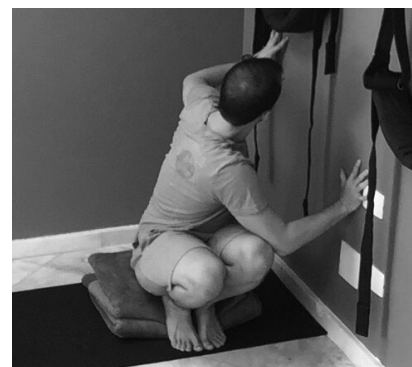


## 6. Urdva Dhanurasana

Posicione as mãos atrás dos ombros e eleve primeiro os quadris. Se não tiver feito esta postura antes, tire suas dúvidas na aula antes de fazê-la.

## 7. Marichyasana III

Use um apoio mais alto para manter o tronco ereto.



## 8. Pashasana

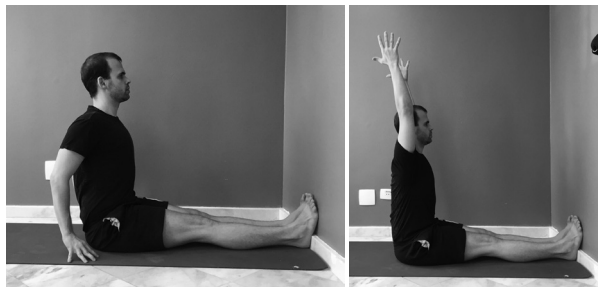
Utilize a parede e o cotovelo como alavanca.

## 9. Shavasana





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

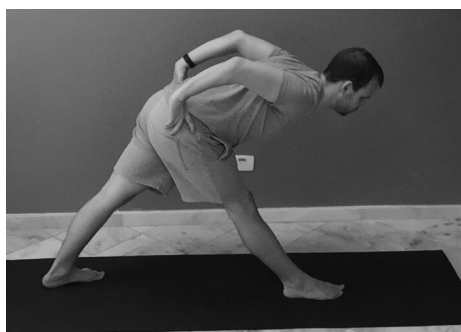


### 1. Dandasana

Realize cada uma das variações contando como se fossem duas.

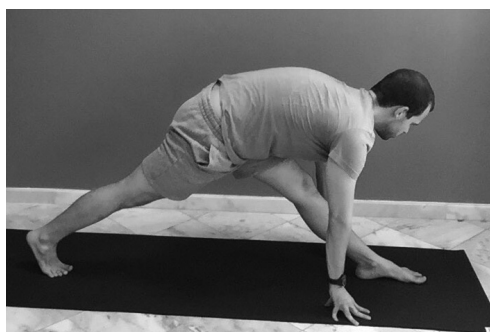
### 2. Trikonasana / Ardha Chandrasana

Utilize a primeira postura para construir a segunda e permaneça.



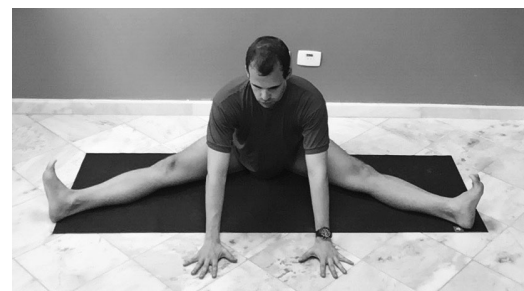
### 3. Parshvottanasana

Desça com o tronco estendido e utilize um apoio para as mãos, como blocos para manter-se na postura.



### 4. Parivrtta Parshvakonasana

Utilize os passos das lições anteriores para realizar uma postura firme e estável.



### 5. Upavishta Konasana

Utilize um apoio mais alto para os quadris para ajudar na flexão do tronco, caso precise.

### 6. Parivrtta Upavishta Konasana

Utilize o cotovelo próximo a perna como alavanca, mantendo a torção, girando o tronco para trás.



### 7. Urdva prasarita padasana

Tente fazer esta postura por duas vezes mantendo o tempo.



### 8. Shavasana

**Posturas extras:** Parivrtta trikonasana, pincha mayurasana, setu bandha sarvangasana.

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



### 1. Tadasana

Mantenha os pés unidos, os joelhos ativos com as pernas para cima e as coxas girando para dentro. Leve o púbis em direção do umbigo e as costelas para dentro, sem projetar o diafragma para frente. Ombros para trás, cabeça no prolongamento da coluna.

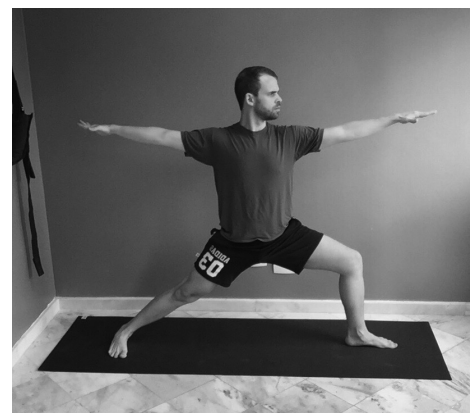
### 2. Utkatasana

A partir de tadasana, flexione os joelhos, levando os quadris para trás, ao mesmo tempo na inspiração, eleve os braços ao lado das orelhas.



### 3. Virabhadrasana I

Mantenha a coxa anterior paralela com o chão e o joelho de trás estendido. Preste atenção para não arquear a lombar ao elevar o tronco. Opcional utilizar a parede.

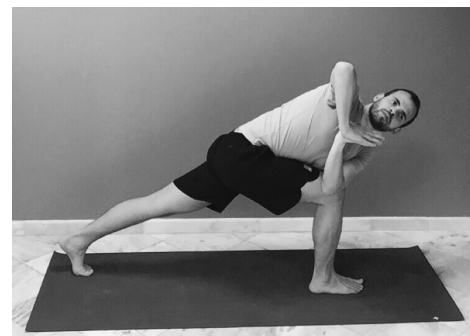


### 4. Virabhadrasana II

Leve o joelho da frente, de sua face interna à sua face externa, mantendo a coxa oposta em direção dos quadris, criando espaço na face anterior da pelve.

### 5. Utthita Parshvakonasana

A partir da postura anterior, mantenha as ações e flexione o tronco para a lateral. Gire a axila de cima em direção do teto.



### 6. Parivrtta Parshvakonasana

A partir de Virabhadrasana I, una as mãos e utilize o cotovelo oposto como alavanca para torcer o tronco.



### 7. Upavishta konasana

Sente-se afastando as pernas e mantenha a ponta dos dedos dos pés apontando o teto. Flexione o tronco a frente mantendo a extensão da coluna. Se preciso utilize uma cadeira a sua frente.



### 8. Shavasana

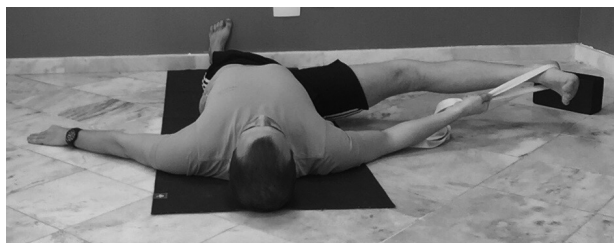
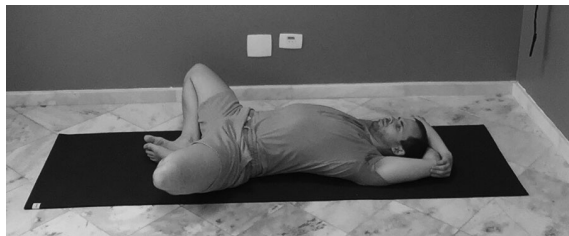
**Posturas extras:** Parshva Upavishta Konasana, Parivrtta Janu Shirshasana.



Comece com 3 Surya Namaskar A e 3 Surya 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

Sentado, una os pés, se tiver um cinto prenda as pernas e deite-se sobre um suporte o diretamente sobre o chão. Cruze os braços e alterne após alguns instantes.



### 2. Supta Padangushtasana I e III

Manterna a perna de baixo estendida e estenda a perna com o auxilio de uma fita ou cinto. Sei permitir que o quadril da perna de baixo se mova, leve a perna de cima para a lateral.

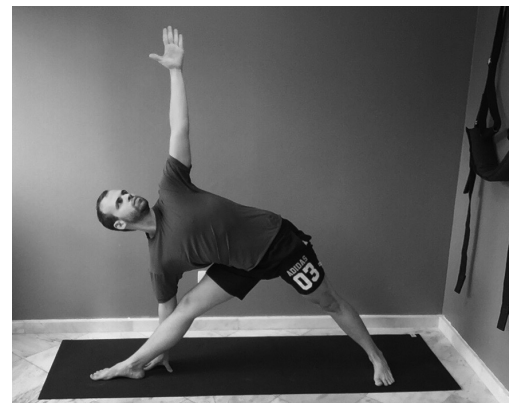


### 3. Adho Mukha Sukhasana

Sentado com as pernas cruzadas, flexione o tronco a frente mantendo-o estendido. Cotovelos estendido e palmas das mãos ativas.

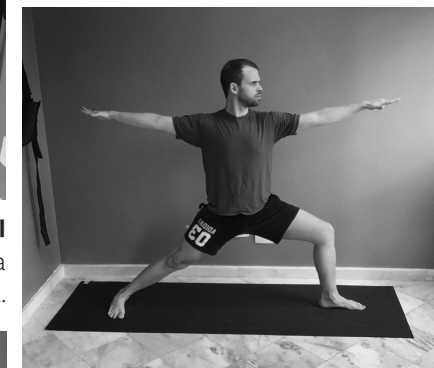
### 4. Adho Mukha Virasana

Joelhos afastados e dedos dos pés unidos. Se precisar coloque um suporte abaixo dos joelhos ou dentro da dobra da articulação.



### 5. Utthita Trikonasana

Preste atenção na extensão do tronco e mos joelhos bem estendidos. Procure não mover o quadril de trás em direção do chão e sim para trás.



### 6. Virabhadrasana II

Mantenha o espaço entre o joelho flexionado e a coxa da perna oposta.



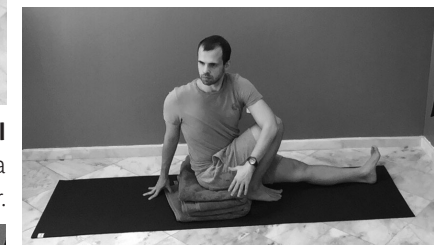
### 8. Marichyasana III

Realize a torção a partir do umbigo até chegar a cintura escapular.



### 7. Upavishta Konasana

Ponta dos pés para cima, flexione o tronco. Caso precise, sente em algo mais alto.



### 9. Shavasana

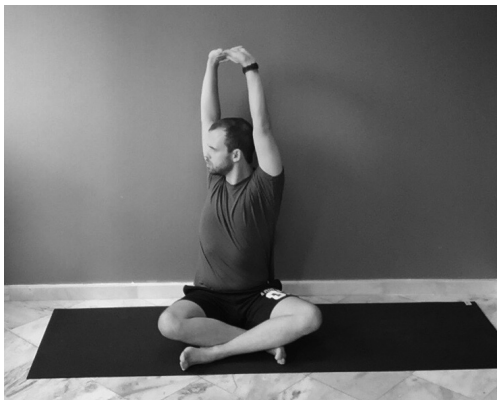
**Posturas extras:** Prasarita padottanasana, Parivrtta Prasarita Padottanasana, kurmasana, Utthita hasta padangushtasana II, Urdva Prasarita Padottanasana.



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

### 1. Parvattasana / Parshva Parvattasana

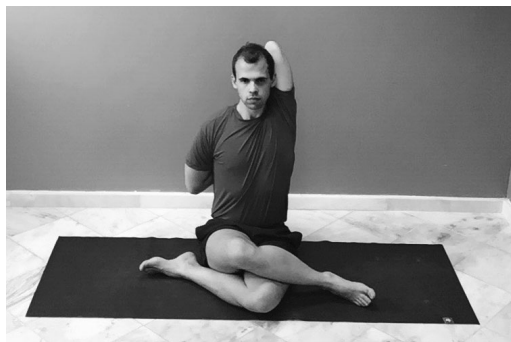
Lembre-se executar a torção para os dois lados e com os dois cruzamentos dos dedos.



### 2. Adho Mukha Sukhasana

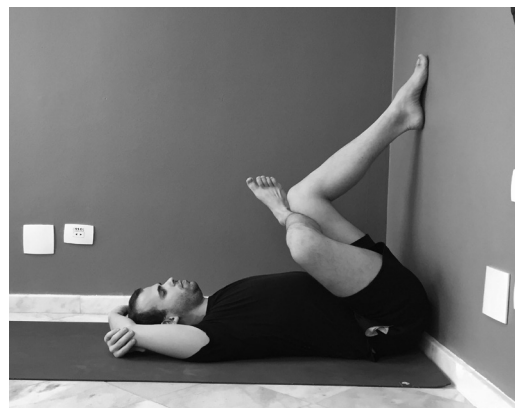
Mantenha o tronco estendido, mude o cruzamento das pernas.

**3. Adho Mukha Sukhasana (variação)**  
Entrelace os dedos das mãos atrás das costas. Faça com a mudança dos cruzamento das pernas e dos dedos, ou seja, 4 vezes.



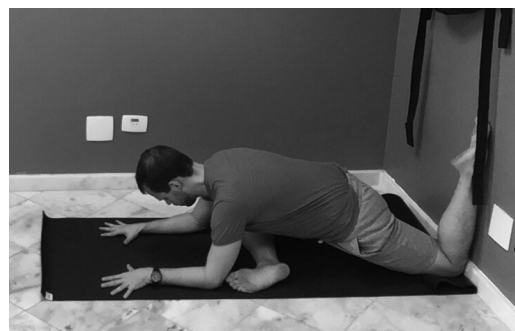
### 4. Gomukhasana

Se nunca fez o posicionamento das pernas, faça em sukhasana. Alcance as pontas dos dedos atrás das costas ou utilize um cinto.



### 6. Eka pada urdva virasana

Utilize a altura que desejar para permanecer na postura. Preste atenção para não sobrecarregar a coluna lombar e sim utilizar o quadril para elevar o tronco e os braços, quando não precisar de apoio.



### 5. Eka pada urdva sukhhasana

Mantenha o joelho flexionado alinhado com o tornozelo, pé em dorsiflexão.



### 7. Eka pada raja kapotasana (preparação)

Leve a perna de baixo em sukhasana e flexione o tronco a frente, mantendo o pé de trás no local da postura anterior.



### 8. Eka pada bhekasana

Mantenha os ombros alinhados e tente manter o cotovelo flexionado em direção do teto.

### 9. Shavasana

**Posturas extras:** Dhanurasana, Ushtrasana, Jathara Parivarthanasana.

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

### 1. Vrckshasana

Mantenha a sola do pé o mais próxima do períneo, após criar estabilidade una as mãos em frente ao esterno.



### 2. Utkatasana

Mantenha os pés unidos, e procure não arquear a lombar, levando a pele dos glúteos em direção da parte posterior das coxas. Estenda bem os cotovelos e os dedos das mãos.

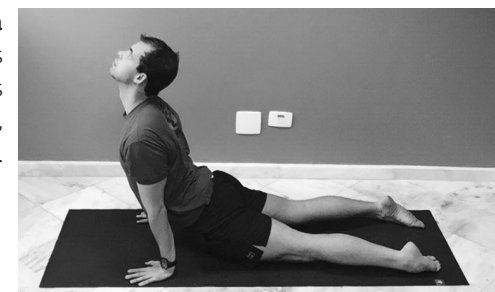


### 3. Chaturanga Dandásana

Cotovelos a 90 graus, coxas girando para dentro. Caso tenha muita dificuldade, coloque um surpote sob o peito ou o púbis.

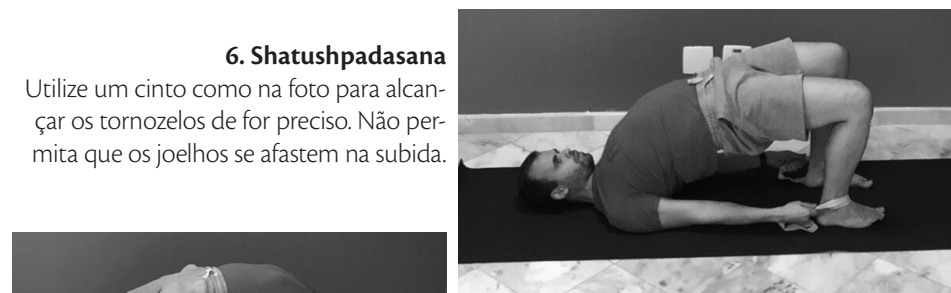
### 4. Urdva Mukha Shvanasana

Dorso dos pés pressiona o chão e as coxas giram para dentro, desconectando os joelhos do chão. Gire os ombros para trás, leve o púbis à frente.



### 5. Ushtrasana

Desça com os polegares sobre a articulação sacro ilíaca para depois, com os ombros alinhados tocar os calcanhares ou uma superfície mais alta, como dois blocos.



### 6. Shatushpadasana

Utilize um cinto como na foto para alcançar os tornozelos de for preciso. Não permita que os joelhos se afastem na subida.



### 7. Urdva Dhanurasana

Mantenha as coxas girando para dentro e eleve o púbis em direção do teto. Você pode usar um apoio mais alto para facilitar a subida.



### 8. Jathara Parivarthanasana

Torça o tronco, mantendo-o alinhado e os braços afastados.

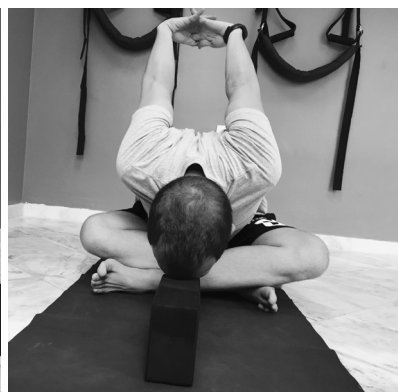
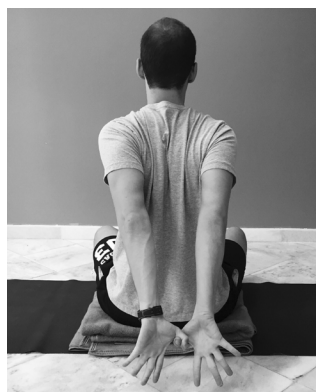
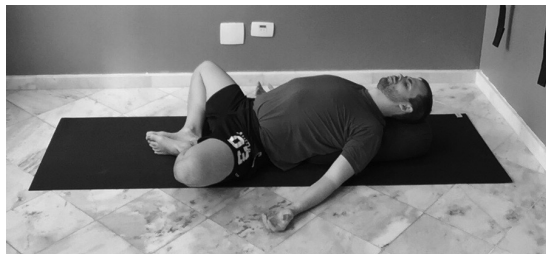
### 9. Shavasana



Comece com 3 Surya Namaskar A e 3 Surya E. 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 suporte sob as costas e a cabeça e caso tenha utilize um cinto para manter as pernas no lugar.



### 2. Adho Mukha Sukhasana

Permaneça alguns instantes com os polegares cruzados e depois flexione o tronco. Repita dos dois lados e também cruzando os dedos.

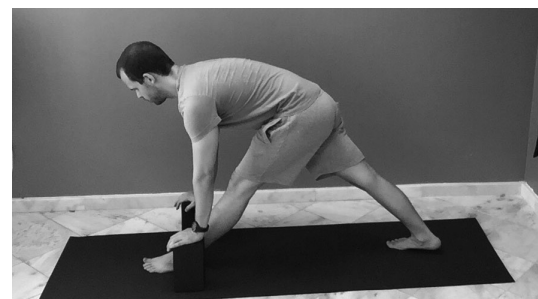
### 3. Adho Mukha Virasana

Utilize um suporte para apoiar a cabeça caso ela não toque o chão.



### 4. Adho Mukha Shvanasana

Utilize também um suporte para a cabeça



### 6. Uttanasana

Encontre a sua altura para que o topo da cabeça se apoie.



### 8. Janu Shirshasana

Mantenha o tronco estendido, utilize cadeira como apoio caso tenha.



### 5. Parshvottanasana

Caso tenha uma cadeira, utilize-a para também apoiar a testa e os braços, caso contrário leve as mãos no chão ou sobre a perna da frente.



### 7. Upavishta Konasana

Dedos dos pés apontam para cima. Caso tenha uma cadeira, utilize como apoio.



### 9. Paschimottanasana

Pés afastados na linha do quadril, idem anterior.

### 10. Shavasana

Postura extra: Viparita Karani asana

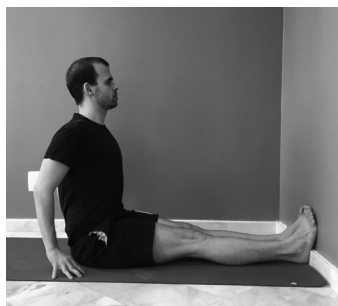


Comece com 3 Surya Namaskar A e 3 Surya E. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



### 1. Supta Padangushtasana

Apoie o pé da perna que fica embaixo na parede e a partir dela dê mais extensão ao tronco.



### 2. Dandasana

Utilize as pontas dos dedos para dar direção vertical ao tronco, tome cuidado para não fazê-lo estufando o peito e sim procurando movimentar a pelve. Caso precise, utilize um cobertor embaixo dos quadris.



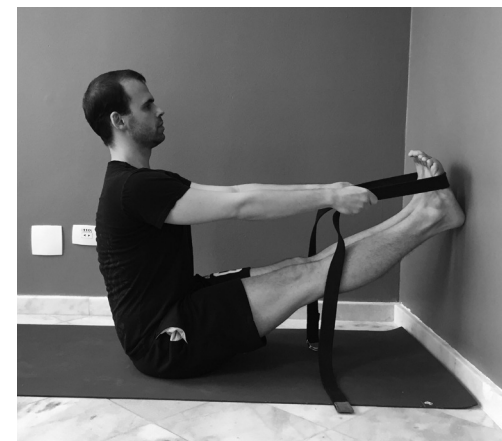
### 3. Dandasana em Urdva Hastasana

Mantenha as ações da postura anterior e eleve os braços, criando uma extensão do tronco através deles. Mantenha os quadriceps firmes enquanto realiza a postura.



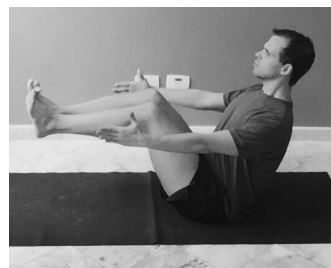
### 4. Krounchasana (variação)

Caso tenha receio de fazer com o joelho desta forma (virasana), apenas flexione-o lateralmente.



### 5. Navasana (variação)

Mantenha o tronco estendido.



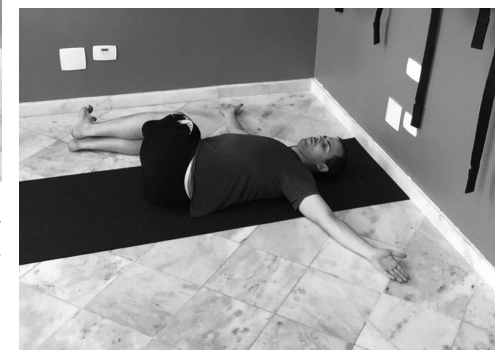
### 6. Navasana (final)

Inicie com os joelhos flexionados e após se sentir estável, tente estendê-los.



### 7. Urdva Prasara Padasana

Calcanhares em direção do teto, coxas que giram para dentro.



### 8. Jathara Parivartanasana

Ajuste os quadris para alinhá-los à coluna.

### 9. Shavasana

Extra: Ciclo Parshva

Jathara Parivarthanasana (5x)

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

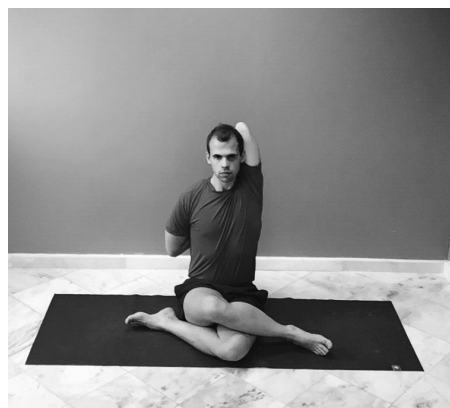


### 1. Vrckhasana

Leve as mãos nos quadris e traga primeiro o pé direito à face interna da coxa esquerda o mais alto possível, com os dedos do pé direito apontando o chão.

### 2. Gomukhasana

Sente-se cruzando as pernas, levando os calcanhares ao lado dos quadris, leve a mão de baixo entre as escápulas e alcance-a utilizando a outra mão. Utilize um cinto caso esteja distante.



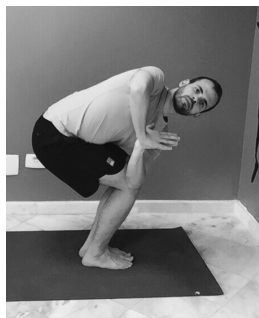
### 3. Utkatasana

Eleve os braços e flexione os quadris como se houvesse uma cadeira atrás de você, mantenha a extensão da coluna e dos colovelos.



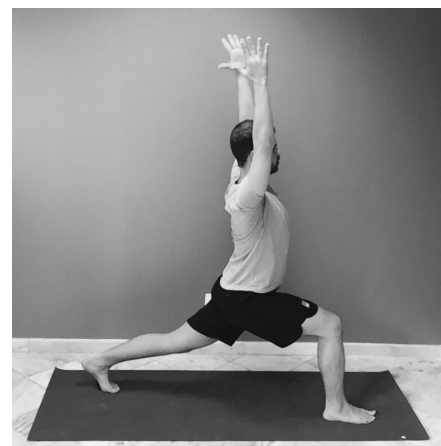
### 4. Parshva utkatasana

A partir da postura anterior, leve as mãos em frente ao peitoral e torça o tronco levando o cotovelo de um lado à coxa oposta.



### 5. Garudasana

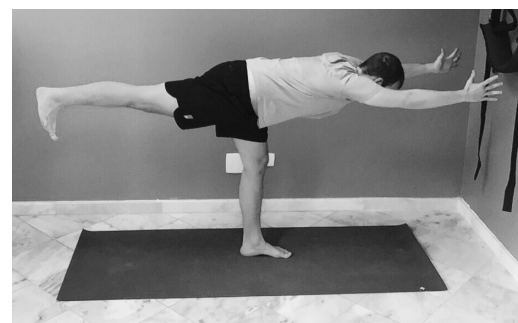
Comece flexionando os joelhos e cruzando uma perna sobre a outra, tentando “enganchar” o pé na parte de trás da perna que está em contato com o chão. Cruze os braços e flexionando os cotovelos toque as palmas das mãos uma a outra.



### 6. Virabhadrasana I



### 7. Virabhadrasana II

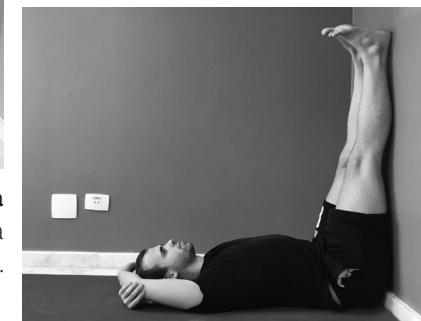


### 8. Virabhadrasana III

### 9. Urdva prasarita padasana

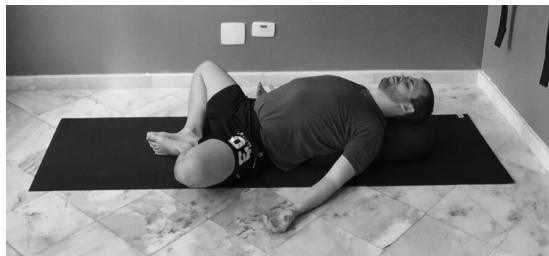
Caso tenha um bolster em casa, faça Viparita Karani Asana.

### 10. Shavasana



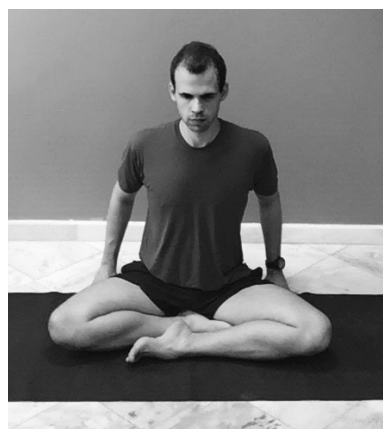


Comece com 3 Surya Namaskar A. Permaneça em cada postura de 2 a 5 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



### 1. Supta Badha Konasana

Caso tenha um cinto, utilize, coloque um apoio confortável sob as costas e a cabeça.



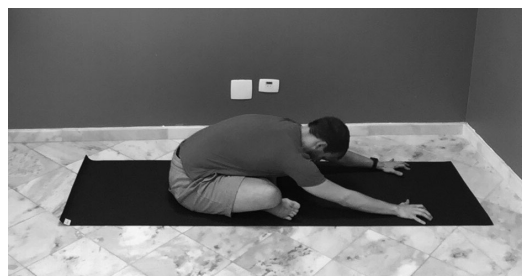
### 2. Ardha Sidhasana

Leve um dos calcanhares em direção do perônio e o outro sobre a parte da frente do pé. Leve a atenção ao comprimento do tronco, prestando atenção em seu alinhamento e na respiração.



### 3. Adho Mukha Virasana

Caso precise coloque um suporte sobre a cabeça.



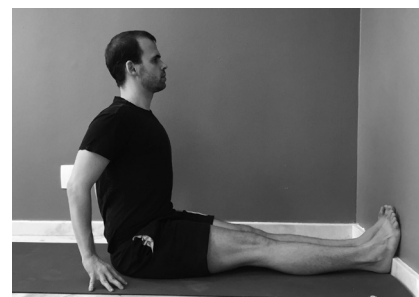
### 4. Aho Mukha Sukhasana

Idem anterior, pernas cruzadas



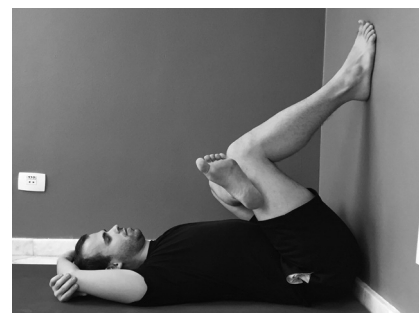
### 6. Virasana

Utilize a altura que for preciso para sentar-se confortavelmente.



### 8. Urdva Prasrita Padasana

Mude o cruzamento dos braços após o tempo.



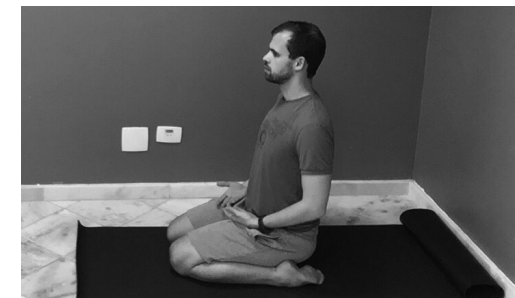
### 10. Jathara Parivarthanasana

Utilize a respiração para ampliar a torção



### 5. Adho Mukha Shvanasana

Caso tenha desconforto nos ombros, coloque um cinto sobre os cotovelos, na largura dos ombros.

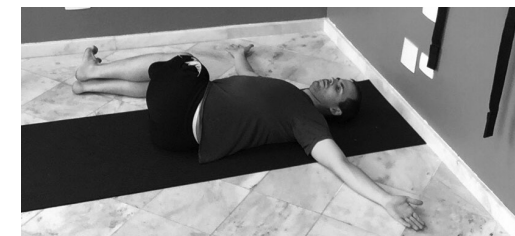


### 7. Dandasana

Idem Sidhasana



9. Cruze o tornozelo sobre a coxa e flexione o joelho da perna estendida.



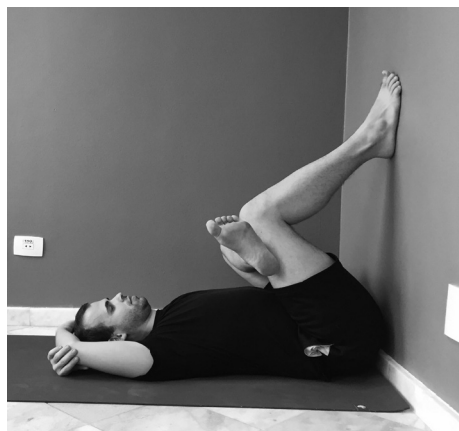
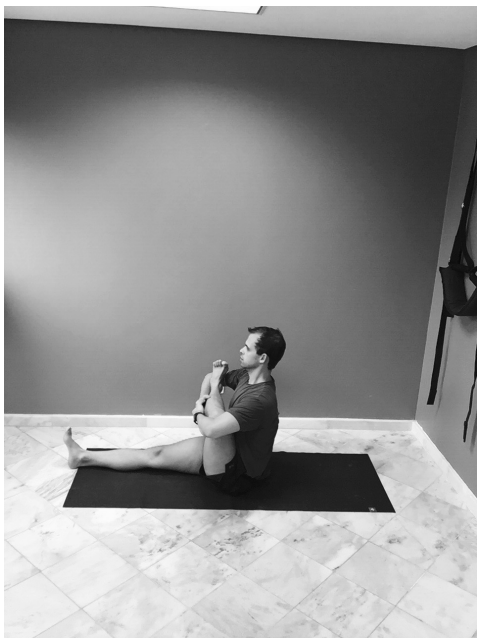
### 11. Shavasana

Com apoio para cabeça e pernas.



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.

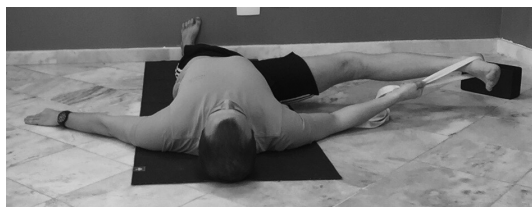
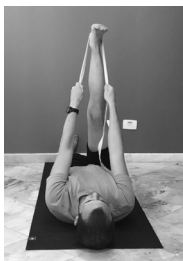
**1.** Deite com as pernas em contato com a parede, leve um dos tornozelos sobre a coxa e flexione o joelho. Cruze os braços atrás da cabeça ou apenas mantenha-os nas laterais.



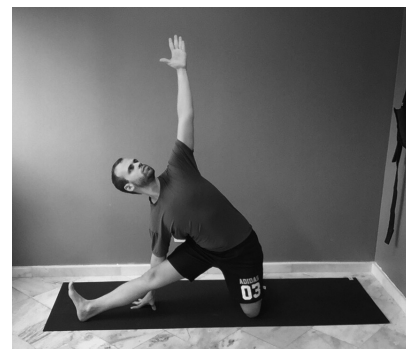
**2.** Mantendo uma perna estendida, leve a perna o mais próximo possível do peitoral mantendo a coluna estendida. Tente tocar as costas no chão, deitando-se e mantendo a posição das pernas.



### 3. Supta Padangushtasana I e II

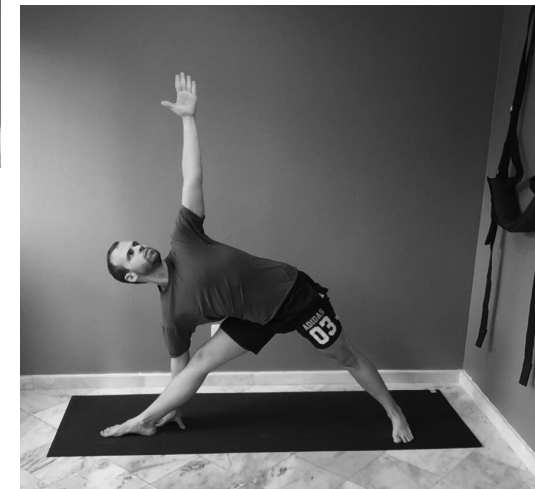


Preste atenção na extensão da perna de baixo, mantendo a coxa em direção do chão.



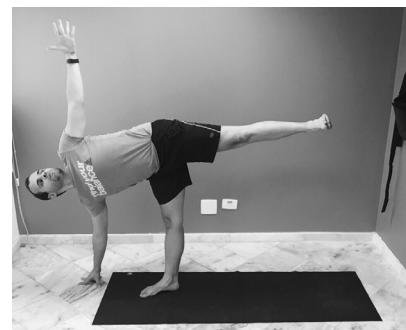
### 4. Parighasana

Não deixe que o quadril flexione para trás. Caso a posição do pé da perna estendida esteja difícil, toque a sola do pé no chão, girando a ponta do pé para frente.



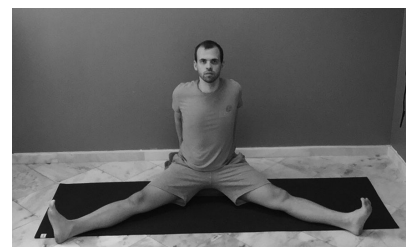
### 5. Utthita trikonasana

Mantenha os dois lados do tronco estendidos por igual, não permitindo que as costelas se dirijam ao teto.



### 7. Utthita Parshvakonasana

Mantenha a linha lateral estendida, como um fio, do dorso do pé até a ponta dos dedos.



### 6. Ardha Chandrasana

Quadril de cima gira para trás com a ação da coxa e não dos glúteos.

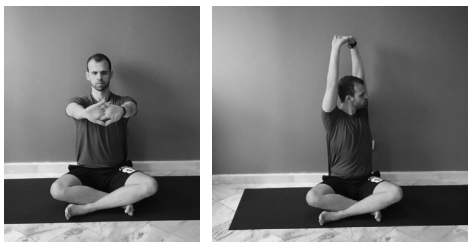


### 8. Upavishta Konasana

Caso fique difícil manter as costas estendidas, sente-se sobre um cobertor.

### 9. Shavasana

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

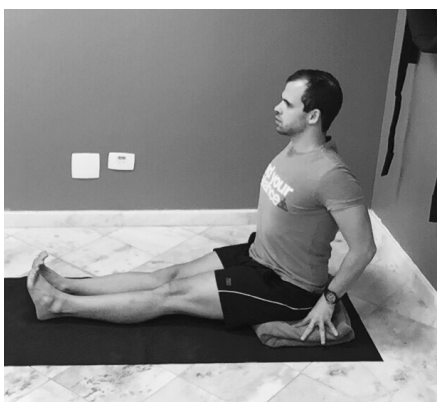
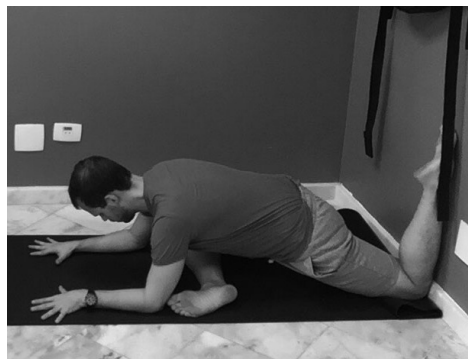


### 1. Parvattasana / Parshva parvattasana

Preste atenção na estabilidade dos quadris na torção, estenda bem os cotovelos.

### 2. Eka pada urdva virasana

Coloque um apoio macio para o joleho de trás e mantenha o calcanhar para fora da linha do quadril que tocará a parede. Após alguns instantes vá apara a próxima postura ao lado.



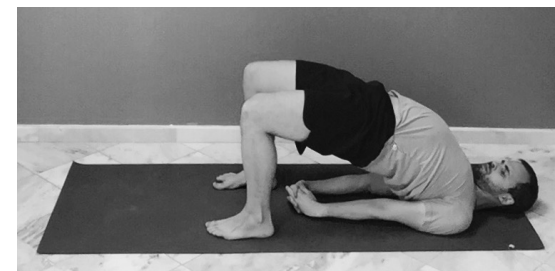
### 3. Dandasana / Urdva Hastasana em dandasana

Utilize um apoio mais alto caso a lombar curve para trás. Mantenha os quadríceps ativos.



### 4. Setu bandha sarvangasana

Gire bem os ombros para trás e estenda os cotovelos, leve o púbis o mais alto possível, ativando os quadríceps com bastante intensidade.

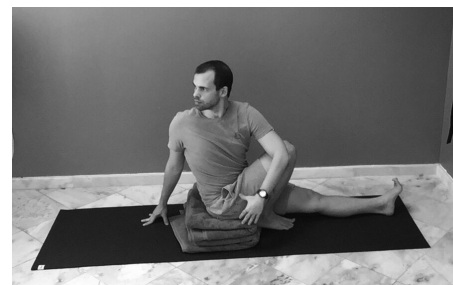
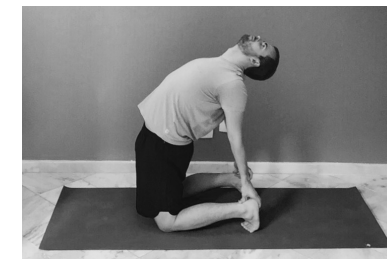


### 5. Dhanurasana

Comece segurando os tornozelos com o peitoral no chão e depois soltando o ar eleve os calcanhares e o peitoral longe do chão. Caso precise, você pode usar um cinto.

### 6. Ushtrasana

Mantenha a estabilidade dos quadris iniciando a postura com os polegares em contato com os ilíacos para fazer a extensão. Caso fique muito difícil ainda, utilize uma parede como referência à sua frente.

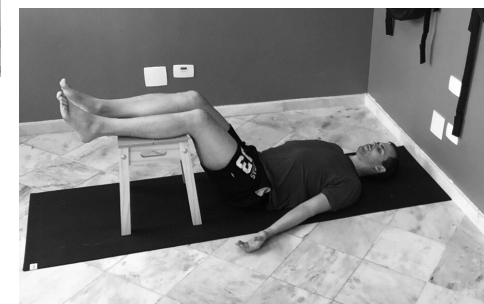


### 7. Marichyasana III

Utilize um suporte sobre os quadris e também sob a mão de apoio para garantir o alinhamento do tronco.

### 8. Shavasana

Coloque um apoio sob as pernas para garantir o apoio da lombar durante a última postura e acalmar a respiração.





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

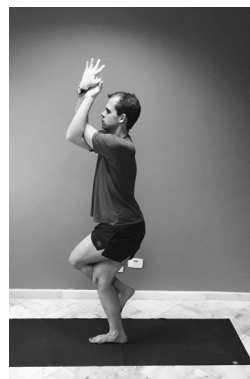
### 1. Adho mukha shvanasana

Utilize esta postura como uma preparação para as próximas. Preste atenção em cada parte do corpo.



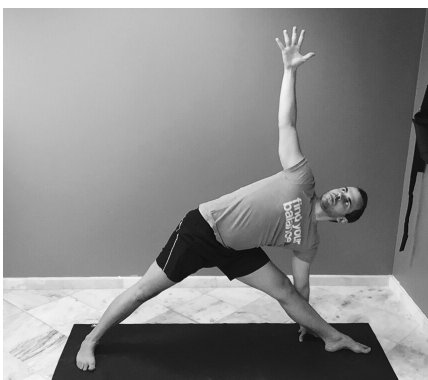
### 2. Vrksahasana

Sinta o contato firme do pé contra o chão e distribua bem seu peso.



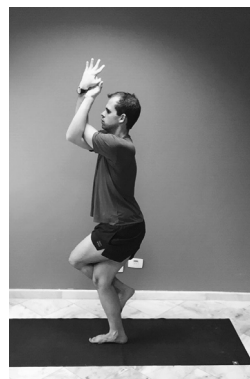
### 3. Garudhasana

o lado da coxa que fica por cima, é o braço que fica embaixo.



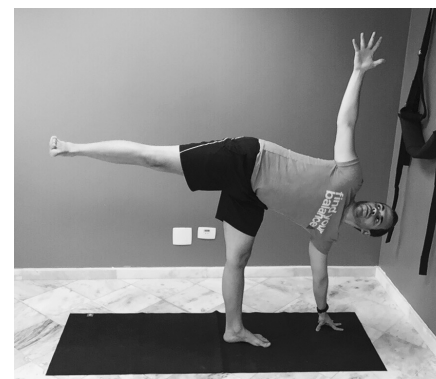
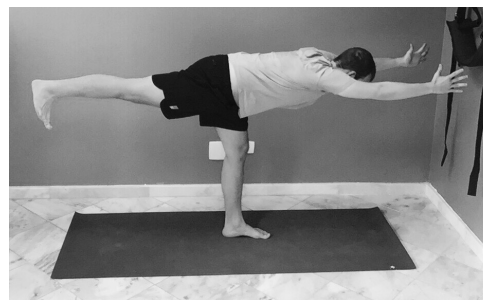
### 4. Utthita trikonasana

Preste atenção na altura do tronco para não curvar as costas. Utilize um apoio caso precise.



### 5. Ardha Chandrasana

Atenção à rotação do quadril que fica para cima e ao pé que aponda para frente e não para o chão.



### 6. Virabhadrasana III

Coxas giram para dentro e estabilizam o quadril.

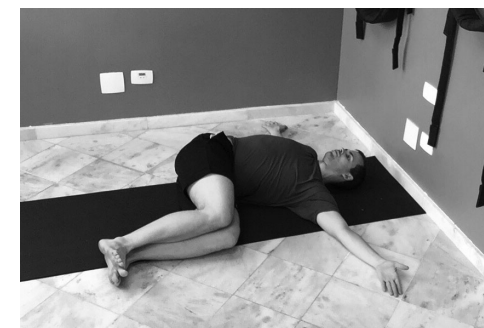
### 7. Vashistasana

Garanta a estabilidade do tronco caso queira tentar elevar a perna. Não deixe com que os quadris se desalinhem para o chão, sustente-os com a ação do tronco.



### 8. Kakasana

Distribua bem o peso em direção dos dedos das mãos.



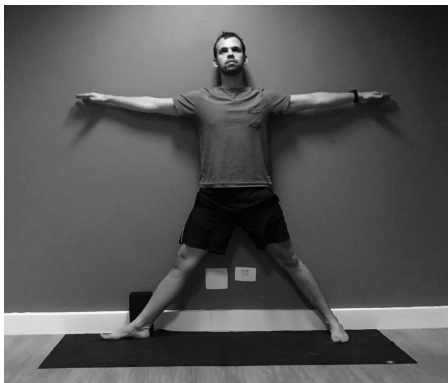
### 9. Jathara parivarthanasana

Alinhe os quadris antes de torcer o tronco.

### 10. Shavasana

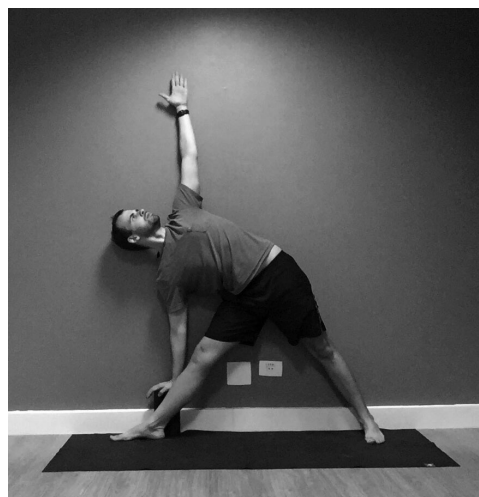


Comece com 1 Surya Namaskar A até E. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados. Realize as posturas encostado em uma parede.



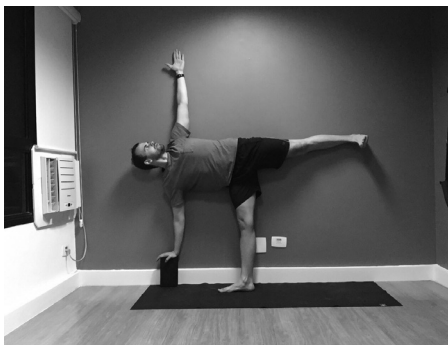
### 1. Parshva Hasta Padasana

Mantenha o calcanhar do pé que está a 90 graus alinhado com o arco do outro pé. Escápulas na parede.



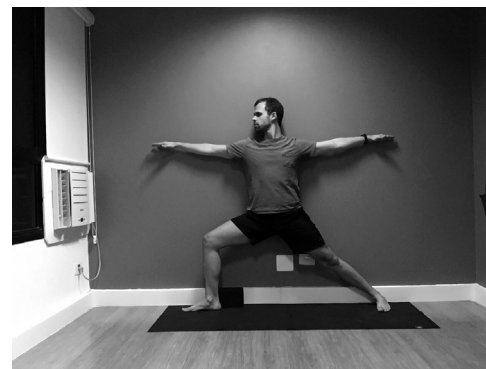
### 2. Utthita Trikonasana

Mantenha o quadril e escápula de cima próximos à parede.



### 3. Ardha Chandrásana

O calcanhar que se eleva toca sua parte de trás na parede, o dorso da mão de cima, auxilia o alinhamento.

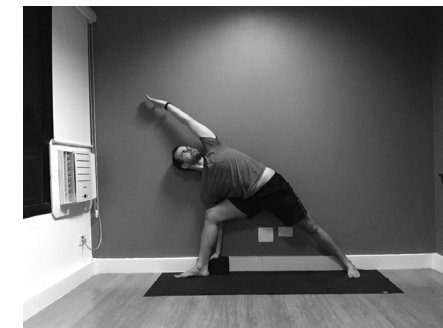
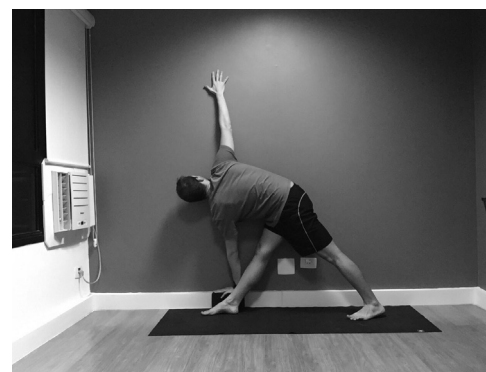


### 4. Virabhadrasana II

Coxas próximas à parede

### 5. Utthita Parshvakonasana

Axila de cima se aproxima da parede.

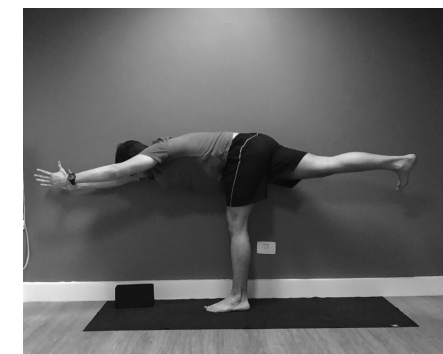
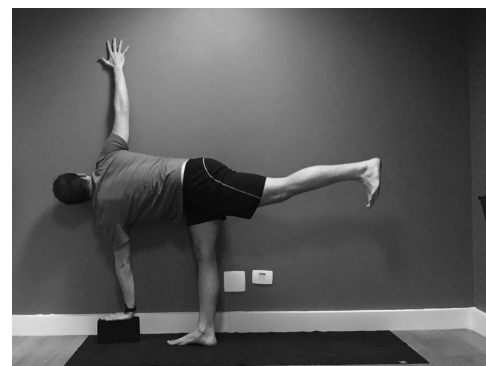


### 6. Parivrtta trikonasana

Utilize a mão de cima para distanciar o ombro da parede e ampliar a torção.

### 7. Virabhadrasana III

Toda a lateral do tronco toca a parede, da mão ao tornozelo.

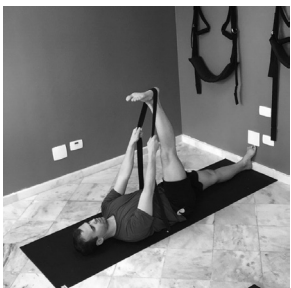


### 8. Parivrtta Ardha Chandrasana

Mantenha a extensão da perna de trás e utilize a parede como alinhamento.

### 9. Shavasana

Esta prática tem o objetivo terapêutico de estabilizar os joelhos, pensando nas relações desta articulação com todo o corpo, não deve ser feita quando há lesões diagnosticadas. Nenhuma destas posturas deverá causar dor, pelo contrário, deve causar conforto. Permaneça em cada uma delas de 30 segundos a 1 minuto. Finalize deitado por alguns minutos.



## 2. Adho Mukha Virasana

Coloque um pequeno "calço" na dobra dos joelhos, como um cinto dobrado ou uma toalha de mão enrolada. Joelhos afastados, pés unidos. Você pode usar um bloco sobre os quadris caso lhe dê mais conforto.



## 3. Adho Mukha Shvanasana

Preste atenção da estabilidade das coxas ao realizar esta postura. Você pode flexionar ligeiramente os joelhos para permitir que os tornozelos fiquem mais estáveis e a coluna bem estendida.



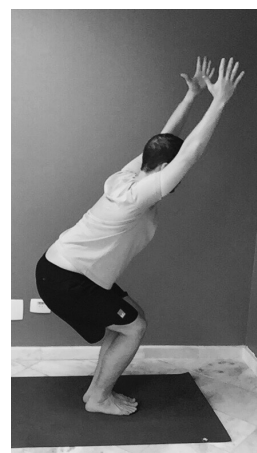
## 1. Supta Padangushtasana I e III

Preste atenção principalmente na firmeza da perna que toca o chão, com os joelhos ativos e a ponta do pé para cima. Após alguns instantes realize uma pequena torção, permitindo que o quadril da perna que está para cima, saia ligeiramente do chão.



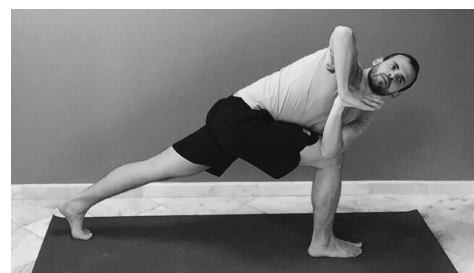
## 4. Vrksahasana

Pés firmes no chão, "pé empurra a coxa, coxa empurra o pé", para garantir a estabilidade da postura. Preste atenção se o joelho da perna que toca o chão não está hiperestendendo. Quando estiver fácil, faça sobre uma superfície instável, como um bloco ou um cobertor.



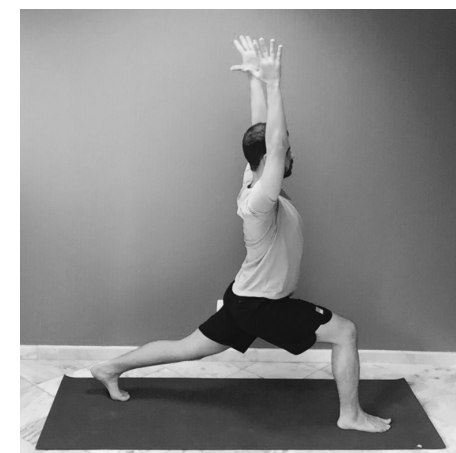
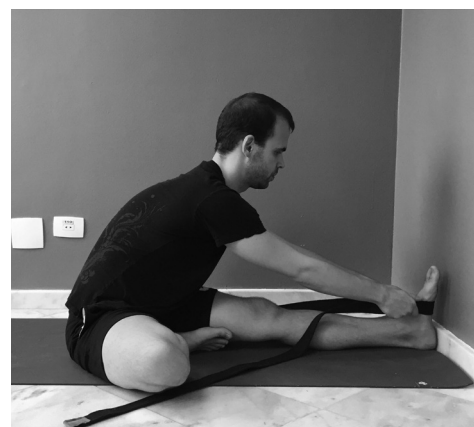
## 5. Utkatasana

Pressione os joelhos um contra o outro e desça como se estivesse se sentando sobre uma cadeira. Não permita que os dedos dos pés subam, distribuindo o peso sobre toda a sola. As mãos podem ficar tocando os quadris.



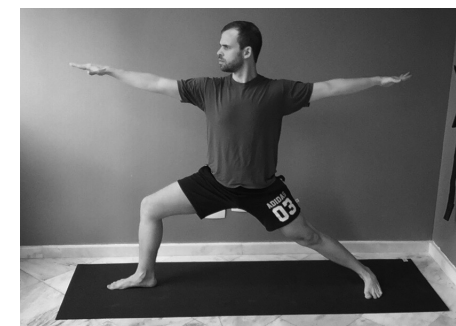
## 7. Parivrtta Pashvakonasana

Dedão do pé de trás firme empurrando o chão como se quisesse dar um passo à frente, fazendo com que o tronco estenda e facilite a torção.



## 6. Virabhadrasana I

Dê prioridade para o alinhamento dos quadris e do tronco. Caso precise flexione ligeiramente o joelho de trás. Se sentir dor para realizar esta postura, realize contra a parede, segurando um bloco com o joelho da frente.



## 8. Virabhadrasana II

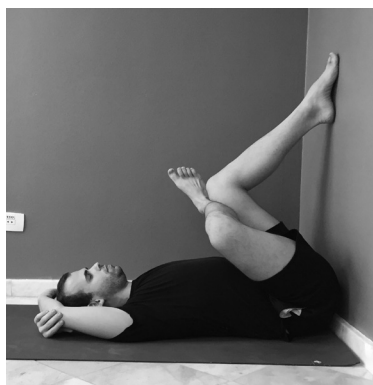
Idem 6. Faça também com o pé do joelho flexionado a frente do pé de trás, posicionado na diagonal. O trabalho da face interna do joelho se intensificará.

## 9. Janu shirshasana

Joelho estendido e ativo. Flexione o tronco mantendo a coluna estendida.



Esta prática tem o objetivo terapêutico de aliviar a tensão e estabilizar as estruturas da região da coluna lombar. Não deve ser feita quando há lesões diagnosticadas. Caso haja dúvidas pergunte ao professor. Nenhuma destas posturas deve causar dor, pelo contrário, deve causar conforto. Permaneça em cada uma delas de 30 segundos a 1 minuto. Finalize deitado por alguns minutos.



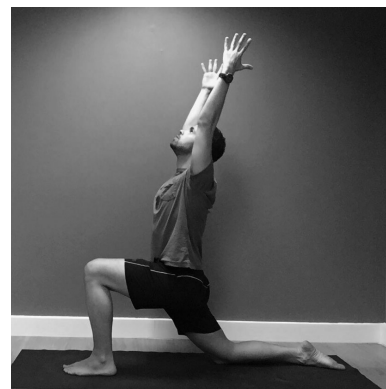
**1.** Deite com as costas no chão e as pernas próximas à parede, dependendo das possibilidades de alongamento das pernas. Leve o tornozelo sobre a coxa oposta e vá aos poucos deslizando o pé de contato com a parede em direção do chão enquanto o glúteo e a região lombar da perna cruzada deverá alongar. Nesta postura você pode permanecer por bastante tempo.

**2.** Mantendo os quadris alinhados com o tronco leve as pernas para um das laterais com os joelhos flexionados e os braços abertos.

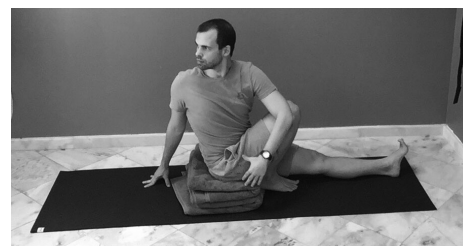


**3.** Sentado, cruze as pernas e flexione o tronco à frente, mantendo as palmas das mãos firmes no chão e os cotovelos estendidos. Após alguns instantes, mude o cruzamento das pernas e flexione o tronco novamente.

**4.** Mantenha as mãos firmes no chão e os cotovelos estendidos, ombros longe das orelhas. Flexione ligeiramente os joelhos para permitir que o tronco estenda melhor e os quadris se direcionem ao teto.



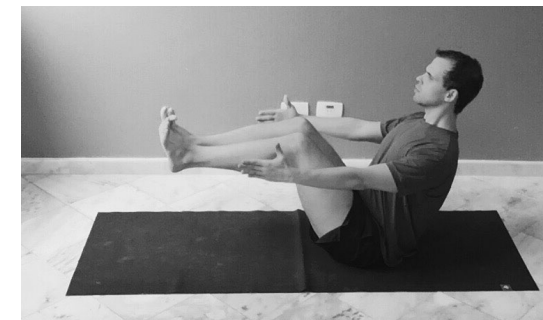
**6.** Mantenha o tronco estendido e eleve os pés do chão. Estenda os braços para cima ou para frente e tente se equilibrar entre os ísquios e o sacro, sem deixar o peitoral fechar.



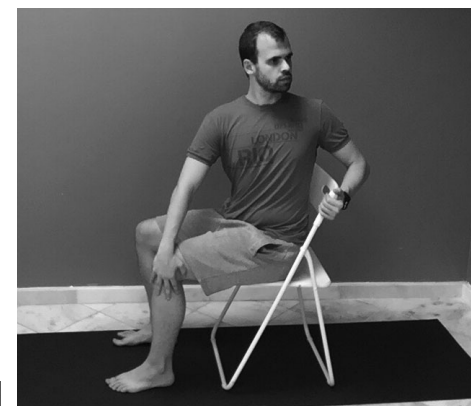
**8.** Sobre uma cadeira, eleve os dois braços nas inspiração e na expiração torça o tronco, pressionando o pé oposto à torção e segure o encosto da cadeira com uma mão e o joelho com a outra. A cada expiração permita que a região do umbigo vá cada vez mais na direção da torção.



**5.** Traga um dos pés a frente e o joelho de trás no chão. Avance com o joelho da frente permitindo que a parte anterior da perna que está atrás alongue, para intensificar esta postura, segure o pé de trás com a mão de mesmo lado.



**7.** Coloque um bloco ou cobertores sob os quadris para facilitar o alinhamento do tronco. Caso precise, utilize também alguma altura para sustentar a mão de trás. Perna que fica estendida fica firme, com o joelho ativo e a ponta do pé apontando o teto.

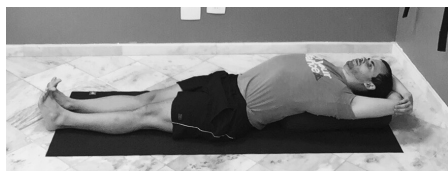
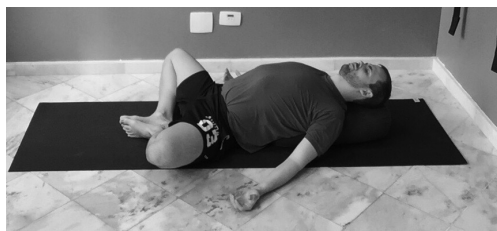


**9.** Joelhos afastados, dos pés unidos. Flexione o tronco à frente mantendo os braços estendidos. Enquanto os quadris pesam para trás, as mãos alcançam a diante.



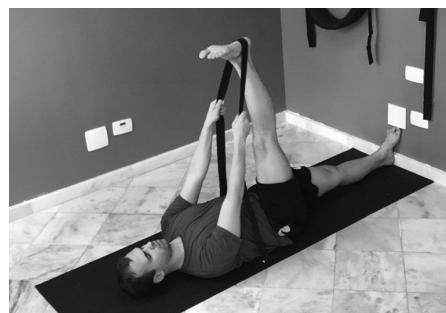
Esta prática tem o objetivo terapêutico de colaborar no fortalecimento do sistema imunológico, permitindo a melhor circulação sanguínea nos sistemas e facilitar o processo de cura do próprio corpo. Nenhuma destas posturas deve causar dor, pelo contrário, deve causar conforto. Permaneça em cada uma delas de 2 a 3 minutos. Finalize deitado por alguns minutos.

**1.** Una os dois pés e leve os calcanhares bem próximos do seu tronco. Deite-se sobre uma superfície mais alta (um cobertor enrolado ou um almofadão) e deixe os braços acomodados nas laterais. Utilize a respiração para permitir que as costelas “soltem” da coluna e amplie a caixa torácica.



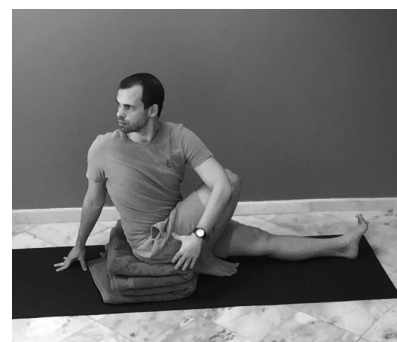
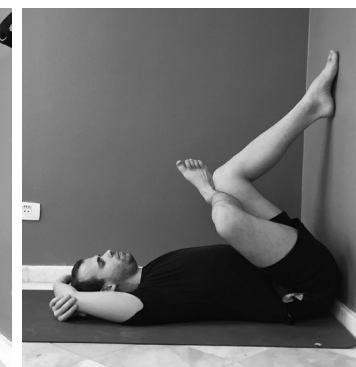
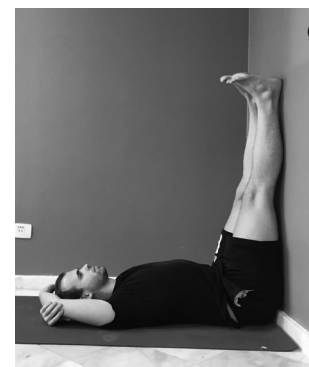
**2.** Permanecendo deitado, estenda os joelhos e segure os cotovelos atrás da cabeça, permitindo que as axilas se abram.

**3.** Utilize um cinto ou qualquer outro material para levar o calcanhar de uma das pernas em direção do teto enquanto o outro vai em direção oposta à cabeça, mantem os dois joelhos bem estendidos. Tome cuidado para não tensionar os ombros e sim permitir que as escápulas se mantenham acomodadas no chão.



**4.** Afaste os braços e leve as pernas para um dos lados, mantendo os quadris alinhados com o centro do tronco. Para isso, leve os quadris ligeiramente para o lado oposto ao das pernas. Assim, quando você elevar a cabeça para olhar a lateral do quadril, este estará na linha do centro do seu peitoral e a coluna torcendo em seu eixo.

**5.** Deite com as costas no chão e as pernas para cima. Permaneça por alguns minutos. Leve o tornozelo de uma perna sobre a coxa da outra e flexione o joelho, fazendo com que a perna vá em direção de seu peitoral. Após alguns minutos, repita com a outra perna.



**6.** Sente-se sobre uma superfície ligeiramente mais alta que o chão e flexione um dos joelhos enquanto o outro permanece bem estendido e firme. Utilize o braço oposto ao joelho flexionado para realizar uma alavanca e facilitar a torção, levando o umbigo na direção da perna flexionada enquanto a mão de trás se apoia no chão ou sobre algo mais alto para manter o tronco na vertical.

**7.** Mãos e pés firmes no chão, quadris em direção do teto, dando prioridade para a extensão da coluna. Caso necessário flexione os joelhos ou apoie as mãos sobre uma cadeira encostada na parede, para não deslizar no chão.



**8.** Coloque um apoio sob sua cabeça e joelhos para aumentar o conforto do relaxamento. Descanse os braços nas laterais do tronco ou com as mãos sobre os quadris, como na foto.