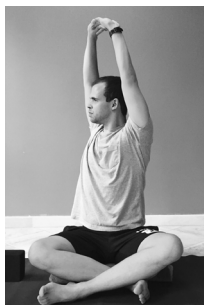
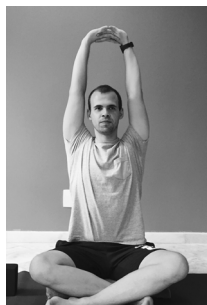
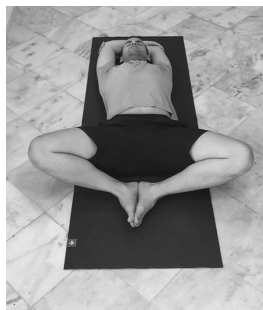


Comece com 3 surya namaskar A e 3 surya namaskar B. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

1. Supta Badha Konasana

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

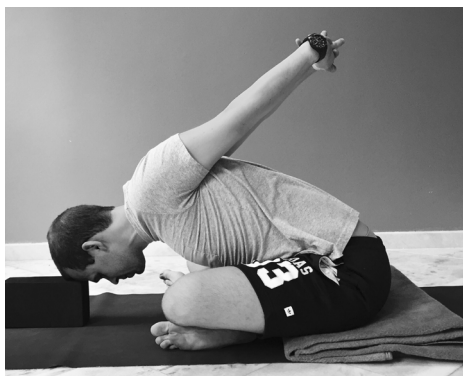
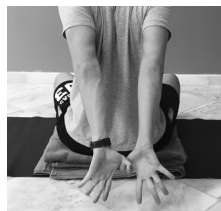
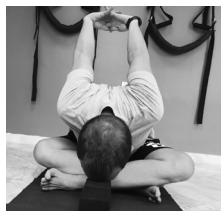


2. Parvatasana / parshva parvatasana

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

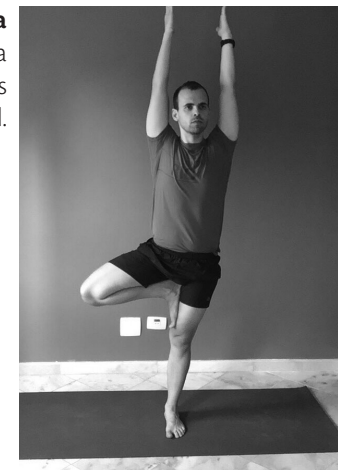
Observe as duas variações: com os dedos cruzados e com apenas os polegares cruzados.



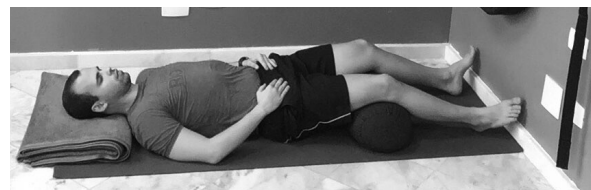
4. Adho mukha virāsana – observe a tensão dos cotovelos e os dedos das mãos bem firmes em contato com o chão.

5. Vrکشāsana 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.