

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.



6. Virabhadrasana I

Gire o tronco a frente e eleve os braços.



5. Parivrtta Parshvakonasana

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



7. Virabhadrasana III

Flexione o tronco novamente e estendendo os joelhos, eleve 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.