

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 quadri-
ceps 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.

