

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

