

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