

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. Tadasana

Mantenha os pés unidos e o tronco alinhado. Pernas ativas e presta atenção para não projetar excessivamente as costelas à frente.

2. Vrksahasana

Leve a sola do pé ao ponto mais alto da face interna da coxa oposta. Quando criar estabilidade, una as mãos em frente ao peitoral. Após o tempo da postura eleve os braços e permaneça com os cotovelos estendidos.



3. Utthita hasta padangushtasana

Tente elevar o tronco estendido e permanecer em equilíbrio. Solte o cinto e sustente a perna à frente.



4. Dandasana

Mantenha o tronco alinhado e as pernas estendidas, caso precise use um apoio sob os quadris.



5. Urdva Prasarita padasana

Deite-se no chão, eleve as pernas e os braços para trás, utilize o apoio dos quadris.



6. Torça o tronco mantendo o quadril com o centro do peitoral.



7. Shavasana