

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. Utkatasana

Flexione os joelhos e os quadris levando as coxas paralelas ao chão, mantendo o tronco estendido.



2. Virabhadrasana II

Criar cada vez mais espaço entra a coxa da frente e as costelas, movendo os quadris.



3. Parivrtta Parshvakonasana

A partir da postura anterior, uma as mãos em frente ao peitoral e tira o tronco.



4. Vashishthasana

Tente fazer a partir de Adho Mukha Shvanasana. Caso esteja fácil, tente elevar uma perna segurando o primeiro dedo.

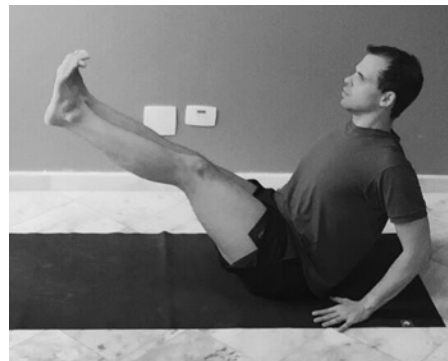
5. Ushtrasana

Comece com as mãos nos quadris e desça com as mãos nos pés.



6. Navasana

Comece com as mãos no chão equilibrando o apoio dos quadris e e extensão das pernas.



7. Shavasana

Posturas extras: Parivrtta

Trikonasana, Marichyasana I e III e Pincha Mayurasana.

