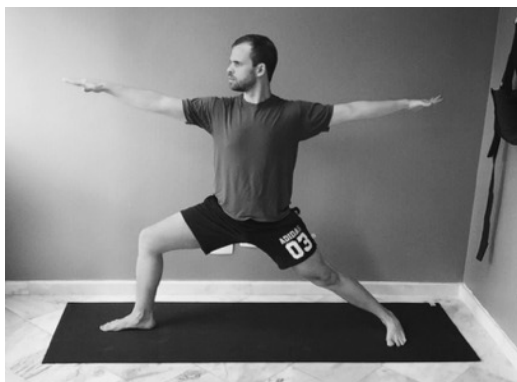
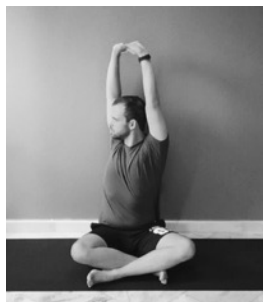


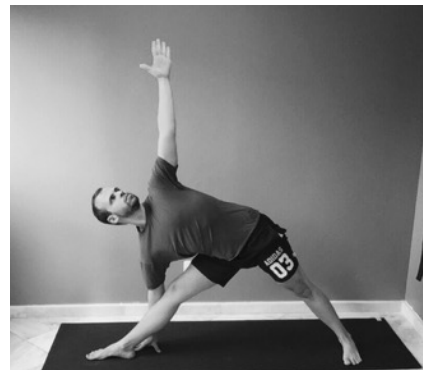
Comece com 3 Surya Namaskar A e D. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

1. Parvattasana/Parshva parvattasana

Cruze os dedos das mãos e eleve os braços. Torça o tronco para um lado, permaneça no tempo da postura e depois torça para o outro mantendo o mesmo tempo. Mude o cruzamento dos dedos e faça novamente.



2. Utthita Hasta Padasana / Utthita Trikonasana



3. Virabhadrasana II



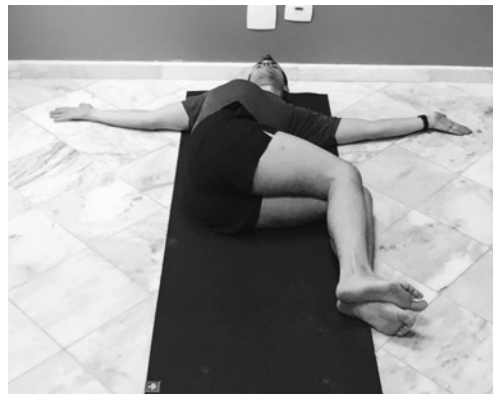
5. Upavishta Konasana

Tronco alinhado, ponta dos pés para cima, flexione o tronco.



7. Urdva Prasarita padasana

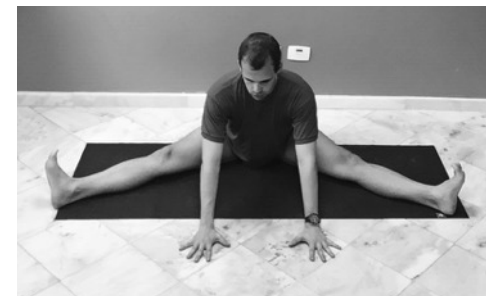
Deite-se no chão, eleve as pernas e os braços para trás, utilize o apoio dos quadris.



8. Shavasana

4. Utthita Parshvakonasana

Mantenha o tornozelo na mesma linha que o dedinho da mesma mão.



6. Parivrtta Upavishta Konasana

Deslize a mão sobre a perna, mantendo a elevação do braço oposto, caso alcance, toque o pé com o braço oposto.



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

