

Comece com 3 Surya A. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados. Nesta prática, faça Adho Mukha Shvanasana entre cada postura por alguns instantes.



### 1. Adho Mukha Sukhasana

Aproveite para soltar os quadris enquanto sente o tronco ganhando espaço, mantendo os cotovelos estendidos.

### 2. Adho Mukha Virasana

Estenda bem o tronco preparando-se para a próxima postura.



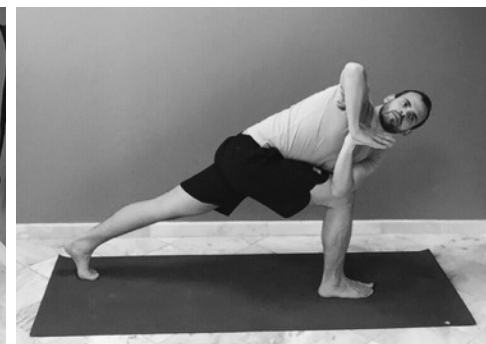
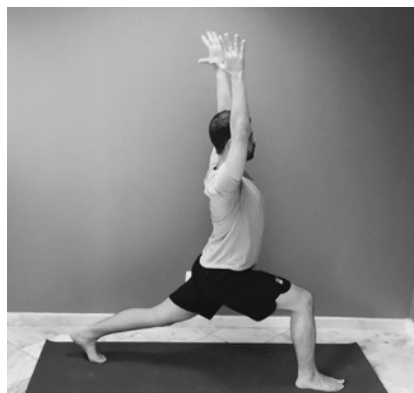
### 3. Adho Mukha Shvanasana

Palmas das mãos firmes em contato com o chão, estenda o tronco a partir dos quadris.

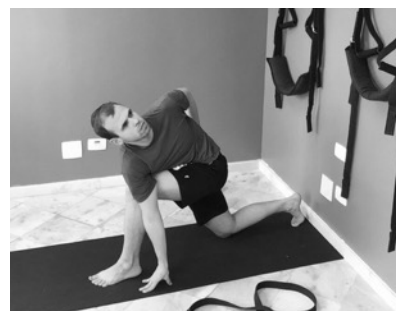


### 4. Virabhadrasana I

Laterais do tronco forme e ativas. Sentindo as laterais ganharem comprimento.



### 5. Utkatasana > Parivrtta Parshvakonasana - Realize sem pausas.

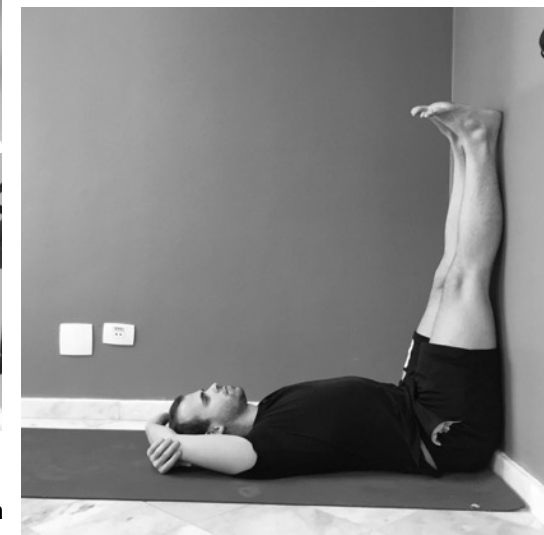


### 7. Urdva Prasrita Padasana



### 6. Parivrtta Parshvakonasana

Apoie o joelho no chão para posicionar a mão que toca o chão.



### 8. Shavasana

**Posturas extras:** Todos os parivrttas em pé.