

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



1. Supta Tadasana

Permaneça por algum tempo com os braços nas laterais e depois leve os antebraços atrás da cabeça. Preste atenção na respiração.

2. Supta padangushtasana I

Utilize o contato dos pés na parede e estenda o joelho à medida que pressiona a parede, sem deixar a coxa girar para fora.

3. Supta padangushtasana III

Leve a perna para a lateral sem deixar o quadril se mover.



4. Supta padangushtasana II

Troque a mão que segura o cinto e vá deslocando a perna sentido medial até quase perder o contato do quadril. Permaneça por alguns instantes. Aos poucos leve a borda média do pé em extensão em direção do chão, permitindo que o tronco torça, porém mantenha a perna de baixo estendida.



5. Adho Mukha Shvanasana

Caso precise, flexione os joelhos para ampliar a extensão do tronco a partir dos quadris.

6. Virabhadrasana I

Caso também precise, flexione ligeiramente o joelho de trás para ampliar a extensão do tronco e reduzir a extensão da lombar.



7. Virabhadrasana III

8. Uttanasana

Utilize um apoio para a cabeça e deixe a extensão do tronco se ampliar pelo peso do tronco, sem forçar para baixo.



8. Shavasana

Posturas extras: Utthita hasta padasgushthasana e Parshvakonasana.