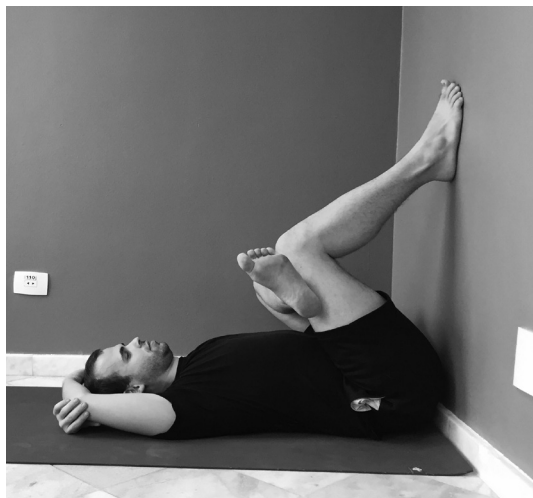
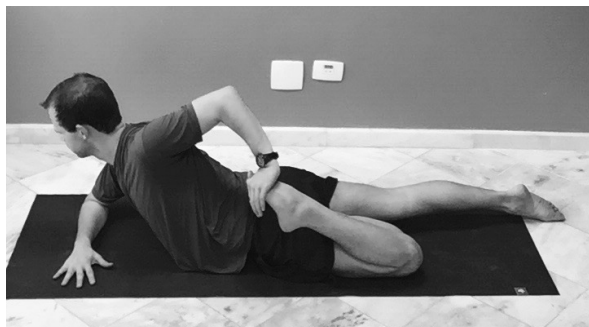


Comece com 3 Surya Namaskar A e 3 Surya C. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



## 2. Adho Mukha Shvanasana

Lembre-se de manter o contato firme das mãos com o chão e o tronco estendido, mesmo que o joelhos precisem ficar levemente flexionados.



## 3. Eka Pada Bhikasana

Apoie os dois cotovelos sobre o chão, com os antebraços paralelos e mantendo o alinhamento dos ombros, segure o dorso do pé, flexionando o joelho. Preste atenção no ombro do braço que está sustentando o tronco.



1. Deite-se com as costas no chão e as pernas tocando a parede. Cruze uma perna, com o tornozelo sobre a coxa oposta e flexione o joelho de contato com a parede.

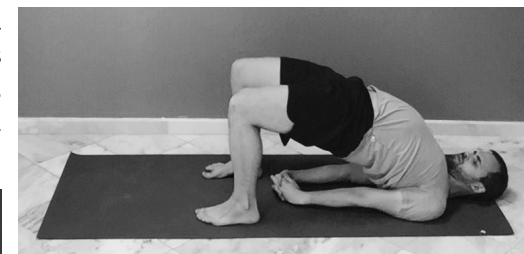


## 4. Dhanurasana

Segure os tornozelos pelo lado de fora das pernas, com os polegares da direção dos joelhos e estenda o tronco e as pernas, pressionando o púbis contra o chão.

## 5. Setu bandha sarvangasana

Mantendo os pés paralelos eleve os quadris e cruze os dedos sob o tronco, levando o púbis em direção do teto.

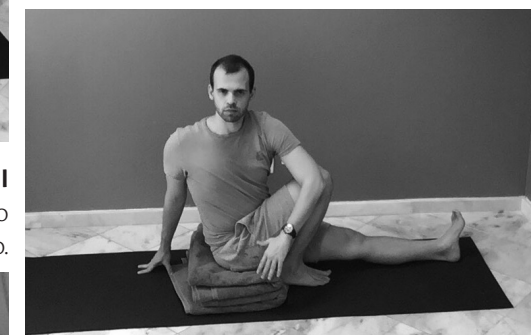
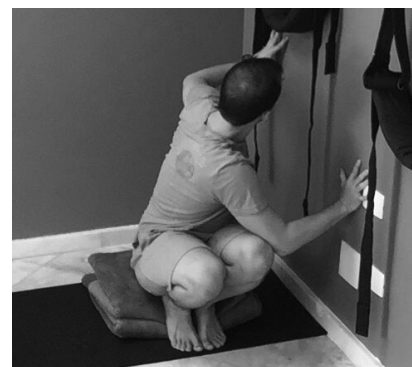


## 6. Urdva Dhanurasana

Posicione as mãos atrás dos ombros e eleve primeiro os quadris. Se não tiver feito esta postura antes, tire suas dúvidas na aula antes de fazê-la.

## 7. Marichyasana III

Use um apoio mais alto para manter o tronco ereto.



## 8. Pashasana

Utilize a parede e o cotovelo como alavanca.

## 9. Shavasana

