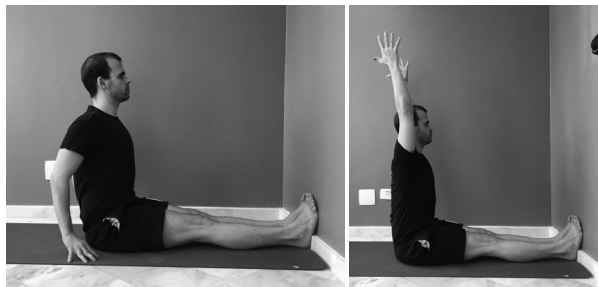


Comece com 3 Surya Namaskar A e 3 Surya D. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

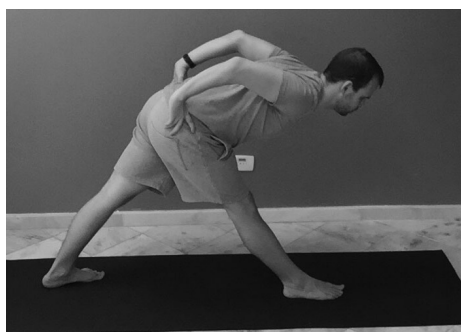


1. Dandasana

Realize cada uma das variações contando como se fossem duas.

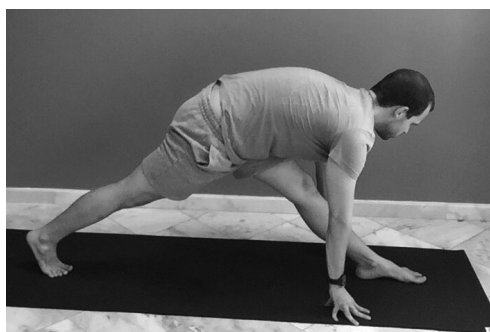
2. Trikonasana / Ardha Chandrasana

Utilize a primeira postura para construir a segunda e permaneça.



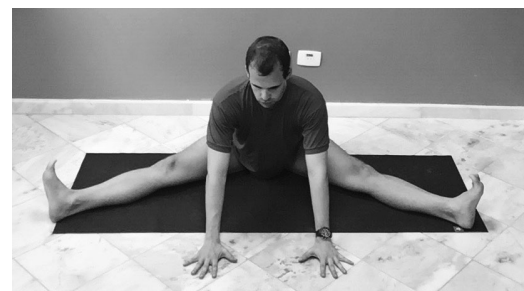
3. Parshvottanasana

Desça com o tronco estendido e utilize um apoio para as mãos, como blocos para manter-se na postura.



4. Parivrtta Parshvakonasana

Utilize os passos das lições anteriores para realizar uma postura firme e estável.



5. Upavishta Konasana

Utilize um apoio mais alto para os quadris para ajudar na flexão do tronco, caso precise.

6. Parivrtta Upavishta Konasana

Utilize o cotovelo próximo a perna como alavanca, mantendo a torção, girando o tronco para trás.



7. Urdva prasarita padasana

Tente fazer esta postura por duas vezes mantendo o tempo.



8. Shavasana

Posturas extras: Parivrtta trikonasana, pincha mayurasana, setu bandha sarvangasana.