

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



1. Tadasana

Mantenha os pés unidos, os joelhos ativos com as pernas para cima e as coxas girando para dentro. Leve o púbis em direção do umbigo e as costelas para dentro, sem projetar o diafragma para frente. Ombros para trás, cabeça no prolongamento da coluna.



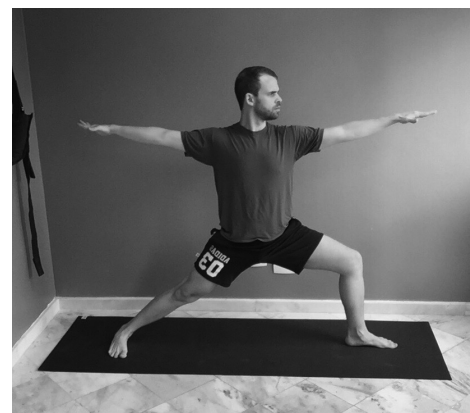
2. Utkatasana

A partir de tadasana, flexione os joelhos, levando os quadris para trás, ao mesmo tempo na inspiração, eleve os braços ao lado das orelhas.



3. Virabhadrasana I

Mantenha a coxa anterior paralela com o chão e o joelho de trás estendido. Preste atenção para não arquear a lombar ao elevar o tronco. Opcional utilizar a parede.



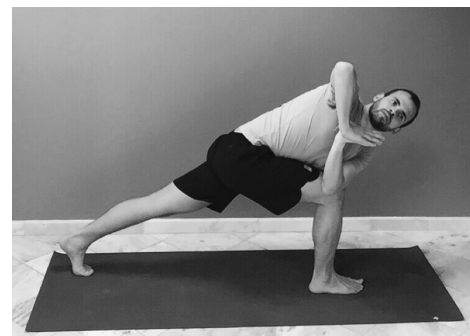
4. Virabhadrasana II

Leve o joelho da frente, de sua face interna à sua face externa, mantendo a coxa oposta em direção dos quadris, criando espaço na face anterior da pelve.



5. Utthita Parshvakonasana

A partir da postura anterior, mantenha as ações e flexione o tronco para a lateral. Gire a axila de cima em direção do teto.



6. Parivrtta Parshvakonasana

A partir de Virabhadrasana I, una as mãos e utilize o cotovelo oposto como alavanca para torcer o tronco.



7. Upavishta konasana

Sente-se afastando as pernas e mantenha a ponta dos dedos dos pés apontando o teto. Flexione o tronco a frente mantendo a extensão da coluna. Se preciso utilize uma cadeira a sua frente.



8. Shavasana

Posturas extras: Parshva Upavishta Konasana, Parivrtta Janu Shirshasana.