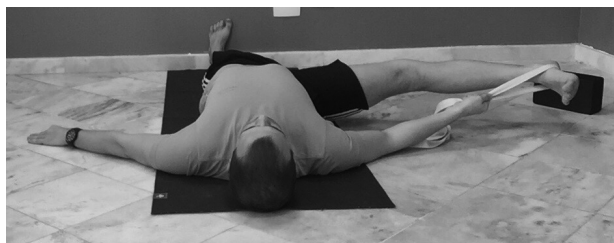
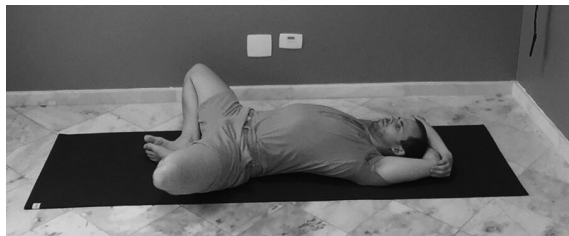


Comece com 3 Surya Namaskar A e 3 Surya D. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

1. Supta Badha Konasana

Sentado, una os pés, se tiver um cinto prenda as pernas e deite-se sobre um suporte o diretamente sobre o chão. Cruze os braços e alterne após alguns instantes.



2. Supta Padangushtasana I e III

Manterna a perna de baixo estendida e estenda a perna com o auxilio de uma fita ou cinto. Sei permitir que o quadril da perna de baixo se mova, leve a perna de cima para a lateral.

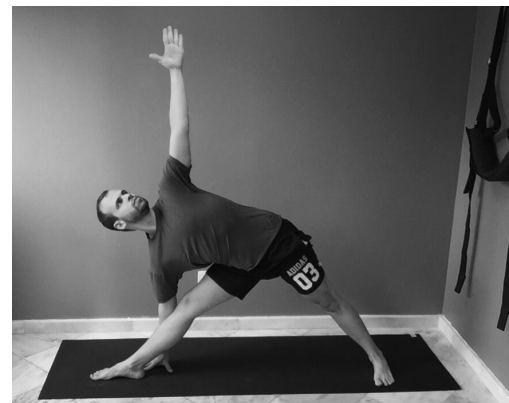


3. Adho Mukha Sukhasana

Sentado com as pernas cruzadas, flexione o tronco a frente mantendo-o estendido. Cotovelos estendido e palmas das mãos ativas.

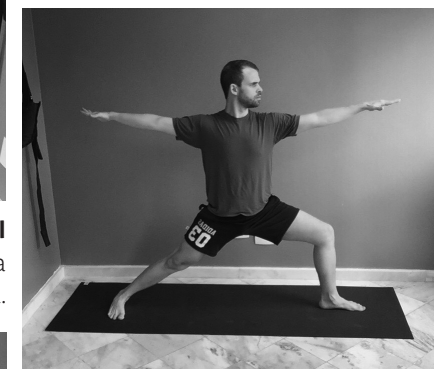
4. Adho Mukha Virasana

Joelhos afastados e dedos dos pés unidos. Se precisar coloque um suporte abaixo dos joelhos ou dentro da dobra da articulação.



5. Utthita Trikonasana

Preste atenção na extensão do tronco e mos joelhos bem estendidos. Procure não mover o quadril de trás em direção do chão e sim para trás.



6. Virabhadrasana II

Mantenha o espaço entre o joelho flexionado e a coxa da perna oposta.



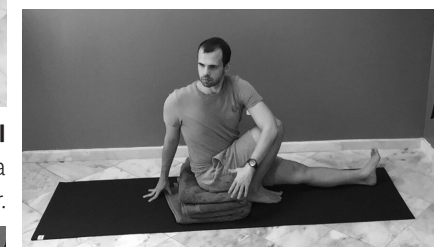
8. Marichyasana III

Realize a torção a partir do umbigo até chegar a cintura escapular.



7. Upavishta Konasana

Ponta dos pés para cima, flexione o tronco. Caso precise, sente em algo mais alto.



9. Shavasana

Posturas extras: Prasarita padottanasana, Parivrtta Prasarita Padottanasana, kurmasana, Utthita hasta padangushtasana II, Urdva Prasarita Padottanasana.