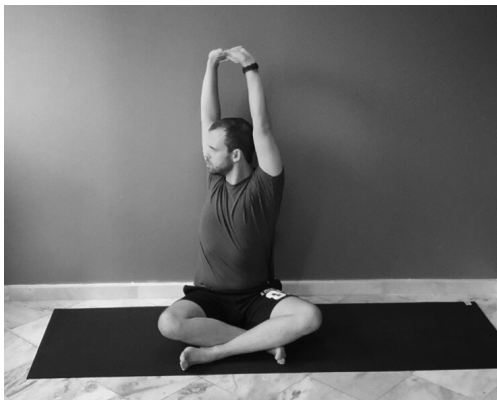


Comece com 3 Surya Namaskar A e 3 Surya B. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

1. Parvattasana / Parshva Parvattasana

Lembre-se executar a torção para os dois lados e com os dois cruzamentos dos dedos.

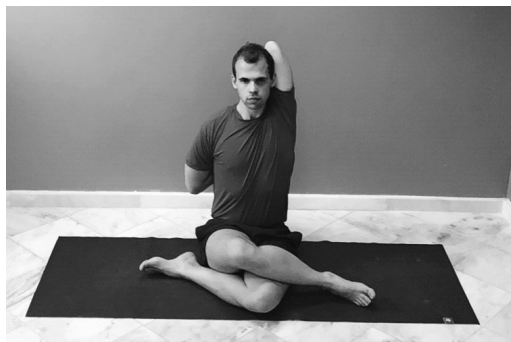


2. Adho Mukha Sukhasana

Mantenha o tronco estendido, mude o cruzamento das pernas.

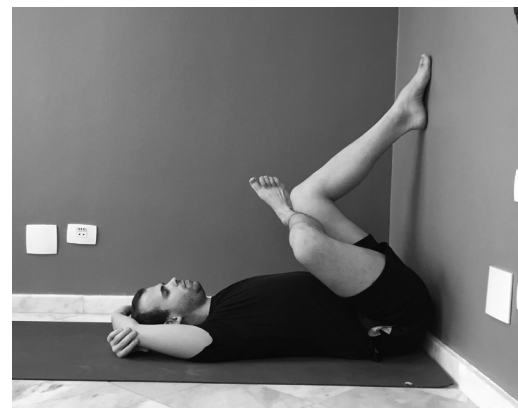
3. Adho Mukha Sukhasana (variação)

Entrelace os dedos das mãos atrás das costas. Faça com a mudança dos cruzamento das pernas e dos dedos, ou seja, 4 vezes.



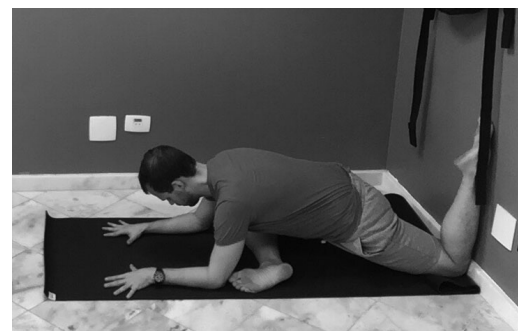
4. Gomukhasana

Se nunca fez o posicionamento das pernas, faça em sukhasana. Alcance as pontas dos dedos atrás das costas ou utilize um cinto.



6. Eka pada urdva virasana

Utilize a altura que desejar para permanecer na postura. Preste atenção para não sobrecarregar a coluna lombar e sim utilizar o quadril para elevar o tronco e os braços, quando não precisar de apoio.



5. Eka pada urdva sukhhasana

Mantenha o joelho flexionado alinhado com o tornozelo, pé em dorsiflexão.



7. Eka pada raja kapotasana (preparação)

Leve a perna de baixo em sukhasana e flexione o tronco a frente, mantendo o pé de trás no local da postura anterior.



8. Eka pada bhekasana

Mantenha os ombros alinhados e tente manter o cotovelo flexionado em direção do teto.

9. Shavasana

Posturas extras: Dhanurasana, Ushtrasana, Jathara Parivarthanasana.