

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.

1. Vrckshasana

Mantenha a sola do pé o mais próxima do períneo, após criar estabilidade una as mãos em frente ao esterno.



2. Utkatasana

Mantenha os pés unidos, e procure não arquear a lombar, levando a pele dos glúteos em direção da parte posterior das coxas. Estenda bem os cotovelos e os dedos das mãos.

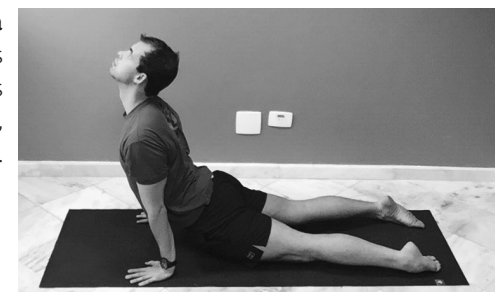


3. Chaturanga Dandásana

Cotovelos a 90 graus, coxas girando para dentro. Caso tenha muita dificuldade, coloque um surpote sob o peito ou o púbis.

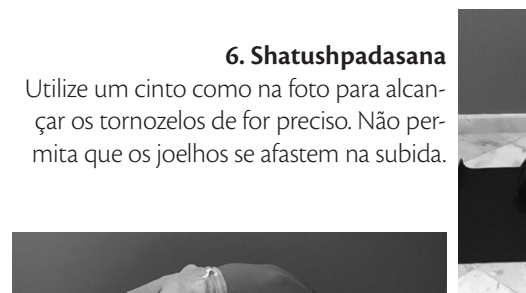
4. Urdva Mukha Shvanasana

Dorso dos pés pressiona o chão e as coxas giram para dentro, desconectando os joelhos do chão. Gire os ombros para trás, leve o púbis à frente.



5. Ushtrasana

Desça com os polegares sobre a articulação sacro ilíaca para depois, com os ombros alinhados tocar os calcanhares ou uma superfície mais alta, como dois blocos.



6. Shatushpadasana

Utilize um cinto como na foto para alcançar os tornozelos de for preciso. Não permita que os joelhos se afastem na subida.



7. Urdva Dhanurasana

Mantenha as coxas girando para dentro e eleve o púbis em direção do teto. Você pode usar um apoio mais alto para facilitar a subida.



8. Jathara Parivarthanasana

Torça o tronco, mantendo-o alinhado e os braços afastados.

9. Shavasana