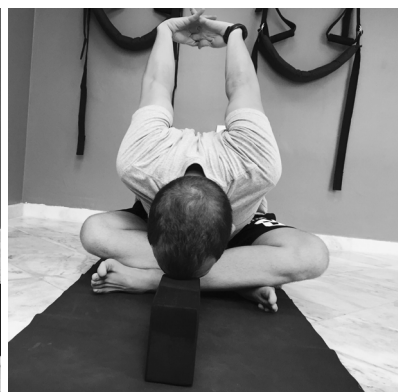
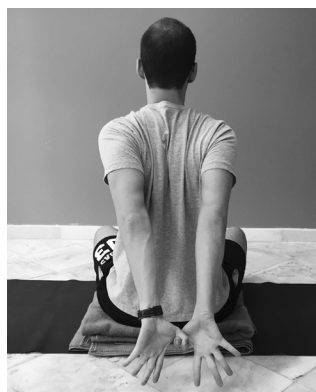
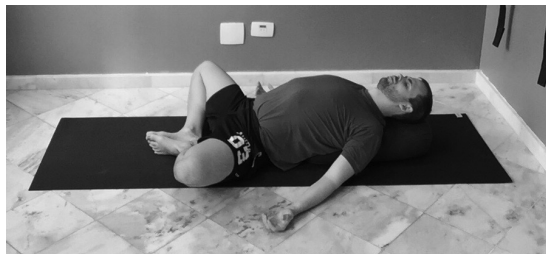


Comece com 3 Surya Namaskar A e 3 Surya E. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

1. Supta badha konasana

Utilize um suporte sob as costas e a cabeça e caso tenha utilize um cinto para manter as pernas no lugar.



2. Adho Mukha Sukhasana

Permaneça alguns instantes com os polegares cruzados e depois flexione o tronco. Repita dos dois lados e também cruzando os dedos.

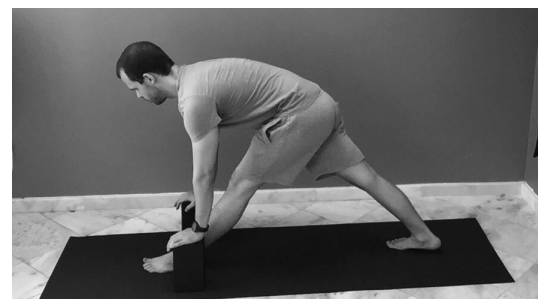
3. Adho Mukha Virasana

Utilize um suporte para apoiar a cabeça caso ela não toque o chão.



4. Adho Mukha Shvanasana

Utilize também um suporte para a cabeça



6. Uttanasana

Encontre a sua altura para que o topo da cabeça se apoie.



8. Janu Shirshasana

Mantenha o tronco estendido, utilize cadeira como apoio caso tenha.



5. Parshvottanasana

Caso tenha uma cadeira, utilize-a para também apoiar a testa e os braços, caso contrário leve as mãos no chão ou sobre a perna da frente.



7. Upavishta Konasana

Dedos dos pés apontam para cima. Caso tenha uma cadeira, utilize como apoio.



9. Paschimottanasana

Pés afastados na linha do quadril, idem anterior.

10. Shavasana

Postura extra: Viparita Karani asana