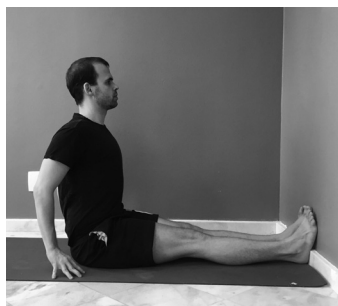


Comece com 3 Surya Namaskar A e 3 Surya E. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



1. Supta Padangushtasana

Apoie o pé da perna que fica embaixo na parede e a partir dela dê mais extensão ao tronco.



2. Dandasana

Utilize as pontas dos dedos para dar direção vertical ao tronco, tome cuidado para não fazê-lo estufando o peito e sim procurando movimentar a pelve. Caso precise, utilize um cobertor embaixo dos quadris.



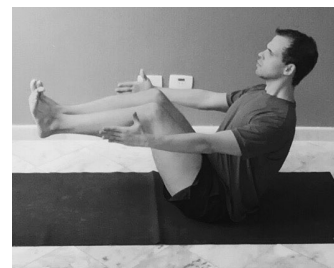
3. Dandasana em Urdva Hastasana

Mantenha as ações da postura anterior e eleve os braços, criando uma extensão do tronco através deles. Mantenha os quadriceps firmes enquanto realiza a postura.



5. Navasana (variação)

Mantenha o tronco estendido.



6. Navasana (final)

Inicie com os joelhos flexionados e após se sentir estável, tente estendê-los.

4. Krounchasana (variação)

Caso tenha receio de fazer com o joelho desta forma (virasana), apenas flexione-o lateralmente.



8. Jathara Parivartanasana

Ajuste os quadris para alinhá-los à coluna.

9. Shavasana

Extra: Ciclo Parshva

Jathara Parivarthanasana (5x)

7. Urdva Prasrita Padasana

Calcanhares em direção do teto, coxas que giram para dentro.

