

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.

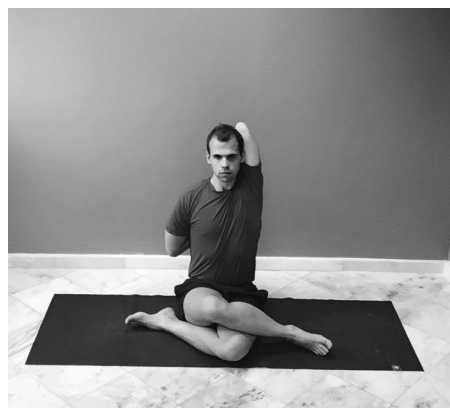


1. Vrckhasana

Leve as mãos nos quadris e traga primeiro o pé direito à face interna da coxa esquerda o mais alto possível, com os dedos do pé direito apontando o chão.

2. Gomukhasana

Sente-se cruzando as pernas, levando os calcanhares ao lado dos quadris, leve a mão de baixo entre as escápulas e alcance-a utilizando a outra mão. Utilize um cinto caso esteja distante.



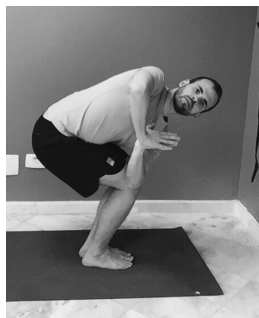
3. Utkatasana

Eleve os braços e flexione os quadris como se houvesse uma cadeira atrás de você, mantenha a extensão da coluna e dos colovelos.



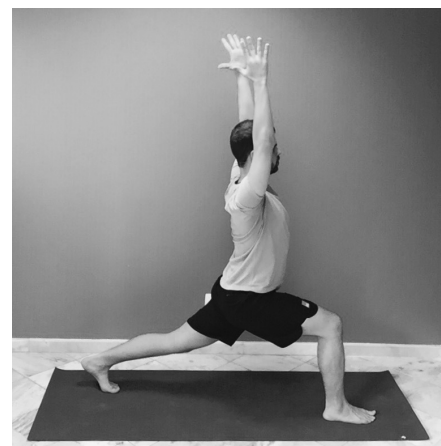
4. Parshva utkatasana

A partir da postura anterior, leve as mãos em frente ao peitoral e torça o tronco levando o cotovelo de um lado à coxa oposta.



5. Garudasana

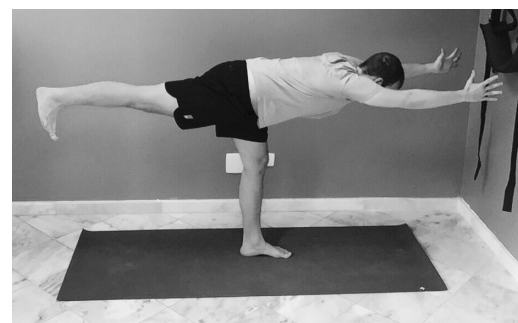
Comece flexionando os joelhos e cruzando uma perna sobre a outra, tentando “enganchar” o pé na parte de trás da perna que está em contato com o chão. Cruze os braços e flexionando os cotovelos toque as palmas das mãos uma a outra.



6. Virabhadrasana I



7. Virabhadrasana II



8. Virabhadrasana III

9. Urdva prasarita padasana

Caso tenha um bolster em casa, faça Viparita Karani Asana.

10. Shavasana

