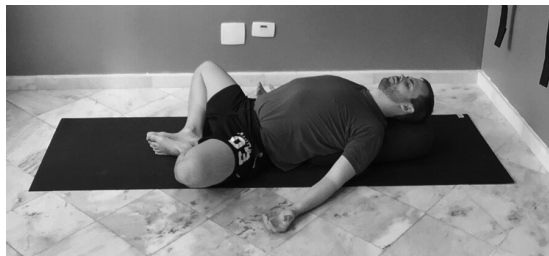
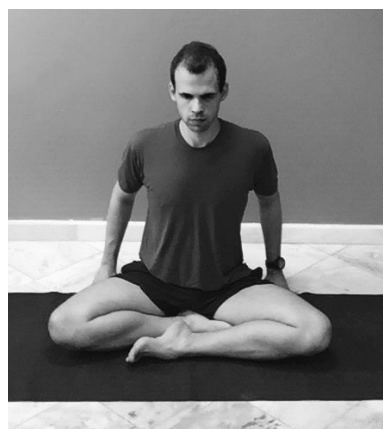


Comece com 3 Surya Namaskar A. Permaneça em cada postura de 2 a 5 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.



1. Supta Badha Konasana

Caso tenha um cinto, utilize, coloque um apoio confortável sob as costas e a cabeça.



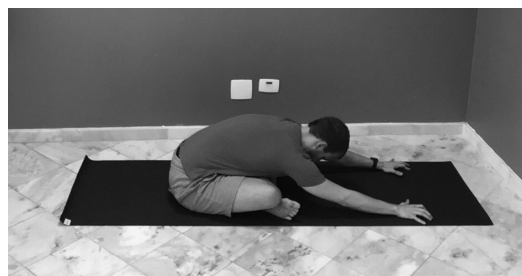
2. Ardha Sidhasana

Leve um dos calcanhares em direção do perônio e o outro sobre a parte da frente do pé. Leve a atenção ao comprimento do tronco, prestando atenção em seu alinhamento e na respiração.



3. Adho Mukha Virasana

Caso precise coloque um suporte sobre a cabeça.



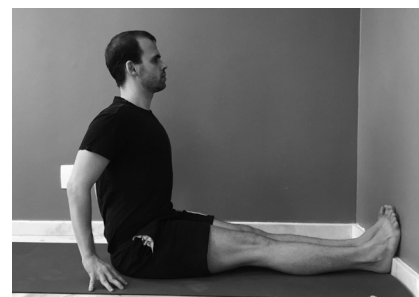
4. Aho Mukha Sukhasana

Idem anterior, pernas cruzadas



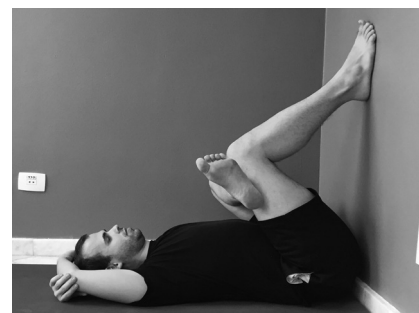
6. Virasana

Utilize a altura que for preciso para sentar-se confortavelmente.



8. Urdva Prasarita Padasana

Mude o cruzamento dos braços após o tempo.



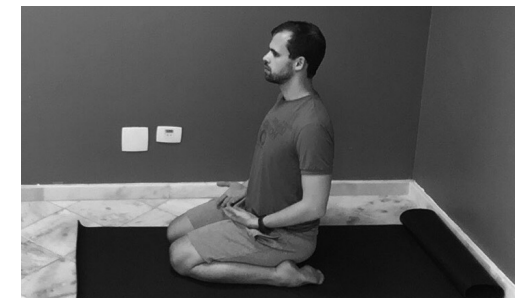
10. Jathara Parivarthanasana

Utilize a respiração para ampliar a torção



5. Adho Mukha Shvanasana

Caso tenha desconforto nos ombros, coloque um cinto sobre os cotovelos, na largura dos ombros.

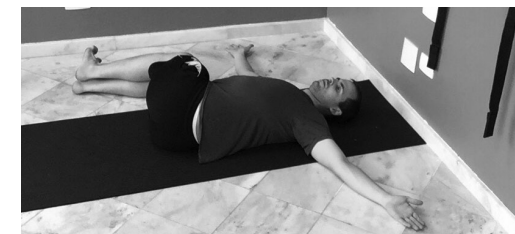


7. Dandasana

Idem Sidhasana



9. Cruze o tornozelo sobre a coxa e flexione o joelho da perna estendida.



11. Shavasana

Com apoio para cabeça e pernas.