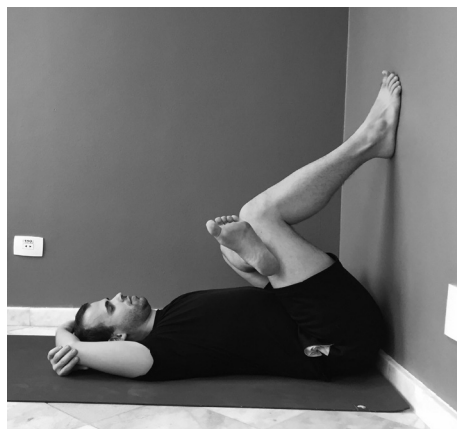
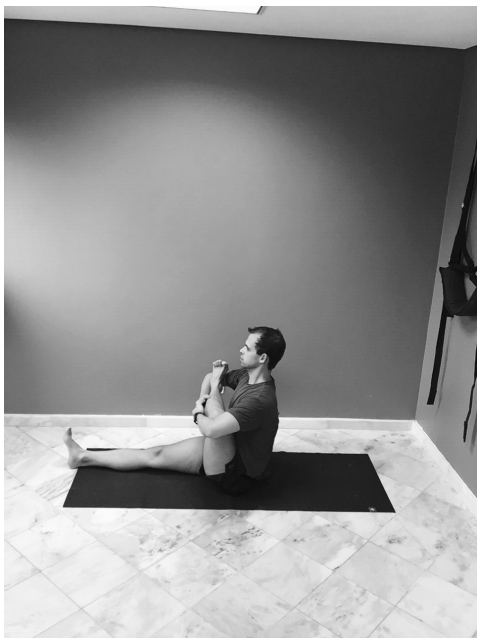


Comece com 3 Surya Namaskar A e B. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

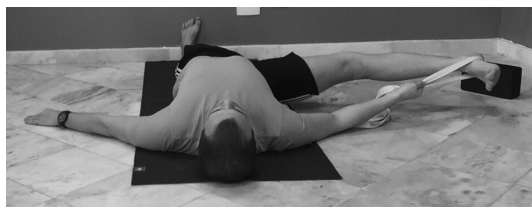
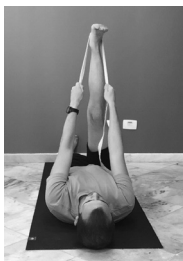
1. Deite com as pernas em contato com a parede, leve um dos tornozelos sobre a coxa e flexione o joelho. Cruze os braços atrás da cabeça ou apenas mantenha-os nas laterais.



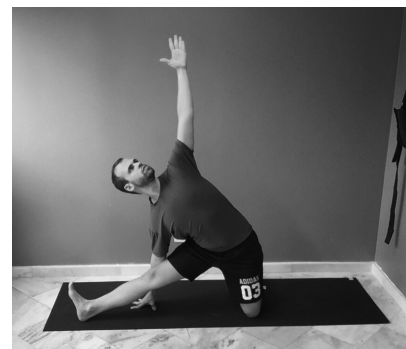
2. Mantendo uma perna estendida, leve a perna o mais próximo possível do peitoral mantendo a coluna estendida. Tente tocar as costas no chão, deitando-se e mantendo a posição das pernas.



3. Supta Padangushtasana I e II

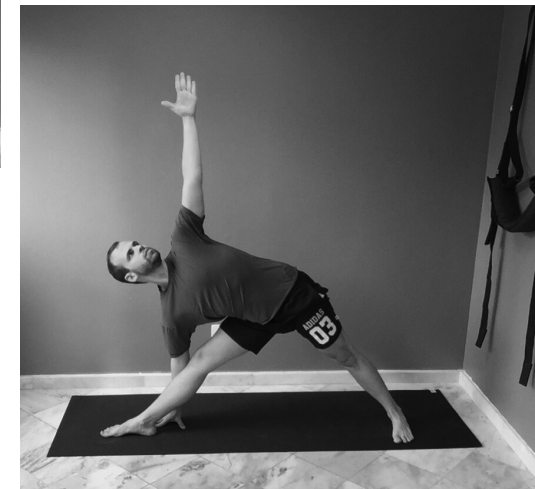


Preste atenção na extensão da perna de baixo, mantendo a coxa em direção do chão.



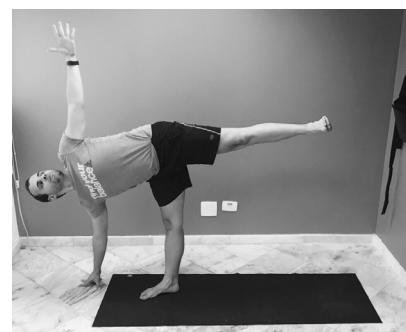
4. Parighasana

Não deixe que o quadril flexione para trás. Caso a posição do pé da perna estendida esteja difícil, toque a sola do pé no chão, girando a ponta do pé para frente.



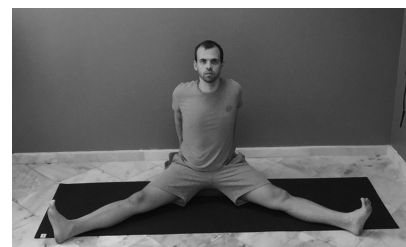
5. Utthita trikonasana

Mantenha os dois lados do tronco estendidos por igual, não permitindo que as costelas se dirijam ao teto.



7. Utthita Parshvakonasana

Mantenha a linha lateral estendida, como um fio, do dorso do pé até a ponta dos dedos.



6. Ardha Chandrasana

Quadril de cima gira para trás com a ação da coxa e não dos glúteos.



8. Upavishta Konasana

Caso fique difícil manter as costas estendidas, sente-se sobre um cobertor.

9. Shavasana