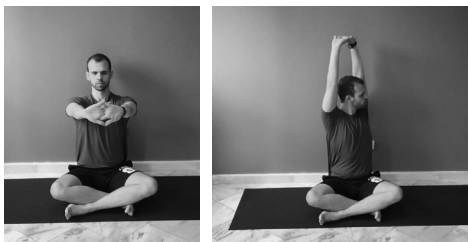


Comece com 3 Surya Namaskar A e C. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados.

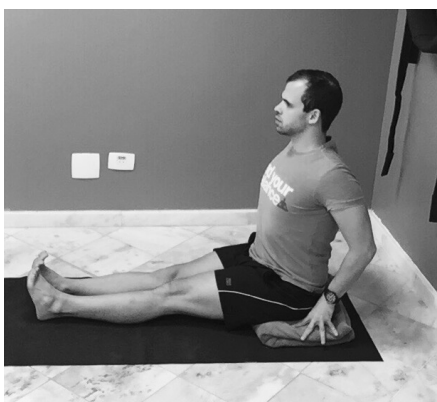
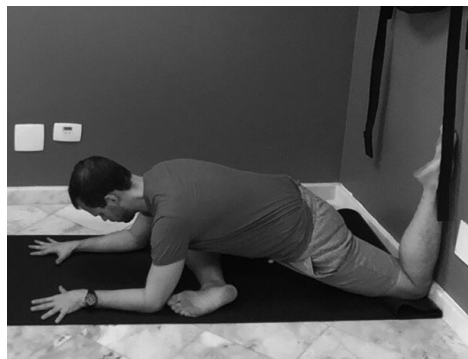


### 1. Parvattasana / Parshva parvattasana

Preste atenção na estabilidade dos quadris na torção, estenda bem os cotovelos.

### 2. Eka pada urdva virasana

Coloque um apoio macio para o joleho de trás e mantenha o calcanhar para fora da linha do quadril que tocará a parede. Após alguns instantes vá apara a próxima postura ao lado.



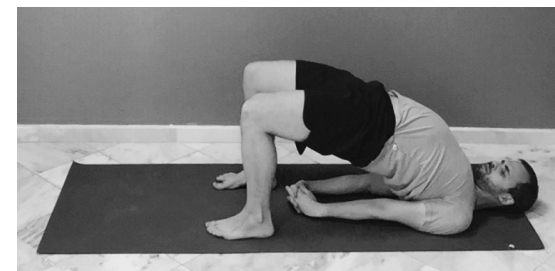
### 3. Dandasana / Urdva Hastasana em dandasana

Utilize um apoio mais alto caso a lombar curve para trás. Mantenha os quadricéps ativos.



### 4. Setu bandha sarvangasana

Gire bem os ombros para trás e estenda os cotovelos, leve o púbis o mais alto possível, ativando os quadricéps com bastante intensidade.

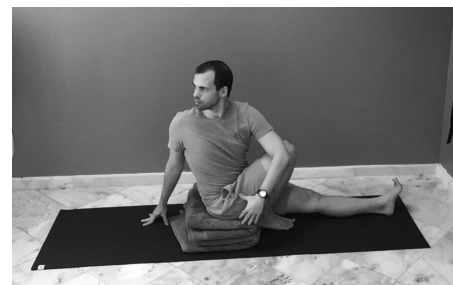
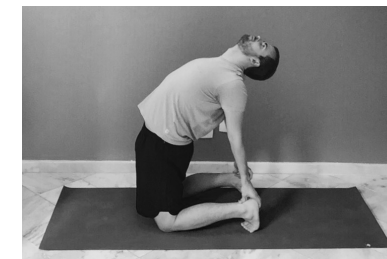


### 5. Dhanurasana

Comece segurando os tornozelos com o peitoral no chão e depois soltando o ar eleve os calcanhares e o peitoral longe do chão. Caso precise, você pode usar um cinto.

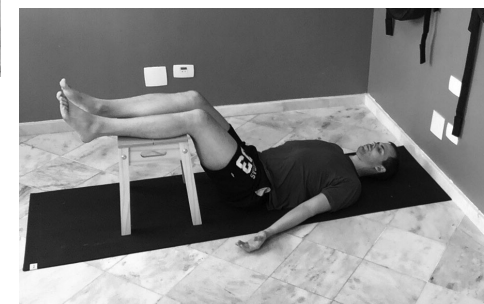
### 6. Ushtrasana

Mantenha a estabilidade dos quadris iniciando a postura com os polegares em contato com os ilíacos para fazer a extensão. Caso fique muito difícil ainda, utilize uma parede como referência à sua frente.



### 7. Marichyasana III

Utilize um suporte sobre os quadris e também sob a mão de apoio para garantir o alinhamento do tronco.



### 8. Shavasana

Coloque um apoio sob as pernas para garantir o apoio da lombar durante a última postura e acalmar a respiração.