

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

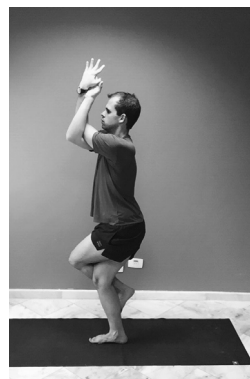
1. Adho mukha shvanasana

Utilize esta postura como uma preparação para as próximas. Preste atenção em cada parte do corpo.



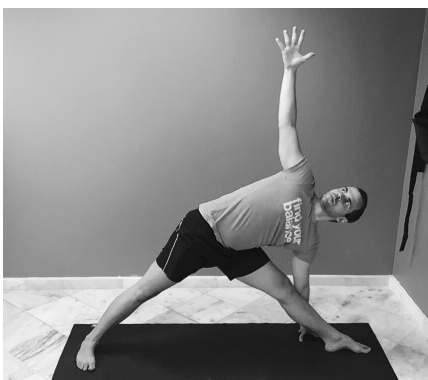
2. Vrksahasana

Sinta o contato firme do pé contra o chão e distribua bem seu peso.



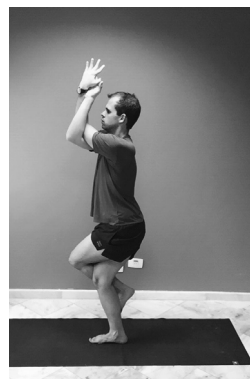
3. Garudhasana

o lado da coxa que fica por cima, é o braço que fica embaixo.



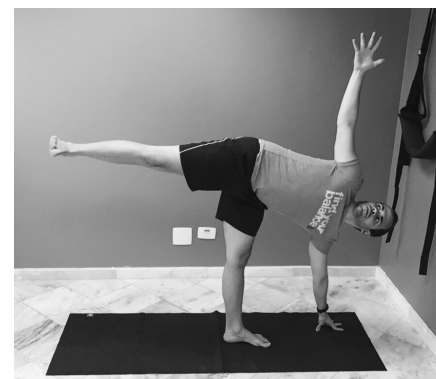
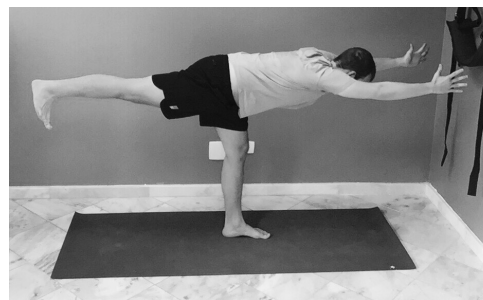
4. Utthita trikonasana

Preste atenção na altura do tronco para não curvar as costas. Utilize um apoio caso precise.



5. Ardha Chandrasana

Atenção à rotação do quadril que fica para cima e ao pé que aponda para frente e não para o chão.



6. Virabhadrasana III

Coxas giram para dentro e estabilizam o quadril.

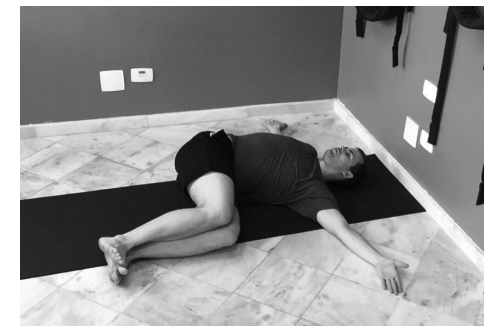
7. Vashistasana

Garanta a estabilidade do tronco caso queira tentar elevar a perna. Não deixe com que os quadris se desalinhem para o chão, sustente-os com a ação do tronco.



8. Kakasana

Distribua bem o peso em direção dos dedos das mãos.



9. Jathara parivarthanasana

Alinhe os quadris antes de torcer o tronco.

10. Shavasana