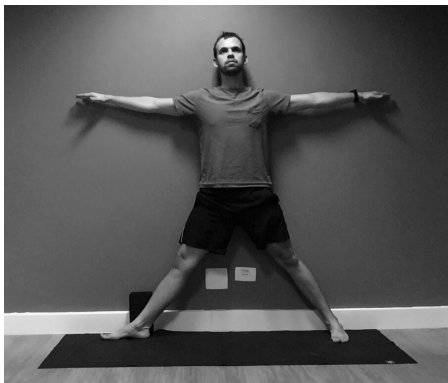


Comece com 1 Surya Namaskar A até E. Permaneça em cada postura de 1 a 2 minutos, quando houver unilateralidade, faça este tempo para cada um dos lados. Realize as posturas encostado em uma parede.



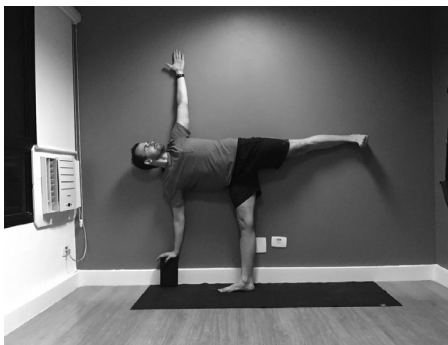
1. Parshva Hasta Padasana

Mantenha o calcanhar do pé que está a 90 graus alinhado com o arco do outro pé. Escápulas na parede.



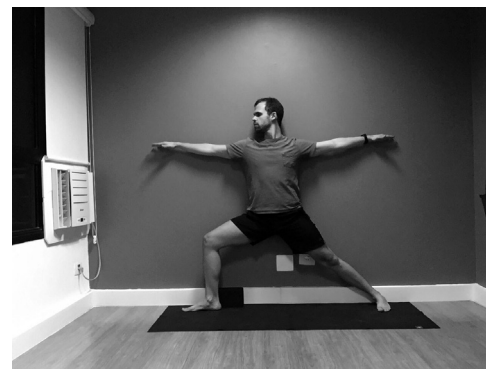
2. Utthita Trikonasana

Mantenha o quadril e escápula de cima próximos à parede.



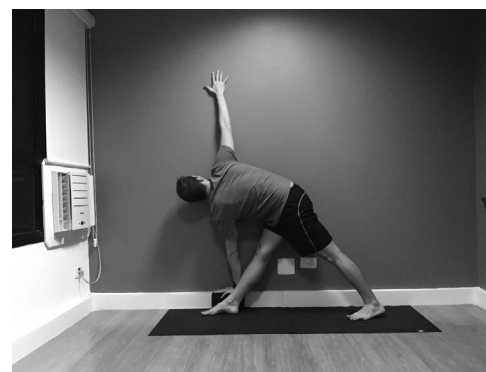
3. Ardha Chandrásana

O calcanhar que se eleva toca sua parte de trás na parede, o dorso da mão de cima, auxilia o alinhamento.



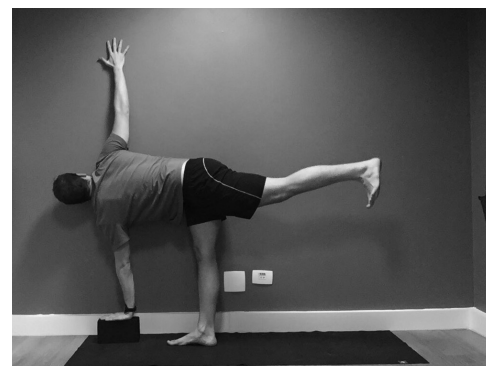
5. Utthita Parshvakonasana

Axila de cima se aproxima da parede.



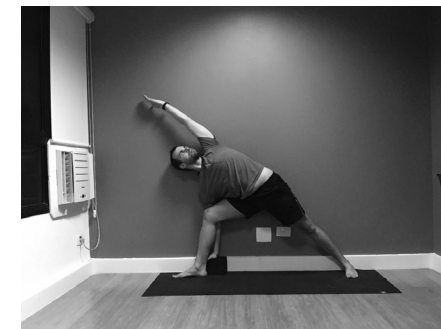
7. Virabhadrasana III

Toda a lateral do tronco toca a parede, da mão ao tornozelo.



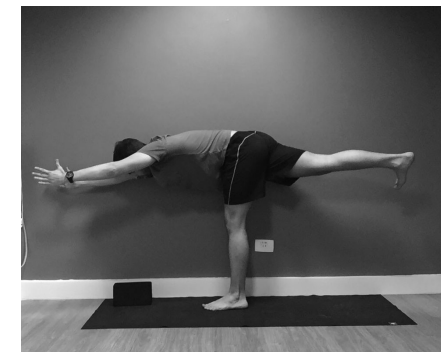
4. Virabhadrasana II

Coxas próximas à parede



6. Parivrtta trikonasana

Utilize a mão de cima para distanciar o ombro da parede e ampliar a torção.



8. Parivrtta Ardha Chandrasana

Mantenha a extensão da perna de trás e utilize a parede como alinhamento.

9. Shavasana