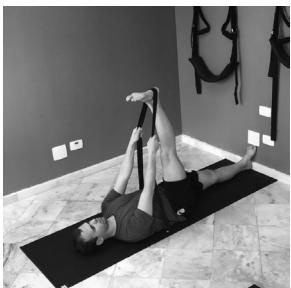


Esta prática tem o objetivo terapêutico de estabilizar os joelhos, pensando nas relações desta articulação com todo o corpo, não deve ser feita quando há lesões diagnosticadas. Nenhuma destas posturas deverá causar dor, pelo contrário, deve causar conforto. Permaneça em cada uma delas de 30 segundos a 1 minuto. Finalize deitado por alguns minutos.



2. Adho Mukha Virasana

Coloque um pequeno "calço" na dobra dos joelhos, como um cinto dobrada ou uma toalha de mão enrolada. Joelhos afastados, pés unidos. Você pode usar um bloco sobre os quadris caso lhe dê mais conforto.



3. Adho Mukha Shvanasana

Preste atenção da estabilidade das coxas ao realizar esta postura. Você pode flexionar ligeiramente os joelhos para permitir que os tornozelos fiquem mais estáveis e a coluna bem estendida.



1. Supta Padangushtasana I e III

Preste atenção principalmente na firmeza da perna que toca o chão, com os joelhos ativos e a ponta do pé para cima. Após alguns instantes realize uma pequena torção, permitindo que o quadril da perna que está para cima, saia ligeiramente do chão.



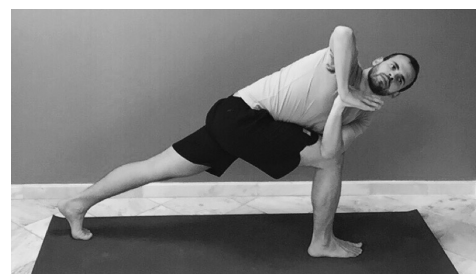
4. Vrksahasana

Pés firmes no chão, "pé empurra a coxa, coxa empurra o pé", para garantir a estabilidade da postura. Preste atenção se o joelho da perna que toca o chão não está hiperestendendo. Quando estiver fácil, faça sobre uma superfície instável, como um bloco ou um cobertor.



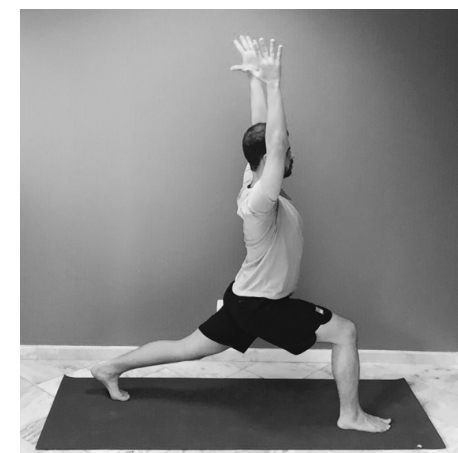
5. Utkatasana

Pressione os joelhos um contra o outro e desça como se estivesse se sentando sobre uma cadeira. Não permita que os dedos dos pés subam, distribuindo o peso sobre toda a sola. As mãos podem ficar tocando os quadris.



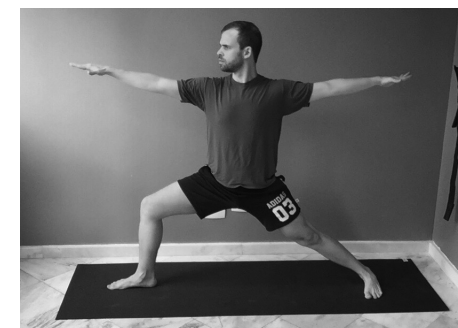
7. Parivrtta Pashvakonasana

Dedão do pé de trás firme empurrando o chão como se quisesse dar um passo à frente, fazendo com que o tronco estenda e facilite a torção.



6. Virabhadrasana I

Dê prioridade para o alinhamento dos quadris e do tronco. Caso precise flexione ligeiramente o joelho de trás. Se sentir dor para realizar esta postura, realize contra a parede, segurando um bloco com o joelho da frente.



8. Virabhadrasana II

Idem 6. Faça também com o pé do joelho flexionado a frente do pé de trás, posicionado na diagonal. O trabalho da face interna do joelho se intensificará.

9. Janu shirshasana

Joelho estendido e ativo. Flexione o tronco mantendo a coluna estendida.