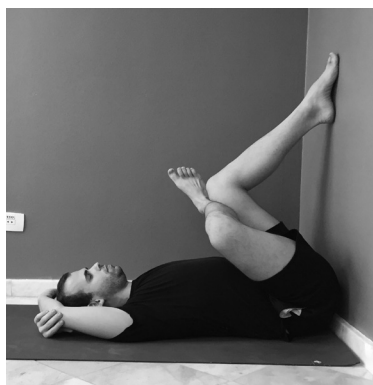


Esta prática tem o objetivo terapêutico de aliviar a tensão e estabilizar as estruturas da região da coluna lombar. Não deve ser feita quando há lesões diagnosticadas. Caso haja dúvidas pergunte ao professor. Nenhuma destas posturas deve causar dor, pelo contrário, deve causar conforto. Permaneça em cada uma delas de 30 segundos a 1 minuto. Finalize deitado por alguns minutos.



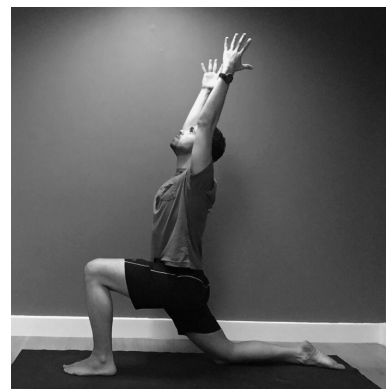
1. Deite com as costas no chão e as pernas próximas à parede, dependendo das possibilidades de alongamento das pernas. Leve o tornozelo sobre a coxa oposta e vá aos poucos deslizando o pé de contato com a parede em direção do chão enquanto o glúteo e a região lombar da perna cruzada deverá alongar. Nesta postura você pode permanecer por bastante tempo.

2. Mantendo os quadris alinhados com o tronco leve as pernas para um das laterais com os joelhos flexionados e os braços abertos.

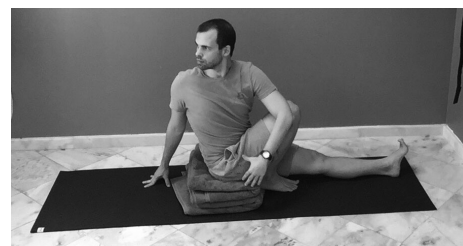


3. Sentado, cruze as pernas e flexione o tronco à frente, mantendo as palmas das mãos firmes no chão e os cotovelos estendidos. Após alguns instantes, mude o cruzamento das pernas e flexione o tronco novamente.

4. Mantenha as mãos firmes no chão e os cotovelos estendidos, ombros longe das orelhas. Flexione ligeiramente os joelhos para permitir que o tronco estenda melhor e os quadris se direcionem ao teto.



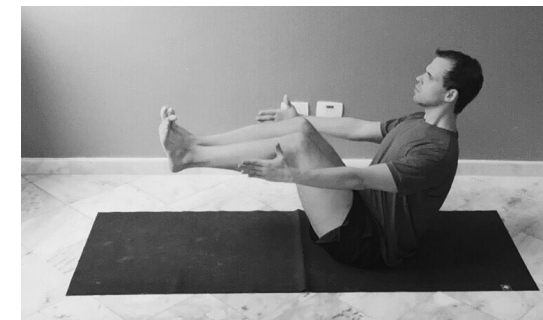
6. Mantenha o tronco estendido e eleve os pés do chão. Estenda os braços para cima ou para frente e tente se equilibrar entre os ísquios e o sacro, sem deixar o peitoral fechar.



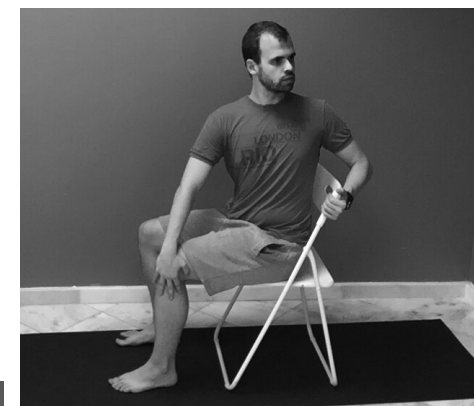
8. Sobre uma cadeira, eleve os dois braços nas inspiração e na expiração torça o tronco, pressionando o pé oposto à torção e segure o encosto da cadeira com uma mão e o joelho com a outra. A cada expiração permita que a região do umbigo vá cada vez mais na direção da torção.



5. Traga um dos pés a frente e o joelho de trás no chão. Avance com o joelho da frente permitindo que a parte anterior da perna que está atrás alongue, para intensificar esta postura, segure o pé de trás com a mão de mesmo lado.



7. Coloque um bloco ou cobertores sob os quadris para facilitar o alinhamento do tronco. Caso precise, utilize também alguma altura para sustentar a mão de trás. Perna que fica estendida fica firme, com o joelho ativo e a ponta do pé apontando o teto.



9. Joelhos afastados, dos pés unidos. Flexione o tronco à frente mantendo os braços estendidos. Enquanto os quadris pesam para trás, as mãos alcançam a diante.