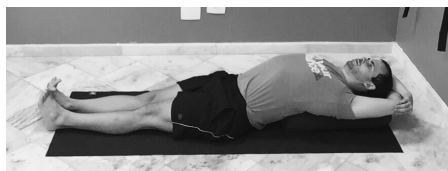
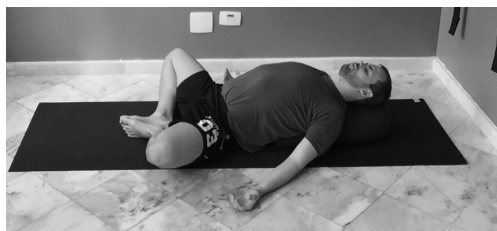


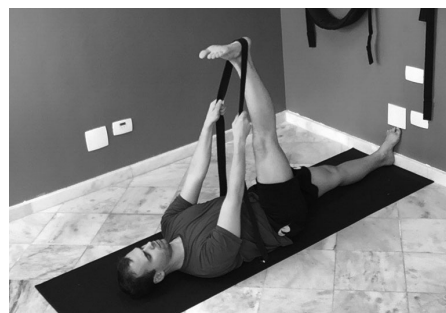
Esta prática tem o objetivo terapêutico de colaborar no fortalecimento do sistema imunológico, permitindo a melhor circulação sanguínea nos sistemas e facilitar o processo de cura do próprio corpo. Nenhuma destas posturas deve causar dor, pelo contrário, deve causar conforto. Permaneça em cada uma delas de 2 a 3 minutos. Finalize deitado por alguns minutos.

1. Una os dois pés e leve os calcanhares bem próximos do seu tronco. Deite-se sobre uma superfície mais alta (um cobertor enrolado ou um almofadão) e deixe os braços acomodados nas laterais. Utilize a respiração para permitir que as costelas “soltem” da coluna e amplie a caixa torácica.



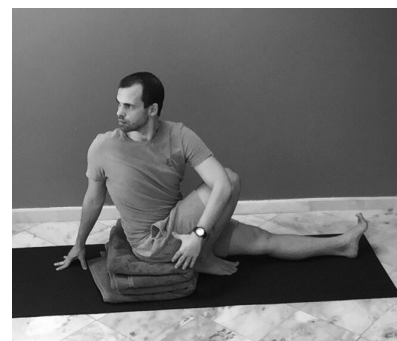
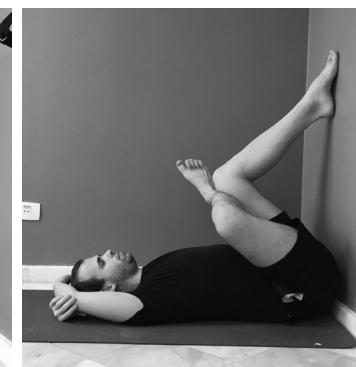
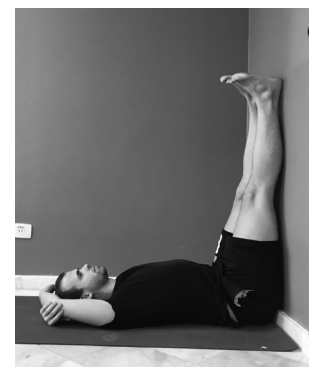
2. Permanecendo deitado, estenda os joelhos e segure os cotovelos atrás da cabeça, permitindo que as axilas se abram.

3. Utilize um cinto ou qualquer outro material para levar o calcanhar de uma das pernas em direção do teto enquanto o outro vai em direção oposta à cabeça, mantem os dois joelhos bem estendidos. Tome cuidado para não tensionar os ombros e sim permitir que as escápulas se mantenham acomodadas no chão.



4. Afaste os braços e leve as pernas para um dos lados, mantendo os quadris alinhados com o centro do tronco. Para isso, leve os quadris ligeiramente para o lado oposto ao das pernas. Assim, quando você elevar a cabeça para olhar a lateral do quadril, este estará na linha do centro do seu peitoral e a coluna torcendo em seu eixo.

5. Deite com as costas no chão e as pernas para cima. Permaneça por alguns minutos. Leve o tornozelo de uma perna sobre a coxa da outra e flexione o joelho, fazendo com que a perna vá em direção de seu peitoral. Após alguns minutos, repita com a outra perna.



6. Sente-se sobre uma superfície ligeiramente mais alta que o chão e flexione um dos joelhos enquanto o outro permanece bem estendido e firme. Utilize o braço oposto ao joelho flexionado para realizar uma alavanca e facilitar a torção, levando o umbigo na direção da perna flexionada enquanto a mão de trás se apoia no chão ou sobre algo mais alto para manter o tronco na vertical.

7. Mãos e pés firmes no chão, quadris em direção do teto, dando prioridade para a extensão da coluna. Caso necessário flexione os joelhos ou apoie as mãos sobre uma cadeira encostada na parede, para não deslizar no chão.



8. Coloque um apoio sob sua cabeça e joelhos para aumentar o conforto do relaxamento. Descanse os braços nas laterais do tronco ou com as mãos sobre os quadris, como na foto.