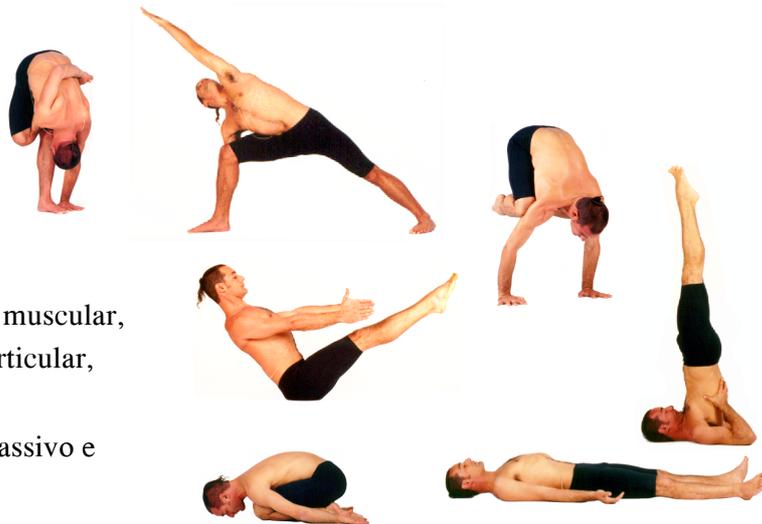


### Como montar uma série equilibrada de *āsanas*

Na hora de escolher as posturas, leve em consideração os critérios abaixo. Lembre igualmente da permanência em cada *āsana*. Posturas com maior estabilidade, como as sentadas ou deitadas, permitem uma permanência maior. Posturas de equilíbrio num pé só, ou sobre as mãos e outras de estabilização ou força pedem uma permanência mais breve.

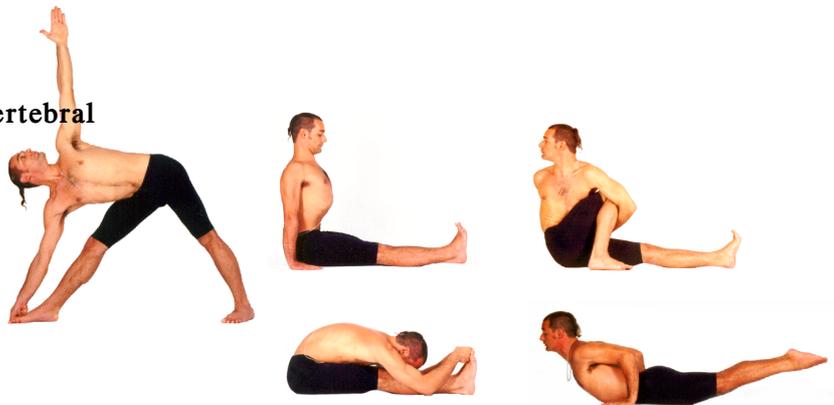
#### 1) Grupos posturais

- a) equilíbrio,
- b) lateralidade,
- c) fortalecimento muscular,
- d) estabilização articular,
- e) inversão,
- f) alongamento passivo e
- g) relaxamento.



#### 2) Ações da coluna vertebral

- a) lateralidade,
- b) tração,
- c) torção,
- d) flexão,
- e) hiperextensão.



#### 3) Posturas possíveis do corpo:

- a) em pé,
- b) sentado,
- c) deitado,
- d) invertido.

