

Queridos amigos y amigas, ya tenéis aquí la clase número 14 de yoga desde casa.

En esta clase como ya hicimos en su día en la clase número 2, hemos querido hacer hincapié en el **trabajo de la musculatura lumbar**. Los lumbares son unos de los músculos más olvidados por todos. De hecho la mayoría de las veces, solo **nos acordamos de ellos cuando nos duelen**.

Por esto nosotros desde aquí no queremos que pase esto. O sea que lo que queremos es que tengáis una musculatura lumbar, **fuerte y a la vez flexible**. Por ello en esta clase preparamos una serie de posturas que se encargarán de **reforzar y dar flexibilidad** a toda la musculatura de la zona lumbar.

Así pues todas aquellas personas que tengáis problemas en vuestra **musculatura lumbar**, es importante que intentéis hacer esta clase **2-3 veces por semana**. Veréis como con no mucho tiempo vuestros problemas lumbares van a mejorar.

Aquí os dejamos nuestra clase número 14 esperando que la disfrutéis!!!!

NAMASTÉ!!!!

SVASTIKASANA



Comenzamos realizando 20 respiraciones en esta postura. Recuerda que debes de sentarte sobre un taco, para alinear correctamente las rodillas con tu cadera.

ARDHA MATSYENDRASANA



Torsión profunda para estirar bien la región lumbar. Realiza 20 respiraciones a cada lado. Mantén el cuello en la dirección del pecho, sin girarlo.

PARIPURNA NAVASANA



Apoya tu cuerpo sobre la zona del sacro. Mantén las piernas y los brazos estirados. Si no puedes mantener bien las piernas estiradas, puedes doblarlas alineando las tibias con el suelo, sin apoyar los pies en el suelo. Mantén la postura durante 5 respiraciones. Descansa 2-3 respiraciones y repite entre 3-4 veces la secuencia.

SETU BADHA SARVANGASANA (con taco)



Apoya el taco en posición 2 sobre la región lumbar. Mantén los pies y las piernas alineadas con la cadera. Apoya bien los brazos y los omóplatos en el suelo. Tira ligeramente de la barbilla hacia el esternón. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

BIDALASANA



Vamos a quitarle tensión a la espalda con esta magnífica postura. Inspira en la foto 1, espira en la foto 2. Realiza 20 respiraciones en esta postura. Recuerda alinear las piernas con las caderas y los brazos con los hombros.

BHUJANGASANA



Alinea tus piernas con las caderas y tus brazos con los hombros. Mantén los brazos estirados y los hombros hacia abajo. Intenta llevar la pelvis hacia el suelo. Si notas mucha molestia en los lumbares puedes hacer la postura apoyando los antebrazos en el suelo en lugar de las manos. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

BALASANA



Apoya los glúteos sobre los talones y deja descansar las manos sobre las plantas de los pies. Apoya la cabeza sobre una manta para descargar la zona cervical. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

SAVASANA (con apoyo de tibias)



Para terminar la sesión, realiza 50 respiraciones en esta postura. Intenta mantener las piernas en ángulo de 90 grados.