

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra **clase 31 de yoga desde casa**.

Esta semana os hemos preparado una práctica enfocada al trabajo de la **zona abdominal**. Concretamente al trabajo específico del músculo **transverso abdominal**.

La tonificación de esta musculatura es muy importante para aliviar y sobre todo **evitar dolores** en la espalda, ya que es la “faja” natural del cuerpo que nos va a ayudar a mantener una correcta **higiene postural**. Por ello hemos querido dedicarle una práctica entera al trabajo de esta musculatura.

Como ya os hemos explicado en varias prácticas anteriores, la inmensa mayoría de las posturas de yoga, no solo se dedican a un trabajo exclusivo de una parte concreta del cuerpo. Si no que realizan un trabajo mucho más completo en cuanto a nivel muscular de todo el cuerpo.

Hoy en esta clase para incidir un poco más sobre una musculatura concreta del cuerpo, se debe de prestar especial atención **al trabajo de la respiración**. Así en cada postura hoy te vamos a indicar que tipo de respiración debes de realizar para incidir en un trabajo específico **de la musculatura abdominal**.

Aquí os dejamos con la clase, disfrútala!

Cualquier duda que puedas tener ponte en contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico info@tactespa.com y estaremos encantados de poder ayudarte.

NAMASTÉ!

SVASTIKASANA



Comienza realizando 30 respiraciones en esta postura. Centra tu respiración en la zona abdominal, relajando toda la musculatura de esta zona.

BHUJANGASANA



Comienza estirando la musculatura abdominal. Evita elevar mucho los hombros y alinea bien los brazos. Cambia a respiración torácica para estira bien la musculatura del abdomen. Realiza 20 respiraciones

HALASANA II



Utiliza un taco para descansar los pies y no forzar en exceso la postura. Lleva la barbilla hacia el esternón y busca el trabajo de la respiración abdominal. Realiza 20 respiraciones.

SARVANGASANA



Mantén las piernas y el cuerpo lo más alineados que puedas. Sigue con la barbilla hacia el pecho. Contrae bien los glúteos y el abdomen. Busca el trabajo de la respiración torácica. Si puedes realiza 20 respiraciones.

PARIPURNA NAVASANA



Descansa el cuerpo sobre la zona del sacro. Alinea la espalda correctamente y los brazos con los hombros. Sigue con la contracción de la musculatura abdominal y la respiración torácica. Si puedes mantén la postura durante 20 respiraciones.

MATSYASANA



Mantén firme y tensas las piernas. Puedes utilizar un taco en la zona media de la espalda que te ayude a realizar mejor la postura. Continúa con la respiración torácica. Si puedes realiza 20 respiraciones.

DANDASANA



Alinea bien los brazos con los hombros. Contrae la zona abdominal firmemente y los cuádriceps. Sigue con la respiración torácica, realizando 20 respiraciones.

SAVASANA



Acaba la práctica con 50 respiraciones abdominales en esta magnífica postura.

[Aquí debajo os dejamos la secuencia entera solo con las fotos, para que así la podáis practicar mejor.](#)



30 respiraciones



20 respiraciones



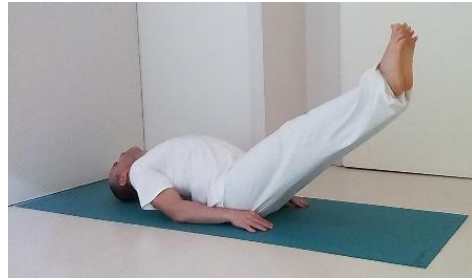
20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



50 respiraciones

