

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra **clase 33 de yoga desde casa**.

Al igual que ya hicimos en la **clase 17** esta semana vamos a enfocar la práctica en la prevención y tratamiento de la **cifosis dorsal**. Algunas de las posturas de esta clase ya las has podido practicar en la misma clase 17 o en otras clases diferentes.

Esta semana te recomendamos que realices la práctica si es posible **4 días por semana**, *(recuerda que solo te va a llevar 20 minutos de tu tiempo diario)*, intercalando la **clase 17** con esta **clase 33**. Podrás comprobar por ti mismo el beneficio que la combinación de estas dos clases te aporta a la zona dorsal de tu espalda.

Como siempre no olvides centrarte en la **respiración** en cada postura. Ajusta primero la **posición física** de la postura y después centra tu atención a tu forma de **respirar**. Intentando siempre que sea una respiración fluida y profunda.

Aquí os dejamos la clase, disfrutadla.

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



Comenzamos la práctica de hoy con 30 respiraciones en esta postura. Centra tu respiración en el abdomen, relaja los hombros, la mandíbula e intenta mantener la espalda recta.

PARSVA SVASTIKASANA



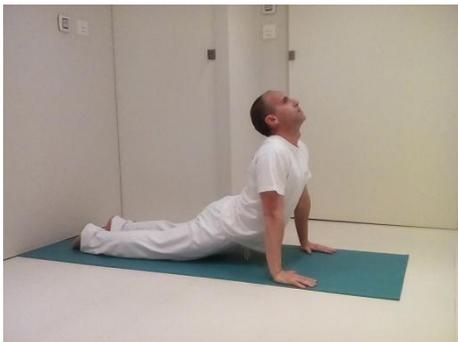
Partiendo de la postura anterior, realiza la torsión abriendo bien el hombro que queda por detrás y siguiendo con la espalda recta. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

BIDALASANA I



Alinea las piernas con tus caderas y los brazos con tus hombros. Eleva bien la barbilla hacia arriba y la cadera, metiendo la zona media lumbar hacia el suelo. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

BHUJANGASANA



Déjate caer suavemente hasta BHUJANGASANA. Sigue con las piernas alineadas con las caderas y los brazos con los hombros. Empuja con la pelvis hacia el suelo y eleva la barbilla hacia el techo. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

ADHO MUKHA SVANASANA



Suavemente pasa hasta ADHO MUKHA SVANASANA, continua con la alineación de piernas y brazos elevando el sacro hacia el techo y tirando del pecho hacia tus rodillas, manteniendo la

espalda recta. Abre bien los dedos de las manos para evitar molestias en las muñecas. Mantén la postura durante 20 respiraciones.

PAKSINASANA



Seguimos con la alineación de piernas y brazos. Empuja con las caderas hacia atrás e intenta mantener la espalda recta. Eleva ligeramente la barbilla y empuja con las palmas de las manos hacia el centro de la espalda. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

DANDASANA



Piernas rectas, pies en flexión dorsal (hacia el cuerpo). Brazos bien alineados con los hombros y la espalda recta. Contrae la zona abdominal y centra tu respiración en la zona torácica (el pecho). Mantén la postura durante 20 respiraciones.

SETU BANDHA SARVANGASANA



Puedes realizar la postura con taco o sin taco. Alinea bien los pies con tus tibias y empuja con los omóplatos hacia el suelo. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

SAVASANA



Acaba la práctica de hoy con 50 respiraciones abdominales en esta postura.

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



30 respiraciones



20 respiraciones cada lado



20 respiraciones



10 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



50 respiraciones