

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra clase **34 de yoga desde casa**.

En esta ocasión y siguiendo con las últimas prácticas de estas semanas, dedicadas a la prevención y tratamiento de **lesiones de espalda** hemos querido dedicar la práctica semanal a la **LORDOSIS LUMBAR**.

El propósito final de todas estas clases es **mejorar la salud** de nuestra espalda a través de la práctica de diversas posturas específicas según qué tipo de lesión queramos tratar o prevenir. Si bien debes de tener en cuenta que estas clases van enfocadas no solo al tratamiento de la lesión sino a **la prevención**. Por esto es muy importante ya no solo que practiquen las clases las personas que puedan padecer alguna de estas lesiones, sino todas aquellas que sigan nuestras clases, ya que les va a ayudar mucho a mantener **la salud de su espalda en general**.

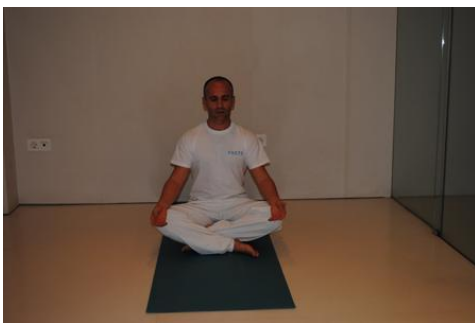
Recuerda que para la realización de una postura correcta no solo debes de centrarte en la parte **física** de la misma, sino también es de vital importancia el control de tu **respiración**. Para ello debes de estar concentrado al 100% en la práctica de este momento. Céntrate simplemente en el **AHORA**, y disfruta de cada postura, tengas el nivel que tengas y llegues hasta donde llegues.

Aquí os dejamos con la clase de esta semana, DISFRUTADLA!

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

NAMASTÉ!

## SVASTIKASANA



Comenzamos la práctica de hoy con 30 respiraciones en esta postura. Siéntate bien sobre un taco y procura mantener la espalda lo más recta que puedas.

### **PARSVA SVASTIKASANA**



Desde la postura anterior empieza a estira suavemente la musculatura lumbar. Sigue con la espalda recta y el cuello relajado. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

### **BIDALASANA II**



Mantén bien las líneas de las piernas y los brazos. Dirige la mirada hacia tu ombligo y mantén la postura durante 20 respiraciones.

### **ADHO MUKHA VIRASANA**



Junta los dedos pulgares de tus pies y abre las rodillas un poco más que la anchura de tus hombros. Alinea bien los brazos con tus hombros. Empuja ligeramente de las axilas hacia el suelo, rotando un poquito los hombros hacia arriba. Mantén la postura durante 20 respiraciones.

### **SETU BANDHA SARVANGASANA**



Sujeta las manos por debajo de los glúteos. Alinea bien las piernas con las caderas y los pies con las tibias. Contrae ligeramente la musculatura abdominal y los glúteos realizando una ligera retroversión de cadera. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

### **EKA PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA**



Colócate una manta doblada en la curvatura lumbar. Flexiona la rodilla izquierda hacia tu pecho y mantén la pierna derecha recta en línea con la cadera. Apoya bien la espalda y la cabeza en el suelo. Realiza 20 respiraciones por cada pierna.

### **HALASANA**



Mantén piernas rectas y juntas. Brazos alineados con los hombros. Puedes utilizar un taco como en la imagen si no llegas bien al suelo. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

## PASCHIMOTTANASANA



Siguiendo con las piernas juntas, baja muy suavemente de HALASANA a PASCHIMOTTANASANA. Mantén las piernas lo más rectas que puedas e intenta llegar hasta la zona media de los pies. Si no puedes ya sabes que no pasa nada. Párate donde llegues. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

## SAVASANA



Acaba la práctica de hoy realizando 50 respiraciones en esta postura. Debes de intentar que la zona lumbar no separe mucho del suelo. Para ello realiza una ligera retroversión de cadera. Si tienes dolor durante la práctica de esta postura en la zona lumbar, puedes hacer la postura con las piernas flexionadas.

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



30 respiraciones



20 respiraciones



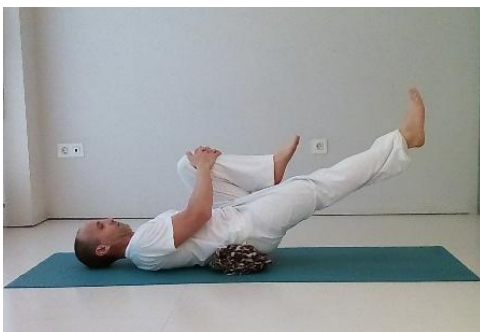
20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



50 respiraciones