

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra **clase 66 de yoga desde casa**.

Hoy vamos a dedicar esta clase, al trabajo de la **musculatura isquiotibial**. La musculatura de la parte posterior del muslo.

Esta musculatura, tiene su origen en la tuberosidad isquiática, lo que hace que cuando estos músculos están excesivamente contraídos provoquen una **retroversión de la pelvis** y condicionen el **apoyo de la zona lumbar**. Ya que esta **retroversión** causará una **rectificación de la curvatura lumbar**, con exceso de curva en su parte baja y los discos vertebrales de esa zona van a sufrir una excesiva carga. De ahí la importancia de tener estos músculos, fuertes pero a la vez **elásticos**.

Esta clase de hoy, va a estar enfocada en el trabajo de esta musculatura, para que puedas lograr una musculatura mucho más elongada que te evite padecer problemas en tu zona lumbar.

Aunque en esta introducción hemos prestado especial atención a la **parte física** del trabajo de la clase, no olvides nunca respirar como lo vienes haciendo durante todas las clases y muy importante el trabajo del enfoque del **pensamiento positivo** sobre cada postura.

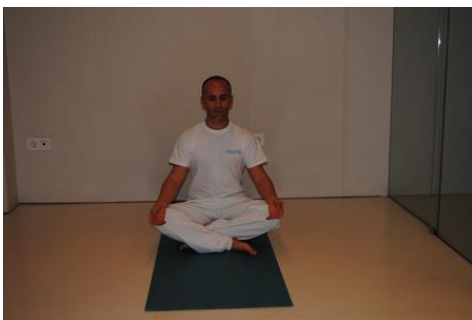
Elige bien el lugar y tipo de música que desees escuchar. Que te hagan sentir paz y tranquilidad. Después, simplemente dedícate a seguir las posturas que aquí te presentamos. Céntrate en el ir y venir de **tu respiración** a través de tu zona abdominal.

Aquí te dejamos con 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



Comienza la práctica con 25 respiraciones en esta postura. Intenta relajarte y preparar al cuerpo para el trabajo que vas a realizar.

SUPTA PADANGUSTHASANA I



SUPTA PADANGUSTHASANA II



Comienza con la postura 1, manteniendo las piernas lo más rectas posible y apoyando la zona lumbar en el suelo. Realiza 20 respiraciones en esta posición. Después poco a poco vas abriendo la pierna como en la foto número 2. Intenta mantener las dos piernas lo más rectas posible. Recuerda que si empieza a temblar la pierna debes de parar. La cadera no debe despegarse del piso en ningún momento. Realiza también 20 respiraciones en la posición 2, y después cambias de lado.

SUPTA PADANGUSTHASANA III



Tira de la cinta a la vez que levantas las piernas, formando un ángulo de 90 grados con tu cuerpo. Apoya bien los omóplatos en el suelo y tira de los codos hacia abajo. Mantén la postura durante 20 respiraciones.

SUPTA UPAVISTHA KONASANA I



Apoya la zona del sacro sobre dos tacos, (si no dispones de tacos puedes colocarte varias almohadas o incluso varias mantas dobladas). Apoya los omóplatos bien en el suelo con los brazos un poco abiertos. Abre las piernas apoyadas en la pared poco a poco. Mantén los pies en flexión dorsal (hacia la cara), y deja que las piernas roten hacia afuera. Mantén la postura durante 20 respiraciones. Si puedes a medida que avances en las respiraciones intenta abrir un poquito más las piernas.

UPAVISTA KONASANA



Mantén las piernas lo más rectas que puedas y flexiona el cuerpo hacia adelante intentando llegar hasta el dedo pulgar del pie. Recuerda que si no llegas, no pasa nada, hasta donde llegues. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

SAVASANA



Acaba la práctica, relajándote en esta postura durante 50 respiraciones.

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



25 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



50 respiraciones

