



Dolor lumbar

Programa de práctica de yogasanas



Dolor lumbar

Secuencia de yogasanas

Parte 1

Secuencia 1: La puerta de entrada

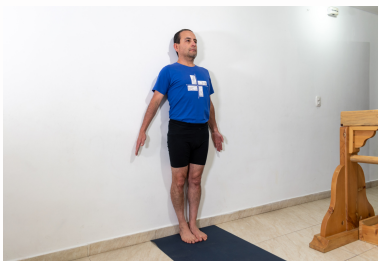
Esta primera secuencia es muy conservadora y segura, y en algunas ocasiones solo se usará durante algunos días o semanas para dar paso a la Secuencia 2.

Sin embargo, desde este primer contacto es muy importante centrarse en el aprendizaje de la alineación de **TADASANA** en su variante de pared para comprender la correcta posición de la columna y cómo tiende a deformarse esta alineación en los movimientos básicos de **EXTENSIÓN**, **ROTACIÓN** y **FLEXIÓN**.

Recuerda que es mucho mejor sentir la seguridad y el beneficio de un movimiento certero, que improvisar con un movimiento que aún no controlamos.

Nexo Yoga

Orden de las posturas

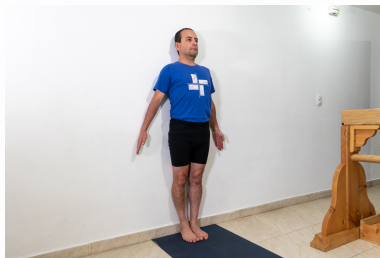


Dolor lumbar

Secuencia de yogasanas

Parte 1

1



Tādāsana

Tiempo y repeticiones:

1 minuto - una vez

Variante:

En pared

Descripción:

Permanecer en la pared usándola como guía, hacer que la columna se despliegue respetando esta alineación.

2



Utthita Trikoṇāsana

Tiempo y repeticiones:

30 seg, dos veces por lado

Variante:

Usando la pared

Descripción:

Mantener la alineación de la postura 1 y extender el costado de la columna de la pared.

3



Adho Mukha Śvānāsana

Tiempo y repeticiones:

30 seg, dos veces

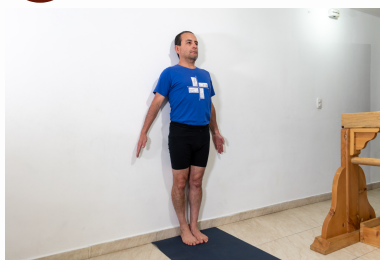
Variante:

Con manos en la silla

Descripción:

Empujando con las manos la silla, llevar los huesos de las nalgas hacia detrás. Llevar peso a los talones. Sostener la lumbar mientras el pecho se abre. Evitar el arrastre de la lumbar por el tórax

4



Adho Mukha Śvānāsana

Tiempo y repeticiones:

1 minuto - una vez

Variante:

En pared

Descripción:

Permanecer en la pared usándola como guía, hacer que la columna se despliegue respetando esta alineación.

Dolor lumbar

Secuencia de yogasanas

Parte 1

5



Utthita Trikoṇāsana

Tiempo y repeticiones:

30 seg, dos veces por lado

Variante:

Usando la pared

Descripción:

Mantener la alineación de la postura 1 y extender el costado de la columna de la pared.

6



Vīrabhadrāsana II

Tiempo y repeticiones:

30 seg, dos veces por lado

Variante:

En pared

Descripción:

Mantener las dos caderas a la misma altura, mantener la alineación de la postura 1, mantener el esternón de frente.

7



Adho Mukha Śvānāsana

Tiempo y repeticiones:

30 seg, dos veces

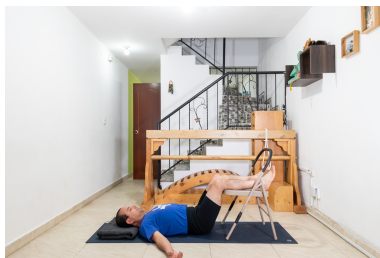
Variante:

Con manos en la silla

Descripción:

Empujando con las manos la silla, llevar los huesos de las nalgas hacia atrás. Llevar peso a los talones. Sostener la lumbar mientras el pecho se abre. Evitar el arrastre de la lumbar por el tórax

8



Śavāsana

Tiempo y repeticiones:

5 - 8 minutos, una vez

Variante:

Pantorrillas en la silla

Descripción:

Ajustarla lumbar, los hombros y las cervicales para dar descanso a la columna.