

## Cómo crear secuencias de yoga para tus alumnos con dolor de espalda

### MOVIMIENTOS A EVITAR:

- IMPACTOS
- VINYASAS
- FLEXIONES Y EXTENSIONES
- POSTURAS SENTADA

### PROGRAMA:

- REALIZA 20 MIN DE PRÁCTICA EN DÍAS ALTERNOS. En los días de descanso apunta en una libreta como te sientes, qué posturas sientes que te han ido bien y cuáles no.
- Escoge entre las posturas sugeridas en este documento y crea tu propia secuencia. Incluye posturas de calentamiento, posturas de pie y posturas en el suelo (activas y pasivas).
- En cada postura realizar movimientos conscientes sincronizados con la respiración. Cuanto más lento, mejor.

### POSTURAS DE CALENTAMIENTO

- SUBE Y BAJA “ESCALERAS” usando el tocho de yoga o una silla.
- ESTIRAMIENTO LATERAL para alargar la columna (mantén pies separados).



### POSTURAS DE PIE

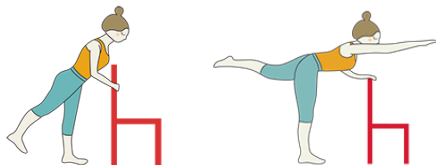
- POSTURA DE LA SILLA subiendo y bajando las caderas para tonificar piernas).
- VARIANTE DEL GUERRERO 1 estirando y doblando rodilla de delante (para tonificar piernas).



- VARIACIONES DEL ÁRBOL (para flexibilizar las caderas).



- VARIANTE DEL GUERRERO 3 apoyada en una silla. Mantén tronco recto y sube y baja pierna de atrás (para tonificar glúteos y espalda).



- VARIACIÓN DE LA POSTURA DE LA DIOSA piernas abiertas, pies hacia fuera, muévete de un lado a otro doblando la rodilla y la cadera (para tonificar piernas y abrir caderas).



- VARIACIONES DEL TRIÁNGULO apoyándote en el antebrazo o en un tocho de yoga (para estirar los costados y alargar la columna).



## POSTURAS EN EL SUELO ACTIVAS

- PLANCHA ESTÁTICA (para hacer fuerza abdominal y de brazos).



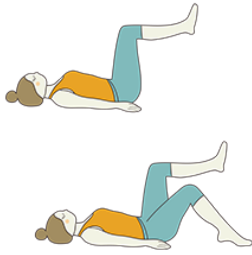
- PLANCHA LATERAL ESTÁTICA (para hacer fuerza abdominal y de brazos).



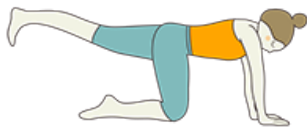
- PLANCHA SOBRE ANTEBRAZOS (para hacer fuerza abdominal y de brazos).



- CHATURANGA INCLINADO con el brazo del sofá o apoyada en una mesa (para hacer fuerza abdominal y de brazos).
- ABDOMINALES TUMBADA BOCA ARRIBA pedaleando las piernas como una bicicleta. Cuanto más estires las piernas más fuerza tendrás que hacer con el centro.

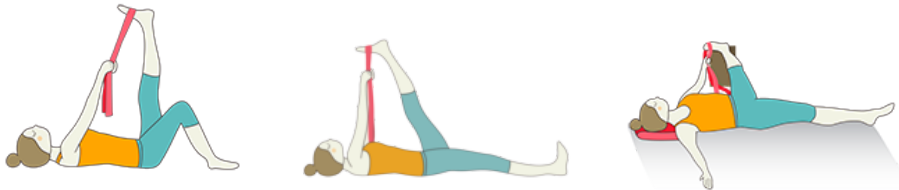


- DESDE CUATRO APOYOS ELEVA UNA PIERNA HACIA ATRÁS para fortalecer espalda, glúteos y abdominales.

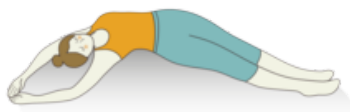


### POSTURAS EN EL SUELO PASIVAS

- ESTIRAMIENTOS EXCÉNTRICOS DE ISQUIOTIBIALES pierna hacia arriba cogida con un cinturón y después abriendo cadera hacia fuera. \*\*importante empujar el cinto con el pie.



- POSTURA DE LA BANANA (para estirar costados y alargar columna).



- POSTURAS DE TORSIÓN PASIVAS (para estirar los músculos de la espalda).



- LIMPIAPARABRISAS tumbada boca arriba con los pies a lo ancho de las caderas y las rodillas dobladas deja caer las rodillas de lado a lado.



- ACABA CON SAVASANA