

Queridos amigos y amigas, aquí tenéis nuestra clase **32 de yoga desde casa**.

Esta semana hemos preparado una clase donde le vamos a prestar especial atención, tanto a la **prevención como a la mejora del dolor ciático**.

De manera que todas las posturas están encaminadas a aportar **flexibilidad** al músculo **piramidal**, localizado en la zona media del glúteo. A través de la **flexibilidad y la relajación** de este músculo, vamos a conseguir liberar el **nervio ciático**, muchas veces presionado en este punto por un exceso de **contracción del músculo piramidal**.

Como siempre, debes de ir avanzando **poco a poco** en la postura, ya que es posible que algunas de las posturas te cuesten un poco al principio. En otras como podrás comprobar puedes utilizar **ayudas** para una correcta realización de la postura.

No descuides la **respiración**. Ya sabes de clases anteriores que debe de ser profunda y pausada de manera que te ayude a mantener **la concentración** en la postura y a encontrar esa paz interior que buscamos en la práctica.

Aquí os dejamos con la clase.

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!

SAVASANA



Hoy comenzamos la práctica con 30 respiraciones en esta postura. Céntrate en que la respiración sea abdominal. Relajada, larga y profunda. Busca la relajación completa de todo tu cuerpo. Quitá todo tipo de tensión.

SUPTA PADANGUSTHASANA



Mantén las piernas rectas y bien alineadas con las caderas. Apoya el pie derecho completamente en la pared y busca marcar un ángulo de 90 grados con la pierna izquierda. Realiza 20 respiraciones con cada pierna. Puedes colocarte una almohada o una manta para apoyar mejor la cabeza.

SUPTA PADANGUSTHASANA II



Siguiendo de la postura anterior abre la pierna izquierda manteniéndola recta hasta donde puedas. Evita que la cadera derecha se despegue del suelo. Realiza 20 respiraciones y cambia de pierna.

ARDHA MATSYENDRASANA



Apoya bien la en el suelo la tibia de la pierna derecha y alinea la rodilla derecha con tu cadera. Mantén la espalda recta. Realiza 20 respiraciones en cada lado.

ADHO MUKHA UPAVISTA KONASANA (con silla)



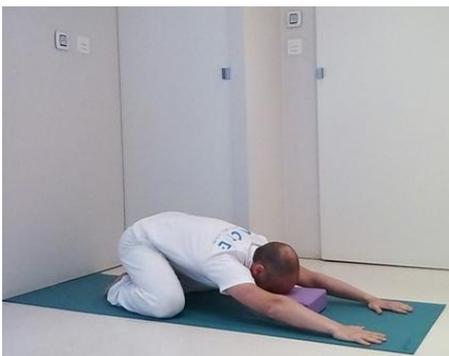
Debes de mantener la espalda y las piernas lo más rectas posibles. Los brazos bien alineados con los hombros. No dejes que la cabeza caiga hacia abajo. Realiza 20 respiraciones.

UTTHITA MARICHYASANA



Puedes hacer la postura sin utilizar la ayuda del taburete, aunque te puede resultar difícil para mantener el equilibrio. La pierna izquierda debe de formar ángulo de 90 grados y la pierna derecha mantenerse completamente recta. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

ADHO MUKHA VIRASANA



Junta los dedos pulgares de los pies y abre las rodillas un poco más de la anchura de tu cuerpo. Brazos alineados con los hombros. Cabeza apoyada en el suelo o sobre un taco. Mantén la postura durante 20 respiraciones.

EKA PADA RAJAPOTASANA



Utiliza dos mantas dobladas para apoyar la rodilla de tu pierna izquierda. Apoya el talón sobre la zona de la ingle derecha abriendo todo lo que puedas la rodilla. Mantén los brazos apoyados firmemente en el suelo y eleva el tronco lo que puedas hacia arriba, evitando arquear la espalda. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

SAVASANA



Acaba la práctica con la postura que la has comenzado. Realiza 50 respiraciones en esta postura.

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



30 respiraciones



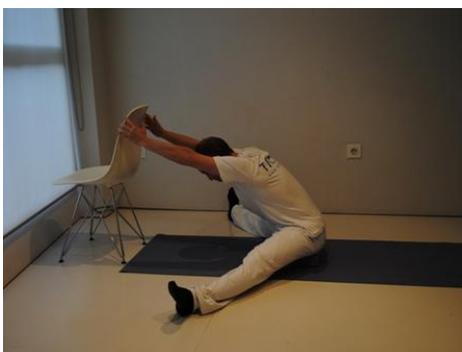
20 respiraciones por cada lado



20 respiraciones por cada lado



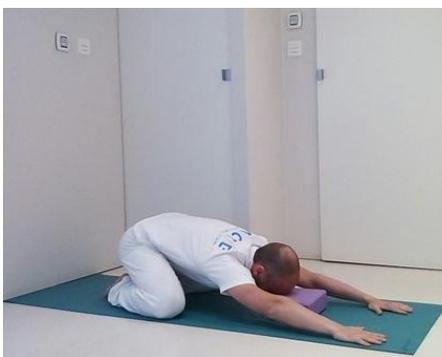
20 respiraciones por cada lado



20 respiraciones



20 respiraciones por cada lado



20 respiraciones



20 respiraciones por cada lado



50 respiraciones