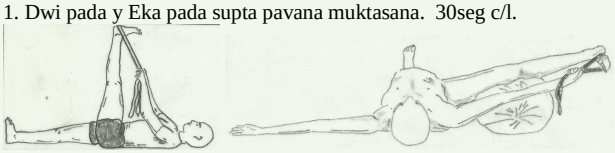
# LUMBALGIA

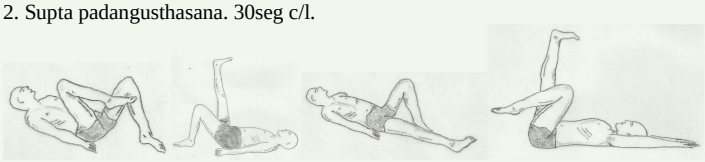
por www.yogaescuela.es

Lumbago significa dolor de la musculatura lumbar sin origen definido. Sus causas más comunes pueden ser la rigidez en los ligamentos o los músculos de la espalda baja, o debilidad de los músculos abdominales. Una mala postura y la falta de ejercicio suele dar lugar a músculos de la espalda débiles y contracturados, dando por resultado dolor en esta área.

1. Dwi pada y Eka pada supta pavana muktasana. 30seg c/l.

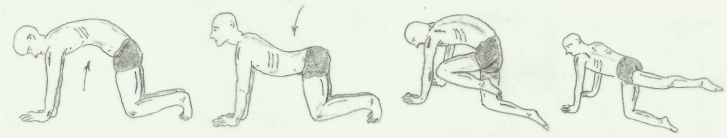


2. Supta padangusthasana. 30seg c/l.

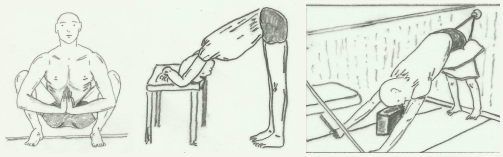


3. Urdhva prasarita ekapadasana + variantes. 20seg c/l.

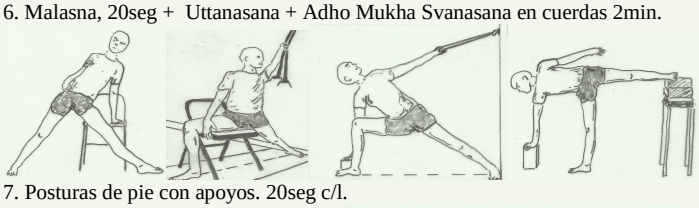
4. Jathara Parivartanasana. 30seg c/l.



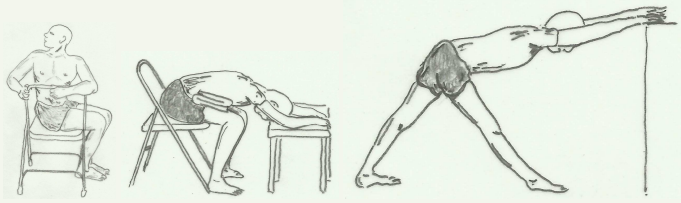
5. Vidalasvanasana



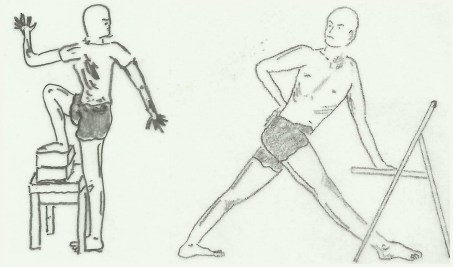
6. Malasna, 20seg + Uttanasana + Adho Mukha Svanasana en cuerdas 2min.



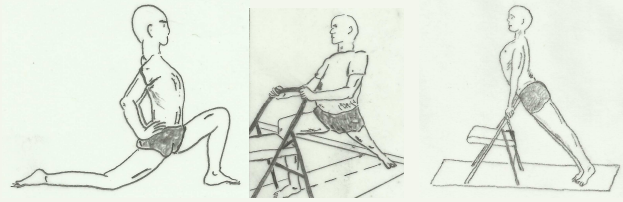
7. Posturas de pie con apoyos. 20seg c/l.



8. Bharadvajasana 30seg c/l. + Pavava Muktasana + Parsvottanasana. 30seg c/l.

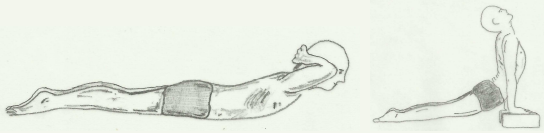


9. Utthita Maricyasana III + Parivrtta Trikonasana 20seg c/l.

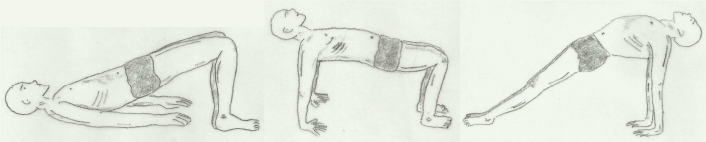


10. Eka pada Rajakapotanasana + Virabhadrasana I + Urdhva Mukha Svanasana

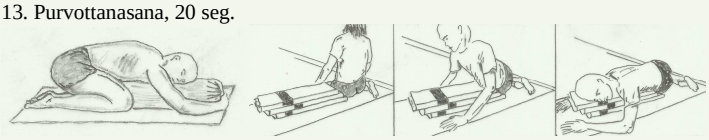
11. Salabhasana + variantes + Bhujangasana



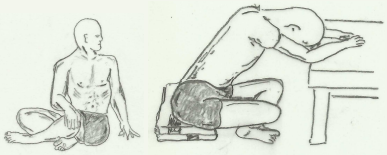
12. Makarasana + Urdhva Mukha Svanasana



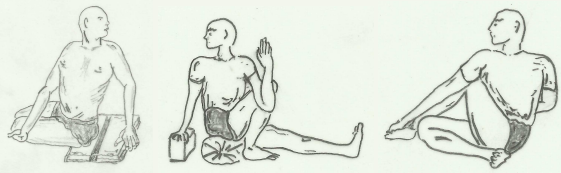
13. Purvottanasana, 20 seg.



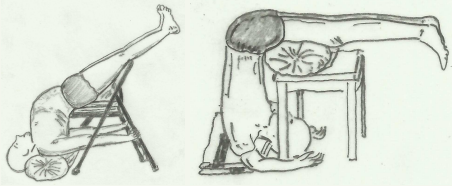
14. Adho Mukha Virasana, 1min + Salamba Bharadvajasana 2min c/l.



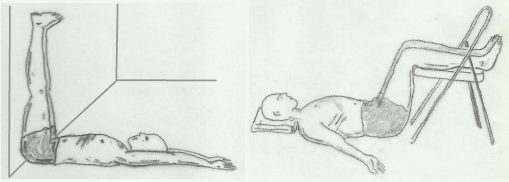
12.Parivrtta Sukhasana y Adho Mukha Sukhasana. 30seg c/l.



13. Bharadvajasana I + Maricyasana III + Ardha Matsyendrasana, 30seg c/l.



14. Salamba Sarvangasana 3 minutos; Ardha Halasana 2 minutos.



16. Urdhva prasarita padasana pasivo + Savasana. 5 minutos.

Esta secuencia puede ser beneficiosa para prevenir el dolor Lumbar en general, producto de tensiones, sobrecargas y contracturas musculares. En caso de que usted tenga alguna lesión importante o este ahora con lumbago, consulte con su médico y con un profesor de Yoga especializado.

***Advertencia***: Recuerde que esta secuencia no pretende sustituir ningún tratamiento médico y debido a que el Lumbago puede deberse a distintas causas, lo ideal es que sea ajustada por su profesor según sea su edad, trabajo, forma física y actitud mental.