

YOGA CORRECTIVO

La columna como eje principal

El curso de yoga Correctivo está especialmente indicado para aquellas personas que padecen de dolores de espalda: lumbalgias, cervicales y contracturas derivadas de sostener durante largos periodos de tiempo posturas sentadas, de pie o cargando pesos.

En palabras de nuestro maestro [Ramón Cases](#) sobre el yoga correctivo que realizamos: “se corrige la espalda a partir de la pelvis, no de la columna”. La columna está de pie (que no recta) porque la pelvis está inclinada. La mayoría de fisioterapeutas defienden la “compensación natural de la columna” con sus correspondientes curvaturas. Y ciertamente esto es así porque la pelvis no está girada. Sigue siendo simiesca y girarla requiere de cambios profundos y lentos. De ahí que nuestro yoga sea evolutivo además de correctivo.

Ejercicios

En clase se trabajan principalmente posturas destinadas a estirar la columna vertebral y al tiempo fortalecerla. Son ejercicios donde el alumno debe permanecer en todo momento atento a su cuerpo, su columna y los posibles límites que se presenten. Es un diálogo constante con uno mismo que a medio plazo proporciona grandes beneficios.

Beneficios

- Aliviarás tus dolores de espalda tanto en zona lumbar, dorsal como cervical
- Fortalecerás la musculatura abdominal reforzando la faja abdominal para prevenir lumbalgias
- Ganarás flexibilidad a la columna para que pueda ejercer en buenas condiciones de eje principal

- Corregirás la postura fuera y dentro de clase. Con el tiempo educarás tu actitud postural reflejándose también en tu equilibrio emocional
- Aumentarás tu capacidad torácica favoreciendo la respiración y su aplicación en momentos de estrés

Duración

Para empezar proponemos **12 sesiones**: 1 sesión semanal durante 3 meses.

Asistentes: clase individual o para grupo: max. 10 personas

Material necesario: esterilla de yoga y ropa cómoda

Curso bonificable para la empresa

QUIÉNES SOMOS

CONTACTA

BLOG



Contacta: hola@yogabiz.org