



## Yoga para el dolor de espalda

Si el yoga puede ser eficaz para cualquier problema de salud, en los temas de estrés y dolor de espalda es sobresaliente, el yoga puede cambiar la salud de tu maltrecha espalda de forma radical, si bien, por supuesto, sabiendo cómo, sin forzar ni empeorar el problema. El yoga mejora tu espalda de muchas formas:

-por una parte, hace la columna más flexible, nutrida y sana, lo que correlaciona mucho con una buena salud en general y de la espalda en particular

-por otra parte, te desbloquea, te relaja, combate eficazmente la tensión y el estrés que es causa de la mayor parte de los dolores de espalda

-por último, tonifica tu cuerpo de forma integral. Con un cuerpo flácido y sin tono muscular, el esqueleto se resiente.

Aquí ponemos algunas posturas ideales para mejorar tu espalda:

### Postura sobre la cabeza



Postura reina del yoga, con extraordinarios y numerosos efectos; se puede empezar haciéndola con apoyo en la pared. Cuidado con el cuello. Empezando con poco tiempo y avanzando hasta varios minutos.

### Posturas de pie

Todas las posturas de pie son excelentes para mejorar la espalda; eso sí, si duele mucho, no es aconsejable hacerlo, hay que ser muy prudente si está en una fase aguda, con mucho dolor e inflamación; en ese caso, hay que ser muy conservador.

### Postura del triángulo



Gran estiramiento de pierna y columna; muchos dolores de la espalda tienen que ver con los músculos de la pierna, que pueden estar muy tensos o acortados por el ejercicio como bicicleta o correr.

### Vela



Excelente postura invertida; relajante, estimula tiroides, gran ansiolítico... desde 1 minuto hasta 5 ó 10 y con una manta doblada en las cervicales si duelen o se tienen vulnerables.



## Libro o pinza



Excelente estiramiento, postura muy completa, desde un minuto, todo lo que sea posible sin forzar.

## Extensión sobre la pierna



Postura sin riesgos, excelente relax y masaje a la parte de los riñones, tan relacionada con las hormonas del estrés (adrenalina, cortisol) que tienen tanto que ver con el insomnio. Un minuto o más con cada pierna.