



Cuidado personal para la parte baja de la espalda y la columna

Es muy importante reducir la tensión y aumentar la flexibilidad en la parte baja de la espalda y la columna. Los ejercicios suaves que se describen a continuación mejoran el estiramiento y fortalecimiento pélvico y movilizan la parte baja de la espalda y la columna, a la vez que ayudan a reducir la tensión. Puede hacerlos en casa, sobre el piso o una colchoneta para yoga. Al igual que con todos los ejercicios, realícelos a su propio ritmo.

Inclinación de la pelvis

Comience por recostarse boca arriba, con los pies planos sobre el piso.

1. Cuando inhale, presione la punta del cóccix contra el piso. Esto debería producir un arco suave en la parte baja de la espalda.
2. Cuando exhale, despegue el cóccix del piso. Esto debería producir una curvatura suave en la parte baja de la espalda.
3. Repita la serie unas cuantas veces más. Deje que la respiración guíe sus movimientos y relájese profundamente.

Elevación de la pelvis

Comience por recostarse boca arriba, con los pies planos sobre el piso.

1. Cuando inhale, levante toda la parte baja de la espalda del piso usando los brazos como apoyo.
2. Cuando exhale, baje lentamente y comience por descender primero la parte superior del torso. El cóccix debe ser lo último en apoyarse.
3. Repita la serie unas cuantas veces más. Deje que la respiración guíe sus movimientos y relájese profundamente.
4. Para finalizar esta serie, junte las rodillas y llévelas hacia el pecho. Balancéese suavemente de lado a lado.

Gato contento, gato enojado

Colóquese con las manos y las rodillas sobre el piso en posición de mesa.

1. Colóquese en posición de mesa colocando las manos y las rodillas sobre el piso.
2. Cuando inhale, arquee la espalda como un gato enojado. Esto hace que la pelvis y la parte baja de la espalda giren hacia adentro, y la cabeza apunte hacia abajo y hacia adentro.
3. Al exhalar, lleve la cabeza y el cóccix hacia arriba. Esto arquea la pelvis y la parte baja de la espalda, y la cabeza apunta hacia afuera y hacia arriba.
4. Repita la serie unas cuantas veces más. Deje que la respiración guíe sus movimientos y relájese profundamente.
5. Para finalizar esta serie, lleve una rodilla al pecho y extienda la pierna. Considere estirar el cuerpo de cada lado. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Posición de cadáver

1. Recuéstese boca arriba y vaya tensando progresivamente todos los grupos musculares. Comience por los pies y siga hacia arriba hasta la cabeza.
2. Libere la tensión al exhalar.
3. Repita la serie una cuantas veces más.
4. Para finalizar, recuéstese con los pies hacia afuera y los brazos abiertos. Cierre los ojos... Relájese...

Los expertos recomiendan estos ejercicios en UCSF Osher Center.

Adaptado de:

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite **www.healthysanfrancisco.org**