

Clase 2

Movimiento de onda, columna flexible y erguida

En esta clase vamos a aprender a hacer un movimiento de onda, pequeño y seguro para flexibilizar la columna vertebral, porque con la información que encuentras en la red, parece que no podemos mover la columna y eso no es cierto, la espalda tiene que estar flexible y fuerte, no solo fuerte, tenemos que recuperar el movimiento natural de la espalda y esto nos protegerá de las fracturas (recuerda la rama de bambú, fuerte y flexible).

Al movilizar la columna vertebral lo que conseguimos también es mejorar la posición encorvada del cuerpo, consiguiendo una buena alineación desde el coxis hasta la cabeza.

No mas encorvadas, siempre erguidas, es el lema que tenemos que tener.

Trabaja esta clase y verás la diferencia.