

## **Encuentra la estabilidad desde tus pies y tobillos**

En esta clase vamos a trabajar el equilibrio, importantísimo para nuestra seguridad, para ello vamos a utilizar un cojín especial para el equilibrio, pero puedes hacerlo con una toalla, o un cojín normal.

Aunque trabajes muchos ejercicios de equilibrio, pero tu espalda y cabeza están desalineadas, no vas a conseguir unos buenos resultados, ya que en un cuerpo desalineado es mucho más difícil que esté equilibrado.

Tienes que compararlo con un edificio que desde sus cimientos sube desalineado, por mucho que lo protejas siempre va a tener problemas de estabilidad, pues nuestro cuerpo es igual, por lo tanto, vamos a trabajarla desde sus cimientos, los pies, los tobillos y el corsé muscular.

¡Empezamos!