

Queridos amigos y amigas, os presentamos nuestra clase **28 de yoga desde casa**.

Después de la clase **relajante** de la semana pasada, donde esperamos que te hayas podido dar cuenta de la importancia del yoga para **conectar con tu interior**, esta semana vamos a realizar una práctica con **posturas de pie**.

Desde el punto de vista **físico** de la práctica del yoga, en las posturas de pie, debemos de centrar especial atención en la **alineación** con el resto del cuerpo. Ya que esto es lo que va a ayudarnos a mejorar todo **nuestro equilibrio corporal**. Un buen apoyo de los pies, junto con una buena alineación, es lo que te va a proporcionar una **buena base** para la formación de la postura.

Es de vital importancia partir de una buena base y **apoyo de los pies**, para la ejecución correcta del resto de postura. Todas las posturas que vas a trabajar en esta **práctica 28**, son posturas que en algunas de las clases anteriores ya has practicado. Hoy debes de centrarte especialmente **en el apoyo correcto de tus pies**.

Como siempre **no fuerces** la postura, simplemente déjate llevar hacia ella repartiendo tu concentración en un **buen apoyo y una correcta y fluida respiración**.

Aquí os dejamos con la clase, disfrutadla!

Cualquier duda que puedas tener ponte en contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico [info@tactespa.com](mailto:info@tactespa.com) y estaremos encantados de poder ayudarte.

NAMASTÉ

## TADASANA I



Hoy comenzamos la práctica con esta sencilla postura. Mantén los hombros hacia atrás y los omóplatos hacia abajo. Apoya bien los pies y mantén una correcta alineación con todo tu cuerpo. Realiza 30 respiraciones en esta postura.

## TADASANA CRUZADA



Siguiendo la postura anterior, levanta los brazos, crúzalos y junta las palmas de las manos. Contrae la zona abdominal, los glúteos y los cuádriceps. Centra tu respiración en la zona torácica. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

## UTTANASANA



Desde la postura anterior, inclina ligeramente el cuerpo hacia adelante, hasta que coloques las manos debajo de las puntas de tus pies. (si no llegas, puedes apoyarte sobre un taco). Centra tu respiración en la zona abdominal. Realiza 20 respiraciones en esta posición.

### **ADHO MUKHA SVANASANA**



Apoya bien las manos en el suelo con los dedos bien abiertos. Tira de la cadera hacia el techo y del pecho hacia abajo. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

### **UTTHITA PADANGUSTHASANA**



Mantén la pierna izquierda a 90 grados. Apoya bien el pie derecho y alinea el brazo derecho con los hombros. Realiza 10 respiraciones por cada lado.

### **UTTHITA TRIKONASANA**



Abre las piernas un metro aproximadamente. Coloca el pie derecho abierto hacia afuera y el izquierdo ligeramente rodado hacia adentro. Lleva la mirada a los dedos de tu mano izquierda. Realiza 10 respiraciones por cada lado.

## **PARIVRITTA PRASARITA PADOTTANASANA II**



Continúa con la misma apertura de piernas de la postura anterior. Pero ahora los pies alineados con las tibias. Utiliza el taco para realizar un buen apoyo. Mantén los brazos alineados con tus hombros. Realiza 10 respiraciones por cada lado.

## **PRASARITA PADOTTANASANA II**



Desde la postura anterior abre las piernas todo lo que puedas, manteniendo un buen apoyo de pies. Baja el cuerpo hacia abajo buscando el apoyo de los antebrazos en el suelo. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

## **SAVASANA**

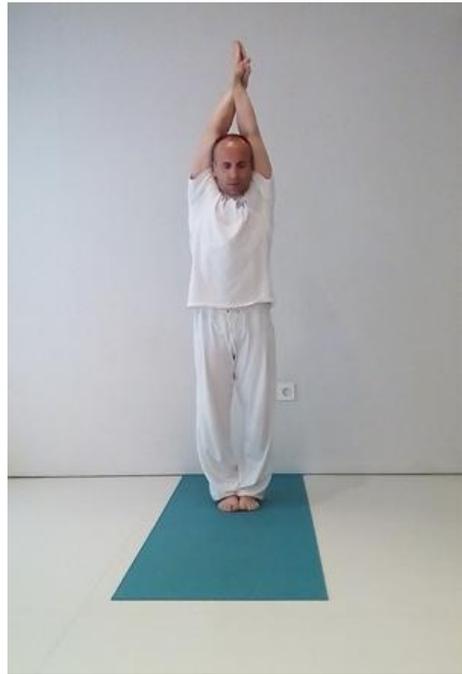


Acaba la práctica de hoy con 50 respiraciones en esta magnífica postura.

[Aquí debajo os dejamos la secuencia entera solo con las fotos, para que así la podáis practicar mejor.](#)



30 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



10 respiraciones con cada pierna



10 respiraciones a cada pierna



10 respiraciones a cada lado



20 respiraciones



50 respiraciones

