

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra clase **36 de yoga desde casa**.

En esta clase de hoy vamos a trabajar con **posturas de pie e inclinación**. Es muy importante que seas capaz de ir pasando a la siguiente postura manteniendo el control de tu respiración e intentar hacer el paso entre postura y postura de la forma más **fluida** que puedas.

Otra de las variantes que vamos a introducir en esta práctica 36 es que vamos a rebajar el tiempo de permanencia en la postura de **20 respiraciones** que venimos haciendo normalmente a **10 respiraciones**. Pero repetiremos **la postura dos veces**.

En la primera toma de contacto con la postura presta especial atención a la **parte física** de la misma. Observando como tu cuerpo se va adaptando a la postura e intentando marcar las alineaciones que ya sabes en cada una de ellas, ya que son posturas trabajadas varias veces durante estas 35 prácticas anteriores.

En la segunda toma de contacto con la postura debes de entrar con más profundidad en ella, tomando plena consciencia de **la respiración**. Así de esta forma vas a avanzar un poco más en busca de **tu perfección en la postura**. Hallando una plena compenetración entre la parte física de la postura y la parte mental a través de un correcto **trabajo de la respiración**.

Aquí te dejamos con la clase, disfrútala.

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

NAMASTÉ!!

SVASTIKASANA



Comenzamos la práctica con 30 respiraciones en esta magnífica postura. Recuerda sentarte sobre un taco para alinear bien las rodillas con las caderas y mantener la espalda lo más recta posible. Relaja los hombros y observa tu respiración.

PARIGHASANA II



Comienza con una inclinación. Utiliza un taco para apoyar la pierna sobre la que vas a inclinarte. Apoya la mano en la zona de la tibia intentando que tu cuerpo no se balancee hacia adelante. Mantén bien la línea del brazo de arriba con el hombro. Mantén la postura durante 10 repeticiones, vuelve a la posición inicial de descanso y repite. Después cambia de lado.

UTTHITA TRIKONASANA



Siguen profundizando más en la inclinación con esta postura del triángulo. Utiliza el taco como ayuda. Mantén la postura 10 respiraciones y repite. Después cambia de lado.

ADHO MUKHA SVANASANA



Tira de la cadera hacia arriba y del pecho hacia abajo. Coloca la cabeza entre tus brazos y céntrate en mantener la espalda recta. Realiza 10 respiraciones. Descansa y repite 10 respiraciones más.

TADASANA (cruzados)



Junta bien las palmas de las manos. Mantén la musculatura abdominal contraída. Vigila no cargar en exceso la zona lumbar. Realiza 10 respiraciones, pasa a la siguiente postura 10 respiraciones, pasa a la siguiente postura 10 respiraciones y repite la secuencia otra vez comenzando desde aquí.

PAKSINASANA



Inclina el cuerpo desde la postura anterior, abriendo ligeramente las piernas la anchura de tus caderas. Levanta ligeramente la cabeza y mantén la espalda lo más recta posible. Realiza 10 respiraciones y pasa a la siguiente postura.

PASCHIMA NAMASKAR



Asciende desde la postura anterior de la “paloma” a esta variante de la “montaña”. Junta tus pies, contrae la zona abdominal y junta las palmas de las manos por detrás. Combínala con las dos posturas anteriores.

UTTANASANA



Siguiendo con las piernas juntas, inclina el cuerpo lentamente hacia adelante buscando colocar las manos por debajo de las puntas de tus pies. Mantén la postura durante 10 respiraciones, sube suavemente hacia arriba, descansa 2 respiraciones y repite la postura 10 respiraciones más.

SAVASANA



Acaba la sesión con 50 respiraciones en SAVASANA

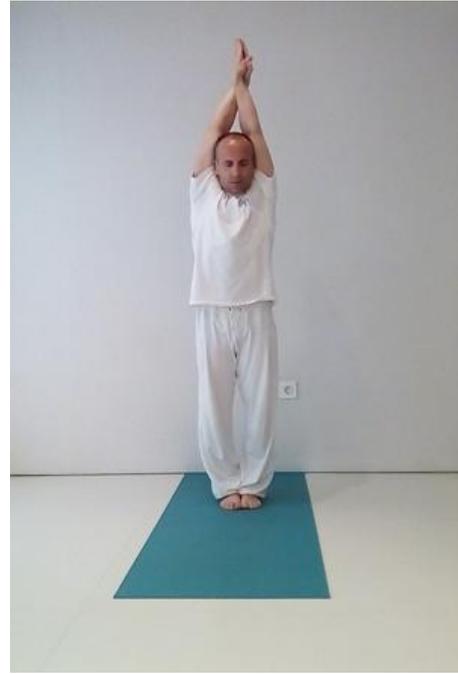
[Aquí debajo os dejamos la secuencia entera solo con las fotos, para que así la podáis practicar mejor.](#)



30 respiraciones



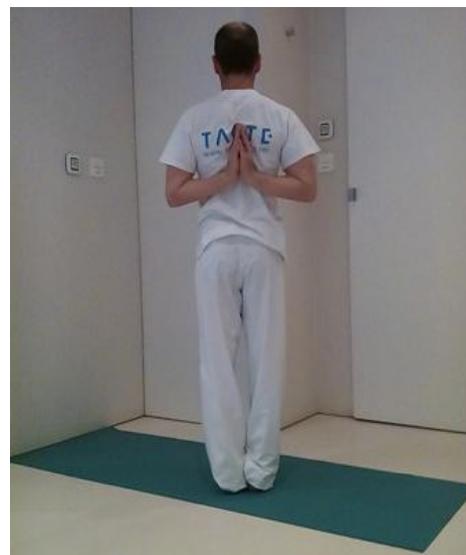
2x10 respiraciones



2x10 respiraciones



2x10 respiraciones





2x10 respiraciones



50 respiraciones