

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra **clase 42 de yoga desde casa**.

En estas próximas semanas queremos que prestes especial atención a las **transiciones de postura a postura**. Para ello te vamos a preparar unas clases en las que puedas pasar de una postura a otra **encadenando los movimientos** y armonizándolos con tu respiración. Sin dejar de prestar atención a la **observación, ajustes y precisión en la postura**.

No te va a resultar difícil, ya lo verás. Aquí el principal problema es saber **como empezar** y eso te lo damos nosotros. Simplemente debes de mantener la postura las respiraciones que te indicamos y después de realizar **la última respiración**, al espirar debes de cambiar a la postura siguiente sin parar. De la manera más **fluida y armónica posible**.

Así pues, son unas clases en las que necesitas poner **todos tus sentidos** al servicio de las mismas. Debes de mantener **la concentración** en todo momento en la postura que estás realizando. Y en la última respiración desviarla a la siguiente postura.

Al principio te puede resultar un poco costoso, pero si eres capaz de practicarlas entre **3 y 4 veces a la semana**, vas a poder comprobar el verdadero poder del yoga cuando realices las transiciones con más seguridad y fluidez.

Esta semana para empezar, vamos a trabajar las transiciones de manera muy sencilla en **posturas boca abajo**.

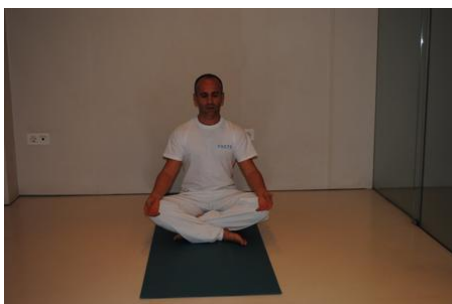
Elige una buena música que te proporcione sensación de bienestar y practica la clase con poca luz. Déjate llevar por la armonía del movimiento y la respiración.

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](mailto:info@tactespa.com) y estaremos encantados de poder ayudarte.

NAMASTÉ!!!

## SVASTIKASANA



Comienza la práctica con 20 respiraciones en esta postura. Recuerda sentarte sobre un taco para alinear correctamente las rodillas con las caderas y mantener la espalda recta.

### **BIDALASANA I**



### **BIDALASANA II**



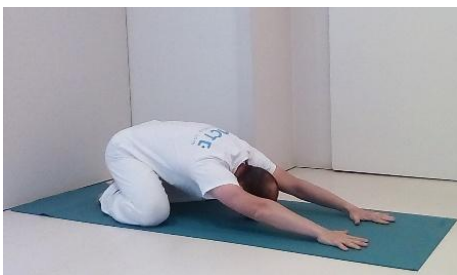
Inspira en foto 1, espira en foto 2. Mantén la alineación de los brazos con los hombros y las piernas con las caderas, para pasar correctamente después a la siguiente postura. En foto uno dirige la vista hacia arriba para arquear bien la espalda. En foto 2 dirige la vista hacia el ombligo para elevar bien la zona dorsal. Realiza 10 respiraciones completas combinando ambas posturas.

### **ADHO MUKHA SVANASANA**



En la última respiración de la postura anterior, al espirar, eleva las caderas hacia arriba y forman esta postura. Recuerda alinear bien los brazos con los hombros y las piernas con las caderas. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

### **ADHO MUKHA VIRASANA**



Igual que antes, en la última respiración, al espirar, flexiona las rodillas juntando los dedos pulgares de los pies y abriendo las rodillas por fuera de los hombros y baja a esta postura. Realiza 10 respiraciones

## **BHUJANGASANA**



Desde la postura anterior, en la última respiración, al espirar, desliza tu cuerpo hasta forma esta postura. Mantén las piernas alineadas con las caderas y los brazos con los hombros. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

## **UTTHITA CHATURANGA DANDASANA I**



Espira y eleva ligeramente las caderas hasta forma línea recta con tu espalda. Sigue manteniendo la correcta alineación de las piernas y los brazos. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

## **SALABHASANA**



Espira y monta la postura. Eleva el torso y las piernas manteniendo el cuerpo sobre tu cintura. Mantén la barbilla en línea con el suelo y los brazos en línea con los hombros. Realiza 5 respiraciones en esta postura.

### **ADHO MUKHA VIRASANA**



Espira y vuelve a montar esta postura. Realiza 10 respiraciones.

### **SAVASANA**



Acaba la clase con 50 respiraciones en esta postura.

RECUERDA: si llegas a practicar la clase entre 3 y 4 veces por semana al final vas a descubrir la verdadera esencia del yoga. Disfrutando al máximo de la clase y saboreando una sensación de bienestar estupenda.

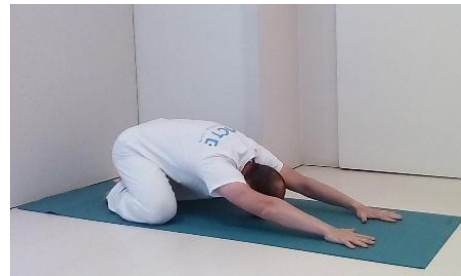
**[Aquí debajo os dejamos la secuencia entera solo con las fotos, para que así la podáis practicar mejor.](#)**



20 respiraciones

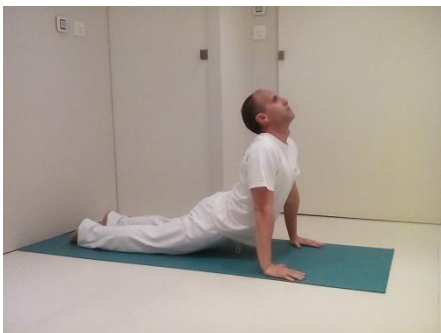


10 respiraciones completas



10 respiraciones

10 respiraciones

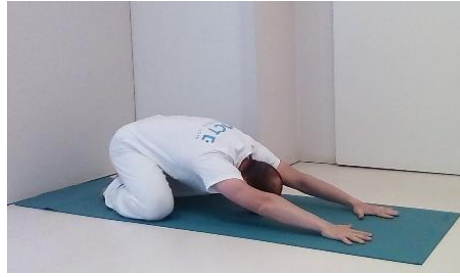


10 respiraciones

10 respiraciones



5 respiraciones



10 respiraciones



50 respiraciones