

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 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



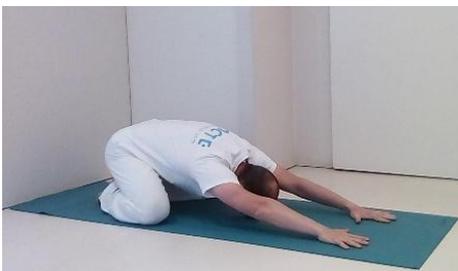
Inspira en foto 1, espira en foto 2. Mantén la alineación de los brazos con los hombros y las piernas con las caderas, para pasar correctamente después a la siguiente postura. En foto uno dirige la vista hacia arriba para arquear bien la espalda. En foto 2 dirige la vista hacia el ombligo para elevar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