

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra clase **45 de yoga desde casa**.

En las tres clases anteriores has empezado a tomar contacto con el **trabajo de transición** entre postura y postura. Bien sea en posturas boca abajo, boca arriba o de pie.

Si has podido trabajar estas semanas entre **3 y 4 días** por semana cada clase ya debes de haberte familiarizado con la **transición entre posturas**. Y ya da igual que la transición la vayas a hacer en posturas todas de la misma "familia" como podrían ser boca arriba por ejemplo, o intercambiando la posición de tu cuerpo sobre la esterilla.

Hoy en esta **clase 45** vas a seguir trabajando la transición entre posturas, pero vamos a trabajar la mejora de la **fuerza en la musculatura lumbar**. Y lo vas a hacer prestando especial atención también a la **transición entre posturas**.

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 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 y estaremos encantados de poder ayudarte.

NAMASTÉ!!!

NADI SODHANA



Comenzamos la práctica de hoy realizando una ronda completa de 10 respiraciones con este magnífico pranayama. (Si no recuerdas bien como se hace de clases anteriores, puedes entrar en nuestra sección TALLER DE YOGA donde está explicado paso a paso).

BIDALASANA I



BIDALASANA II



Inspira en foto 1 y espira en foto 2. Realizar 10 respiraciones completas.

BHUJANGASANA



Desde la posición 2 de la foto anterior, espirando desliza suavemente hasta BHUJANGASANA. Piernas en línea con las caderas y brazos en línea con los hombros. Mantén la postura durante 5 respiraciones apretando los glúteos en su parte final.

ARDHA SALABHASANA



Apoya el cuerpo suavemente desde la posición anterior, y continúa con esta postura. Mantén la posición durante 5 respiraciones y cambia de lado. Sigue las piernas con las caderas y los brazos con los hombros. (No es necesario utilizar el taco).

MATSYASANA



Cambia de posición suavemente y comienza el trabajo lumbar boca arriba, en esta postura. Arque la espalda apoyando la “coronilla” sobre el suelo. Piernas rectas y juntas. Codos bien apoyados. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

SETU BANDHA SARVANGASANA



Cambia suavemente en la última espiración de la postura anterior. Piernas línea de cadera. Omóplatos bien apoyados. Entrelaza los dedos de las manos. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

PAVANA MUKTASANA



Sigue con PAVANA MUKTASANA. Acerca la frente hacia las rodillas. Piernas juntas y sujetadas con los brazos. Mantén la postura durante 10 respiraciones. Centra tu fuerza en la musculatura abdominal, evitando tensar en exceso la zona cervical.

SALABHASANA



Vuelve a cambiar suavemente la posición boca abajo, permanece 5 respiraciones en esta posición. Descansa 2 respiraciones y repite de nuevo. Piernas línea cadera, brazos línea hombros.

BALASANA



Cambia de posición suavemente y acaba la práctica con 50 respiraciones en esta postura. Utiliza una manta doblada para apoyar la cabeza con más comodidad.

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



10 vueltas completas



10 respiraciones completas



5 respiraciones



5 respiraciones cada lado



10 respiraciones



10 respiraciones



5 respiraciones x2 veces



50 respiraciones