

Queridos amigos y amigas, os presentamos nuestra clase **48 de yoga desde casa**.

En esta clase de hoy, vas a realizar una serie de posturas, cuyo principal objetivo va a ser que te **fundas con tu yo más interior**.

Debes de practicarlas lenta y suavemente de una forma tan sutil, que te permita fundirte en una especie de **baile místico** que te vaya profundizando hacia tu interior.

Todo lo que veas expresado en tu parte más externa, debe de ser un reflejo de tu yo más interno.

Debes de **disfrutar de la clase**. Debes de **pulir cada detalle** de cada postura hasta el punto en que la práctica de hoy, cambie la percepción de tu día.

Ahora 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!!!

VIRASANA



Hoy comenzamos la práctica realizando 20 respiraciones completas en esta postura. Recuerda que si tienes dificultades para sentar sobre tus talones lo puedes hacer colocando un taco entre tus tibias y sentarte sobre él. Incluso también colocando una manta doblada sobre tus empeines para evitar posibles molestias.

ADHO MUKHA VIRASANA



Pasa suavemente abriendo las rodillas y manteniendo juntos los dedos pulgares de tus pies. Mantén en línea los brazos con tus hombros. (No es necesario que utilices un taco para realizar esta postura). Realiza 10 respiraciones en esta postura.

PARSVA ADHO MUKHA VIRASANA



Desde la postura anterior, manteniendo las piernas en la misma posición inclina tu cuerpo suavemente hacia la izquierda. No dejes de mantener los brazos en línea con tus hombros. Realiza 10 respiraciones por cada lado.

ADHO MUKHA SVANASANA



Pasa por el centro desde la postura anterior y eleva suavemente las caderas, estirando las piernas hasta esta postura. Piernas línea de caderas, brazos línea de hombros. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

UTKATASANA



Camina suavemente con las manos hacia atrás desde la postura anterior, y eleva tu cuerpo hasta esta postura. Piernas ligeramente abiertas, espalda recta y brazos en línea con tus hombros. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

PAKSINASANA



Inclina la cadera ligeramente hacia atrás y el cuerpo hacia adelante desde la postura anterior, hasta alcanzar esta postura. Mantén la abertura de piernas de la postura anterior y la línea de los brazos con los hombros. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

UTTANASANA



Deja caer los brazos suavemente hacia abajo desde la postura anterior. Relaja la zona cervical y busca el apoyo de tus manos sobre el suelo. (si no llegas puedes utilizar un taco). Realiza 10 respiraciones en esta postura.

HASTA UTTANASANA



Eleva el cuerpo suavemente hacia arriba, hasta tirar de la cadera hacia adelante arqueando la espalda hacia atrás. Brazos completamente estirados. Realiza 5 respiraciones en esta postura.

SAVASANA



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

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



20 respiraciones



10 respiraciones



10 respiraciones por cada lado



10 respiraciones



10 respiraciones



10 respiraciones



10 respiraciones



5 respiraciones



50 respiraciones