

Queridos amigos y amigas, aquí tenéis nuestra clase **49 de yoga desde casa**.

Hemos querido comenzar el año con una clase que va mucho más allá del **trabajo físico en la postura**.

Lo que queremos conseguir con esta clase de hoy, es que puedas conectar con tu interior y puedas experimentar el verdadero porqué de la **práctica del yoga**.

A través de una serie de posturas sencillas, que te permitan respirar de forma **larga, profunda y tranquila** podrás armonizar todo tu cuerpo y descubrir el verdadero poder del yoga a la hora de controlar tu mente. Debes de ir aprendiendo con la práctica a **conectar con tu interior**, ya sea a través de posturas sencillas o más elaboradas como lo has hecho en la clase anterior. Esto te puede llevar **meses o incluso años** conseguirlo, pero es la verdadera esencia del yoga. **Solo la práctica te llevará hasta ahí.**

Elige bien el lugar y tipo de música que desees escuchar. Que te hagan sentir paz y tranquilidad. Después, simplemente dedícate a seguir las posturas que aquí te presentamos. Céntrate en el ir y venir de **tu respiración** a través de tu zona abdominal y simplemente deja que tu **mente viaje**.

Aquí te 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!!!

SVASTIKASANA



Comienza la práctica realizando 30 respiraciones en esta postura. Recuerda la respiración abdominal. Coloca la espalda lo más recta posible. Siéntate sobre un taco.

BIDALASANA



Inspira en la posición de la foto 1 y espira en la posición de la foto 2. Realiza 30 respiraciones completas.

SAVASANA CON APOYO DE TIBIAS



Mantén ángulo de 90 grados con tus piernas. Relaja los brazos. Puedes utilizar una almohada o una manta para apoyar la cabeza. Realiza 30 respiraciones.

URDHA PRASARITA PADASANA (con silla)



Siguiendo con la postura anterior, estira los brazos manteniendo la línea con los hombros. Recuerda que no debes de apoyar las manos en el suelo. Deben de quedar a unos 2-3 centímetros. Realiza 30 respiraciones en esta postura.

DWI PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA



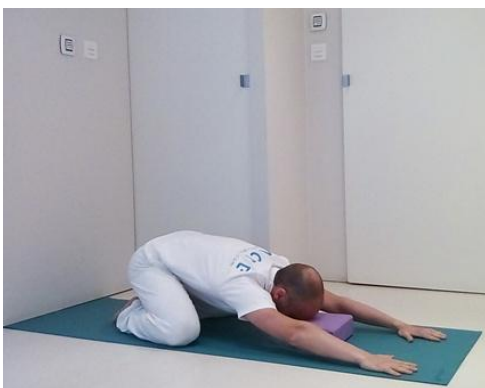
Tira de tus rodillas hacia el pecho sin levantar la zona lumbar del suelo. Realiza 30 respiraciones en esta postura.

VIPARITA KARANI



Coloca 3 mantas en tu zona lumbar. Mantén las piernas lo más estiradas posibles. Intenta que estén apoyadas completamente en la pared junto con tus glúteos. Realiza 30 respiraciones en esta postura.

ADHO MUKHA VIRASANA



Junta los dedos pulgares de tus pies. Abre las rodillas un poco más de la anchura de tu cuerpo. Puedes apoyar la frente sobre un taco como en la imagen, o directamente sobre el suelo. Realiza 30 respiraciones en esta postura.

SAVASANA II



Coloca un taco al comienzo de tus omóplatos y el otro utilízalo para apoyar la cabeza. Ambos tacos en vertical a tu cuerpo. Realiza 30 respiraciones en esta postura.

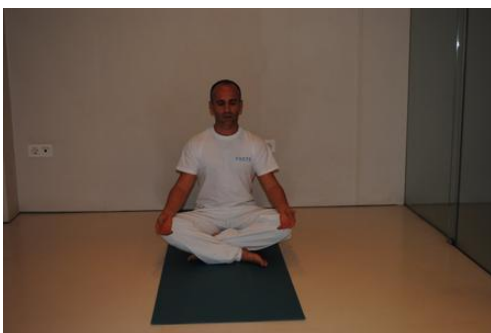
SAVASANA



Acaba la sesión con 30 respiraciones en esta posición.

RECUERDA QUE DURANTE TODA LA PRÁCTICA DEBES DE TRABAJAR LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL DE FORMA LARGA, PROFUNDA Y TRANQUILA.

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



30 respiraciones



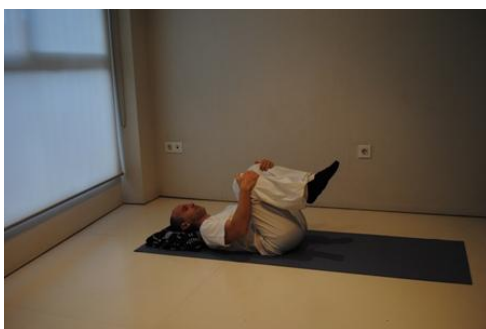
30 respiraciones completas. Inspira foto 1, espira foto 2



30 respiraciones



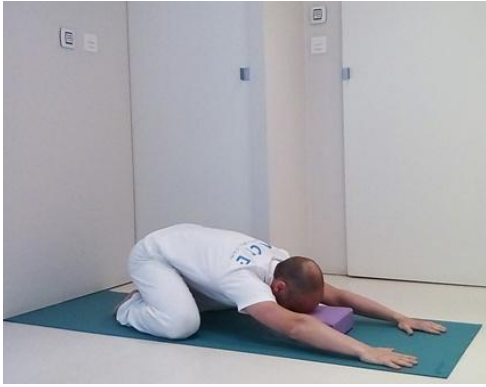
30 respiraciones



30 respiraciones



30 respiraciones



30 respiraciones



30 respiraciones



30 respiraciones