

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra **clase 51 de yoga desde casa**.

En esta clase de hoy, vas a trabajar **las posturas de triángulo**.

La principal función de **las posturas de triángulo** es movilizar las caderas y estirar el torso. Al mismo tiempo te van a ayudar a potenciar el trabajo **sobre tu respiración**. Ya que estas posturas ayudan a abrir el pecho, proporcionando así la posibilidad de realizar una respiración mucho más profunda.

A través de este tipo de posturas, vas a fortalecer también rodillas, tobillos y brazos. Siendo el trabajo de **las posturas de triángulo**, una práctica muy completa en la que podrás fortalecer todo el cuerpo.

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

NAMASTÉ!!!

### **SVASTIKASANA**



Comenzamos la práctica con 25 respiraciones completas en SVASTIKASANA

### **PARIGHASANA I**



Mantén brazos alineados con los hombros. Pierna derecha extendida e izquierda en ángulo de 90 grados. Realiza 10 respiraciones, relaja los brazos y vuelve a empezar por el otro lado.

### **PARIGHASANA HASTA HALASANA**



Mantén la base de la postura anterior pero ahora los brazos en línea con los hombros en vertical. Realiza 10 respiraciones, relaja los brazos y monta la postura por el otro lado. Puedes utilizar taco como apoyo de la pierna extendida.

### **PARSVA PARIGHASANA**



Inclina primero el cuerpo hacia la derecha manteniendo la espalda recta y después realiza una pequeña rotación con el codo derecho hacia el lado izquierdo. Dirige la mirada hacia arriba. Debes de mantener inclinación y rotación. Realiza 10 respiraciones, relaja los brazos y monta la postura por el otro lado.

### **PARIGHASANA III**



Cambia la extensión de lado. Apoya bien la mano izquierda y estira el brazo derecho completamente. Busca una línea desde tu mano hasta tu pie. Empuja con la cadera hacia adelante. Realiza 10 respiraciones, relaja los brazos y monta la postura por el otro lado

### **UPAVISTA KONASANA**



Cambia ahora la posición del triángulo. Piernas bien abiertas y completamente estiradas. Relaja la zona cervical. Mantén la postura durante 10 respiraciones completas.

### **UTTHITA TRIKONASANA**



Vuelve a cambiar la posición del triángulo. Busca el apoyo del taco si no llegas bien al suelo. Empuja con la cadera ligeramente hacia adelante y dirige la vista hacia arriba. Pie derecho

abierto 90 grados y pie izquierdo en línea con la tibia. Realiza 10 respiraciones, relaja los brazos y monta la postura por el otro lado.

#### **PRASARITA PADOTTANASANA**



Piernas bien abiertas y completamente estiradas. Busca el apoyo de antebrazos en el suelo y la frente sobre el taco. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

#### **VIPARITA KARANI**



Hoy acabamos la clase con 50 respiraciones en la postura que has aprendido en el TALLER DE POSTURAS de esta semana.

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



25 respiraciones



10 respiraciones cada lado



10 respiraciones cada lado



10 respiraciones cada lado



10 respiraciones cada lado



10 respiraciones



10 respiraciones cada lado



10 respiraciones



50 respiraciones