

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.

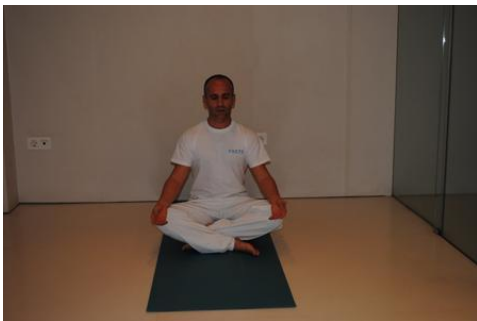
Elige bien el lugar y tipo de música que deseas escuchar. Que te hagan sentir paz y tranquilidad. Después, simplemente dedícate a seguir las posturas que aquí te presentamos. Céntrate en el ir y venir de **tu respiración** a través de tu zona abdominal y simplemente deja que tu **mente viaje**.

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



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