

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra **clase 63 de yoga desde casa**.

Hoy queremos recuperar una de nuestras primeras **clases de yoga desde casa**. Una clase que la dedicamos a trabajar las posturas utilizando la ayuda de **una silla o taburete**.

No por utilizar este tipo de ayuda debes de perder concentración en la postura, más bien todo lo contrario. Debes de agudizar aún más tu concentración en buscar la perfecta alineación de tu cuerpo en cada postura.

No olvides centrarte bien en **la respiración** y en potenciar el **pensamiento positivo y el no pensar**. Te aconsejamos que lo realices de la siguiente forma. Trabaja el **pensamiento positivo** en cada postura y en la última en **SAVASANA**, postura de relajación, céntrate en el no pensar. Vas a ver que bien te vas a encontrar al finalizar la práctica.

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 busca tu **pensamiento positivo**.

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!!!

SVATIKASANA (sentado en silla)



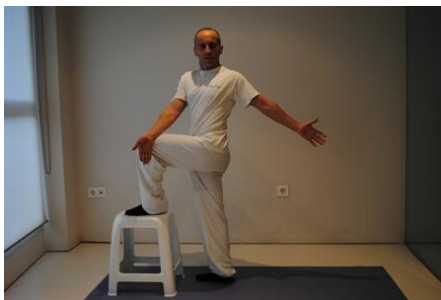
Comenzamos la clase como siempre en SVATIKASANA, pero hoy nos sentamos en una silla. Mantén la espalda recta y el dorso de las manos descansando sobre tus rodillas. Realiza 25 respiraciones en esta posición.

ADHO MUKHA UPAVISTHA KONASANA (con silla)



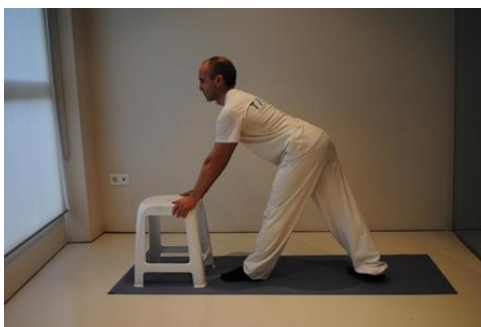
Sientáte en el suelo, si dispones de un taco o una manta doblada, siéntate sobre ellos, sino, no pasa nada directamente sobre el suelo. Abre las piernas y coloca los pies en flexión dorsal (hacia el cuerpo). Alinea las rodillas con las caderas y los pies, e inclina tu cuerpo hacia adelante hasta apoyar las manos en el respaldo de la silla. Tira de los omóplatos hacia atrás para mantener la espalda lo más recta posible. Mantén la postura durante 20 respiraciones.

UTTHITA MARICHYASANA



Magnífica postura de torsión sobre la silla. Mantén los brazos estirados activando el tríceps y la espalda recta. Evita que el pie de la pierna que está recta se abra o se cierre, manteniéndolo en vertical alineado con tu rodilla. Mantén la postura durante 20 respiraciones a cada lado.

PARSVOTTANASANA



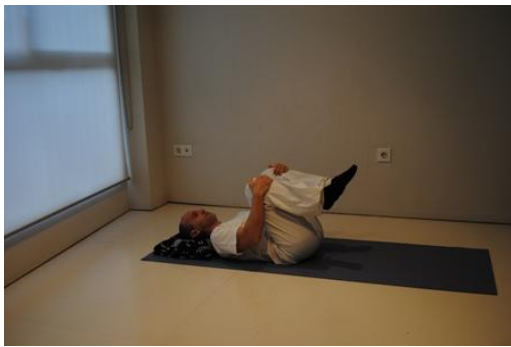
Brazos estirados, espalda y piernas rectas. Empuja ligeramente de las caderas hacia atrás para estirar tu espalda. Mantén el pie de delante alineado con la rodilla y el de detrás abierto muy ligeramente. Mantén la postura durante 20 respiraciones cada pierna.

URDHA PRASARITA PADASANA (con silla)



Estira bien los brazos y deja las manos a 1-2 centímetros aproximadamente del suelo. Mantén la postura durante 20 respiraciones.

DWI PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA



Tira ligeramente de las rodillas hacia el pecho, sin levantar el sacro del suelo y mantén la postura durante 20 respiraciones.

SAVASANA



Acaba la sesión con 50 respiraciones en esta postura (**recuerda: aquí la práctica del no pensar**)

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



25 respiraciones



20 respiraciones



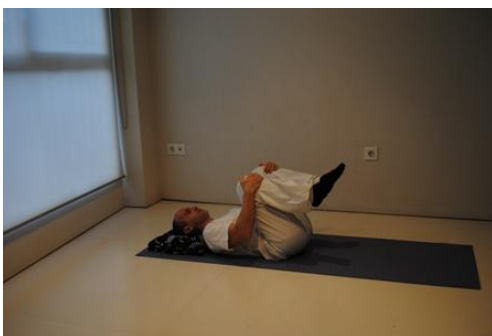
20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones



20 respiraciones

