

Queridos amigos y amigas os presentamos nuestra clase **64 de yoga desde casa**.

Aunque los beneficios de la práctica del yoga, deben de ir **más allá** del mero trabajo físico, en esta clase queremos prestar **especial atención al trabajo de fuerza y tonificación**.

Hemos diseñado una clase donde vas a trabajar especialmente **la fuerza de tus brazos y de abdomen** a través de la unión de diversas posturas.

Son posturas que ya has trabajado alguna vez en clases anteriores, que no deberías de tener muchos problemas a la hora de ejecutarlas.

Ahora sí, la **unión de todas ellas** puede llevarte al **agotamiento físico** antes de terminarlas. No te preocupes, descansa un poco y sigue la práctica donde te hayas quedado. Aunque son posturas un poco más complicadas a la hora de mantenerlas, nunca dejes de prestar **atención sobre tu respiración**. Céntrate y observa como respiras con este tipo de posturas. No dejes de observar **la evolución** de tu cuerpo en cada postura.

Aunque sean posturas especiales para fortalecer los brazos, muchas de ellas involucran a todo **tu cuerpo es su totalidad**.

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.

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!!!

VIRASANA



Comienza la práctica realizando 25 respiraciones en esta postura. Puedes ver de clases anteriores como realizarla correctamente.

UTTHITA CHATURANGA DANDASANA I



Espalda recta y brazos alineados con tus hombros. Separa bien los dedos para facilitar el apoyo. Contrae ligeramente al abdomen y busca la respiración desde el pecho (respiración torácica) Realiza 20 respiraciones en esta postura.

VASISTHASANA



Desde la postura anterior, realiza el giro hacia tu derecha. Si no tienes mucha estabilidad puedes apoyar los pies en la pared como en la imagen. Continúa con el abdomen contraído ligeramente y trabajando la respiración torácica. Mantén la postura 15 respiraciones cada lado.

ADHO MUKHA SVANASANA



Tira de la cadera hacia arriba y del pecho hacia abajo. Alinea bien las piernas y los brazos. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

UTTHITA CHATURANGA DANDASANA II



Profundiza en la postura flexionando los codos marcando un ángulo de 90 grados con tus brazos. Contrae fuertemente la zona abdominal y mantén la postura durante 10 respiraciones.

SALABHASANA



Baja el cuerpo hacia abajo y eleva piernas y brazos fuertemente. Realiza 15 respiraciones en esta postura.

ADHO MUKHA VIRASANA



Junta los dedos pulgares de tus pies y separa las rodillas la anchura de tu cuerpo. Realiza 25 respiraciones en esta postura.

VIRASANA



Acaba la práctica con 50 respiraciones en la postura que has comenzado.

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



25 respiraciones



20 respiraciones



15 respiraciones cada lado



20 respiraciones



10 respiraciones



15 respiraciones



25 respiraciones



50 respiraciones